Wie Betriebe vom veganen Trend profitieren

Die Nachfrage nach veganen Gerichten steigt. Ganz besonders ist dies bei der jüngeren Generation und somit den Gästen der Zukunft der Fall. Das fordert die Branche heraus und eröffnet gleichzeitig neue Chancen. Über aktuelle Zahlen, Trends von Swissveg und **Betriebe mit unterschiedlichen Konzepten für pflanzenbasierte Gerichte**.

TEXT MATHIAS STEGER — **MITARBEIT** RETO E. WILD

Die letzte MACH-Consumer-Studie ergab, dass sich 2025 rund 5 Prozent der Schweizer Bevölkerung vegetarisch und 0,5 Prozent vegan ernährten. In den letzten fünf Jahren ist die Anzahl der Personen, die auf Fleisch verzichten, um über ein Drittel gestiegen. Bei vegetarisch und vegan lebenden Personen zeigt sich ein deutlicher Sprachgraben: Der Anteil der Menschen, die kein Fleisch konsumieren oder vollständig auf tierische Produkte verzichten, ist in der Deutschschweiz deutlich höher als im Rest der Schweiz. Dennoch holen sowohl die Westschweiz als auch das Tessin beim Anteil vegan lebender Menschen auf.

70 Prozent der Veganer sind unter 35

Der Wunsch nach einer Ernährung ohne tierische Produkte ist vor allem bei den jungen Generationen besonders ausgeprägt: Gut 8 Prozent der 14- bis 34-Jährigen in der Schweiz ernähren sich vegetarisch, mehr als 1 Prozent vegan. Insgesamt sind über 70 Prozent der Menschen in der Schweiz, die sich rein pflanzenbasiert ernähren, unter 35 Jahre alt. Diese Zahlen deuten darauf hin, dass Gerichte ohne tierische Produkte in der Gastronomie künftig einen grösseren Stellenwert einnehmen werden.

Mehr als die Hälfte konsumierten Fleischalternativen

Alternativen zu tierischen Produkten haben bereits eine grosse Bedeutung erhalten. 55 Prozent konsumierten letztes Jahr Fleischalternativen, mehr als ein Drittel griff auf Milchalternativen zurück. Bei veganem Käse hat sich der Umsatz innert fünf Jahren mehr als versiebenfacht. Insgesamt hat ein Viertel der Bevölkerung bewusst ihren Fleischkonsum reduziert. «Der eigentliche Wachstumstreiber ist nicht der strenge Veganismus, sondern eine breite Bewegung hin zu mehr pflanzlichem Genuss im Alltag», erklärt Patrick Jungi, Geschäftsführer des Traditionsbetriebs Hiltl (siehe Interview und Tipps Seite 17).

LEBENSMITTELPYRAMIDE AM PRANGER

Der 2019 gegründete Verein CarnaLibertas, der gegen Bevormundungstendenzen im Ernährungsbereich ist, zeigt sich erfreut über den Nationalrat. Mit der Annahme von insgesamt vier Vorstössen wird der Bundesrat beauftragt, die wissenschaftliche Basis der neuen, vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) präsentierten Lebensmittelpyramide offenzulegen und alternative Darstellungsformen zu prüfen. Für CarnaLibertas ist klar: Die Diskriminierung von Fleisch zugunsten pflanzlicher Proteine gefährdet nicht nur die Versorgungssicherheit, sondern ignoriert die Schweizer Realität.

Nachdem bereits drei Postulate (Egger, Paganini, de Montmillon) die wissenschaftlichen Grundlagen und die Auswirkungen auf das Grasland Schweiz hinterfragten, doppelte der Nationalrat mit einem Vorstoss von Andreas Meier (Mitte/AG) nach. Das von CarnaLibertas-Präsident Meier im Juni 2025 eingereichte Postulat wurde mit 118 zu 55 Stimmen deutlich angenommen. CarnaLibertas kritisiert seit Langem, dass die aktuelle Lebensmittelpyramide pflanzliche Proteine pauschal bevorzugt. «Die hohe Bioverfügbarkeit von Nährstoffen in rotem Fleisch wird in der aktuellen Darstellung systematisch unterschätzt», so der Verein.

ZVG

Das Restaurant Kle von Zizi Hattab überzeugt mit veganer Michelin-Küche.

