

# Bio, regional und frisch kochen für Kinder

Dass ein „Fischstäbchen“ aus Kichererbsen auch bei den Kleinen ankommt, beweisen Magdalena Krakowiak und Ina Putensen / Ihre Firma Gran Gusto liefert Hunderte Essen in Kitas der Hansestadt und dem Umland

Von Christopher Gottschalk

**Greifswald.** Magdalena Krakowiak und Ina Putensen freuen sich, wenn die Teller leer werden. Dann hat es den Kitakindern geschmeckt. Ihr Unternehmen Gran Gusto beliefert neun Kitas in Greifswald und dem Umland, rund 500 Essen macht das normalerweise pro Tag. Weil wegen der Coronaregeln derzeit weniger Kinder in die Einrichtungen gehen, sind es momentan um die 180 Portionen. Die beiden Frauen wissen die Zeit dennoch zu nutzen – für Experimente und eine lange angestrebte Biozertifizierung.

Ihr Credo: bio, regional, frisch, ohne Geschmacksverstärker oder Zusatzstoffe. Viele Pflanzen, nur einmal die Woche Fisch, das gleiche gilt für Fleisch. Worauf kommt es dabei an? „Es braucht drei, vier leckere Sachen auf dem Teller, mehr nicht. Kinder wollen gar nicht so viele verschiedene Eindrücke beim Essen wie Erwachsene“, sagt Magdalena Krakowiak (49).

In der ruhigeren Coronazeit bleibt Raum für die Umsetzung neuer Ideen: Kichererbsen-Stäbchen – knusprig paniert wie Fischstäbchen, aber innen goldgelb vom Gewürz Kurkuma und vollkommen pflanzlich. Dazu Buchweizenreis, eine Tomatensoße, Feldsalat mit selbst gemachtem Dressing. Alles wird in Handarbeit gemacht, sei es Hunderte Kichererbsen-Stäbchenformen und panieren, die Soße kochen oder dreißig Laibe Brot selbst backen.

Krakowiak hob Gran Gusto, das auch Caterings anbietet, 2013 aus der Taufe. Zwei Jahre später fing Ina Putensen (52) als Aushilfe an, heute ist sie Co-Geschäftsführerin. Vier Mitarbeiterinnen beschäftigen die



Ina Putensen (l.) und Magdalena Krakowiak kochen in ihrer Küche bio, regional und frisch für Kitakinder.



FOTOS: CHRISTOPHER GOTTSCHALK

beiden. Früher stand noch häufiger als heute Fleisch auf dem Speiseplan, auch der Anteil an Biozutaten wuchs Jahr um Jahr.

„Wir haben irgendwann entschieden: Das ist unsere Linie, das ist unsere Überzeugung“, so Krakowiak. Fast alle Kitas seien Gran Gusto im Endeffekt treu geblieben. Heute zähle die Linsenbolognese zu den Dauerrennern und heimische Gemüsesorten wie Topinambur und Pastinaken landen regelmäßig auf dem Teller.

Zur Überzeugung gehört auch, dass alle Menschen das gute Recht

haben, zu wissen, wo ihr Essen herkommt. Deswegen ließ sich der Betrieb gemäß Vorgaben der Europä-

## Die zehn Ernährungsregeln der DGE

### Für eine gesunde Ernährung

empfehlen der von Bund und Ländern geförderte Verein Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): 1. Lebensmittelvielfalt beachten, 2. Viel Ge-

müse und Obst, 3. Vollkornprodukte wählen, 4. Wenig Fisch und Fleisch, 5. Pflanzliche Fette wie Rapsöl bevorzugen, 6. Zucker und Salz einsparen, 7. Am besten Wasser

trinken, 8. Essen so lange wie nötig und so kurz wie möglich kauen, 9. Zeit nehmen und achtsam essen, 10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben.

folgt werden können. Vorher sei für den Papierkram der Zertifizierung kaum Zeit gewesen. Nun war sie da, weil wegen Corona etwas weniger gekocht wird. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) stellte ebenfalls ein Zertifikat aus. „Wir können guten Gewissens sagen, was im Essen ist, dass es gesund ist und auch schmeckt“, fasst Ina Putensen zusammen. Krakowiak arbeitete nach ihrem Germanistikstudium als Restaurantfachfrau und Putensen ist gelernte Köchin – sie schauen in alten Rezeptbüchern und im Internet nach Ideen. Sie re-

den mit Bekannten, besitzen sich auf das Wissen der Großelterngeneration. Die habe schließlich auch gewusst, wie man mit wenig gut kocht, so Putensen. „Wenn ich selten mal in einen Supermarkt gehe, dann sehe ich da so viele Produkte, die wir gar nicht brauchen ... Wir brauchen wenige Konsumgüter, aber mehr Wissen.“ Beispiel Reis: Der sei ein gutes Lebensmittel, aber eben nicht regional, ergänzt Krakowiak. Über heimische Alternativen wie Buchweizen müsse man besser Bescheid wissen.

