

Der Appetit auf Vegi wächst

Die vegane und vegetarische Küche ist mehr als ein Trend: Warum Gastronomen aus der Region Baden stärker auf sie setzen.

Andreas Fretz

Die Nachricht war eine mittlere Sensation. Im vergangenen Oktober erhielt der Aargauer Starkoch Daniel Humm für sein New Yorker Restaurant «Eleven Madison Park» drei «Michelin»-Sterne. Das alleine wäre nicht aussergewöhnlich, denn das Restaurant spielt seit 2011 in dieser Liga.

Aufhorchen liess etwas anderes: Erstmals überhaupt in der fast 120-jährigen «Michelin»-Geschichte erhielt ein Restaurant die höchste Auszeichnung für eine ausschliesslich vegane Küche. Humm hatte das Restaurant nach einer einjährigen Zwangspause im Sommer 2021 mit einem radikalen neuen Konzept wiedereröffnet.

Vegan ist im «Fine Dining» angekommen

Manuel Steigmeier, Spitzenkoch im Restaurant «Fahr» in Künnten-Sulz (1 «Michelin»-Stern, 17 «Gault-Millau»-Punkte) sagt: «Diese «Michelin»-Bewertung hatte für die ganze Branche eine enorme Bedeutung. Wenn Humm die Richtung vorgibt, wird das akzeptiert. Vegan ist im «Fine Dining» angekommen.»

Auch hierzulande hat sich der Trend zu vegan und vegetarisch verfestigt. Das Restaurant Magdalena in Rickenbach SZ arbeitet seit Anfang 2022 als erstes Zwei-Sterne-Restaurant Europas vegetarisch. Chefkoch Dominik Hartmann hat nicht nur Fleisch, sondern auch Fisch komplett verboten und kocht zu 100 Prozent gemüsebasiert.

Und in der Region? Am Badener Cordulaplatz hat im Februar mit der «Brühbar» ein veganes Lokal eröffnet. Einzig

«Der Trend ist gekommen, um zu bleiben.»



Alex Berger
«Oberstadt», Baden

zum Kaffee erhält man auf Wunsch noch Kuhmilch. Und die Wirte des Ausflugsrestaurants Baldegg kündigen vor der Wiedereröffnung am 8. März an, dass 40 Prozent der Gerichte vegan oder vegetarisch sein werden.

Vegan: 40 Prozent weniger CO₂-Emissionen

Was halten regionale Gastronomen vom Trend? Und wie wirkt er sich auf ihre Küche aus? Das Restaurant Oberstadt in Baden (14 «Gault-Millau»-Punkte) bietet seit der Eröffnung im Sommer 2021 neben einem fleisch- und fischhaltigen Acht-Gang-Menü ein veganes, monatlich wechselndes Fünf-Gang-Menü an.

«Der Trend ist gekommen, um zu bleiben», sagt Geschäftsführer Alex Berger, der auch Mitinhaber der «Brühbar» ist. Ge-

«Viele wollen aus Neugier mal ein solches Gericht probieren.»



Bernhard Bühlmann
«Bären», Mägenwil

fühl sei es immer mehr Gäste, die nach veganen und vegetarischen Alternativen fragen. Im «Oberstadt» machen sie rund 30 Prozent der Bestellungen aus.

Die Veränderung fordert auch die Köche. Lange war ein Stück gutes Fleisch die Hauptkomponente auf dem Teller. «Diese zu ersetzen, ist eine zusätzliche Herausforderung», sagt Berger. Er ist überzeugt, dass das Pendel in Zukunft noch mehr in Richtung vegan und vegetarisch ausschlagen wird.

Eine vegane Ernährung produziert laut dem deutschen Umweltbundesamt rund 40 Prozent weniger CO₂-Emissionen. Berger sagt: «Wenn wir die Klimaziele erreichen wollen, muss beim Fleischkonsum ein noch viel tiefgreifenderes Umdenken stattfinden.» Berger sieht heute noch einen

«Vegan oder vegetarisch ist für viele eine Lebenseinstellung.»



