



BILDER VALENTINA VERDESCA

Tofu dient als beliebter Fleischersatz bei Menschen, die auf Fleisch verzichten. Das Produkt aus Sojabohnenteig wird ähnlich wie Käse hergestellt.

JETZT KOMMEN DIE VEGANER

Die Bevölkerungsgruppe, die vollständig auf tierische Produkte verzichtet, wächst. Noch wird sie von der Gastronomie kaum wahrgenommen. Zu Unrecht.

Es ist noch nicht lange her, da mussten sich die Vegetarier rechtfertigen, warum sie auf Fleisch verzichten. In Gaststätten extra nachfragen, ob sie nicht bitte ein fleischloses Gericht erhalten könnten, um dann das Tagesgericht zu bekommen – einfach ohne Fleisch. Heute ist es selbstverständlich, vegetarische Mahlzeiten anzubieten. Doch bereits kommt auf die Gastronomie die nächste Herausforderung zu: die Veganer. So nennen sich jene Menschen, die nicht nur auf Fleisch verzichten, sondern auf alle tierischen Produkte wie Eier, Milchprodukte, Fisch und Honig. Im Extremfall tragen Veganer keine Schuhe aus Leder und achten akribisch darauf, dass ihre Kleidung sowie alle anderen Alltagsgegenstände frei von tierischen Produkten sind.

Stars wie Musiker Moby und Schauspielerin Alicia Silverstone machen es vor. Sie nehmen keinen Rahm zum Kaffee, essen keine Eier und streuen keinen Käse über den Risotto. Sie sind Aushängeschilder einer wachsenden Gruppe Menschen, die der Meinung ist, dass alle Formen von Tiernutzung Tierleid bedeuten. Auch Umweltschutz, Verteilungsungerechtigkeit und Welternährungspolitik werden oft als Grund genannt, um gänzlich auf tierische Produkte zu verzichten. Würde der Regenwald, der für die Produktion von Tierfutter abgeholzt wird, mit Nahrungsmitteln bepflanzt, könnte man nach Ansicht der Veganer den Hunger in vielen Ländern schmälern. Eine vegane Lebensweise schon die Umwelt, weil vegane Nahrungsmittel ohne Umweg über das Tier auf dem Teller landen. So die Vegane Gesellschaft Schweiz.

Rolf Hiltl, Geschäftsführer des gleichnamigen vegetarischen Restaurants in Zürich, sagt, dass Veganer heute in derselben Situation sind wie die Vegetarier in den 1970er-Jahren: «Sie ernten Kopfschütteln und werden als Extreme abgestempelt.» Er führt in der vierten Generation das erste vegetarische Restaurant weltweit und erinnert sich gut an die Erzählungen seines Grossvaters. «Als vor 115 Jahren das Restaurant Hiltl eröffnet wurde, traten viele Gäste durch den Hintereingang ein. Sie wurden «Grasfresser» genannt, die im «Wurzelbunker» essen.» Man war sich sicher, dass Vegetarier infolge Mangelernährung krank würden. Heute besuchen im Durchschnitt täglich über 2.000 Gäste das Stammhaus «Hiltl», Tendenz steigend.

Ein weiterer Pionier in diesem Gebiet, Walter Dänzer, sagt, dass der Veganismus etwas Neues, eine Herausforderung für die Menschen sei, besonders für die Gastronomen. Der 65-Jährige hat vor 30 Jahren als Erster in der Schweiz «Sojafleisch» angeboten. Seit 29 Jahren produziert Walter Dänzer Tofu. Seither hat der Zürcher sein Sortiment an rein pflanzlichen Lebensmitteln auf über 100 Produkte erweitert. Diese sind unter dem Label

Soyana in den meisten Bioläden erhältlich. Weiter verkauft er in seinem eigenen Zürcher Lokal mit wachsendem Erfolg vegane Eiscremes und führt in seinem temporären Restaurant Amazing Strength vegane Abende durch. Diese sind jeweils sehr gut besucht. Walter Dänzer ist sich sicher, dass Veganismus auch in der Gastronomie Zukunft haben wird. Er beobachtet, dass Wirte nach jedem Lebensmittelkandal, besonders nach solchem, der Fleisch oder Eier betrifft, vermehrt nach veganen Lebensmitteln verlangen. Inzwischen vertreibt bereits der Käseriese Emmi Seitan, Tofu und Co von Soyana.

