

Unter 20 Euro

MEHR KÜCHE
FÜR WENIGER GELD



Sushi mit Obst und Gemüse statt Fisch – wo sonst als in Wien-Neubau sollte es das geben. Das **Pirata Sushi** lebt von Take-away, hat aber auch sechs Sitzplätze. **VON ERICH KOCINA**

S tellen Sie sich vor, Sie müssten eine Satire über die neuesten Auswüchse der hippen Küche konzipieren. Vermutlich würde beim Brainstorming schnell so etwas wie „veganes Sushi“ in die Runde geworfen. Allein, die Wirklichkeit hat sich diese Idee längst geschnappt. Und so findet sich in Wien-Neubau (eh klar, eigentlich) mit dem „Pirata Sushi“ ein Laden, der bei seinen Reiskreationen ganz ohne Fisch auskommt. Um jetzt gleich mit einem Missverständnis aufzuräumen – japanisches Sushi muss keinen Fisch enthalten, es geht bei diesem Gericht um den gesäuerten Reis, der dann mit diversen Zutaten ergänzt wird. Und vegetarische Beilagen wie Tofu, Seetang oder Gemüse sind durchaus üblich. Doch die Radikalität, mit der im Pirata der Reis belegt wird, ist schon ziemlich, sagen wir, ungewöhnlich.

Da lächeln aus dem gekühlten Glasschrank Maki mit Süßkartoffel, Mango, Birne oder Yaconwurzel. Da werden Nigiri mit mariniertem Rettich oder Drachenfrucht belegt. Und da leuchten mit rotem Rübensaft eingefärbte Uramaki hervor, die mit Salatgurke, Vogelsalat und Paprika einen auf Salatbombe machen. Pirata-Chef Alexander Lengyel versucht erst gar nicht, seine Kreationen nach Fisch schmecken zu lassen, er experimentiert mit Obst, Gemüse und diversen anderen veganen Zutaten an einem ganz eigenen Geschmack. Und der ist vor allem eines – erfrischend. Ein bisschen wie lustig zubereiteter Obstsalat, dem halt auch ein bisschen Reis beigemischt wurde.

Zwar hat das kleine Lokal sechs Sitzplätze (mit Kaffeesäcken als Polster), doch eigentlich ist es auf Take-away und Zustellung ausgerichtet. Und das in Verpackungen, deren Größe an Schiffstypen angelehnt sind. Von der kleinen Brigg (6 Uramaki, 8 Maki) zu 10,80 Euro über die Karavelle (20 Maki, 11,80 Euro) bis zur Bark (9 Uramaki, 8 Maki um 13,80 Euro). Geschmacklich alles einwandfrei und lustig. Ein kleines Manko – im Gegensatz zu Sushi mit Fisch wird man danach recht schnell wieder hungrig.

Pirata Sushi, Neubaugasse 80, 1070 Wien, ☎ 01/522 65 84; Mo bis Sa 11–15 und 18–21 Uhr. /// Clemens Fabry

diepresse.com/essen



Sajida, Aissatou, Sanela und Kisha kochen Semmelknödel mit Sauce – verwertet wird unter anderem altes Brot von zu Hause. /// Clemens Fabry

Ziemlich alles übers Essen

Mit der **Schule des Essens** soll ein eigenes Fach etabliert werden. An einer Wiener Schule wird das ausprobiert: mit Kräutern, Memory und Restküche. **VON BERNADETTE BAYRHAMMER**

Schon bevor man die Küche betritt, riecht man, dass hier gerade ordentlich Zwiebeln angebraten werden. Marko (14) gibt gerade gewürfelte Osterschinken und Wurstreste zu den Zwiebeln in seine Pfanne. Ein paar Meter weiter wischen sich Aissatou und Sanela unter Grimassen die vom Zwiebelschneiden tränenenden Augen, während Maram und Kisha diskutieren, wer jetzt den Semmelknödelteig mischen soll. Nudelaufzug mit Schinken und Wurst, Knödel mit Sauce sowie Smoothies stehen auf dem Menüplan. Alles zumindest teilweise aus alten Lebensmitteln – Wurst, harten Semmeln, braunen Bananen –, die die Schüler von zu Hause mitgebracht haben.

Die Restküche ist einer von insgesamt neun Workshops, die heute in der NMS Schopenhauerstraße angeboten werden. Zwei Stockwerke über der Küche pflanzen Viertklässler gerade Minze, Melisse und Salbei in abgeschnittenen Plastikflaschen. Im Schulhof plagen sich Ivan und Cedric und ihre Klasse schon den ganzen Vormittag damit, Thujen, Buchs und Latschen aus Betontrögen zu reißen, um darin später Radieschen, Erbsen, Fisolen und Kräu-

ter anzusäen. In der 1B basteln die Schüler eine Art „Memory“ dazu, wann Obst und Gemüsesorten Saison haben, sowie ein „Mensch ärgere dich nicht!“, das um Fragen über Nachhaltigkeit ergänzt ist („Was passiert, wenn alle Bäume abgeschnitten werden?“), „Warum wird so viel Essen weggeworfen?“).

Schnelldurchlauf. Es ist sozusagen der Schnelldurchlauf eines größeren Projekts, der hier an drei Tagen stattfindet. Unter dem Titel „Schule des Essens“ wollen das Forschungsinstitut für biologischen Landbau und der Freiland-Verband nämlich ein neues Schulfach etablieren: „Essen“. „Wunschziel ist ein eigenes Fach mit zwei Wochenstunden

Genuss, Geschmacksbildung, Globalisierung: Das alles gehört zum Essen.

