



Mundgerecht

Für unbehandeltes Salz legten meine Eltern vor 30 Jahren bereitwillig den Weg ins grenznahe Frankreich zurück. In Zeiten, in denen Himalaya-Salz oder «Fleur de Sel» keine Begriffe waren, versprachen sie sich einen besseren Geschmack davon. Aus einfachen Verhältnissen stammend, nahmen sie fürs Essen gerne Geld in die Hand und Zeit in Kauf: Die einzigen Büchsen, die zuhause aufgemacht wurden, waren Pelati, weil diese Tomaten die bessere Spaghettisauce ergeben als frische.

Das prägte mein Verhältnis zu Essen und Kochen. Ich gebe viel aus für Lebensmittel. Und nie würde ich eine abgepackte Rösti aufwärmen – Convenience-Food nehme ich dennoch zu mir, wie die meisten hierzulande, manchmal unbewusst. Sei es, dass ich in der Mittagspause am Arbeitsplatz einen vorgewaschenen Salat zubereite oder unterwegs ein «Smoothie» kaufe. Das bequeme, zeitsparende Essen ist in den letzten Jahren vielfältig geworden und nicht mehr nur gleichbedeutend mit salzig, fettig oder voll von Konservierungsstoffen. Das lassen sich die Konsumenten etwas kosten, das Geschäft mit Convenience-Food floriert (Seite 27).

Den richtigen Riecher für den Trend gesund und schnell hatte auch jene Gastronomin, die vor zehn Jahren die erste Suppenbar in Basel eröffnete. Ihre Geschäftsidee hat sie seither auf drei Betriebe und 500 Rezepte ausgeweitet (Seite 30).

Gesund und in grossen Mengen heisst die Herausforderung für Betriebe, in denen sich hunderte Mitarbeitende täglich verpflegen. Gepackt hat sie das Inselehospital Bern mit einem neuen Konzept. Die Gäste stellen sich ihr Menü selber zusammen. Als Folge stieg der Früchtekonsum an (Seite 18).

Essen ist in wohlhabenden Ländern wie der Schweiz mehr als Nahrungsaufnahme – und jeder ein Experte. Gespräche am Mittagstisch drehen sich um «Paleo-Diät, aber nur mit Beeren, ja nichts Angepflanztes», um «gute Kohlenhydrate» oder den «glykämischen Index». Die Lebensmittelindustrie fördert Moden wie laktose- und glutenfreie Produkte und verdient gut daran, stellt die Expertin im Interview fest (Seite 24).

Nichts davon halten die drei Promi-Köche, wie ein Blick in ihren privaten Kühlschrank zeigt. Wenn sie nicht im Fernsehen oder in ihren Restaurants kochen, verpflegen sie sich mitunter ohne grossen Aufwand. Ob schlicht, aber hochwertig, frisch oder kreativ – vorgefertigte Produkte kommen ihnen nicht ins Haus (Seite 21).

Paola Pitton



Fotos Simone Gloor



Die Gäste des Restaurants Stella im Berner Inselspital stellen am Info-Bildschirm ihr Menü selber zusammen.



G R O S S K A N T I N E

Stärke 2, Gemüse 2, Fleisch und Salat

In den Restaurants des Inselspitals Bern hat seit Anfang 2013 das fixe «Menü 1» ausgedient. Mit dem Essenskonzept «lunch4vitality» verpflegen sich Pflegefachleute und Ärzte sowie Gäste modular. Sie stellen sich ihr Menü selber zusammen – und wählen mehr Früchte. Auf «Schnipo» muss niemand verzichten, wie ein Besuch zeigt.

Text **Tito Valchera** Fotos **Simone Gloor**

Ein wenig hilflos vor der Fasztheke stehend, wähle ich mein Mittagsmenü aus. «Nimm vier aus acht», lautet das Prinzip beim Verpflegungskonzept «lunch4vitality». Die Servicekraft hinter dem Tresen stellt meine Auswahl zusammen und läuft dafür jedes Mal von Neuem die verfügbaren Esswaren ab. Ich nehme «Stärke 2», «Gemüse 2», Fleisch und Salat, sprich Basmatireis, Krautstiele, Trutenschnitzel «Pariser Art» mit Tomaten-Liebstockel-Sauce und den Tagessalat. Als Zuckerchen gibt es im Restaurant Stella auf dem Areal des Berner Inselspitals eine spektakuläre Aussicht: die mit Schnee bedeckten Berner Alpen mit Eiger, Mönch und Jungfrau sowie strahlend blauen Himmel.

«All diese Produkte wurden heute Morgen frisch angeliefert und zubereitet.» Stolz informiert der Bereichsleiter Gastronomie des Inselspitals und der Berner Stadtspitäler Ziegler und Tiefenau, Vinzenz Meier. Er kennt kein vergleichbares Angebot hierzulande. Wir stehen beim Eingangsbereich des Mitarbeiter- und Gästerestaurants

vor zwei Bildschirmen, die das Tagesangebot feilboten. Der Andrang ist um halb Zwölf noch nicht gross.

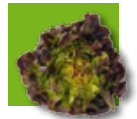
Ade Menü 1

Der bisherige Tagesteller mit Fleisch, Brot und Suppe hat nicht nur im «Stella» ausgedient. Die gesamte Inselspital-Gastronomie stellte Anfang 2013 auf das modulare Angebot «lunch4vitality» um. Für den Restaurantgast bedeutet das: Er bezahlt einen fixen Preis und wählt vier Komponenten aus Salat, Fruchtkompott, Fleisch oder vegetarisch sowie zwei Stärke- und zwei Gemüsebeilagen. Die Änderung von den klassischen Menü 1, 2 oder 3 plus Suppe oder Salat hin zu dem aus acht Elementen bestehenden Angebot erforderte Anpassungen sowohl im Einkauf wie auch in der Produktion.

Der letzte Lieferant fährt kurz vor 7 Uhr an der Rampe beim Wirtschaftsgebäude auf dem Spitalareal vor und liefert ein Palett Gemüse ab. Im Eingangsbereich überprüfen und verteilen zwei Mitarbeiter diese Lebensmittel wie alle angelieferten Waren und bringen sie ins zentral gelegene Kühlager. Noch ist es in der Hauptküche des Inselspitals ruhig. Nur die Mengen der eingetroffenen Frischprodukte lassen erahnen, dass hier im Verlauf des Tages über 3000 Mahlzeiten zubereitet werden, zuzüglich des Patientenessens sowie des À-la-carte-Angebots für das gesamte Spital. Die Lebensmittellieferanten sind nach der Umstellung dieselben geblieben. «Wir konnten bessere Konditionen aushandeln, bei gleich bleibender Qualität», sagt Monika Dörig, die den strategischen Einkauf verantwortet. Regionalität wird nach wie vor grossgeschrieben. Mit dem Acht-Komponenten-Essen hat sich die Zusammensetzung der benötigten frischen Lebensmittel verändert hin zu mehr Gemüse und Früchten.

Das Treiben in der Grossküche

Durch saubere, ordentliche Gänge gelange ich in den Rüstbereich der Küche. Bei den rund zehn Mitarbeiterinnen geht es bereits um 7.15 Uhr emsig zu und her. Sie holen immer neue Gemüseboxen aus dem Kühlager und verarbeiten den Inhalt in der Rüstküche. Bis 12 Uhr schnippeln und verkleinern die Frauen täglich 500 Kilogramm Rübli, Weisskohl, Salate und anderes Gemüse für die ganze Restauration nach genauen Vorgaben: Rübli in dünne Scheiben, Weisskohl zer-



In der Grossküche der Insepsital-Gastronomie entstehen täglich über 3000 frisch zubereitete Essensportionen für Gäste, Patienten und Mitarbeitende.



hackt, Broccoli und Krautstiele in mundgerechten Stücken. Obwohl das Arbeitstempo hoch ist, antworten die Frauen freundlich auf meine Fragen und ohne mit der Arbeit aufzuhören. «Il lavoro piace, sonst wären wir nicht hier», sagt Fadila Begic mit einem Lächeln.

