

@LOST POSTINGS
Klaus-Jürgen Holstein

Wir Besseresser.

vegan, glutenfrei & flexi

Inhaltsverzeichnis

Lassen Sie sich vorwarnen.

Casa Bonay Barcelona

Entdeckung: Chia-Pudding

Gran Via de les Corts Catalanes, 700

Aeroport de Barcelona-El Prat

Leidsegracht, Amsterdam

Ein-herz-fuer-bio.org

Neustiftstrasse, Wien

Rheinstrasse, Wiesbaden

Messerschmidtstrasse, Schwabing

Helgolandgade, Kopenhagen

Sørisvej, Ølstykke

Vesterbrogade, Kopenhagen

Ein-herz-fuer-bio.org

Freundsgade, Kopenhagen

Messerschmittstrasse, München-Schwabing

Zieglergasse, Wien

Willemstrat, Amsterdam

Mettes Kürbisrezepte

Mausanne-les-Alpilles

Messerschmittstrasse, München-Schwabing

Carolines Quinoa-Hirse-Pfanne

Erbprinzenstraße, Karlsruhe

Skærtoft, Augustenborg, Dänemark

Messerschmittstrasse, München-Schwabing

Sneek, Friesland

Mettes Pfannkuchen

Hasselbrookstraße, Hamburg

Janinas Salat – auch als Grundzutat für unterschiedliche Buddha-Bowls wunderbar verwendbar

Zieglergasse, Wien

Minoritenplatz, Wien

Skærtoft, Augustenborg, Dänemark

Biergarten am Chinesischen Turm, Englischer Garten

Bad Holzhausen, Teutoburger Wald

Rubensstraat Amsterdam

Willemstrat, Amsterdam

Ein-herz-fuer-bio.org

Hasselbrookstrasse, Hamburg

Ein-herz-fuer-bio.org

Leopoldstraße, München

Lilli-Henoch-Straße, Berlin

Olgas glutenfreier Obstkuchenteig

Hintergrund

Jordaan, Amsterdam

Für den Abend hat sie sich jeweils wechselnde Bowls vorgenommen

Selbst fermentierte Rote Bete

Oudshoorn, South Africa

Ein-herz-fuer-bio.org

Elbchaussee, Hamburg

Kerkeburen, Makkum

Hamburg Connection, Schützenstraße, Hamburg

Tal, München

Neuer Wall, Hamburg

Leidseplein, Amsterdam

Amstelveen

Mette bereitet einen Ingwer-Orangen-Tee mit Zimt.

Die ersten Suppen für den Einstieg in die Gespräche hat sie fertig mitgebracht

Neustiftgasse, Wien

Frankfurt Airport, Terminal 2

Alte Vollwertrezepte

Der Universal-Grünkernsalat.

Kiew International Exhibition Center, Brovarsky Strasse
15

Lilli-Henoch-Straße, Berlin

Über den Verpackungswahnsinn oder der Fluch des
Perfektionismus

Messerschmidtstraße, München

Stubenring, Wien

De Pipe, Amsterdam

Invalidenstraße, Berlin

Ein.herz-fuer-bio.org

Messerschmittstrasse, München-Schwabing

St. Pauli Fischmarkt, Hamburg

Lilli-Henoch-Straße, Berlin

Erkenntnisse zu Geflügelfleisch

Von Hähnlein und Bruderhähnen

Nieuwe Meerlaan, Amstelveen

Mettes Fliederbeersuppe

Große Straße, Vechta

Messerschmidtstraße, München

De Pipe, Amsterdam

Rauchstraße, Berlin

Frittierte Lauchstangen

Nordisches Dinkelrisotto

Leopoldstraße München

Jordaan, Amsterdam

Grundrezept Falafel

Trines Zucchini-Plätzchen

Oranienburger Straße, Berlin

Tierparkstraße, München

Carolines Kinderdrinks

Deutz-Mühlheimer Straße, Köln

Jans Kladder, Notizen für spätere Artikel

Lappenbergsallee, Hamburg

Ein fast vergessenes Hofrezept: Zucchini mit
Grünkernfüllung

Eine leckere Apfeltarte

Englischer Garten, München

Carolines Hafermilch für Jung und alt

Route del Jadida, Casablanca

Buddha-Bowl mit Süßkartoffeln, Kichererbsen, Avocado
und Granatapfelkernen

Cherkassy, Ukraine

Vegetarische Gemüseburger aus Linsen und Hirse

Kensington, London

Englischer Garten, München

Vesterbro, Kopenhagen

Erinnerungen aus dem Konferenzbuffet

Die Besseresser: Mein Essen – alles, was ich mag und
was mir guttut – das bin ich

Überall

Lassen Sie sich vorwarnen.

