



Fabienne Lang

17. DEZEMBER 2018 <https://www.cookconcern.com/en/cook/pascal-haag>

Pascal Haag hatte es satt, stets nur Gemüseteller und Spaghetti Napoli als nahezu einzigen fleischlosen Gerichte auf den Menükarten zu entdecken. Seine Leidenschaft widmete er nun vermehrt der vegetarischen Küche. Es folgten 7 erfolgreiche Jahre im vegetarischen Restaurant Hiltl. Heute ist Pascal Haag selbstständig und verwirklicht Projekte rund um das Thema **vegetarische und vegane Küche**.

Pascal Haag im Koch-Porträt

Leaf to Root

Pascal, was hat Dich dazu bewegt, den Beruf des Kochs zu wählen?

Ich durfte schon von klein auf zuhause feines Essen genießen und fing früh an, in der Küche zu helfen. Das Kochen machte mir Spaß, also entschied ich mich für diesen Weg.

Wie fing Dein Weg/Deine Karriere als Koch an?

Nach der Kochlehre habe ich zuerst in verschiedenen Restaurants in Zürich und im Ausland gearbeitet. Mir ist dann aufgefallen, dass fast überall der Gemüseteller und die Spaghetti Napoli die einzigen fleischlosen Gerichte waren, die den Gästen serviert wurden. Weil mit dem Strom zu schwimmen und sich dem Mainstream zu beugen noch nie meines war, beschloss ich 2007, dass ich mich mehr mit der vegetarischen Küche auseinandersetzen möchte und bewarb mich daraufhin im Restaurant Hiltl – gemäß Guinness World Records das erste vegetarische Restaurant der Welt. Im Hiltl habe ich dann insgesamt 7 Jahre gearbeitet. Ich konnte mithelfen das Kochatelier aufzubauen, durfte Kochkurse leiten, war für die Rezeptentwicklungen zuständig und habe die Köche geschult. Seit 2015 bin ich nun in der Selbstständigkeit und realisiere unterschiedliche Projekte rund um die vegetarische und die vegane Küche.



Foto 1 – Andreas Reichlin, Foto 2-4 Larissa Bernet

Was sind das für Projekte, die Du in Deiner Selbstständigkeit verwirklichtest? Und wofür verwendest Du die meiste Zeit?

Die meiste Zeit investiere ich in die Rezeptentwicklung. Hauptsächlich in eigene Projekte wie u. a. für das mehrfach preisgekrönte Kochbuch Leaf to Root, aber auch für diverse Gastronomiebetriebe und

Unternehmen aus dem Food Bereich. Außerdem schule ich Küchenchefs, gebe Gewürz-Workshops und trete an verschiedenen Orten als Gastkoch auf.

Der Begriff Rezeptentwickler hört sich immer gut an. Was steckt konkret dahinter?

Das heißt, ich kreierte für Kochbücher, Restaurants oder Unternehmen aus dem Foodbereich neue Gerichte. In einem ersten Schritt mache ich ein Brainstorming. Unter Berücksichtigung der durch den Auftrag gegebenen Rahmenbedingungen gehe ich erst mal in der Theorie an die Rezepte heran. Im zweiten Schritt setzte ich die auf dem Papier entworfenen Gerichte praktisch um: mit Feinwaage, Schreiber und Notizblock stelle ich mich in die Küche und tüftle so lange herum, bis das Gericht funktioniert und geschmacklich passt.

Woher kommt die Leidenschaft für die vegetarische und die vegane Küche?

Allem voran ging einfach die Langeweile über die bestehenden Gemüsegerichte, welche sich auf jeder Menükarte wiederholten. Mit Vertiefung in die Thematik, stellte ich fest, dass entgegen landläufiger Meinung kochen ohne Fisch und Fleisch unglaublich Spaß macht. Diese Küche hat ihren eigenen verführerischen Reiz, den man erst erkennt, wenn man aufhört die pflanzlichen Zutaten wie Beilagen oder Ersatz zu behandeln und zu kochen.

Welche größten Vorurteile haben Deine nichtvegetarischen Gäste gegenüber der fleischlosen Küche?

Vorurteile gegenüber vegetarischer und vor allem veganer Küche gibt es tatsächlich einige. Viele denken, dass der Verzicht auf Fleisch, Fisch und Milchprodukte ungesund sei. Und dass sie nur Gerichte mit Smoothies, Müsli, Körnchen, Quinoa und Avocado bekommen würden.

Es gibt noch viele weitere Vorurteile, aber wie sagte schon Arthur Schopenhauer einst:

«Jede Wahrheit durchläuft drei Stufen. Zuerst wird sie verlacht, dann bekämpft, bevor sie schließlich selbstverständlich wird».

Wie gelingt es Dir, Gäste für das vegetarische Essen und Kochen zu begeistern, ohne diese „zu belehren oder ihnen sogar das Fleisch schlecht zu reden?

