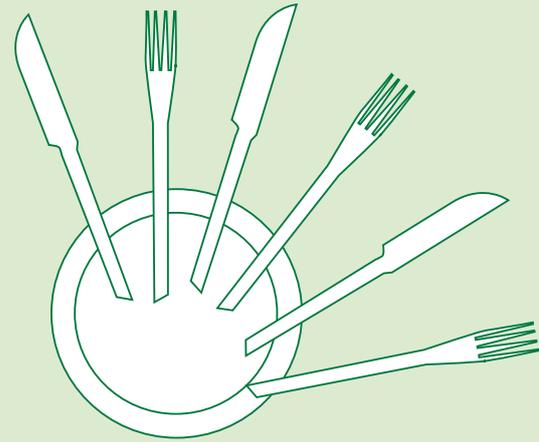


Kochkunst goes green

Ein neuer Wind weht durch die Küchen – von Sternegastronomie bis in die Mensa. Was hier auf den Teller kommt, ist viel mehr als Kulinarik



Bio-Café

Wir machen Lust auf pflanzliche Ernährung

Allein nur mit einer grundlegenden Umstellung unserer Ernährungsgewohnheiten ist die Klimakrise nicht zu besiegen, aber ohne eine solche Umstellung klappt das auf gar keinen Fall. Die Ernährung ist nämlich weltweit gesehen für ein Drittel der CO₂eq-Emissionen verantwortlich. Und hier sind es vor allem der Konsum von tierischen Produkten und der agrarindustrielle Anbau, der die fruchtbare Humusschicht zerstört und auf klimaschädigende Düngung angewiesen ist.



In Kaufhaus und Café: bio-faire Köstlichkeiten



Inhaberin Martina Vogl mit veganem Kuchen.

Deshalb ist es seit ca. zehn Jahren mein erklärtes Ziel, gemeinsam mit dem gesamten Team zu zeigen, wie köstlich eine rein pflanzliche Bio-Ernährung sein kann. Die Firma Eaternity berechnet auf Grundlage der VOGLHAUS-

Rezepte und einer Abverkaufs-Statistik, wieviel CO₂eq jeden Monat durch diese – im Übrigen sehr gesunde, moderne Ernährungsform – eingespart wird. Bei uns sind es seit Jahren zwischen 60-70 Prozent gegenüber anderen, konventionell arbeitenden Vergleichs-Restaurants.

Die Zertifizierung zum Bioland-Gold-Standard, der besagt, dass im VOGLHAUS zu hundert Prozent nur Bio-Zutaten verwendet werden und davon wiederum mindestens 25 Prozent im höherwertigen Bioland-Standard, ist ein weiterer Baustein der Nachhaltigkeit und natürlich des

Genusses. Nur mit weltweiter konsequenter Umstellung auf biologische Landwirtschaft kann die Fruchtbarkeit der Böden erhalten bleiben und damit auch die Fähigkeit zum Speichern von Klimagasen.



Unser Slogan „Wir retten die Welt mit Genuss!“ bringt all dies auf einen griffigen Nenner. Und mir ganz persönlich ist dabei besonders wichtig, dass wir damit auch die Tiere und letztlich auch unsere eigene Seele retten!

Martina Vogl, 64 Jahre, Gründerin und Inhaberin des Cafés und Kaufhaus VOGLHAUS in Konstanz

>>> <<<

Das erwartet die Gäste im Café: Speisen wie Quiches, Wraps, Suppen und Eintöpfe mit Bio-Zutaten u.a. aus der Solawi Konstanz sowie Frühstück mit warmem Haferporridge, Waffeln und fair gehandeltem Kaffee. Das Café ist Mitgliedsunternehmen der Gemeinwohl-Ökonomie und Bioland-Partner. Ausgezeichnet u.a. mit dem WeltverbEsserer Preis 2021.