Die hier zusammengestellten Postings wollen, dass man über einige Anregungen zu einem sinnvollen Ernährungsstil stolpert..

Sie möchten auf eine unterhaltsame Weise ein wenig Wissen über Ernährung, Lebensmittel und Kochen vermitteln.

Dogmatiker kommen hier nur wenig auf ihre Kosten Dieses Buch wählt – wie die gesamte Reihe – den neuen Weg, in locker aneinandergereihten Postings das Thema und die Geschichten drum herum zu entfalten.

Wir treiben uns unter jungen Erwachsenen herum, die sich nicht nur für Ernährung interessieren, sondern sich mit ihrem Ernährungsstil identifizieren – phasenweise, wie das Leben kommt und sich entwickelt.

Glaubenssätze ändern sich.

Der Inhalt ist authentisch, aber keine Do.k.umentation. Eingestreut sind eigene Original-Postings der Bio-Plattform ein-herz-fuer-bio.org.

Bedauerlicherweise kann der sinnliche Eindruck der beschriebenen Genüsse und Ideen nur in Worten übergebracht werden, aber man kann sich ja davon anregen lassen...

Am Schluss des Buches findet sich eine kleine Übersicht über die vorkommenden Rezeptideen. Dies sind stets so beschrieben, dass sie zum individuellen Abwandeln Platz lassen und dazu ermuntern, dem eigenen Geschmack zu folgen.

Casa Bonay Barcelona

Die Casa-Bonay-Connection:

Eine typische Szene, wie sie sich in Frühstückscafés eines jeden Hotels hätte abspielen können. Jan kam mit seinem silbernen MacBook. an den freien Tisch am Fenster und installierte sich mit Rechner und Kaffee für einige Texte und Recherchen. Er arbeitet als selbsternannter Trend-Scout und bedient einige Blogs mit den neusten Eindrücken. Was trinkt man in den angesagten Bars? Während er noch darüber sinniert, ob die Cavas der letzten Nacht nun zu Trend oder Tradition zu rechnen sind, schiebt sich elegant und leichtfüßig Caroline mit Rechner und einem Glas Chiapudding in die Kaffee-Zone. „Lecker“, entfuhr es Jan sehr spontan „wo kommt denn der her?“. „Aus dem Frühstückraum“, erklärte Caroline lapidar und zeigte hinüber. „Ganz schön weit vorne, diese Crew vom Bonay“, kommentierte Jan. „Ich brauch viel Kaffee bevor ich die Welt mit Kommentaren beglücken kann... Bin gestern einfach viel zu viel rumgelatscht und habe platte Füße..“ „Klingt nicht so richtig prall War hoffentlich zu was nütze...“ „Hab am Wasser nach Motiven für meinen Blog gesucht... und musste dafür Benny ganz schön triezen...“ Dass Benny nicht der Kater ist, konnte Jan sich schon denken, aber er wollte lieber nicht weiter fragen. Das erübrigte sich auch bald, denn der stolperte zwanzig Minuten später - ebenfalls mit einem MacBook. bewaffnet in Richtung Theke.