Es sind nur wenige Schritte zurück in die Küche. Noch nicht 8 Uhr in der Früh, liegt bereits Essensgeruch in der Luft. Ein Dutzend Köche und Küchenmitarbeitende fahren die Kochaktivitäten langsam hoch. In den grossen Kippkübeln rösten Zwiebeln und Knoblauch vor sich her, wohlriechender Dampf steigt auf. Die Zubereitung von doppelt so vielen Stärke- und Gemüsebeilagen zuzüglich eines Früchtekompotts seit der Umstellung bedeutet für das Küchenpersonal einen Mehraufwand. Für den reibungslosen Ablauf sorgen die Posten-Küchenchefs. Für jedes zu kochende Element, zum Beispiel die Stärke 1, ist einer zuständig. Er kontrolliert, koordiniert und verantwortet die Herstellung dieses Produkts von A bis Z.

Vorbei am grossen Förderband für die Patientenverpflegung gelange ich zur hauseigenen Metzgerei. Wie fürs Rüsten sind die Angaben für die Fleischverarbeitung genau definiert. Die drei Metzger verarbeiten bis zu 200 Kilo Fleisch pro Tag. Eigene Produkte stellen sie nur her, «falls ein Mehrwert entsteht, etwa Fleischkäse oder Hackbraten mit weniger Salz», sagt Daniel Reichenpfader, Stellvertretender Leiter Küchen. Ganz im Sinne der nationalen Salzstrategie des Bundes, welche den täglichen Salzkonsum verringern möchte. Nur konsequent, verzichtet das Spital neu auf eine Suppe im Basisangebot.

Nach 9 Uhr steigen der Lärmpegel und das Tempo in der Küche: Bald sollen die ersten Essensportionen bereit sein. Die Arbeit in einer solchen Grossküche ist in Spitzenzeiten schwer und belastend. Ein Lied davon singen kann der heute für das «Element Fleisch» zuständige Küchenmitarbeiter: Bis um 12 Uhr wird er ungefähr 1000 Trutenschnitzel gebraten haben.

Modular und gesund

«Wir wollten das Angebot und die Zubereitung von Speisen und Getränken attraktiv und abwechslungsreich gestalten» – dieser Leitgedanke stehe hinter «lunch4vitality», sagt Daniel Reichenpfader. Ein internes Team, zu dem auch er gehörte, erstellte in sechs Monaten einen 52-Wochen-Plan.



Vorausgegangen waren wissenschaftliche Analysen, Feedbacks von Restaurantgästen und der Einbezug aktueller Ernährungstrends. Bevor die Hauptküche aufs modulare Konzept umstellte, fand in einem der Spitalrestaurants eine dreimonatige Testphase statt. Nun hat das modulare Angebot Menü 1 und Vegi-Menü abgelöst. Der Jahresplan ist ausgeklügelt und detailliert: Jede Essenskomponente und jede Zutat ist vermerkt. Für jedes Menü sind die Energiewerte sowie die allergenen Stoffe ersichtlich. Als Basis dient eine Rezeptdatenbank. Auf den Infobildschirmen mit dem Tagesangebot sind die Allergene ausgewiesen – Stoffe wie Milch, Eier oder Hülsenfrüchte, die bei manchen Menschen eine allergische Reaktion auslösen können.

Verteilen und fotografieren

Bis um 10 Uhr füllt das Küchenpersonal die Transportwagen mit den ersten Essenstranchen für die vier verschiedenen Restaurants. Mit ihren Heiz- oder Kühlmodulen stellen die Wagen die Verteilung des Essens im gesamten Spitalareal sicher. Heute liefern sie gekühlte (Broccoli) oder warme Speisen (Frühlingsrollen) durch lange Gänge und mittels Liften

aus. «Die Abläufe und Zeiten müssen genau stimmen, sonst gerät die ganze Verteilung auf dem weitläufigen Spitalgelände durcheinander», sagt der Stellvertretende Leiter Küchen, Daniel Reichenpfader. Endlos lang sind diese unterirdischen Verbindungen. Einem der Wagen folgend, gelangen wir zum Restaurant «Sole», wo die zweite Küche des Inselspitals steht. Sie wurde 2013 renoviert, ist modern, hell und hat einen separaten Lieferanteneingang. Hier wird nicht nur das gesamte Essensangebot für dieses Restaurant hergestellt, sondern auch eine Sonderaufgabe erledigt: Bis 10.30 Uhr fotografiert ein Mitarbeiter jeden Tag die aktuellen Essensteller. Dazu steht in der Küche ein standardisiertes Fotografie-Tool, eine Art Fotobox. Die Bilder sind später auf allen Info-Bildschirmen in den Restaurants zu sehen. Aufgrund dieser Darstellungen wählen die Restaurantgäste ihre Komponenten aus, denn an der Fastscheke ist dafür keine Zeit mehr. Dort angekommen, sollen sie der Servicekraft sagen, welche Speisen auf ihren Teller kommen.

Der grosse Pluspunkt der Umstellung aus Sicht der Gäste: «Die Auswahl ist grösser und gäbiger», sagt Medizinstudent Thierry Herman, ein regelmässiger und langjähriger Gast. Zügig huscht Sabine Molls an den Bildschirmen vorbei. Auf sie ist mit der Umstellung auf das modulare Prinzip zufrieden: «Ich kann nach Wunsch mein Essen frei zusammenstellen.» Die Auswahl der Beilagen hat für sie hingegen «gefühl» abgenommen. Es ist auch für mich gewöhnungsbedürftig, an der Fastscheke die Beilage, also Stärke 1 oder Stärke 2, bewusst zu bestimmen. Ich zähle eher zu den «Ich nehme das Menü 1»-Gästen. Diese rechnen damit, dass ihnen im Restaurant ein fertiger Teller serviert wird. «Die Menü-1er waren anfangs schwerer für das neue Verpflegungskonzept zu gewinnen. Sie sahen die Auswahlmöglichkeit eher als Belastung denn als Chance», erinnert sich Daniel Reichenpfader.



Ein Universitätsspital und seine Gastronomie

MITARBEITENDE UND PATIENTEN Das Universitätsspital hat über 7800 Mitarbeitende, jährlich rund 40 000 stationäre Patienten sowie 520 000 ambulante Konsultationen. 180 Personen arbeiten in der Küche des Inselspitals, verteilt auf 135 Vollzeiteinstellen. Pro Tag konsumieren 1500 bis 2000 Gäste das «lunch4-vitality».

RESTAURANTS Der Gastronomiebereich des Inselspitals beliefert zahlreiche Restaurationsbetriebe innerhalb des Spitals: neben dem Restaurant Stella auch das Sole in der Kinderklinik, das Donna in der Frauenklinik, das Giardino im Anna-Seiler-Haus, das Panorama

im Bettenhochhaus (das einzige ohne «lunch4vitality»-Angebot), das Luna im Operationstrakt (bis 2 Uhr morgens offen), das Café Centro beim Haupteingang sowie die Patientengastronomie und den Stationservice.

VERBRAUCH Jährlich kauft die Inselspital-Gastronomie für ungefähr 11 Millionen Schweizer Franken folgende Lebensmittelmengen ein: 300 Tonnen Früchte und Gemüse, 95 Tonnen Fleisch und Fisch, 30 Tonnen Brot. Die täglich verwendete Frischmilch entspricht der Milchleistung von 130 Kühen.

Umstellung mit Auszeichnung

Mittlerweile ist die Warteschlange im «Stella»-Restaurant auf mehrere Meter angewachsen – zwischen 11.45 und 12.30 Uhr werden 80 Prozent der Essen ausgeteilt. «lunch4vitality» ist übrigens prämiert: Das modulare Konzept heimste 2014 den ersten Preis beim Grand Prix Suisse «Gesundheit im Unternehmen» ein. Ausschlaggebend für die Jury war der innovative Weg, gesundes Ernährungsverhalten zu fördern. Das Beispiel macht Schule: Grössere Personalrestaurants wie beispielsweise dasjenige der UBS haben ähnliche Verpflegungskonzepte eingeführt, in Anlehnung an das Inselspitalkonzept. Auch andere Spitäler interessieren sich dafür.

