

# Pflanzlicher Genuss Die fünf besten veganen Restaurants

Von **Elvira Minack**

Laut einer Forsa-Umfrage aus 2023 leben in Deutschland rund drei Prozent der Menschen vegan. Wer ausschließlich pflanzliche Lebensmittel verzehren möchte, findet in Potsdam sicher in fast jedem Restaurant einen passenden Salat. Restaurants, die ausschließlich vegan kochen und backen, gibt es in der Landeshauptstadt jedoch nur fünf.

## Café Ceci, Hegelallee 23

Das kleine Café am Werner-Alfred-Bad mit zusätzlichen Außenplätzen auf dem ruhigen Innenhof ist der neuste vegane Gastronomiebetrieb in Potsdam. Die Inhaberinnen Karin Ebel und Heila Gärtner haben es erst zu Pfingsten im ehemaligen Café Kieselstein eröffnet. Es gibt eine schöne Auswahl selbst gebackener Kuchen: von Obst mit Streusel über verschiedene Käsekuchen bis zur Schokotorte. Auf der Karte stehen dazu verschiedene Bowls und Quiche. Für das selbstgebackene Brot haben die erfahrenen Köchinnen Aufstriche nach eigenen Rezepten hergestellt. Kontakt: (0331) 87 09 32 40

## Café Rosenberg, Dortustraße 15

Das modern und trotzdem gemütlich eingerichtete Rosenberg hat Platz für 30 Gäste. Sie finden Platz an kleinen Tischen oder auf dem großen blauen Sofa vor einer roten Backsteinwand. Die Auswahl an selbstgebackenen Kuchen ist umfangreich. Frühstück gibt es täglich bis 15 Uhr. Gäste können zusehen, wie in der offenen Küche ihr Frühstück oder die kleine Suppe am Mittag zubereitet werden. Es gibt auch Tische vor dem Café. Kontakt: 0151/16 050 600

## Was bedeutet vegan?

Immer mehr Menschen entscheiden sich laut Umfragen für eine vegane Lebensweise. Das bedeutet, dass sie **keine tierischen Produkte** wie Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Honig zu sich nehmen. Sie essen somit **viel Gemüse und Obst, Hülsenfrüchte, Getreide** und **Vollkorn** sowie **Nüsse** und **Samen**. Was nicht nach viel klingt, kann dennoch sehr vielfältig und abwechslungsreich sein. Laut Definition geht es beim Veganismus besonders darum, **tierfreie Alternativen** zugunsten von Mensch, Tier und Umwelt zu finden.



Im Udonge stehen etwa 25 vegane Gerichte auf der Karte.

## Udonge, Lindenstraße 13

Die Einrichtung im Udonge ist klassisch – viel Holz, kein Kitsch. Die 30 Plätze befinden sich an kleinen Tischen. Wer es gemütlich mag, kann sich für die Couch entscheiden. Gekocht wird in einer offenen Küche. Die Karte umfasst etwa 25 Gerichte. Sehr viel Tofu und Seetang sowie eine große Auswahl an Gemüse dominieren das Angebot. Es gibt auch „veganes Hühnchen“ oder „veganes Rindfleisch“, um skeptische Gäste an die vegane Küche heranzuführen und ihnen zu zeigen, „dass veganes Essen durchaus sehr gut schmecken kann“, wie es heißt. Kontakt: (0331) 64 72 13 42

## Nori, Dortustraße 14

Das Nori ist ein Sushi-Restaurant. Auf der sehr umfangreichen Karte in dem kleinen Restaurant finden die Gäste alles, was übliche Sushi-Restaurants auch bieten – Maki, Signature Rolls oder Nigiri. Eingegerollt wird in Nori-Blätter. Sie haben dem Restaurant den Namen gegeben. Für den veganen Lachs oder Thunfisch verwenden die Köche das vegane Trendfood Zeastar. Es gibt auch Bowls und Desserts aus Sushi-Reis und Obst. Kontakt: (0331) 20 16 48 68

## Madia, Lindenstraße 47

Kein kommerzielles Restaurant, sondern ein solidarisches Gemeinschaftsprojekt, ist das Madia. Eine Art Familienwohnzimmer ist das Café und Restaurant, in dem Ehrenamtler kochen und zwischen 12.30 Uhr und 15.30 Uhr vegane Gerichte anbieten. Leider mangelt es aktuell an Ehrenamtlern. Deshalb hat das Madia nur noch an Freitagen geöffnet. Dann kann man sich dort unter anderem Brennnesselcrepes mit Sojakrauterdip und Wildkräutersalat, Linsensuppe oder Bulgur mit Aubergine und Fenchel schmecken lassen. Kontakt: (0331) 28 12 98 59

## Lemongras und Café Lukas

Nicht ausschließlich vegan, aber mit einem sehr umfangreichen Angebot, sind zudem das Lemongras im Holländischen Viertel und das Café Lukas in der Karl-Liebknecht-Straße in Babelsberg. Im Lemongras können Gäste etwa aus fünf veganen Vorspeisen oder sieben Reisgerichten wählen. Alle Gerichte von der Mittagskarte sind mit Tofu wählbar. In Lukas-Café sind die Empanadas, das Lima-Bauernbrot sowie gegrillten Weizenmehl-Tortillas und die hausgemachte Granola vegan.