„Ich weiß, du fragst mich gleich, ob ich die Bilder von gestern schon runtergeladen habe. Ja hab ich, aber ich schwör dir, dass ich die erst nach drei Pötten Kaffee und so mir angucke...“ wehrte Benny, ein drahtiger Mittdreißiger, die ersten Diskussionen ab. „Manchmal hatten die Zeiten,

von denen die Oldies bei uns noch erzählen, auch ihr Gutes. Da hat man nach einem Shooting schlicht warten müssen. Die Filme, die man wie seine Augäpfel zu hüten hatte, kamen ins Labor und dann irgendwann später bekam man das Ergebnis. Und heute ist jemand wie Benny auch noch sein eigener Knecht. Ich soll die Bilder laden, soll sie sichten, bearbeiten und auch noch seine technischen Wunder vollbringen...“ So langsam hatte der Holländer seinen Humor schon wiedergefunden. Carolin brachte ihm symbolisch noch einen Kaffee und streichelte ihn freundschaftlich. Künstler brauchen das. Zumindest tut es gut. Das Licht in der Nähe des Aquariums war gestern Abend einfach traumhaft gewesen und da hatten sie wie besessen gearbeitet. Eine Klamotte nach der anderen, viele interessante Bewegungen und das Ganze natürlich rein improvisiert. „War - glaube ich - gut“, meinte Benny. „Die Bilder atmen diese tolle Stimmung.“

„Du weißt aber auch, dass die, die für meine Blogs zahlen, auch noch diese Jungs-Sachen wollten...“, brachte Caroline die unangenehme Wahrheit auf den Tisch. Benny machte einen stummen Blick in Richtung Jan...“der wäre nicht schlecht“. „Hättest Du heute noch ein Stündchen für uns Zeit, so am späteren Nachmittag?“ „Meint ihr mich?“ Jan hatte die ganze Zeit konzentriert an seinem Text gekaut. „Kann sein, dass ich mich ne Stunde loseisen könnte. Worum geht´s denn?“ „Diese junge Frau da, die verspricht ihren Auftraggebern immer, dass sie ihre Alltagsklamotten an so hippen Locations in Szene setzt, dass das ganze Netz wild danach ist... Na ja, wenigstens tut sie so. Und ich bin dabei der Sklave, der ihr die Bilder macht. Und es wäre nun kein so prickelnder Gedanke, wenn ich jetzt auch noch mit Klamotte vor den Selbstauslöser der Kamera hüpfen sollte...“ „Witziger Gedanke, hat was...“, gab Jan zurück und wandte sich den beiden zu. „Also für Euch ist diese tolle Stadt eigentlich nur Bühne und Kulisse...“ „Nicht ganz“, schaltete sich Caroline dazwischen, „natürlich kann ich

manchen, die man hier trifft, auch noch was abgucken, wie sie sich stylen und so...“ „und was erwartest du jetzt von mir, wenn ich vor die Kamera hüpfе?“ „Meist kommen mir die Ideen vor Ort.

Lass uns einfach heute Nachmittag losziehen. Das wird was, Ich spür es....“

„Und heute Abend treffen wir uns dann sicher alle bei der angekündigten Party auf dem Dachgarten. Das ist eher mein Part. Ob da dann auch wieder alles vegan zugeht oder was der Trend ist...“

Chia-Pudding zum Frühstück

Chia-Samen sind mehr gesund und haben ähnlich wie Leinsamen viele gute Bestandteile. Neben einem positiven Verhältnis von Omega 3- und Omega-6-Fettsäuren enthalten sie sehr viel Calcium, weit mehr als Milch sowie noch Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Zink, Kupfer und noch Bor als Spurenelement, ja und dann auch noch ein gutes Image. Was will man mehr.

Entdeckung: Chia-Pudding

Chia hat sowohl vermahlen wie in ganzen Samen eine stark dickende Wirkung. Wenn Chia über eine Stunde oder gar über Nacht in Flüssigkeit wie Hafermilch – Kuhmilch ginge auch – einweicht, entsteht der typische Chiapudding, den man allerdings mindestens eine Viertelstunde nach Ansetzen einmal gut durchrühren sollte, um Klumpen zu vermeiden. Wem der pure Geschmack nicht reicht, der kann die Mixtur mit einem guten Schuss rote Früchte-Saft und etwas Zimt verfeinern.

Da Chia ein Lebensmittel ist, dass aus den Anden kommt und in Europa zuvor kein Bestandteil normaler Ernährung war, wird Chia als „novel food“ eingestuft.