Die 2000 «Stella»-Gäste greifen über Mittag beherzt zu: «Wir verkaufen heute mehr «lunch4vitality»-Teller statt der früheren Menüs 1», freut sich der Bereichsleiter Gastronomie, Vinzenz Meier. Das neue Konzept ist nicht nur attraktiver, sondern auch gesünder: Über 80 Kilogramm Früchte zusätzlich verspeisen die Gäste täglich. Das entspricht etwa 800 Portionen Früchtekompott. Das Ganze ist geringfügig teurer, aber die Mehrkosten rechtfertigten sich. Das Angebot entspricht dem Zeitgeist: «Der Besucher will selber wählen, und das zu einem Fixpreis», sagt Vinzenz Meier. Das gilt auch für das beliebteste Mensa-Essen, Schnitzel mit Pommes frites. Der Gast stellt sein «Schnipo» modular zusammen und nimmt einen Salat oder Früchtekompott dazu. ■



Q U I Z

Innere Werte

Zeige mir, was du isst, und ich sage dir, wer du bist: Hier sehen Sie die privaten Kühlschränke dreier Schweizer Fernsehköche. Gelingt es Ihnen, anhand des Inhalts sowie eines Zitats und eines Tipps zu erraten, um wen es sich handelt? Die Auflösung folgt auf der nächsten Seite.

Text und Fotos Denise Ferrarese



B «Ein satter Mensch ist ein glücklicher Mensch. Und ich möchte alle satt machen.»

Inhalt Miso-Paste, Senf, Rahm, Oliven, Eier, Parmesankäse, Milch, Butter, Blätterteig, Orangenkonfitüre, Peperoni, Weisswein (Sancerre blanc), Champagner (Billecart-Salmon).

Tipp Was in diesem Kühlschrank nie fehlt: Champagner.

Inhalt Bio-Joghurt (Aprikosen, Vanille, Mokka, Mango), Kartoffeln, Karotten, Vollmilch, Fenchel, Gurken, Nüsslisalat, Endivie, Radicchio, Rahm, Crème fraîche, Senf, Mayonnaise, Eier, Käse (Gruyère, Tomme, Mutschli, Belper Knolle), Bündnerfleisch, Butter, Oliven, gedörnte Tomaten, Mineralwasser, Weisswein, Tomaten- und Grapefruitsaft.

Tipp Was in diesem Kühlschrank nie fehlt: Karotten und Kartoffeln.

C «Bei mir gibt es keine Essensabfälle.»



A «Streetfood sagt mir sehr zu. Es soll frisch, regional und authentisch sein.»

Inhalt Joghurt Nature, Saurrahm, Geflügelbouillon, Äpfel, Lauch, Sellerie, Orangen, spanischer Weisswein, Schweizer und ausländische Biere.

Tipp Was in diesem Kühlschrank nie fehlt: Käse und Trockenfleisch.





«Mein Kühlschrank ist spartanisch gefüllt. Was nie fehlt, sind Käse, Wurst und Trockenfleisch. Dazu ein Bier oder ein spanischer Weisswein – und mein kleiner Hunger wird garantiert gestillt. Zuhause koche ich sehr selten. Zu oft bin ich unterwegs. Meine Inspiration für weitere Kochrezepte hole ich mir in den Restaurants meiner Berufskollegen. Ein weiteres «Must-have» in meinem Kühlschrank ist Geflügelbouillon. Damit kann man mit wenigen weiteren Zutaten «um die Welt kochen». Streetfood sagt mir sehr zu: Essen, das auf der Strasse zubereitet und verkauft wird, kann durchaus gut sein. Es soll frisch, regional und authentisch sein. In Indien verpflege ich mich gerne mit einem Curry, in Spanien gibt es Tapas, und an meinem Wohnort Interlaken ist es gehobelter Käse mit Schwarzbrot. Von einem Tier, das für unseren Gaumen sterben musste, sollte möglichst alles verwertet werden. Froschschenkel schmecken vielleicht, ich würde sie jedoch nie essen, weil ich eine solche Verschwendung nicht rechtfertigen könnte. Diese Einstellung habe ich nicht nur bei den Tieren, sondern auch bei Pflanzlichem. Der Möglichkeit, dass in der Schweiz Insekten bald als Lebensmittel gelten könnten, schaue ich skeptisch entgegen. Wie werden sie zubereitet – im Ofen oder gar in der Fritteuse? Wie viel Energie verbraucht das Lagern, und wie viel kostet der Transport, bis ein ganzes Menü mit Mehlwürmern zubereitet ist? Auch hier sind viele Faktoren zu berücksichtigen. Wir werden sehen, auf welches Resultat der Bundesrat kommen wird.»

1



«Die Saftpresse ist ein wichtiges Gerät in der Küche. Damit mache ich für meinen Mann und mich frühmorgens einen frischen Karottensaft. Karotten und Kartoffeln fehlen nie im Kühlschrank. Bei mir verschmelzen das berufliche und das private Kochen stark ineinander. Wichtig ist mir, dass die Küche alltagstauglich und einfach zubereitbar ist. Auch bringe ich gerne Ideen ein, was man mit Resten am nächsten Tag Leckerer zaubern kann. Bei mir gibt es keine Essensabfälle. Ich bin eine Gegnerin von Convenience Food. Mein Mann und ich haben uns versprochen, dass es nie Aufbackpizza vor dem TV geben wird. Als die Kinder klein waren, war das Abendessen eine wichtige Zeit für die Familie: Man sass zusammen und tauschte sich aus. Vegane Küche sehe ich als Trendwelle. Sie wird wie so viele andere Trends verblasen. Die Schweizer Küche kehrt zum Altbewährten zurück: Grossmutterns Küche hat viel zu bieten. Molekularküche, in der nur die Aromen extrahiert werden, ist schon lange kein Thema mehr. Das hatte für mich nichts mit Genusssessen zu tun. Unser Teller wird durch die Immigranten noch vielseitiger werden. Die Peperoni, die uns die Italiener in den 1950er-Jahren brachten, sind aus unserem Einkaufskorb nicht mehr wegzudenken. Heute finde ich selbst in einer kleinen Migros-Filiale Zitronengras und Curryblätter. Das Menü der Zukunft wird an Einfachheit gewinnen, aber durchaus international und vielseitig sein.»

René Schudel, 38, ist gelernter Koch und bekannt durch die frühere Kochsendung «Funky Kitchen Club» und sein aktuelles Format «Flavorites» bei Pro7. René Schudel kocht fast täglich in seinen Restaurants «Benacus» und «Stadthaus» in Unterseen (BE). Seine Rezepte sind wie seine Kochsendungen: einfach, frisch, inspiriert. Auch der blutige Anfänger kann seine Teller nachkochen.



2

Annemarie Wildeisen,

69, hat über 40 Kochbücher mit ihren alltagstauglichen Rezepten gefüllt. Ihr Format «Kochen» lief jahrelang täglich auf diversen Lokalsendern. Heute sind die Sendungen über das Internet zu sehen. Annemarie Wildeisen ist Chefredaktorin und Herausgeberin des Kochmagazins «Wildeisen». Mit Tochter Florina Manz besitzt sie eine Privatkochschule in Bern. Ihre Küche zeichnet sich durch Bodenständigkeit aus und kann auch von wenig routinierten Kochinteressierten nachgekocht werden.



3

Erik Haemmerli,

führt den «Bederhof» und die «Fischstube» in Zürich und ist Partner bei der Weinhandlung «Smith&Smith». In der Kochsendung «SwissDinner», die auf diversen regionalen Sendern läuft, unterstützt er Hobbyköche mit Tipps. Seine anspruchsvolle Küche bringt er ambitionierten Hobbyköchen in einem Kurs beim Warenhaus Globus näher.



