

# Inspiration

**+ JUBILÄUM: 60 AUSGABEN INSPIRATION**

Ein Blick hinter die kreativen Kulissen

---

**+ DIE NEUE EXTRAVEGANZ**

Trends der fleischlosen Küche

---



**WIBERG**

# EDITORIAL

- 03 Fakten Check
- 04 Warenkunde:  
Pflanzliche Proteine
- 06 Gastrokonzept:  
Restaurant Deichkind
- 10 Rezepte Team Inspiration
- 19 Neuprodukte:  
Gemüsepower
- 20 Trend:  
Die neue Extravegananz  
am Tisch
- 23 Experteninterviews:  
Dr. Markus Metka und  
Ing. Katharina Lasser
- 27 Gewinnspiel

## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Sie halten ein ganz besonderes Heft in Händen. Vielleicht konnten Sie es schon am Cover erkennen oder auch am etwas anderen Look: Wir zählen die 60. Ausgabe der Inspiration. Diese Ausgabe steht unter dem Motto: Einblick mit Ausblick. So möchten wir Ihnen einen Blick hinter die Kulissen des Teams Inspiration ab Seite 26 gewähren und mit dem Thema „Die neue ExtraVEGANz am Tisch“ ab Seite 20 einen Ausblick auf den Einfluss des Veganismus auf die Branche eröffnen. Lesen Sie ein spannendes Interview zu diesem Thema mit Dr. Markus Metka, bekannt auch als Anti-Aging-Experte. Natürlich darf es nicht an feinen Rezepten (zu finden ab S. 10) und tollen Produkten in dieser Ausgabe fehlen.

In diesem Sinne: viel Vergnügen beim Lesen, Nachkochen und Genießen!



## IMPRESSUM

MEDIENINHABER / HERAUSGEBER / VERLEGER:  
FRUTAROM Savory Solutions Austria GmbH / A.-Schemel-Strasse 9 / 5020 Salzburg | Offenlegung gem. §25 Mediengesetz: Das Magazin ist ein Kundenmagazin von FRUTAROM Savory Solutions Austria GmbH. Mehr Informationen finden Sie auf [www.frutarom.eu](http://www.frutarom.eu) | FRUTAROM REDAKTION: Daniela Haslinger-Hild / Samir Midani / Jakob Hirsch / Nina Ferner / Philipp Kohlweg / Franziska Lipp  
E-Mail: [kommunikation@frutarom.eu](mailto:kommunikation@frutarom.eu) | FRUTAROM GESTALTUNG | LITHO: David Dietrichstein | LEKTORAT: MasterText, Salzburg | FOTOS: Matthias Münz / Mona Lorenz / Florian Stürzenbaum / FRUTAROM / Adobe Stock / Restaurant Deichkind | DRUCK: Offset5020 | COPYRIGHT: Inhalt, Layout und Bildmaterial sind urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung oder die Verwendung der Inhalte bzw. Bilder ist ohne ausdrückliche, schriftliche Zustimmung des jeweiligen Urhebers untersagt. Um die leichte Lesbarkeit des Kundenmagazins sicherzustellen, bezieht sich bei personenbezogenen Bezeichnungen die männliche Form auf alle Geschlechter in gleicher Weise. Druck- und Satzfehler, Änderungen von Produkten sind ausdrücklich vorbehalten.

# Immer am Puls der Zeit

Der Name ist Programm: Die WIBERG Kundenzeitschrift soll inspirieren und Ideen für kulinarische Kreationen geben, die Genuss bieten und überraschen. Seit im November 1999 die erste Ausgabe gedruckt wurde, hat sich viel getan. Nicht nur in der Welt der Gastronomie, auch was Design und Bildsprache betrifft, hat sich die Uhr weitergedreht. WIBERG ist dabei stets am Puls der Zeit, spürt Trends auf und blickt in die Zukunft der Kulinarik. Qualität ist die beständige Größe, die alle Bereiche unserer Arbeit bestimmt: Im Herstellungsprozess vom Rohstoff bis zum Endprodukt gleichermaßen wie in der Art, in der wir uns mit Genuss, Gastronomie und

Rezepten beschäftigen oder Service und Kundennähe leben.

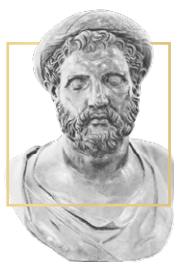
## Themen, die bewegen

Schon in Ausgabe eins der INSPIRATION waren sie präsent: neue Trends. Rund um das Millennium standen die italienische Küche sowie die vitale Naturküche auf der Agenda. Zehn Jahre später lautete das Motto der Stunde: „Die fabelhafte Welt der kulinarischen Globalisierung: Fusion Food“. Dabei wurden Einflüsse aus der internationalen Küche mit bekannten heimischen Gerichten verbunden, ohne dabei die verschiedenen Esskulturen zu verfälschen.

## Die Branche erfindet sich neu

Noch immer geben Trends, seien es Ernährungs-, Produkt- oder Gesundheitstrends, die Richtung der Kulinarik vor. Aktuell beschäftigt das Thema pflanzliche Ernährung die Lebensmittelbranche in einer völlig neuen Dimension. Inzwischen sind vegane Zutaten verfügbar, die es früher so nicht gab. Veganer, Vegetarier und Flexitarier steigern die Nachfrage nach pflanzlichen Alternativen. Grund genug, diesem Trend-Thema in der Jubiläumsausgabe der INSPIRATION Platz einzuräumen und Experten zu Wort kommen zu lassen.

## Wussten Sie, dass ...



**... die Geschichte des Vegetarismus und Veganismus schon in der Antike beginnt?** Als erster Vegetarier galt der Philosoph und Mathematiker Pythagoras (ca. 570 bis 500 vor Christus), der gesagt haben soll: „Alles, was der Mensch den Tieren antut, kommt auf den Menschen zurück“.

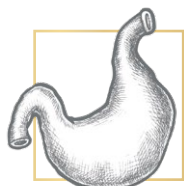
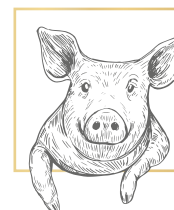


**... der Fleischverzehr in Deutschland leicht sinkt?** 2019 lag der jährliche Pro-Kopf-Verbrauch bei 59,5 Kilogramm, das sind rund 1,14 Kilo pro Woche. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt hingegen nur 300 bis 600 Gramm wöchentlich. In Österreich liegt der jährliche Fleischkonsum bei 62,5 Kilogramm.

**... bereits 1847 in England die „Vegetarian Society“ gegründet wurde?** Erfinder des Worts „vegan“ war der englische Pazifist Donald Watson, der 1944 die „Vegan Society“ ins Leben gerufen hat.



**... laut Statistik Austria das Hauptmotiv für vegane Ernährung im Bereich Tierschutz liegt?** 87 Prozent ernähren sich aus Umwelt-schutzgründen vegan und 68 Prozent sind der Meinung, dass vegane Ernährung positive Auswirkungen auf ihre Gesundheit hat.



**... pflanzliche Lebensmittel bereits nach sechs bis zwölf Stunden verdaut sind?** Die Verdauung bei „Allesessern“ kann zwischen 24 und maximal 72 Stunden dauern.

# Alles im GRÜNEN BEREICH

## PFLANZLICHE PROTEINE



ERBSEN-PROTEIN  
GRANULIERT



ERBSEN



SOJA-TEXTURAT



TOFU

Vegane Ernährung boomt. Pflanzliche Produkte sind trendy und nicht nur bei der jüngeren Generation gefragt. Viele Menschen möchten sich selbst, der Umwelt und den Tieren Gutes tun und greifen daher verstärkt zu Gemüse & Co. anstatt zu Fleisch. Wer gerne Burger, Schnitzel und Konsorten isst, aber der Figur, der Vitalität oder der Natur zuliebe manchmal darauf verzichtet, kann inzwischen auf ein großes Angebot an pflanzlichen Produkten zurückgreifen, die wie herkömmliche Fleischgerichte aussehen und schmecken, aber die Vorteile veganer Ernährung bieten. Das wirkt sich auch auf die Gastronomie aus: Gäste schätzen fleischlose Gerichte auf der Speisekarte.

### BEDEUTENDE BAUSTEINE

Proteine nehmen in der menschlichen Ernährung einen wichtigen Platz ein. Daraus bezieht der Körper jene Aminosäuren, die er selbst nicht bilden kann. Diese acht „essenziellen“ Aminosäuren sind sowohl in tierischen als auch pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, allerdings in unterschiedlicher Menge und Zusammensetzung.

### EVERGREENS DER KÜCHE ...

Beliebte klassische „grüne“ Eiweißbringer wie Linsen oder Kichererbsen kommen seit jeher in unterschiedlichen Gerichten rund um den Globus auf die Teller. Vegane Proteine zu verwenden, bedeutet inzwischen aber weit mehr, als das Ursprungsprodukt in den Speiseplan einzubauen.

