

Auf den Genuss soll niemand verzichten

VEGANUARY • Die Zahl jener, die im ersten Monat des Jahres ihren Speisezettel und ihre Trinkgewohnheiten bewusst anpassen oder ändern, wird immer grösser.

Nicht alle, aber immer mehr stellen sich der Herausforderung, im Januar – während 31 Tagen – auf Fleisch, Fisch und Milchprodukte zu verzichten, sich ausschliesslich mit pflanzlichen Lebensmitteln zu ernähren. «Veganuary», eine Wortkombination aus «vegan» und «January», dem englischen Wort für Januar, ist eine Kampagne der gleichnamigen Organisation in England. Mehr als 629 000 Menschen in über 200 Ländern und Regionen hätten sich im letzten Jahr der Challenge gestellt, ist auf der Homepage (www.veganuary.com/de) zu lesen. In der Schweiz wurde der «vegane Januar» 2020 erstmals lanciert. Die führenden Detailhändler sowie weitere Organisationen und Institutionen unterstützen den «Veganuary» mit einer grossen Vielfalt von Angeboten veganer Produkte.

Sich etwas Gutes tun

«Für mich ist durchaus verständlich, dass nach den üppigen und reichhaltigen Festessen vor und zum Jahreswechsel viele zur Einsicht gelangen, ihrer Figur und Gesundheit etwas Gutes tun zu wollen», sagt Urs Messerli. Nicht ganz nachvollziehbar ist für ihn jedoch die Tatsache, dass der Wille für eine bewusste Ernährung nur während eines Monats andauern soll. «Es gibt über das ganze Jahr verteilt verschiedenste

«Es gibt übers ganze Jahr viele Möglichkeiten, dem Körper etwas Gutes zu tun.»

Urs Messerli

Möglichkeiten, mit geeigneten Rezepten den Speisezettel entsprechend anzupassen und den Körper zu entschlacken und zu entgiften.» Dem Kochprofi ist dabei wichtig, dass bei Gerichten mit reduziertem Gehalt an Fett und Kohlenhydraten der Spass und der Genuss beim Essen nicht auf der Strecke bleibt.

Zusammen mit seinem Geschäftspartner Domingo S. Domingo (Geschäftsführer des «mille vins» in Bern) hat er ein veganes Gericht rezeptiert, das nicht nur zur kalten Jahreszeit passt.

Monat ohne Alkohol

Nicht wenige verbinden «Veganuary» mit «Dry January». Der «trockene Januar» hat seinen Ursprung ebenfalls in Grossbritannien. In der Schweiz wurde die erste Kampagne im Januar 2021 gestartet. Wer daran teilnimmt, verpflichtet sich, im ersten Monat des Jahres gänzlich auf den Konsum von Alkohol zu verzichten. «Eine unabhängige Studie hat ergeben, dass schweizweit insgesamt eine Million Menschen im Januar bewusst auf Alkohol verzichtet haben», ist auf www.dryjanuary.ch zu lesen. Als Inhaber der mille vins groupe AG, zu ihr gehört unter anderem die Vinothek mille vins, zeigt Messerli Verständnis für alle, die sich dieser weltweiten Bewegung anschliessen. «Es soll aber auch jene geben, die lieber einen «Dry February» zelebrieren, weil dieser Monat zwei oder drei Tage kürzer ist», sagt Messerli mit einem Lächeln auf den Lippen.

An Alternativen fehlt es nicht

Seit nunmehr 40 Jahren in der Gastronomie tätig, weiss er nur zu gut, dass sich diese im Laufe der Zeit den Bedürfnissen der Kundschaft anpassen müssen. «Wer heute in einem Restaurant spezielle, alkoholfreie Getränke zu einem Essen bestellt, wird nicht schräg angeschaut. Und wer solche seinen Gästen nicht anbieten kann, hat die Zeichen der Zeit nicht erkannt», sagt der Weinhändler. «Es gibt heute immer mehr ausgezeichnete Weine ohne Alkohol, die als hervorragende Begleiter feiner Speisen kredenzt werden. Wer lieber einen ech-



Verschiedene Gemüse, im Ofen gegart und serviert mit einer nicht alltäglichen Sauce: Dieses vegane Gericht lässt einem nicht nur im Januar das Wasser im Mund zusammenlaufen. Urs Messerli/jvg

Röst-Gemüse mit Tofu-Cashew-Minzen-Sauce

(Zutaten für 4 bis 6 Personen, je nach Mahlzeitengrösse und Beilage)

20 g Kokosöl
150 g Topinambur
150 g Karotten zweifarbig
100 g Randen gelb
100 g Karotten
100 g Süsskartoffeln «orange»
60 g Chicorée rot
Curry, Harissa, wenig Zimt
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

60 g Seitan-Tofu
80 g Cashewnüsse
1 dl Mandelmilch

Minze nach Belieben
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
Zitrone

2 g Erbsensprossen
20 g Koriander, frisch
60 g Granatapfelkerne

Zubereitung

Die Gemüse waschen, schälen und in gleichmässig grosse Stücke oder Würfel schneiden. Gemüse mit den Gewürzen und dem Kokosöl in einer Schüssel mischen und auf einem Backblech bei 170 °C Umluft im Ofen während zirka 80 Minuten weich garen. Während des Garens die Saucenzutaten

(Tofu, Cashewnüsse, Mandelmilch) – ohne Minze – zu einer feinen Creme mixen. Gehackte Minze beifügen und abschmecken. Nach Belieben Saft und Raps der Zitrone dazugeben.