Gleich viele Veganer wie Vegetarier?

Das Familienunternehmen Tibits mit Restaurants in Zürich, Winterthur, Bern, Basel und London hat auf den Trend bereits reagiert und bietet in seinen vegetarischen Betrieben vermehrt vegane Gerichte an. Diesen Monat wurden sogar rein vegane Tage eingeführt, die vorerst bis Ende September alle zehn Tage stattfinden. Dann sind alle elf warmen Gerichte auf dem grossen Buffet frei von jeglichen tierischen Inhaltsstoffen. Bei den Salaten und Desserts können

die Veganer bei 80 Prozent der Speisen bedenkenlos zugreifen. Dort sind sogar täglich vegane Optionen im Angebot. «Tibits»-CEO Daniel Frei zeigt sich nach der Durchführung der ersten zwei veganen Tage zufrieden: «Wir hatten ein gutes Feedback, was sich insbesondere auf unserer Facebook-Seite widerspiegelt hat.» Zudem seien Tischreservierungen für ungefähr 30 Personen eingegangen. Daniel Frei ist der Meinung, dass sich in rund 15 Jahren etwa gleich viele Menschen vegan ernähren werden wie heute vegetarisch.

Dies glaubt auch Rolf Hiltl, der den Trend in Richtung vegan seit 15 Jahren besonders bei Vegetariern beobachtet. Um dieser Entwicklung Rechnung zu tragen, deklarieren die Restaurants Hiltl und Tibits täglich alle ihre Gerichte in Bezug auf Milchprodukte und Eier. So könnten Veganer in der Speisekarte und am Buffet erkennen, was für sie essbar ist. Inzwischen sind im «Hiltl» rund die Hälfte aller Gerichte vegan. War eine Speise schon immer sehr gefragt – wie etwa die Schoggimousse –, ist sie in vegetarischer und veganer Ausführung im Angebot zu finden. «Die Mangomousse schmeckt mit Sojaschlagcreme anstatt Schlagrahm sogar noch besser und sie ist leichter als das Original», findet Rolf Hiltl.

Die Gerichte der vegetarischen Restaurants Hiltl und Tibits werden «veganisiert», wenn die Qualität und insbesondere der Genuss gewährleistet ist. «Oft können tierische Produkte problemlos eins zu eins durch pflanzliche ersetzt werden», weiss Rolf Hiltl, der selbst gelernter Koch ist. Doch damit die Soja-Schlagcreme-



Sauce beim Reduzieren nicht gerinnt, müsse der Koch wissen, wie sie richtig zubereitet werde. Um die veganen Gerichte zur Zufriedenheit der Gäste zubereiten zu können, werden die 30 Hiltl-Köche intern geschult. Als Folge der wachsenden Anzahl Veganer bietet das Haus Hiltl vegane Kochkurse für Profis an: «Die Nachfrage ist gross. Besonders grössere Betriebe sind interessiert am Thema», sagt Rolf Hiltl.

Er ermuntert Gastronomen, sich Gedanken darüber zu machen, wie sie ihr Angebot in Richtung vegan erweitern können oder Gerichte, die

an. Inzwischen erarbeitet er damit 40 Prozent Mehrumsatz. Oftmals sind alle 50 Innen- sowie 50 Aussenplätze besetzt. Die Gäste reisen aus Basel und Berlin an, um im «Lägerstübli» vegan zu essen. Verhältnisse, von denen die allermeisten Wirte nur träumen können.

