SCHWEIZ

ZÜRI GOES VEGGIE

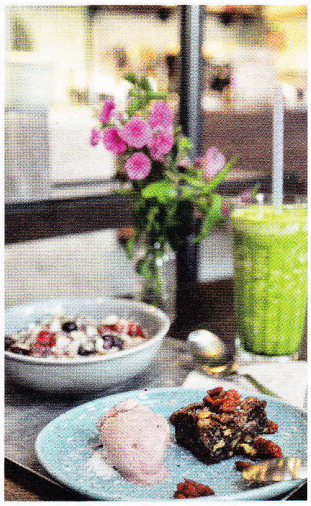
Zürich ist eine Weltstadt im Taschenformat – und ein Schlemmerparadies für Veganer. Wir haben uns durchgefressen.
Von Katrin Kasper (Text) und Udo Taubitz (Fotos)

Wer in den blitzblanken, hellen Bahnhof von Zürich einrollt, ist schon mitten drin im Lebensgefühl dieser Stadt. Züge nach Frankreich, Italien, Deutschland und Österreich fahren ab, die Menschen sprechen drei oder mehr Sprachen. Die verschiedenen Kulturen verleihen der gefühlten Hauptstadt der Schweiz ein ganz eigenes, weltstädtisches Flair. Das merkt man nicht nur am Bahnhof und beim Shoppen in den Luxusläden der Bahnhofstrasse (mit zwei »s«, wohlgemerkt), sondern auch beim Essen: neben deftiger deutsch-schweizer Hausmannskost locken französische Haute Cuisine und norditalienische Klassiker. Und es gibt so viele vegetarische und vegane Restaurants und Cafés wie in wohl keiner anderen Stadt mit nur 400.000 Einwohnern. Laut Guinness Buch der Rekorde ist mit dem Hiltl sogar das älteste vegetarische Restaurant der Welt darunter. (Bei den uralten Veggie-Restaurants in Indien hat wohl noch nie ein GuinNess-Mann vorbeigeschaut.)

Aber die altbekannten Zürcher Gastroketten mit ihren ausgefeilten Marketingkonzepten lassen wir links liegen. Uns zieht es in die neuen, coolen Läden, die westlich und östlich der Limmat aus dem Boden schießen, vor Zürisee und Bergpanorama. Hier kochen, backen, schnippeln junge Idealisten, die nicht einfach nur Geld machen, sondern Geschmack, Gesundheit und Gemeinwohl unter einen Hut bringen wollen. Und zwar möglichst nicht zu Lasten von Tier und Umwelt. Das kommt an: In Zürich geht man gern vegan essen, selbst wer kein Veganer ist. Und was nicht ist, kann ja bekanntlich noch werden. Diese Adressen machen Lust auf Lecker.

1 BEETNUT LAGERSTRASSE 16 B

Mit dem Motto »plantbased« lockt der Laden direkt hinter dem Hauptbahnhof, im neuen Zürcher Prestige-Quartier Europaallee: stylisch Sichtbeton und pinke Farbe an den Wänden, von der Decke hängen Pflanzen und Retro-Glühlampen. Alle Speisen sind vegan, optional gibt's dazu Ei, Feta oder Lachs und Kuhmilch zum Kaffee. Erst im August eröffnet, frühstücken die Leute hier schon um 9 Uhr morgens. Wir hatten einen Berry Porridge mit Chiasamen, einen Smoothie mit Grünkohl, Spinat, Weizengras und Ingwer sowie einen Brownie mit Erdbeer-Glace (so sagt man in der Schweiz zum Eis) – alles sehr köstlich. Zum Lunch und Dinner gibt es herzhafte warme Bowls und Salate, Sonntags ist Brunch. Unbedingt probieren: getoastetes Bananen-Hausbrot mit Kokos und Schoko-Nuss-Creme! Für Kids gibt es spezielle Smoothies und Bowls sowie eine Kuschelecke. Und für die Allerkleinsten gratis »Babyccino«: Kakao mit aufgeschäumter Mandelmilch.



