

Mit veganem Kuchen ins Finale

Fernsehshow: Die Mannheimer Konditormeisterin Anna Fronek tritt bei der SAT.1-Sendung „The sweet Taste“ gegen die letzten vier Kandidaten an

Von Tanja Capuana-Parisi

Der Duft von gebackenem Kuchen hängt in der Luft der kleinen, aber gemütlichen Küche. In der Ecke steht eine gusseiserne Küchenmaschine. „Die hat meinem Opa gehört“, verrät Anna Fronek und lächelt. „Er war auch Bäcker- und Konditormeister und hatte mit meiner Oma einen Laden in unserem Familienhaus in Regensburg.“ Mit der Geburt der kleinen Anna, des ersten Enkelkinds, schlossen sie jedoch das Geschäft. „Aber wir hatten die Backstube trotzdem noch im Haus, wenn auch in abgespekter Form“, sagt die 26-Jährige. „Da habe ich schon als kleines Kind mit meinem Opa immer Plätzchen und Butterkuchen gebacken.“

Irgendwann habe er aufgrund seines Alters immer weniger Lust auf Backen gehabt. Und so stellte sich die damals Zwölfjährige allein in die Backstube. „Mein Opa ist aber dann trotzdem zu mir gekommen, um zu sehen, was ich mache.“ Fronek absolvierte schließlich eine Ausbildung zur Konditorin in Regensburg. Zur Konditormeisterin ließ sie sich in Heidelberg ausbilden, in Mannheim absolvierte sie einen Kurs zur Bäckermeisterin. Ihr inzwischen verstorbener Großvater sei sehr stolz auf seine Enkelin gewesen.

Preisgeld von 25 000 Euro lockt

Fronek ist jedoch nicht nur Konditormeisterin, sondern auch Kandidatin bei der SAT.1-Show „The sweet Taste“. Bei dem Format müssen die Kandidatinnen und Kandidaten innerhalb von einer Stunde ein himmlisches Dessert kreieren und auf einem Löffel anrichten. Am Mittwoch um 20.15 Uhr steht die Mannheimerin im Finale und kämpft gegen vier Kandidaten um ein Preisgeld von 25 000 Euro. Mit welchen süßen Sünden sie die Jury verführen möchte, darf sie nicht verraten. Aber sicher ist, dass sie erneut gute Laune versprühen wird.

Auch an diesem Mittag fällt ihr sonniges Gemüt auf. „Wir machen heute einen Heidelbeer-Marmorkuchen“, sagt sie. Dieses Mal entsteht das leckere Gebäck jedoch nicht im



Konditor- und Bäckermeisterin Anna Fronek präsentiert ihren veganen Heidelbeer-Marmorkuchen.

BILD: TANJA CAPUANA-PARISI

Anna Froneks veganer Heidelbeer-Marmorkuchen

Zutaten

300g Weizenmehl Typ405
190g Zucker
Prise Salz
1 Pck. Backpulver (15g)
1 Zitrone, abgeriebene Schale
100g neutrales Rapsöl
300g Sojamilch
250g frische Heidelbeeren
20g Kakaopulver

■ Ofen auf **160 Grad vorheizen** und eine Kastenform mit Backpapier auslegen.

■ Mehl, Zucker, Salz, Backpulver und Zitronenschale in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Rapsöl und Sojamilch hinzufügen und zur glatten Masse verrühren.

■ Heidelbeeren mit einem Teigschaber unterheben.

■ 2/3 des Teigs in die Kastenform geben. Das restliche Drittel des Teigs mit dem Kakaopulver verrühren und auf den hellen Teig in der Form geben.

■ Mit einem Löffel die beiden Teige marmorieren.

■ Ab in den Ofen, auf mittlerer Schiene circa 50-60 Minuten backen (Tipp: Nach zehn Minuten Backzeit sollte sich eine leichte „Haut“ gebildet haben). Kuchen mit scharfem Messer längs in der Mitte einschneiden, so bildet sich der Ausbund.

