

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 7: Seltene Idylle oder Zukunftsmodell? : Der Ökobauernhof

Artikel: Zur Abwechslung : vegetarisch
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557959>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

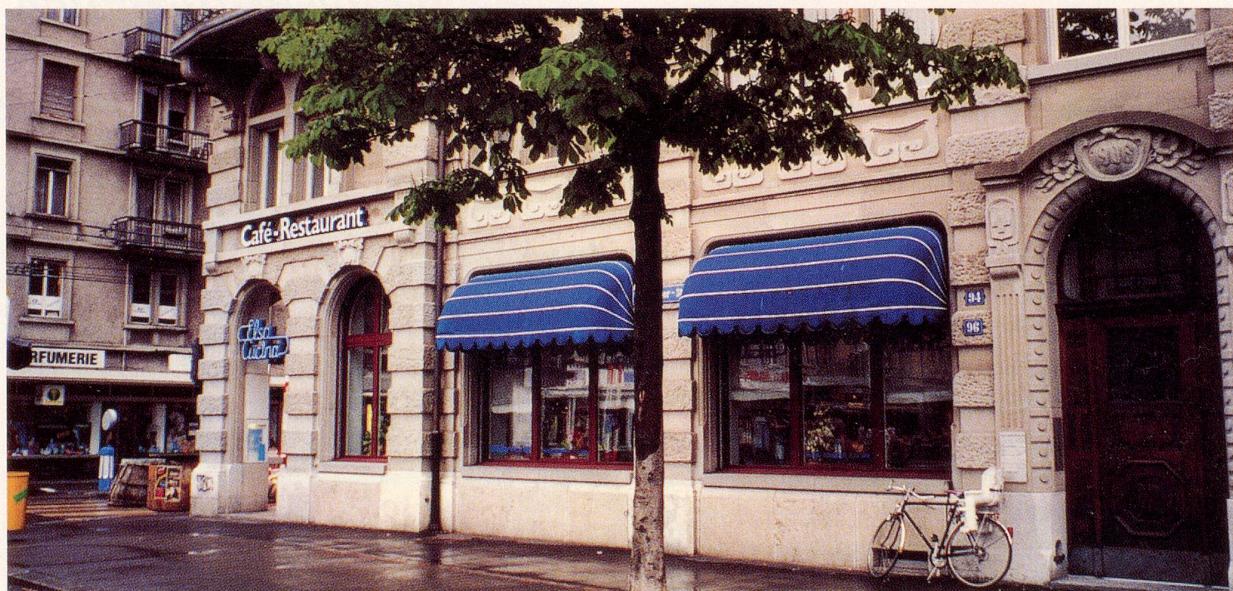
Download PDF: 20.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Zur Abwechslung – vegetarisch

Um es gleich vorwegzunehmen: Das Restaurant «Elsa Cucina» bietet nicht ausschließlich vegetarische Küche an. Und um es auch gleich klarzustellen: «Elsa-Cucina» ist kein kulinarischer Wallfahrtsort für Gutbetuchte, kein Gourmettempel, der nach Meinung von Restaurantkritikern einen Umweg lohnt.

Das Café-Restaurant «Elsa Cucina» liegt am Helvetiaplatz in Zürich. Also nicht dort, wo Zürich elegant, edel und teuer ist, sondern an einem ganz gewöhnlichen städtischen Platz mit Tramhaltestelle und lebhaftem Autoverkehr, der nur durch die zahlreichen Ampeln gestoppt wird. Das einzig Unerwartete ist, daß der Platz von vielen alten Bäumen gesäumt wird.



«Elsa Cucina»
Stauffacher Straße 96,
8004 Zürich.
Ruhetage: Samstag,
Sonntag und Feiertage.
Offen: 6.00 – 18.00 Uhr.

«Elsa Cucina» ist ein ganz normales Restaurant, in dem die Angestellten und Beamten städtischer Behörden, die Geschäftsleute der Umgebung, die Schüler der zahlreichen umliegenden Schulen, die Mitarbeiter und Besucher der nahen Non-Profit-Unternehmen wie WWF und Studentischer Reisedienst mittags Stammkunden sind.