«Zurzeit trinke ich Entgiftungstee und esse reduziert, abends gar nichts. Nicht, weil ich abnehmen möchte, nein, einfach, weil ich letztes Wochenende eine Völlerei erlebt habe: Der Drei-Sterne-Koch Massimo Boturra stellte sein Können unter Beweis. Ich gehe öfters bei Sterneköchen essen und hole mir Inspiration. Kochen heisst, die Leute immer wieder aufs Neue zu verzaubern. Ein satter Mensch ist ein glücklicher Mensch. Und ich möchte alle satt machen. Diese Metamorphose bleibt vielen Köchen verborgen, da sie selten den Kontakt zum Kunden im Speisesaal haben. Es ist jedoch wichtig, dass der Koch die Emotionen bei seinen Gästen miterlebt. Nur so sieht er, ob er einen guten Job macht. Im «Bederhof» drehen unsere Köche deshalb regelmässig ihre Runden und halten mit den

Gästen einen kurzen «Check-up-Schwatz». Inspiration hole ich mir auch von den Hobbyköchen in meiner Kochsendung. Die Ideen sind da. Bei der Umsetzung hapert es manchmal ein wenig. Privates Kochen unterscheidet sich massiv vom beruflichen Kochen. Bei Letzterem muss man stressresistent sein und darf zugleich Kreativität und Leidenschaft nicht verlieren. Privat koche ich am Wochenende. Hier nehme ich mir die Zeit, um neue Ideen umzusetzen. Dabei teste ich auch die Geduld meiner lieben Frau, indem ich zum Beispiel ein Dutzend Poulets zu einem Fond einkoche. Einmal im Monat zaubere ich für geladene Gäste ein 7-Gang-Menü. Pärchen werden strikt getrennt. Die Frauen sitzen im hinteren Bereich der Tische und werden von den Herren aufs Feinste bedient.»



ZWISCHEN BILLIG UND BIO

«Wer kochen kann, isst mehr Gemüse»

Ist der Höhepunkt der Bio-Welle erreicht? Werden die Schweizer bald zu Insektenessern? Antworten gibt Christina Hartmann. Sie forscht an der ETH Zürich über Ernährungspsychologie und weiss, weshalb glutenfreie Produkte boomen.

Interview **Leila Chaabane** Fotos **Simone Gloor**

Wo waren Sie heute mittagessen, und was gab es?

Bis auf ein leckeres Brötchen mit Nüssen, das ich in der Cafeteria der ETH gekauft habe, hatte ich nichts. Später esse ich vielleicht noch einen Salat, den ich mitgebracht habe.

Haben Sie den Salat selbst zubereitet?

Nein, es ist ein Fertigsalat mit Bohnen und Mais aus der Migros. Ich kaufe den öfters, weil er mir sehr gut schmeckt.

Hätten wir dieses Interview auch beim Mittagessen im McDonald's mit Burger und Pommes führen können?

Ich hätte versucht, Ihnen eine Alternative vorzuschlagen, da ich kein Fleisch esse. Auch bin ich keine grosse Pommes-Esserin, und die Salate bei McDonald's wirken oft nicht frisch.

Die Umsatzzahlen von McDonald's sind 2014 zum ersten Mal seit 2002 international gesunken. Haben die Menschen genug vom Fastfood, oder leidet der Riese an seinem Gammelfleisch-Skandal in Asien?

Kurzfristig reagiert der Konsument auf Lebensmittelkandale wie Gammelfleisch oder Ähnliches. Aber langfristig hält diese Zurückhaltung nicht an. Vielen schmeckt Fastfood, und sie lassen sich nicht abschrecken. Ein weiteres Argument: Es ist bequem und schnell erhältlich.

Eine Ihrer Studien besagt, dass die Wahl der Lebensmittel von den Kochfertigkeiten beeinflusst wird.

Ja, die Studie zeigt, dass Personen, die kochen können, viel mehr Gemüse essen. Denn viele Gemüsesorten muss man zubereiten können. Wer zudem Freude am Kochen hat, ist bereit, den zusätzlichen Zeitaufwand auf sich zu nehmen. Berufstätige, die kochen können, greifen unter der Woche trotzdem gerne zu Fertigprodukten oder zu Gerichten, die schnell zubereitet sind, und nutzen das Wochenende zum Kochen.

Wer die Wahl hat, hat aber auch die Qual. Beispielsweise bei den Eiern: Da gibt es Bodenhaltung, Freilandhaltung, Bio-Eier, Eier aus dem In- und Ausland. Kennen die Käufer die Unterschiede?

Kaum. Alleine die vielen Bio-Labels können die meisten nicht voneinander unterscheiden. Man spricht gar von einem Label-Wald. Wer Bio-Produkte kauft, weil bio gerade in ist, versucht erst gar nicht, sich in den zahlreichen Angeboten zurechtzufinden. Wer sich wirklich für Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft interessiert, muss Zeit investieren, um die Grundsätze des jeweiligen Bio-Labels zu überprüfen, und zusätzlich Informationen einholen. Auf den Verpackungen stehen meist keine Angaben zu Herstellung, Tierhaltung, Fütterung oder zu einem allfälligen Antibiotika-Einsatz.

Das klingt sehr aufwändig.

Ja, ist es auch. Und oftmals haben die Konsumenten nicht die Zeit, all dies abzuklären. Deshalb lassen sich viele von Attributen leiten wie «natürlich» oder «grün». Beides assoziieren wir mit Natur.

Wie die neue Coca-Cola Life?



«Fleisch hat noch immer einen starken Symbolcharakter.»

Christina Hartmann, Ernährungswissenschaftlerin

(Lacht.) Ja, genau. Ich finde aber die Farbwahl bei der neuen Cola schlecht. Das passt überhaupt nicht zum schwarzen Getränk. Aber mit dieser Farbe will die Firma Natürlichkeit suggerieren.

Noch vor einigen Jahren befanden sich in den Supermärkten Bio-Gemüse- und -Früchte in einer Ecke. Heute nehmen sie den besten Platz ein. Woher kommt dieser Wandel?

Ein Teil der Konsumenten ist umweltbewusster geworden und will mit gutem Gewissen einkaufen. Die Nachfrage hat dazu geführt, dass das Angebot im Bio-Bereich in den letzten Jahren stark angestiegen ist. Haben die Konsumenten mehr Auswahl, greifen sie eher zu. Einige Käufer bevorzugen bio auch, weil sie glauben, dass es gesünder sei und besser schmecke.

Stimmt das denn nicht?

Das kann man so pauschal nicht sagen. Bio-Lebensmittel sollten weniger oder gar nicht mit Pestiziden, chemischen Düngemitteln oder Antibiotika belastet sein. Das heisst, Bio-Obst und -Gemüse haben nicht unbedingt einen höheren Gehalt an Vitaminen oder sekundären Pflanzenstoffen als konventionell erzeugte Produkte. Der Geschmack von Bio-Lebensmitteln muss objektiv gesehen nicht unbedingt besser sein. Es kommt auch auf die verwendeten Sorten an. Wer sichergehen will, der pflückt im eigenen Garten. Denn nichts schmeckt besser als die selbst angebauten Lebensmittel.

Auch Kennzeichnungen wie laktose- oder glutenfrei sind immer mehr zu sehen. Auch auf Nachfrage der Konsumenten?

Laktosefreie Produkte sind in den letzten Jahren sehr bekannt geworden. Was mitunter dazu führen kann, dass Menschen ihre stressbedingten Verdauungsprobleme – ohne ärztliche Abklärung – auf milchzuckerhaltige Produkte zurückführen und laktosefreie Produkte kaufen. Weiter ist beispielsweise laktosefreie Milch leicht süsslich und schmeckt vielen besser.

Die Welle der glutenfreien Ernährung kommt als Diättrend aus Amerika. Nur wenige Personen haben tatsächlich eine Glutenunverträglichkeit. Viele Frauen essen die Produkte als Diätstrategie in der Hoffnung, ihrem Körper und Gewicht etwas Gutes zu tun. Natürlich nutzen das die Hersteller.

Ist der Höhepunkt der Bio-Welle erreicht?

Die Zahl der Bio-Produkte wird nicht mehr so drastisch ansteigen wie in den letzten Jahren. Dafür werden Konsumenten wohl vermehrt darauf achten, Lebensmittel mit geringem ökologischem Fussabdruck zu kaufen, mehr saisonales Gemüse konsumieren und auf recycelbares Verpackungsmaterial Wert legen.

Wird sich vegane Ernährung weiterverbreiten?