2 JUICERY 21
SIHLSTRASSE 93

Fast ein Jahr hat der Umbau der ehemaligen Autowerkstatt zur coolen Saftbar gedauert. Statt Autos werden jetzt menschliche Körper getunt: mit frischen Früchten, die Fred Jacobi zentnerweise zu kalt gepressten Säften, rohen Shakes und leckeren Smoothies verarbeitet. Der Saftproduktion im Keller kann man durch den gläsernen Boden zuschauen – oder sogar beiwohnen, wenn man die Treppe runter steigt. Heraus kommen dabei Powerpakete wie »J 10«, ein quietschgrüner Saft aus Gurke, Fenchel, Mangold, Spinat, Apfel, Zitrone, Ingwer und Petersilie. Nach so einem Fläschchen fühlt man sich, als könnte man die Bananenstauden auf der Terrasse ausreißen! Gut, dass zum Auspowern gleich nebenan das städtische Hallenbad mit 50-Meter-Bahn liegt. Bei dem schönem Wetter heute sitzen wir allerdings lieber noch ein bisschen draußen und genießen eine Açai Bowl mit hausgepresster Mandelmilch und einen Blueberry Banana Shake mit Maracuja und Mango. Schwimmen gehen wir dann später. Vielleicht.

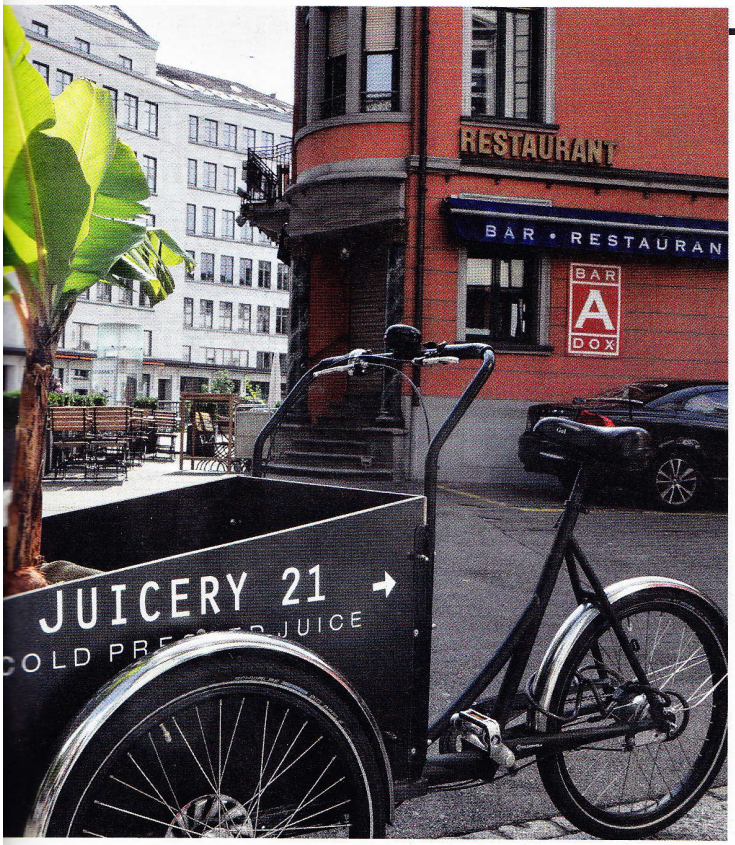
3 ROOTS@BALBOA
AM SCHANZENGRABEN 19

Seit knapp einem Jahr hat das Roots eine zweite Location, an einem malerischen Kanal beim Alten Botanischen Garten. Direkt über dem Balboa Gym kann man sich nach dem Workout mit pflanzlichen Proteinen pushen. Vegan ist hier alles, auch wenn es nirgends drauf steht: Overnight Oats (Haferflocken, die im Gegensatz zu Porridge nicht gekocht werden), Waffeln, Sandwiches, Wraps und Toasts – auch zum Mitnehmen. Dazu schmeckt ein Muscle Shot (Cold Brew Coffee mit Guarana, Zimt und Datteln) oder ein Beetroot Latte: frisch gepresste rote Beete mit aufgeschäumter Sojamilch, gewürzt mit Vanille. Sonntags gibt es einen großen Brunch – Online-Reservierung empfohlen! Denn wenn am bunten Buffet so ein paar Bodybuilder zuschlagen, ist es auch schnell mal abgeräumt.

Den Hang zu Muckis hat das Roots übrigens von seinem Mitbegründer Hermann, gelernter Koch, Langzeitveganer und Fitnesstrainer.

