

# Mit Messer und Gabel die Welt verbessern

Sie essen Käse aus Nüssen, machen Rührei aus Tofu und tragen Polyester statt Wolle. In Eva Kelemens Laden in Zürich finden Veganer alles, was sie brauchen.

Text: Lisa Merz/Fotos: Ramona Tollardo

Im Kühlschrank stapeln sich Würste, im Regal stehen verschiedene Milchsorten nebeneinander, und am liebsten würde man gleich in den kleinen Muffin beissen, der schön drapiert auf der Etage wartet – ist man hier wirklich richtig? «Ja, das ist alles vegan», sagt Eva

Produkte ab. Das heisst auch, dass sie keine Wollpullis tragen. Eva Kelemen ist seit einem Jahr Veganerin. Davor zählte sie zu den Karnivoren – im Vegan-Slang Personen, die Fleisch essen. Ihre Freunde dachten zuerst, sie spinne. Die Familie fragte, was für eine komische Diät sie da mache. «Es war anfänglich ein reiner Kopfschmerz», sagt sie. Denn: «Mit dieser Lebenseinstellung kann ich auf einen Schlag enorm viel bewirken.» Sie habe genug von der Ausnutzung der Tiere und der Umwelt. Mit ihrem Kaufverhalten möchte sie die Welt zu einem besseren Ort werden lassen.

„Früher liebte ich Fondue. Jetzt gibt es halt ein Fondue aus Hefeflocken. Das finde ich genauso lecker.“  
Eva Kelemen

Kelemen und lacht. Sie ist die Inhaberin von Eva's Apples in Zürich, dem ersten veganen Laden in der Schweiz. Natürlich sind die Würste aus Tofu, die Muffins ohne Butter und Eier, und die Milch ist aus Hafer, Soja oder Mandeln hergestellt. «Es gibt für alle tierischen Produkte einen Ersatz», sagt Eva Kelemen und nimmt ein Gläschen Honig in die Hand. Honig? Natürlich nicht. «Diese bernsteinfarbene Melasse aus jungen Tannenspitzen kommt dem Bienenhonig geschmacklich aber sehr nahe.» Veganer lehnen die Nutzung von Tieren und deren

So wie Eva Kelemen denken immer mehr Leute. Wie viele Veganer es konkret in der Schweiz gibt, weiss man allerdings nicht. Schätzungen gehen davon aus, dass sich etwa drei Prozent vegetarisch ernähren und dass davon etwa jeder Zehnte vegan lebt.

1–5 Sesammus, Schoggistängeli, Rohkostschokolade, Glace und Gipfeli: Veganer sind erfinderisch. Es gibt für alles einen Ersatz.  
6 Diesen Februar hat Eva Kelemen ihren Laden eröffnet. Die Kundschaft reist aus der ganzen Schweiz an.



## EVA'S APPLES EVENTS

Probieren Sie es aus! Eingeladen sind alle: vom überzeugten Veganer bis zu interessierten Allesessern.

**31. Oktober, 17 bis 20 Uhr. Green-Smoothie-Degustation und Mini-Workshop:** Lauren Wildbolz stellt ihr Kochbuch «Vegan Kitchen & Friends Cookbook» vor und führt Sie in die Kunst der grünen Smoothies ein.

**14. November, 17 bis 20 Uhr. Vegane Burger und Bier:** Wie jeden zweiten Donnerstag im Monat bereitet Captain Plant bei Eva's Apples feine Take-away-Burger zu.

Als Eva Kelemen vor einem Jahr Veganerin wurde, hat sich nicht nur ihr Menüplan, sondern ihr ganzes Leben verändert.

## BÜCHER ZUR VEGANEN KÜCHE



**LA VEGANISTA**  
Bewusster Lifestyle ohne Verzicht. Die hundert Rezepte von Autorin Nicole Just sind trendy und lecker. GU-Verlag.



**EINFACH VEGAN**  
Alles über Kuchen, die ohne Eier und Milch auskommen. Spitzenkoch Roland Rauter verrät seine Tricks. Schirner-Verlag.



**VEGAN FOR FIT**  
In 30 Tagen zu einem neuen Körpergefühl – dank veganer Küche. Attila Hildmann hilft Ihnen dabei. Becker-Joest-Volk-Verlag.

Cristina Roduner von der Veganen Gesellschaft Schweiz spricht dennoch von einem Trend. «Die Anfragen bei uns häufen sich. Täglich geben wir Interessierten Auskunft.» Vor allem Aktionen wie «Grilling Without Killing» seien immer grosse Erfolge, sagt sie. Auch Eva Kelemen besucht regelmässig den Stammtisch der Veganen Gesellschaft Schweiz. Dort holt sie sich Tipps, tauscht Erfahrungen aus. Oder sie nimmt an einer geführten Shoppingtour teil. «Da lernt man, wo man was einkaufen kann. Denn das braucht ein bisschen Übung.» Darum hat Eva Kelemen auch ihren Laden eröffnet. «Ich hatte es satt, immer alle Etiketten zu studieren.» Vermissen tut sie nichts. «Früher liebte ich Fondue. Jetzt gibt es halt ein Fondue aus Hefeflocken. Das finde ich genauso lecker.»