Bei solchen Lebensmitteln wie etwa auch bei Stevia als Süßungsmittel ist es für die Verpackungen Pflicht, Verzehrhinweise anzugeben, die meist sehr vorsichtig bemessene Höchstmengen für den täglichen Verzehr angeben. Während bei Stevia auch von Verbrauchern einige Vorbehalte stets bleiben, hat dies bei Chia keinen Verbraucher von einem Verzehr nach ihrem Geschmack abgehalten. Es hat auch niemand davon einen Schaden genommen.

Gran Via de les Corts Catalanes, 700

Was heißt nachher? Als die drei um Viertel nach acht sich am Aufzug trafen, stand dort schon eine richtige Traube von jungen Erwachsenen, die alle nur ein Ziel hatten: den Dachgarten. „Die Cava scheint mehr als uns zu locken? Da müssen wir erst mal sehen, ob wir noch einen Platz bekommen.“ Wo sonst einige Hotelgäste auf Liegen eine Siesta halten, drängen sich bereits die Besucher. Es gelingt den Dreien gerade noch jeweils ein Glas zu ergattern, aber für eine gemütliche Plauderei zu dritt – keine Chance. Sie lassen sich treiben.

Jan platziert sich in einer Ecke neben einem jungen Mann, „Hendrik, Kopenhagen“. Die beiden kommen schnell in den ersten Smalltalk. Hendrik soll ab nächste Woche einen Lebensmittelmarkt in Vesterbro, einem relativ gutbürgerlichen Stadtteil von Kopenhagen managen und will vorher noch einmal den Kopf freibekommen. Zum ersten Mal so ein direkter Job. Aus den Einführungswochen in der Irma-Zentrale – Irma heißt die kleine Kette – hat er all Guidelines in sein persönliches Pflichtenheft erklärt bekommen und nun soll er demnächst etwas machen, was er noch nie zuvor gemacht hat. „Spannend“ findet Jan „ich kann allenfalls in einem Artikel oder in einem etwas ausführlicheren Blog darüber schreiben. Hab gerade einen Job bei mir in Amsterdam, wo auch so etwas vorkommt.“ „Im Moment kann ich dir dazu auch noch sehr wenig sagen. Kenne da gerade mal die Theorie, also die Kette mit viel Bio und hochwertigen Lebensmitteln in einer Stadt, die im Schnitt sich etwa zu 12% in Bio ernährt. Das find ich gut, weil in so einer Stadt, wo die Leute sich um ihre Umwelt genauso kümmern wie um einen gesunden Körper, da bin ich gespannt. Naja, in einem halben Jahr kann ich dir vielleicht

mehr sagen. Und so hatten die beiden schnell mehr zu sagen. Über angesagte Clubs, was sie sonst so machen und natürlich wie hart das Leben in Hotspots Europas auch manchmal sein kann.

Barcelona war reich an Zufallsbekanntschaften: Benny traf seine Kollegin Danielle. „Du auch hier?“ „Rein privat, ich wollte einfach mal etwas Abwechslung. Und du?“ „Mehr eine Gefälligkeit für Caroline, die ihren Mode-Blog etwas anhübschen muss und dafür eine interessante Location brauchte. Und da ich auch wieder die ganze nächste Woche in meinem Studio mit Sills knechten muss, hab ich zugesagt.“ So kam hier jeder zu seiner Unterhaltung. Und Caroline beobachtete die Gäste still aus einer Ecke. Ein wenig das angesagte Styling abgucken. Und auch ein wenig darüber nachdenken, ob das alles etwas ist, mit dem man wirklich auf dem richtigen Weg zum Influencer ist. Da fehlen ihr immer noch ganz schön viele Follower. Und außerdem muss man sich in dem Metier auf eine Linie festlegen: entweder Mode, oder Lifestyle allgemein, oder Kosmetik und da muss man dann auch voll dahinterstehen. „Bin ich das?“ Die ersten Kunden waren ja auch nur ein Zufall. Hier ein kleines Modelabel aus dem 2. Bezirk und morgen wieder anders. Da fiel ihr Jenny ein, die den Mut gehabt hatte, etwas weiter draußen einen kleinen Laden aufzumachen. Die wirkte manchmal schon sehr zufrieden.