Linsen mit Spätzle

(für 4 Personen)

Linsen: 400 g „Alb-Leisa“, 1-2 g Wacholderbeeren, 5 Lorbeerblätter, 0,5 g Nelken, 250 g Zwiebeln, 60 g Rapsöl, 15 g Ur-Dinkelmehl, 500 g Gemüsebrühe, 75 g Rotwein, 3 g Rohrohrzucker, 25 g Senf, Salz, Pfeffer

Die Linsen 4 Stunden einweichen. Die Zwiebeln in Thermomix 5 sec / Stufe 5, dann in Öl anbraten. Mehl zu Zwiebeln, unter hoher Hitze ständig rühren. Mit Brühe ablöschen. Gewürze in Beutel füllen, dazu geben und 15 Min. köcheln lassen. Abgetropfte Linsen dazu, wieder 15 Min. köcheln lassen. Restliche Zutaten zugeben und 5 Min. köcheln lassen. Gewürzbeutel entfernen.

Semmelbrösel und Räuchertofu: 60 g Pflanzenbutter, 60 g Semmelbrösel, 120 g Räuchertofu, Muskatnuss, Salz
Pflanzenbutter in Pfanne erhitzen und alles verrühren. Räuchertofu in Würfel schneiden und anbraten.

Spätzle: Rund 400 g Spätzle aus Hartweizengrieß abkochen und dazu servieren.

(Das Rezept haben wir nach Originalrezept auf vier Personen umgerechnet)



Linsen mit Spätzle, mit Semmelbröseln und Räuchertofu VOGLHAUS-Rezept, rein pflanzlich

	CO ₂ eq pro Portion
Linsen von der schwäbischen Alb	91 g
Zwiebeln	22 g
Rapsöl	37 g
Ur-Dinkelmehl dunkel	3 g
Dinkelbrösel	14 g
Räuchertofu	39 g
Hausgem. Gemüsebrühe (aus Resten)	1 g
Rotweinessig	4,28 g
Pflanzenbutter	97 g
Spätzle ohne Ei	47 g
Gewürze	9 g
Gesamte Emissionen	364,28 g



Linsen mit Spätzle und Saitenwürsten konventionell

	CO ₂ eq pro Portion
Saitenwürste vom Schwein statt Räuchertofu	439 g
Butter statt pflanzl. Butter andere Zutaten wie links	178 g 228 g
Gesamte Emissionen	845 g



Bio-Fine-Dining-Restaurant

Genuss für eine bessere Welt

Im Jahr 1950, als unser Großvater Johannes Tress den biologisch-dynamischen Gedanken nach Hayingen-Ehestetten auf der Schwäbischen Alb brachte, legte er den Grundstein für unser einzigartiges Restaurantkonzept. Im Frühjahr 2011 hatten wir das erste Mal in der ROSE unser CO₂-Menü® auf der Speisekarte, denn uns

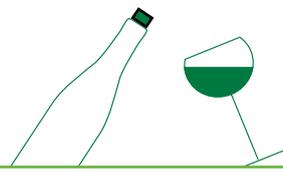
Sein Prinzip: alle Zutaten außer Salz sind Demeter- oder Bioland-zertifiziert und stammen aus einem Umkreis von maximal 25 Kilometern. Im „1950“ informieren wir unsere Gäste bei jedem Gericht über die Herkunft sämtlicher Zutaten – von der Hauptzutat wie Aubergine, Dinkel oder Kartoffel bis zum Salz – sowie über den CO₂-Ausstoß und wie viele Kilometer sie vom Erzeuger bis ins Restaurant hinter sich gebracht haben. Das Menü besteht aus 5 Gängen, die rein vegetarisch sind. Wer möchte, kann Fleischkomponenten dazu bestellen, welche wir auf einem zusätzlichen Teller servieren.



Spitzkoch Simon Tress im 1950: Alle Zutaten sind bio-zertifiziert und stammen aus einem Umkreis von maximal 25 Kilometern.

war bewusst, dass Klimaneutralität, Ressourcen wahren und schützen und lokales Denken bedeutende Themen unserer Zeit sein werden. Ich freue mich sehr, den nächsten kulinarischen Schritt gehen zu dürfen: Mit unserem Restaurant 1950 eröffneten wir im August 2020 weltweit das erste Demeter & Bioland Fine-Dining-Restaurant als kulinarisch kreative Fortsetzung unserer nachhaltigen Unternehmensphilosophie.

