

Hotellerie Gastronomie
VerlagHotellerie Gastronomie
Zeitung[ÜBERSICHT](#) | [ATRIUM](#) | [AKTUELL](#) | [TITEL](#) | [LEBENSART](#) | [MOSAIK](#) | [PAGINA ITALIANA](#) | [EVENTS](#) | [WEITERE](#)

«Ich wollte mehr über Raw Food wissen»

18.12.2014

Pascal Haag sieht in der Schweiz viel Potenzial für vegetarische, vegane und Rohkost-Gerichte. Wie er dieses am besten ausschöpfen kann, kundschaftet der 30-jährige Koch derzeit aus.

Dies benötigt jedoch Zeit. Zeit, die der Zürcher mit Ausbildungen und spannenden Projekten füllt. Denn er ist kein Unbekannter in der Gastronomieszene. Pascal Haag war bis Ende April im vegetarischen Restaurant Hiltl in Zürich verantwortlich für die Rezeptentwicklung der vegetarischen sowie veganen Gerichte und leitete dort Kochkurse. Seine wohl bekannteste Kreation ist das vegetarische Tatar, das selbst Spitzenköche bei der Verkostung nicht als fleischlose Variante erraten haben.

«Während dieser Zeit lernte ich viele spannende Menschen kennen, die sich guten, reinen Nahrungsmitteln und deren Herstellung verschrieben haben», sagt er. Und zählt den Autor des Buches «Kulinarisches Erbe der Alpen» Dominik Flammer, den Genusstainer Freddy Christandl, den Inhaber und Chefkoch des Zürcher Restaurants Café Boy Jann Hoffmann und Laura Schälchli von Slow Food Youth und Organisatorin der Kurse Sobre Mesa auf.

Gemeinsame Projekte entstanden. So führte er mit Letzterer Gewürzkurse mit Produkten aus ost- und südostasiatischen Ländern durch, besuchte den Fermentationskochkurs bei Jann Hoffmann und probelt noch heute mit dem Pilz. Am Slow Food Market kochte er in der Showküche von Bio Suisse und ProSpecieRara. Zudem stand er für kleine Pop-up-Restaurants hinter dem Herd und hat Anfragen von Restaurants, die noch mehr vegetarisches Know-how haben möchten.

Eine seiner bisher spannendsten Erfahrungen war jedoch seine Weiterbildung in den USA. Er reiste für sechs Wochen nach Santa Monica, um sich dort an der Matthew Kenney Culinary School Raw Food weiterzubilden: «Ich interessiere mich bereits seit etwa sechs Jahren für Raw Food. Mir fehlte jedoch das Wissen darüber.» Als er damals mit der Hiltl-Küchencrew Raw-Food-Gerichte für das Buffet produzieren wollte, realisierte er, dass dies gar nicht so einfach ist. Senf und die meisten Essige darf man nicht in Saucen verwenden, da diese Produkte bei der Herstellung über 46 Grad erhitzt werden. Olivenöl darf nur



Koch Pascal Haag weiss, wie vegane, vegetarische und Raw-Food-Gerichte schmecken müssen.

kaltgepresst verwendet werden. «Ich wollte mehr darüber wissen», sagt er.

An der Matthew Kenney Culinary School stand Pascal Haag nicht nur mit dem Mixer an den Tischen im Kochstudio, sondern ass auch regelmässig im Restaurant M.A.K.E, das zur Culinary School gehört. Als «sättigendes Essen auf hohem Niveau» bezeichnet der gross gewachsene Mann das, was dort auf den Teller kommt. Die Kalifornier seien den Schweizern in Sachen Rohkost einiges voraus. Raw-Food-Restaurants seien weit verbreitet. «Die speziellen Basics faszinierten mich am meisten», sagt er und zeigt Fotos auf seinem Smartphone: Karotten-Gnocchi mit Haselnusspesto und einer Sauce auf Nussbasis sowie ein veganes Ceviche, dessen Hauptbestandteil aus Kokosnuss besteht. «Die Cannelloni werden mit veganem Ricotta gefüllt. Dieser wird hausgemacht und ist etwas total anderes als die Convenience-Käse-Alternative, die hierzulande oft verwendet wird. Zur Herstellung werden eingeweichte Macadamia-Nüsse mit Zitronensaft, Salz und Hefeflocken gemixt.»

