



# Die Pflanzenköchin

«Manchmal wissen die Leute gar nicht so recht, was sie bei mir essen. Aber sie merken, es steckt viel Liebe drin.»  
→ Von Klaus Petrus (Text & Bilder)

**E**s ist Dienstag in der Früh, Nadja Biedermann steht in ihrer Küche in Langenthal und legt die Blüte einer Wildpflanze auf den Regenbogensalat im Glas: Rotkabis, Randen, Rüben, Sellerie an Curry, Gurken, grüner Salat und einem Bratling mit Chutney obendrauf. Die Auswahl an solchen Einmachgläsern in Biedermanns Küche ist gross. Vierzig Gläser sind es dieses Mal geworden, die am Vortag bei ihrem Liefer- und Cateringservice «Root Food» in Auftrag gegeben wurden und die sie gleich mit dem Cargo-Velo ausliefern wird. Der Name ist Programm: «Root» bedeutet Wurzel, lateinisch «radix», und genau darum geht es Nadja Biedermann: um ein radikal gutes Essen.

## AUF DER STRASSE UND IN DER KÜCHE

Obschon die Frau noch keine vierzig ist, ist Nadja Biedermann hierzulande so etwas wie ein Urgestein in der Szene der alternativen Küche. Das Kochen hat sie schon als 10-Jährige bei ihrem Vater gelernt, der in Gastroküchen von Altersheimen tätig ist. Dann, mit 17, zog sie von daheim aus und arbeitete neben der Schule im Restaurant Chrämerhuus in Langenthal, «damals die coolste Beiz weit und breit», erzählt Biedermann. Dort hat sie gelernt, wie wichtig das Auge ist bei der Zubereitung, die Präzision, die Ästhetik und die Hingabe. «Das hat mich bis heute geprägt.»

Dann, während ihres Philosophiestudiums an der Universität Bern, wurde Nadja Biedermann vegan. Für sie, die sich seit ihrem 12. Lebensjahr vegetarisch ernährte, war das ein einschneidendes Erlebnis. «Ich habe plötzlich vieles mit anderen Augen gesehen, die Ausbeutung der Tiere, die Herrschaft des Menschen über die Natur. Damals wurde das Essen für mich zu einer politischen Sache, und man sah mich nicht mehr nur in der Küche, sondern auch auf der Strasse an Tierrechtsdemos.» Das war 2006. Zu jener Zeit hatte Biedermann die Idee zum «Pflanzenfresser»: Eine gehobene vegane Küche, die zwar in der politischen

Szene verankert ist, aber weit darüber hinaus Menschen anspricht, die aufbewussten Konsum achten. Als Lokalität wählten Biedermann und ihr kleines Team bewusst das Autonome Jugendzentrum Lakuz in Langenthal. «Wir suchten die Kontraste, wollten in einer trashigen Umgebung etwas Gediegenes und Liebevolltes auf die Teller zaubern. Und wir haben das mächtig zelebriert.» Anfänglich seien viele skeptisch gewesen, doch schon bald konnte sich der Pflanzenfresser etablieren und es kamen Leute aus der ganzen Schweiz an Biedermanns reich gedeckten Tisch.

Nadja Biedermann erinnert sich gerne an diese Zeit. «Damals gab es noch kaum vegane Kochbücher, wir mussten vieles selbst ausprobieren. Das war eine grosse Herausforderung, hat aber auch mächtig Spass gemacht.» Als vor einigen Jahren auch in der Schweiz der vegane Hype spürbar wurde, hat sich der Pflanzenfresser mehr und mehr zurückgezogen.

Vermutlich hätte Biedermann ins Geschäft einsteigen und mit ihrer Küche gutes Geld machen können. «Aber das hätte nicht zum Pflanzenfresser gepasst. Für uns war das von Beginn weg ein Projekt mit vielen Idealen. Uns zu vermarkten, das wäre wie ein Verrat gewesen.»

## LOKAL WIRTSCHAFTEN, LOKAL KONSUMIEREN

Der Pflanzenfresser lässt sich auch heute noch blicken, wenn auch spärlich mit einem monatlichen Brunch im Berner Restaurant Sous le Pont. Für Nadja Biedermann war klar, sie wollte und musste einen Schritt weiter. Und so entstand die Idee zum Projekt Root Food, das anfangs Jahr in die Tat umgesetzt wurde.

