

Vegi-Küche für alle

Jeden Tag bieten 46 Migros-Restaurants in der ganzen Schweiz fleischlose Gerichte an. Sie sind nicht nur für Vegetarier ein Genuss.



Indonesische Nudeln, gebratener Reis «Cayman Island» oder Provence-Gemüse – aus der ganzen Welt stammen die Rezepte, die 46 Migros-Restaurants in der ganzen Schweiz zu wahren vegetarischen Gourmettempeln machen. An jedem Tag wird ein neues vielfältiges Angebot vorbereitet, zu dem warme Gerichte genauso gehören wie knackige Blatt- und Gemüsesalate.

Sowohl bei der Auswahl der Zutaten als auch beim Kochen wird äusserst exakt gearbeitet. Alles ist genau vorgegeben, weil das vegetarische Angebot in den Migros-Restaurants nach den Regeln der Schweizer Vereinigung für Vegetarismus (SVV) zertifiziert ist. Aus diesem Grund wird alles, was nach diesen Bedingungen zubereitet wird, mit dem europäischen Vegetarismus-Label versehen.

Der kleine Unterschied

Die Beschriftungen geben Auskunft darüber, um welche Art vegetarischer Gerichte es sich handelt.

- Vegan heisst, dass keinerlei Zutaten tierischer Herkunft verwendet werden.
- Lacto-vegetarisch nennt man Gerichte, in denen Milch, Milchbestandteile oder Honig sind.
- Ovo-vegetarisch ist, was Eier, Eibestandteile oder Honig enthält.
- Ovo-lacto-vegetarisch steht für die Kombination der beiden letztgenannten Varianten.

Der hohe Nährwert

Die Vegi-Gerichte finden jedoch nicht nur bei der ausschliesslich vegetarisch lebenden Bevölkerung grossen Anklang.

Immer mehr Menschen reduzieren aus verschiedensten Gründen



Lecker: Die vielfältigen Vegi-Gerichte an der Migros-Theke sprechen nicht nur Vegetarier an. Bild Dick Vredendregt

den Fleischkonsum und versuchen ihre Ernährung ausgewogener zu gestalten. Als Teilzeit-Vegetarier geniessen sie dabei das Beste aus beiden Welten.

GRATIS-FRUCHT

- In den 46 Restaurants mit Vegi-Angebot erhalten Sie am Dienstag, 18. Mai, und am Dienstag, 25. Mai, zu Ihrem Menü eine feine Frucht geschenkt. Lassen Sie sich verwöhnen!
- Die vollständige Liste aller zertifizierten Migros-Vegi-Restaurants gibts unter: www.migros.ch, Rubrik «Essen + Trinken».
- Weitere Infos sind unter www.vegetarismus.ch abzurufen.

Überzeugend an der fleischlosen Küche sind neben dem weitgehenden Fehlen tierischer Zutaten auch der hohe Nährwert und die grosse Vielfalt des vegetarischen Angebots. Salate und Gemüse gelten als besonders wertvolle und gesunde Nahrungsmittel, die den Körper mit den nötigen Vitaminen und Nährstoffen versorgen und die Nahrungsfasern für eine bessere Verdauung liefern. Und dank ihres farbenfrohen Auftritts sind sie auch optisch eine attraktive Bereicherung auf jedem Teller.

Die Welt auf dem Tisch

Vegetarisch ist mehr als nur Salat und Gemüse. Pasta, Reis oder Weizenprodukte ergänzen in unterschiedlichsten Zubereitungsformen das Angebot, ebenso wie neue Produkte aus Quorn, die dank ihrer breiten Verwendungs-

weise zu einem attraktiven Fleischersatz geworden sind.

Entscheidend an der vegetarischen Küche ist jedoch, dass sie der Kreativität der Köchinnen und Köche fast keine Grenzen setzt. Dabei lassen sich diese gerne von kulinarischen Genüssen aus der ganzen Welt inspirieren. Indien steht dank seiner langen vegetarischen Tradition ganz stark im Fokus des Interesses. Aber auch China, Thailand oder zunehmend Afrika und die Karibik liefern die nötige Würze, um aus hiesigen Erzeugnissen aussergewöhnliche und abwechslungsreiche Vegi-Gerichte zu komponieren.

ERIC LANGNER

MIGROS
RESTAURANT