Hier wie auch in unseren anderen Restaurants stehen die feldfrischen Zutaten in Bioqualität im Mittelpunkt. Wir verwenden Lebensmittel stets im Ganzen und nach den Prinzipien Leaf-to-Root. Reste werden stets weiterverarbeitet, es entsteht somit kein Lebensmittelabfall. Wenn Fleisch ins Spiel kommt, gilt der Grundsatz ‚Respekt vor dem Tier‘. Wird ein Lebewesen geschlachtet, dann wird es komplett verwertet.



Die Regeln der Anbauverbände Demeter und Bioland sind in vielen Bereichen strenger als die der EU-Öko-Verordnung und berücksichtigen auch Nachhaltigkeitskriterien wie Biodiversität und Tierhaltung. Diese Kriterien sind für unser Wirtschaften besonders entscheidend, da Mensch, Natur und Tiere im Landwirtschaftskreislauf individuell berücksichtigt werden und fest miteinander verbunden sind.



Fleisch gibt es im 1950 nur als Beilage.

Wir wollen mit unserem Konzept und stichhaltiger Kommunikation die Zukunft mit nachhaltiger Ernährung zugänglich und schmackhaft machen und eine neue Richtung für die nächsten Generationen einschlagen. Ich wünsche mir, gemeinsam mit unseren Gästen die Welt auf kulinarische Art ein kleines Stück besser zu machen.

Simon Tress, 38 Jahre, Bio-Spitzenkoch und offizieller Genussbotschafter des Landes Baden-Württemberg. Nach seinen Lehrjahren in der Spitzengastronomie übernahm er die Küchenleitung des Familienunternehmens Tress auf der Schwäbischen Alb, Hayingen-Ehestetten.

>>> <<<

Das erwartet die Gäste im Bio-Fine-Dining-Restaurant 1950: ein Menü aus 5 vegetarischen Gängen, bei dem bei 3 Gängen eine Fleisch-Komponente hinzugefügt werden kann. Das rein vegetarische Menü kostet 89,- Euro und kann um entsprechende Fleischgerichte als Beilage von 12,- Euro bis 15,- Euro pro Gericht ergänzt werden. Zahlreiche Auszeichnungen, u. a. mit dem Grünen MICHELIN-Stern.

Klosterschenke

Im Kloster denken wir nachhaltig – auch in der Küche

Hoch über dem Main-Donau-Kanal im Naturpark Altmühltal liegt die Benediktinerabtei Plankstetten. Ich leite dort seit Mai 2021 die Klosterschenke. Das Ziel der Benediktinermönche ist es, ihre Lebens- und Wirtschaftsweise durch Glauben und Handeln in Einklang mit der Umwelt zu bringen und Verantwortung für den Erhalt von Gottes Schöpfung zu übernehmen. Das begeistert mich. Es waren meine Kinder, die mir das Thema Nachhaltigkeit nahebrachten. Und sie haben recht: Wir haben nur diese eine Welt. Hier im Kloster wird bodenständig und bedacht gehandelt, ohne sich damit profilieren zu wollen. Das ist für mich eine demütige Sichtweise. Ich habe mich auch für die Klosterschenke entschieden, weil die Kreislaufwirtschaft hier konsequent verfolgt wird und weil ich einfache Gerichte schätze. Bei meiner früheren Arbeit in der Gourmetgastronomie wurde viel Tam-Tam gemacht, nur die besten Teile von Tieren und Gemüse durften verwendet werden. Im Kloster denken wir ganzheitlich, auch in der Küche.

Wir arbeiten mit frischen Bio-Lebensmitteln – vom Acker durch die Küche über die Theke auf den Tisch. Das Kloster liefert vom Fleisch über das Gemüse, dem Honig und Schnaps fast alle Zutaten. Saisonales Gemüse wird wirklich nur in der Saison verarbeitet, weil es im Klostergarten nun mal zu einer bestimmten Zeit wächst.

Martin Scheunemann (re.) schätzt die Nachhaltigkeit zum Wohle der Schöpfung – auf dem Acker und in der Klosterschenke.





