



Chatzogschrei

Fleischlos glücklich auf dem Hörnli-Gipfel

Chatzogschrei – so nennen manche Zürcher Gehacktes mit Hörnli. Im urchigen Berggasthaus Hörnli schrien jedoch keine Katzen, als dort mit Lauren Wildbolz für einen Tag urbaner Öko-Chic Einzug hielt und das währschafte Gericht sein Fleisch abbekam.



Text **Ellen Girod**, Bild **Corinne Kramer**

Das ist Ranjas dritte Autofahrt. Das fünf Wochen alte Mädchen liegt im Kindersitz neben seiner Mutter Lauren Wildbolz. Während Ranja ruhig am Zeigefinger ihrer Mutter nuckelt, redet Lauren schnell, ihre Augen leuchten. Wir sind auf der Autobahn unterwegs Richtung Berggasthaus Hörnli, welches heute für Lauren seine Küchentüren öffnet.

Lauren ist vieles. Tauchlehrerin, Provinzmodel – so nennt sie sich selbst –, Köchin, Künstlerin, Food-Aktivistin, Lehrerin und Mutter. Ebenso vielseitig sind ihre Projekte. Dass sie einst Köchin werde, hätte sie nicht gedacht. Mit 14 wurde sie vegi, mit 16 empfahl ihr die Berufsberaterin eine Kochlehre. Lauren winkte ab: «Spinnt ihr, Köchin? Ich werde Künstlerin!» Ihr kulinarisches Talent und die Gesellschaftskritik prägen später ihr Studium an der Zürcher Hochschule der Künste (ZHdK) jedoch stark. In ihren Projekten zeigt sie auf, was Kunst mit Essen zu tun hat. Das allererste Projekt beginnt auf zwei Rädern: Mit Fahrrad, Reiskocher und Gemüse ist sie unterwegs und kocht an Flohmärkten und Anlässen vegane Gerichte. 2010 eröffnet sie das erste vegane Restaurant in Zürich, welches heute in Form eines Pop-up-Restaurants weiterlebt. An ihren Fake-Wedding-Parties gibt es vegane Hochzeitstorten und einen Pastor – eigentlich ein Performance-Künstler – der jeden mit jeder vermählt. Als einzige Regel gilt, dass es keine Regeln gibt. Heute leitet Lauren Grüne-Smoothie-Workshops und vegane Kochkurse, betreibt ein veganes Catering, wo sie kocht und gleich selber serviert. Kürzlich brachte sie ihr erstes

Buch heraus. Die Idee des veganen Kochbuchs schlummerte schon lange in ihr, jetzt hat sie dies mit Hilfe ihrer Freunde umgesetzt: «vegan kitchen and friends» beinhaltet nebst Laurens Klassikergerichten Portraits und Rezepte ihrer 39 fleischessenden oder veganen Freunde. Doch vegan sei nicht alles. «Wenn niemand mehr Fleisch isst, wäre das auch keine Lösung für den Welthunger», sagt Lauren, denn während in der Schweiz dreissig, in Deutschland und den USA gar fünfzig Prozent der Lebensmittel weggeworfen werden, stirbt weltweit immer noch alle drei Sekunden ein Mensch an Hunger. Dass ein Drittel aller produzierten Lebensmittel nie konsumiert wird, ist für die Künstlerin ein Grund, sich mit dem Thema «Food Waste» auseinanderzusetzen. Sie widmete daher ihre ZHdK-Abschlussarbeit den Lebensmittelabfällen und baute gemeinsam mit vier Mitstudentinnen eine Garage zu einem Restaurant um. Sie strichen deren Wände mit abgelaufener grüner Farbe, richteten sie mit Abfällen ein. Und kochten frisch aus dem Container – von Aldi bis zu denjenigen einer Bio-Bäuerin. Zwei Wochen lang verköstigten sie so kostenlos jeden Mittag fünfzig bis siebzig Gäste.

Auf 1133 m ü.M. begrüsst uns der Hörnli-Wirt Hansruedi Häne. Seit zwanzig Jahren betreibt er das Berggasthaus auf dem Jakobsweg. Das 85 Jahre alte Haus sei bei Wanderern sowie bei Stammgästen beliebt. Montags treffen sich Volksmusikfreunde zur Stubete und zum Singen. Und ja, Vegi sei beliebt bei den Gästen, vegane Gerichte dagegen schafften es noch nicht auf die Hörnli-Karte.



Hörnli auf dem Hörnli: Wirt Hansruedi Häne öffnete seine Küche für transhelvetische Hörnli.



Dinkelhörnli: Sie sind durch und durch Schweizer.



