

Gesundes für den Grill: Innviertler entwickeln vegane Bio-Burger-Alternative

AlpenPower liefert mit 100 Prozent pflanzlichen Burgerpatties aus regionalen Bio-Zutaten einen fleischlosen Hit für den Sommer. Das Startup kreiert zusammen mit der Innviertler Ernährungstrainerin und Foodbloggerin Michaela Mayr abwechslungsreiche Rezepte für heiße Tage.

Schärding / Ried im Innkreis, OÖ – Die regionale Revolution auf dem Griller kommt aus dem Innviertel: AlpenPower liefert mit Bio Protein-Pattys aus 100 Prozent pflanzlichen Rohstoffen den Hit des Sommers. Die Fitnessfood-Mischung ist nicht nur für Veganer oder Hochleistungssportler eine schmackhafte Energiequelle. Sondern die vollmundigen Bio Protein-Patties zaubern auch Fleischessern eine gesunde, schmackhafte Alternative auf den Grillteller. Aus der proteinreichen Fertigmischung von AlpenPower und etwas Wasser und Öl werden – sprichwörtlich im Handumdrehen – fleischlose Laibchen. Das vegane Produkt eignet sich aber auch für viele andere gesunde Mahlzeiten: fleischlose Hackbällchen, Gemüselaiabchen oder veganes Hack für Lasagne.

Frei von künstlichen Zusatzstoffen

Der Genuss ist obendrein regional: Die Zutaten der Fertigmischung, beispielsweise die Bio-Pilze und das Sonnenblumen-Hack, stammen aus Österreich. So wie alle Produkte von AlpenPower ist das Fleischalternativ-Produkt durch die natürlichen Inhaltsstoffe besonders gut verträglich. Anders als die Konkurrenz auf dem inzwischen schwer umkämpften Fleischlosprodukte-Markt¹ verzichtet das Innviertler Startup komplett auf künstliche Zusatzstoffe, Verdickungsmittel, Aromen oder stark verarbeitete Inhaltsstoffe.

Die 100 Prozent pflanzliche Fitnessfood-Mischung erleichtern auch Allergikern das Kochen: die vollmundigen, regionalen Bio-Patties sind frei von Gluten und Soja und enthalten 32 Prozent pflanzliches Protein. Dieser hohe Anteil an pflanzlichem Eiweiß lässt das Sättigungsgefühl früher als beim Verzehr von herkömmlichen Produkten einsetzen. Ein weiterer großer Pluspunkt: die AlpenPower Bio Protein-Pattys sind ressourcenschonend: im Vergleich zu Fertigprodukten wird Verpackung und Energie gespart, denn die handliche 270 Gramm-Packung muss nicht gekühlt werden. Zudem wird die Fertigmischung in Österreich hergestellt.

Die AlpenPower-Gründer Philip und Patrick Kobler wollen mit den klimaschonenden Produkten einen neuen Standard in der Fitness Food Branche setzen. Das Ziel der Brüder ist „Menschen zu einem nachhaltigen und bewussten Konsumverhalten anzuregen.“ Die Bio-Produktpalette des innovativen Innviertler Startups umfasst bereits 22 pflanzenbasierte Produkte: Nussmuse, verschiedene Proteinpulver aus Erbsen, Kürbis, Hanf, Hafer, Leinsamen usw. Insgesamt hat AlpenPower derzeit 44 Produkte im Sortiment.

¹ Ein Test zu Fleischalternativen der Arbeiterkammer aus dem Jahr 2020 zeigte Mängel bei der Konkurrenz auf: https://stmk.arbeiterkammer.at/beratung/konsumentenschutz/essenundtrinken/Vegane_Burger-_Gesuendere_und_nachhaltigere_Alternative_z.html

Ernährungstrainerin und Athleten setzen auf AlpenPower

Neben der ausgewogenen Produktpalette wächst auch die AlpenPower Familie stetig: neben Markenbotschafter Dominik Landertinger vertrauen nun auch Skisprung-Gesamtweltcupsiegerin Sara Marita Kramer sowie die Skibergsteiger Johanna Hiemer und Jakob Herrmann auf die gesunden Energielieferanten des Innviertler Startups.

