

Nahrungskette

Das Ritual

Eine Kolumne von Gudrun Glock

Wir lieben Kaffee und all die erfreulichen Bilder, die wir damit assoziieren! Und wir lieben das Ritual. Mahlen, aufbrühen, den Duft, die Geräusche. Alle Sinne feiern ein Fest, wenn der Kaffee »durchläuft«. Was einem das Kaffeetrinken wirklich verleiden kann, sind die Bitterstoffe, die beim Rösten entstehen und den Magen reizen. Je schonender das Verfahren, desto verträglicher zwar, aber auch das enthaltene Koffein hat so seine Tücken und kann nervös und zittrig machen.

Für jene also, die Kaffee nicht vertragen, gäbe es als herrliche Alternative Getreidekaffee im Angebot. Eine schier unüberschaubare Fülle an Produkten macht einem die Wahl nicht gerade leicht. Meine Nase liebt das Aroma und den bitteren Geschmack einiger Sorten, die mich sehr an Kaffeegenuss erinnern. Manche haben allerdings eine starke Neigung in die süße Richtung, was an der gemälzten (angekeimten) Gerste liegt. Hauptbestandteil sind eigentlich immer geröstete Getreidekörner und Zichorienwurzel. Wie beim Kaffee ist auch hier die Röstung entscheidend.



Kaffee oder nicht, das ist hier die Frage

Getreidekaffee ist meist Instantware, so entfällt das beliebte Ritual des Aufbrühens. Auch ist er keine Alternative bei Glutenintoleranz. In beiden Fällen ist Lupinenkaffee zu empfehlen: ohne Gluten und zum Aufbrühen. Im Übrigen auch reich an Proteinen, was wiederum Veganern zugutekommen kann. Mein absoluter Favorit ist tatsächlich eine Mischung aus 50 % Arabica und 50 % Getreide – bekömmlicher als Kaffee und belebender als Getreidekaffee.

Auch Tee ist eine super Alternative und steht bezüglich des Gemütlichkeits- und Kommunikationsfaktors einer Kaffeepause in nichts nach! War Tee früher eher etwas für Kranke, ist er heute durchaus salonfähig geworden. Kräuter, Früchte, Schwarztee, Rooibos, Gewürze, Blüten – alles wird bunt vermischt, und voilà, da sind sie, die spannenden Kreationen mit Namen wie »Pure Leichtigkeit«, »Wild sein« oder »Guten Morgen Tee«. Eine weitere himmlische Art von Tee ist Chai, herrlich kräftiger Schwarztee mit wärmenden Gewürzen, wie Ingwer, Zimt, Nelke und Kardamom – für mich am liebsten süß und mit einem kräftigen Schuss heißer Milch.



Im Buch »Sanft heilen mit Ayurveda« erklärt **Gudrun Glock**, warum Essen für sie kein bloßer Kampf gegen den Hunger ist, sondern die Quelle von Vitalität, Freude und Ausstrahlung. Sie vermittelt die Vielfalt des Kochens in ihren Kochkursen und Fastenwochen, bei ihren Veranstaltungen im Allgäu auch ergänzt durch Yoga. Nächster Termin: 5. Mai, Kochkurs »Frühlingsgefühle«.

► www.augsburg-ayurveda.de/gerichtekuche/

Barbekanntschaften

Oh Boi

In der ehemaligen Alten Liebe startet die neue Location von Ben Mitschele und Christoph Steinle

Am Schluss musste es schnell gehen. Eine gute Woche blieb Zeit, um in das Restaurant in der Ludwigstraße eine Bar zu bauen. Es war nicht die erste Metamorphose dieser Location, die vor 30 Jahren von einem Wirt namens Suz erfunden wurde und damals zu blauem Neonlicht Punk, Ska und New Wave servierte.