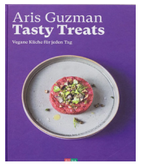
BUCHTIPPS ZUR PFLANZENBASIERTEN KÜCHE

Spice up von Pascal Haag

Der Koch Pascal Haag setzt sich seit zwei Jahrzehnten mit der veganen Küche auseinander und hat ein Faible für Gewürze. Neben einer Einführung in die Gewürzkunde finden sich auf rund 180 Seiten Rezepte – eine wahre Fülle an harmonisch abgestimmten Gerichten.

ISBN: 978-3-03902-258-8, 39 Franken

Tasty Treats von Aris Guzman



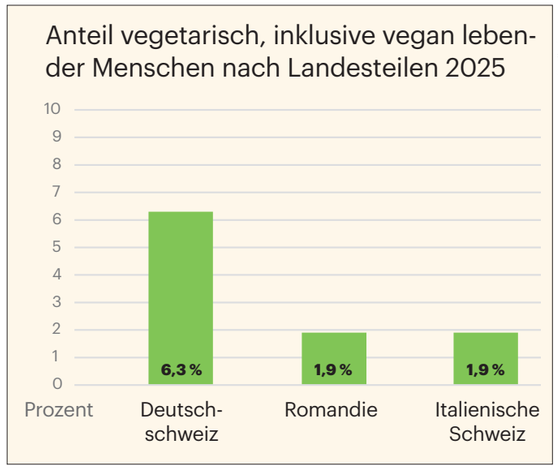
In den 100 besten Gerichten von Aris Guzman vereinen sich ihre dominikanischen Wurzeln sowohl mit hiesigen als auch internationalen Einflüssen. Sie kreiert ihre Rezepte mit viel Experimentierfreude, bei der Aroma und Geschmack genauso wichtig sind wie Farben.

ISBN 978-3-03780-685-2, 35 Franken

Taste of Love von Zineb «Zizi» Hattab

Zizi führt in Zürich drei Betriebe mit insgesamt 1 roten und 2 grünen Michelin-Sternen. Die Rezepte sind inspiriert von ihren spanischen und marokkanischen Wurzeln. Ihre Küche begeistert nicht nur Veganerinnen, sondern sie verführt alle mit Kreativität, Aromen und Geschmack.

ISBN: 978-3-03902-163-5, 49 Franken



Quelle: Swissveg

Es sind jedoch nicht unbedingt Fleischersatzgerichte, die ganz oben auf der Wunschliste der Veganerinnen und Veganer stehen. Der «Plant Based Food Report» von Coop zeigt, dass der Umsatz von klassischen Fleischersatzprodukten im vergangenen Jahr sogar leicht rückgängig war, wobei vor allem Fleischersatzburger an Beliebtheit verloren haben. Diesen Trend stellt auch Irene Gangwisch fest, Direktorin des Restaurants Aigu in Zug, in dem seit mehreren Jahren neben Fleischgerichten eine Auswahl an pflanzenbasierten Gerichten serviert wird: «Vegane Gerichte, die rein über Fleischersatz funktionieren, aber geschmacklich flach sind, sowie zu brave vegane Teller sind weniger beliebt.» Viel wichtiger seien Kreativität und eine moderne Umsetzung (siehe Interview und Tipps Seite 18).

Schweizer Betriebe bedienen Gäste mit dem Wunsch nach pflanzenbasierten Gerichten bislang nur bedingt. Der Gastrospiegel 2025 von GastroSuisse zeigt, dass rund 15 Prozent der Schweizer Restaurationsbetriebe mindestens drei vegetarische Gerichte auf ihrer Speisekarte führen, bei veganen Gerichten sind es gut 3 Prozent. Diese Zahlen sind seit einigen Jahren konstant bzw. sogar leicht rückläufig.

Bezeichnung der Gerichte mitentscheidend

Die bereits erwähnte Studie von Coop ergab, dass auch die Wortwahl eine wichtige Rolle spielt. Heute wird vermehrt von «pflanzenbasiert» gesprochen. Die Befragung verdeutlichte, dass dieser Begriff spontan mit trendig, gesund und nachhaltig assoziiert wird. Der Begriff «vegan» wird jedoch eher mit hohen Preisen in Verbindung gebracht. Insgesamt weckt der Begriff «pflanzenbasiert» bei etwa der Hälfte der Befragten positive Assoziationen, während dies bei «vegan» nur bei einem Viertel der Fall ist.

