



Die Küche im Restaurant Vegan Kitchen and Bakery ist klein – die Begeisterung bei Lauren Wildbolz gross

Veganer-Menü für den Fleisch-König

Veganer essen nichts, was vom Tier kommt. Das SonntagsBlick magazin testete ein fleischloses Menü – mit einem Starkoch, der bekannt ist für seine Fleischgerichte

Wer das Restaurant Vegan Kitchen and Bakery betritt, wähnt sich eher in einer stillvollen Brockenstube als in einem Esslokal: Ein Design-Sideboard aus den 70er-Jahren, da und dort sorgfältig ausgewählter Nippes, Stühle und Gedecke, die an eine Künstler-WG erinnern. Gewöhnlich ist das Restaurant im Zürcher «Chris Cheib» aber ohnehin nicht. In der Vegan Kitchen and Bakery findet man in der Küche keinerlei tierische Produkte – also keine Butter, keine Milch und natürlich kein Fleisch.

Für Jacky Donatz ein ungewohntes Territorium. Der Gourmetkoch treibt sich weder regelmässig im Langstrassen-Quartier herum, noch hat er mit Veganismus etwas am

Hut. Donatz verwöhnt seine Gäste im Restaurant Sonnenberg, hoch über der Stadt, mit dem besten Siedfleisch von Zürich und einzigartigen Kalbskoteletts. Interessiert studiert er vor dem veganen Test-Viergänger die Menükarte. Die Preise sind moderat. Das Mittagsmenü kostet mit 25 Franken so viel wie bei ihm im Sonnenberg eine Vorspeise. In der Küche, die nicht einmal halb so gross wie die seine ist, trifft Donatz Lauren Wildbolz, die Besitzerin des kleinen Restaurants. Schnell beginnen sich der Fleischkoch und die Veganerin auszutauschen. Leicht zu beeindruckt ist der erfahrene Donatz weiss Gott nicht, doch als Wildbolz von ihrem Cheesecake erzählt, horcht er auf. Die Zubereitung des veganen Käsekuchens, der selbst-

verständlich keinen Käse und keine Eier enthält, dauert drei Tage und kostet dementsprechend – ungewöhnlich viel für die Lokalität – neun Franken pro Stück. «Den Käseersatz stellen wir aus Cashewnüssen her, die wir zuerst einen Tag lang einweichen müssen, bevor wir sie weiterverarbeiten können», erklärt Wildbolz.

«Na, da bin ich mal gespannt», sagt Donatz und setzt sich auf die rustikale Holzbank. Wildbolz serviert den ersten Gang: ein Green Power Smoothie. Der Saft aus Spinat, Äpfeln, Limetten und Agave überzeugt den Fleischkoch: «Sehr interessant und geschmacklich intensiv.»

Als Nächstes stehen Cashew-, Soja-Frischkäse und Humus-Canapés auf dem



Dritter Gang im Veganer-Menü: Ein Gurken-Melonen-Salat in der Schale serviert



Der Hauptgang bei Lauren Wildbolz: Raw-Sushi, Rohkost-Lasagne mit Lemongras-Sauce



Fleisch-Fan Jacky Donatz (l.) beim Testessen mit Lauren Wildbolz und Redaktor Gery Schriebl

Menü. Auch hier lobt der Spitzenkoch: «Das ist in sich eine sehr gute Kombination.» «Man schmeckt die Frische heraus und kann jede einzelne Zutat gut erkennen.»

Ist denn eine einseitige, rein vegane Ernährung nicht ungesund?

«Das ist so nicht richtig», sagt Miriam Saltmarshe, Ernährungsberaterin des Holmes Place Health Club in Oberrieden. «Allerdings müssen Veganer mehr auf eine ausgewogene Ernährung achten. So sollten sie etwa bewusst auf die Zufuhr von Vitamin B12, Vitamin D, Eisen, Calcium und auch Proteinen achten, sonst kann es zu Mangelerscheinungen kommen.»

Studien haben laut Saltmarshe gezeigt, dass eine gute vegane Ernährung vor Herz-Kreislauf-erkrankungen oder gar Krebs schützen kann. «Grundsätzlich müssen wir keine Milchprodukte zu uns nehmen», sagt sie. «Nüsse, Tofu oder Samen enthalten Proteine, grünes Blattgemüse kann als Calcium-Lieferant dienen.»