Bevor sich Benny, Jan und Caroline jeder im Trubel total verloren, hatten sie noch beschlossen, sich für den nächsten Morgen noch ein gemeinsames Taxí zu leisten, um dann nach dem Check-In noch eine kleine Chance auf einen gemeinsamen Kaffee zu nutzen. Das war sicherlich schlau, denn die Enge auf der Terrasse forderte immer wieder ihr Eigenleben.

„Salud“ Und die Getränke beflügelten bald dazu, immer noch mehr Nachbarn wahrzunehmen....

Aeroport de Barcelona-El Prat

Die drei hatten es tatsächlich geschafft. Das Taxi war die einzige Chance, um nach so einem Abend noch in einen Zeitplan zu finden. „Nicht vergessen. Wir könnten ein tolles Team sein. Unser erster Spontanauftritt zusammen war ziemlich vielversprechend“ knurrte Benny noch verschlafen. Wenn sich´s ergibt, fänd ich das toll. Und wenn nicht sofort lad ich euch auf ein Matratzenlagerwochenende zu mir ins Studio ein. Platz ist da immer. Brauch nur ein freies Wochenende dafür.

Ich muss jetzt ja auch erst mal sehen, dass ich meinen nächsten Job mache, wäre auch noch gerne geblieben.“ „Influencen ist ja ganz schön“ meinte Caroline in einem Anflug ersten Wachseins, aber wisst ihr, was morgen kommt? Vegane Mode, vegane Kosmetik ohne jeden Tierversuch oder weiß ich es“.

Jan, der gestern deutlich eine Cava mehr hatte als die anderen, knurrte nur. Er dachte an das private Low-Carb-Programm für die nächste Woche. Garantiert erst mal zwei Kilo zu viel.

Für tiefsinnige Gespräche ist so ein Morgen nicht gemacht. Der gemeinsame Start in unterschiedliche Richtungen hilft gerade noch, dass man die WhatsApp-Connections austauscht, bevor sich jeder zu seinem Gate aufmacht.

Diese erzwungenen Pausen am Gate haben am Ende manchmal auch noch etwas Produktives. Die erzwungene Pause führt dazu, dass Caroline noch einmal an ihren Knackpunkt zurückkommt und darüber nachdenken, ob sie vielleicht etwas dazu beitragen kann, nicht nur mehr Follower zu bekommen, sondern auch selbst die eigenen Themen in Richtungen zu schieben, die wirklich zu ihr passen. Vielleicht ist das ja ein Weg. Jedenfalls könnte sie es

sich vorstellen. Jan denkt an seine nächste Szenereportage, die er noch machen sollte. Da könnte das Thema, wo man das Trendfood einkauft gut zu passen. Er nimmt sich vor, daraus etwas zu machen. Für Benny ist der Rückflug nach Hamburg erst einmal ein Schnitt. Er muss und will wieder umschalten in normalen Job. Selbst ein kleines Fotostudio will ordentlich bespielt werden und als inzwischen Enddreißiger weiß er natürlich, dass man eben den Job, den man hat, einfach bestmöglich und professionell durchziehen muss. Alles andere sind Träume. Der berühmte Gedanke „ginge es auch anders?“ ist zwar schön, manchmal auch anregend, aber er darf einem nicht die Gegenwart versalzen. Am besten, er fährt mit dem ganzen Equipment direkt vom Flughafen ins Studio, räumt alles auf und bereitet den laufenden Job schon einmal vor.

Leidsegracht, Amsterdam

Jan weiß, dass er ein privilegiertes Leben führt, zumindest solange ihn noch Magazine und Kollegen für seine Arbeit bezahlen. Er wohnt zwar nur im der Gracht abgewandten Seite des Hauses, hat dort aber total zentral ein kleines Apartment mit netten Nachbarn und lebt im Moment und für sich in der für ihn besten aller denkbaren Welt. Bei schönem Wetter geht er einfach ein Stückchen weiter in die nächste Kneipe, die für Eingeweihte ein paar Sonnenplätze auf einem Vordach besitzt, wo man sich es mit einer Unterlage bequem macht, tagsüber mit einem Kaffee und dem Rechner und nach Feierabend mit einem Bier - wenn man will.