Schon längst könnten auch Greifswalderinnen und Greifswalder aller Altersklassen bei Gran Gusto zulegen. Doch zum einen verhindert Corona das Catering mit Antipasti, Fingerfood und Desserts für Tagungen und Feiern, zum anderen die Eröffnung des eigenen Bio-Bistros mit Mittagsangebot, Snacks, Kaffee und Kuchen. Eigentlich sollte es schon im vorigen April losgehen. Sobald es möglich ist, sollen sich die Türen in der Steinbecker Straße 1, der ehemaligen „Sonne“, auch für Gäste öffnen.

Wer bis dahin auch Zuhause mehr für sich und den Nachwuchs kochen möchte, könne als Vorbereitung auf die Arbeitswoche beispielsweise eine große Menge Brühe kochen und einfrieren, verrät Putensen. „Auch eine einfache Soße ist schnell gemacht.“ Dazu Zwiebeln langsam anbraten, nach Geschmack Karotten oder Sellerie dazu, mit Brühe aufgießen, mixen, mit etwas Mehl und Wasser verdicken und nach Geschmack würzen. Krakowiak sagt, dass in der Pfanne zubereitetes Gemüse mit Nudeln und etwas Soße eine schnelle, leckere und einfache Mahlzeit erbeuge.

# Landrat will Entscheidungen über Kreisausschuss fällen lassen

Ab einer 7-Tage-Inzidenz von 50 solle nicht mehr der Kreistag, sondern der Kreisausschuss beschlussfähig sein / So steht es in einer Vorlage der Verwaltung / Vorstellbar wäre auch, die Sitzungen der Kreis- und Ausschussmitglieder in Videokonferenzen durchzuführen

**Greifswald.** Aufgrund der Coronapandemie will Vorpommern-Greifswalds Landrat Michael Sack (CDU), dass nicht mehr der gesamte Kreistag, sondern nur noch die Mitglieder des Kreisausschusses künftig Entscheidungen treffen. So steht es in einer Vorlage, die am Freitag in einer Sondersitzung des Kreistages diskutiert werden soll. Der Kreisausschuss besteht aus 15 Mitgliedern verschiedener Fraktionen und ist mittlerweile öffentlich. Den Vorsitz hat der Landrat inne.

In der Vorlage des Landrats heißt es, dass der Kreisausschuss ab einer 7-Tage-Inzidenz von 50 am Tag der

Einladung für einen Zeitraum von drei Monaten in Angelegenheiten des Kreistages entscheidet. Um die Vorlage durchzusetzen, brauche es eine Mehrheit von zwei Dritteln. Gedeckt ist die Beschlussvorlage durch das Gesetz zur Aufrechterhaltung der Handlungsfähigkeit der Kommunen in der Corona-Pandemie, das Anfang Februar vom Land beschlossen wurde.

In einer zweiten Beschlussvorlage spricht sich die Verwaltung für eine Hybrid-Veranstaltung aus, bei



Landrat Michael Sack (CDU).

FOTO: P. HASE

der die Kreistags- und Ausschussmitglieder vor Ort tagen und die Sitzungen online für die Öffentlichkeit übertragen werden sollen. Eine andere Variante, ebenfalls Teil der Vorlage, wäre, die Sitzungen komplett mittels Videokonferenz durchzuführen. Auch hier solle die Öffentlichkeit nicht ausgeschlossen werden.

„Alle demokratischen Fraktionen arbeiten derzeit zusammen, um einen Alternativvorschlag zu unterbreiten“, sagt Kreistagsmitglied Ul-

rike Berger von den Grünen. In der Vorlage sprechen sich CDU, Linke, Grüne sowie Tierschutzpartei, SPD und die Fraktion Freie Demokraten/Freier Horizont/Bürgerliste Greifswald für eine Videokonferenz aus, sobald die 7-Tage-Inzidenz im Landkreis 50 oder mehr zählt. Wahlweise wäre auch bei einer Inzidenz bis zu 50 eine Hybridveranstaltung in Kombination mit Präsenz- und Online-Tagung möglich, wie aus der Vorlage hervorgeht. „Wenn man sich in Coronazeiten weniger treffen soll, dann müssen die Entscheidungssicherheiten delegiert werden“, sagt

Kreistagsmitglied Axel Hochschild von der CDU.

