

DIE VITAMINBUDE

Wo gibt's warmen Brei?

Was bitte soll man sich unter einer „Vitaminbude“ vorstellen? Es drängt sich der Gedanke an die schrumpeligen Winteräpfel der Kindheit auf (Iss, Kind!), an frisch gepresste Säfte auf dem Viktualienmarkt (wir wissen: den Karottensaft stets mit einem Tropfen Öl) oder gar an den Gemüsebratling in der studentischen Mensa, der einen konsequent den Appetit verdarb. Vitaminreiche Ernährung - das verhiess uns eher Schafwoll-Jute-Optik und ein gutes Gewissen, weniger kulinarischen Genuss. Überraschung also: Die Münchner Vitaminbude, gelegen in einem Eckhaus in der Kreuzstraße, ist eine elegante Tagesbar mit schön eingerichteten Verkaufsläden für biologische Pflegeprodukte, Duftöle und Bücher über Wellness und Gesundheit. Kein Bratlingstüberl, sondern ein Tempel der Gesundheit.

Uns interessiert natürlich vor allem das Essen, das sie hier anbieten. Wo bitte schön bekommt man heutzutage sonst noch einen warmen Brei zum Frühstück? Ab 7.30 Uhr kann man zwischen dem kleinen Frühstück (3,90€) und einem Powerfrühstück (ca. 6€) wählen. Die Mittagskarte bietet vegetarische Chapatis, das sind verschieden gefüllte Fladenbrote (je 5,10 €). Bei unserem Besuch stehen u. a. zur Wahl: mit Wintergemüse und Joghurt-Koriander-Sauce, mit Rosinenmischung, indischem Gemüse, Reis und Joghurtsauce (Indisches Chapati) oder mit Käse, Salsa und Bohnen (Mexikanischer Fladen). Wir probieren ein „5-Elemente-Chapati“ mit einem

würzigen Gemüseragout und warmer Erdnusscreme. Wir wollen uns an dieser Stelle gar nicht weiter vertiefen in die Geheimnisse der ayurvedischen Kochkunst, die die Nahrungsmittel verschiedenen Elementen zuordnet, sondern genießen einfach: Hokkaido-Kürbis, Lauch, Karotten, Kichererbsen und eine Rübenart, alles frisch, bissfest und appetitlich angerichtet. Das Tagesgericht, Hirse mit Kräutern und Gemüsebolognese, erntet dagegen keine große Begeisterung (halbe Portion etwa 3,50 €). Etwas langweilig schmeckt's. Da hilft auch nicht, dass die Zutaten wie bei allen Gerichten aus kontrolliert biologischem Anbau und fairem Handel stammen. In der Vitrine locken noch Gebäck und Kuchen und die ruhige Atmosphäre lädt zum Verweilen ein. Ein andermal. Übrigens: Wer Holunderbionade nicht mag – der klassische Espresso ist hier ausgezeichnet. (je 1,60€).

Elena Douda

Zentrum, Kreuzstr. 6
Tel.: 54 54 49 09
www.vitaminbude.de
Mo-Fr 7.30-19 Uhr, Sa 10-16 Uhr,
So Ruhetag,
MVG: U1/2/3/6, Tram 16/17/18/20/21/27,
Bus 52/152 Sendlinger Tor

Draußen sitzen
Rollstuhlgerecht

Essen und Trinken: ***
Service: ****
Ambiente: ****