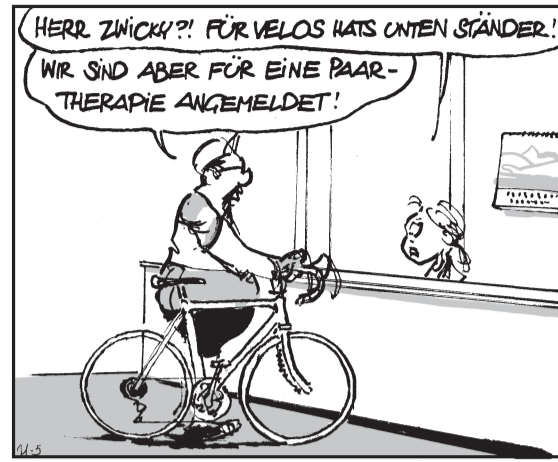
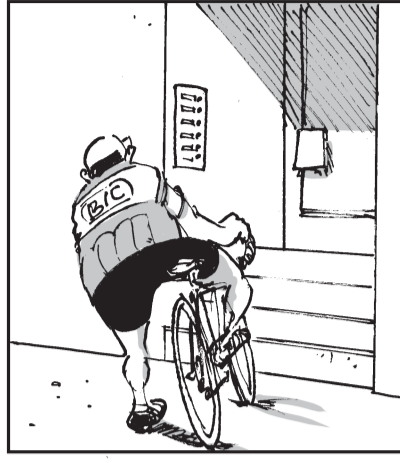
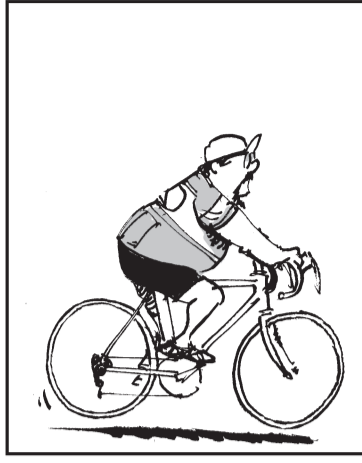


# Bellevue



## B-Side

### Wir fragen Felix Tipps fürs Roulettespiel - und eine philosophische Frage

Für all jene, die den Start dieser Rubrik letzte Woche verpasst haben, hier nochmals das Wichtigste in kürziger Kürze: 1. Die Swiss Casinos offerieren einen neuen Service namens «Frag Felix». 2. Felix ist Glücksspielexperte, Fragen nimmt er via Facebook oder über seinen Blog ([www.swisscasinos.ch](http://www.swisscasinos.ch)) entgegen. 3. Wir haben entschieden, Felix wöchentlich eine Zockerfrage zu stellen, die Antworten drucken wir hier (in leicht gekürzter Form) ab. 4. Die Idee dahinter: Felix wird immer populärer, die Leserschaft immer klüger, wir immer reicher (indem wir die Tipps im Casino Zürich anwenden). So weit, so gut.

Vergangene Woche stellten wir dem Fachmann die erste Frage. Sie war erschreckend harmlos (es wär ja blöd, das ganze Pulver zu Beginn zu verballern) und lautete: «Lieber Felix, welche Taktik oder Methode führt beim Roulette statistisch gesehen zum grössten pekuniären Erfolg?» Hier seine Antwort:

«Lieber Thomas. Es soll ja Leute geben, die meinen, das Casino gewinne immer. Roulette zeigt, dass dies ein Irrglauben ist. Beim Roulettetisch hast du unzählige Möglichkeiten zu setzen und dabei als Spieler eine mathematische Auszahlungsquote von satten 97,3 Prozent. Du siehst, deine Chancen, in der Innenstadt einen Parkplatz oder eine bezahlbare Wohnung zu finden, sind deutlich geringer. Scherz beiseite: Die Wahrscheinlichkeit, dass du als Roulettespieler unser Haus mit mehr Geld verlässt als zuvor, ist überdurchschnittlich hoch. Die Höhe deiner Einsätze bestimmst du selbst. Ebenso den Zeitpunkt des Aufhörens. Genau da liegt der Hund begraben: Mach dir vor deinem Besuch Gedanken, welche Höhe dein Spielkapital hat. Sobald du ein Drittel deines Budgets gewonnen hast, bleib bescheiden, beende dein Spiel, und lass dir dein Geld auszahlen. Danach bietet sich ein Zwischenstopp an der Bar an, um deinen Sieg zu feiern. Auf dein Wohl, Felix.»