Lauren Wildbolz: kochen mit Leidenschaft und Kunst

Vor uns erstrecken sich kilometerweit Bergwiesen und Wälder. Weit hinten erkennen wir die Alpen. Die Blätter der alten Bäume auf der Terrasse des Berghauses rascheln im Wind. Mit Ranja im Tragetuch nimmt Vater Nemi in einem der Strandkörbe Platz und gibt sich der befreienden Fernsicht hin. Lauren ist unterdessen mit dem Wirt in der Küche verschwunden, hier hat sie bereits Peperoni und Zwiebeln geschnitten und hackt gerade Peterli.

Im Topf brodeln leise preisgekrönte Dinkelhörnli vor sich hin. Preisgekrönt, weil 2002 Pascal Couchevin für genau diese Hörnli den «Prix d'innovation agricole suisse» an Marianne Häusermann von der Mühle Seengen überreichte. Häusermanns Geheimrezept beinhaltet als Hauptbestandteil Dinkel, mehr will die Hörnli-Macherin uns nicht verraten. Dinkel sei das einzige in der Schweiz wachsende Getreide, aus dem sich hundertprozentige Schweizer Pasta produzieren lasse, erklärt Häusermann, als wir ein paar Tage vor unserem Hörnli-Ausflug die Teigwaren bei ihr im Aargau abholen. Übliche Teigwaren enthalten den sogenannten Hartweizen aus dem Ausland, der nur in wärmerem Klima wächst. Dem Schweizer Weizen (im Jargon: Weichweizen) fehlen gewisse pflanzliche Eiweisse, die Hörnli & Co. kochstabil machen. Einzig aus Dinkel wird Schweizer Pasta beim Kochen weder zu pampig noch zu klebrig.

Die Müller aus Seengen kaufen ihr Dinkel-Korn bei lokalen Bauern ein, produzieren daraus verschiedene Mehlsorten und verkaufen diese unter anderem im eigenen Mühli-Laden. Nebst Teigwaren, Müesli und Guetzli aus Dinkel ist hier auch Dinkel-Whiskey liebevoll im Regal arrangiert. Die meisten der Produkte werden nach der Rezeptur von Marianne Häusermann an diversen Orten produziert, aber alle beinhalten Dinkelmehl aus der Mühle Seengen. Schon im 12. Jahrhundert wusste Hildegard von Bingen, dass Dinkel gesund und bekömmlich ist: «Dinkel verschafft dem, der es isst, ein rechtes Fleisch und bereitet ihm gutes Blut. Die Seele des Menschen macht er froh und voll Heiterkeit», zitiert Häusermann stolz die Universalgelehrte.

Fröhlich und heiter geht's auch in der Hörnli-Küche zu und her. Für den Apfelmus brodeln in einer Pfanne Äpfel und Zimtstangen, sie verbreiten einen Duft von Weihnachten im Sommer. Daneben schmoren Zwiebeln und Peperoni. Zeit, das Hackfleisch in die Pfanne fallen zu lassen. Statt Rind verwendet Lauren Gehacktes aus Schweizer Seitan, einen von Zen-Buddhisten in Asien entwickelten Fleischersatz aus Weizen.

Iwan Zingor arbeitet seit drei Jahren als Koch im Hörnli. Er steckt die Nase durch die halbgeöffnete Tür, kommt kurz rein, kostet das Gehackte, sagt «Ich bin kein Vegetarier», und verschwindet wieder. Ob das positiv oder negativ gemeint ist, werden wir heute nicht mehr herausfinden. Genauso wenig, wie wir die Frage, ob der Veganismus der neue Vegetarismus wird oder ob die hitzige Debatte um die Veganer bald wieder abkühlt, nicht beantworten können. Was sich wohl nie ändern wird, ist

die grosse Kluft zwischen den strikten Veganern, die auf Lederschuhe, Daunenkissen und Wollpullover verzichten, und den Fleischessern, die für all das nur ein müdes Lächeln übrig haben. Auch bleiben werden wohl die Flexigane, welche Mal vegi, Mal vegan sind. Und die Hobby-Veganer, die ab und zu ihre Freunde mit pflanzlichen Dreigängern beeindrucken. Und hoffentlich bleiben auch die aktivistischen Köchinnen, welche mit ihren utopischen Kunstprojekten die helvetische Szene ein Stück weit prägen.

Lauren hat bereits weitere Projekte, sie träumt von einer veganen Europatour: Zehn Städte mit einem solarbetriebenen Wagen und einer Kochausrüstung, hergestellt aus Kompostmaterial, gedruckt im 3D-Drucker. Vorerst schafften es ihre Kochkünste aus dem Kreis 4 bis auf das Hörnli im Zürcher Oberland.