Lauren Wildbolz begann sich erst vegetarisch zu ernähren. 14 Jahre alt war sie da. «Veganer hielt ich lange Zeit für viel zu extrem», erklärt die heute 30-Jährige. Vor drei Jahren entschloss sie sich dennoch, einen veganen Testlauf von drei Monaten zu absolvieren. «Das hatte keinerlei esoterisch oder religiöse Hintergründe – ich vermutete, dass ich wie sehr viele Menschen eine Laktoseintoleranz habe – und wollte deshalb auf Milchprodukte verzichten.»

Nach den drei Testmonaten blieb sie schliesslich bei der veganen Ernährung. «Ich fühlte mich schlicht fantastisch nach dieser Zeit. So viel Energie hatte ich noch nie zuvor»,

schwärmt Wildbolz, während sie die nächsten Gänge serviert: Gurken-Melonen-Salat, eine Tofu-Curry-Suppe und Raw-Sushi und Rohkost-Lasagne mit Orangen-Lemongras-Sauce. Ihr Lebensstil ist allerdings nicht nur im besseren Körpergefühl begründet – er ist auch eine moralische Entscheidung: «Die Menschheit kann sich schlicht nicht ausreichend von Fleisch ernähren. Die Zukunft der Ernährung ist deshalb für mich vegan», sagt sie. Wie viele Veganer stört sie sich daran, dass viele Tiere nicht artgerecht gehalten werden. «Wäre das so, würde ich vielleicht sogar Fleisch essen.»

Beim Testessen schmeckt die vegane Kost dem Starkoch jedenfalls vorzüglich, er vergibt gute Noten und lobt den Einsatz seiner jungen Kollegin. «In diesen Gerichten steckt wirklich sehr viel Arbeit.» Hie und da gibts aber doch etwas Kritik und Anregungen, wie bei der Präsentation der Pinienkerne, die angeröstet einfach besser schmecken würden. Insgesamt beurteilt der Fleisch-König

das vegane Essen jedoch als «sehr interessant und schmackhaft». Könnte er dauerhaft so essen? «Einmal pro Woche gerne – doch zwischendurch brauche ich ein Stück Fleisch», sagt er. Wildbolz findet das absolut in Ordnung. Sie will keine Fleischesser bekehren – sie aber davon überzeugen, dass veganes Essen so richtig lecker schmeckt. Ihr Restaurant im «Chreis Cheib» wird es nach der Sommerpause zwar in dieser Form nicht mehr geben. Ihr Angebot bleibt aber bestehen – in Form eines Catering-Services. **Gery Schriebl**

Weitere Gesundheitsthemen finden Sie in der Sendung dieser Woche



SF 1 So., 21. August, 9.30 Uhr

SF info Mo., 22. August, mehrmals am Vormittag

Sa., 27. August, 15.30 Uhr und 17.30 Uhr

Gesund oder **ungesund?**

Veganer lehnen grundsätzlich die Nutzung von Tieren und tierischen Produkten ab. Sie verzichten konsequent auf Fleisch, Fisch, Milch, Eier und Honig. Diese extrem vegetarische Ernährung kann zu Mangelerscheinungen führen. Ernährungsberaterin **Miriam Saltmarshe** empfiehlt, besonders auf nahrungsergänzende Zufuhr von Vitamin B12, Vitamin D, Eisen und Calcium zu achten.

Über die Risiken gehen die Meinungen der Experten wie so oft auseinander. So gibt es Studien, die wegen der einseitigen Ernährung vor Arterienverkalkung und Herz-Kreislauf-Problemen warnen. Miriam Saltmarshe erwähnt hingegen Studien, die bei

guter veganer Ernährung Schutz vor Krebserkrankungen und Herzproblemen versprechen. Symptome eines Mangels an Vitamin B12 können Müdigkeit, Verdauungsprobleme und Atemwegserkrankungen sein. Abgeraten von Veganer-Kost wird stillenden Müttern und Kleinkindern. Auch das Bundesamt für Gesundheit setzt ein Fragezeichen bei veganer Ernährung. Zwar sei die genügende Zufuhr aller Nährstoffe möglich, aber der richtige Umgang mit Zusatzstoffen setze ein sehr hochrangiges Ernährungswissen voraus.