4 BONA DEA
BAHNHOFPLATZ 15

Das vegetarische Restaurant direkt am Bahnhofsvorplatz bietet mittags und abends ein üppiges, überwiegend veganes Buffet. Vom Plastikgemüse-



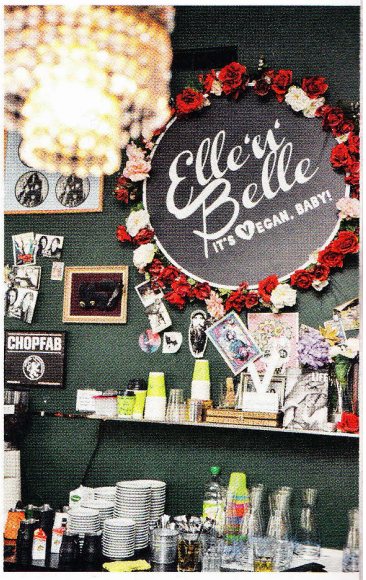
korb am Eingang und dem gediegen wirkenden Art-Déco-Ambiente mit rotbraun geblümten Tapeten und dunkelbraunen Holzböden sollte man sich nicht abschrecken lassen: Hier isst man für 45 Franken »à discretion« (zu neudeutsch: »All you can eat«)

– und das sehr gut. Für den kleineren Hunger sind aber auch günstigere Tellerportionen erhältlich. Das dürfte einem bei der riesigen Auswahl allerdings schwer fallen: Samosas, Thai Papaya-Curry, Kochbananen, Jackfruits, Luffa-Gurken, Flaschenkürbis mit Kardamom – viele Speisen sind asiatisch inspiriert, manche echt scharf. Alle veganen Speisen sind mit kleinen Schildern gekennzeichnet. Der Lassi ist leider nicht vegan, aber der hausgemachte Eistee erfrischt ebenso. Tipp: Die Schokomousse mit Kokosmilch ist ein Traum!

5 KLARA'S KITCHEN

UNIVERSITÄTSSTRASSE 17

Schon früh am Morgen, wenn im Uni-Viertel die Studenten aus der Straßenbahn quellen, bereitet Klara, Yogalehrerin und Ernährungsfachfrau, mit ihrem Mann Erich in dem kleinen Take-away zwischen Antiquariaten, Craft Beer-Häusern und Galerien die Snacks vor. Alles bio, ohne raffinierten Zucker oder Weizenmehl und bis auf einen Feta-Wrap alles vegan. Die täglich wechselnden Mittagsmenüs sind gesund und erschwinglich: Quinoa Bowls, Gemüse-Pilz-Stroganoff und Blumenkohl-Fenchel-Suppe. Die Verpackung ist komplett kompostierbar, viele Kunden bringen ihre eigenen Teller mit. Bekannt ist Klara's Kitchen aber vor allem für seine Sweets: Birnen-Dattel-Muffins, Coconut Bounty Cake,



Banana Bread mit Chia-Samen – und natürlich die rohen Cheese Cakes. Ob wie Eis gleich aus dem Tiefkühler oder zwanzig Minuten später aufgetaut: nichts für Kalorienzähler, aber gesund, vollwertig und einfach köstlich.

6 THE SACRED MIT VEGELATERIA

MÜLLERSTRASSE 64

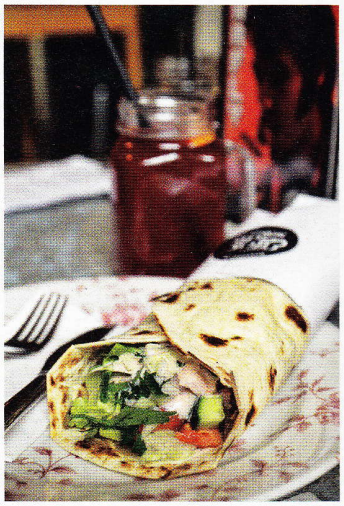
Wer sich einmal wie im Schlaraffenland fühlen möchte, ist im ersten veganen Bio-Restaurant der Schweiz mit angeschlossenem Eiscafé genau richtig. Ob Schweizer Klassiker wie Zürcher Geschnetzeltes, Gulasch mit Dinkelfleisch, Tofu-Curry und Früchte-Kimchi oder Pizza, Lasagne, frische Sprossen und Salate: das ab mittags durchgängig geöffnete Buffet lässt keine Wünsche offen. Bezahlt wird nach Gewicht: 100 Gramm kosten 3,90 Franken. Dazu das Hausgetränk Chi probieren: ein fermentierter Drink ähnlich Kombucha. Es gibt zudem unpasteurisierte Säfte, frisch aufgeschlagene Kokosnüsse oder basisches Wasser – aber keinen Alkohol. Der würde in diese helle, friedliche Oase mit spiritueller Kunst an den Wänden auch irgendwie nicht passen. Dafür gibt es verführerische hausgemachte Rohkosttorten und mehr als 20 Sorten »Vegelati«: wie italienisches Gelati, nur auf Soja-, Mandel- oder Reismilchbasis und natürlich gesüßt, vieles hat sogar Rohkost-Qualität.

