



Teilnehmende Gastronominnen und Gastronomen am Genusslunch des Kantons Zürich lauschen in der Showküche der FOOD ZÜRICH interessiert dem Küchenprofi.

Quelle: Sabina Bobst

Nachhaltiger Networking-Lunch für Gastrobetriebe

Auf Einladung des Kantons trafen sich im Juni Gastronominnen und Gastronomen zum GastroTalk, um sich an einem nachhaltigen «Genusslunch» auszutauschen. Dabei gab es Inspirationen zum Probieren und Ideen zum Nachmachen.

Sarah Böttinger,
Projektleiterin Klimaschutz
Abteilung Luft, Klima, Strahlung
AWEL
Baudirektion
Telefon 043 259 43 60
sarah.boettinger@bd.zh.ch
www.zh.ch/nachhaltige-gastronomie

Themenschwerpunkt «Nachhaltige Ernährung»

- «Nachhaltige Ernährung», Seite 5
- «Stimmen aus zwei kantonseigenen Verpflegungsbetrieben», Seite 7
- «Teamgeist in der Küche – Umami entdecken», Seite 13
- «Food Waste hinnehmen? Nein, aktiv werden!», Seite 15
- «Kommentar: Wo soll man denn kochen lernen?», Seite 19

Bereits zum neunten Mal fand im Juni 2024 die FOOD ZÜRICH statt, das Foodfestival an der Zürcher Europaallee. Der Kanton nutzte diese Gelegenheit für die erste Durchführung des GastroTalks. Gastronominnen und Gastronomen aus dem ganzen Kantonsgebiet waren eingeladen, für ein paar Stunden in die Welt des nachhaltigen Genusses einzutauchen. Vier Food-Pionierinnen und -Pioniere informierten über ihre Projekte und boten nachhaltige, genussvolle Verpflegung.

Gastronomie ist ein wichtiger Player für Nachhaltige Ernährung

Mit dem «Leitbild Nachhaltige Ernährung» hat sich der Kanton zum Ziel gesetzt, auf allen Ebenen der Wertschöpfungskette zu einem nachhaltigen Ernährungssystem beizutragen (Artikel «Nachhaltige Ernährung», Seite 5). Die Gastronomie ist dabei eine wichtige Akteurin. Viele Arbeitnehmende verpflegen sich mittags auswärts, ob in der betriebseigenen Kantine oder in umliegenden Restaurants. Und die meisten Menschen geniessen es, wenn sie für den Znacht die eigene Küche einmal gegen einen Tisch im Lieblingslokal eintauschen können. Nachhaltigkeit auf der Speisekarte erreicht dementsprechend eine Vielzahl Personen.

Unterstützungsangebote des Kantons

Mit neuen Ideen und einer Möglichkeit zum Austausch möchte der Kanton Vertreterinnen und Vertreter der Gastronomie motivieren, Aspekte der Nachhaltigkeit in ihre Menüplanung einzubeziehen. Die neuen kantonseigenen Angebote wurden in diesem Rahmen kurz vorgestellt: Die kürzlich veröffentlichte Website zur Nachhaltigen Ernährung bietet an die



«Der GastroTalk hat gezeigt: Zusammen geht es besser (und macht mehr Spass!). Wenn wir Best-Practices miteinander teilen, voneinander lernen und uns weiterentwickeln, können wir die Nachhaltigkeitstransformation der Gastronomie gemeinsam schaffen.»