„Man muss aber auch bedenken, dass Hybridsitzungen so organisiert werden müssen, dass diejenigen, die Probleme haben, einen zumutbaren Ort aufsuchen können. Es könnte ein Amt sein, wo sie die technischen Voraussetzungen für eine faire Teilnahme stimmen“, merkt Michael Harcks, Fraktionsvorsitzender der Linken im Kreistag, an. Daher sprechen sich die Fraktionen in der gemeinsamen Vorlage dafür aus, dass der Kreis Räume mit entsprechender Technik bereithält.

Dass sich nun alle 69 Kreistagsmitglieder am Freitag in Pasewalk zusammenfinden werden, um darüber abzustimmen, wie sie künftig tagen werden, wirkt in Zeiten einer Pandemie widersprüchlich. Geholfen hätte ein Umlaufverfahren. Diesem hätten allerdings alle Kreistagsmitglieder zustimmen müssen. Dass alle einem Umlaufverfahren zugestimmt hätten, davon waren nicht alle Fraktionen überzeugt. „Die Krux an der Geschichte ist, dass es eine einstimmige Beschlussfassung benötigt. Wenn nur einer querschließt, funktioniert es nicht“, erklärt Harcks. *Christin Lachmann*

**Sie sucht Ihn**

**Herz sucht Seele** 30 J., w., 180 cm, schlank, HSA sucht jg.gebl. Mann ab 60/180 Akad./Untern. für eine vertrauens-u. liebevolle Partnerschaft, bevorz. RO, GW Zuschr. an Z14016168 OZ-Kundenservice, R.-Wagner-Str. 1a, 18055 Rostock.

**Jg.gebl. attrakt. Frau** 170/Anf.60, schlank, HSA sucht jg.gebl. Mann ab 60/180 Akad./Untern. für eine vertrauens-u. liebevolle Partnerschaft, bevorz. RO, GW Zuschr. an Z14016168 OZ-Kundenservice, R.-Wagner-Str. 1a, 18055 Rostock.

**Sie 58 Jahre**, 1,73m, groß, mollig, leichte Behinderung (geistig), sucht Ihn bis 70 Jahre. Zuschr. an Z14015047 OZ-Kundenservice, R.-Wagner-Str. 1a, 18055 Rostock.

**Er sucht Sie**

**Möchte meine Einsamkeit** mit einer anschmiegsamen Frau aus dem Raum Stralsund, um die 80 Jahre gelebten Lebens, teilen. Bin Witwer, gerade 80 geworden und weiß inzwischen, dass man auch in Gemeinschaft einsam sein kann, was ich nun im Lebensabschluss vermeiden möchte! Ich liebe die Natur und den Mut zu kleineren Unternehmungen. Bin NT und NR und wünsche mir eine heimelige Häuslichkeit. Ihre eventuelle Zuschrift bitte, wenn möglich, mit Bild. Zuschr. an Z14016473 OZ-Kundenservice, R.-Wagner-Str. 1a, 18055 Rostock.

**NR 72/173, vielseitig**, HSA, normale Figur, wünscht Bekanntschaft mit sympathischer, interessierter Frau aus MV Zuschr. an Z14016368 OZ-Kundenservice, R.-Wagner-Str. 1a, 18055 Rostock.

**Wind unter den Flügeln?** Nordlicht(50) sucht Sie zum finden und finden lassen. Zuschr. an Z14014236 OZ-Kundenservice, R.-Wagner-Str. 1a, 18055 Rostock.

**Netter Stralsunder**, 60 J., 1,84m, NR, sucht frau. Freundin, bitte mit Bild, Zuschr. an Z14016457 OZ-Kundenservice, R.-Wagner-Str. 1a, 18055 Rostock.

**Er sucht Ihn**

**Liebenswerter Mann (43/178/82)** Ich stehe mitten im Leben, bin Familieneinsam mit Sinn für Geselligkeit, Natur, Musik und Kultur. Ich lerne gern fremde Länder und gute Küchen kennen. Ich möchte eine vertrauensvolle Beziehung führen, in der Ehrlichkeit und Treue an erster Stelle stehen. Ich freue mich auf mein Partner mit dem man den Alltag zusammen bestreiten kann. Ich suche eine Beziehung auf Augenhöhe, Verlässlichkeit und eine Schulter zum Anlehnen sowie Gemütlichkeit und Zweisamkeit füreinander. Ich freue mich auf Dich! Zuschr. an A84014234 OZ-Service-Center, Apollonienmarkt 16, 18439 Stralsund.

**Freizeitbekanntschaften**

**Suche für Wohngemeinschaft** eine Frau vom Lande, bis 70 J., die in eigener möblierter Wohnung mietfrei bei mir wohnen kann. Bitte NR u. mit FS u. gerne mit Hund. Zuschr. an Z14014955 OZ-Kundenservice, R.-Wagner-Str. 1a, 18055 Rostock.