## ... NEU INTERPRETIERT

Heute sind pflanzliche Proteine in Ausprägungen erhältlich, die mit dem ursprünglichen Erscheinungsbild nicht mehr viel gemein haben. Köche können darauf jetzt in allen erdenklichen Formen und Konsistenzen, unter anderem Pulver oder Granulat,



KICHERERBSEN



SEITAN

## SEITAN

besteht hauptsächlich aus Weizenmehl. Die Stärke wird mit Wasser so lange aus dem Mehl herausgewaschen, bis am Ende das Weizeneiweiß – Gluten – übrigbleibt. Die Konsistenz ist sehr fleischähnlich und wird durch Kochen der Rohmasse in einer Marinade aus Sojasauce, Algen und Gewürzen erzielt. Seitan kommt ursprünglich aus Asien und kann frittiert, gebraten und gebacken werden.

zurückgreifen. Die Küchenprofis bereiten so Burger-Patties, Bällchen, Nuggets und Pastasauce nach eigenem Geschmack und Hausrezept zu. Wer Zeit sparen will, arbeitet mit fertigen Produkten, die einfach zu handhaben sind. Damit bietet sich heute eine große Bandbreite an Möglichkeiten, vegane Proteine einzusetzen. Dabei gilt die Devise: Geschmack, Aussehen und Konsistenz müssen stimmen.



LINSEN



## HÜLSENFÜCHTE

wie Erbsen, Sojabohnen und Linsen sind verlässliche Eiweißlieferanten. Zudem enthalten sie viele Mineral- und Ballaststoffe. Erbsen und Soja sind eine beliebte Basis für Fleischersatzprodukte. Erbsenprotein lässt sich denkbar einfach verarbeiten: Dafür bevorzugte Struktur wählen, mit Wasser vermischt 30 Minuten quellen lassen und anschließend

in die gewünschte Form bringen.

**Tipp:** Grobes Erbsengranulat eignet sich perfekt für vegane Pastasauce à la Bolognese. Ähnliches gilt für Sojaprotein: Köche weichen es in Wasser ein und fügen es dann im Kochprozess dem Gericht hinzu. So einfach kann vegane Küche sein.





# Genuss mit Meerblick

Das Hotelrestaurant Deichkind liegt an der idyllischen Nordseeküste von Sankt Peter-Ording, unweit von grasbewachsenen Sanddünen, hinter denen sich kilometerlange Sandstrände erstrecken. Der moderne Einrichtungsstil und breite Glasfronten schenken den Gästen nordische Behaglichkeit und einen wunderschönen Ausblick, der von einer internationalen Karte mit regionalen Spezialitäten gekrönt wird. Das Restaurant hat eine erstaunlich hohe

**Chefkoch des Deichkinds, zu Gast und haben ihm einige interessante Antworten auf unsere Fragen entlockt.**

**Welche Klientel spricht das Deichkind am meisten an?**

Unsere Gäste sind sehr bunt gemischt. Bei uns trifft man alles, angefangen vom Hamburger Stadtmensch über touristische Naturliebhaber, Familien, junge Pärchen bis hin zu ruhesuchenden Ehepaaren in gesetzterem Alter.

**Die Tourismus-Zentrale von Sankt Peter-Ording wirbt auf ihrer Website mit dem Claim „Der mit Abstand schönste Ort am Meer“. Was ist sonst noch an St. Peter-Ording interessant?**

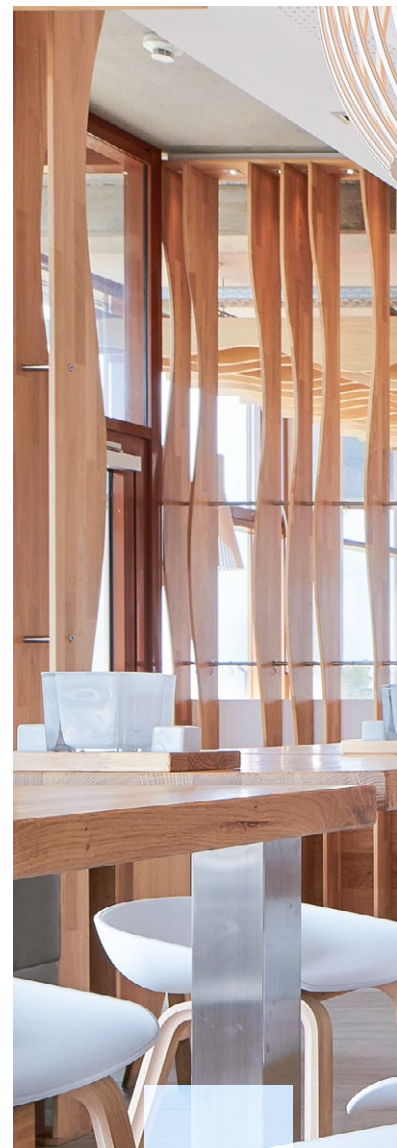
Das Tolle an Sankt Peter-Ording sind die vielen Möglichkeiten. Ruhesuchende können ausgedehnte Spaziergänge am zwölf Kilometer langen

und zwei Kilometer breiten Sandstrand machen. Das Schwimmen, Strandsegeln, das Fahren mit dem Kitebuggy und das Watt-



Frische Kräuter, Tomaten und Frischkäse machen die „Kräuterbaguette à la Deichkind“ aus.

**Auslastung und lediglich einen Tag im Jahr geschlossen, nämlich zur eigenen Weihnachtsfeier. Wir waren bei Markus Friederici, dem**





Das Licht der Nordsee durchflutet das Deichkind auf besondere Art.

wandern haben hier einen besonderen Reiz. Man kann sich aber auch schlicht und einfach im Restaurant Deichkind kulinarisch verwöhnen lassen.

**Das Wort Deichkind kennt man von der Hamburger HipHop-Band. Sie haben ein springendes Kind in Ihrem Logo. Welche Bedeutung hat der Name für das Restaurant?**

Der Name Deichkind geht auf die drei Kinder des Hotel-eigentümers zurück. Das Kind im Logo erinnert an das Spielen der Kinder in den Dünen.

**Was steckt hinter dem Gastrokonzept von Deichkind?**

Das Restaurant Deichkind hat sich seit der Eröffnung 2007 mehrmals neu erfunden. Einmal war das Konzept auf Buffetbetrieb ausgerichtet, dann wieder auf Essen à la carte. Mal musste man reservieren und dann wieder nicht. Es gab auch eine Zeit, in der das Deichkind im Stil der Systemgastronomie geführt wurde und für eine kurze Periode hatten wir sogar Pager am Tisch. Mittlerweile isst man bei uns à la carte,

## RESTAURANT DEICHKIND

### *Zahlen, Daten, Fakten*

- 2007 – Eröffnung des ersten Lifestylehotels StrandGut und des dazugehörigen Restaurants Deichkind in Sankt Peter-Ording
- Rund 25 Personen im Service und 16 Mitarbeiter in der Küche
- Sechs Köche und eine Bäckerin, die das Gebäck für das gesamte Hotel herstellt
- 150 Sitzplätze im Innenbereich plus 60 auf der Terrasse
- Direkter Zugang zur Dünentherme



Nordisch international der gebratene Rotbarsch mit orientalischem Gemüse-Couscous, Kräuterpesto und griechischem Joghurt

weil Buffets und Selbstbedienung im großen Stil nicht mit einem Nachhaltigkeitsgedanken vereinbar sind.

Unser gegenwärtiges Konzept ist sehr zeitgemäß, denn wir verarbeiten ausschließlich Frischware sowie hochwertige Rohstoffe, die wir, wenn möglich, aus regionaler Produktion beziehen. Das Deichkind war das erste Lifestyle-Restaurant in Sankt Peter-Ording. Die Entscheidung, Hotel und Restaurant in dieser Form zu betreiben, hat sich als goldrichtig herausgestellt. Das Hotel hat eine über das Jahr gesehen 90-prozentige Auslastung, von der auch das Restaurant Deichkind profitiert.

**Viele vegetarische und vegane Gerichte sowie Bio-Zutaten bilden den Hauptteil der Karte. Dazu gesellen sich wenige Fleischgerichte in hoher Qualität wie etwa das Kikokhähnchen und Fleischersatzprodukte von Beyond Meat. Haben Sie das in dieser Form konzipiert oder entstand es aufgrund der Nachfrage von Gästen? Ist das Angebot den touristischen Gästen geschuldet?**

Unser Hotel hat 98 Zimmer und beherbergt einen bunten Mix aus Touristen aller Art. In Kombination mit den Tagesgästen brauchen wir einfach einen breiten kulinarischen Querschnitt und damit eine vielfältige Speisekarte. Alle sechs Wochen kommen neue Gerichte auf die Karte, die auch die Verfügbarkeit von saisonalen Produkten widerspiegelt. On Top bieten wir unseren Gästen eine wöchentlich neue Empfehlungskarte mit fünf bis sechs Gerichten.

