

# Gesunde KÜCHE

**Ulrike Seidler** ist die Vegan-Expertin



## „Wohlfühlen beim Essen wichtig!“

Ulrike Seidler über die vegane Ernährung, die Rolle von Ayurveda und das Angebot.

Was sind Ihrer Meinung nach die Vorteile einer veganen Ernährungsweise?

**ULRIKE SEIDLER:** Vegane Küche führt zu höherer Bekömmlichkeit, Entlastung des Verdauungs- und Stoffwechselsystems und unterstützt ein heiteres Gemüt. Sie verpassen einigen Gerichten einen ayurvedischen Touch. Wie sieht dieser aus?

**SEIDLER:** Vornehmlich der Einsatz von Gewürzen, die die Verdauungskraft stärken und/oder blähungswidrig wirken. Möglichst alle Geschmacksrichtungen (süß, sauer, salzig, scharf, bitter, herb) in einem Menü unterstützen das Gefühl der Ausgeglichenheit und angenehmen Sättigung.

Auf welche Köstlichkeiten dürfen sich Ihre Gäste freuen?

**SEIDLER:** Das Restaurant-Konzept ist so ausgelegt, dass man Uli's Veganeria auch täglich gerne zum Mittagessen aufsuchen kann. Da ist Abwechslung im Angebot sehr hilfreich und notwendig. Von mexikanisch bis klassisch österreichisch ist für jeden etwas dabei.

Uli's Veganeria in einem Satz beschrieben?

**SEIDLER:** Vegan und genussvoll für alle.



SCHLICHT. In Uli's Veganeria sollen die Gäste bei gesunder Küche abschalten können.

Uli's Veganeria

## Vegane Küche mit Ayurveda-Touch

Gesunde und bewusste Ernährung im Fokus

**Für Körper und Geist.** Schon seit Längerem beschäftigt sich Ulrike Seidler mit den Gebieten der Spiritualität sowie der Kulinarik – so entstand ein ebensolches Kochbuch, esoterische Reisen und Seminare wurden unternommen oder auch ein Catering für die ayurvedische Gesundheitsküche betrieben. All ihre bisherigen Erfahrungen hat sie nun in ihrem Lokal Uli's Veganeria vereint, welches im 3. Wiener Gemeindebezirk zum Hotspot der fleischlosen Küche geworden ist. Das Angebot ist vor-

wiegend vegan – vegetarische Ausreißer inklusive – und wird hie und da mit ayurvedischen Gewürzen verfeinert. Dabei stets im Vordergrund: Das Wohlbefinden des Gastes, während und nach dem Essen, soll erreicht werden. Mit der herzlichen Art der Gastgeberin, den wohlschmeckenden Gerichten und einem ayurvedischen Stamperl gelingt das allemal. Ausprobieren!

Uli's Veganeria; Apostelgasse 29–31, 1030 Wien; Mo–Do 11–19 Uhr, Fr 11–15 Uhr; Brunch jeden 1. Samstag



### COOKING Produktipp: Einfach dosiert

**Tropffrei und immer griffbereit.** Das Essig- und-Ölflaschen-Set von Tchibo ist aus hochwertigem Glas hergestellt und sorgt dank schließender Silikonringe für sauberes Dosieren. Zudem werden die Aromen stets beibehalten. Auf [www.tchibo.at](http://www.tchibo.at) um 8,99 Euro erhältlich.

Thema der Woche:  
**Gut geölt!**



**VOLLMUNDIG. NOAN Intenso** besticht mit seinem würzigen und intensiven Charakter. Der perfekte Begleiter zu Paradeser, Melanzani, Ziegenfrisch- und Schafkäse sowie gehaltvollem Fisch und kräftigem Fleisch. Auf [www.noanoliveoil.com](http://www.noanoliveoil.com) um 14,90 Euro erhältlich.



**MAJESTÄTISCH.** Die Königin der Nüsse, kalt gepresst – das Macadamia-nussöl von Fandler überzeugt mit seinem feinen, zart-buttrigem Aroma. Harmoniert wunderbar mit Blattsalaten, Ricotta, zartem Fisch und Suppen. Auf [www.fandler.at](http://www.fandler.at) um 12,90 Euro erhältlich.

**KLASSISCH.** Ein echter Steirer ist das Kürbiskernöl von Gölles. Handverlesene Kürbiskerne werden schonend geröstet und gepresst. Der nussige Geschmack passt zu Blattsalaten, Eierspeise, Wurstsalat oder zur Kürbiscremesuppe. Auf [shop.goelles.at](http://shop.goelles.at) um 13,90 Euro erhältlich.