Abgesehen davon, dass wir uns natürlich auch noch über die beim Roulette statistisch am häufigsten vorkommenden Gewinnzahlen gefreut hätten (das wäre wahres Insiderwissen gewesen!), hat sich Felix gut und souverän aus der Affäre gezogen, Chapeau! Deshalb spielen wir gleich weiter mit Frage zwei, sie hat einen unverkennbar (pseudo)philosophischen Charakter: «Lieber Felix, wie gross ist eigentlich der Anteil des Glücks beim Glücksspiel?» Die Antwort lesen Sie nächste Woche. (thw)

## Das Rezept

### Spaghetti Carbonara



#### Für 4 Personen

400 g Spaghetti,  
100 g Speckwürfelchen, 1-2 Knoblauchzehen, 3 Eier,  
1 dl Rahm,  
Pfeffer aus der Mühle,  
wenig Salz, 75 g Sbrinz AOC, gerieben

Teller warm stellen. Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen. Speck in der Bratpfanne knusprig braten. Pfanne vom Herd nehmen. Knoblauch dazupressen, umrühren. Pfanne etwas abkühlen lassen, damit die Eimasse nicht gerinnt beim Mischen mit den Spaghetti. Eier, Rahm, Pfeffer und Salz in einer Schüssel kräftig verrühren. Sbrinz daruntermischen. Eimasse in die abgekühlte Bratpfanne zu Speck und Knoblauch giessen. Spaghetti abgiessen und gut abtropfen lassen, zur Eimasse geben. Vorsichtig mischen. Spaghetti auf vorgewärmte Teller verteilen und nach Belieben Sbrinz darüberreiben.

## swissmilk

Weitere 5000 Rezepte unter [www.swissmilk.ch/rezepte](http://www.swissmilk.ch/rezepte)

Anzeige

## Miele GALLERY

Gerne beraten wir Sie in der 700 m<sup>2</sup> grossen Ausstellung in allen Fragen zu Geräten für Küche und Waschraum.

Miele AG, Limmattstrasse 4, 8957 Spreitenbach  
Beratung: Mo bis Fr 9h - 18h, Sa 9h - 16h  
Reservieren Sie Ihren Beratungstermin:  
Mo-Fr: 056 417 27 50, Sa: 056 417 21 21  
Virtueller Rundgang: [www.miele.ch/gallery](http://www.miele.ch/gallery)

# Schöner Döner

Schmeckt fast wie Fleisch, ist aber keines: Der vegane Döner von Elle 'n' Belle. Seine Erfinderinnen, die Schwestern Erisik, sind nicht die Einzigen, die in Zürich einen wachsenden Markt bedienen.

## Von Sarah Bischof

Braunes Fleisch, knusprig gebraten, frischer Salat, Tomaten, Zwiebeln, würzige Joghurtsauce, im Fladenbrot - ein Kebab, der das Herz jedes Döner-Fans höher schlagen lässt. Doch etwas ist anders.

Bei Elif Erisik, die den Döner überreicht, liegt der Kebab quasi in der Familie. Ihr Vater hat vor 40 Jahren in Solothurn den ersten Kebab-Laden eröffnet. Gemeinsam mit ihrer Schwester Sibel ist sie nun auch im Geschäft, das sie allerdings etwas anders, moderner definieren. Ihre Bude ist ein Label, Elle 'n' Belle, und ihr Döner ein veganer - mit Seitan, einem Weizenprotein mit fleischähnlicher Konsistenz.