**Worauf achten Sie bei Ihren Zutaten? Was ist Ihnen besonders wichtig?**

Ich denke, dass wir eine Ver-

antwortung gegenüber der Gesellschaft, der Region und den zukünftigen Generationen haben. Das merkt man auch auf unserer Karte.

ist ein kritischer Faktor für die Qualität von Produkten. Unsere Frikadellen werden aus Bison-Rindern hergestellt, die vier Jahre bis zur Schlachtreife benötigen. In unserem Verständnis von Nachhaltigkeit muss man den Dingen die Zeit geben, die sie brauchen.

**Der Hersteller von pflanzenbasiertem Fleisch, Beyond Meat, propagiert, dass das bessere Fleisch von Pflanzen stammt. Ist das die Zukunft?**

Von monatlich ungefähr 850 servierten Burgern entfallen ca. 45 Prozent auf die vegane Version. Ich denke, dass der Fleischkonsum in Zukunft geringer werden und viel bewusster ausfallen wird. Es wird mehr Fleischersatzprodukte geben, weil hochwertiges Fleisch sehr teuer werden wird.



Die reduzierte Einrichtung lenkt den Fokus der Aufmerksamkeit auf die Gerichte.



Markus Friederici, der Küchenchef im Deichkind

Wir verwenden hochwertige, saisonale und regionale Rohstoffe, denen wir in der Verarbeitung sowohl einen lokalen als auch einen internationalen Touch verleihen. Unser Büffelmozzarella wird regional bezogen, das Wag-yu Rind ist aus Nordfriesland und unser Dry Aged Beef kaufen wir von einem bayerischen Bauernverbund. Zeit

**Welches Gericht kommt in Ihrem Restaurant besonders gut an?**

Es sind die klassischen Gerichte, die fester Bestandteil der Karte sind, wie etwa das Kalbsschnitzel, Steak, Thunfisch und unser Orientalischer Traum.

**Welches Gefühl möchten Sie dem Gast mitgeben, wenn er nach Hause geht? >>**



# Word Rap

mit Markus Friederici

## Fleisch oder fleischlos?

Fleischlos

## Mein bestes unnützes Talent

Jonglieren

## Kein Frühstück ohne

Kaffee

## Was ist Ihr persönliches Lieblingsgewürz, -kraut?

Salbei und alles Orientalische wie etwa Kardamom und Kreuzkümmel

## Welche Küchenerlebnisse bleiben Ihnen unvergessen?

In meiner Zeit als Koch und

Küchenchef sind mir „merkwürdige Dinge“ passiert: Jemand hat mal Rote Beete geschält und gedacht, es wären Schalotten. Ein anderes Mal hat eine Küchenhilfe Beef Tatar zu Schaschlik verarbeitet und einmal hat ein Mitarbeiter Nudeln 46 Minuten gekocht, weil er die Kochzeit mit der Abfüllzeit von 00:46 Uhr verwechselte. So was bleibt unvergessen.

## Davon bekomme ich Gänsehaut

In positivem Sinne bekomme ich von perfektem Essen Gänsehaut. In negativem Sinne von Leber.

## Das macht mich in der Küche wahnsinnig

Unordnung

## Das findet sich bei mir privat immer im Kühlschrank

Ketchup – wegen der Kinder, Hafermilch für den Kaffee

## Darauf möchte ich niemals verzichten

Familie

## Das möchte ich unbedingt in meinem Leben noch einmal machen

Urlaub auf den Malediven

## Aus diesem Erlebnis habe ich das meiste für meinen Job gelernt

Die Ausbildungszeit in meinem Lehrbetrieb auf Sylt war sehr prägend. Mein Ausbilder war wirklich ein Vorbild für mich. Er war hart und unerbittlich zu sich selbst, aber stets professionell. Durch ihn habe ich verstanden, wie man vorgeht, wie man Probleme löst und wie man sich kulinarisch ausdrückt.



Freies Handeln stand im Mittelpunkt der Arbeit. Die Zusammenarbeit auf Augenhöhe und Menschlichkeit gepaart mit Fachkompetenz machen ihn bis heute aus.



» Wir möchten unseren Gästen einen schönen Abend bereiten. Man soll sich aufgehoben, geschätzt und zuweilen überrascht fühlen. Das macht man am besten, indem man auf Kleinigkeiten achtet. Auch Tischbuffets sind perfekt dazu geeignet, Gäste positiv zu überraschen. So landet eine Auswahl an Vor- oder Hauptspeisen auf den Tellern, die sie vielleicht sonst nie gekostet hätten. In Sankt Peter-Ording ist die Nische für hochwertige Gastronomie sehr klein, aber unsere Gäste sollen uns mit dem Gefühl verlassen, sie bei uns gefunden zu haben.

## Wie würden Sie Ihre Küche mit ein paar Eigenschaftswörtern beschreiben?

Abwechslungsreich, überraschend, flexibel und spontan.

## Wann sind Sie persönlich mit Ihren Gerichten zufrieden?

Nie. Ich bin ein Mensch, der kein Eigenlob mag und sehr selbstkritisch ist.

## Welche Rolle spielen Gewürze und Kräuter in Ihren

## vegetarischen/veganen Gerichten?

Vegane Gerichte leben von Kräutern und Gewürzen. Guter Geschmack hat Kraft und Energie, muss ordentlich knallen und spielt mit Aromen. Mit Kräutern und Gewürzen betonen wir Nuancen, heben bestimmte Facetten hervor.

## Welche Bedeutung haben vegane/vegetarische/flexitarische Gerichte für Sie persönlich?

Auf meinem persönlichen Speiseplan wird die Bedeutung von Fleisch immer kleiner. Aus ernährungsphysiologischer Sicht sind vegane Gerichte einfach gesünder.



Süße Versuchung namens „Alter Jan“: gebackener Grießpudding auf Vanillerahm und Fruchtragout.

## RESTAURANT DEICHKIND

Am Kurbad 2  
25826 St. Peter-Ording  
Deutschland  
Tel.: +49 4863 7099801  
info@strandgut-resort.de

# Matjesfilet

nach

## *Hausfrauenart*



## ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

**Matjesfilet Hausfrauenart**

10 Matjesfilets, 150 g Crème fraîche,  
150 g Sauerrahm/saure Sahne,  
10 mittelgroße Kartoffeln festkochend,  
3 Äpfel, rote Zwiebelringe

**WIBERG Produkte:** WIBERG BASIC  
Kartoffel, WIBERG Exquisite Nordic Flair,  
Apfel-Essig, Zitrus-Öl

**Dillbrösel**

80 g Weißbrotbrösel

**WIBERG Produkte:** Dill Gfg, Zitrus-Öl

## ZUBEREITUNG

**Matjesfilet Hausfrauenart**

Crème fraîche mit Sauerrahm/saurer  
Sahne verrühren und mit Apfel-Essig,  
WIBERG Exquisite Nordic Flair und  
Zitrus-Öl abschmecken. Äpfel sowie  
Zwiebeln schneiden und mit Apfel-  
Essig und Zitrus-Öl marinieren.  
Kartoffeln zusammen mit WIBERG  
BASIC Kartoffel kochen, vor dem Ser-  
vieren im Backofen knusprig backen,  
zerdrücken und anschließend zusam-  
men mit dem Matjesfilet sowie dem  
cremigen Dip dekorativ anrichten.

**Dillbrösel**

Weißbrotbrösel zusammen mit Dill Gfg  
und Zitrus-Öl in der Küchenmaschine  
fein vermahlen und bis zum Gebrauch  
luftdicht aufbewahren.

**Garnitur**

Rote Beete Pulver



WIBERG EXQUISITE NORDIC FLAIR



DILL GEFRIERGETROCKNET



ZITRUS-ÖL



WIBERG BASIC KARTOFFEL



# Inspiration

---

## Senf-Ei

### ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

#### Senf-Ei

Kristallzucker, 200 ml Wasser, 200 ml Obers/Sahne, Senf scharf, 10 Eier

**WIBERG Produkte:** Tomaten-Essig, Ursalz pur fein, 40 g WIBERG BASIC Weiße Grundsauce, Senfkörner

#### Kartoffelpüree

1.200 g Kartoffeln mehlig, 300 ml Milch, 1 EL Butter

**WIBERG Produkte:** WIBERG BASIC Kartoffel, Distel-Öl

### ZUBEREITUNG

#### Senf-Ei

30 g Senfkörner mit Wasser bedecken, mit Ursalz, Tomaten-Essig und Zucker abschmecken und 10 Minuten leicht kochen, anschließend abkühlen lassen. 200 ml Wasser mit Obers/Sahne aufkochen, mit scharfem Senf, Senfkörnern sowie Ursalz abschmecken. Wasser zum Pochieren der Eier mit Ursalz und Tomaten-Essig würzen. Aufkochen und mit einem Schneebeesen einen Sog erzeugen. Eier öffnen und behutsam

ins Wasser gleiten lassen, vom Herd nehmen und bis zur gewünschten Festigkeit darin ziehen lassen.