■ Kuchen **komplett auskühlen** lassen und nach Belieben mit Puderzucker bestäuben, Zuckerguss oder Kuvertüre überziehen. *cap*

TV-Studio, sondern in ihrer WG in den Quadranten. „Bei einer Sandmasse, was ein klassischer Marmorkuchen ist, würde man Butter und Zucker mit Eiern aufschlagen, dann das

Mehl unterheben.“ Doch Fronek backt vegan. „Es ist einfacher und viel günstiger“, verspricht sie, während sie Mehl in eine Schüssel gibt. Ein Rezept zu veganisieren sei gar

nicht schwer, sagt Fronek, die sich rein pflanzlich ernährt. Daher kennt sie so manche Tricks. Auf Ei-Ersatzprodukte etwa verzichtet sie. „Meiner Meinung nach braucht man das

alles überhaupt nicht.“ Man könne stattdessen gemahlene Leinsamen oder Stärke zum Binden nehmen. „Aber meiner Erfahrung nach reicht normales Mehl aus.“

Was nicht funktioniert, sei jedoch ein klassischer Biskuit, bei dem man Eier und Zucker schaumig schlagen müsse. „Man muss manchmal Kompromisse eingehen und einfach mal ausprobieren.“ Die wenigsten könnten es herauschmecken, wenn etwas vegan gebacken sei. „Wenn es gut gemacht ist.“

Wunsch nach eigener Bäckerei

Nachdem sie alle trockenen Zutaten vermischt hat, kommen die beiden flüssigen hinzu: „Sojamilch und neutrales Rapsöl“, sagt Fronek. „Ich nehme immer Sojamilch zum Backen, denn dort ist das meiste Protein drin, was gut bindet.“ Sie verteilt zwei Drittel des hellen Teigs mit den Heidelbeeren in der Backform, mischt in den Rest Kakaopulver. Schließlich kommt der dunkle Teig darüber, und sie formt mit einem Löffel das typische Marmorieren. „Ich mache dazu immer eine Schaukelbewegung“, erläutert sie.

Wie ist es, im Fernsehen zu backen? Ganz vergessen könne man die Kameras nicht. „Teilweise war es schon ein Zeitstress“, räumt sie ein. „Aber wenn man im Flow ist, dann ist es cool. Mir macht es Spaß, wenn man durchpowern und spontan sein muss.“ Mit manchen von den Kandidaten steht Fronek noch immer in Kontakt, sie habe tolle Leute kennengelernt. Gleichzeitig kicke der Kämpfergeist, wenn man so weit gekommen sei. „Natürlich möchte man dann auch gewinnen.“

Pläne für die Zukunft hat die 26-Jährige auch schon. „Ich möchte mich irgendwann mit einer kleinen Bäckerei oder einem Café selbstständig machen“, sagt sie. „Ein kleines Imperium und mit meiner eigenen Marke verschiedene Geschäftskonzepte zu haben, fände ich cool.“



Zu diesem Text ist ein Video entstanden, das auf dem YouTube-Kanal des „MM“ zu sehen ist.

Kampf gegen die Tigermücke

Tiere: KABS sammelt Daten auf dem Almenhof

Sie breitet sich immer weiter aus – und wurde im vergangenen Jahr auch im Mannheimer Stadtteil Almenhof nachgewiesen: die asiatische Tigermücke. Wie die Stadtverwaltung mitteilt, ist die Kommunale Aktionsgemeinschaft zur Bekämpfung der Schnakenplage (KABS) im März nun im Stadtteil unterwegs, um Regentonnen, Eimer und Wasserwannen auf Eier der Tigermücke zu untersuchen.