Ohne ihr Kerngeschäft Sportnahrung auszuklammern, will sich AlpenPower künftig vermehrt im Bereich Smart-Food-Lebensmittel, die sich positiv auf das Wohlbefinden auswirken – etablieren. Dabei bekommen die Kobler-Brüder Unterstützung von Dipl. Ernährungstrainerin Michaela Mayr aus Utzenaich. Mayr, die vor allem Unternehmen mit Wissen rund um Mitarbeitergesundheit ausstattet und nebenbei über ausgewogene Ernährung bloggt und podcastet, entwickelt für AlpenPower einfache aber sehr abwechslungsreiche Rezepte.

Dabei setzt die Innviertlerin auf Verbündete, die von vielen zu Unrecht als Müde- oder Dickmacher verschmäht werden: Kohlehydrate. Zusammen mit AlpenPower soll der Mythos aus der Welt geschafft werden, denn „gute Kohlehydrate und Ballaststoffe, kombiniert mit Fett und Eiweiß halten den Blutzuckerspiegel konstant. Man fühlt sich fit“, sagt Michaela Mayr. Ihr ganzheitlicher Ernährungsstil, den die Ernährungsexpertin auf www.michaelas.net und Instagram teilt, ist saisonal, naturbelassen und regional. Die neuste Kreation: selbstgemachte vegane AlpenPower Burger (siehe nachfolgendes Rezept).

Die gesamte Produktpalette von AlpenPower ist im Onlinehandel erhältlich: <https://www.alpenpower.com/shop/>.



Ein Innviertler-Powerduo: Ernährungstrainerin Michaela Mayr mit AlpenPower-Produkten (Foto: Michaela Mayr)

Vegane Burger

Burger mit veganen Patties und selbstgemachten Low Carb Brötchen von Michaela Mayr

Zutaten Burger:

- 3 Tomaten
- 1 Handvoll Salat
- 1 Glas Pesto-Rosso nach Wahl
- 1 Packung (veganer) Käse in Scheiben
- 135 g BIO Vegane Patty-Mischung

Zutaten Brötchen:

- 3 Eier
- 250 g Magertopfen
- 50 g Haferflocken
- 100 g Nussmischung (Leinsamen, Sesam, Sonnenblumen- und Kürbiskerne)
- 15 g Flohsamenschalen
- 50 g Kichererbsenmehl (alternativ: Mandelmehl)
- 1 Packung Backpulver
- Salz
- Nüsse zum Bestreuen

Anleitung:

1) Für die Brötchen Eier mit dem Handmixer verrühren, Magertopfen dazugeben. Die trockenen Zutaten beimengen und gut mischen. *(Tipp: Die Nussmischung fertig kaufen oder selbst mixen.)*

2) Den Teig 30 Minuten quellen lassen. Anschließend fünf bis sechs gleichgroße Brötchen aus der Masse formen und mit der Nussmischung garnieren. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad Heißluft rund 35 Minuten backen.

3) Für die Patties 135g AlpenPower Bio Vegane Patties-Mischung mit 200 ml Wasser und ca. 15 ml Pflanzenöl gründlich vermischen. Masse ca. 30 Minuten quellen lassen.

4) Fünf Burger-Patties aus der Masse formen und in Öl goldbraun anbraten.

5) Fertige Brötchen halbieren und Pesto aufstreichen. Tomaten in Scheiben schneiden und den Salat zerteilen. Die veganen Patties sowie den Käse darauf schichten und zu Burger formen.

6) Die Burger ins Backrohr geben, bis der Käse zu schmelzen beginnt.



Gesunde Alternative zu herkömmlichen Burgern: Selbstgemachte, vegane Bio-Burger aus AlpenPower Fitnessfood-Mischung (Foto: Michaela Mayr)