#### Kartoffelpüree

Kartoffeln weichkochen, in heißem Zustand schälen und durch ein feines Sieb bzw. eine Kartoffelpresse drücken. Mit warmer Milch und Butter glattrühren und mit WIBERG BASIC Kartoffel sowie Distel-Öl abschmecken.

#### Garnitur

WIBERG Röstzwiebel, Brunnenkresse, knuspriger Speck

## ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

**Schoko-Kardamom-Mousse**

300 ml Obers/Sahne, Cointreau (Orangenlikör)

**WIBERG Produkte:**

200 ml Sweet & Spicy – Schoko & Kardamom, Vanille zuckersüß

**Schokocracker**

110 g Butter, 170 g Zartbitterschokolade, 2 Eier, 170 g brauner Zucker, 130 g Dinkelmehl

**WIBERG Produkte:** Ursalz pur fein, Vanille zuckersüß, Ingwer gemahlen, Trennfett

**Portwein-Kirschen**

80 g Kristallzucker, 250 ml Rotwein, 100 ml Portwein, 1 kg Kirschen aus der Dose, Stärke zum Binden

**WIBERG Produkte:** Vanille-Mix gemahlen, Ingwer gemahlen, Zimt gemahlen

## ZUBEREITUNG

**Schoko-Kardamom-Mousse**

Zucker in Obers/Sahne auflösen, Schoko-Kardamomsauce hinzugeben und mit Cointreau abschmecken. In ein 500-ml-Sahnesiphon gießen, mit einer Kapsel befüllen, schütteln und schäumen.

**Schokocracker**

Butter und Schokolade schmelzen lassen. Eier, Ursalz, braunen Zucker, Vanillezucker und Ingwer cremig rühren. Eier- mit Schokoladenmasse vermengen und Dinkelmehl einrühren. Backblech mit Trennfett besprühen, die Masse ca. 0,5 cm hoch aufstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C knusprig backen.

**Portwein-Kirschen**

Kristallzucker karamellisieren, mit Rotwein ablöschen und um die Hälfte reduzieren, Portwein sowie Saft der Kirschen hinzugeben und erneut um 1/3 reduzieren, Vanille-Mix gemahlen, Ingwer sowie Zimt hinzugeben und mit Stärke binden. Kirschen hinzugeben und bis zum Verbrauch kühl aufbewahren.

**Garnitur**

Süße Sauce Schoko-Kardamom, geschlagenes Obers/Sahne, Minze, Schokoornamente

# Schwarz- wälder

## *Kirsch- dessert*



# GRILLTELLER 2.0

## ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

### Short Ribs mit „Smoked Honey“

10 Short Ribs, jeweils 1 Knochen

**WIBERG Produkte:** WIBERG Exquisite Black BBQ, Dipsauce Smoked Honey, Röstzwiebeln

### Grillfackel mit Pimentos und BBQ-Butter

10 Holzstecken, 400 g Schweinebauch, 10 Pimentos, 150 g Butter

**WIBERG Produkte:** Schweins-Knuspri rustikal, Paprika Rubino, Paprika geräuchert

### Gefüllte Zwiebeln

5 Zwiebeln, 400 g gemischtes Hackfleisch, 1 Ei, 6 EL Milch, 1 Scheibe trockenes Toastbrot

**WIBERG Produkte:** Grill-Barbecue, Chili-Öl

### Steckerlbrot mit fruchtiger Currybutter

370 g glattes Mehl, 250 g Wasser, 5 g Trockenhefe, 150 g Butter, 30 g Dip-Sauce Mango-Ananas

**WIBERG Produkte:** Ursalz pur fein, Brotgewürz, Natives Oliven-Öl Extra Andalusien, Curry Madrocas, Dip-Sauce Mango-Ananas

## ZUBEREITUNG

### Short Ribs mit „Smoked Honey“

Short Ribs mit Black BBQ würzen, vakuumieren und bei 69 °C ca. 12 Std im Wasserbad garen. Mit Dipsauce Smoked Honey bestreichen und am Grill oder im Backofen knusprig garen.

### Grillfackel

Schweinebauch im Tiefkühler anfrieren und im Anschluss mit der Aufschnittmaschine dünn aufschneiden. Mit Schweins-Knuspri rustikal würzen und auf die Holzstecken rollen. Am Grill, in der Pfanne oder im Backrohr knusprig garen. Butter

schaumig rühren und mit Schweins-Knuspri und Paprika abschmecken. Die Pimentos knackig braten.

### Gefüllte Zwiebeln

Zwiebeln halbieren und das Innere herausnehmen. Milch erwärmen und über das gewürfelte Toastbrot gießen, Ei hinzugeben und alles pürieren. Mit dem Hackfleisch vermischen und mit Grill-Barbecue und Chili-Öl



abschmecken. Hackfleisch in die Zwiebeln geben und im Backrohr bei 180 °C ca. 20 Minuten backen.

#### Steckerlbrot mit fruchtiger Currybutter

Sämtliche Zutaten zu einem glatten Teig kneten und mit Ursalz, Brotgewürz und Oliven-Öl nach Belieben abschmecken. An einem warmen Platz zugedeckt gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat. Anschließend zu 10 Rollen formen, über Holzstecken wickeln und im vorgeheizten Backrohr bei 220 °C ca. 10 Minuten backen. Die Butter schaumig rühren und mit Dip-Sauce Mango-Ananas, Curry sowie Ursalz würzen.

#### Garnitur

Speckkartoffeln, Guacamole und Kirschtomaten



# Gemüse PLATTE

2021

## ZUTATEN FÜR 100 PERSONEN

### Gemüsevariation

2 kg Zucchini grün in Stücken, 2 kg Zucchini gelb in Stücken, 2 kg Auberginen in Stücken, 100 Frühlingszwiebeln, 50 Snackpaprika halbiert, 100 Tomatenscheiben, schwarze Oliven

**WIBERG Produkte:** Natives Oliven-Öl Extra Andalusien, Ursalz Kräuter

### Marrakesch Hummus

5 kg Kichererbsen, 800 g Tahin (Sesampaste), Zitronensaft

**WIBERG Produkte:** Backpulver aus Weinstein, Knofi Pur, Ursalz, Marrakesch Style, Sesam-Öl

### Paprika-Rapsöl-Emulsion

**WIBERG Produkte:** 1 l AcetoPlus Paprika, 77,5 g WIBERG BASIC Salat, 0,5 l WIBERG BASIC Raps-Öl

## ZUBEREITUNG

### Gemüsevariation

Zucchini, Auberginen, Frühlingszwiebeln und Snackpaprika in Olivenöl knackig braten und mit Ursalz Kräuter abschmecken. Tomatenscheiben erwärmen und zusammen mit dem gebratenen Gemüse

sowie schwarzen Oliven auf dem Hummus dekorativ anrichten.

### Marrakesch Hummus

Kichererbsen waschen und in Wasser zusammen mit etwas Backpulver kochen. Einen Teil des Wassers abgießen und die Kichererbsen noch in heißem Zustand zusammen mit Tahin, Zitronensaft, Knofi Pur, Ursalz und Sesam-Öl pürieren. Mit Marrakesch Style verfeinern.

### Paprika-Rapsöl-Emulsion

WIBERG BASIC Raps-Öl mit etwas WIBERG BASIC Salat verrühren, anschließend langsam in AcetoPlus Paprika einrühren.

### Garnitur

Pitabrot







# Veganes GULASCH

MIT  
*bunten Paprika  
und Fettuccine*

ZUTATEN FÜR 100 PERSONEN

Veganes Gulasch mit bunten Paprika  
10 kg Zwiebeln gewürfelt, 5 kg Paprika  
bunt in Würfeln, Stärke zum Binden,  
10 kg Fleischalternative aus Erbsenprotein  
**WIBERG Produkte:** WIBERG BASIC Weiß-  
wein-Essig, Veggie-Bouillon, Ursalz pur  
fein, WIBERG BASIC Paprika delikatess,  
Knoblauchgranulat, Lorbeerblätter,  
Pfeffer schwarz gemahlen

Erfrischend veganer Pfefferdip  
2 kg Sojatopfen/-quark, 1 kg Sojajoghurt  
**WIBERG Produkte:** Zitrus-Öl, Ursalz pur  
fein, Pfeffer bunt geschrotet

Fettuccine  
7 kg vegane Fettuccine  
**WIBERG Produkte:** Ursalz pur fein,  
WIBERG BASIC Raps-Öl, Chilifäden

ZUBEREITUNG

Veganes Gulasch mit bunten Paprika  
Zwiebeln goldgelb anrösten, mit Essig  
ablöschen und mit Veggie-Bouillon  
aufgießen. Paprikawürfel hinzugeben  
und mit Knoblauchgranulat, Lorbeer-

blatt und schwarzem Pfeffer abschme-  
cken. 30 Minuten vor Ende der Garzeit  
WIBERG BASIC Paprika delikatess ein-  
rühren, mit Ursalz würzen und mit Stärke  
leicht binden. Fleischalternative knusprig  
anbraten und zur Sauce geben.