Sauce auf warme Teller streichen, Gemüse anrichten und mit den Erbsensprossen, dem Koriander und den Granatapfelkernen garnieren.

Tipp

Wer grossen Hunger hat und eine passende Stärkebeilage dazu möchte, wählt am besten Parfurreis, Japan-Klebereis oder Quinoa als sättigende und eiweissreiche Ergänzung. Urs Messerli/Domingo S. Domingo

ten Direktsaft geniessen will, kann seine Vorliebe als Kenner und Kennerin kundtun», so Messerli.

Als Sensoriker kennt er den Unterschied: «Beim alkoholfreien Wein hat sich beim Vergären des Traubensaftes

der Zucker bereits in Alkohol umgewandelt. Mittels verschiedener Verfahren wird dem Getränk dann der Alkohol entzogen. Um wieder etwas mehr Restsüsse zu erhalten, muss nicht selten noch etwas unvergorener Trauben-

saft beigefügt werden. Direktsäfte sind ein Naturprodukt und je nach Frucht oder Beere meistens süss, darum nicht zu allen Gerichten passend und vielfach als Begleiter eines Desserts geeignet.»
Jürg Amsler

Weissburgunder Reverse, entalkoholisiert



Mitten in der Pfalz, in Duttweiler, einem kleinen Weindorf zwischen Speyer am Rhein und Neustadt an der Weinstrasse, befindet sich der Sitz des Weinguts Bergdolt-Reif & Nett. Über zehn Meter mächtige Bodenschichten, vorwiegend aus Löss und Lehm, durchzogen mit feinen Kalkadern, prägen den Charakter der Weine. Nach einer Erbteilung vor 123 Jahren, einer Adoption und durch Einheirat wird das Weingut heute in fünfter Generation von der Familie Nett geführt. Das Trio für den Weinbau besteht aus Christian Nett, Bernhard Nett und Heinz Bergdolt-Reif. Sie arbeiten in Harmonie mit der Natur. Diese sei ihr grösstes Kapital, betonen die drei Winzer immer wieder.

Grundlage für den alkoholfreien Wein ist ein sortenreiner, weisser Jungwein. Mittels Umkehrosmose wird diesem der Alkohol entzogen. Alkohol und Wasser haben nicht dieselbe physikalische Dichte und können somit mittels Filter getrennt werden. Der entalkoholisierte Weissburgunder Reverse besticht mit seiner goldgelben Farbe und mit einladenden Aromen von Zitrone, Pfirsich und Fruchtbombons. Dank lebhafter Säure, die durch ein harmonisches und zartliebliches Fruchtextrakt ausbalanciert wird, wirkt er am Gaumen erfrischend, mit einem Ausklang, der Appetit auf mehr weckt. Der Wein passt hervorragend zum Gemüsegericht.

ROSA RUST, Traubensaft mit Kohlensäure



Die Familie Triebaumer ist seit 1691 in der Freistadt Rust im österreichischen Burgenland ansässig. «Wein und Weinbau haben in unserem Familienverband eine lange Tradition», sagen Regina und Günther Triebaumer, die das gleichnamige Weingut 2004 übernahmen. Die beiden sind den indirekten Weg gegangen, haben sich in der weiten Weinwelt umgesehen und permanent dazugelernt. Zurzeit bewirtschaften sie 25 Hektaren in sehr guten Ruster Rieden. Sie arbeiten offen und informativ, naturnah und vernünftig. Ihre Botschaften sind klar und einfach: «Der Weinmarkt und die Freunde unserer Weine bestimmen mit, wohin wir uns in Zukunft entwickeln werden.»

Der Rosa Rust, ein Traubensaft mit Kohlensäure, präsentiert sich im Glas in einem blitzblanken, strahlenden Himbeer-Pink. Pfirsich und Kirsche sowie ein feines Himbeeraroma und der Duft eines rot-gelben Blumenstrausens wirken anregend und anhaltend. Am Gaumen bedrückend pikant, wird der Saft von der Prägnanz frischer Frucht getragen und geht mit schönem Schmelz in einen erstaunlich eleganten Abgang. Er passt zu Sorbet, FruchtdeSSERT oder würzigem Gemüse.
Urs Messerli

Bezugsquelle: Vinothek mille vins, Mottastrasse 20, Bern. www.millevins.ch

Breite Unterstützung

KAMPAGNE • In der Schweiz seien im «Veganuary 2022» über 100 vegane Produkte neu lanciert worden, heisst es in einer Medienmitteilung der Veganen Gesellschaft Schweiz, und weiter: «Den Teilnehmenden am «Veganuary 2023» wird es erneut einfach gemacht. Lebensmittelhersteller, Detailhändler und Gastronomiebetriebe hätten zahlreiche Aktionen und Produktlancierungen geplant und umgesetzt.» Offiziell unterstützt werde der «Veganuary 2023» von Coop, Denner, Migros, Fredag AG sowie The Green Mountain. sl

www.vegan.ch