

Als Vegetarier unterwegs in der Hallertau ...

Fleischlose Ernährung liegt im Trend und ist gesund. Immer mehr Menschen verzichten bewusst auf Fleisch. Wo in der Hallertau kann man als Vegetarier abwechslungsreich speisen? Die Redaktion des Hallertau Magazin macht sich auf die Suche und berichtet in einer neuen Gastro-Serie.

Unser Tipp in dieser Ausgabe:
Gasthaus Spitzer in Osterwaal.
Hier kocht Stefan Spitzer jun.,
gerne auch vegetarisch!



Guten Tag Herr Spitzer, wir sind heute als Vegetarier unterwegs. Und wir haben großen Hunger! Inwieweit werden wir denn fündig werden auf Ihrer Speisekarte?

Im Moment haben wir bis zu drei vegetarische Gerichte auf der Karte. Plus zwei weitere auf unserer aktuellen Spargelkarte. Unsere hausgemachten Falafel mit Hummus sind sogar vegan.

Wie macht sich für Sie als Koch und Gastwirt ein Trend zur vegetarischen Küche bemerkbar?

Die Nachfrage nach vegetarischem Essen ist spürbar gestiegen. Hatte man früher vielleicht im Monat eine Anfrage, verkaufen wir inzwischen mindestens 10 vegetarische Gerichte pro Woche. Auch die Ansprüche sind gestiegen, mit einer Gemüseplatte gibt sich heute, zu Recht, keiner mehr zufrieden. Bei fast jeder Feier haben wir inzwischen mindestens einen Vegetarier dabei.

Die bayerische Küche – zumindest in neueren Zeiten – ist ja doch recht fleischlastig. „Ein schönes Stück Fleisch“ muss auf den Tisch. Wie sieht denn nun gute vegetarische Küche für Sie aus? Oder anders formuliert: Wird bei Ihnen das Schnitzel aus Tofu nachgebaut oder gehen Sie – vielleicht auch inspiriert von anderen Kulturen – ganz eigene Wege?
Ich bin kein großer Fan davon, typische Fleischgerichte einfach mit Fleischersatz

nachzubauen. Das hat meiner Meinung nach wenig mit Kochen zu tun. Einen vegetarischen „Wurstsalat“ wird es bei mir wahrscheinlich nicht geben.

Nachdem ich mich selbst zwei Jahre vegetarisch und ein halbes Jahr sogar vegan ernährt habe, habe ich natürlich viele „Lieblingsrezepte“ die ich im Moment in die Karte einfließen lasse.

Es macht mir immer große Freude, aus verschiedensten Zutaten das Beste raus zu holen. Im Moment lasse ich mich dabei stark von der orientalischen Küche inspirieren. Die Gewürze und Kombinationen dieser Küche kitzeln jeden Gaumen.

Früher, in der „guten alten“, aber doch auch ärmeren Zeit, war Fleisch etwas für Sonn- und Festtage. Und freitags im katholischen Bayern absolut tabu. Sollte es daher nicht auch viele vegetarische Gerichte in alten bayrischen Kochbüchern zu entdecken geben?

Die bayrische Küche ist voll von vegetarischen Gerichten. Angefangen bei Käse-spätzle und Kraut-Schupfnudeln über Knödel in allen Formen bis hin zu den unzähligen Mehlspeisen wie Dampfknödeln oder „Auszogene“. Für viele ist das aber leider „kein richtiges Essen“. Auch sind viele Sachen fast in Vergessenheit geraten, die jetzt aber Gott sei Dank wieder entdeckt werden. Zum Beispiel alte Gemüsesorten wie Topinambur oder Pastinaken.

Welches sind denn Ihre vegetarischen Lieblingsgerichte?

Wie gesagt, die orientalische Küche hat es mir im Moment sehr angetan. Ein spezielles Lieblingsgericht habe ich aber nicht. Aber ich liebe alles, was raffiniert gewürzt ist oder mal spannende Kombinationen bietet, wie mein Risotto mit Brennnessel, Löwenzahn und Erdbeeren. Jeder ist anfangs skeptisch, aber nach dem Probieren sind alle begeistert, wie gut das zusammen passt.

Neben Vegetariern gibt es ja auch zunehmend Veganer. Veganer essen überhaupt keine tierischen Erzeugnisse, also weder Fleisch noch Milch, Eier, Käse etc. Inwieweit wird denn bei Ihnen in Osterwaal ein Veganer satt?

Derzeit haben wir als rein veganes Gericht unsere Falafel mit Hummus und Salat auf der Karte. Wir versuchen aber immer auf die Belange unserer Gäste einzugehen. Ich gehe oft an Tische, wenn Leute spezielle Wünsche haben oder zum Beispiel eine Nahrungsmittelunverträglichkeit. Gemeinsam finden wir dann was und ich gehe in die Küche und zaubere den Gästen dann ein Gericht nach Ihren Anforderungen.

