

# Das Café Morgæn setzt auf regionale, saisonale und vegane Küche

**GESUNDHEIT** Die richtige Ernährung kann Darmkrebs vorbeugen – Achtsamkeit beim Essen ist den Gastronomen wichtig

VON ANTONIA FIEDLER

**WILHELMSHAVEN** – Eine Zukunft mit einem gesunden Darm – das ist das Ziel der Präventionskampagne „Schöne Aussicht“ des Klinikums Wilhelmshaven. Es fördert die Darmkrebsvorsorge, sodass weniger Menschen überhaupt erst an Darmkrebs erkranken. Denn: Vorsorge kann Krebs verhindern. Daneben ist eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung ein zentraler Baustein für einen gesunden Darm.

Die Kampagne wird von den Studierenden der „Medienwirtschaft und Journalismus“ von der Jade Hochschule unterstützt. Jede Woche wird ein Restaurant vorgestellt, das gesunde und köstliche Gerichte anbietet und damit die Gesundheit des Darms fördert.

Das Café Morgæn holt das Großstadtfeeling direkt in die Innenstadt von Wilhelmshaven. Seit 2017 überzeugen Hei-



Daniel Dorsch und Heike Fürstenwerth

FOTO: BAJORAT/P

ke Fürstenwerth und Daniel Dorsch mit ihrem Kaffee, den Bowls und Kuchenvariationen aller Art. Die regionale, saisonale Küche ist zum Großteil vegan, was nicht nur lecker, sondern auch gut für den Darm ist.

Die vegetarische (oder sogar vegane) Ernährung trägt zu einer gesunden Darmflora bei, da sie

kaum tierische Eiweiße enthält und oft ballaststoffreich ist. Die Gerichte im Morgæn sollen so bunt wie möglich sein – eine vielfältige Zusammensetzung aus frischem Gemüse. Verarbeitete Lebensmittel kommen nicht infrage. Dazu kommt ein ausgewogenes Verhältnis von Ballaststoffen, Kohlenhydraten und Proteinen. Heike Fürstenwerth beschreibt den Ursprung des Ganzen so: „Was kann ich meinem Körper Gesundes tun? Was gebe ich ihm, damit es mir physisch und psychisch gut geht?“. Dieser Grundgedanke bei der Entwicklung eines Rezepts kommt dem Darm zugute, auch wenn es

im Morgæn nicht nur darauf ankommt. Die Achtsamkeit spielt für Hei-

ke Fürstenwerth und Daniel Dorsch eine große Rolle und der gesunde Menschenver-

SERIE

**REZEPTE FÜR DEN GESUNDEN DARM**

## BUNTE SCHÜSSEL MIT VIEL GEMÜSE: SO GEHT DIE ZUBEREITUNG

**Zutaten:** 400g Kartoffeln, 250g Feldsalat, 400g rote Beete, 1 Salatgurke, 1 Bund Radieschen, 500g Champignons, 400g Möhren

**Zubereitung:** Kartoffeln waschen, vierteln und mit Olivenöl, Baharat-Gewürz und Pfeffer marinieren. Im Ofen bei 200 Grad goldbraun rösten. Danach salzen. Gurken waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Rote Beete schälen und fein ras-

peln. Marinieren mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Abrieb einer Zitrone und Zitronensaft. Radieschen putzen, waschen und vierteln. Champignons putzen, vierteln und in Olivenöl kurz anbraten. Kurz vor Ende mit einer Handvoll frischer Kräuter (Petersilie oder Bärlauch) würzen. Salzen und pfeffern. Möhren schälen, vierteln und in dünne Streifen schneiden. Mit Olivenöl, Pfeffer, Chili und Koriander-

pulver marinieren und bei 200 Grad für 20 Minuten im Ofen rösten. Feldsalat putzen und waschen. Alle Zutaten separat in 4 Schüsseln anrichten. Für die Soße: 2 Tomaten putzen und vierteln, 1 Schalotte schälen, grob würfeln, 1cm Ingwer klein schneiden, Tandoori, frischer Koriander waschen, 100ml Olivenöl, 4 EL Essig, Spritzer Agavendicksaft. Alles pürieren und auf die Schüsseln verteilen.

stand hilft ihnen, ihren Darm zu pflegen – ohne eine konkrete Auseinandersetzung mit der Thematik. Die Lieblingszutat der beiden Inhaber ist Ingwer. Dieser findet sich in vielen Gerichten wie beispielsweise dem Ingwershot wieder. Ingwer wirkt entzündungshemmend und kurbelt den Stoffwechsel an und ist somit

eine perfekte Ergänzung, um den Darmtrakt gesund zu halten.

In der aktuellen Situation versuchen die Inhaber des Morgæn, so gut es geht aktiv zu bleiben. Die größte Herausforderung während der Pandemie ist der Erhalt des Cafés und parallel dazu die Kinder im Homeschooling zu unter-

richten. Da kann abends ein Glas Rotwein nicht schaden. Ab und zu darf man sich dies genehmigen, denn Rotwein kann durch enthaltene Polyphenole, die reichlich Antioxidantien mit sich bringen, die Anzahl der gesunden Darmbakterien erhöhen.

**Die Autorin dieses Artikels ist Studentin der Jade Hochschule.**