«Das Geschäft mit der rein pflanzlichen Küche hat sich sehr gut entwickelt», sagt Peter Buff. Sein Konzept, Fleischgerichte zu veganisieren, geht auf: «Das Clubsandwich wird besonders im Sommer bestellt, ebenso das Cordon bleu.» Anstatt Fleisch verwendet Koch Mike

werden, hat Peter Buff die Weinkarte um zwei vegane Naturweine erweitert. Da Weine mit Eiweiss aus Eiern oder von Fischen geschönt werden können, sind sie nicht immer frei von tierischen Zusatzstoffen. Produziert werden diese veganen Weine von den drei Schweizer Schwestern Chantal, Franziska und Alexandra Marty auf dem Weingut Domaine de Espérances im Languedoc.

Nominiert für Best of Swiss Gastro Award

Die Initiative des Bopplisser Wirts ist aufgefallen. Das «Lägerstübli» ist erstmals für den Best of Swiss Gastro Award nominiert. Ebenso wird im Kochbuch Vegan Kitchen & Friends von Lauren Wildbolz ein Gericht dieses Restaurants zu finden sein. Die vegane Küche erobert die Gastronomie in kleinen Schritten: Betriebe wie die Pizzeria Molino oder Pizza-Lieferdienst Flying Pizza verkaufen vegane Pizzen. Die Wurstbude Max und Moritz bietet eine Wurst ganz ohne tierische Zutaten an. In der Bar Daniel H. in Zürich kocht Robin Rybin von Biosumo über Mittag täglich wechselnde, vegane Menüs. «Die Auslastung ist unterschiedlich», sagt er. Doch er beobachtet, dass vegan heute mehr im Gespräch sei. Auch Walter Dänzer ist vom Veganismus überzeugt: Um den Menschen Gelegenheit zu geben, vegane Gerichte und Lebensmittel auszuprobieren und «kulinarische Entdeckungsreisen zu starten», veranstaltet er seit Kurzem in seiner Vegalateria im Zürcher Kreis 4 vegane Nachtessen. Wo tagsüber sein veganes Eis auf Basis von Sojasauerrahm, Reis- oder Haferdrink verkauft wird, kochen alle 14 Tage Gastköche vegane Menüs. Für 35 Franken gabs am ersten Abend einen grünen Begrüssungs-Smoothie sowie Salat, Hauptspeise und Dessert von Giriraja Kostadinov, Food-Artist vom Kring Vegi. Derzeit könnte Walter Dänzer die 25 Plätze in seinem temporären Restaurant, das er «Amazing Strength» nennt, nicht jeden Abend besetzen. «Ernährungsgewohnheiten zu ändern und neu aufzubauen, braucht viel Zeit und ist eine Arbeit für Pioniere», sagt er.

Veganismus: Chance für die Hotellerie

Walter Dänzer sieht aber noch weiteres Potenzial innerhalb der Branche, vor allem in der Hotellerie. Touristen grosser Länder wie China und Indien essen wenig bis gar keine Milchprodukte. Zahlreiche Europäer leiden an Laktoseintoleranz. «Warum bietet man ihnen zum Frühstück keinen veganen Käse oder Sojamilch an?», fragt er sich. Kaffee könnte mit Sojamilch serviert und Cappuccino mit Mandel-Soya-Drink geschäumt werden. Der Geschäftsleiter von Soyana sagt, dass er vegane Lebensmittel auf Anfrage in grösseren Gebinden produzieren würde. Sein Betrieb in Schlieren sei in der Lage, für die Gastronomie beispielsweise veganen Sauerrahm in Gebinden zu einem Kilogramm abzupacken. Nature-Tofu und Nature-Joghurt seien bereits in diesen Grössen erhältlich. Gute Schweizer Hotels könnten mit veganen Lebensmitteln punkten. Sarah Sidler

Vegane Produkte und Kochkurse findet man hier:

-
- www.esperances.ch
- www.soyana.ch
- www.hiltl.ch/atelier-firmenkurse.php

VEGAN FOR FUN: KOCHBUCH DES JAHRES 2012

Attila Hildmann gilt als «Jamie Oliver der veganen Küche». In seinem Kochbuch präsentiert er 50 Gerichte ohne tierische Produkte. Er hat der veganen Küche eine neue Ausrichtung gegeben und sie mit seinen trickreichen Rezepten revolutioniert. Sein Credo lautet: Vegane Ernährung schon an einem Wochentag führt zu erheblichen Vorteilen für jeden.