Manuel Steigmeier
«Fahr», Künnten

Stadt-Land-Graben. «Kulinarische Trends setzen sich immer zuerst in den Städten durch. Aber früher oder später gleicht sich das an.» Und wer noch Fleisch oder Fisch isst, der achte vermehrt auf die lokale Herkunft und die Qualität.

Selbst im «Bären» isst man vegetarisch

Einer, der für Fleisch bekannt ist, ist Bernhard Bühlmann vom «Bären» in Mägenwil (14 «Gault-Millau»-Punkte). Der frühere Sternekoch ist selbst Jäger. Im «Bären» gibt es je nach Saison auch Blutwurst, Rehschnitzel oder Wildschweinbauch. Die Guggeli sind eine Spezialität. Doch auch Bühlmann begrüsst den Trend. «Es ist nicht eine Veränderung, die von einem Tag auf den anderen gekommen ist», sagt er, «es ist vielmehr eine stetige Entwicklung.»

Etwa 15 Prozent seiner Gäste bestellen vegetarisch, schätzt er. «Viele sind nicht hundertprozentige Vegetarier, aber sie wollen aus Neugier mal ein solches Gericht probieren. Sie machen sich Gedanken über das Essen. Ich finde das gut, weil unser Fleischkonsum die Ursache für viele Umweltsünden ist.» Auch um diesem Zeitgeist zu entsprechen, gibt es auf der Karte des «Bären» ein vegetarisches Wochengericht.

Noch vor dreissig Jahren sei vegetarisches oder gar veganes Essen überhaupt kein Thema gewesen, sagt Bühlmann. «Ich kann mich gut erinnern: Als ich mein erstes vegetarisches Menü kochte, dachte ich, das hat keine Zukunft», sagt er und lacht. Und was bringt die Zukunft? «Eine Umkehr wird es nicht geben, der Trend wird Bestand haben», sagt Bühlmann, «aber es werden auch neue Trends kommen, mit denen wir heute noch gar nicht rechnen. Vielleicht irgendwie aus dem Labor, wer weiss das schon?»

Frauen bestellen öfter vegetarisch

«Vegetarisch und vegan sind keine Modeerscheinung, sondern für viele eine Lebenseinstellung und eine Selbstverständlichkeit», sagt Manuel Steigmeier vom «Fahr». Im sechsten Jahr kocht er nun in Künnten auf höchstem Niveau, und die Gerichte verschieben sich immer mehr in die vegetarische Richtung. «Nur noch rund 20 Prozent unserer Gerichte beinhalten Fisch oder Fleisch», sagt er. Seit über zwei Jahren wird zu jedem Gang des Gourmetmenüs eine Vegi-Variante angeboten.

Wenn neue Teller kreiert werden, setze sich mittlerweile oft die vegetarische Variante durch. «Wir versuchen dann nicht, krampfhaft einen Fleischersatz zu produzieren, sondern setzen den Akzent bewusst auf das Gemüse.» Preislich halten sich die vegetarische Küche und die Fleischküche in etwa die Waage.

Bei Fisch und Fleisch ist das Produkt zwar teurer, aber häufig pfannenfertig. Vegetarisches hingegen brauche mehr Vorbereitung, sagt Steigmeier. So werde etwa der Rettich geschwärzt, ein Sud daraus gemacht, dann vakuumiert und mehrere Tage ziehen gelassen, schliesslich portioniert und aufgewärmt.

Bei den Gästen stellt Steigmeier fest: «Sind sie über sechzig Jahre alt, ist vegetarisches Essen kaum ein Thema. Bei den Zwanzig- bis Fünfzigjährigen sieht das anders aus. Und es sind eindeutig mehr Frauen, die vegetarisch bestellen.» In Zukunft kann er sich einen stärkeren Trend zu vegan vorstellen, sprich eine Küche ohne Ei, Honig und Milchprodukte. Wer im «Fahr» vegan essen will, muss das heute vorbestellen. Steigmeier sagt: «Generell essen die Leute immer bewusster, das ist eine positive Entwicklung.»