Erfrischend veganer Pfefferdip  
Sämtliche Zutaten mit einem Schnee-  
besen zu einem glatten Dip verrühren  
und würzig abschmecken.

Fettuccine  
Fettuccine in Salzwasser kochen und  
vor dem Servieren mit etwas WIBERG  
BASIC Raps-Öl verfeinern und mit  
Chilifäden garnieren.

# Gemüse Cocktails

## ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

**Gazpacho mit Tomaten-Mozzarellaspießchen**  
5 gelbe Kirschtomaten halbiert, 10 Baby-Mozzarella

**WIBERG Produkte:** AcetoPlus Paprika, Paprika Rubino, Basilikum-Öl, Salat Italian Style

**Mango-Karottenshot mit Hollunderblüten, Ingwer und Curcuma**

300 ml Mangosaft, 50 ml Hollunderblütensirup

**WIBERG Produkte:** 200 ml AcetoPlus Karotte, Ingwer gemahlen, Kurkuma gemahlen, Raps-Öl

## ZUBEREITUNG

**Gazpacho mit Tomaten-Mozzarellaspießchen**  
Kirschtomaten und Mozzarellakugeln auf ein Spießchen geben und mit Pfeffer bunt geschrotet bestreuen. Rand der Gläser befeuchten und in Paprika Rubino tauchen. Tomaten, Paprika und Gurken zusammen mit dem Wasser fein pürieren. Mit Veggie-Bouillon und AcetoPlus Paprika würzen. Basilikum-Öl mit Salat Italian Style verrühren und in die Gazpacho rühren.

**Mango-Karottenshot mit Hollunderblüten, Ingwer und Curcuma**  
Mangosaft, AcetoPlus Karotte, Hollunderblütensirup verrühren und mit Ingwer, Kurkuma und Raps-Öl abschmecken.



# FLÜSSIGES BUNT UND SAUER MIT Gemüse- power

Erlesene Essige stehen heutzutage Seite an Seite mit exquisiten Weinen im Regal und bereichern kulinarische Kreationen aller Art. Ein Schuss edlen Essigs verfeinert und vollendet die breite Palette des guten Geschmacks. Mit den neuen Essig-Gemüsevarianten AcetoPlus Karotte und AcetoPlus Paprika bringt WIBERG nicht nur Farbe, sondern auch ein feines, fruchtig-prickelndes Säureerlebnis auf den Teller. Im Handumdrehen entstehen herrliche Vinaigrettes, Dressings, Marinaden und Emulsionen, natürlich nicht nur zum Verfeinern von Salaten.

## AcetoPlus Paprika

NEU



Power aus der Paprika. Damit ein Essig auch wirklich zum kostbaren Würzmittel wird, verwendet WIBERG für die Produktion seiner Premium-Produkte ausschließlich den Saft makelloser, vollreifer Früchte beziehungsweise samtig-feines Gemüsepüree. So geht der kräftige Geschmack von süßer Paprika eine harmonische Verbindung mit der Säure des Weißweinessigs ein. AcetoPlus Paprika zeichnet sich durch eine ausgewogene Säurenote, natürlichen Duft, den Geschmack nach Paprika und vor allem durch seine kräftige rote Farbe aus. Die Verwendung ist vielseitig, eignet sich die hochwertige Essig-Gemüsezubereitung doch ideal für moderne Salatkompositionen und Emulsionen ebenso wie für das Abschmecken, Verfeinern und Dekorieren pikanter Speisen.

## AcetoPlus Karotte

NEU



Frisch, frech und knallig-orange präsentiert sich die WIBERG Neukreation AcetoPlus Karotte. Die Karotte zählt zu den ältesten Gemüsesorten und erweitert seit Kurzem auch die AcetoPlus Range. Überraschend fruchtig-süß mit leichter Säure korrespondiert die Essig-Gemüsezubereitung hervorragend mit pikanten Speisen und verleiht kreativen Salatkompositionen den letzten „Pep“. Besonders attraktiv auch als Eyecatcher auf dem Teller: Ob als Punkt, Linie oder Pinselstrich – jedes Mal ein optisches Highlight.

WER PASST  
ZU WEM?



# Für mich bitte kein Fleisch



## DIE NEUE EXTRA**VEGAN**Z AM TISCH

Sich vegan zu ernähren, ist eine Lebenseinstellung, die vor allem bei jüngeren Generationen im Trend liegt. Das Bekenntnis zum tierfleischfreien Lifestyle und die bewusste Entscheidung für „Plant Based Food“ liegt in ethischen, gesundheitlichen und klimarelevanten Faktoren begründet. Vieles steht dafür, einiges spricht dagegen. Ein Blick auf rein pflanzlich befüllte Teller.

„Nein! Ich esse meine Suppe nicht. Nein, meine Suppe ess' ich nicht!“, so schrie es der Suppen-Kaspar aus tiefstem Herzen heraus. Immer und immer wieder – so lange, bis er leicht war wie eine Feder und letztendlich sein Leben liebte. Landläufig dachte man immer, der arme Junge würde keine Brokkoli- oder Karfiolsuppe mögen. Was aber, wenn es ganz anders war? Vielleicht war ihm ja eine gehaltvolle Rindsuppe vorgesetzt worden oder eine Hühnersuppe mit großen Fettaggen oder eine Kartoffelsuppe mit viel Sahne und er war einfach nur – Veganer? Dann wären seine Bedenken angemessen und seine tiefe Abneigung durchaus nachvollziehbar gewesen: Die Ignoranz gegenüber seinen Wünschen aber blieb dennoch ein unverzeihliches Versäumnis. 1845 erschien die Geschichte des Suppen-Kaspar im Kinderbuch „Der Struwwelpeter“, doch man muss gar nicht so weit in die Geschichte zurückgehen, um auf ganz Ähnliches zu stoßen. Stellen Sie sich fol-

gende Szenerie vor: Eine Hochzeitsfeier im Jahr 2016 im süddeutschen Raum. Die Menükarte für die illustre Gästeschar umfasst drei Hauptspeisen: Zwiebelrostbraten und Kalbsschnitzel werden da angeführt sowie der Beisatz „Und Vegetariern servieren wir gemischten Salat mit Putenbruststreifen“. Ein Schelm, der hinter dieser Speisekarte einen Witz vermutet.

### 170 Jahre „Vegetarian Society“

Man mag es für Realitätsverweigerung, Dummheit oder Unwissenheit halten: Den Vegetariern und Veganern boten sich an diesem Festtag jedenfalls wenige Alternativen. Denn auch wenn die Pute nicht auf vier Beinen steht, ist sie zweifelsfrei ein Tier und keine Pflanze. Möglicherweise konnten die Anhänger des fleischlosen Lifestyles noch die Petersilie vom Schnitzel des Tischnachbarn knabbern oder aber sie machten magenknurrend gute Miene zum bösen Spiel. Denn natürlich schrie keiner von ihnen: „Nein! Ich esse meine Pute nicht. Nein, meine Pute ess' ich nicht.“ Zu essen gab es also nicht viel. Und das knapp 170 Jahre, nachdem sich die „Vegetarian Society“ in Großbritannien formiert hatte und – angekommen im 21. Jahrhundert – „Plant Based Food“ als Ernährungstrend in der Mitte der Gesellschaft längst bekannt ist.

## „Vegan“ ist ein bedeutender Lebensstil

Zum Glück bilden solche kulinarischen Fehlritte die Ausnahme, lassen wir also die Extreme hinter uns. Die Mehrheit aller gastronomischen Einrichtungen, Hotels und Gemeinschaftsverpflegungen kennt die Wünsche der Gäste nach genussvollen Alternativen zu Fleischgerichten, die im besten Fall auch noch gesund und regional sind. Das Bemühen, diese Bedürfnisse zufriedenzustellen, ist loblich – und notwendig. Denn der Trend, sich vegan – also komplett ohne tierische Produkte – zu ernähren, fußt meist nicht nur auf gesundheitlichen Bestrebungen, sondern auch auf ethischen und klimarelevanten Überlegungen.