Muriel Fischer, Gastro Futura

Quelle: Gastro Futura



Apéro: Carsten Steinacker zeigt, wie aus den geretteten eingelegten Früchten ein erfrischendes Apérogetränk hergestellt wird.
Quelle: Sabina Bobst

Gastronomie gerichtete Tipps und Hilfsmittel, wie zum Beispiel den CO₂-Quick-Check für die eigene Menükarte. Auch die neu erarbeitete «Richtlinie Nachhaltige Gastronomie» steht allen Gastronomiebetrieben als Anregung zur Verfügung. Zum ersten Mal war auch die Teilnahme an der Kampagne «Klima à la carte» im ganzen Kantonsgebiet möglich. Dabei setzten teilnehmende Restaurants im vierwöchigen Aktionszeitraum ein ausgewiesenes klimafreundliches Menü auf die Speisekarte und sorgten mit dem dazugehörigen Infor-

mationsmaterial für niederschwellige Sensibilisierung ihrer Gäste. Welche konkreten Inspirationen bot nun der Genussslunch den eingeladenen Gastronominnen und Gastronomen?

Alkoholfreier Zero Waste Cocktail zum Apéro

Die eintreffenden Gäste wurden mit einem alkoholfreien Zero Waste Cocktail begrüsst. In Restaurants und Bars, so erläutert der erste Referent, No Waste Barkeeper Carsten Steinacker, fallen häufig Obstreste an, welche für gewöhnlich im Abfall

landen (Foto oben). Eine Geld- und Ressourcenverschwendung, findet er, denn mit diesen Resten könnte eine schmackhafte Zutat für Cocktails hergestellt werden. Das Zauberwort lautet Fermentation. Überreife, beschädigte oder unreife Früchte lassen sich ohne grossen Aufwand in einer Salzlake einlegen und so haltbar machen. Innert weniger Tage verwandelt sich das Obst in eine spannende Zutat für Cocktails, Eistees oder Limonaden (Rezept unten).

Rezept: Cocktail mit fermentierten Früchten

Für die Salzlake:

1 Liter Wasser erhitzen, 20-30g Kochsalz einrühren, abkühlen lassen.

Fermentation der Früchte:

- Früchte (bspw. Kirschen, Aprikosen, Pflaumen) säubern, von faulen Stellen befreien.
- Grosse Früchte rundherum einstechen, um das Eindringen des Salzwassers zu erleichtern.
- Saubere Früchte in einen Glasbehälter füllen und komplett mit Salzlake überdecken.
- Mit einem Fermentationsgewicht beschweren, damit die Früchte permanent unter Wasser bleiben.
- Vor dem Eindringen von Fruchtfiegen oder Schmutz schützen, z.B. durch Mull über der Gefässöffnung.
- Je nach Zuckergehalt beginnt die Fermentation nach 6 bis 12 Stunden. Kleine Blasen steigen dabei im Glas auf. Fer-

mentiert wird an einem kühlen Ort, am besten im Kühlschrank. Die Fermentation erzeugt CO₂, das bei einem geschlossenen Gefäss mindestens einmal täglich abgelassen werden muss.

- Sobald die Früchte gut schmecken, können sie verwendet werden. Eine zu lange Fermentation lässt das Fruchtfleisch sehr weich werden. Die besten Ergebnisse erzielt man nach 2 bis 5 Tagen, abhängig von Temperatur und Zuckergehalt.
- Falls die Früchte unangenehm riechen oder sich unappetitliche Stellen bilden, sollten sie nicht verwendet werden.

Cocktail:

- Fermentierte Frucht (bspw. ½ Pflaume)
- 2cl Zuckersirup
- 3cl Zitronensaft
- Soda (nach Belieben)

Für eine alkoholhaltige Variante kann beispielsweise Gin dazu gegeben werden.



«Die Beschaffung von nachhaltigen Lebensmitteln und der korrekte Umgang damit sind in der Gastronomie der Schlüssel für ein Ernährungssystem, das gesund ist für Mensch und Planet.»

