



Prinz Myshkin

# Sind Vegetarier die wahren Genießer?

EINE BETRACHTUNG UND RESTAURANTTIPPS VON ROZSIKA FARKAS

Fotos: CHRISTIAN HACKER

Gemischte Antipasti, Rote-Bete-Suppe mit Ingwer, Teigtaschen mit Steinpilz-Ricotta-Füllung, Mangotiramisu. Eine Speisenfolge mit hohem Genussfaktor - so aufgetischt in einem der traditionsreichsten vegetarischen Restaurants Münchens, dem Prinz Myshkin. Nur Extrem-Schweinshaxn-Junkies würden bei einem solchen Menü die Abwesenheit von Fisch und Fleisch überhaupt wahrnehmen. Sind Vegetarier die wahren Genießer? Auf jeden Fall gibt es in ihrer Welt kein Gammelfleisch, stattdessen appetitliches Gemüse, adrette Früchte, pure Pasta - eine Rundum-sorglos-Ernährung. Vorurteile über eine mögliche Mangelernährung sind längst widerlegt, inzwischen preisen Gesundheitsexperten die fleischlose Kost, weil ihre Jünger länger und gesünder leben als der Rest der Bevölkerung. Eine Wohltat für die Seele ist auch das gute Gewissen, das man erwirbt: weil vegetarische Ernährung Ressourcen schon und für sie nicht Getreide aus der Dritten Welt als Viehfutter für reiche Länder verschwendet wird, weil die CO<sub>2</sub>-Bilanz um Längen umweltverträglicher als die von Fleischessern ist und schließlich - wichtigstes Motiv - weil man sich nicht mehr für das Töten von Tieren verantwortlich fühlt.

Um ein erstaunlich weit verbreitetes Missverständnis auszuräumen: Ja, Fische sind auch Tiere, deshalb lässt ein Vegetarier die Finger von Hummer, Hering und Heilbutt. Jemand, der kein Fleisch isst, aber gerne Fisch

versepist, ist also kein Vegetarier, sondern einfach jemand, der zwar Fisch, aber kein Fleisch isst. Denn die Definition, was ein Vegetarier isst, könnte simpler nicht sein: Produkte vom lebenden Tier - Milchprodukte, Eier, Honig - werden gern genommen. Tabu ist alles, wofür ein Tier sterben muss. Grenzwertig ist Käse: Als Milchprodukt ist er theoretisch vegetarisch, in der Praxis aber häufig doch nicht, weil die Milch durch Kälberlab - vom toten Kalb! - zum Gerinnen gebracht wird. Als vegetarische Alternative kommt immer häufiger mikrobielles Lab zum Einsatz. Bio-Läden, wie z. B. Basic, kennzeichnen an der Käsetheke die Sorten mit einem „T“ für tierisches und einem „M“ für mikrobielles, also vegetarierkompatibles Lab. Pech für vegetarische Feinschmecker: Die edelsten handwerklichen Rohmilchkäse sind mehrheitlich (noch?) nicht vegetarisch.

Veganer hingegen, die Ultras unter den Fleischlos-Essern, verzichten auf jegliches Tierprodukt: Butter und Käse sind ebenso tabu wie Eier und sogar Honig. Außer Haus zu essen kann sich da schon mal schwierig gestalten, denn die Auswahl der Speisen in „normalen“ Restaurants ist arg begrenzt: Beim Italiener Spaghetti aglio e olio und Insalata mista, beim Orientalen Hummus und Falafel, Gemüse in Kokosmilch beim Thai und in bayerischen Lokalen heißt es, mit Brezen und Radi vorliebnehmen. Auch wer selbst nicht vegan lebt, aber mit einem Veganer ausgehen möchte, entscheide sich also freundlicherweise unbedingt für ein vegetarisches



Vegelangelo

Restaurant, denn dort stehen in der Regel stets auch vegane Gerichte auf der Karte. Immerhin ein Restaurant in München, das Schwabinger Zay, kommt sogar vollständig ohne tierische Produkte aus - und schafft es, mit phantasievoller, kreativer Küche auch jene zufriedenzustellen, die keine Kostverächter sind.

Auf den ersten Blick sieht es so aus, als stellten Gourmetrestaurants ein Problem dar: Je gehobener die Gastronomie, desto trauriger liest sich für Vegetarier die Speisekarte. Zwischen Stopfleber, Zander und Lammkarree scheint kaum Platz für vegetarische Gerichte. Dies hat auch damit zu tun, dass nur für hochwertige Fleisch-, Fisch- und Meeresfrüchtesorten entsprechend hohe Preise zu erzielen sind. Zu den wenigen vegetarischen Gerichten, die als gourmettauglich gelten, gehört folgerichtig Pasta oder Rührei mit weißen Trüffeln. Beim achtgängigen Gourmetmenü, das auf der Tantris-Website als Beispiel aufgeführt ist, ist nicht ein einziger Gang für Tierabstinenzler genießbar. Selbst das süße Dessert, eine „leicht gelierte Champagnersuppe“, enthält mit Gelatine ein Produkt vom toten Tier. Allerdings versichert die Restaurantleitung, dass auf Anfrage auch Vegetarier im Tantris perfekt auf sie abgestimmte Menüs bekommen. Ebenso gilt in allen anderen Sterne-Lokalen: Der Ehrgeiz des Küchenchefs, JEDEN Gast zufriedenzustellen, bürgt zuverlässig dafür, dass auch Vegetarier in den feinen Häusern bestens speisen.



