

Der Körper isst mit

Schnitzel-Pommes und ne Cola. Oder ne Curry Wurst im eigenen Fett. Oder nein, lieber doch kein Gemüse, als Kind schon ne Abneigung dagegen gehabt. McDonald's zum Frühstück, Bauchschmerzen zum Fünf-Uhr-Tee. Oder einfach mal bewusst essen, gesunde und natürliche Produkte, mancher würde sich wundern, dass solche Dinge problemlos auch geschmacklich mit bereits genannten Delikatessen in Konkurrenz treten können. Beweist es euch selbst und checkt mal die folgenden Locations, euer Körper (also auch eure Geschmacksnerven) wird's euch danken.

Text: Felix Holm, Bilder: Holm/Photocase/ddp

Salatstuben

Schiffstraße 5

Der Dinosaurier unter Freiburgs „gesunden Gaststätten“. Seit 20 Jahren kann man hier täglich frisch zubereitete Salate in allen erdenklichen Variationen genießen. Damit

man fit bleibt, ist am Büffet Selbstbedienung angesagt, und die Größe desselben kann einen auch ganz schön ins Schwitzen bringen. Begonnen hat im letzten Jahrhundert alles mit Salat, seitdem ist das Angebot aber gewachsen. So kann man jetzt auch täglich Fischgerichte, Aufläufe und Suppen zu sich nehmen, aber auch hier wird vornehmlich eine schonende Garmethode verwendet. Das Gemüse soll bissfest sein und Vitamine sollen nicht zerkoht werden. Außerdem wird beim Einkauf bevorzugt Ware aus biologischem Anbau und vor allem aus der Region verwendet.

chilli-Tipp: täglich ab 16 Uhr „Salat satt“ ein Teller Salat für 5,50 Euro

aran

Salzstraße 28/ Augustinerplatz

Aran bedeutet Brot auf Gälisch, folgerichtig steht diese Speise hier im Mittelpunkt des Geschehens. Von großen 6-Pfund Brotleiben werden

hier ordentliche Scheiben herunter geschnitten und mit leckeren Frischkäsezubereitungen dick beschmiert. Irgendwie hat man das Gefühl, wie zu Hause bei Muttens verköstigt zu werden. Die Aufstriche enthalten keine Konservierungsstoffe und werden aus frischen Zutaten zubereitet. Das Brot wird nach geheimem aran-Rezept lediglich aus Meersalz, Wasser und Bio-Weizen gebacken, eben nach alter Art. Es ist wirklich für jeden Geschmack etwas dabei, sogar Veganer und Allergiker werden hier problemlos noch die Qual der Wahl haben. Dazu kommt ein guter handgemachter Kaffee oder ein hauseigener Tee. Und wer noch nie von einer einzigen Scheibe Brot satt geworden ist, der kann diese Erfahrung hier problemlos machen.

chilli-Tipp: Fitness-Frühstück mit Bio-Amaranthmüsli mit Naturjoghurt und frischem Fruchtpüree, ein Glas frisch gepresster O-Saft, eine Scheibe Brot mit Frischkäseaufstrich nach Wahl und eine Tasse Kaffee oder Tee.

Steller naturKostbar

Unterlinden 11

Nur wo Bio drauf steht, ist auch wirklich Bio drin. Und wer bei Oliver Steller in der naturKostbar zu Gast ist, kann sicher sein, dass er sich nicht nur

lecker, sondern auch megagesund ernährt, an seiner Wand hängt nämlich ein nach EU-Richtlinien ausgestelltes Öko-Zertifikat. Daneben hängt eine Tafel mit jeder Woche wechselnden Saisonsuppen, eine davon mit Fleisch, die vier anderen mindestens vegetarisch, mitunter auch vegan. Man sollte sich hier nicht von dem auf den ersten Blick stolzen Preis von 3,90 Euro abschrecken lassen, ausgewählte Pflanzenöle, frische Kräuter und das von sich aus schon würzige Bio-Gemüse ergeben in Suppenform eine so reichhaltige Mahlzeit, dass man nachhaltiger als von Döner, Knoblauchpizza oder BigMac satt wird. Außerdem gibt es auch noch eine Auswahl an verschiedenen kreativen Salaten. Hingehen, ausprobieren, mehr bleibt nicht zu sagen.

chilli-Tipp: Ab 17 Uhr erhält man alle Suppen, Salate, Säfte und süße Teilchen mit einem Preisnachlass von 10 Prozent. Allerdings kann es sein, dass die beliebtesten Suppen bis dahin schon ausgelöffelt sind.

Anoras Elephant

Stühlingerstraße 9

Seit etwa 15 Monaten kocht Anora Thirimanna aus Sri Lanka etwas versteckt im ehemaligen Salatexpress für eine immer größer werdende Fangemeinde jeden Tag wechselnde Tagesessen.

