

Vegan, vegetarisch und lecker

Neues Restaurant setzt auf Speisen ohne Fleisch. Viele Gerichte kommen ganz ohne tierische Produkte aus. Claubergstraße wird zur „Fressgasse“

Von Willi Mohrs

Ohne Fleisch (oder zumindest Fisch) schmeckt's nicht? Stimmt nicht. Den Beweis liefert Haydar Inci seit einigen Tagen im Restaurant „Lo-Lu“, in dem ausschließlich vegetarische oder gar vegane Gerichte aufgetischt werden.

Wurst und Buletten stehen auf der übersichtlichen Karte ganz oben, doch Fleisch bleibt bei der Zubereitung außen vor. Tofu (auf Sojabasis) oder Seitan (Weizeneiweiß) sind die Grundzutaten, Ketchup gibt's dazu oder eine Auswahl anderer Saucen, gegrilltes Gemüse und Salat.

„Wir machen alles frisch“, sagt Küchenchef Haydar Inci, der in Istanbul aufwuchs und zuletzt über 20 Jahre lang in Berlin ein vegetarisches Restaurant betrieb. Zur Claubergstraße habe ihn eigentlich der Zufall geführt und die Tatsache, dass das vegetarische und vegane Angebot in Duisburg eher überschaubar ausfalle.

Das sollte sich ändern, wenn Falafel und Humus, beides auf Kichererbsenbasis und Freunden der libanesischen und verwandten Küchen bekannt, auf Gegenliebe stoßen. Pizzen gibt's auch, ob mit Mozzarella, Gorgonzola, Schafskäse oder käsefrei für die Veganer unter den Gästen. Suppen und Salate, Toast und Omeletts ergänzen das Angebot. Wir probierten eine Mischung aus unterschiedlichen Soja-Gemüsen in einer Blätterteigrolle, einer Frühlingsrolle nicht unähnlich und äußerst delikat. Testat: Da fehlt nichts, auch kein Fleisch oder Fisch.

Seit zwölf Jahren ernährt sich In-



Er kocht und isst ausschließlich fleischlos: Haydar Inci vor dem vegetarischen und veganen Restaurant „Lo-Lu“ an der Claubergstraße in der Innenstadt.

FOTO: UDO MILBRET

ci inzwischen vegetarisch, einen unglücklichen Eindruck macht er keineswegs. Auffällig dennoch: Als erstes entdeckt die weibliche Kundschaft das neu eingerichtete Lokal, in dem sich früher der Döner-Spieß drehte. „Männer halten sich ein bisschen zurück“, beschreibt der Koch das Verhältnis zur vegetarischen Ernährung: „Frauen leben bewusster.“ In Berlin habe seine Kundschaft zu 70 Prozent aus Frauen bestanden, in Duisburg, so sein erster Eindruck, liegt der Anteil wohl eher noch höher.

Seine Ziele für Duisburg umschreibt Inci ganz bescheiden: „Wir

wollen unsere Suppen kochen können und gute Sachen anbieten – das ist eine Freude für uns.“

Mit dem Lo-Lu (der Name steht übrigens für das zweieinhalbjährige Inci-Töchterchen Lorin-Lucia) mausert sich die Claubergstraße am „Forum“ zunehmend zu einer kleinen Fressgasse mit einer Nordsee-Filiale (Fisch), dem Eis-Café „Dolce“, der ebenfalls recht neuen Espresso-Bar „Passione“ und dem Asiaten „China Food“ an der Seite zur Königstraße und in Richtung Friedrich-Wilhelm-Straße mit dem Japaner „Kana Sushi“ und dem „Da Peppino“ mit italienischer Küche.

Leben ohne tierische Produkte

■ **Vegetarier** ernähren sich in der Regel fleischlos, wobei einige durchaus zu Fisch greifen. Die Zahl der Vegetarier nimmt zu.

■ **Wer sich vegan** ernährt, verzichtet auf jegliche Produkte tierischer Herkunft, also auch Milch und Milchprodukte, Eier oder Honig. Es gibt auch Veganer, die keine Produkte verwenden, für die Leder verarbeitet wird, etwa Schuhe.