DER FEINSCHMECKER

Foodie

ESSEN, TRINKEN, AUSGEHEN

40 einfache Rezepte für den Herbst

40 neue Szenelokale & City-Trips Bamberg Stockholm

Hummus & Co
Israel-Buffet für Freunde

Aus dem Ofen
Herzhafte & süße Lieblingsgerichte

Rotwein für Einsteiger
So findet ihr den richtigen!

Gesund und bunt: Salat mit Süßkartoffel, Avocado und Feta

Büro-Lunch

Besser als Kantine: Kreative Salate, die satt machen – orientalisch, französisch, japanisch und griechisch

FOOD FOR Future

Dumplings aus geretteten Lebensmitteln, Jackfruit als Ersatz für Fleisch und Salate aus Algen: drei Start-ups mit kreativen Ideen für nachhaltige Ernährung

Berliner Resteretter: Ann-Kathrin Wohlrab (r.) und die Geschwister Jilianne und Mauritz Schröder

FOTOS: ANETTE KOCIEMSKI (2)

TEXT: STEFAN ELFENBEIN

Zu gut für die Tonne: Lebensmittel, deren Ablaufdatum nah ist, kommen in Dumplings groß raus!

Gerettet und neu verpackt!

Die *dumplings* mit Pastinake und Curry schmecken gut, richtig lecker sind die mit Krakauer und Senfcreme. „Gestern gab es Perlhuhn, und vor ein paar Tagen kam eine Ladung Drachenkopf-Fische, wir hatten auch mal ein Fass Sauerkraut“, erzählt Jilianne Schröder (30). „Erst wenn ich weiß, was am Tag zur Verfügung steht, überlege ich mir Füllungen und Saucen.“

Jilianne ist die kreative Köchin von „DingsDums Dumplings“ in Berlin-Kreuzberg. Ihr Bruder Mauritz (28) und Ann-Kathrin Wohlrab (31) servieren, informieren und managen das Bistro mit Laden: Gemeinsam rettet das Trio Lebensmittel, die normalerweise nicht mehr verwertet werden, und macht daraus schmackhafte Teigtaschen. Schockgefroren sind sie lange haltbar, aber frisch aus dem Dampf gegart, können sie vor Ort auch gleich gegessen werden. Acht unterschiedliche Sorten (1,50 bis 2,50 Euro pro Stück) sind immer da, darunter vegane und süße Varianten.

Initialzündung für „DingsDums“ war ein gemeinsamer Kochabend. „Wir sprachen über Klima, Umwelt, Verantwortung – und merkten: Alle hatten schon mal Lebensmittel weggeworfen“, sagt Ann-Kathrin. Mauritz ergänzt: „Wir mussten einfach etwas tun.“ Ein Förderpreis von der Bundesregierung half, Büro, Küche, Laden aufzubauen.

Kennengelernt hatten sich die drei beim Mediadesign-Studium in Berlin. Ann-Kathrin entwarf danach Apps, Mauritz ging in die Finanzbranche, Jilianne arbeitete in einem Eis-Truck. Mittlerweile haben sie ein weites Netz für Lebensmittel kurz vor dem Ablaufdatum geknüpft, bekommen Ware von der Reste-Supermarkt-Kette „SirPlus“, Gemüse und Kräuter aus Überschüssen von „InFarm“, Lebensmittel von Restaurants. Biomehl und -reis werden zugekauft. Und sie catern sogar – etwa bei Modemessen, Hochzeiten und Reitturnieren. „Angstmomente gibt es trotzdem“, sagt Jilianne. „Doch wir würden alles jederzeit wieder genauso machen.“

➡ **dingsdums.de**

TEXT: GABRIELE HEINS

Huhn? Nein, Jackfruit!

Dieser Satz hat Julia Huthmanns Leben (35) verändert. Die Bonnerin lebte 2015 mit ihrem Mann auf Sri Lanka, bestellte in einem Lokal ein vegetarisches Gericht – und glaubte Huhn vor sich zu haben. Empört marschierte sie in die Küche, doch die Köchin beruhigte sie: „Das ist kein Huhn, das ist Jackfruit.“ Julia war perplex – und recherchierte, was es mit der riesigen gelben Frucht auf sich hat, die überall in rauen Mengen an den Bäumen hing, aber gar nicht genutzt wurde. Sie lernte die wichtigsten Unterschiede:

Die junge Frucht hat mildes Fruchtfleisch wie die Artischocke, einen festen Biss, ist saftig und leicht säuerlich. Die reife Frucht ist süß, schmeckt nach einer Mischung aus Mango, Banane, Gummibärchen. Aus dem Urlaubserlebnis wurde ein Businessmodell: Noch auf Sri Lanka fing sie an, in der Küche zu experimentieren, nahm an einem deutschen Business-Wettbewerb teil und verkaufte in Berlin ihre Jackfruit-Frikadellen auf einem Event. „Das Feedback war überragend.“