über die ganze Pflichtschulzeit“, sagt Initiatorin Theres Rathmanner. „Mir ist bewusst, dass das sehr visionär ist – und sehr weit weg.“ Ausprobiert wird es trotzdem: Auf die drei Tage hier in Wien-Währing soll ab Herbst an zwei Wiener Schulen die echte Pilotphase folgen, die ein ganzes Semester dauert.

Die Idee ist ein Schulfach (oder bis dahin Workshops und Projekte), in dem über den Tellerand geblickt wird, wie Rathmanner erklärt: Es soll mehr sein als die Frage danach, was gesund ist. „Mich stört, dass der gesundheitsorientierte Zugang zum Essen wenig genussorientiert ist: Das ist kontraproduktiv“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin Rathmanner. Zu Essen und Ernährung würden viele andere Aspekte gehören: Geschmacksbildung, Esskultur, Landwirtschaft, Konsumentenbildung, Abfallvermeidung, Globalisierung. Und noch einiges mehr.

Zwei 80-Jährige erzählen. So haben die Schüler in der Schopenhauerstraße bereits tags zuvor eine ganze Reihe an verschiedenen Workshops besucht, die sich ihre Lehrer nach einer eintägigen Fortbildung ausgedacht haben: Sie haben etwa ihren Geruchssinn und Geschmackssinn getestet („Kohlrabi war echt schwierig zu erraten“, sagt Kisha), gelernt, wie viel Zucker in Getränken steckt, oder gekostet, was man in anderen Ländern bzw. den Herkunftsländern isst – rund 90 Prozent der Schüler haben ausländische Wurzeln. Zudem waren zwei 80-Jährige eingeladen, um zu erzählen, wie sie früher aßen.

Einen ganz streng definierten Lehrplan gibt es für die Schule des Essens nicht. Was wie vermittelt wird, soll mit den Lehrerinnen und Lehrern gemeinsam erarbeitet werden – die Schüler sollen dabei möglichst viel selbst erleben, erschmecken, selbst machen. Das Ziel: „Jugendliche, die die Schule des Essens durchlaufen haben, sollen einen freudvollen, unverkrampften Bezug zum Essen haben“, skizziert Rathmanner. „Sie sollen kochen, die Qualität von Lebensmitteln einschätzen und selbstbestimmt mündige Kaufentscheidungen treffen können.“

Muss das die Schule machen? Die Forderung nach einem eigenen Schulfach Essen oder Ernährung hört man immer wieder. Doch: Muss auch das noch unbedingt die Schule übernehmen? „Das ist eine berechtigte Frage“, sagt Rathmanner. „Ich meine: ja. Es ist eine Tatsache, dass Ernährungserziehung nicht oder nicht mehr im Elternhaus passiert. Das kann man betrauern, oder man schaut, welche Möglichkeiten es ergänzend geben kann.“ Außerdem würde so ein Schulfach auch viele andere Bildungsanliegen abdecken: von Nachhaltigkeit über Gesundheit, globales und soziales Lernen bis hin zur Gleichstellung der Geschlechter. „Zum Beispiel kochen Buben und Mädchen.“ So wie in der Schulküche der Schopenhauerstraße.

Dort hängt inzwischen nur noch leichter Zwiebelduft in der Luft. Maram, Kisha, Marko und ihre Klassenkollegen sind schon bei der Verkostung angelangt. Ihr Urteil fällt gut aus – auch, was das Gelernte angeht. „Es war schön zu sehen, was man aus alten Sachen machen kann – auch wenn die Bananen schon zu eklig zum Essen sind“, sagt Kisha. Im Schulhof haben es Ivan und Cedric inzwischen geschafft, ihren Trog von der letzten Latsche zu befreien – angesät wird im Lauf der kommenden Woche. In der 1B wird bereits das ökologisch bewusste „Mensch ärgere dich nicht!“ mit Schuldirektorin Erika Tiefenbacher gespielt.

„Dadurch, dass das Programm so vielseitig war, verbinden die Schüler Ernährung jetzt mit viel mehr als nur mit der Frage: ‚Was esse ich?‘“, sagt die Schulleiterin. „Es hat etwas mit Gesundheit zu tun. Ich muss mir die Verpackungen ansehen. Es ist relevant, ob ein Produkt einen weiten Weg gehabt hat. Oder ob etwas weggeworfen wird. Ihnen ist jetzt bewusster, dass es ganz viele Themen gibt, die sie betreffen – und auf die sie achten können.“ ///

Hungrig im Büro?
Jetzt nicht mehr!

WAS ESSEN WIR HEUTE?
Office Cooking

Mit gratis Einkaufslisten-App

maudrich 2015, 118 Seiten
durchgehend 4-farbig, broschiert
EUR 16,90
ISBN 978-3-99002-006-7

www.facultas.at/verlag

maudrich

SCHULE DES ESSENS

Idee. Die Schule des Essens ist ein Projekt des Forschungsinstituts für biologischen Landbau und des Freiland-Verbands.

Inhalte. Schüler sollen ganzheitlich über Ernährung lernen: Geschmacksbildung, Genuss, Lebensmittelkunde, Konsumentenbildung, Landwirtschaft oder Globalisierung sind Themen.

Vision. Die Vision ist das Schulfach „Essen“ an allen Schulen. Im Herbst startet die echte Pilotphase an zwei Schulen in Wien.

Vorbild. Ein großes Vorbild ist etwa das australische „Kitchen Garden Program“, das es dort an über 600 Volksschulen gibt.