Fotos: ZVG

Renato Pichler: «Ein gutes veganes Menü spricht alle an: Vegetarier, Veganer, Flexitarier und Omnivoren.»

«Ein gutes veganes Menü spricht alle an»

Swissveg ist die grösste Schweizer Interessenvertretung vegan und vegetarisch lebender Menschen. Der Verein kann Gastrobetrieben Ausbildungen bei Gastronomen mit Erfahrung in der pflanzenbasierten Küche vermitteln und ist mit Tipps bei der Planung pflanzenbasierter Gerichte oder bei deren Darstellung der Karte behilflich. «Die Kochausbildung ist nach wie vor sehr fleischlastig. Ohne eine spezifische Weiterbildung wird das volle Potenzial der pflanzlichen Küche nicht ausgeschöpft», so Renato Pichler, der Präsident und Geschäftsführer des Vereins. «Ein gutes veganes Menü spricht alle an: Vegetarier, Veganer, Flexitarier, Omnivoren. Je mehr tierische Produkte man verwendet, desto mehr Kundengruppen schliesst man aus», so Pichler. Besonders vielversprechend sind ihm zufolge innovative Gerichte, bei denen man das Fleisch nicht vermisst, aber auch herkömmliche Gerichte mit veganen Alternativen wie vegane Schnitzel oder Desserts mit Milchalternativen.

⇨ SEIN TIPP: «Wichtig ist, dass die Gäste ein vollständiges veganes Angebot erhalten. Der Gemüseteller allein reicht da nicht aus. Kann man einen Kaffee mit pflanzlicher Milch bekommen? Gibt es auch eine Auswahl an guten Desserts? Zudem sollte das Personal geschult sein. Oft hat ein Restaurant ein grösseres veganes Angebot, ohne dass es den Mitarbeitenden bewusst ist.»

★ Vegane Spitzenküche bei Zizi Hattab

Spitzenküche geht auch vegan, wie das Restaurant Kle in Zürich mit seinen ausschliesslich pflanzenbasierten Gerichten zeigt. Die Gäste wählen zwischen vier bis sechs Gängen oder einem Überraschungsmenü mit grösstenteils regionalen Zutaten. «Ich sehe es als meine Aufgabe, mehr Menschen für pflanzenbasierte Gerichte zu begeistern», so Zizi Hattab, Inhaberin und Chefköchin. «Mit viel Kreativität und unserer Liebe zur Welt der Pflanzen wollen wir zeigen, dass die pflanzliche Küche nicht nur besonders schmackhaft, sondern für alle zugänglich ist.» Das positive Feedback der Gäste bestätigt den Erfolg.

Die Spitzenköchin bedauert, dass die meisten Köchinnen und Köche vor allem gelernt haben, ausschliesslich mit tierischen Produkten zu kochen. «Eine der grössten Herausforderungen war für mich, all diese Zutaten und Techniken zu ‹vergessen›, um neue Ansätze zu entwickeln», so die Spitzenköchin weiter. Sie betont zudem, dass das Risiko für Lebensmittelvergiftungen und Lebensmittelverderb in Betrieben mit ausschliesslich pflanzenbasierten Gerichten deutlich geringer sei.

⇨ TIPPS: «Gäste merken, ob sich ein Gastrobetrieb ausführlich mit veganen Gerichten beschäftigt und diese mit Liebe zubereitet – oder ob sie nur Reste serviert bekommen. Ausprobieren und Fehler machen gehört zu unserem Job dazu. Ich empfehle allen leidenschaftlichen Köchinnen und Köchen, sich damit wohlzufühlen.»

★ Eine Profischulung bei Hiltl für Gastrobetriebe

Hiltl gilt als Schweizer Institution für vegetarische und vegane Küche. Der Traditionsbetrieb aus Zürich beobachtet seit Jahren eine konstant hohe Nachfrage nach rein pflanzlichen Gerichten. «Vor allem die Gruppe der Flexitarier wächst stark. Die Gäste ernähren sich heute viel bewusster und gesünder», sagt Geschäftsführer Patrick Jungi.

