

«Tiere geben mir viel Kraft»

Die Food-Academy-Bloggerin spricht regelmässig mit den Eseln ihrer Nachbarn und würde am liebsten die Massentierhaltung abschaffen. Interview: Stéphanie Erni

Frau Grunwald, was war Ihre erste vegane Erfahrung?

ELFE GRUNWALD: Vor etwa 15 Jahren fing ich an, mich intensiver mit veganer Ernährung zu beschäftigen. Ich probierte neue Rezepte aus und stellte dann nach und nach fest, dass ich ohnehin schon zu 80 Prozent vegan lebte. Und den Rest, wie zum Beispiel Käse, konnte ich leicht weglassen. Heute, nach vielem Forschen und Ausprobieren in der Küche stelle ich meinen eigenen, veganen geriebenen Parmesan her.

Was hat Sie in letzter Zeit besonders gefreut?

EG: Dass eine weltweite Welle von kreativen Hobby-Köchinnen und Köchen auf den Markt schwappt, die neue Menüs mit Pflanzen kreieren und davon noch inspirierende Fotos machen und veröffentlichen. Das finde ich grossartig!

Auch Sie selber bloggen, erfinden Rezepte und geben Kochkurse: Haben Sie denn noch Zeit für andere Dinge?

EG: Ja. Ich lerne Sprachen. Im Moment bessere ich mein Italienisch und Englisch auf. In meinem Alter ist es wichtig, körperlich und geistig fit zu bleiben. Ausserdem lese ich gerne anspruchsvolle Literatur und halte mich mit Bewegung fit. Dazu reise ich gerne. Und zwar am liebsten in der Schweiz oder in Italien.

Was haben Sie denn zuletzt Gutes für jemand anderen getan?

EG: Gerade habe ich für Freunde ein feines Superfood-Menü gekocht. Und viele meiner Power-Rezepte stellte ich kostenlos auf meinen Blog.

Wenn wir Sie zuhause besuchen, was würden Sie für uns kochen?

EG: Ein gesundes, saisonales Überraschungs-Gourmet-3-Gang-Menü.

Was haben Sie zuletzt Gutes für sich getan?

EG: Das tue ich täglich. Mein Morgen beginnt mit Yoga, ich verwöhne mich selbst mit gutem Essen. Ausserdem walke ich regelmässig und besuche dabei sieben Esel, die bei mir in der Nachbarschaft leben. Ich bin neben einem Bauernhof aufgewachsen und habe schon als Kind oft mit Tieren gesprochen. Das gibt mir auch heute noch viel Kraft.

Gibt es für Sie einen magischen Ort?

EG: Ja, das Dorf Brè oberhalb von Lugano. Dort herrscht Stille. Es hat kaum Autos, viel wilde Natur und in den umliegenden Bergen kann man wunderbar wandern. Der Blick auf den Luganersee ist traumhaft. Da lass ich meine Seele baumeln.

Wenn Sie über Nacht die Welt verändern könnten, womit würden Sie anfangen?

EG: Ich würde die Massentierhaltung abschaffen. Das würde die Umwelt schonen, die Tiere könnten artgerecht aufwachsen. Zudem würden sich die Menschen gesünder ernähren, weil nicht mehr so viele tierische Produkte produziert werden. Ich denke, das würde auch unser Bewusstsein verändern.

Und was müsste noch erfunden werden?

EG: Eine Maschine, die unser schadstoffreiches Leitungswasser wieder reinigt. Tests ergeben immer wieder, dass unser Wasser durch Medikamente, chemische Putzmittel und Drogen stark belastet ist.

Mit welcher berühmten Persönlichkeit hätten Sie gerne einmal eine vegane Mahlzeit geteilt und warum?

EG: Mit Herrmann Hesse. Ich habe seine Bücher schon als Kind gelesen und hatte dabei das Gefühl: Der versteht mich. Ich würde sehr gerne seinen Weisheiten lauschen, mich inspirieren lassen und bei einem Gläschen Wein mit ihm über seine literarischen Werke plaudern.



*Elfe Grunwald-Sciré (59) wohnt heute mit ihrem Mann auf der italienischen Seite des Luganersees. Die frühere Betreiberin des veganen Berliner Restaurants Mamma Monti betreibt den Food Academy Blog und ist als Autorin, Fotografin und Rezeptentwicklerin tätig.
www.foodacademy.ch*