Um einen möglichst genauen Überblick über die Verbreitung der Mücke in Mannheim zu gewinnen, bietet die KABS im März eine kostenlose Reinigung von Regentonnen an. Die dabei entfernten Sedimente werden dann auf Eier der Tigermücke untersucht. Diese Kontrolle sei notwendig, um Datenmaterial zur Ausbreitung der Tiere zu gewinnen, heißt es. Die Stechmückenart ist Überträger von Viren, die Tropenkrankheiten wie Dengue- oder Chikungunya-Fieber auslösen können.

Betroffene Bürgerinnen und Bürger erhalten zu den Terminen in den kommenden Tagen Hinweiszettel. Die Stadt bittet Anwohner, den Mitarbeitenden der KABS den Zutritt zu Gärten, Balkonen und Terrassen zu gewähren. Diese weisen sich durch entsprechende Ausweise aus. *her*

Weitere Informationen unter www.kabsev.de



Breitet sich immer weiter aus: die asiatische Tigermücke. BILD: ENNIO LEANZA/DPA

FAMILIENANZEIGEN

Aus unserem Leben bist Du gegangen,
in unseren Herzen bleibst Du.

Bopfingen/Mannheim, im März 2023

Traurig nehmen wir Abschied von meinem lieben Lebensgefährten, unserem lieben Vater und Opa

Hans Schulz

* 28. 5. 1934 † 2. 3. 2023

In Liebe:
Helga Fasser mit Timo
Dieter und Karin Schulz mit Peter
Joachim Schulz
und alle Angehörigen

Trauerfeier mit Aussegnung zur Feuerbestattung ist am Freitag, dem 10. März 2023, um 14 Uhr auf dem städtischen Friedhof in Bopfingen. Die Urnenbeisetzung findet zu einem späteren Zeitpunkt im engsten Familienkreis in Mannheim statt.

BESTATTUNGSKALENDER

MITTWOCH, 08. MÄRZ 2023

Hauptfriedhof Mannheim

Gajewski, Krzysztof, 52 Jahre
Mannheim 09:00 Uhr
Erdbestattung
Platz, Isolde, 88 Jahre
Mannheim 10:30 Uhr
Feuerbestattung
Schmitt, Werner, 79 Jahre
Mannheim 13:30 Uhr
Feuerbestattung

Friedhof Neckarau

Müller, Karola, 88 Jahre
Mannheim 13:30 Uhr
Feuerbestattung

Waldfriedhof Rheinau

Sauer, Sofie, 101 Jahre
Mannheim 12:00 Uhr
Feuerbestattung

Friedhof Sandhofen

Zapf, Klaus, 80 Jahre
Mannheim 12:00 Uhr
Trauerfeier
Klein, Paula, 93 Jahre
Mannheim 13:30 Uhr
Feuerbestattung

Waldfriedhof Gartenstadt

Leiss, Maria, 96 Jahre
Mannheim 12:00 Uhr
Erdbestattung

Es gibt nichts, was die Abwesenheit eines geliebten Menschen ersetzen kann. Je schöner und voller die Erinnerung, desto härter die Trennung. Aber die Dankbarkeit schenkt in der Trauer eine stille Freude. Man trägt das vergangene Schöne wie ein kostbares Geschenk in sich.

Dietch Bonhoeffer

Trauern Sie nicht alleine.

Werden Sie Teil unserer Facebook-Community

Ein Platz zum Trauern.

Widmen Sie einem geliebten Menschen eine Onlinegedenkseite und bewahren Sie die schönen Momente vor dem Vergessen.

Eine Onlinegedenkseite hilft, die eigene Trauer auszudrücken und ist von überall auf der Welt jederzeit zu erreichen. Bieten Sie allen Angehörigen und Freunden einen Ort des Gedenkens. Sie entscheiden, ob die Seite passwortgeschützt oder frei zugänglich ist.

Besuchen Sie unsere Trauerportale unter:

- trauer-mm.de
- trauer-shm.de
- trauer-ba.de
- trauer-sz.de