Fleischlos und ganz ohne tierische Produkte wie Milch, Eier oder Honig, das definiert die vegane Ernährung, und diese scheint in Zürich gefragter denn je zu sein. Nach Hiltl und dessen Take-away-Ableger Tibits, die sowohl vegetarische als auch vegane Speisen anbieten, konzentrieren sich mehr und mehr andere Anbieter auf diese Nische, obwohl die Anzahl reiner Vegetarier vergleichsweise gering ist: die Vegetaleria mit veganem Eis, Pretty & Pure mit veganer Kosmetik oder Evas Apples mit einem rein veganen Einkaufsladen.

## Hip wie einst Thai-Food

Seit fünf Monaten wollen sich auch die Erisik-Schwester im veganen Zürich behaupten. Sie bieten mehr als ihren «Daddy cool», wie sie - nach dem Song von Boney M. - ihre vegane Döner-Kreation nennen. Sie bieten «Rock 'n' Roll», sagt Sibel Erisik, die Gerichte-Tüftlerin. Damit meint sie nicht Sex und Drogen, sondern «frech und mit Drive». So kommt es auch, dass die beiden alles andere als langweilige «Körnlipicker» sind. Strahlend erzähle sie von ihrem pinkfarbenen - nur mit natürlichen Stoffen gefärbten - Kartoffelsalat oder ihren Muffins, die ganz nach dem Motto «Das Auge isst mit» farbig dekoriert sind. Wie man das alles zubereitet, kann man lernen, in ihren Kochkursen, die sie schweizweit anbieten, oder probieren, an Caterings und Events wie vor einigen Wochen in der Zürcher Maag-Halle.

Würzig wie aus einem türkischen Basar und knackig wie aus Nachbars Gemüsebeet, macht sich «Daddy cool» im Gauen der Fleisch essenden Autorin breit. Im Biss ist der Seitan zwar etwas weniger pffiffig, doch vom Geschmack her unterscheidet sich die pflanzliche Variante nur wenig vom Fleisch.

Vegan probieren wollen auch immer mehr Vegetarier und Fleischesser. Michael Schrottenholzer vom veganen Eisladen Vegetaleria an der Müllerstrasse erzählt von steigenden Zahlen, sogar während der Wintermonate. Zuvor führte im gleichen Lokal Lauren Wildbolz, die als eine der Vorreiterinnen der veganen Szene in Zürich gilt, die Vegan Kitchen & Bakery. Als Kunststudentin fehlten ihr damals die finanziellen Mittel. Heute lebt ihre Vegan Kitchen mit Caterings weiter, und sie macht Projekte zum Thema Lebensmittelverschwendung: «Die Einstellung hat sich verändert. Die Leute beginnen zu verstehen, dass man nicht Veganer sein muss, um Veganes zu essen. Wie vor zehn Jahren die Thai-Küche hip war, ist es jetzt die vegane Küche.»

Den Erisiks geht es nicht nur ums Business in einem aufstrebenden Sektor. Es geht für sie um mehr, um die vegane



Der vegane «Daddy cool» schmeckt fast wie die Vorlage mit Fleisch. Fotos: PD

## Man ist, was man isst

### Besondere Ernährungsformen

Vegan, vegetarisch oder nur mit Rohkost - hinter den unterschiedlichen Arten, sich zu ernähren, stecken unterschiedliche Überzeugungen. Themen wie Massentierhaltung, Allergien, Klimawandel, Ressourcenverbrauch oder Lebensmittelskandale bewirken, dass man sich vermehrt mit seiner Ernährung auseinandersetzt. Die verschiedenen Philosophien zeigen sich auf den Tellern:

**Vegetarier:** Kein Fleisch und Fisch, aber Milchprodukte, Eier, Honig. Darf Leder tragen.  
**Veganer:** Rein pflanzliche Ernährung. Tierische Produkte werden generell abgelehnt (auch Milch, Eier, Honig oder Leder).  
**Flexitarier:** Vegetarier, die ab und zu Fleisch oder Fisch essen.  
**Frutarier:** Ernährung nur aus Fallobst, Nüssen oder Samen.  
**Rohköstler:** Essen alles, was roh ist oder nicht über 40 Grad erhitzt wurde. (S. B.)