7 ELLE'N'BELLE

LIMMATSTRASSE 118

In diesem kultigen Laden röhrt der Hirsch nicht, sondern er rockt. Denn Musik ist Programm im X-TRA-Komplex, einer angesagten Event-Location, wo abends Konzerte und Partys steigen. Gerade cool genug für dieses große, rein vegane Restaurant mit Platten-Covern an den Wänden, Gitarren zwischen bunt zusammengewürfeltem Mobiliar und Döner-Stand am Ende der ellenlangen Bar. Hier entsteht der legendäre »Daddy Cool« – ein Seitan-Döner-Wrap mit veganer Joghurtsauce, gewürzt nach dem Originalrezept des ersten Dönerbudenbesitzers Zürichs. Eine Hommage an den Vater der Schwestern Elif und

ZÜRICH



Sibel, die das Elle'n'Belle vor drei Jahren eröffnet haben. Mittags stauen sich in der Family-Ecke die Kinderwagen, auf den Sofas sitzen unter funkelnden Kristallleuchtern Kreative mit Laptops. Zu Chili, Burgern und Fries trinkt man garantiert nicht zuckerfreien Home Ice Tea, oder, wer nicht wieder ins Office muss, einen Elle'n'Belle-Shot mit Vodka, Frangelico und – Sugar!

8 SAMSES
LANGSTRASSE 231

Minimalistisch-elegant in rot und schwarz: Wer von der Langstraße mit ihren Telefonläden, Piercingstudios und halbseidenen Bars das Samses betritt, dem öffnet sich eine andere Welt. Im früheren Reisebüro ihres Vaters bewirten Ornella und Zino ihre Gäste schon seit 2005 mit vegetarischer, zu 90 Prozent veganer Küche. Ab mittags gibt es ein täglich wechselndes Buffet, abends zusätzlich die Abendkarte. Touchscreens weisen sämtliche Zutaten aus – moderner Service für Allergiker. 450 Gerichte umfasst die Datenbank, vom Handy oder Büro-PC aus kann man das Tagesangebot einsehen: Risottoknödel, Djuwicz-Burger, Belugalinsen mit Apfel und Räuchertofu, gefüllte Tomaten mit Tofu-Scrumble: die Kreationen sind ausgefeilt und sehr fein. Der Buffet-Preis richtet sich nach dem Gewicht, jeden dritten Montag im Monat gibt's 100 Gramm zum Mitnehmen für 2,90 statt 3,70 Franken. Nicht verpassen: Das Veganisu mit karamellisierten Mandeln zergeht auf der Zunge – ohne Ei, Alkohol und Koffein.

9 25HOURS
LANGSTRASSE 150

Hier haben wir über Nacht stilvoll das viele Essen verdaut: Direkt an der Partymeile Langstrasse hat die Designhotelkette 25hours im April ein neues Haus aufgemacht. Die Lobby ist ein schriller Mix aus Kunst und Kitsch, im obersten Stock gibt's ein Gym mit Sauna und phänomenaler Aussicht über die Gleise. Das Frühstück bietet Veganern wenig – nach Sojamilch fragen! Die Zimmer sind in warmen Farben und natürlichen Materialen gehalten, das günstigste kostet 270 Franken. Wer sich das nicht leisten kann: Das Hotel fungiert auch als Pfandleihhaus. Sammlerstücke und Kunstobjekte können in der Lobby gegen Kost und Logis eingetauscht werden. Damit nicht umsonst Gegenstände angeschleppt werden, bitte vorher im Netz das Anmeldeformular ausfüllen. Das Kuratorenteam des Hotels meldet sich dann binnen 25 Stunden.