In dem ich in erster Linie mein Statement auf den Teller bringe und zeige, dass der Verzicht auf Fleisch keine Einbuße an Lebensqualität bedeutet, sondern dadurch neue kulinarische Genüsse entdeckt werden können. Aber trotzdem finde ich, dass wir Köche auch unseren Beitrag leisten müssen und die Problematik der Lebensmittelindustrie aufzeigen und darüber sprechen sollten. Nur so kann es zu einem verantwortungsvollen Bewusstsein im Umgang mit den Menschen, den Tieren und der Natur kommen.

Die abwechslungsreiche, phantasie- und lustvolle Zubereitung von Gemüse ist Deine Stärke. Wie kam das?

Ich war schon immer ein Fan von Gemüse und möchte mit dem Irrglauben aufräumen, dass Gemüse etwas Langweiliges sind. Daher fand ich es spannend mich der Herausforderung zu stellen und in dessen Zubereitung neue Wege zu gehen. Ich lernte dabei, dass Gemüse beim Kochen beachtet und richtig behandelt werden will und es einem absolut keine Fehler verzeiht.



Foto 1, 2 – Larissa Bernet, Foto 3 – Sylvan Müller

Kannst Du uns Beispiele von Deinen Kreationen geben?

- Schwarzwurzel-Tatar mit Seidentofu und getrockneter Limette
- Karamellisierte Chicorée mit Hummus und schwarzem Sesam
- Im Salz gegarte Karotte mit Gewürz-Buchweizen, Dill und Meerrettich
- Gerste mit fermentiertem Topinambur und geräucherten Kräuterseitlingen
- Randen mit Amaranth und Dukkah

Gibt es wenig bekannte Gemüsesorten, mit denen Du arbeitest?

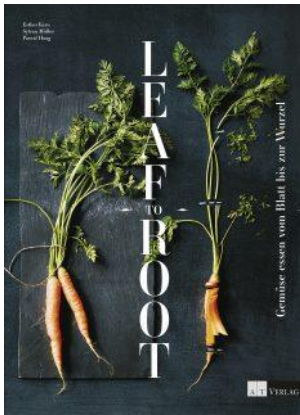
In meiner Spezialisierung auf die Gemüseküche versuche ich natürlich auch all das auszuschöpfen was bei uns gerade aktuell Saison hat. Viel wichtiger als bekannte oder weniger bekannte Sorten ist mir aber die Qualität. Eine Karotte ist halt nicht einfach gleich eine Karotte. Die zahlreichen Karottensorten unterscheiden sich in Sachen Form, Geschmack, Farbe und Lagerung. Und so kann man diese auch unterschiedlich einsetzen.

Woher nimmst Du die Inspirationen für neue Kreationen?

Das ist ganz unterschiedlich. Manchmal entdecke ich Spannendes auf Reisen, manchmal inspiriert mich auch ein Besuch auf dem Markt, Gerichte von anderen Köchen, Gespräche mit Gemüseproduzenten und das Durchblättern von Kochbüchern. Ehrlich gesagt kommen mir aber in der Stille, sei es, wenn ich mich an einen ruhigen Ort hinsetze und Musik höre oder wenn ich schwimmen gehe, die besten Ideen.

Die vegetarische Küche entwickelt sich rasant weiter. Welche aktuellen Trends/Entwicklungen siehst Du?

Auf lange Sicht gesehen wird das In-vitro-Fleisch kommen. Große Investoren aus dem Silicon Valley stecken viel Geld in diese Entwicklung. In näherer Zukunft wird es sicherlich auch im Segment Gault Millau und Guide Michelin noch mehr Restaurants geben, die nur vegetarische und vegane Gerichte anbieten. Zudem beobachte ich, dass wieder vermehrt mit Hülsenfrüchten gekocht wird, Algen auch in unseren Breitengraden ein größeres Thema werden und die Gemüseverarbeitung «Leaf to Root» in der Gastronomie zunehmend Einzug hält.



Du hast **Leaf to Root** angesprochen. Das mehrfach preisgekrönte Kochbuch, welches Du zusammen mit der Journalistin Esther Kern und dem Fotografen Sylvan Müller realisiert hast – was macht dieses Buch aus und so besonders?

Bei Leaf to Root geht es um die sogenannten 'second cuts', die es nicht nur beim Fleisch, sondern auch beim Gemüse gibt. Dabei handelt es sich um die Gemüseteile, die man heute bei der Zubereitung vom 'Filet-Stück' einfach wegwirft. Das sind dann beispielsweise der Strunk von den Brokkoli, die Blätter vom Radieschen, das Kraut von der Karotte und die Schale von der Wassermelone.

Neben 70 Rezepten sind in diesem Buch auch Reportagen und Interviews zu und von verschiedenen Protagonisten, die sich schon lange mit diesem Thema auseinandersetzen – mitunter vertreten sind die Köche Andree Köthe und Yves Ollech aus dem Essigbrätlein in Nürnberg, sowie der innovative Gemüseproduzent Søren Wiuff aus Kopenhagen, welcher eng mit dem renommierten Restaurant Noma zusammenarbeitet.