Bietet der Vegi-Trend den Gastwirten nicht auch Chancen? Da Fleisch und Fisch im Einkauf deutlich teurer sind

als Gemüse und Salat, könnte ein attraktives vegetarisches Angebot für Gastwirte doch auch wirtschaftlich interessant sein?

Der Wareneinsatz ist sicherlich geringer als bei hochwertigem Fleisch. Allerdings ist der Arbeitsaufwand deutlich höher als wenn ich „nur“ ein Stück Fleisch auf den Grill lege. Aber es bietet dem Gastwirt sicherlich Chancen. Oft reservieren

Gäste einen Tisch und sagen dann ganz vorsichtig, dass man zwei Personen dabei hat, die nur vegetarisch Essen. Wenn ich ihnen dann sage, dass man bei uns eine gute Auswahl findet, merkt man richtig, wie erleichtert die Menschen manchmal sind. Und die Vegetarier sind happy, dass sie auch eine Auswahl haben und kommen daher öfters wieder. Gerne auch allein.

Herr Spitzer, was würden Sie den Vegetariern unter unseren Lesern, und auch denen, die einfach deutlich weniger Fleisch essen wollen, noch mitteilen wollen?

Es sind bei weitem nicht nur Vegetarier, die bei uns vegetarisch essen. Oft sind es Gäste, die einfach weniger Fleisch essen wollen.

Ich mache regelmäßig Kochkurse, der vegetarische Kochkurs war schnell ausgebucht. Es waren aber zur Hälfte Leute dabei, die zwar weniger Fleisch essen wollen, aber nicht wissen wie bzw. was. Das zeigt, wie wichtig den Menschen inzwischen ihre Ernährung ist. So einen vegetarischen Kochkurs kann man auch jederzeit außerhalb der normalen Termine bei mir buchen. Ob als lustige Freundesrunde oder als Firmenfeier.

Ein vegetarisches Catering ist natürlich auch kein Problem. Eine vegetarische Hochzeit mit 20 Personen haben wir schon bekoht und es war ein großer Erfolg! ■

Fleischlos auf der Speisekarte gefunden:

Orientalischer Gewürzreis

mit in Olivenöl geschwenktem Gemüse und gerösteten Mandelblättchen (€ 8,60)

Gemüse Schafskäse Pflanzlerl

auf angemachtem Salatbett und Kräuterdip (€ 9,50)

Pikantes Graupenrisotto

mit ordentlich Gemüse und verfeinert mit geräuchertem Paprikapulver und mariniertem Feta (€ 10,90)

Saftige Brennessel-Kas-Knödl

mit brauner Butter auf Rucola Bett (€ 9,50)

Orientalische Falafel (Kichererbsenbällchen mit Sesamdip)

mit Hummus, Pitabrot und Salat (€ 9,50)

Kasspatz'l

mit viel gschmackigem Bergkas und Röstzwiebeln sowie zwei Handvoll Salat (€ 8,60)

(Unter den Spargel- und Nudelgerichten sowie der Salatauswahl fanden sich weitere Gerichte. Auch Fisch gibt es, z. B.: Zanderfilet à la Saltimbocca mit Ratatouille € 13,90)



Gasthaus Spitzer
Lohweg 10 · 84072 Osterwaal
Tel: 08752 7455 · Mittwoch Ruhetag
www.gasthaus-spitzer.de

Stefan Spitzer jun. zurück in Osterwaal

Osterwaal – Große Freude herrschte bei Resi und Stefan Spitzer, als vor einigen Monaten klar war, dass Sohn Stefan nach Osterwaal in den traditionsreichen Familienbetrieb zurückkehrt.

Der gelernte Koch, der viele Jahre im Vertrieb von Großküchen tätig war, hatte seine Eltern schon lang bei der Zusammenstellung der Speisekarte beraten. Zudem fanden die verschiedenen Kochkurse, die Stefan jun. jeweils am Mittwoch (= Ruhetag) angeboten hat, eine so große Resonanz, dass schließlich bei Ste-

fan und seiner Partnerin Gitti der Entschluss reifte, in den Familienbetrieb „einzusteigen“. Nun steht Stefan mit seiner Mutter Resi in der Küche, Stefan sen. kümmert sich um die Getränke und Gitti um die Ausstattung und Dekoration des beliebten Ausflugslokals, das in jüngster Zeit einige Umbauten und Modernisierungen erfahren hat.

„Wir wollen künftig noch stärker auf Regionalität setzen und uns vom saisonalen Angebot inspirieren lassen.“ verrät Stefan Spitzer.