Danach entschied sie sich, nicht mehr in ihren Beruf als Wirtschaftsingenieurin zurückzukehren, sich voll auf die Frucht zu konzentrieren und gründete 2016 ihr Unternehmen „Jacky F.“. Die erste Palette hat sie selbst organisiert, es gab keine Händler, keine Importeure. Sie ließ ihre Früchte und Partner biozertifizieren, kam schnell in den deutschen Biofachhandel. Auf Sri Lanka lässt sie die Früchte in Dosen und Gläser verpacken, um Arbeitsplätze vor Ort zu schaffen. „Ich hab zwar schnell Geld verdient, „aber in der Gründungsphase spielt Verzicht eine große Rolle.“

Um sich Feedback von Experten zu holen, ging sie 2018 in die „Die Höhle der Löwen“. Das Ergebnis: 400 Mails am nächsten Tag und ein Investitionsangebot, das sie aber ablehnte. Sie hat inzwischen ein Kochbuch geschrieben, neue Produkte auf den Markt gebracht, exportiert nach Österreich, hat vier Stellen geschaffen und ist bei „Peter Pane“ mit dem Veggie-Burger vertreten. Ihr kommt der Hype um Fleischersatz und gesunden Lebensstil zugute: „Wir waren die Ersten mit Bioqualität in Deutschland und haben Jackfruit bekannt gemacht, mittlerweile haben wir viele Nachahmer.“

➡ **jackyf.com**

Fleischersatz mit „Jacky F.“. In Sri Lanka wird die Frucht in Dosen und Gläsern verpackt

Julias Tipp: immer gut würzen und marinieren, etwa mit BBQ-Sauce. Ist die Jackfruit zu sauer, dann mit Wasser abspülen.

FOTOS: HAMISH JOHN APPLEBY (2)

TEXT: KARIN SZPOTT

Award für Algen

Wir önnen die rasante Entwicklung kaum fassen“, erzählt Deniz Fiçicioglu, 35, die mit Jacob von Manteuffel, 27, vier köstliche Meeressalate mit Algen kreiert hat. Damit gewannen sie im Mai 2019 beim Food Innovation Camp den Food Award. Die leckeren veganen Salate (darunter „Graved Style“ mit Senf und Dill, „Mediterran“ mit Tomate) sind in ihrem Onlineshop erhältlich, aber auch bei einer großen Supermarktkette.

Die beiden lernten sich 2018 bei Hermann’s kennen, dem Food Lab von Verena Bahlsen in Berlin, in dem Wissenschaftler und Köche neue Ideen zur Zukunft des Essens entwickeln. Jacob hat Ressourcenmanagement studiert und im Rahmen seines Studiums einen Dokumentarfilm über Algen gedreht. Deniz betreibt einen Food-Blog zum Thema Fruktoseintoleranz (fructopia.de) und hat zwei Kochbücher verfasst.

Anfang 2019 setzten sich die beiden zusammen und beschlossen, ein nährstoffreiches Lebensmittel mit Algen zu produzieren, das ohne viel Zubereitung gegessen werden kann, angelehnt an einen Geschmack, den die meisten schon kennen – sozusagen ein Einstiegsprodukt in die Welt der Algen.

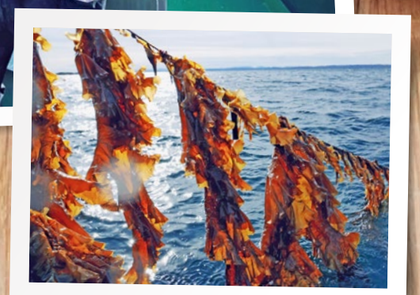
Als Food-Bloggerin und Kochbuchautorin hatte Deniz reichlich Erfahrung bei der Rezeptentwicklung gesammelt, und Jacob war auf seinen Recherche-Reisen zum Ergebnis gekommen, dass sie die Algen dafür in den besonders reinen Gewässern vor Irland und Norwegen züchten lassen wollten.

Sie sammelten Geld bei Familie und Freunden und produzierten eigenhändig in der heimischen Küche, probierten, füllten ab und etikettierten selbst. Mit kleinen Chargen gingen sie auf Foodmessen und bewarben sich bei Food Awards.

Sie möchten gesunde, klimafreundliche Lebensmittel herstellen, aber nachhaltig wachsen. Noch können sie nicht von ihrem Start-up leben, doch neue Produkte sind in Planung, und sie denken bereits weiter: die Algenkultur als eine Alternative zu Fisch und Fischfang.

➡ **www.oceanfruit.de**

Deniz (r.) und Jacob (l.) bei der Algenernte vor Frøya in Norwegen



Deniz & Jacob empfehlen: Probiert die Salate etwa zu Reis oder auf getoastetem Brot. Aber sie schmecken auch pur!