Eine Umstellung auf eine vegane Ernährungsform ist am Anfang sehr aufwändig. Wer ganz auf tierische Produkte verzichten will, muss wissen, wie er alle Nährstoffe, die der Körper braucht, aufnehmen kann. Als Nebeneffekt setzen sich die Leute mit ihrer Ernährung auseinander, was gut ist. Auch wenn sie dann langfristig nicht vegan essen, so ist es doch begrüssenswert, wenn sie vegane Gerichte in ihren Speiseplan einbauen, denn diese sind sehr reich an guten pflanzlichen Nährstofflieferanten.

Trotz dieses Trends boomt auch das Geschäft der Discounter. Ein Zeichen dafür, dass billig nicht zwangsläufig ungesund sein muss?

Natürlich ist billig nicht zwangsläufig ungesund. Doch was wir günstig einkaufen, wurde günstig produziert. Massentierhaltung und die damit oftmals einhergehende schlechte Fleischqualität sind die Folgen davon. Wer immer Billigfleisch kauft, merkt nicht, dass er Qualitätseinbussen hin-nimmt. Mitunter schmeckt es viel wässriger. «Billig» sollte jedoch nicht mit «konventionell» hergestellten Lebensmitteln verwechselt werden.



«In Holland werde ich einen Insekten-Burger versuchen.»

Christina Hartmann, 29, forscht an der ETH Zürich im Bereich Ernährungspsychologie & Konsumentenverhalten. Nach ihrem Studium für Ernährungswissenschaften in Deutschland promovierte sie 2014 an der ETH Zürich. In ihrer Dissertation analysierte sie Daten einer Langzeitstudie (2011–2014) mit Fokus auf individuelle Faktoren, die das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Schweizer beeinflussen. Heute untersucht Christina Hartmann weitere Aspekte des Konsumentenverhaltens, wie beispielsweise die Wahrnehmung und Akzeptanz neuartiger Lebensmittel.

Werden billig und bio weiterhin nebeneinander bestehen, oder wird eines überhandnehmen?

Beides bleibt auch in Zukunft. Denn es spricht unterschiedliche Bedürfnisse an. Ironischerweise hätten wir auch gar nicht genügend Lebensmittel, wenn sich alle nur noch mit Produkten aus ökologischer Landwirtschaft ernähren wollten.

Aldi setzt seit letztem Jahr mit dem neuen Schweizer Bio-Label «Nature Suisse Bio» auf Billig-Bio. Müssen die anderen Anbieter um ihre Kundschaft bangen?

Da spielt Aldi natürlich mit allen Komponenten, die den Konsumenten ansprechen: «Suisse, Bio, Natürlichkeit». Eine sehr gute Namensgebung. Ich denke, Aldi versucht damit, seine bestehenden Kunden zu halten. Getreu dem Glauben: Wer bei Aldi einkauft, wird auch Bio bei Aldi kaufen. Ich denke aber nicht, dass Aldi damit die Bio-Käufer von Migros oder Coop erreichen wird. Denn einkaufen ist auch ein Erlebnis, und das ist zwischen Pappschachteln nicht sehr bereichernd.

In Ihrer Studie stellen Sie fest, dass sich die Lebensmittelauswahl verändert, sobald Mann und Frau zusammenziehen. Was passiert?

Es gibt Studien, die belegen, dass der Mann langfristig von der Frau im gemeinsamen Haushalt profitiert und sich gesünder ernährt. Wir untersuchten, wie sich das Essverhalten im ersten gemeinsamen Jahr verändert. Dabei haben wir festgestellt, dass sich zunächst die Frau anpasst und sich ihr Fleischkonsum erhöht. Nach der Geburt des ersten Kindes steigt der Gemüsekonsum erheblich. Ob es daran liegt, dass sich die Frau gemeinsam mit dem Kind gesünder ernähren will oder ob sie eine Diät macht, konnten wir nicht genau eruieren.

Werden wir in Zukunft also mehr oder weniger Fleisch essen?

Der Fleischkonsum wird wohl nicht drastisch zurückgehen. Fleisch hat noch immer einen unglaublichen Symbolcharakter: Männlichkeit, Stärke, Energiespender, Wohlstand und Genuss, beispielsweise an warmen Sommerabenden mit Freunden beim gemeinsamen Grillen.

Was werden wir in 20 Jahren ausserdem essen?

Hoffentlich qualitativ hochwertige Produkte, auch, was ihre Herstellung betrifft. Sprich: geringer ökologischer Fussabdruck, tierfreundlich hergestellt unter Verwendung fair gehandelter Rohstoffe. Zudem favorisieren die Konsumenten diejenigen Lebensmittel, die sie bereits kennen. Neues hat es schwer. Dennoch: Ich bin gespannt, was für neue Produkte auf uns zukommen. Wie neue Grundstoffe als Alternative zum konventionell produzierten tierischen Protein. Zum Beispiel Sportriegel mit Insektenmehl oder Mikroalgen mit ihrem hohen Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen. Die Verbraucherakzeptanz solcher neuen Produkte gilt es noch zu erforschen, was wir unter anderem auch tun.

Im Sommer entscheidet der Bund, ob wir 2016 Heuschrecken und Mehlwürmer im Einkaufszentrum kaufen können. Werden die Schweizer zu Insektenessern?

Das Problem ist, dass wir eine Aversion gegen Insekten haben und sie nicht als Lebensmittel, sondern als Schädlinge betrachten. Es wird schwierig werden, die Kunden zu überzeugen, dass sie Insekten essen können. Dabei ist ihr Protein ernährungsphysiologisch besser als das tierische und kann nachhaltiger produziert werden. Mit ein paar gewieften Marketingleuten, die das neue Essen gut vermarkten und darauf achten, dass die Insekten appetitlicher aussehen – also keine Beine und Augen mehr dran sind –, könnte es klappen. Als vor wenigen Jahren neu Sushi angeboten wurde, fanden viele den Gedanken, rohen Fisch zu essen, eklig. Heute verkaufen sogar Coop und Migros Sushi.

Haben Sie schon Kochrezepte für Mehlwürmer und Heuschrecken bereit?

Nein, so weit bin ich noch nicht. Ich werde bald für eine Konferenz nach Holland gehen. Dort sind einige Insektenarten bereits als Lebensmittel zugelassen, und man kann zum Beispiel Burger kaufen, die aus Insekten gemacht werden. Ich habe mir vorgenommen, einen zu versuchen. ■



CONVENIENCE-FOOD

In aller Munde

Ob Fertigpizza aus dem Supermarkt, ein Sandwich vom Take-away oder abgepackter Bio-Salat vom Tankstellen-Shop – an Convenience-Food kommt heute kaum jemand vorbei. Wir haben einige Klassiker des bequemen Essens getestet, eine Trendforscherin gibt Auskunft, wie es sich weiterentwickeln wird.

Text **Annekatri Kaps**

Napoleon ist schuld, wenn wir heutzutage zu Convenience-Food greifen. Hatte er doch die für damalige Verhältnisse stolze Summe von 12 000 Francs ausgesetzt, um Essen haltbar machen zu lassen. Der Armeegeneral wollte seine Soldaten auf Feldzügen ernähren können. Begonnen wurde mit Glasbehältern, in denen die Lebensmittel länger hielten, bis 1810 – et voilà – die Konservenbüchse erfunden wurde.

Gute zweihundert Jahre später kennen wir vorgekochte Teigwaren wie gefüllte Tortelloni und teilfertige Lebensmittel wie Rahmspinat als Convenience-Food. Gewaschener, mundgerecht vorgeschnittener und abgepackter Salat in Bio-Qualität gehört heute auch dazu. Vorwiegend in Plastik verpackt. Der Anglizismus meint dabei nichts anderes als eine zeitsparende Ernährung, bequemes Essen ist die wörtliche Übersetzung (siehe Kasten Seite X). An der Qualität von Convenience-Food haben viele Konsumenten Zweifel. Dennoch kaufen die meisten es. Auch die fünf redaktionellen Testesser (siehe Kästchen). «Wir beobachten trotz relativ grossem Misstrauen einen zunehmenden Absatz von Convenience-Produkten», sagt Mirjam Hauser. Die Trendforscherin des Gottlieb Duttweiler Instituts (GDI) beschäftigt sich mit dem Ernährungsverhalten der Schweizer und damit zwangsläufig mit Convenience-Food.