Vegetarisch/vegan

Bei einer vegetarischen Ernährung wird auf Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte verzichtet. Veganer ernähren sich hingegen ausschliesslich von pflanzlichen Produkten. Sie verzichten auch auf Milchprodukte, Eier und Honig, weil es tierische Produkte sind.



Badens Filip Begic setzt gegen Endingens Marco Giovanelli zum Wurf an. Bild: Henry Muchenberger

«Städtli» gewinnt letztes Derby vor Fusion

In der Handball-NLB behält Baden gegen Endingen mit 31:30 knapp die Oberhand.

Alessandro Crippa

Einige Endinger realisieren es nicht. Dass sie doch keinen Punkt geholt haben. Dabei war doch der Ausgleich noch gefallen. Er kam aber eine Sekunde zu spät. Als der Schiedsrichter dies noch einmal klar signalisiert, recken die Spieler des STV Baden die Hände gen Himmel. Das 31:30 ist Tatsache. Der letzte Derbysieg - er gehört ihnen.

Die beiden Mannschaften starten verhalten in die Partie und agieren in der Offensive alles andere als brillant. Die Gäste aus Baden kommen in der mit rund 800 Handballfans gut gefüllten GoEasy-Arena besser ins Spiel. Nach einer Viertelstunde führen sie mit 6:3. Endingen versucht, das Tempo zu verschleppen und Überraschungsmomente zu kreieren.

Das geht aber selten gut. Sinnbildlich dafür ist der Auftritt von Nino Grzentic. Der auf der «Königsposition» agierende Slowene der Surbtaler erzielt erst in der 26. Minute seinen ers-

ten persönlichen Treffer. Zwischenzeitlich ist das Spiel zäh wie ein alter Kaugummi.

Die beiden Mannschaften wollen auf die kommende Saison hin fusionieren und eine Mannschaft stellen, die in der Nationalliga A konkurrenzfähig ist. Dafür erreicht zunächst fast kein Akteure ein Niveau, das der höchsten Schweizer Spielklasse würdig wäre.

Endingen-Captain Riechsteiner als Zugpferd

Nach der Pause bessert sich dies. Die beiden Torhüter, Lars Gross (Endingen) und Marco Wyss (Baden), fallen durch spektakuläre Paraden auf. Auch «Städtli»-Captain Pascal Bühler erhöht nach dem Seitenwechsel die Kadenz und drischt Wurf um Wurf in die Maschen. Egal, ob er frei wirft oder von seinen Gegenspielern hart angegangen wird.

Bühlers Antipode, Christian Riechsteiner, zapft seine letzten Kraftreserven an. Bis er gefühlt die ganze Mannschaft um ihn

herum auf seinem Rücken trägt und anführt. Lange steht es auch in der zweiten Hälfte nämlich nicht gut um Handball Endingen, der Rückstand will trotz grossem Aufwand nicht kleiner werden. Doch das Heimteam glaubt an seine Chance.

Acht Minuten vor Schluss belohnt es sich mit dem Anschluss zum 25:27, danach pariert Torhüter Gross zwei Penalties der Badener. Die Hoffnung auf einen Sieg, sie lebt plötzlich wieder beim Under-

dog, der ebendiese Rolle jahrelang nicht inne hatte. Sondern Favorit und Seriensieger war im Derby. Plötzlich ist es ein geschmeidiger Kampf der Gladiatoren, die alle nur eines sein wollen: die Nummer 1 der Region.

Zweimal kommt Endingen sogar noch auf einen Treffer heran, am Ende reicht es wegen einer Sekunde nicht. Der STV Baden zieht den Kopf noch aus der Schlinge und siegt. Er tut das knapp mit 31:30. Der Sieg ist aber keineswegs unverdient.

ANZEIGE

Gfeller Käufeler
In Immobilien sind wir zuhause.

Im Grossraum Baden zuhause.

Gfeller & Käufeler Immobilien AG
Bahnhofstrasse 88
5430 Wettingen
gfeller-kaeufeler.ch

Daniel Gfeller & Michael Käufeler
Geschäftsleitung