Überzeugung. Auslöser waren für Sibel vor zwei Jahren gesundheitliche Schwierigkeiten. Die Mutter von zwei Kindern begann sich intensiv mit Ernährung und Gesundheit zu beschäftigen und wurde nach 20 Jahren als Vegetarierin zur Veganerin. Elif wiederum, der artgerechte Tierhaltung wichtig ist, imponierte, was ihre ältere Schwester tat, und zog nach. «Die beste Entscheidung meines Lebens», sagt sie und: «Endlich bin ich den Ruf los, dass ich mich nach jedem Essen aufs Sofa legen muss, um mich auszuruhen.»

## Glaubenskrieg!?

Fleischesser versus Veganer - ein Glaubenskampf, der bei manch einem Grillabend schon ausgeartet ist. Solche Positionierungsergegnungen gibt es noch immer. Für neuen Zündstoff haben etwa die beiden Initiativen gesorgt, die in Bern und Basel vegane Menüs in öffentlichen Kantinen fordern. Sie sind je nach Sichtweise ein gefundenes Fressen für Fleischfischisten oder für Veganer



Den Schwestern Elif (links) und Sibel Erisik geht es um die Überzeugung.

eine Art Wachrütteln. Raphael Neuburger, Präsident der Veganer Gesellschaft Schweiz, sagt dazu: «Es geht weniger um einen Nutzen für die vegane Szene als darum, die negativen Auswirkungen des Tierkonsums zu thematisieren.» Neue Lösungsansätze hätten es schwer, gerade wenn sie nicht dem Status quo entsprächen. Sie seien jedoch wichtig, um das Problem effektiv anzugehen.

Wie sich diese Bestrebungen auswirken, wird sich zeigen. So oder so wirken Veganer heute in der Öffentlichkeit oder in den Medien weniger missionarisch und extrem. Was vor allem damit zu tun hat, dass Fleischesser zunehmend erkennen, dass ein Menü ohne Fleisch nicht unsexy sein muss. «Fast jeder neue Betrieb weiss mittlerweile, was vegan ist, und bietet entsprechend etwas an», sagt Raphael Neuburger. Und Vegan-Pionierin Wildbolz betont, dass Menüs ohne tierische Produkte auch Nichtveganern zugutekommen: «Veganer-Food schliesst niemanden aus.» Das habe inzwischen die Gesellschaft erkannt. Trotzdem bleibt es hierzulande eine Herausforderung, sich vegan zu ernähren. Anders etwa als in Berlin, das als Mekka für Veganer gilt.

## Ein Muffin für Thomas D.

Nichtsdestotrotz oder gerade deswegen setzen die Erisik-Schwester alles auf die Karte Elle 'n' Belle. Elif kündigte ihren Job als Programmleiterin beim Jugendfernsehen Joiz und zog zu ihrer Schwester nach Baden. «Für unsere Kochkurse haben wir uns überlegt, worauf schlecht verzichtet werden kann», sagt sie. Ergebnis: Für viele sei etwa der Verzicht auf Milchprodukte schwierig, worauf sie die Kochkurse «Alles Käse oder was!» gestartet hätten. Mit Erfolg: Die Kochkurse sind ausgebucht und werden vor allem von Nichtveganern belegt.

Für mehr als Kochkurse und Catering-Auftritte an Events fehlt den Schwestern noch das passende Gastrolokal in Zürich. Wie viel Genuss ihre Küche aber bereiten kann, zeigte kürzlich eine Begegnung mit Thomas D., dem Frontmann der Fantastischen Vier. Er verschlang vor einem Interview eine Apfel-Marzipan-Kreation von Sibel und sprach danach nur noch vom besten Muffin der Welt. Seither heisst das Süssgebäck - wie der Song von Fanta 4 - MFG. Die Besten zu sein, darum geht es den Erisiks aber nicht. Und auch nicht darum, Fleischesser zu bekehren. Sie wollen einfach kochen, lecker und fern von Tierleid, vegan halt.

[www.ellenbelle.ch](http://www.ellenbelle.ch)