

Legumium - Die Gemüsekombüse

Ein persönlicher Erfahrungsbericht von Mag. Susanne Lindenthal,
Ernährungswissenschaftlerin und dipl. TCM-Ernährungsberaterin,
mit der Praxis essenbelebt Ernährungsberatung e.U. in Baden

Das erste Mal betrat ich die kleine, aber wirklich feine Gaststätte in der Bahnstraße 6a in Wiener Neudorf am 06. Juni 2013 zur frühen Mittagsstunde. Ich war zu einer Verkostung der LeguMMuse geladen. Es herrschte bereits geschäftiges Treiben beim Gassenverkauf der Gemüseaufstriche und anderer kulinarischer Köstlichkeiten. Die Inhaberin DDr. Martha Maly-Schreiber begrüßte mich herzlich und bot mir, nach einer kurzen Führung durch den Betrieb, einen Platz in dem kleinen Gastraum an. Alles in dem Bistro ist aufeinander abgestimmt, die Ranken am Eingang, die an Bohnen und andere Hülsenfrüchte erinnern, die Einrichtung des Gastraumes und die offene Küche, die Servierplatten aus hochwertigem Holz mit kreisrunden Ausschnitten für Teller und Gläser, damit nichts kippt, alles ist authentisch. Hinter dem Haus befindet sich ein kleiner, liebevoll angelegter Gastgarten mit vielen Pflanzen, einer Buche und somit Rückzugsmöglichkeiten für eine stressfreie Mittagspause. Der gediegen ausgestattete Gastraum bietet Platz für maximal 6 bis 8 Personen an 2 Tischen und einer kleinen Bar und hat durch die rustikale Holzeinrichtung ein warmes und einladendes Ambiente. An der Selbstbedienungstheke holt man sich die Köstlichkeiten, die das Haus bietet. Man bekommt alles auch zum Mitnehmen verpackt. Auf der Karte findet man immer eine Tagessuppe sowie sämtliche der 10 verschiedenen LeguMMuse, also der Gemüseaufstriche, als Häppchen oder als Burger, die allesamt aus der kreativen Feder der Quereinsteigerin stammen. Ebenso gibt es verschiedene saisonale Rohkostplatten und auch der süße Gaumen kommt nicht zu kurz.

Als Vorspeise bekam ich die Tagessuppe serviert, eine Erbsensuppe, die mit saisonalem Gemüse aufgepeppt war. Die Suppen, so die engagierte Geschäftsfrau, werden aus den LeguMMusen hergestellt und eben mit frischem Gemüse und Kräutern erweitert. Sie schmeckte fantastisch und war zudem auch sehr sättigend. Nach der Suppe bekam ich alle 10 pikanten Aufstriche zum Verkosten und dazu wurde selbst gebackenes Brot aus der hauseigenen Backstube serviert. Wir begannen mit dem mildes-

Firmensitz

essenbelebt Ernährungsberatung e.U.
Mag. Susanne Lindenthal
Leesdorfer Hauptstraße 98/1/2
A-2500 Baden

Praxisanschrift

essenbelebt Ernährungsberatung e.U.
Mag. Susanne Lindenthal
Gutenbrunnerstraße 1
A-2500 Baden

Kontakt

Mag. Susanne Lindenthal
+ 43 (0) 699-17710021
info@essenbelebt.at
www.essenbelebt.at

Bankverbindung / Firmenbuch

Volksbank Baden e.Gen.
Kto-Nr. 36870500000, BLZ 42750
FN 389871 s
Landesgericht Wiener Neustadt

ten, dem LeguMMus Erbse, und arbeiteten uns bis zu den feurigen Aufstrichen vor. Die Basis bei allen Aufstrichen bildet ein Kichererbsenmus, welches je nach Aufstrich mit frischen Kräutern, hochwertigen Ölen, Gemüsepürees und Gewürzen verfeinert wird. Jedes Mus, jeder Aufstrich hat einen eigenen Charakter und ich überlegte spontan, welche der Aufstriche ich jetzt als Favoriten für mich heraussuchen würde. Ich konnte es nicht. Sie sind alle auf ihre Art ein kulinarisches Erlebnis. Jeder der Aufstriche wird seinem Namen gerecht: die Karotte schmeckt fruchtig süß, wie eine Karotte eben, die Rote Rübe ist farblich schon sehr ansprechend und schmeckt vollmundig fruchtig mit einem Hauch von Erde, ganz dem Charakter des Gemüses entsprechend, der Kürbisaufstrich versetzt einen kulinarisch an die Steirische Weinstraße und beim Kurkuma und Koriander kommen asiatische Gefühle auf. Die Olive lässt an Strand und Meer, an Griechenland und Italien, denken und Paprika, mit einem Hauch von Chili, lässt das Blut in Wallung kommen. So gesehen ist ein Ausflug in die Gemüsekombüse ein kulinarischer Urlaub rund um den Globus.

Ganz besonders gefällt mir, dass großer Wert auf Nachhaltigkeit gelegt wird. Die verwendeten Kräuter werden im hauseigenen Kräutergarten angebaut und auch beim Einkauf der übrigen Zutaten achtet die Geschäftsführerin auf Bio, fair Trade und Nachhaltigkeit. Das Getreide für das Brot und das süße Gebäck wird frisch vorm Backen gemahlen und kommt ebenfalls aus dem Bio-Anbau. Die Verarbeitung der LeguMMuse zu Suppen hat sowohl ernährungsphysiologische als auch wirtschaftliche Vorteile. Es müssen keine Lebensmittel im Hause Legumium vernichtet werden und als Basis für gebundene Suppen Hülsenfruchtmuse zu verwenden bringt hochwertiges pflanzliches Eiweiß in die Speisen. Dabei steht bei sämtlichen Speisen Regionalität und Saisonalität an erster Stelle.

Zu guter Letzt durfte ich noch das Hirseaug verkosten, eine süße Köstlichkeit aus der, mit wertvollen Mineralien angereicherten, Braunhirse. Alles in allem eine kulinarische und auch ernährungsphysiologische Bereicherung und auf jeden Fall einen Besuch wert!

Firmensitz

essenbelebt Ernährungsberatung e.U.
Mag. Susanne Lindenthal
Leesdorfer Hauptstraße 98/1/2
A-2500 Baden

Praxisanschrift

essenbelebt Ernährungsberatung e.U.
Mag. Susanne Lindenthal
Gutenbrunnerstraße 1
A-2500 Baden

Kontakt

Mag. Susanne Lindenthal
+ 43 (0) 699-17710021
info@essenbelebt.at
www.essenbelebt.at

Bankverbindung / Firmenbuch

Volksbank Baden e.Gen.
Kto-Nr. 36870500000, BLZ 42750
FN 389871 s
Landesgericht Wiener Neustadt