



FLEISCHLOS IM HÖHENFLUG

«Hittl» bietet sie seit 122 Jahren an, «Tibits» seit exakt 20 Jahren: die fleischlose Küche. In jüngster Zeit findet sie immer grössere Akzeptanz. Das zeigen auch zwei Neueröffnungen in der Hotellerie.



Das Hotel Saratz serviert im neuen Restaurant Giodi vegetarische und vegane Gerichte. Im Bild: Quark-pizokel mit Spinat, getrockneten Tomaten und Bergkäse.
zvg

HOTELLERIE^{et} GASTRONOMIE ZEITUNG

Die Schweizer Branchenzeitung seit 1886

Hotellerie Gastronomie Zeitung
6006 Luzern
041/ 418 24 44
www.hotellerie-gastronomie.ch

Medienart: Print
Medientyp: Fachpresse
Auflage: 22'507
Erscheinungsweise: 30x jährlich



Seite: 11
Fläche: 82'548 mm²

HITTL
seit 1898
tibits

Auftrag: 1089931
Themen-Nr.: 571.170

Referenz: 79328368
Ausschnitt Seite: 2/2

Zum Jubiläum zeigt die Restaurantkette Tibits, dass der Fantasie in der vegetarischen Küche keine Grenzen gesetzt sind. Die neueste Kreation: «Beef Wellington» wird zu «Beet Wellington». Dabei wird die Fleischkomponente des Originalrezepts durch Randen ersetzt. Dazu gibt es Kartoffelstock aus Süsskartoffeln.

Doch auch renommierte Küchenchefs springen immer öfters auf den zeitgemässen Trend der vegetarischen Küche auf. So ist auf diese Wintersaison im Hotel Saratz in Pontresina das ehemalige «Pitschna Scena» renoviert und als «Giodi Vegetarian and Co.» wiedereröffnet worden. Giodi ist ein Fantasiename, abgeleitet von «giodimaint» aus dem Rätoromanischen, und steht für Genuss, Vergnügen. Die neue Küchenchefin Kari Walker und ihr Stellvertreter, Bruno Miguel Correia do Carmo, servieren künftig vegetarische und vegane Speisen wie Hokkaido-Kürbis, gefüllt mit Quinoa, Marroni und Apfel, oder Randen-Carpaccio mit Zwetschgen, Kresse und Brioche. Dazu gibt es hausgemachtes Sauerteigbrot. Trotz des Mutes zur Veränderung will man die bisherige Stammkundschaft nicht vergraulen: «Wer möchte, bekommt unser Tagesfleisch oder den Tagesfisch als Beilage», so Kari Walker.

Auch das Hotel Adula in Flims setzt neu auf die vegetarische Küche und zeigt, dass Bündner Gerichte gut ohne Speck auskommen. Nebst veganisierten Klassikern wie Gerstensuppe und Hirse-

Capuns finden sich auch Gerichte wie ein Kürbis-Marroni-Gulasch oder geschmorte Petersilienwurzel. Pizokel schmecken in der vegetarischen Hanf-Variante genauso gut wie das Original. Gastgeber Paul Urchs und Küchenchef Thomas Huber nehmen bewusst den Trend hin zu einem nachhaltigen Lebensstil auf: «Damit wollen wir unsere jüngere Kundschaft ansprechen.»

Die Unterschiede in der vegetarischen Ernährung

Vegetarisch, vegan: Alle Formen schliessen Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte aus. Die «klassischen» Vegetarier, die Ovo-Lacto-Vegetarier, konsumieren neben pflanzlichen Produkten auch Eier (ovo) und Milch (lacto) sowie Milchprodukte. Die Lacto-Vegetarier verzehren Milch und Milchprodukte, verzichten aber auf Eier und Eiprodukte. Die Ovo-Vegetarier hingegen essen Eier und Eiprodukte, konsumieren jedoch keine Milch und Milchprodukte.

Weiter geht die vegane Ernährungsform, die neben tierischen Lebensmitteln auch auf Honig verzichtet. Wer sich so ernährt, muss die tierischen Proteine durch Alternativen ersetzen. Besonderes Augenmerk verdient beispielsweise Eisen. Nicht die zugeführte Menge spielt eine Rolle, sondern die Bioverfügbarkeit, also die Wirkung von Eisen im Körper. Diese beträgt beim Fleisch zwanzig Prozent, bei den pflanzlichen Lebensmitteln «nur» fünf Prozent.

RUTH MARENDING

