

Magazin

Endlich fleischlos

Vegetarismus Der Geist ist willig, doch das Fleisch ist zu verführerisch? Wer auf eine vegetarische Lebensweise umstellen will, hat es unter Umständen schwer. Die besten Tipps für Anfänger.

Nina Kobelt

Das Klima. Massentierhaltung. Überhaupt die Liebe zum Tier. Eine Diät. Das Cholesterin. Vitaminmangel. Die Angst vor Medikamentenresten oder Viren im Fleisch: Es gibt unzählige Gründe, warum sich jemand vegetarisch oder gar vegan ernähren möchte. Allerdings fällt es manchen schwer, die guten Vorsätze in die Tat umzusetzen. Wir beraten Ihnen die besten Tipps.

Gönnen Sie sich erst mal einen Netflix-Abend. Oder lesen Sie wieder mal ein Buch.

Nicht irgendeines, natürlich. Wir empfehlen Karen Duves Selbstversuch «Anständig essen» oder Jonathan Safran Foers «Tiere essen». Oder gleich ein Kochbuch: Yotam Ottolenghis «Genussvoll vegetarisch» liefert eine Menge toller Rezepte. Die Dokumentationen über Fleischessen, Massentierhaltung und kurzende Kühe schauen Sie sich aber vielleicht erst nach dem Essen an, zum Beispiel «Cowspiracy» und «What the Health» (beide auf Netflix, Letzterer online unter: Whatthehealthfilm.com).

Hören Sie auf Paul McCartney.

Wir haben es an dieser Stelle schon einmal erwähnt, wiederholen uns aber gern: Der prominenteste Vegetarier der Welt, Ex-Beatle Paul McCartney, hielt 2009 eine Rede vor dem Europäischen Parlament. Die Kernaussage von «Global Warming and Food Policy: Less Meat = Less Heat» ist aktueller denn je: Wenn alle wenigstens einen fleischlosen Tag in der Woche einlegen würden, wäre die Welt – klimatechnisch – eine bessere.

Gehen Sie zum Italiener.

Pasta, Pizza, Risotto: Die italienische Küche ist ein Schlaraffenland für Vegetarier. Auch auf asiatischen, orientalischen und indischen Speisekarten stehen viele fleischlose Gerichte.



Vegetarisch für Anfänger und Fortgeschrittene: Burger mit Tofu, Ananas und Gemüsespiralen. Foto: StockFood

Kaufen Sie Mandelmus, auch wenn es teuer ist.

Attila Hildmann wurde einst Vegetarier, weil er den riesigen Fleischkonsum des Adoptivvaters für dessen Tod verantwortlich machte. Heute ist Hildmann Deutschlands Vorzeigeveganer und vertreibt über seine Website Produkte wie vegane Mayonnaise

oder Hummus. Die Rezepte in seinen zahlreichen Kochbüchern sind einfach nachzukochen – und fast überall ist weisses Mandelmus (250 g, 10.50 Fr. bei Alnatura) drin. Hildmann setzt es ein als Rahmersatz, als Bindemittel, als Geschmacksverstärker. Zum Beispiel in seiner Carbonarasauce (mit Räuchertofu,

übrigens ein vorzüglicher Ersatz für geräucherten Speck).

Weichen Sie aus.

Fleisch- und Wurstersatzwaren werden gern belächelt. Lassen Sie sich nicht beirren. Vor allem, wenn Ihr Lieblingsgericht nun mal Spaghetti bolognese ist. Ja, Soja-Gehacktes mag wie ein

schlechter Witz klingen, schmeckt aber ganz okay. Ehrlich.

Nutzen Sie den Tag.

Genauer: die zwei kommenden Wochen. Vom 3. bis zum 16. Juni servieren rund 25 Gourmetrestaurants in der Schweiz vegetarische oder vegane Menüs. Die Veranstaltung heisst Veggie Week und wurde erstmals 2017 in Genf durchgeführt – damals dauerte sie eine Woche (Veggie-week.ch).

Hören Sie auf, sich Sorgen zu machen.