## Trend zu „Plant Based Food“

Auch wenn der Anteil von Veganern an der Gesamtbevölkerung in Deutschland und Österreich nur gut zwei Prozent beträgt, betont Europas führende Food-Trendforscherin Hanni Rützler die Nachhaltigkeit und damit auch die Bedeutung dieses Lebensstils. „Angetrieben wird der Trend durch ein vor allem bei den jüngeren Generationen wachsendes Gesundheits- und Umweltbewusstsein, aber auch durch den Wandel ethischer Normen und Werte, die mittlerweile nicht mehr mit der industriellen Tierzucht und Fleischproduktion zu vereinbaren sind. Im Extremfall laufen sie jeder Form der Ernährung mit tierischen Produkten zuwider.“ Und weiter schreibt die Trendforscherin im „Food Report 2021“: „Da insbesondere in der Generation X und der Generation Z der Anteil der Flexitarier, Vegetarierinnen und Veganer besonders hoch ist und weiter zunimmt, ist davon auszugehen, dass der Trend zu ‚Plant Based Food‘ weiter wachsen wird.“

## Richtige und falsche Ernährung

Einer, der sich seit vielen Jahren von Berufs wegen mit der veganen Lebensweise beschäftigt, ist Professor Dr. Markus Metka, Facharzt für Gynäkologie, erfolgreicher Autor mehrerer Bücher (z. B. „Long Life Kitchen“) und Präsident der Österreichischen Anti-Aging-Gesellschaft in Wien. Er ist ein überzeugter Fürsprecher der

# „Eine rein vegane Ernährung – das besagen alle großen Studien – hat die besten Gesundheitsdaten.“

Prof. Dr. Metka

veganen Ernährung, wenn es darum geht, Zivilisationskrankheiten wie Arteriosklerose, erhöhtes Cholesterin oder Diabetes durch eine Ernährungsumstellung zu behandeln: „Eine rein vegane Ernährung – das besagen alle großen Studien – hat die besten Gesundheitsdaten. Erwiesenermaßen sind 80 % aller Erkrankungen auf die falsche Ernährung mit zu viel Zucker, zu viel Fett und zu viel Salz zurückzuführen. Wer also – aus welchen Gründen auch immer – etwa auf Wurst verzichtet, spart schon einmal sehr viel Salz ein. Und Salz zu reduzieren, ist wiederum die aus gesundheitspolitischer Sicht einfachste Methode der Herzinfarktprävention.“

## Achtsamer Fleischkonsum

Auch als Prophylaxe ist die vegane Ernährungsweise durchaus eine Empfehlung, wobei Dr. Markus Metka vor Einseitigkeit und allzu großem missionarischem Eifer warnt: „Es gilt, sich ausgewogen zu ernähren und niemals auf den Genuss zu verzichten. Man kann es nur immer wieder betonen: Die Dosis macht das Gift. So befürworte ich die vegane Ernährungsweise sowie den Verzicht auf Kuhmilch und die daraus hergestellten Produkte. Aus ernährungsmedizinischer Sicht aber sind Bio-Eier von glücklichen Hühnern oder ein qualitativ hochwertiges, nicht-pasteurisiertes



Joghurt etwa aus Ziegenmilch durchaus ein Beitrag zum Anti-Aging. Letzteres etwa enthält Milliarden von Milchsäurebakterien, die wichtig für eine gesunde Darmflora sind. Wenn wir uns zudem alle zwei Monate einmal einen schönen Braten aus regionalem Bio-Rindfleisch gönnen, der uns mit stärkendem Eisen und Vitamin B12 versorgt, wird es keinerlei Mangelerscheinungen, aber auch keine gesundheitlichen Nachteile geben. Ganz im Gegenteil: Bei Gerichten dieser Art, wie sie schon unsere Großmütter gekocht haben, sollten wir auch auf die entsprechenden Gewürze zurückgreifen. So etwa ist der Kümmel auf dem Schweinsbraten ein echter Fettburner.“

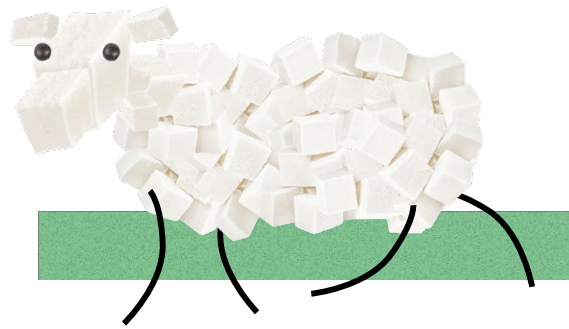
### **Gewürz- und Kräuterküche**

Kräuter und Gewürze sind in der veganen Küche nicht nur wichtige Geschmacksträger und -verstärker, sondern – wie es Dr. Markus Metka bezeichnet – auch echte „Anti-Aging-Bomben“, die in ihrer Wirkung noch viel zu sehr unterschätzt werden. So etwa hat schon Karl der Große (747-814) das Bohnenkraut in Kloostergärten anbauen lassen: Das Kraut verfügt nicht nur über Heilwirkung, sondern ersetzt in Kombination mit Rosmarin, Basilikum und Thymian auch das Salz. „Kräuter und Gewürze setzen bei den größten Problemen der westlichen Ernährung an: Sie helfen dabei, Salz zu reduzieren sowie Fett und Zucker zu kompensieren“, erläutert Dr. Markus Metka. Vor allem der

## „Die industrielle Massentierhaltung ist nicht mehr vertretbar.“

Prof. Dr. Metka

Zucker – so der Experte – könne bei einer veganen Ernährungsweise zu gesundheitlichen Problemen führen: „Die Blutwerte vieler Veganer zeigen, dass sie exzessiv Zucker – sowohl Glukose als auch versteckte Fruktose – zu sich nehmen. Hier ist Vorsicht geboten: 95 % der Fruktose gehen direkt in die Leber und nicht selten weisen Veganer aus genanntem Grund eine Fettleber auf.“



### **Du bist, was du nicht isst**

„Vermeiden Sie Dogmen in jeglicher Hinsicht“, lautet der Ratschlag des Mediziners. Geht es um gesundes Altern und um eine abwechslungsreiche Ernährung, verweist er gerne auf den Ausspruch des US-amerikanischen Autors Michael Pollan „Eat food, not too much, mostly plants.“ („Esst Lebensmittel, nicht zu viel und hauptsächlich pflanzlicher Natur“). „Diese weise Empfehlung stimmt eins zu eins mit den Bestrebungen der jungen Generation überein, für die eine vegetarische bzw. vegane Ernährung Ausdruck ihrer Mentalität und Lebensanschauung ist“, so Dr. Markus Metka, der auch Mitgründer der „Doctors for Future“ Österreich ist. „Ich bin wirklich fasziniert von diesen jungen Leuten, der ‚Friday for Future‘-Bewegung, ihrer Friedfertigkeit und ihrer Vehemenz. Vieles daran erinnert mich an die Umbruchszeit Ende der 1960er-Jahre und sie haben recht: Die Wahrheit ist auf ihrer Seite. Der ökologische Fingerabdruck von Kuhmilch ist weit größer als der von Hafermilch, die industrielle Massentierhaltung ist nicht mehr vertretbar. Vieles davon muss neu gedacht werden. Von daher ziehe ich den Hut vor diesen jungen Leuten, die das, was sie tun und wofür sie einstehen, sehr ernst nehmen. Dass mit ihrem Tun auch einer gesünderen Ernährungsweise der Weg geebnet wird, kann ich als Mediziner nur unterstützen.“ Ernährungsstile treten an die Stelle von Lebensstilen, davon ist auch der deutsche Kulturanthropologe Gunther Hirschfelder überzeugt. Es gilt nicht mehr das Motto „Du bist, was du isst“, sondern vielmehr das Prinzip „Du bist, was du nicht isst.“ Fleisch und Produkte tierischen Ursprungs nicht zu essen, obliegt der Wahlfreiheit jedes Einzelnen. Die Pute wird es freuen, zukünftig von der vegetarischen Karte gestrichen zu werden. Und der Suppen-Kaspar? Der war vielleicht nur ein sehr früher Vertreter der Generation Z, deren Zeit noch nicht bekannt war.

# Kräuter & Gewürze in der „Long Life Kitchen“



Prof. Dr. Markus Metka ist Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe in Wien, Präsident der Österreichischen Anti-Aging-Gesellschaft sowie Autor zahlreicher Bücher und Publikationen zu den Themen Aromaküche, Vegetarismus, Veganismus und Anti-Aging-Küche. Als namhafter Experte berät Prof. Dr. Metka die Gewürzexperten der Marke WIBERG in Themen der Ernährungsmedizin und unterstützt mit wissenschaftlichem Fachwissen.