Das vegane Chatzgeschrei scheint ihr und dem Hörnli-Wirt Häne gleichermassen zu schmecken. Bei der gemeinsamen Verköstigung rätseln die beiden, ob der Name darauf zurückführt, dass Gehacktes früher von der Katze kam, oder eher auf das freudvolle Miauen der Katzen, die aus den aufsteigenden Kochdüften auf leckere Resten schlossen. Auch diese Frage bleibt für heute unbeantwortet, denn es ist Zeit, sich zurückzuziehen. Die Dämmerung beginnt sanft, das Hörnli zu umhüllen und in Laurens Armen schläft Ranja bereits tief. Diese Nacht wird die junge Familie auf dem Hörnli verbringen. ●

Rezept Veganes Chatzgeschrei → S.74

Ellen Girod ist freie Journalistin aus Zürich. Als Hobby-Veganerin kocht sie mehr vegan, als sie isst. twitter.com/ellengirod

Corinne Kramer ist freie Fotografin aus Zürich. corinnekramer.ch



Hörnli zum Besteigen & zum Essen

Berggasthaus Hörnli

Nur zu Fuss vom Bahnhof **Steg** (1std20min) oder von der Postautohaltestelle **Gfell** (50 min) erreichbar (Gepäck- und Personentransport nach Vereinbarung). Tägl ab 9h bis Sonnenuntergang geöffnet. **Berggasthaus Hörnli, Steg**, T. 055 245 12 02. berggasthaus-hoernli.ch

Dinkelmühle Seengen

Mühli-Lade, Di - Fr 8 - 11.30 h & 13.30 - 17.30 h, Sa 9 - 12 h. Oberdorfstrasse 33, **Seengen**. Online-Shop: muehle-seengen.ch

Vegane Kochkurse

Vegan backen mit **Lauren Wildbolz**, 20. Sept 11 - 14.50 h oder 18. Okt 18 - 21.50 h. klubschule.ch

Lesen & sehen

«vegan kitchen and friends» von Lauren Wildbolz, 2014, L'Age d'Homme, Lausanne. vegankitchenandfriends.ch
Dokumentarfilm «Taste the Waste» über die Verschwendung von Lebensmitteln, 2011/90 min, Buch & Regie: Valentin Thurn. tastethewaste.com



Für den Geschmack meiner Weiden.

Von den saftigen Weiden um Hergiswil am Napf auf 760 Metern Höhe stammt die Bergmilch von Bruno Ambühl. Aromatische Kräuter, gesunde Kühe und stolze Bauern schaffen hier zusammen ein unverwechselbares Pro Montagna Produkt. Auch in Zukunft: Denn bei jedem Kauf fließt ein Solidaritätsbeitrag an die Coop Patenschaft für Berggebiete. Damit unsere Berge weiter bewirtschaftet werden. Und wir Unterländer auch morgen noch echte Bergprodukte genießen dürfen. www.coop.ch/promontagna



Für unsere Berge.
Für unsere Bauern.

coop

Für mich und dich.

Veganes Chatzogschrei mit Apfelmus

Rezept Lauren Wildbolz

CHATZOGSCHREI

1 EL Sonnenblumenöl	in der Bratpfanne erhitzen,
1 Zwiebel, gehackt	begeben,
2 Peperoni (eine gelbe, eine rote)	in kleine Würfelchen geschnitten dämpfen.
* 2 x 200 g Seitan-Gehacktes von Soyana	begeben und unter Wenden anbraten, mit
½ dl Rotwein	ablöschen.
2 Lorbeerblätter	
1 Prise Nelkenpulver	
50 g Sultaninen	
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	begeben und 5 Minuten köcheln lassen.
** 2 EL Soyananda von Soyana	zum Verfeinern begeben.
500 g Vollkorn-Dinkelhörnli	al dente kochen, absieben, in Margarine mit
½ Bund Peterli, gehackt	schwenken, in vorgewärmte Teller verteilen und das Chatzogschrei darüber geben.

APFELMUS

1 kg Bio-Äpfel (z.B. roter Boskop)	mit Schale und Kerngehäuse vierteln.
2 dl Wasser	mit
3 EL Rohrzucker	
1 Bio-Zitrone (dünn abgeschälte Schale & Saft)	
1 kleine Zimtstange	aufkochen, Äpfel begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze weich kochen. Zimtstange entfernen. Äpfel mit der Flüssigkeit durchs Passevite direkt in eine Schüssel treiben, auskühlen lassen.

* Fleischersatz

** Sauerrahm-Alternative