Beliebte Klassiker im Restaurant sind etwa das Pilz-Stroganoff mit Rösti oder das vegane Zürcher Geschnetzelte. «Ausserdem spüren wir eine erhöhte Nachfrage nach Gerichten, die bereits in der Ursprungsrezeptur vegan sind, wie asiatische Currys, ein indisches Jeera Dal oder eine ganz schweizerische Rösti mit Gemüse», so der Gastronom. Weniger geschätzt würden hingegen Gerichte mit zu vielen Komponenten, unbekannten Zutaten oder Garnituren.

Um anderen Gastrobetrieben das Potenzial vegetarischer und veganer Gerichte näherzubringen, bietet die Hiltl-Akademie regelmässig Profikochschulungen an. «Die Auswahl an natürlich pflanzlichen Gerichten ist riesig – vor allem in den Küchen der Levante, Afrikas, Asiens und Indiens. In unseren Schulungen zeigen wir, wie Gerichte auch ohne Fleisch vollwertig sind», so Jungi. Bezüglich Kosten betont er, dass pflanzliche Zutaten im Einkauf zwar günstiger seien, jedoch das Rüsten und Zubereiten mehr Zeit beansprucht.

⇨ TIPPS: «Der Genuss sollte im Mittelpunkt stehen. Neben der ernährungsphysiologischen Ausgewogenheit sollte auch die Benennung der Gerichte einen wichtigen Stellenwert haben. Diese muss klar, gluschtig und zugänglich, jedoch nicht gekünstelt oder abgehoben klingen.

3 FRAGEN AN

ZVG

ARIS GUZMAN

Aris Guzman (39) gehört zu den Pionierinnen der veganen Küche in der Schweiz. Als Teenager von der Dominikanischen Republik in unser Land gekommen, entdeckte sie ihre Leidenschaft fürs Kochen und absolvierte eine Kochlehre. Vor 16 Jahren wurde Aris als erste professionelle Köchin der Schweiz bekannt, die sich der veganen Küche verschrieb. 2019 gründete sie «Soul Food by Aris», wo sie karibische Aromen mit einer nachhaltigen, veganen Philosophie verbindet. Sie organisiert Events, hat zwei Kochbücher veröffentlicht, bietet sich als Beraterin an und entwickelt neue Produkte.

1—Welche Chancen siehst du für die Gastronomie in der veganen Küche?

Viele Menschen interessieren sich dafür, aus gesundheitlichen, ökologischen oder ethischen Gründen, aber auch einfach aus Neugier. Für Betriebe eröffnet das neue Möglichkeiten, weil vegane Gerichte längst nicht mehr nur Veganer ansprechen. Bei meinen Pop-ups waren die meisten Gäste keine Veganer, sondern Menschen, die neue Geschmäcker entdecken wollten.

2—Ist das auch wirtschaftlich interessant?

Restaurants können damit zusätzliche Zielgruppen ansprechen, etwa Menschen mit Unverträglichkeiten oder Gäste, die bewusster essen möchten. Für viele Betriebe ist das eine Chance, das Angebot zu erweitern, ohne die kulinarische Identität zu verlieren. Vegan erweitert sozusagen das Publikum.

3—Was müsste sich in der Gastronomie verändern?

Nicht die Gastronomie muss sich ändern, sondern teilweise die Denkweise in den Küchen.Viele Köchinnen und Köche sind heute sehr offen, doch gewisse Klischees halten sich hartnäckig, etwa dass gutes Essen nur mit Butter möglich sei. Dabei zeigt gerade die pflanzliche Küche, wie kreativ und vielseitig Kochen sein kann. Wer auch ohne tierische Produkte grossartige Gerichte zubereiten kann, beweist echtes handwerkliches Können. Die hohen Mieten und Anfangsinvestitionen erschweren es allerdings vielen jungen oder unabhängigen Gastronominnen, eigene Projekte umzusetzen.

★ **Klassische Küche und vegan kombiniert**

Wie vegane Gerichte in eine traditionelle Speisekarte integriert werden können, zeigt das Aigu Restaurant & Bar in Zug. Der Betrieb führt neben klassischen Fleischgerichten mehrere vegane Optionen im À-la-carte-Angebot. «Wir sehen vegane Gerichte als feste Erwartung für eine zeitgemässe Speisekarte, ähnlich wie glutenfreie Optionen oder klare Allergentransparenz», erklärt die Direktorin Irene Gangwisch. Für sie ist dies eine Chance, zusätzliche Gäste abzuholen und gleichzeitig eine moderne Küche zu stärken. «Viele Tische sind heute gemischt. Wenn die Karte das abbildet, fühlt sich die ganze Gruppe willkommen», so Gangwisch.