Noch immer steht die Pflanzenküche im Zentrum – «aber ohne Mangos und Kokosnüsse», wie Biedermann einwirft. Es geht ihr nicht allein ums Vegane, sondern um eine umfassendere und damit auch konsequentere →

«Uns zu vermarkten, das wäre wie ein Verrat gewesen.»

**Wundersame Weckgläser:** (links) bunte Mischsalate, vielfältiges Gemüse, Bio und aus der Region, dazu Bratlinge, Seitan-Spiesse, Gnocchi, alles selbstgemacht.





**Vielfältiges und Unverpacktes** aus der Region gibt es auch an den Caterings von Root Food.

Sicht auf Nahrungsmittel. «Mir ist wichtig, dass die Produkte, die ich verwende, fast alle Bio sind und aus der Region kommen. Ich hole sie direkt beim Bauern ab, so vermeide ich den Umweg über die Grossverteiler. Und ich schaue darauf, dass ich möglichst wenig Abfälle und Plastikmüll habe.» Was notgedrungen dazu führt, dass Biedermann keine verarbeiteten Produkte mit all diesen Zusatzstoffen einkauft. Das meiste macht sie selbst, wie etwa Hefe oder Tofu. Kirchererbsen dagegen benutzt sie keine, denn diese werden, im Gegensatz zur Soja aus dem Seeland, in unserer Region nicht angepflanzt. «Klar wird dadurch das Angebot eingeschränkt», räumt Biedermann ein. Doch darin sieht sie bloss eine weitere Herausforderung. «Dann musst du halt aus weniger mehr machen.»

Nadja Biedermann freut sich über das positive Echo, das sie für Root Food bereits bekommt. Es zeige, dass sich immer mehr Menschen Gedanken über ihren Konsum machen – aber darob den Genuss nicht missen möchten. Bei Root Food sind sie an der richtigen Adresse. «Auf manche Leute wirken rationale Argumente, wenn es um die Konsequenzen unserer Ernährung geht», erklärt Biedermann; das erfahre sie immer wieder bei ihren Kur-

sen und Vorträgen rund ums – auch ethisch – gute Essen. Andere aber möchten davon nichts wissen, sie würden im Gegenteil sogar einen Abwehrmechanismus etwa gegen die vegane Ernährung entwickeln. «Dafür reagieren mehr über den Gaumen. Wenn ich für diese Leute koche, dann spreche ich sie auf dieser Ebene



an – und vielleicht kann ich sie ja so von einem radikal guten Essen überzeugen», schmunzelt Biedermann. So oder so versteht sie ihre Küche als Einladung, sich auf eine andere Art zu essen

*«Sich lokal vernetzen und verwurzeln, darum wird es in Zukunft gehen.»*



**Bewusst gut essen,** das ist Nadja Biedermanns Motto.

einzulassen. «Und wenn es mir gelingt, dass die Menschen diese Einladung annehmen, so bin ich zufrieden.»

### Lokal, hausgemacht, unverpackt, vegan

Jeden Dienstagvormittag liefert Nadja Biedermann mit Root Food in Langenthal frisch zubereitete Mahlzeiten im Glas direkt zu Ihnen nach Hause. «Sättigende Schichtsalate aus knackigem Gemüse und hochwertigen Zutaten, gekrönt mit unwiderstehlichen Dressings, sowie kalt gelieferte Lunch-Spezialitäten zum selber Wärmen und das alles mit frischen Bio-brotvarianten», wie sie ihr Angebot umschreibt. Kostenpunkt: CHF 15 bzw. 17. Bestellungen können bis Montag, 18 Uhr, per [info@rootfood.ch](mailto:info@rootfood.ch) aufgegeben werden. Nadja Biedermann kann aber auch für Caterings in Bern und Umgebung gebucht werden. Und sie gibt Kochkurse und Vorträge über alles rund ums gute Essen.

Mehr Infos hier: [www.rootfood.ch](http://www.rootfood.ch)