Ja, Ihnen werden im Fleisch enthaltene Stoffe fehlen. Ein Problem ist das aber nicht. Essen Sie Milchprodukte, Eier oder Sojaprodukte und Hülsenfrüchte wegen der Proteine, noch mehr Eier für das Vitamin B12 und grünes Gemüse wie Spinat oder Mangold sowie Vollkornprodukte wegen des Eisens.

Wenn Sie einknicken: Gönnen Sie sich ein gutes Stück Fleisch. Oder eine Wurst.

Viele Neo-Vegetarier machen den gleichen Fehler wie andere Anfänger: Sie wollen zu schnell zu viel und scheitern genau deshalb. Vegetarismus ist ja keine Prüfung mit Abgabeschluss. Wenn Sie also diesen Sonntag Lust auf die St. Galler Bratwurst verspüren, die beim Spontangrillieren mit den Nachbarn verlockend auf dem Rost brutzelt, schnappen Sie sie sich. Montag ist auch noch ein Tag. Vielleicht sogar ein fleischloser.

Seien Sie tolerant.

Sollten Sie es geschafft haben (herzliche Gratulation!), erinnern Sie sich doch ab und zu an Ihre Fleischzeiten zurück. Was wir damit sagen wollen: Mutieren Sie um Himmels willen nicht zur Fleischpolizei und verurteilen alle, die sich mal ein Steak gönnen. Schlechte Gedanken sind nämlich für eine gute Gesundheit auch nicht gerade förderlich.

Verschlungen

«Tiptopf» jetzt auch vegetarisch

Worum geht es? Der «Tiptopf»: eine Rezeptesammlung, mit der in Schweizer Schulen kochen gelehrt wird – seit 1986. Das Lehrmittel erhält jetzt grüne, fleischlose Verstärkung: «Green-topf» ist die Ergänzung zum Klassiker und enthält ausschliesslich Rezepte für vegetarische und vegane Speisen und ist sozusagen die Weiterentwicklung vom Nasi Goreng im Klassiker «Tiptopf».

Zubereitet haben wir: Spargelfrikassee. Obwohl wir normalerweise mit «falschen» Fleischgerichten herzlich wenig anfangen können, sind wir begeistert von dieser vegetarischen Variante von Ragout, das ursprünglich mit hellem Fleisch zubereitet wird. Wir haben weisse und grüne Spargeln gekocht, eine Sauce aus Zwiebeln, Süssmost, Gemüsebouillon und Zitronensaft gemacht und mit Milch, Rahm und Mascarpone sämig eingekocht. Die Spargelstücke und ein paar Datteltomaten untergemischt und zu Reis gegessen. Köstlich.

Typische Passage aus dem Vorwort:

Vor sich haben Sie das Ergebnis unserer sorgfältigen Zubereitung: ein Kochbuch, von Schülerinnen und Schülern für ihresgleichen, um sie für das Kochen, die Vielfalt an Gerichten und das gemeinsame Essen und Geniessen zu begeistern.

Wer steckt dahinter? Das Buch ist auf Initiative der Lehrerin Franziska Stöckli entstanden – Jugendliche lieferten Rezepte, die sie in der Kochschule der Hiltl-Akademie in Zürich umsetzten. Weiter schrieben sie ihre Essbiografien auf sowie Erinnerungen an kulinarische Erlebnisse.

Bebilderung: Tiptopf.

Was im Buch fehlt: Sie fehlen nicht ganz, sind aber leider spärlich vertreten: Schweizer Rezepte. Zwar finden sich im Kapitel Frühstück eine Rösti und das Rezept für Schoggigipfeli, später tauchen Zucchetti-Schnitzel oder Vegi-Wurst-Käse-Salat auf. Ein grosser Teil der vorgeschlagenen Speisen mutet aber ziemlich exotisch an, was einerseits auf die Kooperation mit Hiltl zurückzuführen ist, andererseits auf die multikulturelle Schülerschar, der die Ideen zu verdanken sind. Ja, normalerweise finden wir Multikulti gut. Doch Satay-Spieße und Chia-Kokos-Pudding in Ehren, ein wenig mehr Helvetismus und eine Prise weniger Madras-Curry und Seitan wären hier irgendwie passender gewesen. Zumal weder Mango noch Noriblätter (für ein Sushi-Gericht) vor der Haustür oder im See im Nachbardorf wachsen.