Veigelangelo



Prinz Myshkin

## VEGELANGELO

Lehel, Thomas-Wimmer-Ring 16  
Tel. 28 80 68 36  
www.vegelangelo.de  
Di-Sa 12-14 & ab 18 Uhr  
So/Mo ab 18 Uhr

Hauptgerichte 8,80 bis 18,80 Euro  
Restaurant mit Wohnzimmeratmosphäre, liebevoll ausgestattet mit Schnörkelklavier, Buddha und tibetischen Gebetsfahnen. Dominierende Farbe ist Orange. Mittags Drei-Gänge-Menü für 8,80 Euro, z. B. asiatisch gewürzte Gemüsecremesuppe, Spinat mit gebackenem Camembert und Ei, Muffin mit frischen Kiwis. Tee kommt in einer Kanne in Elefantenform an den Tisch, Bier im Steinkrug. Vegane Gerichte sind extra gekennzeichnet, bei anderen wird angeboten, sie auf Wunsch in vegane Gerichte umzuwandeln und etwa Ziegenkäse durch Tofu zu ersetzen.  
Fazit: Der Vegetarier fürs Herz

## BUXS

Zentrum, Frauenstr. 9  
Tel. 2 91 95 50  
www.buxs.de  
Mo-Fr 11-18.45 Uhr, Sa 11-15 Uhr  
Den Super-Sexappeal bietet das Lokal nicht, dafür - in Selbstbedienung - ein bestens sortiertes Büfett mit kalten, warmen und süßen Spei-

sen, einfallsreich komponiert und sehr schmackhaft. Ernährungspädagogisch wertvoll: Da nach Gewicht bezahlt wird, kommt man nicht in Versuchung, sich wie sonst an Büfettis die Teller übermäßig vollzupacken und mehr zu essen, als guttut. Hauseigenes Kochbuch zu 19,80 Euro.  
Fazit: Solide und gut

## KOPFECK

Isarvorstadt, Klenzestr. 89  
Tel. 20 06 28 84  
www.kopfeck.de  
Mo-Do 17-1 Uhr, Fr 17-3 Uhr, Sa 12-3 Uhr  
So 12-1 Uhr  
Hauptgerichte 6,80 bis 13,80 Euro  
Die Gerichte sind mehrheitlich vegan, viel mit Tofu, Soja, Seitan, daneben gibt es aber auch Kässpätzn und Pasta mit Parmesan. Blut fließt dennoch: Immer sonntags um Viertel nach acht steht gemeinsames Tatort-Gucken auf dem Programm. Extra-Service: mit dem eigenen Laptop im Internet surfen.  
Fazit: Die Vegetarier-WG

## PRINZ MYSHKIN

Zentrum, Hackenstr. 2  
Tel. 26 55 96  
www.prinzmyshkin.com  
Tägl. 11-0.30 Uhr

Hauptgerichte 9,40 bis 15,30 Euro  
Der Pionier versorgt bereits seit den 1980er Jahren Münchner Vegetarier. Kosmopolitisches Flair, elegantes Ambiente, internationales Publikum. Die mediterran - prima Pizza - bis fernöstlich orientierten Gerichte sind von überdurchschnittlicher Qualität. Bei der attraktiven Auswahl am Kuchenbüfett fällt die Wahl schwer.  
Fazit: Für Weltbürger



Veigelangelo

## ZAY

(ausschließlich vegane Küche)

Schwabing, Occamstr. 13  
Tel. 33 05 69 48  
www.zay-vegetarisch.de  
Tägl. 12-15 & 18-1 Uhr  
Hauptgerichte 6,80 bis 11,50 Euro  
Mittagsgerichte 5,50 Euro

Vegane Küche, klar und übersichtlich. Die taiwanesischen Tempelmusik rockt nicht wirklich, und dass es Wein und Bier ausschließlich in der alkoholfreien Version gibt - „Passt nicht zu den gesunden Gerichten“, behauptet die Chefin -, zeugt nicht von verschärftem Genießertum. Aber: Die Speisen sind appetitlich, sehr frisch

und wohlschmeckend! Sushi, Algensalat mit Sesam, Klebreis mit Kokosmilch, dazu frisch gepresster Orangen-Grapefruit-Saft - mit so viel gutem Gewissen so fein speisen zu können ist ein Privileg, das man ruhig öfter in Anspruch nehmen sollte.  
Fazit: Ideologisch, aber schmackhaft

## IGNAZ

Maxvorstadt, Georgenstr. 67  
Tel. 2 71 60 93  
www.ignaz-cafe.de  
Mi-Mo 8-23 Uhr  
Hauptgerichte 7,30 bis 9,90 Euro  
Seit über 25 Jahren ist Ignaz Schmid der „Koch

und Konditor des Vertrauens“ für Vegetarier und Veganer in der Maxvorstadt. Mittags verköstigt Ignaz die Werktätigen der benachbarten Büros, abends besucht ein repräsentativer Querschnitt der Viertelbewohner das kleine Lokal. Am Sonntagvormittag labt sich junges Volk am Brunch, während nachmittags Familien die Kuchentheke stürmen. Klasse Kuchen und Quiches zum Mitnehmen.  
Fazit: Vegetarische Ganztagsversorgung