Er kramt eines der Fotos aus dem Aufhänger zu seiner Reportage heraus, den er aus der Redaktion bekommen hat: Da lehnt ein Lastenfahrzeug an der alten Begrenzung einer Gracht, auf dem man REDERIJ DE JORDAAN lesen kann. Eben ein Symbol für dieses charmante Viertel Jordaan, dem immer neue Generationen von Bewohnern den alten Charme neu einhauchen. Bei den Bewohnern sind all die aktuellen Ernährungstrends sofort und leicht angekommen. All die Menschen aus dem mittleren und fernerem Osten konnte sich von Haus aus viel leichter in den Lebensstil jenseits von Fritten und Würsten wiederfinden. Er selbst kämpfe immer noch mit dem persönlichen Low-Carb-Programm. Die Vision eines schönen Pils oder eines leckeren Burgers sollte ihm schlicht nicht zu oft kommen, denn sie ging einfach zu schnell auf die Hüfte. Und wenn jemand von aktuellen Trends schreiben will, dann sollte er auch entfernt dazu passen. Ausnahme vielleicht diese Eineinhalb-Zentner-Nerds, die eben ihre Nächte mit Chips und Cola vor unendlich großen Bildschirmen fristen und alle zwei Jahre

einen neuen und noch ausladenderen Büroschwinger vor ihrem Rechner brauchen. So wollte er nun wirklich nicht enden.

Nach dem Kontakt mit Hendrik hatte sich Jan vorgenommen für seine Reportage über die Trends im Viertel auch einmal nach passenden Geschäften zu gucken. Und da gab es in der Tat in der Nähe diese Filiale der innovativen Biokette Marqt. Aufmachung reduziert und loftmäßig, das Angebot schon ziemlich innovativ und vielseitig. Neben frischem Obst und Gemüse, das Jan erneut belehrte, dass er wohl öfter dazu greifen sollte, eine tolle Auswahl von frisch in der eigenen Bäckerei entstandenen Broten, die Offenbarung an Käsegeschmack. All die tollen Qualitäten aus Holland und dem Rest Europas, nach denen der Tourist in der Amsterdamer City vergebens suchen wird, gab es hier in breiter Auswahl. Aber Vorsicht, außer in Maßen genossen, sicher Gift für die Hüfte und außerdem leider nicht vegan. Also eher mal nach etwas Superfood gucken, neue Vitalstoffe und Vitamine.

Aber, wenn man sich so umguckt, hier kaufen natürlich keine Touristen ein, sondern eben die Bewohner des Viertels. Ein gutes Zeichen, wie eben auch, dass sein Viertel im äußeren Grachtenbereich längst noch nicht von Touristen überschwemmt ist. Da kann man an Sonnentagen einfach die Beine über die Grachtenbegrenzung baumeln lassen und den privaten Booten zuschauen, aber eben nur abseits der typischen Durchfahrtsrouten der Tourboote. Dort kann man sich alle Viertelstunde den gleichen Text vom Band anhören und fühlt sich ein wenig wie im Zoo. A propos Zoo: Man sieht den Unterschied zwischen denen aus dem Viertel und den meisten Touristen sehr deutlich am Umfang.

Für die junge Stadtbevölkerung ist Übergewicht in jungen Jahren ein NoGo. Daneben schieben sich Gruppen und Grüppchen an den Grachten vorbei deren Figur... naja... kein Kommentar. Und dann muss sich Jan wieder an die eigene

Nase fassen. Er hat es mehr mit dem JoJo Effekt, auch nicht wirklich schön. Und ja, was die junge vegane Linie angeht, da müsste er auch erst noch einmal üben. Dafür hat er sich eine Hafermilch für den Chiapudding mitgebracht. Das müsste passen. Aber eben keinen Honig dazu, der ist nämlich nicht vegan, weil von Tieren gesammelt.

Musste er auch noch lernen. Ob man allerdings davon abnehmen kann, ist auch nicht so sicher. Und wer bei jungen Ladies einer bestimmten Klasse punkten will, der sollte dazu eine Reihe von Rezepten auch noch auf Lager haben. Der Kampf um die Gunst der Körper...

