



Tierisch gut ganz ohne tierische Produkte: Erika Stellmacher bietet in ihrem neuen Imbiss im Lunestedter Gewerbegebiet ausschließlich **veganes Essen** an. Foto Plesse

Bratwurst mal ohne die Wurst

Erika Stellmacher eröffnet in Lunestedt einen veganen Imbiss – Ein Forum für gesundes Essen bieten

LUNESTEDT. Lunestedt hat einen neuen Imbiss, sogar einen ganz besonderen: In „Erikas Vegi“ gibt es ausschließlich vegane Speisen. Jeden Tag, außer sonntags und montags, wird veganes Essen serviert. „Bei meiner Arbeit im Naturkostladen in Hagen habe ich gemerkt“, sagt Erika Stellmacher, „dass es die Menschen unwahrscheinlich interessiert, wie man sich vegetarisch und vegan ernährt.“

Als das jüngste von drei Kindern ein Jahr alt war, fing Erika Stellmacher an, sich für Ernährung zu interessieren. Die Entwicklung führte Stellmacher allmählich zu veganer Ernährung. „Es ging mir viel besser, ich hatte viel mehr Energie und sah viel klarer. Auch der Seele ging es viel besser.“ 2001 hatte sie eine Ausbildung zur Gesundheitsberaterin

abgeschlossen. Zunächst standen aber die drei Kinder im Vordergrund, dann fing die gelernte Kauffrau an, „Jobs zu machen“. Seit acht Monaten arbeitet sie im Naturkostladen. „Dort konnte ich mein Wissen anwenden.“

Ihren Kunden möchte die Gesundheitsberaterin ein „Forum für gesundes Essen bieten“. In Erikas Vegi gibt es keinen Fabrikzucker, kein Auszugsmehl – „das Getreide mahle ich selbst, gern auch für jemanden, der zu Hause damit backen will“. Frisch zubereitetes, gesundes Essen besteht bei Erika Stellmacher aus Salaten, veganen Dönern, selbst gemachtem Kartoffelsalat, Gemüse-Vollkorn-Brötchen,

Pommes frites, veganer Brat- und Currywurst sowie Smoothies. Vegane Bratwürste sind aus Seitan hergestellt, das aus Weizenpro-

tein besteht. Im veganen Döner ist geräucherter Tofu anstelle von Fleisch enthalten – außerdem Gemüse und selbst gemachte Soßen.

Mit nach Hause nehmen

Als Getränke bietet Erikas Vegi Biosäfte und -getränke, Mineralwasser und Kaffee. Als mögliche Tagesgerichte zählt Stellmacher auf: vegane Spaghetti Bolognese, Linsensuppe, Vollkornreis mit Erbsen, Mais und Pilzen, angeschmort mit Zwiebeln. Kunden des Imbisses dürfen sich auf Rote-Bete-Salat, Rotkohl- sowie Grünkohlsalat oder Pilzsalat freuen. Salate wie auch die anderen Gerichte kann man nach Hause mitnehmen. Auch Nudeln, Vollkornreis sowie Roggen, Hafer, Weizen und Dinkel (auch frisch gemahlen) verkauft Stellmacher. In ihrem Imbiss gibt es nichts, was vom Tier kommt – auch keinen Honig. Aber das ist Erika

Stellmacher nicht genug. „In der veganen Küche kann auch Auszugsmehl oder Zucker verwendet werden“, sagt sie. Aber bei ihr gibt es nur Vollkornmehl und Sirupsorten. In Erikas Vegi gibt es also vollwertiges veganes Essen.

Als Kauffrau ist der Inhaberin auch das Risiko des Neuanfangs bewusst. Sie dankt den Wirtschaftssenioren im Südkreis für ihre Beratung. Fritz Serger hat ihr als Senior-Gastronom Tipps gegeben, und Franz Blum hat ihr beim Business-Plan für die Beantragung des Gründungszuschusses geholfen. (agp)

NZ-SERIE GEWERBETREIBENDE

Auf einen Blick

Imbiss: Erikas Vegi
Adresse: Gewerbekamp 1 (hinter Schumacher-Haustechnik)
Telefon: 047 48/947 2460
Öffnungszeiten: dienstags bis sonnabends 11 bis 19 Uhr.