.....

www.vegan-for-fun.de



Nicht nur Würste, auch Zürich-Geschnetzeltes, Cordon bleu und Tatar sind für Veganer im Angebot.

sowieso vegan sind – Gurkensalate etwa –, auch als solche zu deklarieren. Doch er sagt, dass das Umdenken zum gänzlich fleischlosen Genuss Zeit braucht. Vor allem in einem Land wie der Schweiz, wo eine Wurst zu jedem Fest gehört und das traditionelle Weihnachtessen aus Fondue chinoise besteht.

Dank Veganern: Umsatzsteigerung von 40 Prozent

Dass die vegane Küche auch in einem traditionellen Betrieb rentieren kann, zeigen die Zahlen des «Lägerstübli» in Boppelsen. Peter Buff, Wirt des Dorfresterants am Lägerstübli im Zürcher Unterland, bietet seit gut zwei Jahren neben währschaften Gerichten vegane Menüs

Zbinden Bio-Seitan – ein Produkt aus Weizenweiss mit fleischähnlicher Konsistenz. «No-Muh-Melty» ersetzt den Käse. Der Käseersatz erinnert an Mozzarella, ist jedoch aus Nussmus, Reismehl, Stärke, Hefe und Weizenfasern hergestellt. Das am Tisch zubereitete, vegane Tatar werde sogar von Fleischessern wiederholt bestellt. «Als ich die veganen Gerichte neu auf der Karte hatte, versuchten viele Stammgäste diese Speisen. Inzwischen hat sich die Neugier gelegt und einige kehrten zu ihren alten Essgewohnheiten zurück», sagt Peter Buff. 20 verschiedene Gerichte ohne tierische Zutaten bietet er heute in einer separaten Speisekarte an. Die fünf Mittagmenüs beinhalten stets ein vegetarisches und ein veganes Gericht. Um auch den Weintrinkern unter den Veganern gerecht zu



Taboulé
Nach Hiltl-Art

- 400 g Couscousgriess (rund ausgerollt)
- 2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Sambal Oelek
- 2 TL Paprika, edelsüss
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 dl Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 4-5 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1/2 Zwiebel, fein gehackt
- wenig frische Pfefferminze, fein geschnitten

Den Couscousgriess mit den Gewürzen mischen. 4 dl Wasser aufkochen und Olivenöl und Zitronensaft dazugeben. Über den Couscousgriess geben, gut rühren und 10 Minuten bei Raumtemperatur ziehen lassen.

Die Zwiebel fein hacken und mit der fein geschnittenen Pfefferminze daruntertermischen.

TIPP
Als Vorspeise serviert, reicht die Menge für 6 bis 8 Portionen.

ANZEIGE

Preis-Feuerwerk

Fackelspiess

22.50/kg
statt 23.60/kg
1841.261.853.00
20 x 150 g · TK

1. August Steak

16.50/kg
1841.990.110.00
140 g · frisch

Grill Cervelats

1.25/Stk
statt 1.65/Stk
1841.015.053.00
5 x 150 g · vac

22. Juli bis 3. August 2013

Räto Veraguth,
Leiter Plattform Mèrat Ost
empfiehlt für den 1. August:

Bern
T 031 378 45 45
F 031 378 45 46
info@merat.ch

Zürich
T 058 575 00 00
F 0800 507 507
zuerich@merat.ch

Basel
T 058 575 01 01
F 058 575 01 10
basel@merat.ch

Ostschweiz
T 058 575 00 20
F 058 575 00 21
ost@merat.ch

Vucherens
T 026 684 94 04
F 0800 507 507
romandie@merat.ch

Martigny
T 027 483 33 71
F 027 483 33 21
romandie@merat.ch

Ticino
T 079 387 99 61
ticino@merat.ch

VIANDES & COMESTIBLES