Das bequeme Essen ist ein lohnendes Geschäft. So haben die beiden wichtigsten Schweizer Grossverteiler dafür spezielle Läden geschaffen. Die Coop Pronto, die bei längeren Öffnungszeiten fast ausschliesslich Convenience-Food anbieten, sind von 178 Filialen im Jahr 2010 auf 211 Verkaufsstellen Ende 2014 gewachsen. Auch die Migrolino, die Convenience-Shops der Migros, haben im gleichen Zeitraum von 160 auf 254 Geschäfte zugelegt. Das Sortiment wächst mehr als das übrige Angebot, heisst es aus der Migros.

Auf Convenience-Produkte greift nicht nur der Konsument zurück. Auch viele Restaurants kochen mit Vorgefertigtem – meist, ohne dies zu deklarieren. Convenience-Food spart Zeit und ermöglicht, die Personalkosten tief zu halten. Was sich auf die Preise auswirkt und auf die kulinarische Handschrift: Vorgerüstete Pommes frites werden gern verwendet, schmecken aber anders als hausgemacht.

Der Erfolg von Convenience-Food fusst auf den geänderten Lebensumständen, zum Beispiel der gestiegenen



DER «ERST-DEN-APFEL-DANN-WAS-SÜSSES»-ESSER Instant-Nudelsuppe Shin Ramyun



Die Suppe war recht scharf, hat nach Nudeln, Bouillon und einem Hauch Gemüse geschmeckt. War gut, habe aber nicht mehr erwartet.



Das Foto zeigt mehr und grössere Gemüsestücke, das Original sieht dennoch ansprechend aus.



Finde ich bei einem guten Franken pro Beutel fast zu teuer. Die Gewinnspanne dürfte bei achtzig Prozent liegen.



Ich esse selten Convenience-Food, die Klassiker wie Pizza oder Fischstäbchen habe ich trotzdem immer im Frostfach. Ich koche gern, ein Teller Pasta mit Parmesan und Butter ist schnell gemacht. Die abgepackten Brötli kommen mir nicht in die Tüte, sie schmecken einfach nicht gleich wie selbstgemacht oder vom Bäcker. Bei Gebäck aus der Fabrik werde ich schneller schwach, deshalb esse ich mittags Obst zum Ausgleich. **Tito Valchera**



DIE «GERN-ETWAS-NEUES-PROBIERENDE»-HOBBYKÖCHIN

Grünes Thaicurry mit Woknudeln



Die Nudeln waren gut, doch das Curry ein bisschen langweilig. Die Sauce war zu stark angedickt, aber zu wenig würzig. Ich hatte nicht mehr erwartet. Ist als Notlösung okay, macht satt, aber nicht glücklich.



Ansprechend sah das Menü schon aus.



Der Preis ist mit vier Franken okay, im Take-away kostet es locker das Doppelte und ist nicht unbedingt besser.



Ich verwende zwar einzelne Convenience-Produkte wie Tortelloni, finde es aber lohnenswert, Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch selbst zu schnippeln oder Rosmarin mitzudünsten. Ich experimentiere auch gern beim Kochen. Bei Zeitnot ist Take-away für mich eine gute Variante. **Ines Schöne**

DER «ICH-BIN-ZU FAUL-ZUM-KOCHEN»-TYP

Ghacktes mit Hörnli



Hat überhaupt nicht geschmeckt. Die Hörnli waren gummiartig, die Sосse schmeckte im Wesentlichen nach Brühe, das Fleisch nach nichts. Ich habe definitiv mehr Fleischgeschmack erwartet.



Es sah auch nicht appetitlich aus.



Ist mit vier Franken okay.



Derartig Vorproduziertes will ich jetzt erst mal nicht mehr. Asia-tisches wie Chiken Masala oder eine Döner-Box mit Pommes und ordentlich von allen scharfen Saucen, sozusagen was Gutes auf die Schnelle, mag ich trotzdem. Ich geh abends oft zum Training, nach acht Uhr mag ich nicht mehr gross kochen. Dann nehme ich lieber einen fixfertigen Salat. **Erol Hertner**

beruflichen Mobilität: So gehen etwa die meisten Arbeitnehmenden über Mittag nicht mehr nach Hause essen. Wer nicht in der Betriebskantine oder im Restaurant isst, kauft sich ein Sandwich oder ein Fertiggericht, das er in der Mikrowelle im

P R A K T I S C H

Convenience-Food

ZEITSPAREND Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) unterscheidet bei Convenience-Food einerseits verzehrfertige Gerichte, die nur aufgewärmt werden. Und zum anderen küchenfertige Lebensmittel wie tiefgefrorene Erbsen, garfertiges wie mariniertes Fleisch und vorbereitete Produkte wie Spätzli, die als Teilkomponente verwendet werden. Die SGE empfiehlt, die fixfertigen Gerichte mit Früchten oder Gemüse zu ergänzen, da die meisten Fertig-gerichte keine ausgewogene Mahlzeit darstellen.


Büro aufwärmt. In den letzten Jahren sind die Konsumenten jedoch kritischer geworden; sie wollen wissen, wie und wo die Produkte hergestellt werden und was sie enthalten. Darauf habe die Lebensmittelbranche reagiert, innerhalb weniger Jahre habe sich das Convenience-Food erstaunlich entwickelt. «Büchsenravioli gibt es immer noch, doch zunehmend auch Produkte, die ohne Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker und künstliche Farbstoffe auskommen», illustriert Wirtschaftspsychologin Mirjam Hauser. Mit Kräutern, Gewürzen, exotischen Zutaten und natürlichen Farben wollen die Marktriesen unter den Supermärkten das Image von Convenience-Food verbessern. Das sei eine riesige Herausforderung, erwarteten die Verbraucher doch natürlichen Geschmack und lange Haltbarkeit. Beides miteinander zu vereinen, ist das hehre Ziel.

«Nur durch Transparenz kann Vertrauen aufgebaut werden», sagt Mirjam Hauser. Einfachheit und Echtheit waren folgerichtig die Schlüsselwörter einer Studie des GDI über





DIE AUFPEPPERIN
Fertigpizza




 Ich habe die Salamipizza mit Mozzarella, Parmesan, Peperoni und frischem Basilikum veredelt, so hat sie ganz gut geschmeckt. Doch der Teig war zu weich und latschig, trotz Umluft.

Ich hatte bei einem Billigprodukt noch weniger erwartet.

 So aufgepeppt schon. Aber auch ohne Nachhilfe entspricht sie dem Bild einer Pizza.


 Für knapp sieben Franken war sie gross und reichlich mit Salami und Käse belegt.


 Ich verwende öfters fertigen Blätterteig oder Spätzli. Gerade Letztere selber zu machen, ist sehr aufwendig. Bei Convenience-Produkten gibt es grosse Unterschiede, eine Pizza für einen Franken vom Denner würde ich nicht kaufen.


Denise Ferrarese


DER «DÖNER-WÄRE-MIR LIEBER»-TYP
Bio-Caesar-Salat



 Der Salat war knackig und mit den klassischen Zutaten wie Poulet, Croûtons, Tomaten, Käse und Kräutern köstlich. Ganz ehrlich? Ich habe einen faden Salat erwartet, der irgendwie künstlich schmeckt.

 Der Salat sah absolut gluschtig aus.

 Fünfzehn Franken sind selbst für diese Qualität übertrieben.