Der Klosterbetrieb wird seit mehr als 25 Jahren nach Bioland-Richtlinien bewirtschaftet. Die Grundsätze der Kreislaufwirtschaft werden realisiert und es wird nach den Prinzipien ökologisch, regional und saisonal gearbeitet. Außerdem nutzen wir regenerative Energien und haben die Klostergebäude ökologisch nachhaltig und energieeffizient saniert – bis hin zum neugebauten Holz-Strohhaus. Und ab Mai 2022 werde ich mein Können noch mehr unter Beweis stellen können, denn dann heißt es: weg von der Brotzeit-Schenke und hin zur à-la-carte-Gastronomie.

Martin Scheunemann, 40 Jahre. Der gelernte Hotelfachmann und Koch hat in der Spitzgastronomie gearbeitet und ist nun Betriebsleiter der Klosterschenke der Benediktinerabtei Plankstetten, Berching.

>>> <<<

Das erwartet die Gäste in der Klosterschenke: Klosterklassiker wie Schweinebraten, selbstgemachte Bratwürste (Bauernseufzer) oder Dinkel-Gemüse-Pfanne. Deftige Hauptgänge zwischen 13 und 16 Euro, Brotzeiten unter 10 Euro. Wer mag, kann einen Basiskochkurs zum Thema „Regionale Gaumenfreuden“ buchen. Mitglied bei Slowfood, Bioland-Partnerbetrieb.

Schulküche

Modellprojekt für eine bio-regionale Ernährung

„Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Dies ist ein Motto unseres Mensateams. In der privaten gebundenen Ganztageschule mit rund 400 Schülerinnen und Schülern und 40 Lehrkräften werden täglich über 400 Essen frisch gekocht und ab 12.30 Uhr ausgegeben. Die Eltern zahlen neben dem monatlichen Schulgeld einen festen Betrag für das Mittag-



Schulküche: Gesunde Ernährung und eine beliebte Koch-AG.

essen, frisches Obst für Zwischendurch, den Mensa- und Cafeteria-Betrieb sowie freie Getränke.

Bereits im Jahr 2018 nahmen wir am Modell-Projekt „Gutes Essen in der Schule“ teil und erlangten das DGE-Zertifikat sowie das Bio-Zertifikat für den Einsatz von Bio-Komponenten in der Verpflegung. Wir haben uns auch bezüglich anderer Projektziele engagiert wie z.B. dem verstärkten Einsatz von regionalen Lebensmitteln in der Schulverpflegung sowie dem Abbau von Lebensmittelverschwendung. Derzeit beteiligen wir uns an einem weiteren Projekt, das darauf aufbaut: „Bio in der Gemeinschaftsverpflegung in Bio-Musterregionen“. Dabei soll der Anteil der Bio-Lebensmittel von 10-15% auf mindestens 30% gesteigert werden. Wir werden deshalb weitere Lieferketten von Anbietern von regionalen und Bio-Lebensmitteln erschließen und bemühen uns, die Lebensmittelverschwendung noch besser in den Griff zu bekommen.

Eine gute Schulverpflegung ist ein Alleinstellungsmerkmal unserer Schule. Das Wichtigste war dabei die Sensibilisierung der Schülerinnen und Schüler sowie der Lehrkräfte und Eltern. Die Eltern haben diese Entwicklung begrüßt. Sie wünschen sich mehr Bio-Komponenten in der Mensa und eine möglichst geringe Verschwendung von Lebensmitteln, u.a. kam der Wunsch zum Bestellsystem, bei dem Essen auch abbestellt werden kann, aus der Elternschaft. Unter Anleitung unseres Küchenchefs, Hartmuth Wieler, bieten wir eine beliebte Koch-AG an. Außerdem liegt uns das Thema Nachhaltigkeit am Herzen. So leistet die Schule einen kleinen Beitrag für das ökologische Gleichgewicht.

*Andrea Boyer,
Geschäftsführerin des Schiller-Gymnasiums in Pforzheim*

Das Projekt „Bio in der Gemeinschaftsverpflegung in Bio-Musterregionen“ des Ministeriums für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz soll mithilfe, das Ziel der Landesregierung 30 bis 40 Prozent Bio bis 2030 zu erreichen.