

# KRAKAU

## ohne Krakauer

Es gibt viele gute Gründe, Krakau zu besuchen. Und für Veggie-Fans sogar einen ganz besonderen: das „Veganic“. Aber auch sonst ist das Angebot an vegetarischer und veganer Küche außergewöhnlich.

**V**ieles haben wir erwartet in Krakau. Aber nicht, dass diese Stadt geradezu ein Mekka für Vegetarier und Veganer ist. Dass Krakau gastronomisch mehr zu bieten hat als jede andere Stadt in Polen, dass hier die Restaurantdichte höher ist als andernorts, dass Krakau 2019 sogar zur „Europäischen Hauptstadt der gastronomischen Kultur“ gekürt wurde – all das hatten wir mitbekommen. Und doch waren wir mehr als nur überrascht von dem Angebot speziell für Anhänger einer fleischlosen Kost. Auch Restaurants, die sich eher der traditionellen Küche verschrieben haben, halten in der Regel mehrere vegetarische Speisen vor.

Eine neue Sensibilität in Sachen Ernährung ist eingekehrt, kein Wunder bei einer Stadt, deren Einwohnerschaft zu einem guten Viertel aus Studierenden besteht. Zu den Pionieren dieser Entwicklung gehört ein Restaurant, an dem bis heute kaum ein Vegetarier und erst recht kein Veganer vorbeikommt: das „Veganic“. Zehn Fußminuten trennen diese Institution in der Dolnych Młynów 10 vom Hauptmarkt mitten in der Altstadt. Manch ein Neu-Gast nähert sich zunächst noch ungläubig dem Schlagbaum, hinter dem sich das Restaurant befindet. Es liegt auf dem Gelände einer ehemaligen Zigarrenfabrik, die fast so etwas ist wie eine Stadt



Erste Adresse für Vegetarier und Veganer in Krakau: Dolnych Młynów 10.

Bitte schön! Veganic-Mitarbeiterin Dominika serviert den Nachtisch: pochierte Birne in Rotwein.



Das Gelände einer ehemaligen Zigarrenfabrik – abends steppt hier der studentische Bär.



Blumenkohl mit Nüssen auf Püree – ein Klassiker im „Veganic“.



Der „Brownie“ ist fast alle, aber es gibt Alternativen in der Kuchenvitrine.



Seltener Anblick: Alle Plätze sind noch frei.

Fotos: Wolfgang Stelljes

in der Stadt. In die alten Werkshallen ist die junge Szene eingezogen, Designer und Kulturschaffende, Musikclub und Craftbier-Halle.

Das „Veganic“ liegt gleich hinter dem Schlagbaum links. Vor der Tür eine Ampel, auf Dauergrün geschaltet, daneben ein Napf für Hunde. „Hunde sind nicht überall gern gesehen“, sagt Luba Mamrosh vom „Veganic“. Hier schon. Und damit bei den Vierbeinern keine Unruhe aufkommt, gibt es ein veganes Leckerli. Derweil beugen sich die Zweibeiner über eine Speisekarte, die alle zwei bis drei Monate wechselt, so die 23-jährige Managerin, auch abhängig davon, was die Saison so bietet.

#### PIEROGI MIT TOFU

Luba Mamrosh ernährt sich selbst seit sechs Jahren ausschließlich vegetarisch. Sie erinnert sich noch gut daran, wie ihre Eltern für ein Fest Fleisch kaufen wollten, möglichst frisch, und deshalb zu einer Fabrik fuhren, in der die Tiere getötet werden. „Da war es vorbei.“ Nach einem Studium der „Internationalen Ökonomie“ und einem kurzen Abstecher in die USA ist die gebürtige Ukrainerin in Krakau gelandet.

Das „Veganic“, sagt Mamrosh, ist angetreten, um einem großen Vorurteil zu begegnen. „Die Leute denken, vegan, das ist Gemüse und Obst. Es ist mehr als das, auch mehr als Kohl, Kartoffeln und Karotten. Es ist große Küche.“ Der Versuch, sich einmal

quer durch die Karte zu futtern, kann nur scheitern, zu groß ist das Angebot. Darunter sind Speisen, die auch dem Nicht-Veganer bekannt vorkommen, Pierogi zum Beispiel, also Teigtaschen, hier allerdings zur Abwechslung mit Tofu gefüllt.

Bei unserem Drei-Gänge-Testmenü folgen wir den Empfehlungen von Luba Mamrosh. Die Vorspeise: geröstete Süßkartoffeln und Maismehl-Sticks mit veganer Mayonnaise. Der Hauptgang: ein „Steak“, so jedenfalls steht es auf der Karte, nur handelt es sich in diesem Fall um Blumenkohl mit Nüssen auf Püree, dazu Kartoffeln, kleine Tomaten und scharfes grünes Pesto – das Gericht gilt als Klassiker des Hauses.

Dann der Nachtisch: pochierte Birne in Rotwein – ein Gedicht, so viel Subjek-

tivität muss erlaubt sein. Gerade beim Dessert lässt sie sich kaum vermeiden, die Qual der Wahl. „Es gibt nicht viele Restaurants in Polen mit einer solchen Auswahl an Kuchen, viele davon zucker- und glutenfrei“, sagt Mamrosh voller Überzeugung.

#### THINK GREEN

Das „Veganic“ hat täglich außer montags geöffnet, und immer beginnt der Tag mit einem veganen Frühstücksbüfett. Oft dauert es nicht lange und die meisten Plätze sind besetzt. Im Sommer sitzen viele Gäste auf der Terrasse, wahlweise auf eisernen Stühlen mit Blümchenkissen oder auf grün gestrichenen, gut gepolsterten Holzpaletten.

„Think green“, steht auf der Speisekarte. Eine Ansage. Und ein Anspruch.

Dass Plastik tabu ist, versteht sich von selbst, bei der Take-away-Verpackung genauso wie beim Strohalm. Auch sonst beschränkt sich das Engagement nicht auf die vier Wände des Hauses. Die Erlöse aus dem Verkauf von Taschen fließen zum Beispiel in Öko- und Tierschutzprojekte. Und Speisen, die am Ende eines Tages übrig bleiben, werden an Bedürftige abgegeben. Die Zukunft scheint gesichert. Allerdings könnte sich das Umfeld ändern. Ein Hotel soll kommen. Genauer weiß auch Luba Mamrosh noch nicht. Nur eines ist sicher, sagt sie: „Das Veganic bleibt.“

**Wolfgang Stelljes**



Ließ die Arbeit für das Foto nur kurz ruhen: Chefkoch Mateusz.