

Süßes ohne Gewissens bisse

Die neue Rag Bar bietet Gesundes für Genießer

Wo gibt es das schon, dass Gesundheitsapostel und Gourmets am gleichen Ort zusammenkommen? Health Food kann langweilig sein, doch was Elly und Ahmad Mizban ohne missionarischen Eifer und mit großem Engagement betreiben, ist spannend und einzigartig in der Stadt. Neben Cookies und Pies gibt es Rohköstliches. Alles täglich frisch à la minute zubereitet, alles in Bio-Qualität. Der Chevy Bel Air als Theke ist genauso originell wie das ganze Konzept der neuen Rag Bar in der Frankfurter Zeilgalerie. Wenn Wellness Food so umgesetzt wird wie dort, könnte das weit mehr Menschen ansprechen als die üblichen Unverdächtigen. Nicht nur im Januar nach den großen fetten Feiertagen, wo man sich Gesundes eher gönnt als sonst.



Rag Bar mit Oldtimer

Gerade bei Süßigkeiten beißt das schlechte Gewissen mit. Das

Naschwerk in der Rag Bar wird aber ganz ohne Zucker zubereitet. Gesüßt wird ausschließlich mit Datteln, Feigen, Agavendicksaft und Kokosblütennektar. *Destiniy's Chai* heißt eine delikate Torte aus Zimt, Karamell, Apfel, Sternanis, Kardamom, Nelke, Muskat, Pekan- und Paranüssen – die bekannte Teemischung spielt mit dem Namen des einstigen amerikanischen R&B-Trios und deren Leadsängerin Beyoncé. Musikernamen verleihen den Süßigkeiten der Rag Bar einen gewissen Sound, heraus kommen dabei *John Lemon* oder *Johnny Cashew*. Auf unserer Hitliste ganz oben steht der Blaubeerkuchen mit einem Boden aus Buchweizen und Macadamia sowie Avocadomousse, Cashewcreme, einer Schicht Schokolade und einer Schicht aus Blaubeeren. Probiert haben sollte man außerdem den Pistazien-Safran-Pie mit Thai-Kokosnuss und Rosenessenz. Ein schöner Muntermacher hört auf den Namen *Coffee Annan* – Boden aus Paranuss und Buchweizen, darauf Schokoladenpudding und kaltgepresste Kaffeecreme.

Die Rezepturen hat Elly gemeinsam mit ihrem Mann ersonnen und immer wieder ausprobiert, bis das Ergebnis stimmte. Die Kuchen werden nicht eilig zusammengerührt, sondern entstehen in einem bis zu drei Tage dauernden Prozess. Solche aufwendigen und individuellen Speisen haben ihren Preis, zu teuer sind sie nicht.



Chris de Burger

Das Angebot wechselt täglich und ist am besten über die

Facebook-Seite der Rag Bar zu verfolgen. Man darf sich nicht täuschen lassen, wenn die Schaulage nicht vollgepackt ist, denn alles wird stets frisch zubereitet. Gerade die hübsch angerichteten Rohkost-Happen: Lasagne mit Zucchini, Tomaten, Avocado, Nusscreme, Walnüssen, Salat und Granatapfel oder auch *Alicia Quiche* aus Cashewcreme, Basilikum, Avocado, gekeimten Sonnenblumenkernen, Tomaten und Salat. Der Begriff Rohkost ist in Deutschland nicht unbedingt positiv besetzt. Er verheißt so ziemlich alles, was gesund und langweilig ist. Dabei kann Rohkost durchaus sexy sein. Jedenfalls wenn man sie so zubereitet, wie Elly Mizban. Sie ist Mrs. Slowhand, denn nichts hier wird auf die Schnelle gemacht. Deshalb muss man auch etwas auf die Kreationen warten, die hinter der Oldtimer-Theke in einer kleinen Küche frisch zubereitet werden.



Immune
Builder:Apfel,Lim
ette,
Ananas,Mango,Basi
likum

In der Well-Beeing & Health-Bar von Ahmad & Elly sind frische Säfte zu bekommen, wie man sie so in Frankfurt kaum erleben kann. Der *Happy Tummy* ist eine wohltuende Mixtur, bei der alle Komponenten harmonisch zueinander finden: Ingwer, Apfel, Minze, Zitrone, Fenchel. Beim *Immune Builder* werden Apfel, Limette und Ananas frisch gepresst und mit cremig püriertem

Mango und Basilikum gemixt. Das ist schon mehr als ein Getränk, das ist ein Essen. Die Drinks basieren auf unterschiedlichsten Zutaten, mit wichtigen Nähr- und Vitalstoffen, wie sie beispielsweise in den Goji-Beeren enthalten sind. Die Becher, das Besteck, die Strohhalme sind nicht aus Plastik, sondern werden aus Mais hergestellt und lassen sich kompostieren. Alles, auch die Servietten, können recycelt werden, in der Rag Bar entsteht kein Abfall.

Der Cappuccino, selbstredend in Bio-Qualität, fällt eher mild aus, wobei die Kaffeebohnen von der Rösterei Hagen aus Heilbronn stammen. Wie kommt man gerade auf diese Adresse, wo es doch in Frankfurt gute Alternativen gäbe? Der Röstmeister vom Kaffeehaus Hagen, Todd Pavelka, kommt wie Ahmad Mizban aus den USA und hat ebenfalls in Kalifornien gearbeitet.

Ahmad Mizban war in Los Angeles Manager eines Medical Health Center, bevor er aus Liebe zu seiner Frau Elly nach Wiesbaden zog. Die Idee zur Rag Bar entstand in den letzten fünf Jahren, in denen beide damit beschäftigt waren eine Ernährungs- und Lebensform zu finden, die Ellys zahlreichen Allergien trotzen konnte. Dabei entdeckten sie den Veganismus als Schlüssel zum eigenen Glück. Jetzt wollen sie etwas davon weitergeben, auf ganz relaxte und sehr fundierte Weise. Umso besser, dass das Ergebnis auch noch schmeckt.



Elly & Ahmad

Die Rag Bar (steht für raw und grateful) ist ein kleines Familienunternehmen, neben Ahmad und Elly arbeitet Ellys Bruder Ali mit. Das Trio macht keine Religion aus ihren Veganer-Offerten, die inzwischen auch von solchen Gästen goutiert werden, die sich sonst anders ernähren. Elly, Ahmad und Ali fallen durch ihre angenehme entspannte Art auf, allein das könnte ein Hinweis sein, dass sie auf jeden Fall für sich alles richtig machen.

Die Rag Bar kann nur mit wenigen Hockern dienen, weshalb die meisten ihr Essen auch mitnehmen. Die Theke soll aber verändert werden, um mehr Platz für Sitze zu schaffen, was auch wirklich vorteilhaft wäre. Die Rag Bar ist ein Start-up, das sich keine einfache Location ausgesucht hat. Sie befindet sich im Untergeschoss der Zeilgalerie. Kurioserweise gleich gegenüber von Pizza Hut. Vielleicht kann man dort noch den einen oder anderen retten und auf den richtigen Geschmack bringen.

LF

Rag Bar, Frankfurt, Zeil 112 – 114 (Zeilgalerie), Geöffnet 10 – 20 Uhr, Montag 13 – 20 Uhr, Sonntag geschlossen.



Mandeln,
Heidelbeercreme, S
chokolade



Raffaello
Nadal: Cocoscreme,
Mandeln



Torte Orange-o
Bloom



Veganer-Pizza



Rag Bar



Rohkost-Lasagne



Drive my Chevy...



Cannelloni



Hangover
Buster: Melone, Erd
beere, Ingwer und
mehr