## Ungarischer Laden Ein letztes Gläschen Wein in Erinnerung an die Betreiber

Sie war eine starke Frau und die Seele ihres Ladens, er ein Mann, der andere fröhlich machen konnte. Gemeinsam haben Inhaberin Edit Keller und ihr Mann Tino Henske den Ungarischen-Spezialitäten-Laden in der Potsdamer Jägerstraße betrieben. Doch das ist Vergangenheit, das Geschäft bleibt für immer geschlossen, denn beide sind kurz hintereinander verstorben. Mitte Juni gab es vor dem Laden noch ein letztes Gläschen Wein mit rund zwei Dutzend Freunden. Einer von ihnen war Georg Schönwaldt.

Den Optikermeister verband vor allem mit Tino Henske eine innige Freundschaft. Dieser hatte die Ungarin Edit Keller am Balaton kennengelernt. Die Juristin zog der Liebe wegen nach Potsdam und eröffnete hier ihr eigenes Stück Heimat. Paprika-Variationen, Käse, Weine, Marmeladen, Salami und mehr holten sie und Tino Henske mit dem Transporter aus Ungarn in die brandenburgische Landeshauptstadt. „Sie war die Seele des Ladens“, sagt Georg Schönwaldt, sie hatte den Laden im Griff. „Sie war ja auch die Ungarin, die zu den Produkten auch was erzählen konnte.“



Edit Keller war die Inhaberin des Spezialitäten-Ladens.

Vor fünf Jahren dann die Diagnose Krebs. Edit Keller blieb, was sie schon vorher war: zuverlässig und stark. „Sie hat das unheimlich tapfer durchgestanden“, erinnert sich der Freund. „Sie hat fast bis zum Schluss gearbeitet, sogar im Hospiz hat sie noch Abrechnungen gemacht.“ Hatte sein Freund Tino Henske zunächst nur geholfen, musste er in diesen Jahren immer mehr Aufgaben im Laden übernehmen.

„Er hatte die große Fähigkeit, andere Menschen fröhlich zu machen“, so Georg Schönwaldt. Wenn man ihn näher kannte, habe man auch gemerkt, dass er sehr viel Tiefgang hatte. Schönwaldt, der mehrere Todesfälle in den vergangenen Monaten verkraften musste, durfte das selbst erleben: „Er war mir beim Trauern eine sehr große Hilfe.“

Am Sonntag nach Pfingsten ging Tino Henske im Heiligen See schwimmen und erlitt dabei einen Herzinfarkt. Ersthelfer reagierten sofort, doch konnten ihn nicht retten. Der 58-Jährige starb im Ernst-von-Bergmann-Klinikum. Er wird in Potsdam bestattet, Edit Keller wurde in ihre Heimat Ungarn überstellt, wo ihre Eltern leben. „Die Erinnerung ist das, was bleibt“, sagt Georg Schönwaldt. Er wird ein Foto, auf dem sein Freund ihn lachend umarmt, rahmen und aufstellen. Damit er weiterhin in seinem Leben bleibt. (kkh)

## 40 Schüler arbeiten gemeinsam mit Künstlern Großes Wandbild zu Kinderrechten Am Schilfhof

Mehr als 40 Schülerinnen und Schüler haben ein Mural, ein großflächiges Wandbild, am Bürgerhaus des Stadtteils Am Schlaatz, gemalt. Die riesigen Zeichnungen beschäftigen sich mit Kinderrechten und sollen demokratiebildend sein. Am Freitag wurde das Riesenbild, das Anfang Juni begonnen wurde, der Öffentlichkeit vorgestellt.

Beteiligt waren Kinder und Jugendlichen aus den Klassenstufen fünf und sechs aus dem Förderschwerpunkt Sprache und aus siebten und neunten Klassen des Förderschwerpunkts Hören der Wilhelm-von-Türk-Schule sowie

der Vorbereitungsgruppe der Weidenhof-Grundschule. Sie setzten sich unter Anleitung des Kinder- und Jugendbüros des Stadtjugendringes mit der UN-Kinderrechtskonvention auseinander.

In das Sreetart-Kunstwerk auf der westlichen Seite der Fassade Am Schilfhof flossen dann mehrere Aussagen ein, die sich daraus ergaben, so etwa „Wir Kinder haben das Recht auf eine Zukunft!“, „Rassismus ist das Gegenteil von Liebe“, „Wir brauchen mehr Spaß“ oder „Warum gibt es eigentlich Krieg?“. Bei der Umsetzung begleiteten professionelle Künstlerinnen und Künstler die Kinder.



Das neue Mural Am Schilfhof in Potsdam wurde von rund 40 Kindern und Jugendlichen gestaltet.

„Insbesondere in diesem Jahr mit Kommunal-, Europa- und Landtagswahl brauchen wir Orte und Gelegenheiten, darüber zu sprechen, wie wir zusammenleben wollen“, so der Verein Paragraf 13, der das Projekt mit Stadtjugendring und Bürgerhaus realisierte. So stelle das Mural vor dem Hintergrund der aktuellen Wahlergebnisse „weithin sichtbar die Frage, wie ein gerechtes, von gegenseitigem Respekt und gemeinsamen Grundwerten getragenes Zusammenleben gelingen kann“ und lasse dabei Kinder zu Wort kommen, die in der politischen Auseinandersetzung unterrepräsentiert seien. (kkh)