

Die Vorletzte

DU BIST, WAS DU ISST.

**Spieler stopfen nur
Fastfood-Fraß und
Fertiggerichte in
sich rein? Mitnichten!
Unsere Redaktion liefert den
Gegenbeweis und
isst bewusst.**

Von Markus Schwerdtel

Mango Chicken Curry

Niemals würde sich Kollege Robin das Reste-Curry (kleine Portion: 4 Euro) von der Billo-Asia-Butze gegenüber holen. Stattdessen hat er einen kleinen Teil seines Trainee-Gehalts dafür ausgegeben, seinen indischen Leibkoch Paradeet Kulkikorma einzufliegen. Der in Indien mit drei Sternen ausgezeichnete Fachmann hat immer ein pikantes Vindaloo am Schmurgeln und richtet seinem Arbeitgeber täglich ein ebenso gesundes wie nahrhaftes Lunchpaket her. Die dafür nötigen Hühner und Lämmer hält Robin selbstverständlich bei sich in der Wohnung (kurze Wegel), der gesamte Westflügel seiner Trainee-Bude ist für die Tiere reserviert, wo sie kundig von Kulkikorma und seinem Team betreut werden. Blöd für Paradeet: Robin ist langsam Curry-satt und überlegt, einen Hawaiianer zu engagieren, der ihm abwechslungsreiche Poke-Bowls mixt. Nein, nicht Poke-Ball. Mannmannmann...



Bratwurst-Semmel

Die Wurst-Connoisseure Petra und Markus halten ihre Ansprüche an Tier- und Umweltschutz auch in der Mittagspause aufrecht und pilgern donnerstags zum Bio-Bauernmarkt an der Schwanthalerhöhe. Während normale Metzger schamlos Schweinerüssel, -klauen, -bürzel, -lippen und -rosetten durch den Fleischwolf drehen, bevor sie (kassiert mit Majoran und Salz) von übel gelaunten Hilfskräften in die nur notdürftig ausgespülten Gedärme unglücklicher Schafe gepresst werden, wurstet man hier noch mit Liebe. Die Schweine in diesem Spitzenerzeugnis des bayerischen Metzgerhandwerks haben ein unbeschwertes Leben in sonnenbeschienenem Schlammputzen, bevor ihnen der Schlachter mit einem beruhigenden Schlaflied auf den Lippen behutsam das Bolzenschussgerät ansetzt. Hier wird jede Wurst von Hand und mit Liebe gefüllt, und dann frisch über Bio-Holzkohle aus naturbelassenen Urwäldern (Marke: Hambacher Hitze) gegrillt – und das schmeckt man auch.



Pommes Schranke

Layouter Chris weiß als Sportler um die Wichtigkeit gesunder, ausgewogener Ernährung. Deshalb achtet er darauf, neben Salz und Fett auch immer genug Zucker und Kohlehydrate zu sich zu nehmen. Das macht die Currywurst zur idealen Mahlzeit für seine Bedürfnisse.

»Eine Wurst deckt meinen Fettbedarf für eine Woche«, freut sich Chris. Und da ist die ölige Soße noch gar nicht mitgerechnet, die ganz nebenbei für ausreichende Zuckerzufuhr sorgt. Das Tüpfelchen auf dem »i« sind für ihn aber die Pommes, handgeschnitten im Oberpfälzer Familienbetrieb Erdäpfler. »Das Salz, das Fett, die Kohlehydrate«, kommt der durchtrainierte Layouter ins Schwärmen und verrät: »Ich esse die auch manchmal mit den Fingern, dann flutscht auch die Maus gleich viel besser.« Um etwaige Versorgungslücken restlos abzudecken, nimmt er stets einen ordentlichen Klecks Mayo dazu und zitiert eine alte Bottroper Bauernregel: »Täglich drei Mal Pommes Schranke, Herz und Magen sagen Danke!«



Pizza Salami

Schon seit Mitte des 18. Jahrhunderts belegt man in Italien Teigfladen mit Tomatenscheiben und Kräutern. Als Geschichts-Nerd verbeugt sich Maurice täglich vor dieser großen kulinarischen Tradition. Doch die Ehrfurcht des Kollegen vor dem Handwerk hört damit nicht auf. Er

schätzt auch die italienischen Salamirezepte und belegt (bzw. lässt belegen) seine Pizza mit mehreren Scheiben hochwertiger Hartwurst. Mehr Zutaten braucht es nicht, Obst- und Gemüsebelag wie Paprika, Broccoli, Zucchini oder gar Ananas verwässern nach Mauricens Meinung den Pizzagenuß nur. Als wahrer Hefeteig-Aficionado lässt sich der Kollege Weber auch nicht davon irritieren, dass die von ihm geschätzten italienischen Erzeuger-Handwerksbetriebe so unitalienische Namen wie Wagner, Dr. Oetker, Ja oder Gut & Günstig tragen. Ein Tipp vom Pizza-Experten Maurice: Macht vor dem Backen die Folie ab. Schmeckt besser, und auch der Ofen lässt sich danach einfacher reinigen.