Für wen es geeignet ist: Für alle «Tiptopf»-Fans – das hier ist die Variante 2019. Für Vegetarier und solche, die es werden wollen. Ach, sagen wir es doch, wie es ist: Eigentlich gehört dieses Buch in jeden Haushalt. (nk)

Greentopf – vegetarisch, vegan, vielfältig



Kochbuch. Schulverlag plus, Bern 2019. 368 S., ca. 38 Fr.

Weinseliger Wettkampf

TV Ein bisschen wie «Bachelorette», aber gehaltvoller: Die neue Sendung «Wine Battle» ist recht unterhaltsam.

Auf der einen Seite ein Vitello tonnato, neu interpretiert und mit Kerbel dekoriert. Vier Juroren und vier leere Gläser. Auf der anderen Seite zwei Kandidaten, die zum Weingestell rennen, einander gegenseitig in den Rücken fallen – nur verbal natürlich – und dann eine Flasche ihrer Wahl entkorken. Jasmin Bucher serviert einen Pinot noir. Dessen Säure soll «sensationell gut» mit jener in der Thunfischsauce harmonisieren, hofft die Sommelière (Caduff's Wine Loft, Zürich).

Ihr Gegenspieler, Fabian Mennel, Sommelier in der Taverne zum Schäfli in Wigoltingen, erklärt derweil, dass der Champagner, den er aus dem Gestell gerissen hat, «bisslerl leicht cremig» sei.

Ja, es ist überhaupt alles bisslerl leicht cremig, fast so wie bei «Bachelorette»: Auch bei der neuen kompetitiven Sendung «Wine Battle» wird gekuppelt

(das Essen mit dem passenden Wein), auch hier müssen Kandidaten sogenannte Challenges bestreiten, und draussen, vor dem Fernseher, sitzen Zuschauer, die sich während des Guckens mit allem beschäftigen, nur nicht mit dem, worum es eigentlich geht.

In dieser Sendung wäre das, herauszufinden, wer sich als Sommelière oder Sommelier besser macht. Wobei es dafür ja eine Jury gibt, man kann sich derweil gut Gedanken machen, wie Jasmin Bucher mit ihren hohen Absätzen wieder vom Stuhl

herunterfinden wird, oder warum Fabian Mennel sein Glas so komisch schwenkt.

Profis sind sie alle

Die Weinfachkräfte-Castingshow hat trotzdem mehr Gehalt als manch anderes Format. Das hat auch mit den Pauseneinlagen zu tun: Zwischen den drei Runden, in denen sich jeweils zwei Sommeliers bekämpfen, liefert die Experten-Jury Weinwissen. Shirley Amberg (Sommelière und Autorin), Benjamin Herzog (Chefredaktor des «Falstaff»-Magazins

und Besitzer einer Wein-Bar) und Joachim Günther (Weinakademiker und Dozent an der Académie du Vin) verraten etwa, welches Glas das richtige wäre, um daraus Schaumwein zu trinken, oder wie man im Restaurant den Wein probiert. «Wenn er schmöckelt, gnüssed d Fläsche», sagt Shirley Amberg zu diesem Thema, und das klingt jetzt blöder, als es ist.

Die Gastjurorin – in der ersten Sendung ist es Christa Rigozzi – hat wenig bis nichts zu sagen, selbst wenn sie durchaus mitreden könnte: Die Teilzeitmo-



Christa Rigozzi ist in der ersten Sendung Gastjurorin. Fotos: PD



Gastjuror Beat Schlatter beehrt die Show in Folge 5.



Foodbloggerin Zoe Torinesi moderiert den «Wine Battle».

Nina Kobelt

Ab 5. Juni jeweils mittwochs, 19.55 Uhr, auf Sat 1 Schweiz.