50:50 heißt die Devise im Oh Boi. Zur Hälfte Bar und zur anderen Hälfte ein Laden, in dem man auch nach 22 Uhr »vernünftig was zu essen bestellen kann«, wie es Ben formuliert. Als er vor wenigen Jahren die Küche der Alten Liebe übernahm, machte er einiges anders als die Kollegen und dabei vieles richtig. Das Restaurant war der angesagte Laden für Leute um die 30 mit Bart, Strickmützchen und Slim-Fit-Anzügen. Doch, um es klar zu sagen, dieser Hype war verständlich (siehe auch a3regional-Ausgabe #4). Aber die Liebe der Fans zu Mitscheles Küche ging nicht so weit, die gute Stube auch in den heißen, langen Sommernächten zu beleben. Ohne Außenbestuhlung wurde in dieser Stadt schon aus manchem guten Wirt ein armer Mann. Soweit wollte er es nicht kommen lassen, also machte er sich daran, das Konzept zu überarbeiten.

Hibiscus Highball

Preis: 6,50 €
4 cl Tequila
4 cl Hibiscus
Limettensaft
Salz und Sodawasser aus dem Soda Siphon



An dieser Stelle kommt Christoph Steinle ins Spiel. Als August-Gin-Erfinder und Clubchef im Bungalow kennt er sich mit Bars aus, und das nicht nur in unserer kleinen Fuggerstadt. Bei Ben war er guter Gast, gab auch mal Tipps für die Getränkekarte und man saß hin und wieder auf ein letztes Bierchen zusammen, als die normalen Gäste schon gegangen waren. Der Verlockung, hier gemeinsam einen Laden zu machen, konnte wohl keiner der Beiden auf Dauer widerstehen. Schwarz sollten die Wände werden, faustdick die Holztische und die Drinks von ausgesuchter Qualität und Fantasie. Das Essen sollte an die Küche der Alten Liebe erinnern, aber auch den Bedürfnissen eines erwachsenen Barpublikums gerecht werden. Und so geschah es.

Die Speisekarte kann man mit vier Positionen als übersichtlich bezeichnen. Oysters, Small Plates, Bao Buns und Sweets lauten die Headlines. Asiatische Einflüsse werden nicht geleugnet, Rezepte aber nicht übernommen, sondern neu erdacht. Da kommen Dinge zusammen, die passen. Die Sai Uah zum Beispiel ist eine »Hausmade Thai Herb Sausage« mit Ingwer, Kräuter und Chili. Das Fleisch kommt natürlich vom hällischen Schwein und auch sonst wird gut überlegt, mit welchem lokalen Anbieter man eine Geschäftsbeziehung eingeht.

Wer Lust auf vegane Küche hat, bestellt eine Portion »Bäng Bäng«, »Handpulled Noodles«, deren Teig beim Kneten richtig gut auf den Tisch knallen muss, dazu Senfkohl, Chili und Frühlingslauch. Die »Bao Buns« sind Dampfbrötchen mit diversen Belagsvariationen, zubereitet im Dim-Sum-Körbchen. Einige dieser Holzspanobjekte dienen im Oh Boi auch als Lampenschirme und zaubern ein sanft-verspieltes Licht auf die schwarzen Wände und die bunten Drinks. Zahlenmystiker werden ihre Schlüsse daraus ziehen, dass die Getränkekarte den etwa fünffachen Umfang des Speiseangebots umfasst. »Sämtliche gelisteten Drinks wurden in schlafräubenden Selbstversuchen optimiert«, versichert Christoph Steinle. Die Gläser sind gefrostet, die Eiswürfel haben eine Betriebstemperatur von minus 30 Grad und die verwendeten Sirups sind natürlich hausgemacht, wie für den »Hibiscus Highball«. (fürgen Kannler)

a3regional-Barbekanntschaften

Bisher waren wir beim **Picnic**, **The Drunken Monkey**, **Bob's**, **Bricks** und in der **Golden Glimmer Bar**. Nachzulesen sind alle Barbekanntschaften auf ► www.a3regional.de



Prost Mahlzeit – Ihre regionale Empfehlung ist uns wichtig
► empfehlung@a3regional.de

Öffnungszeiten:
Do-Sa ab 19 Uhr,
Küche bis 24 Uhr,
Bar geht länger

► www.oh-boi.de