 Ich lege auf gesundes Essen Wert und esse viel Salat. Hin und wieder greife ich zu fixfertigem Lasagne oder Pizza. Für Döner bin ich Experte. Es kommt immer darauf an, wie viel Zeit ich habe; mit der Mikrowelle ist das Menü schneller zubereitet. Andererseits kann man nie genau wissen, was wirklich in so einem Essen steckt, deshalb meide ich auch McDonald's. Tomas Hrico

das zukünftige Essverhalten der Konsumenten, bei der die Trendforscherin als Mitautorin beteiligt war. Deren Empfehlungen an die Hersteller klingen bestechend einfach. Die Kunden sollen durch wenige Zutaten nachvollziehen können, was im Fertiggericht enthalten ist. Weiter, wo es produziert wurde: Kommt bei den Spaghetti bolognese das Fleisch aus Deutschland, sind die Tomaten holländisch, die Nudeln italienisch, und wird dann in der Schweiz produziert, irritiert dies den Käufer. Zutaten aus der Region und ein in der Schweiz hergestelltes Endprodukt mögen teurer sein. Dafür übersichtlich.

Echtheit erreichen die Grossverteiler auch durch ein saisonales Angebot an Convenience-Food, welches Bio-Produkte ergänzen kann. In den letzten Jahren haben die beiden Schweizer Grossverteiler Migros und Coop diese Marktlücke entdeckt. Ersterer bietet beispielsweise mit frischem Spargel gefüllte Teigwaren an, Letzterer lancierte Ravioli mit einer Bärlauchfüllung.

«Frischer, gesünder und vegetarisch», fasst die Ernährungsexpertin die Zukunft von Convenience-Food zusammen. Und auch die Tellergrösse zählt. Darauf hat die Branche bereits mit kleineren, miteinander kombinierbaren Produkten reagiert. Der Trend geht zum fröhlichen Mixen des Angebots, der Konsument entscheidet vorrangig anhand von Zeit und Angebot. Beispielsweise, ob er ein fixfertiges Nasi Goreng kauft oder mit Teilkomponenten wie Fertigpizza und vorge schnittenem Salat sich ein Essen zubereitet. Ganz abgesehen von der Vielfalt von Snacks oder Mischgetränken aus Obst und Milchprodukten. «Sandwiches und Smoothies sind mittlerweile an fast allen Bahnhöfen verfügbar», hat Mirjam Hauser in den letzten Jahren beobachtet. Sie führt es auf eine grössere Mobilität zurück, Pendler frühstücken heutzutage eher unterwegs. Dabei verändert die berufliche Beweglichkeit auch das Essverhalten in der Freizeit. Zum Wandern am Wochenende wird das Brötli oft am Bahnhof gekauft statt daheim vorbereitet. ■



Text **Robert Altermatt** Fotos **Simone Gloor**

Die Suppe: Lange Zeit galt sie als leicht hinterwäldlerisch oder wurde als Gericht für arme Leute verschmäht, doch seit einigen Jahren geniessen immer mehr Menschen die meistens warm, manchmal auch kalt zubereitete Flüssigspeise (siehe Kasten Seite 32). Mit anderen Worten: Suppenessen erlebt eine Renaissance. Eine Person, die diesen Trend frühzeitig erkannt hat, ist Natalie Kaden. Die Basler Gastronomin ist Gründerin und Inhaberin von mittlerweile drei Suppenrestaurants, die in Basel unter dem Namen «So'up» zum festen Bestandteil der Gastronomieszene gehören.

Natalie Kaden steht mit vier Mitarbeitenden morgens um 7 Uhr in der Suppenbar am Fischmarkt 10 und bereitet in grossen Kochtöpfen frische Suppen vor. Appetitliche Gerüche strömen aus der Küche und steigen wohlriechend in die Nase des Besuchers. In der Küche reinigen und rüsten die Chefin und ihre Küchenhilfen frisches Gemüse wie Karotten, Zwiebeln oder Paprika. Es wird viel geschnitten und gehackt. Auf diversen Herdplatten köcheln die Zutaten für eine hawaiianische Karottensuppe, eine Gerstensuppe mit Lauch, eine walisische Maiscrèmesuppe mit Crevetten und eine Gulaschsuppe. Die 48-Jährige rührt abwechslungsweise mit ihren Mitarbeitenden geduldig in den Töpfen – Suppe ist «Slow Food», ihre Zubereitung beansprucht viel Zeit. Zwischen-

durch verfeinert das «So'up»-Team die Suppen mit Gewürzen oder dicken Bündeln an frischen Kräutern. Die einzelnen Zutaten werden in den richtigen Mengenverhältnissen aufeinander abgestimmt und zusammengemischt.

Täglich bietet die Suppenbar vier verschiedene Suppen mit Fleisch, Fisch sowie je eine vegetarische und vegane Variante an. Die Speisekarte wechselt von Tag zu Tag. Das Angebot reicht von bodenständigen Klassikern wie der Kartoffel- oder Gulaschsuppe bis hin zu exotischen Kreationen wie einer Thai-Rind- oder Mango-Crevetten-Suppe. Zwischen 400 und 500 verschiedene Variationen hat Natalie Kaden in ihrem Fundus. Die Rezepte und Ideen dazu hat sie aus Kochbüchern, von Gästen oder aus dem Internet. Die Suppen sind in zwei verschiedenen Gefässgrössen erhältlich, selbstverständlich kann der Gast sie auch als Take-away haben. Im Preis inbegriffen sind Brotscheiben und eine Frucht nach Wahl.

Volles Haus über Mittag

Vor allem über die Mittagszeit brummt das Geschäft. Ein Augenschein vor Ort mittags in der «So'up»-Filiale am Fischmarkt verdeutlicht, wie gross die Nachfrage nach hausgemachten Suppen ist. Im funktional eingerichteten Restaurant stehen die Gäste Schlange. Dementsprechend sind die Sitzplätze ein rares Gut, und auch die Stehplätze werden von



S U P P E N B A R S

Heiss begehrt

Suppen und Suppenrestaurants sind beliebt. Die flüssige Mahlzeit wird vor allem zur Mittagszeit als schnelle, gesunde und günstige Ernährungsform geschätzt. In Basel bietet Natalie Kaden an drei Standorten frische und hausgemachte Suppen an – mit Erfolg.

«Suppen sind Slow Food –
einfach ‹fast› serviert.»



Natalie Kaden (oben), Gründerin und
Inhaberin der Basler Suppenbar «So'up»,
legt in der Küche selber Hand an.



Das «So'up»-
Team schenkt
täglich vier
verschiedene
Suppen aus.
Die Variationen
wechseln von
Tag zu Tag.

den Suppenliebhabern rasch in Beschlag genommen. Auf die Frage, was für sie eine gute Suppe sei, meint Natalie Kaden: «Sie benötigt bei der Herstellung und Zubereitung viel Zeit – und Liebe. Das mag zwar etwas abgedroschen klingen, ist aber so», sagt sie und lacht herzlich. «Ebenso wichtig sind gute und frische Zutaten. Der Rest ist Geschmackssache.»

Gerade in städtischen Gebieten, wo viele berufstätige Menschen ihre Mittagspause möglichst kurz halten, sind Suppenbars eine willkommene Alternative. «Es muss schnell gehen – und die Verpflegung soll günstig, leicht und gesund sein», sprudelt es aus der «So'up»-Geschäftsführerin heraus. Für Natalie Kaden sind Suppen eine Art Gegenentwurf zum industriellen Fast Food. Mit einem Lächeln fügt die Geschäftsfrau hinzu: «Suppen sind Slow Food – einfach ‹fast› serviert.»

Inspiration kam aus London

2004 war es, als Natalie Kaden an der Dufourstrasse vis-à-vis dem Basler Kunstmuseum die erste Suppenbar der Stadt in Betrieb nahm. Auf die Idee kam sie bei einer Städtereise: «In London bin ich vor vielen Jahren zufälligerweise in einer Suppenbar gelandet. Dieses Gastronomiekonzept, über die Mittagszeit schnell und günstig zu essen, hat mir ausgezeichnet

«Eine Kürbissuppe gibt es bei
uns nur im Herbst.»



IM TREND

Suppenbars in der Schweiz

STREIFZUG Suppenessen ist «en vogue», und das nicht nur in den USA, Grossbritannien oder Deutschland, sondern auch in der Schweiz. Mitte der 1990er-Jahre entdeckten gehezte Börsenmakler rund um die New Yorker Wall Street Suppen als schnelle Mittagsmahlzeit. Seither gehören Suppenrestaurants in Grossstädten – neben traditionellen Speiserestaurants, Fast-Food-Lokalen oder Sandwich-Läden – zum gastronomischen Basisangebot. Suppenrestaurants gibt es hierzulande unter anderem in Genf (Soup up, Green Spot), Schaffhausen (Suppenglück) oder in Brugg (Souperbe Suppenbar). Zwei der bekanntesten Suppenbars der Schweiz befinden sich in Zürich und Bern.