Pascal Haag ist überzeugt, dass sich die gesunde Raw-Food-Ernährung in der Schweiz durchsetzen könnte, «wenn es nicht acht Monate lang Winter wäre und zwei Monate lang regnen würde.» Doch im Bereich der Vorspeisen und Desserts sieht er durchaus Potenzial. «Ich habe viele Ideen und tüftle an möglichem Käse-Ersatz für Bruschetta, Salate oder Desserts wie Cheese Cakes herum. Schmackhafte Alternativen wären auch spannend für die vegane Küche», weiss er, der sich während seiner Zeit in Santa Monica dazu entschlossen hat, aus ethischen und moralischen Gründen künftig vollständig auf Fleisch zu verzichten.

Pascal Haag nutzte die Zeit in den USA nicht nur für seine Weiterbildung, sondern auch als Auszeit: «Ich habe während der vergangenen sieben Jahre sehr viel gearbeitet und fand nun endlich Zeit, um meine Schwester, die in den USA lebt, zu besuchen.» Voller Ideen und Tatendrang sei er in die Schweiz zurückgekehrt und freue sich auf die kommenden Projekte. Er könne sich derzeit nicht vorstellen, wieder zehn Stunden täglich hinter demselben Herd zu stehen. Er ist aber offen für alles, was mit Kochen und frischen, vegetarischen Lebensmitteln zu tun hat. Seien dies Kochkurse, Events, Rezeptentwicklungen und so weiter.

Spezielle Erfahrung hat er schon vorzuweisen. So hat Pascal Haag etwa in Kochi für 100 Inder einen vegetarischen Fünfgänger, bestehend aus Schweizer Gerichten, gekocht: «Das Essen war ein Dankeschön für den Kochkurs, den uns ein indischer Koch der CGH-Earth-Hotel-Gruppe im «Hiltl» gegeben hatte.» Er lacht, wenn er zurückdenkt: «Die Kocherei dort ohne die gewohnten Werkzeuge wie Sparschäler war aufwendig.» Nach einem Rüebli Salat servierten sie seine Tomaten-Orangen-Suppe, die sich von einem Notnagel an einem privaten

Weihnachtsessen zu seinem Signature Dish gemausert hat. Und als Hauptgang servierte die Schweizer Delegation fleischloses Gehacktes mit Hörnli. Obwohl die Köche in Indien typisch schweizerisch, das heisst ohne zusätzliche Gewürze wie Curry & Co. gekocht haben, sei das Essen sehr gut angekommen.

Leicht ist es Pascal Haag jedoch nicht gefallen, im Land der Gewürze nur hiesige zu verwenden. «Gewürze aus Ost- und Südostasien sind meine Welt! Ich reise unendlich gerne und besuche in fernen Ländern meist auch Kochkurse.» Am faszinierendsten seien für ihn aber die Rezepte für Gerichte, die in den einfachen Strassenrestaurants garen. Solche, die von Generation zu Generation mündlich weitergegeben werden. Das Gelernte hält er in Skripts schriftlich fest und verwendet es für seine Gerichte und Kochkurse weiter. Currys, asiatische Salate, Ceviche mit Kokosnuss und verschiedenste Tofu-Marinaden seien so entstanden.

Ein weiteres Highlight seiner noch jungen Karriere war das Finalkochen im Kitchen Battle der Cuisine sans frontières 2012, an dem er mit seinem Team gegen Köche vom Restaurant Yamm aus Wien für einen guten Zweck gekocht hat. Oder der Finaleinzug am Kochwettbewerb Marmite Youngster Selection 2013 mit dem einzigen vegetarischen Gericht. Dort wurde der Lions Club Zürich-Airport auf ihn aufmerksam und heuerte ihn an, um an seinem Dîner de Charité im Kongresshaus gemeinsam mit Spitzenköchen wie André Jaeger, Urs Keller und Franz Wiget zu Gunsten des Kinderspitals Zürich ein vegetarisches Menü zu kochen. «Das war eine grosse Ehre für mich.»

Foto: ZVG

Text: Sarah Sidler