**Herr Dr. Metka, was fasziniert Sie so an Gewürzen und Kräutern?**

Beide sind aus ernährungsmedizinischer Sicht absolute „Anti-Aging-Bomben“. Sie setzen an den drei großen Problemen an, die uns in der westlichen Gesellschaft zu schaffen machen: nämlich am Zuviel an Salz, am Zuviel an Fett und am Zuviel an Zucker in unserer Ernährung. Diese drei Risikofaktoren verursachen 80 % aller Zivilisationskrankheiten. Gewürze und Kräuter können hier eine enorm ausgleichende Wirkung haben.

**Können Sie uns dafür einige Beispiele nennen?**

Der Kümmel auf dem Schweinsbraten etwa kompensiert das tierische Fett: Kümmel reduziert die Fettwirkung und ist ein wahrer Fettkburner, also bitte den Schweinsbraten immer mit großen Mengen Kümmel zubereiten! Majoran in einer rahmigen Böhmisches Kartoffelsuppe hat den gleichen Effekt. Zimt hingegen kompensiert den Zucker im süßen Mandelgebäck. Zimt – das weiß man

**„Wer viel würzt, muss praktisch nicht mehr salzen.“**

Prof. Dr. Metka

inzwischen – normalisiert den Zuckerhaushalt. Das, was unsere Großmütter intuitiv oder aus einem überlieferten Erfahrungsschatz heraus gemacht haben, nämlich bestimmte Gerichte mit ganz bestimmten Gewürzen und Kräutern zuzubereiten, ist mittlerweile wissenschaftlich belegbar.

**Sind Kräuter und Gewürze somit sogenannte Nutraceuticals?**

Als Nutraceuticals bezeichnet man Nahrungsmittel mit medizinischer Wirkung, die nicht nur Krankheiten vermeiden, sondern gar heilen sollen. Und ja, unter diesem Aspekt sind Kräuter Nutraceuticals. Wir wissen seit vielen Jahrhunderten um deren Heilwirkung. Gewürze und Kräuter können wunderbar eingesetzt werden bei chronischen Entzündungen und bei oxidativem Stress, also bei zu vielen freien Radikalen. Und oft reichen kleine Mengen aus, um eine große Wirkung zu erzielen. Aber auch andere Lebensmittel wie etwa Zwie-

beln oder Kohlgemüse dürfen in ihrer sekundären Wirkkraft nicht unterschätzt werden.

**Kann diese Heilwirkung in den gastronomischen Alltag eingebaut werden?**

Tatsächlich reicht oft eine kleine Menge aus. So zeigen zwei aktuelle Studien, dass schon ein halber Teelöffel Oregano täglich genügt, um Entzündungsmarker im Blut signifikant zu senken. Ein anderes Beispiel: Eine einzige Gewürznelke, aufgegossen mit einem Liter heißem Wasser und als Tee getrunken, schützt ebenfalls vor Entzündungsprozessen.

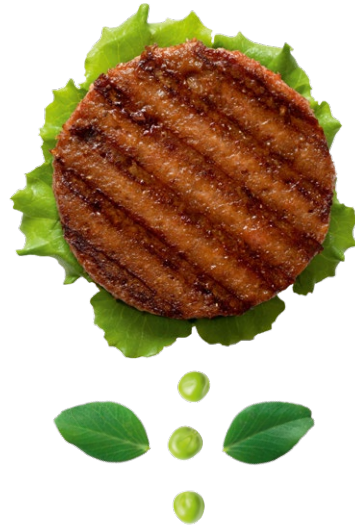
**Lässt sich mit Gewürzen auch das Salz einsparen?**

Unbedingt – Kräuter und Gewürze sind kulinarisch hochfantastisch. Wer viel würzt, muss praktisch nicht mehr salzen. Voraussetzung sind natürlich Kräuter und Gewürze von bester Qualität.



Mediziner und Ernährungsexperte Dr. Markus Metka.

# Pflanzen sind das neue Fleisch



**Frutarom Savory Solutions** forscht und entwickelt seit fast zwei Jahrzehnten im Bereich pflanzlicher Fleischalternativen und veganen Genusses. Ing. Katharina Lasser, Head of Product Development, erklärt, was die Herausforderungen sind und warum Ersatzprodukte dem Original sowohl in der Handhabung als auch im Genuss so ähnlich wie möglich sein sollten.



**„Wir arbeiten seit 15 bis 20 Jahren an fleischlosen Alternativen.“**

Ing. Katharina Lasser, Head of Product Development  
Frutarom Savory Solutions

Aussehen und Textur sehr nahekommen. Genau das ist unser Anspruch – gepaart mit bestem Geschmack und höchster Qualität der Rohstoffe.

**Unter dem Motto „Genuss aus geballter Pflanzenkraft“ stellt Frutarom Savory Solutions vegane Fleisch-, Wurst- und Fischersatzprodukte her. Was sind die Gründe dahinter?**

Seit vielen Jahren nimmt die Zahl derer zu, die zu Hause immer weniger oder gar kein Fleisch mehr essen. Das Gleiche gilt, wenn auswärts gegessen wird. Von daher ist die Gastronomie gefordert, rein pflanzliche Alternativen anzubieten, die dem originären Produkt in Genuss,

**Wie lange widmet sich das Unternehmen schon der Entwicklung pflanzlicher Fleischalternativen?**

Wir arbeiten seit 15 bis 20 Jahren an fleischlosen Alternativen, seit sechs Jahren sehr intensiv, ausgelöst durch eine enorm große Nachfrage nach veganen Burgern. Mittlerweile ist die Produktpalette gewachsen und wir bieten neben den „Peagan Burger“, die auch für Hackbällchen oder Cevapcici geeignet sind, vegane „Nuggets Typ Chicken“, „Peagan Hack“ sowie „Vish-Stäbchen“ für die Gastronomie an. Für Fleischer und Metzger gibt es ebenfalls individuelle, maßgeschneiderte Lösungen – sogenannte All-in-one-Compounds. Die Bandbreite reicht vom veganen Aufschnitt über Brat-, Tee- und Fleischwurst bis hin zu Salami, Cabanossi oder veganem Aspik.

**Worauf liegt der Fokus bei der Produktentwicklung?**

Frutarom Savory Solutions versteht sich als Experte für den veganen Genuss: Das Geschmackserlebnis ist für uns oberstes Prinzip. Eine vegane Schnitzelpanier sollte genauso knusprig schmecken wie eine Panier mit Ei. Um ein möglichst authentisches Ergebnis zu erreichen, setzen wir all unser Expertenwissen und technologisches Know-how ein. Die Wahl der richtigen Rohstoffe ist ausschlaggebend für die Qualität: Es geht hier einerseits darum, alternative Proteinquellen zu finden, die unseren hohen Anforderungen an Stabilität, Geschmack, Farbe und Struktur entsprechen. Andererseits müssen diese Rohstoffe immer verfügbar und allergenfrei sein sowie



bestenfalls regional bzw. biologisch angebaut werden.

#### Welche Rohstoffe kommen hauptsächlich zum Einsatz?

Wir arbeiten mit Erbsen-, Weizen- und Sojatextrakt sowie mit Proteinen aus Sonnenblumenkernen. Ganz wichtig für uns ist es, alle Lieferanten persönlich zu kennen: Wir wollen wirklich wissen, wie und unter welchen Bedingungen der Anbau stattfindet und arbeiten nur mit zertifizierten Betrieben zusammen. Gentechnisch veränderte Pflanzen sind ein absolutes No-Go. Darüber hinaus sind wir immer auch auf der Suche nach weiteren Alternativen und führen Versuche mit Ackerbohne, Kartoffelproteinen, Hafer und weiteren Proteinquellen durch. Jede Proteinquelle verlangt nach ganz eigenen Gewürz- und Funktionsbausteinen – und darin liegt natürlich unsere Stärke.

#### Wer ist die Zielgruppe für diese pflanzlichen Fleischalternativen?

Gastronomen erreichen mit diesen Produkten nicht ausschließlich Vegetarier oder Veganer, ganz im Gegenteil. Es sind vor allem auch Menschen, die auf eine gesunde Ernährungsweise achten und damit einhergehend weniger Fleisch essen, die aber eben Chicken Nuggets oder Fischstäbchen mögen

und sich freuen, dass es eine fleischlose Variante gibt. Die Produkte sind unter anderem deswegen so erfolgreich, weil sie dem Original sehr ähnlich sind. Für Vegetarier oder Veganer hingegen ist das kein Argument, da sie ja oft den Fleischgeschmack nicht mögen und diesen lieber meiden.