ZÜRICH In Zürich ist das «Limmat-Lädeli» eine Institution. Dieses Lokal, Ende 2001 eröffnet, gilt als eine der ersten und ältesten Suppenküchen der Schweiz. Vor allem über die Mittagszeit ist der Andrang jeweils enorm; so kommt es relativ oft vor, dass die Kunden bis auf die Strasse Schlange stehen. In dem gemütlich eingerichteten Lokal bereiten Küchenchefin Rahel Friedli und ihr Team Suppen zu. Von Montag bis Freitag stehen von 11 bis 17.30 Uhr fünf hausgemachte Varianten im Angebot, die Kreationen wechseln wöchentlich.

Pro Tag gehen rund 300 Portionen über die Ladentheke – durchschnittlich 120 bis 150 Liter. Zu den Suppen erhält der Kunde Brot und eine Frucht. Rauchwürste, Fleischkäse, Kuchen und Desserts sowie Getränke ergänzen das Angebot. Das «Limmat-Lädeli» ist ausschliesslich auf den Take-away-Bedarf ausgerichtet. «Limmat-Lädeli», Limmatstrasse 259, 8005 Zürich

BERN In Bern offeriert die «La Soupe Bar» seit Juni 2003 verschiedene frische und hausgemachte Suppen. Laut Firmengründerin und -betreiberin Lilly Kilchenmann ist die «La Soupe Bar» die älteste und einzige Suppenbar Berns. Die Auswahl ist gross und umfasst zehn bis zwölf Kreationen, das Angebot wechselt saisonal. Zu einer Suppe (4,5 dl) werden kostenlos Vollkornbrot sowie Wasser serviert. Ausser Suppen führt die «La Soupe Bar» Salate, Birchermüesli und Getränke in ihrem Sortiment. Die in Ecuador aufgewachsene Lilly Kilchenmann betreibt die Suppenbar mehrheitlich alleine, bei Bedarf helfen ihr Teilzeitmitarbeitende. Der Gast kann seine Suppe auch als Take-away mitnehmen. Die «La Soupe Bar» ist von Montag bis Freitag von 8.30 bis 14 Uhr geöffnet. «La Soupe Bar», Belpstrasse 67, 3007 Bern, www.lasoupe.ch

net gefallen.» Der Gedanke, eine eigene Suppenbar zu eröffnen, liess Natalie Kaden nicht mehr los. Zurück in Basel, begann sie sich zu informieren. In jener Zeit war sie für ein Gastronomieunternehmen im kaufmännischen Bereich tätig. Ihr grösstes Problem war, nützliche Informationen zur bevorstehenden Selbständigkeit zu erhalten. Zentrale Themen wie finanzielle, steuerliche, rechtliche und versicherungstechnische Aspekte mussten geklärt werden. Zwischen der Idee, der Ausarbeitung eines tragfähigen Unternehmenskonzepts und dem Schritt in die Selbständigkeit verstrichen vier Jahre.

Der Aufbau des eigenen Geschäfts verlief nicht ohne Nebengeräusche, vor allem was die Standortsuche für ein geeignetes Restaurant betraf. Die Gastronomin benötigte mehr als ein Jahr, bis sie ein Lokal an zentraler Lage und zu einem günstigen Mietzins fand. Bei der Finanzierung des Start-ups halfen ihre Eltern aus. Gleich von allem Anfang an profitierte die ausgebildete Hotelfachfrau davon, dass ihre Suppenbar auf grosse Gegenliebe stiess. Insbesondere die vielen Expats aus der Pharmabranche, unter ihnen viele Amerikaner und Deutsche, rissen sich förmlich um die dampfenden Speisen.

Stand die Suppe früher häufig im Ruf, ein Dickmacher zu sein, so ist sie heute ein Inbegriff für eine gesunde, schnelle und günstige Ernährungsform. Eine «moderne» Suppe enthält viele Vitamine und Ballaststoffe, etwas Kohlehydrate und nur wenig Fett. Das «So'up» trägt dem veränderten Essverhal-

ten der Gäste Rechnung, indem die Suppenbar bis auf wenige Ausnahmen auf Konservierungsstoffe, künstliche Aromen oder Geschmacksverstärker verzichtet. «Bei diesen Ausnahmen handelt es sich meistens um exotische Suppen, in denen beispielsweise Kokosnussmilch verwendet wird.» Bei den Zutaten achtet Natalie Kaden darauf, nachhaltige Bio-Produkte zu verwenden. Gemüse, Kräuter und Früchte stammen aus der Region. Die Frischprodukte aus kontrolliertem Bio-Anbau liefern ihr Bauern aus dem Baselbiet und der badischen Nachbarschaft. Die Fleisch- und Geflügelerzeugnisse sind aus Schweizer Produktion. Fisch und Meerestiere bezieht das «So'up» aus nachhaltiger und zertifizierter Herstellung. Wichtig ist Natalie Kaden zudem, das Angebot saisonal auszurichten: «Eine Kürbissuppe gibt es bei uns nur im Herbst.»

Lange Arbeitstage

Im Winterhalbjahr schenken die «So'up»-Mitarbeitenden in den drei Suppenbars pro Tag circa 270 Liter Suppe aus. Im Sommer verringert sich der Ausstoss um rund 40 Prozent. Zusammengerechnet etwa 500 Gäste pro Tag dürften es durchschnittlich sein, die ihre Mahlzeiten in den drei Basler «So'up»-Suppenbars einnehmen. Die Zutaten sind hochwertig, der Endpreis relativ günstig. Für Natalie Kaden geht die Rechnung auf: «Mit Suppen lässt sich Geld verdienen, auch wenn die Gewinnspanne nicht sehr hoch ist. Wir profitieren davon, dass wir in unseren Lokalen über die Mittagszeit viele Wechsel haben. So verkaufen wir auf einer relativ kleinen Fläche in kurzer Zeit vergleichsweise viele Suppen.» Sie beziffert die Gewinnspanne, die sie erwirtschaftet, auf zwischen 20 und 25 Prozent.

Natalie Kaden schätzt, dass sie etwas mehr als 50 Prozent ihrer Arbeitszeit als Geschäftsfrau mit administrativen und buchhalterischen Aufgaben beschäftigt ist. Von der Menüplanung bis zum Waschen von Kochschürzen macht die umtriebige Chefkin alles selbst. Die restliche Zeit verbringt sie als Köchin zusammen mit ihren Mitarbeitenden am Herd und bereitet alte und neue Kreationen zu. Arbeitstage mit bis zu zwölf Stunden Präsenzzeit sind keine Seltenheit. Neben dem Kerngeschäft setzt das «So'up» auch auf Cateringaktivitäten für Anlässe oder private Gesellschaften, wobei dieses kulinarische Angebot von Suppen über Amuse-Bouches bis hin zu einem Käsebuffet reicht. Dieses Geschäftsfeld bilde eine willkommene Alternative und sei finanziell lukrativ, so die Suppenbar-Besitzerin.

Ihre Freizeit verbringt Natalie Kaden mit ihrem Partner und ihrem fünfjährigen Sohn oder mit Freunden. Zu Hause gewinnt sie Abstand vom hektischen Tagesgeschäft, indem sie nach Feierabend Bücher liest, sich Filme anschaut oder kocht. Klar ist: Auf Natalie Kadens Speisezettel stehen dann mit Garantie keine Suppen, sondern Pasta, Fleisch oder Fisch. ■



Pilze statt Schweine



Sepp Häcki aus Kerns (OW) wagte 1996 ein Experiment: Anstatt Schweine züchtete der Bauer fortan asiatische Edelpilze. Heute verlassen ein- einhalb bis zwei Tonnen Pilze pro Woche seinen Betrieb. Das

Videoporträt auf www.derarbeitsmarkt.ch/video/Kernser-Edelpilze