Im Hintergrund: eine lange Tradition

Gegründet wurde das Tagesrestaurant vor acht Jahren vom «Schweizer Verband Volksdienste» und der wiederum verdankt seine Existenz einer tüchtigen Zürcher Journalistin, die sich zum Ziel gesetzt hatte, gesunde Ernährung und alkoholfreie Verpflegung zu fördern. Dr. med. h.c. Else Züblin-Spiller rief den Verband bereits 1912 ins Leben. Heute gilt der «SV-Service» mit über 4300 Mitarbeitern als größtes Schweizer Unternehmen auf dem Gebiet der Gemeinschafts-

verpflegung. 1994 wurde der Verband für seine Öko-Prinzipien und deren Umsetzung am Beispiel der vegetarischen Ernährungslinie «2000 plus - vegetarisch-kulinarisch» vom Umweltrat ausgezeichnet.

Frische und gesunde Gerichte für jedermann

Der Geschäftsführer des «Elsa», Fredy Hubli, sein Chefkoch Bruno Pelosi, ein weiterer Koch und acht Angestellte haben mittags alle Hände voll zu tun. Trotzdem wird man aufmerksam und flott bedient. Neben den vegetarischen, Pasta- und Fleischgerichten der ständigen Speisekarte werden täglich - mit Ausnahme von Samstagen und Sonntagen, an denen das Restaurant geschlossen ist - zwei Tagesmenüs angeboten, wovon eines vegetarisch ist, das andere mit Fleisch und freitags mit Fisch. Und Fredy Hubli legt Wert darauf zu betonen, daß vegetarisch bei ihm nicht nur fleischlos heißt, sondern vollwertig und ausgewogen. Bei allen Gerichten, auch denjenigen mit Fisch oder Fleisch, gilt der Grundsatz: so frisch, so natürlich, so gesund, so schoenend zubereitet wie nur möglich. Das heißt: keine Konserven, Gemüse und Salate möglichst aus rein biologischem Anbau, Verwendung von Kernen, Nüssen und köstlich-knackigen Keimlingen, Fleisch aus tiergerechter Haltung (Weidefleisch von Bündner Kleinbauern).

Und vegetarische Küche mit Pfiff

An den 120 Plätzen des gemütlichen Restaurants werden mittags durchschnittlich 180 Essen serviert. Meist hat man die Wahl zwischen großen und kleinen Portionen. Etwa 80 Prozent der Bestellungen betreffen vegetarische Gerichte und davon wiederum sind mehr als die Hälfte dem Bereich vegetarische (ovo-lacto) Vollwertkost zuzuordnen. Die wichtigste Eiweißquelle bei den vegetarischen Gerichten ist Yasoya, das aus hochwertigem pflanzlichem Eiweiß besteht, leicht verdaulich ist, wenig Fett und fast kein Cholesterin enthält. Und die Mannschaft des «Elsa» versteht es, Yasoya lecker zuzubereiten: als gebratene Würfelchen mit Champignons, mit Gemüse-Rösti, mit feiner Sauce und Crêpes, als Gemüseburger oder beispielsweise als Stroganoff. Der Rest der fleischlosen Gerichte entfällt auf das üppige Salatbuffet, die phantasievollen Salat- und Gemüseteller, das mit Honig gesüßte Frischkornmuesli und anderes mehr. Wie gesagt, für Gourmet-Touristen mag es nicht lohnend erscheinen, einen Umweg zu machen. Wenn Sie aber mal in Zürich sind (von Paradeplatz und Bellevue ist es nicht weit), schauen Sie rein bei «Elsa» - es wird Ihnen vorzüglich (vegetarisch) schmecken. ●



Fredy Hubli, der tüchtige und sympathische Chef von «Elsa Cucina» überzeugt seine Gäste durch die kulinarische Qualität seiner «Vegi-Küche».