Roland Oehenschläger, SV Group

Quelle: R. Oehenschläger



Vorspeise: Esther Kern zeigt, wie Rübli, Kohlrabi und Radieschen von der Wurzel bis zum Grün verwertet werden können, Teilnehmende können selbst aktiv werden.
Quelle: Sabina Bobst

Vorspeise: Vom Blatt bis zur Wurzel

Esther Kern, Autorin des Bestsellers «Leaf-to-Root», will den Anwesenden demonstrieren, wie Gemüse vom Blatt bis zur Wurzel verwendet werden kann (Foto oben). Denn auch beim Rüsten von Gemüse fällt viel Lebensmittelabfall an, der nicht notwendig wäre. So kommt bei Esther Kern beispielsweise das Biorübli ungeschält in die Pfanne.

Die Gäste werden animiert, auch das frische Rübli grün zu verkosten – vielleicht

fällt jemandem ein Verwendungszweck ein? Bei Esther Kern wird das Grün zu Pesto verarbeitet. Gleiches geschieht mit den Blättern von Radiesli, die sich mit Olivenöl und Gewürzen ebenfalls bestens für ein würziges Pesto eignen. So lassen sich Gschwelli oder altbackenes Brot, kurz in der Pfanne geschwenkt, wunderbar zu einer schmackhaften Vorspeise aufwerten. Als Highlight dürfen die Anwesenden Esther Kerns Randensteak probieren (Foto unten). Dafür werden Randen in einem aufwendigen Verfahren getrocknet, was ihnen eine spannende Textur und einen neuartigen Geschmack verleiht. Damit wird die Vorspeise sicher zur Hauptdarstellerin eines Menüs.

servieren verschiedene mit dem «Klima à la carte»-Label ausgezeichnete Speisen. Nicht für alle ist die ganzheitliche Verwendung von Gemüse neu, einige Gastronominnen und Gastronomen praktizieren dies bereits in ihren Betrieben. Allerdings gehört auch immer eine Portion Mut dazu, den eigenen Gästen etwas zu servieren, das diese allenfalls mit Kompost assoziieren könnten. Doch im offenen Austausch liessen sich hier Bedenken nehmen und die Restaurantbesucher animieren, Neues zu probieren.



«Beim ZFV sind wir davon überzeugt, dass der Gastronomie beim Thema Ernährungswende eine Vorreiterrolle zukommt. Die Vernetzung von Produzentinnen und Gastronomen an Anlässen wie dem GastroTalk, ist äusserst inspirierend und bestärkt uns darin, unsere Bemühungen im Bereich nachhaltiges Angebot, weiter voranzutreiben.»
Anna Fauser, ZFV

Quelle: ZFV

Hauptspeise: Mut für Ungewohntes

Nach diesen zwei hochinteressanten Vorträgen und Verkostungen können sich die Gäste austauschen und kennenlernen. Die Genussstätten der FOOD ZÜRICH



«Nachhaltigkeit erfordert Kreativität. Der GastroTalk hat mir eindrücklich gezeigt, wie wir bei unserem beliebten Überraschungsmenü die marktfrischen und saisonalen Produkte künftig auch von «leaf to root» verwenden können!»
Lukas Brunner, Werkheim Uster

Quelle: Werkheim Uster



Zum Degustieren gibt es speziell zubereitetes Randensteak.
Quelle: Sabina Bobst



Dessert: Silvan Leibacher führt vor, wie schaumig gerührtes Aquafaba statt «verstecktem Ei» Desserts leicht und luftig machen kann. Die Erdbeercreme auf Biscuit zum Beispiel sieht nicht nur appetitlich aus, sondern schmeckt auch lecker.
Quelle: Sabina Bobst

Dessert: Ohne unsichtbare Eier

Kein Menü ohne süssen Abschluss! Silvan Leibacher hat sich mit seinem Start-Up «EggField» zum Ziel gesetzt, den «unsichtbaren» Verbrauch an Eiern zu reduzieren (Foto oben).