Foto Leaf to Root Kochbuch / Foto: Sylvan Müller

⇒ [hier zum vollständigen Rezept Radieschenblatt-Salat mit karamellisierten Kürbiskernen](#)

Glaubst Du wirklich, dass sich Leaf to Root durchsetzen wird?

Aus folgenden drei Gründen bin ich davon überzeugt: Erstens halten zahlreiche 'second cuts' eine geschmackliche Überraschung bereit. Zweitens wird das zurzeit vorherrschende, rigorose Wegwerfen von Lebensmitteln vermehrt als Versagen der Nahrungsmittelindustrie und sozialgesellschaftlicher Missstand empfunden. Drittens tritt auch der finanzielle Anreiz ins Bewusstsein: wenn ich vom Gemüse so viel wie möglich verwende, brauche ich kein Zweites zu kaufen und spare Geld. Anhand des Radieschens lassen sich gleich alle drei Gründe gut illustrieren: Die Blätter werden bei diesem Gemüse meist weggeworfen. Um Radieschen in einem Salat zu servieren, wird ein Blattsalat

dazu gekauft. Wer aber jemals Radieschen-Blätter gekostet hat, weiß das diese mit ihrem sauer und würzig scharfen Aroma besser als jeder Rucola und Kopfsalat schmecken.

Ich liebe Gewürze! – Pascal Haag gibt sein Gewürz-Fachwissen in Workshops weiter

Viele Deiner Gerichte sind von der nahöstlichen, indischen und südostasiatischen Küche geprägt. Woher kommt Dein Wissen?

Ich reise gerne und setze mich bereits im Vorherein mit der vor Ort prägenden Küche auseinander. Ich nutze verschiedene Kanäle um mich gezielt über die kulinarischen Tipps von Einheimischen zu informieren und stelle mir vorab eine Liste von Restaurants, Street-Food Ständen, Koch Workshops und lokalen Köstlichkeiten zusammen, welche ich besucht und probiert haben möchte. Im Land selbst führe ich Gespräche mit den Menschen vor Ort, sei es mit der Gastfamilie, den Köchen oder auch Taxifahrern.

So kam es schon zu vielen spannenden Erlebnissen. In Kambodscha bekam ich dadurch die seltene Gelegenheit auf eine traditionelle Khmer Hochzeit mit einem mehrgängigen Menü eingeladen zu werden. In Tel Aviv durfte ich bei einem israelischen Paar zuhause lernen, wie man das perfekte Hummus, Shakshuka und weitere Gerichte nach lokalem Rezept zubereitet. In Amman hat mich ein Jordanier mit zu den Restaurants genommen, in welchen er und seine Familie selbst am liebsten essen.

Mit all diesen Erlebnissen im Gepäck kehre ich nach Hause zurück und entwickle Gerichte nach einem Stil, in denen ich das Erfahrene von der jeweiligen Reise hineinfließen lasse.

Durch die Einflüsse Deiner Reisen spielen Gewürze sicherlich auch eine wichtige Rolle?

Ja, absolut ich liebe Gewürze! Für mich sollten in einem Gericht Säure, Salzigkeit und Wärme immer die Basis bilden. Ich würde durchaus sagen, dass Gewürze die Seele meiner Gerichte sind. Mit meinem über die Jahre gewachsenen Gewürz-Fachwissen gebe ich Workshops und rezeptiere Gewürzmischungen.

Zuletzt entstanden so fünf neue Gewürze (Duft des Orients, Green Umami, Dukkah, Café de Paris und Soul Salad) für [Soul Spice](#), die nun in ihrem Online Shop einzeln oder als Pascal Haag Kollektion zusammen erhältlich sind.

Du hast Dich sehr intensiv mit der veganen sowie der raw-food-Küche auf der Matthew Kenney Academy in Santa Monica, Kalifornien auseinandergesetzt. Was verbirgt sich dahinter?

Das war nach meiner Zeit im Hiltl und vor meiner Selbständigkeit. In der Zeit dazwischen wollte ich Neues entdecken. Kalifornien ist uns im veganen Bereich einiges voraus, besonders die Raw Food Cuisine ist dort weit verbreitet. Obwohl ich diese zu entdecken spannend fand und die Gerichte sehr fein waren, halte ich die reine Rohkost-Küche für die langen Winter bei uns als ungeeignet.

Gibt es ein klassisch schweizerisches vegetarisches Rezept?

Das wohl bekannteste vegetarische Gericht aus der Schweiz ist das Käse-Fondue. Es gibt einige mehr, wie beispielsweise die Fotzelschnitte, welche mit Apfelmus serviert wird. Doch insgesamt ist die Schweizer Küche stark von Fleisch geprägt. Vegane Rezepte sind noch schwieriger zu finden, da auch Milchprodukte und Ei fester Bestandteil zahlreicher Gerichte sind.

Vielen Dank für die vielen spannenden Einblicke in die pflanzliche Küche, Pascal!