

Für Exoten: Ayurveda aus der Bio-Bude

In der Kreuzstraße werden die Gerichte nach den Lehren der indischen Meister gekocht

Manchmal riecht es in der „Vitaminbude“ nach Maggi – aber nicht nach dem Geschmacksverstärker, sondern nach Bockshornklee. Im Bistro in der Kreuzstraße 6 gibt es scharfes Linsencurry, der Bockshornklee gibt dem Gericht ein kräftiges Aroma. Den mögen Männer besonders gern, meint Leiterin Ines Kalok-Reimers, „die wollen etwas zum Reinbeißen.“

Die Karte wechselt täglich. Ab 7.30 Uhr (Samstag ab 10 Uhr) gibt es Frühstück, unter anderem mit Brei aus Reis, Dinkel, Gerste, Hafer und Soja (3,90 €). Obstsalat gibt es für 80 Cent, zum Trinken Tees oder Kaffee (2 €).

Mittags bietet die „Vitaminbude“ zwei verschiedene vegetarische Gerichte und manchmal Pute oder Huhn an. Dazu

gibt es mit Gemüse gefüllte indische Weizenfladen („Chapatris“), Kuchen und Suppen – zum Beispiel Spinat-Joghurt-Suppe. Auch bei den Getränken macht die „Vitaminbude“ keine Kompromisse: Bio-Cola oder Bio-Saft – es schmeckt wirklich gut, nur der Brei ist Geschmackssache. Die Zutaten stammen alle von Bio-Bauern und -Händlern aus der Region. Inder mischen auch mit.

„Wir orientieren uns an der traditionellen indischen Ayurveda-Küche. Da geht es darum, so viele Nährstoffe zu sich zu nehmen, dass man nicht krank wird“, meint Ines Kalok-Reimers, die selbst Ernährungsberaterin ist. Also: Gesund essen und trotzdem so satt und zufrieden sein wie nach dem fetten Sonntagsbraten.



Grün genießen: Ines Kalok-Reimers mit Chapatis und frischem Salat

Das hat Erfolg. „Seit 2001 sind die Kundenzahlen um 100 Prozent gestiegen“, sagt Kalok-Reimers. Sie denkt, das liegt an der aktuellen Bio- und Klimadiskussion. „Die Menschen ernähren sich bewusster. Und in der Innenstadt gibt es kaum Bistros wie das unsere.“ Deshalb will Geschäftsführerin Doris Fillinger das Konzept erweitern – der Internet-Shop ist schon im Netz unter www.vitaminbude-shop.de. Dort kann sich jeder Tee, Süßes und Lebensmittel nach Hause holen.

Vitaminbude, Kreuzstraße 6, Mo-Fr
7.30 bis 19 Uhr, Sa 10 bis 16 Uhr.
www.vitaminbude.de