Ein-herz-fuer-bio.org

Marqt, ein neuer Typ von Biomarkt, der nicht nur für Holland Maßstäbe setzt.

Marqt begeistert nicht nur Lebensmittelprofis, aber die besonders: Dieser Biomarkt lässt keine Wünsche offen: Frischetheken für Fleisch, Fisch, eine Super-Auswahl an Obst und Gemüse in Bioqualität, die eigene Bio-Frisch-Bäckerei, eine Frischetheke mit einer wirklichen Auswahl von Fertiggerichten und dazu ein Sortiment, das auch die Wünsche der Genießer exzellent befriedigt.

In Amsterdam zeigt Marqt eine tolle Präsenz und man kann nur hoffen, dass diese Tendenz noch breiter erfolgreich ist: Gute Bioqualität mit erkennbar gutem Geschmack im Detail, alles andere als 08/15-Angebot. Ein City-Markt, der sich mit jedem Gourmet-Ansatz wunderbar messen kann. Das ist mit Sicherheit das, was Markt und Kunden gerne sehen und was auch in Deutschland und selbst in Frankreich noch immer Platz hätte.

Für alle Generationen von Bioverwendern bietet das Angebot eine sehr gute Auswahl, aber eben auch für die jungen Käufer und Menschen, die sich anders an Bio annähern als die erfahrenen Ökokäufer. Wer eine überzeugende Visitenkarte für Bioernährung sucht und ein Angebot, das Kunden für Bio überzeugen kann, der ist bei Marqt richtig. Diese Denke wäre auch für andere Biomärkte ein überzeugender Ansatz. Möge diese Innovation ihre Wirkung entfalten. Den Machern von Marqt auf jeden Fall herzlichen Glückwunsch zu tollen Biomärkten.

Neustiftstrasse, Wien

Auf ein kleines Café, das sowohl Caroline als auch Jenny kannten, hat man sich für die Mittagspause geeignet. Das Viertel hinter dem Museumsquartier hat immer noch so etwas von leicht und easy und das braucht man, wenn man sich an so schwergewichtige Themen wie Job und Zukunft traut. Genaugenommen hat Jenny schon so manches probiert und Caroline ist sich alles andere als sicher, ob sie wirklich dazu den letzten Stand noch im Kopf hat. Schweigend schlürft Jenny an ihrem Kaffee. „Darf ich fragen, wie es so läuft... mit dem Laden. Ich bin ja auch noch immer auf der Suche.“ „Welchen Laden meinst du? Das Secondhand-Ding lief viel zu schleppend, weil ich zu wenig Menschen kannte, die mir hätten interessante Sachen in den Laden stellen können. Geht halt nicht. Und jetzt diese veganen Klamotten. Ich schwör, das ist der Trend. Im Moment kann ich wöchentlich meine Lieferanten mit Hoffnung beruhigen. Alles andere als easy. Aber du hast doch diese tollen Kunden, für die du sogar herumreisen kannst. Was fragst du da nach mir?“

„Bestimmt nicht, um mich an deinem Unglück zu weiden. Das bei mir ist auch nicht so rosig wie es aussieht. Wenn ich nicht bald die Zahl meiner Follower verdreifache, bin ich ganz schnell weg vom Fenster. Das geht da knallhart. Und außerdem, wenn ich nicht für alles das vollste Herzblut heuchele, ist schnell Schluss.“

Keine schöne Welt, die sich da auftut, obwohl doch beide hart an den angesagten Sachen dran sind.

Caroline konnte leicht erkennen, dass auch Jenny nicht unbedingt die lustigste Karte gezogen hatte. Aber eines war beiden gemeinsam: Sie stecken sich 100% in ihren Plan, tun viel dafür, aber manchmal glauben sie doch nicht so richtig

daran. Und in diesem Falle sind das vor allem immer wieder die Kompromisse, die man mit dem, was Geld bringen könnte, vielleicht eingehen muss.

Rheinstrasse, Wiesbaden

Veggieworld. Was für eine Welt. Jung optimistisch, weiblich und schwer in eine Schublade zu bekommen.