Dass an seiner Hausfront nicht einmal ein Schild hängt, stört ihn nicht weiter: „Wenn ich gut koche, kommen die Leute von alleine.“ Gesagt, getan und so kocht er ohne Dunsthaube in seiner Garküche nach ayurvedischer Machart, was vereinfacht so viel heißt wie: Wer hier isst, soll gesund werden und bleiben. So werden die Zutaten dem entsprechend bewusst ausgewählt, alle Kräuter und Gewürze haben ihre reinigende Wirkung auf den Körper. Übrigens kommen die Kräuter hier noch direkt aus Mamas Gemüseboxen in Sri Lanka und werden in regelmäßigen Abständen per Post eingeflogen. Der Speiseplan ist abwechslungsreich und geht von Sri Lankischer Hausküche über Pasta und Gemüse oder Fisch, je nach Wochentag eben. Und so gibt es jeden Donnerstag ein exotisches Chili, wir findens chilli, guten Appetit.

chilli-Tipp: Tagesessen 4,50 Euro, Salat 1 Euro, Getränke 1 Euro, Kaffee 1 Euro, Tee 1 Euro, Datteln oder ähnliche Nachtische gibt's obendrauf gratis.

Markthalle Freiburg KaJo 229-237

Als 1987 die Freiburger Markthalle eröffnet wurde, entstand mit der Vitaminbar Freiburgs Brücke zwischen Orient und Okzident. Die Location erinnerte den damaligen Gründer so sehr an das Aussehen einer orientalischen Markthalle, dass die Eröffnung in der Oase der Innenstadt eigentlich nur noch Formsache war. Die Saftbar hat laut Geschäftsführer Turgay Ardahanlj einen Service zu bieten, den man so in der deutschen Gastronomie nicht antrifft. Säfte können individuell passend zum Gemütszustand des Kunden gemixt werden, generell gilt: „Ist man down, einfach fertig vom Arbeiten oder so, braucht man natürlich viel Vitamin C. Bist du traurig, bekommst du hier von uns einen süßen Saft und so weiter.“ Neben den wirklich sehr feinen Säften wird aber auch Gemüsegratin und Suppe angeboten, wäre ja auch schade, wenn man sich nicht ausgiebig beim hauseigenen Gemüse- und Kräuterstand mit Waren aus über 100 verschiedenen Ländern bedienen würde. Und als besonderen Service gibt der Geschäftsführer an fragende Kundschaft auch gerne und bereitwillig Tipps für Ergänzungen von Kochrezepten ab.

chilli-Tipp: direkt gepresste Säfte ab 1,50 Euro, oder natürlich die Sweet del Monte-Ananas in der Schale für 2,50

Vitaminbar

Mit Eric Clapton auf dem Lenker

Anora Thirimanna hat sich sein Leben lang gesund ernährt. Wer ihn sieht, glaubt das sofort, fit sieht er aus und gesund. Und jung. Ist er aber nicht, zumindest nicht jung im Sinne von „Mitte dreißig“. Der Mann ist 51 Jahre jung, damit hat er die Halbwertszeit seines Großvaters erreicht (der wurde 102), und kein bisschen müde. Von diesem Großvater kennt er die Geheimnisse der Kräuter und er lässt sie täglich in sein Essen in seinem Imbissrestaurant „Elephant“ in der Stühlingerstraße mit einfließen. Das war aber nicht immer so, vorher passierte nämlich Folgendes: Mit 23 beschließt der ausgebildete Grafiker seine Heimat Sri Lanka in Richtung Deutschland zu Gunsten einer Weiterbildung zu verlassen. Da er hier aber vier Jahre auf einen Ausbildungsplatz warten muss, sattelt er kurzerhand um und wird – Automechaniker.

Einige Zeit später gründet er eine Busgesellschaft und fährt für eine Schule Kinder durch die Gegend, das Unternehmen hat zu Hochzeiten 18 Mitarbeiter. Thirimanna verkauft später das Unternehmen und beschließt, die Busse nach Madagaskar zu verfrachten, „da braucht man so etwas.“ Und wenn man schon einmal da ist, liegt es nahe, einen der gefährlichsten Jobs der Welt auszuüben, nämlich Leibwächter von ein paar Edelsteinsuchern auf der afrikanischen Insel.

Bei einem Überfall von Wegelagerern auf den mit 100.000 Dollar beladenen Jeep überlebt er ausnahmsweise einmal nicht, weil er sich so gesund ernährt, sondern nur, weil er von der Maschinengewehrsalve nicht getroffen wird und dem aus dem Bauch blutenden Fahrer die Wunde zugewirft, während der weiter Gas gibt. Afrika ist also zu gefährlich, also wieder zurück nach Deutschland, der Job bleibt aber der gleiche. Er gibt weiterhin den Bodyguard, hier auf dem Freiburger Zeltmusikfestival kümmert er sich über mehrere Jahre hinweg um Stars wie zum Beispiel Nina Simone oder Eric Clapton, an den er sich besonders erinnert, da er ihn mal auf dem Fahrradlenker mitnehmen darf.

Als Übergangsjob baut er dann ein paar Jahre lang Schankanlagen ein, spielt bis vor sechs Jahren Rugby und hat erst kürzlich den ersten Freiburger Cricket-Club ins Leben gerufen.

Und seit ein wenig mehr als einem Jahr kocht der Mann, dem man sein Alter überhaupt nicht ansieht, scheint damit wohl endlich seine endgültige Berufung gefunden zu haben. Sein Restaurant steht für ayurvedische Küche, deren Grundsatz lautet, dass Essen vor allem der Gesundheit des Körpers dient. Er hat so vieles erlebt, wenn er aber weiter so isst und lebt, wird ihm ein Wunsch wohl unerfüllt bleiben: „Ich möchte mal wissen, wie Kopfschmerzen sind, ich war noch nie krank und habe noch nie Aspirin genommen.“ Unser Tipp: Vielleicht einfach mal à la „Supersize me“ nen Monat Burger essen?