#### Wie wichtig ist es, dass pflanzliche Fleischalternativen dem Original so ähnlich sind?

In gewissen Bereichen der Gastronomie sehr wichtig: Denn wie gesagt, wir sprechen damit nicht hauptsächlich Vegetarier und Veganer an, sondern Menschen, die bewusst weniger Fleisch und Fisch verzehren, deren Geschmack aber durchaus schätzen. Unsere maßgeschneiderten Lösungen wiederum sind extrem einfach in der Handhabung und in der Praxis leicht umsetzbar. Das wiederum ist wichtig in der Gastronomie, denn es kann hier mit den gleichen Abläufen, in denselben Arbeitsschritten und mit den gewohnten Gerätschaften gearbeitet werden. Unsere Produkte erfordern keine Umstellung in der Küche.

# „Mit pflanzlichen Ersatzprodukten haben wir die Möglichkeit, die Welt ein bisschen besser zu gestalten.“

Ing. Katharina Lasser, Head of Product Development  
Frutarom Savory Solutions

#### Sind pflanzliche Alternativen auch ein Beitrag zum Umwelt- bzw. Klimaschutz?

Wir wissen, dass die Tierhaltung mehr Treibhausgase freisetzt als etwa der Straßenverkehr. Vor allem das von Rindern freigesetzte Methan richtet mehr Schaden an als Kohlendioxid. Mit pflanzlichen Ersatzprodukten haben wir die Möglichkeit, die Welt ein bisschen besser zu gestalten. Allerdings wird das nicht reichen: Wir Konsumenten sollten davon wegkommen, mehrmals wöchentlich oder sogar täglich Fleisch zu essen. Aus gesundheitlichen, aber auch aus ethischen und klimarelevanten Gründen.

**EINFACH**  
*zum Genuss*  
MIT PFLANZENFLEISCH ZUM SELBSTANRÜHREN

Wir sind GREENFORCE. Unsere Mission: den veganen Food Markt für die Gastronomie zu revolutionieren. Mit unseren pflanzenbasierten Fleischersatz-Mixes bieten wir eine neue, innovative und nachhaltigere Alternative zu bestehenden Fleischersatzprodukten. Unser Geheimnis: Pflanzenfleisch zum selbst Mixen.

Mehr Infos unter [www.greenforce.com/pages/gastro-instant](http://www.greenforce.com/pages/gastro-instant)

# 60x Inspiration voller Genuss

Seit über 20 Jahren präsentieren wir in der INSPIRATION kulinarische Genüsse und die vielfältige Welt der Gewürze – frisch, kreativ und exquisit. Wir stecken jedes Mal aufs Neue viel Leidenschaft, Kreativität und Engagement in die Erstellung dieses Magazins. Inzwischen sind wir bei Nummer 60 angekommen und freuen uns über jede einzelne erschienene Ausgabe. Werfen Sie mit uns einen Blick hinter die Kulissen.



Mit Liebe zum Detail wird jeder Teller angerichtet.

## Teamwork par excellence

Die INSPIRATION ist eine Gemeinschaftsleistung. Den offiziellen Start für die Produktion einer neuen Ausgabe gibt das Redaktionsmeeting frei, etwa ein Dreivierteljahr vor dem Erscheinungstermin. Da treffen

sich alle Beteiligten, um Ideen zu schmieden, Themen zu diskutieren und Inhalte festzulegen. Die Zusammenstellung des Teams ist ideal. Der Mix macht es aus: Denn unser Verkauf hat durch die Nähe zum Kunden das richtige Gespür für die Themen, die Kochprofis bewegen. Das Produktmanagement kennt die Stärken unseres Sortiments ganz genau und wählt je nach Saison und Bedürfnissen aus unseren Gewürzklassikern oder Newcomern die passenden Produkte aus. Mit Begeisterung kreieren die Profiköche des Team Inspiration einfallsreiche Rezepte am Puls der Zeit und bringen ihre kulinarische Expertise in sämtliche Themen ein. Und schlussendlich strukturiert das Redaktionsteam die Themen, sucht verbindende Elemente in jeder Aus-



Volle Konzentration beim Shooting

gabe und behält den Überblick über Termine und Produktionsablauf.

## Profis am Werk

Zum stimmigen Auftritt der INSPIRATION zählt auch ein durchdachtes Bildkonzept. Sechs Monate bevor die Leser das Magazin durchblättern, steht ein Fotoshooting auf dem Programm. Vorab besorgt die Bildredaktion ge-



Kreativität und Spaß sind die Erfolgsfaktoren der INSPIRATION

eignete Hintergründe, stilgerechtes Geschirr und passende Requisiten,

# n

um die Speisen perfekt in Szene zu setzen. Das Team Inspiration richtet die Komponenten der Rezepte vor Ort und mit Liebe zum Detail an. Für die perfekte Bildtiefe und Komposition ist ein Profifotograf verantwortlich, der die kulinarischen Hauptdarsteller ins beste Licht rückt und ablichtet. Eine ganze Woche braucht es, bis alle Rezeptbilder im „Kasten“ sind.

## Geschrieben und designed

Etwa zur selben Zeit startet die Textredaktion mit der Recherche für die Beiträge, kontaktiert die unterschiedlichen Interviewpartner und plant und organisiert Reportagerreisen. Themen werden ausgearbeitet und Worte werden zu schönen Texten geformt. Sind alle Beiträge verfasst werden sie nochmal kritisch gelesen, wenn nötig korrigiert, lektoriert und zur Übersetzung gebracht. Denn die INSPIRATION ist mittlerwei-

le international und in vier Sprachen erhältlich. Etwa drei Monate vor dem Versand wird es für die Grafik spannend. Erst dann erhält die INSPIRATION ihr Gesicht. Bilder, Texte und Schriften werden stimmig zusammengestellt. Es wird an den perfekten Proportionen, Farben und der Zusammenstellung des Layouts getüftelt sowie noch die letzten Infos und Bildunterschriften eingebaut, bis der rote Faden erkennbar ist. Immer wieder wird kontrolliert und geprüft. Mehrere Korrekturschleifen sichern ein optimales Ergebnis. Selbst in der Druckerei wird der Ausdruck nochmal auf Richtigkeit geprüft.

## Ab die Post

Geht die INSPIRATION in den Druck, darf durchgeatmet werden. Denn dann ist es bald so weit und unser Magazin flattert in die Briefkästen unserer Kunden. Auch in Zukunft geben wir unser Bestes, um qualitätvolle Informationen, Trends und Wissenswertes aus der Welt der Kulinarik, ansprechend aufbereitet, zu präsentieren.

Haben Sie Wünsche oder Anregungen? Dann senden Sie uns gern ein Mail an [kommunikation@frutarom.eu](mailto:kommunikation@frutarom.eu)

## Zahlen & Fakten

- Seit den ersten 16 schlanken Seiten im Jahr 1999 und einigen Re-Design-Schritten dazwischen, gab es pünktlich zur 50. Ausgabe vor fünf Jahren den letzten großen Relaunch.
- Heute verschicken wir die INSPIRATION mit einer Auflage von rund 75.000 Exemplaren zweimal im Jahr an unsere Kunden.
- Neben der deutschsprachigen Ausgabe gibt es eine Version auf Deutsch, Französisch und Italienisch für die Schweiz.
- Seit 2010 erscheint die INSPIRATION auch auf Englisch und geht in etwa zwölf europäische Länder – das Verbreitungsgebiet spannt sich von Norwegen und Finnland im Norden über Portugal und Spanien im Südwesten bis ins südöstliche Zypern.

## Gewinnspiel

Mitmachen und 1 von 3 exklusiven Genusspaketen von WIBERG gewinnen\*

**FRAGE 1:** Wann erschien die erste INSPIRATION?

**FRAGE 2:** Welches Jubiläum wird gefeiert?

**FRAGE 3:** Wie oft erscheint die INSPIRATION pro Jahr?

**HAUPTPREIS:** 1 exklusive Barbecue-Grilltonne (5 in 1) & WIBERG Gewürzpaket

**2. PREIS:** T-Shirt mit Aufdruck „SPICE, SPICE Baby“

**3. PREIS:** Grillhandschuh

### Teilnahmebedingungen:

Frutarom Savory Solutions Austria GmbH veranstaltet im Rahmen des Kundenmagazin das Gewinnspiel „SPICE SPICE Baby“. Schicken Sie die richtigen Antworten zu den gestellten Fragen per E-Mail an [gewinnspiel@frutarom.eu](mailto:gewinnspiel@frutarom.eu) (Betreff: SPICE, SPICE Baby) oder eine Postkarte an Redaktion „INSPIRATION“, Frutarom Savory Solutions Austria GmbH, Adolfschemelstr. 9, A-5020 Salzburg. Unter allen richtigen Antworten werden die Gewinner ausgelost und benachrichtigt.

\*Teilnahmeschluss ist der 30. April 2021. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Teilnahmeberechtigt ist jede Person, die das 18. Lebensjahr vollendet hat. Jede Person darf nur einmal teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ihre Daten werden nur zum Zwecke des Gewinnspiels verwendet und nach Durchführung des Gewinnspiels vernichtet.





**WIBERG**