**Lebensfrohe Witwe**, 76 J., 1,60m, möchte auf diesem Wege einen netten Partner passenden Alters, für Freizeit evtl. mehr kennenlernen. Raum Rügen Zuschr. an Z14014586 OZ-Kundenservice, R.-Wagner-Str. 1a, 18055 Rostock.

**FÜR SIE DIENSTBEREIT**

**Abschlepp-/Pannenhilfe**

Bergeservice 24 h ..... 038 34/50 03 19  
23465401\_001020

24-Stunden-Service ..... 50 42 59 o. 01 72/3 10 35 95

**Bestattungen**

Bestattungshaus Torben Harms, 24 h Soforthilfe ..... 0 38 34/50 55 50

Bestattungshaus Hennig, Tag und Nacht ..... 0 38 34/50 09 83

Bestattungshaus Pietsch, Tag und Nacht ..... 0 38 34/89 96 14

**Fahrdienst / Krankentransporte**

HKS Krankenfahrdienst (24 h erreichbar) ..... Tel.: 03834/86 13 31  
24747071\_001020

**Pflegedienst**

Pflegedienst Nordeck 24 h, Lange Str. 13 ..... 0 38 34/77 16 77  
23465401\_001020

SoPHi Greifswald GmbH - ambulanter Pflegedienst - 24 h - 03834 - 8040 - 100

Sozialstation Greifswald ..... 0 38 34/58 50 82 01

HKP-Nordlicht - Schw. Marion ..... 0 38 34/8 55 31-0

Heinrich & Heinrich, Greifswalder Pflegedienst, 24 h ..... 89 40 00

Volkssolidarität, Ambulanter Pflegedienst ..... 0 38 34/8 53 21 10

Pflegedienst Kerstin Lewerenz, 24-h-Dienst ..... 03834 / 50 85 51  
24606401\_001020

**Rohrreinigung**

Kanal Kontrolle, Stralsund ..... 03831/297929  
Kanal Kontrolle, Greifswald ..... 03834/8099999  
400554701\_001021

**Zorn, 24-h-Dienst** ..... 03 83 32/8 05 55  
400529101\_001021

**Schlüsselnotdienst**

Schlüsseldienst Stephan Grimm, 24 h ..... 01 72/3 24 30 96 68

Schlüsselnotdienst Fa. Schröter ..... 0 38 34/81 20 75  
24658201\_001020

**Störungsaufnahme**

Gasversorgung Vorpommern Netz GmbH ..... 08 00/4 26 73 42  
25392801\_001020

**Wohnungsnotdienst**

WGG-Bereitschaft: Mo.-Do. 16.00-7.00 Uhr, Fr.-Mo. 12.30-7.00 Uhr  
WGG-Sanitär: ..... 01 72/3 80 27 08  
WGG-Elektro: ..... 01 72/3 80 27 12

WVG-Bereitschaftsdienst: Mo./Mi. 16.00-8.00 Uhr, Di./Do. 18.00-8.00 Uhr Fr. 12.00 Uhr - Mo. 8.00 Uhr über GWS unter Telefon ..... 57 01-0

**Opferhilfe**

Schröderstraße 22  
18055 Rostock

Telefon: 03 81 - 4 90 74 60  
Telefax: 03 81 - 4 90 74 62  
www.opferhilfe-mv.de  
E-mail: info@opferhilfe-mv.de

montags bis donnerstags 9-12 Uhr  
dienstags und donnerstags 14-18 Uhr

BERATUNGSSTELLE für Betroffene von Straftaten

streng vertraulich  
anonym  
kostenlos

**Sie sucht Sie**

**Möchte gerne wieder zu zweit sein**, suche eine liebe, humorvolle und sportliche Frau zwischen 55 und 65 J., NR, die Tiere und Natur mag. Ich bin weiblich, 60 J., habe einen Hund und ein paar Pfunde zuviel. Freue mich auf deine Post. Zuschr. an Z14013843 OZ-Kundenservice, R.-Wagner-Str. 1a, 18055 Rostock.

**Ich bin 54 J. alt und suche** eine ehrliche, humorvolle und lebenslustige Partnerin. Du solltest mit beiden Beinen fest im Leben stehen. Nur ernstgemeinte Zuschr. an Z14016509 OZ-Kundenservice, R.-Wagner-Str. 1a, 18055 Rostock.

**Anzeigen!**

Bequem online aufgeben:  
[www.ostsee-zeitung.de](http://www.ostsee-zeitung.de)

OSTSEE-ZEITUNG  
Weil wir hier zu Hause sind