Besonders geschätzt werde im Aigu, dass die veganen Optionen abwechslungsreich gestaltet seien und regelmässig angepasst würden. Das Restaurant beobachtet ein steigendes Interesse an hochwertigen Proteingerichten, orientalischen und asiatischen Aromen sowie Gemüse statt Ersatzprodukte. Als grosse Herausforderung sieht Gangwisch, dass vegan nicht automatisch einfach bedeutet: «Man muss gezielt an Umami, Textur und Sättigung arbeiten, ohne Butter, Rahm oder Fleischfond als schnelle Geschmacksbasis», so die Expertin. Dazu kommen praktische Punkte wie Kreuzkontamination, klare Deklaration und ein Mise en Place, das auch bei hoher Auslastung funktioniere. Besonders wirtschaftlich seien pflanzliche Gerichte dann, wenn sie klar kalkuliert seien und nicht als Sonderfall des Angebots laufen würden.

⇨ TIPPS: «Ein veganes Gericht überzeugt, wenn es nicht als Verzicht oder Alternative angesehen wird. Es muss optisch und kulinarisch überzeugen. Ich empfehle, mindestens ein bis zwei starke vegane Gerichte anzubieten, nicht nur Salate oder Beilagen. Zudem sollte Veganismus nicht als Trend abgetan werden.»

Das Restaurant Aigu in Zug mit seiner Schweizer Küche mit südfranzösischem Flair führt neben klassischen Fleischgerichten mehrere vegane Optionen im À-la-carte-Angebot. Der Betrieb sieht dies als Chance, zusätzliche Gäste abzuholen und die moderne Küche zu stärken.

ZVG

Rezeptidee von Patrick Jungi, Hiltl

Ein Klassiker, vegan interpretiert: Mit Seitan, frischen Pilzen und Peperoni lässt sich ein unkompliziertes, raffiniertes Gericht für die Gäste kreieren.

Patrick Jungi (35) ist Geschäftsführer der Hiltl AG, dem ältesten vegetarischen Restaurant der Welt, das seit über 125 Jahren Innovation und Tradition verbindet.

Pilz-Stroganoff

ZUTATEN

250 g Seitan
100 g braune Champignons
100 g Shiitake-Pilze
100 g Austernpilze
2 rote Peperoni
2 Essiggurken
1 kleine Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 Schuss Cognac
4 TL Paprika, edelsüss
2 Msp. Chilipulver
2 dl Rotwein
2 dl Gemüsebouillon
2 dl vegane Saucencrème
Salz, Pfeffer aus der Mühle
½ Bund Schnittlauch
4 EL vegane Schlagcrème oder veganer Frischkäse

50 Minuten | 4 Portionen

Das Pilz-Stroganoff von Hiltl überzeugt durch seine Einfachheit, cremige Konsistenz und würzige Vielfalt. Ein simples und genussvolles Gericht, das mit fast jeder Beilage gut kombiniert werden kann.

ZUBEREITUNG

Das Seitan in sehr dünne Streifen schneiden oder hobeln. Die Pilze putzen und vierteln. Bei den Shiitake-Pilzen die zähen Stiele entfernen. Peperoni und Essiggurken in Streifen schneiden, die Zwiebel fein hacken.

Das Öl erhitzen, das Seitan und die Pilze darin nacheinander portionsweise kräftig anbraten. Anschliessend das angebratene Seitan und die angebratenen Pilze zusammen in die Pfanne geben, mit Cognac ablöschen und kurz köcheln lassen, bis der Cognac eingekocht ist. Die Peperoni, Essiggurken und Zwiebeln beifügen und mitdünsten. Dann mit Paprika und Chilipulver würzen und mit dem Rotwein ablöschen. Die Flüssigkeit während 5 Minuten etwas einkochen lassen. Die Bouillon und vegane Saucencrème dazugeben und zur gewünschten Konsistenz einkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Schnittlauch fein hacken und mit einem Klecks veganer Schlagcreme oder veganem Frischkäse auf dem Stroganoff anrichten. Dazu passen Rösti, Naturreis oder feine Nudeln.

Tipp:
Das Seitan kann sehr gut durch Tofu oder zusätzliche Pilze ausgetauscht werden.