Unmengen von Eiern fliessen in die Produktion von Backwaren und Desserts. Häufig aufgrund der nützlichen Eigenschaften, wie Bindung oder Lockerheit, weniger wegen des Geschmacks. An dieser Stelle setzt Silvan Leibacher an und verwendet stattdessen Kochwasser von Kichererbsen, das sogenannte Aquafaba. Dieses fällt beispielsweise bei der Herstellung von Kichererbsenkonserven oder Hummus an und wird für gewöhnlich ungenutzt entsorgt.

Zu Beginn wird demonstriert, wie sich Aquafaba in der Küchenmaschine aufschlagen lässt, bis es die Konsistenz von geschlagenem Eiweiss erhält. Damit eignet es sich bestens für die Zubereitung von Schoggimousse, so Silvan Leibacher. Eine Behauptung, die die Anwesenden dank der Kostprobe gleich einer Prüfung unterziehen dürfen. Und tatsächlich, luftig und locker kommt die Mousse daher und geschmacklich erinnert nichts an Hülsenfrüchte.

Auch bei der Erdbeercreme auf Biscuit wurden alle Ei-Komponenten durch Aquafaba ersetzt. Nach der Verkostung sprechen die leeren Teller eine eindeutige Sprache: Offenbar hält der Geschmack, was die Optik verspricht.

Kaffee: Geröstete, lokale Lupinenbohnen als Alternative

Kaffee gehört für die meisten Menschen zum Alltag, beispielsweise als Schale zum Frühstück oder starken Espresso nach dem Essen. Über die Umweltauswirkun-

gen wie Wasserverbrauch, Düngemittel oder Anbau in Monokulturen machen sich die wenigsten Gedanken.

Anita Leuthold von KernGrün hat mit ihrem Team eine ressourcenschonende Kaffeealternative aus Zürcher Lupinen entwickelt (Foto unten). Dabei geht es keineswegs um löslichen Getreidekaffee, sondern um geröstete Bohnen, die ebenso zubereitet werden können wie regulärer Kaffee. Da sie weder Koffein noch Kaffeesäure enthalten, ist Lupinenkaffee sehr bekömmlich und kann bis in den späten Abend genossen werden, ohne schlaflose Nächte zu riskieren.

Zubereitet in Espressokanne oder French Press, erhält der bittere, leicht süssliche Geschmack breite Zustimmung von den Gastronominnen und Gastronomen. Anita Leuthold erläutert den Anwesenden, dass mit dem Zürcher Lupinenkaffee nicht nur die Umweltauswirkungen des Kaffeegenusses minimiert werden können, sondern auch die regionale Landwirtschaft unterstützt wird.

Ein besonderes Highlight hat sie zum Abschluss noch vorbereitet: Lupinen-Eiskaffee, perfekt für die sommerlichen Temperaturen. Die Zubereitung ist denkbar einfach: gemahlene Bohnen über Nacht in Wasser einweichen, am nächsten Tag abseihen und nach Belieben mit Eiswürfeln ergänzen. Dieses sogenannte «Cold Brew»-Verfahren gelingt problemlos auch mit Lupinenkaffee.

Inspiration, Motivation, Austausch

Der Anlass bot eine wertvolle Gelegenheit für Gastronominnen und Gastronomen, sich zum Thema «Nachhaltige Ernährung» zu vernetzen und auszutauschen. Dies anhand von konkreten, motivierenden Beispielen, die zum Nachmachen einladen. Es scheint, als wäre für jeden etwas fürs spätere Umsetzen dabei gewesen. Für den Abend wurden am gleichen Ort noch Mitarbeitende des Kantons erwartet, die sich auf einen inspirierenden Workshop mit den Food-Visionären Carsten Steinacker und Patrick Marxer freuten (Artikel «Teamgeist in der Küche», Seite 13).



Kaffee: Anita Leuthold zeigt, dass einheimische geröstete Lupinenbohnen gleich wie Kaffeebohnen zubereitet werden können. Die Anwesenden zollen dem bitteren, leicht süsslichen Röstaroma Beifall.
Quelle: Sabina Bobst