Für Jungvegetarier ist vegan eine Art Glaubensbekenntnis. Aus der Vergangenheit wurde ihr Lebensstil oft falsch eingeschätzt. Vegetarier alter Schule sind meist Anhänger der Vollwertküche:

Bratlinge aus Schrot und Korn, kein Weißzucker, Vollkornprodukte. Jungveganer kennen längst die Welt veganer Fertigmahlzeiten, die ganzen hochtechnisch hergestellten Fleischersatzprodukte oder Riegel, natürlich auch veganes Eis, Gemüse die die Vegetarier alter Prägung auch niemals für nötig gehalten hätten.

Was sie eint? Die Liebe zu vegan.... Aber die geheime Motivation? Doch eher dein schöner Körper? Ach ja und die, die hier liebend gerne aufgenommen werden sind die, die sich dauerhaft vor Fleisch und Schlachten ekeln.

Das Verhältnis zum Tier - in Deutschland so ein sehr spezielles Kapitel. Die einen halten ihren Großstadt-Haushund auf engstem Raum, die anderen haben sowieso keine Vorstellung, wie man ein Tier schlachten könnte, aber unter dem Stichwort, wie „den Tieren soll es gut gehen“ oder „ich liebe Tiere“ feiert so manch irrealer Tierliebe immer neu ihre Wiedergeburt. All das mischt sich da unter dem veganen Völkchen. Die Motivation Körper bildet eben verschiedene Schwerpunkte aus. Bei den einen endet das in der Muckibude mit regelmäßigem Work-out und Protein, bei den nächsten mehr bei den Apothekendrinks, die als Proteinshakes zumindest den Hunger einer Mahlzeit beenden sollen und dann schließlich bei den Bekennenden, die sich für die Verbesserung von Leben und Gesundheit eben mehr an die vegane Lehre klammern.

Zu solch einer Analyse hätten sich Jenny und Caroline kaum aufschwingen können. Sie merkten nur eine Art instinktives Unwohlsein. Da wurde ein Lebensstil propagiert, der auch nicht besser war als gebetsmühlenartig gepostete work-outs auf Instagram.

Obwohl work-out ist immer noch eine Art Leistung. Und dazu diese komischen Verbandsmenschen, die jedem ungefragt vorrechnen, wieviel Prozent der Bevölkerung bereits Veganer sind und die bereit wären, in jeder Besucherzahl das Zehnfache der Realität zu sehen.

Jenny und Caroline lassen sich auf das Treiben ein, beinahe wären sie nicht bei den Verganern, sondern auf der unmittelbar angrenzenden Gelände für Naturheilkunde, alternative Medizin und alternatives Leben. „Oh das waren die Oldies...“ erfuhr es Jenny.

Die hab ich über meine Kunden kennengelernt. Sehr speziell.“ Im veganen Teil trifft man stattdessen viele der Allerjüngsten, begeistert, aber mit ziemlich wenig Ahnung im Detail. Sie bleiben bei einem Stand für vegetarische Brotaufstriche stehen. Die Produzentin, die ihnen ihre neuesten Kreationen vorstellt, könnte man nicht ohne Grund auf mindestens Fünfzig schätzen: Klein, drahtig und offenkundig seit mindestens zwanzig Jahren von der vegetarischen Ernährung überzeugt. „Früher haben wir vor allem an Reformhäuser geliefert, aber die nehmen uns heute nicht mehr genügend ab... Diese Kürbiscreme... lecker.. aber erst unsere neuen Kreationen mit roten Linsen oder die mit schwarzen Bohnen.“ Ja, lecker ist diese Welt schon. Caroline hat gelernt, dass man bei solchen Sachen immer genau auf die Zutaten schauen muss. Viele von denen sind Kalorienbomben. Diese eher nicht. Ein paar Stände weiter brutzelt vegetarischer Fleischersatz. Riecht alles ziemlich einheitlich. Und schmeckt nicht immer überzeugend.

Sehr oft nicht mehr als Gummimasse mit Geschmack. „Ob so ein Besuch wirklich weiterführt?“ Jedenfalls kann Caroline