



Aris Guzman lebt seit 14 Jahren ohne tierische Produkte: «In der Schweiz wurden der Veganismus und seine Köche in den letzten Jahren viel ernster genommen.»

## Vom Saucier- Posten zur Veganerin



## Nach einer Kochlehre wollte sich Aris Guzman weiterentwickeln und kam so zum Veganismus. Derzeit sorgt die 36-jährige Zürcherin mit dem Pop-up «Soul Food by Aris» für Furore.

Noch bis zum 13. August 2022 empfängt Aris Guzman Gäste in ihrem veganen Pop-up «Soul Food by Aris», das im Restaurant Samses an der Langstrasse in Zürich eingemietet ist. Ihre Küche ist bewusst bunt, kreativ, vegan und mit karibischen Elementen angereichert, denn die ersten zwölf Jahre ihres Lebens wuchs Guzman bei ihrer Grossmutter im Herzen der Dominikanischen Republik auf. «Die Leute von La Vega werden auf der Insel Veganer genannt. Deshalb sage ich spasseshalber, ich sei eine doppelte Veganerin», erzählt die 36-Jährige. Ihr Mitte Mai eröffnetes Pop-up sei jeden Abend voll – bei 40 Innen- und 20 Aussenplätzen und acht Mitarbeitenden. «Leider müssen wir fast jeden Abend 20 Kunden, die spontan vorbeikommen, wegschicken, weil wir keinen Platz haben.» Allerdings ist das Lokal nur abends und nur von Mittwoch bis Samstag geöffnet.

### Auch Nichtveganer sind glücklich

Fleisch vermisst im karibisch-veganen Degustationsmenü mit Rezepten aus Aris Kochbuch «Karibisch vegan» niemand. Guzman weiss, wie sie Veganer und Nichtveganer glücklich machen kann: mit Menüs zum Teilen und neu interpretierten typisch karibischen Produkten und Gerichten.

Bammy aus frisch hergestelltem Maniokmehl, das in Kokosmilch eingelegt wurde, gehört beispielsweise zu den ältesten Gerichten der Ureinwohner der Karibik und wird von Aris Guzman mit eingelegten Zwiebeln angereichert, so

dass sich Süsse, Säure, Schärfe und Frische in einem Gericht vereinen.

Erfrischend und originell das Wassermelonen-Carpaccio. Die Jackfruit erhält aromatisierte Bohnen, Avocado und eine Chili-Salsa als Begleitung. Das Tatar besteht hauptsächlich aus Pufferreis mit Senf und Tomatenmark. Die Chipotle-Sauce aus geräucherten Jalapeño-Chilis sorgt für einen dezenten Rauchgeschmack, Randensaft für die Farbe. «Ich dachte immer, die karibische Küche sei uninteressant. Seit ich dieses Pop-up kenne, bin ich ein Fan davon geworden», sagt ein Gast. «Mich haben auch zwei Köche besucht, was mein Gastroherz besonders erfreute», ergänzt Aris Guzman.

Sie lebt seit 14 Jahren ohne tierische Produkte und hat die vegane Szene geprägt. Und doch konnte man in den Medien über die lebensfrohe Köchin bis anhin wenig lesen. Zu einer Zeit, als die pflanzenbasierte Küche noch nicht auf der grossen Bühne der Kulinarik angekommen war, wurde sie Ende 2013 Küchenchefin im damals einzigen veganen Restaurant der Schweiz, im Sanus Viventium in Rapperswil SG, und blieb bis 2016.

Im Auftrag der Uni Zürich gestaltete sie die vegane Mensa Rami 59 an der Uni Zürich mit und führte diese. Mit verschiedenen Pop-ups begeisterte sie ihre Gäste 2019 und 2020 in Zürich und Santo Domingo. Guzman gab vegane Kochkurse an der Klubschule Migros und gründete 2020 die Firma Soul Food by Aris, mit der sie als Gastroberaterin arbeitet, Caterings und Kochkurse anbietet. Im Auftrag einer französischen Firma



konzipierte sie ein veganes Rührei. Nebenbei betreibt sie eine Mikrobäckerei.

Ihre Produkte sind in der Sacchi Bar, im Café Noir, Omnia Coffee oder Coffee and Plants (alle in Zürich) erhältlich. Und als Produkteentwicklerin hat Guzman zusammen mit der Schweizer Schokoladenmanufaktur Taucherli die vegane Milkschokolade Grow entwickelt. «Ich habe eine Passion für Schokolade und bin vom Produkt begeistert. Es gibt so viele Informationen über Schoggi. Schokolade ist für mich viel komplexer als etwa Wein», sagt die vegane Köchin.

#### «Habe Appetit auf Fleisch verloren»

Doch weshalb hat sich Aris Guzman dem Veganismus zugewandt und sich autodidaktisch weitergebildet? «Ich war nach meiner Kochlehre im damaligen Segeten in Zürich-Witikon am liebsten auf dem Saucier-Posten. Ich habe mit Vorliebe Fleisch gegessen und gekocht, aber gedacht, dass ich mich auch für die Leute interessieren muss, die vegetarisch leben.» Sie wollte sich weiterbilden und spezialisieren und realisierte erst mit der Zeit, dass unser Essverhalten einen Einfluss auf das Klima und die Umwelt hat. Guzmans Konsequenz: «Ich habe meinen Appetit auf Fleisch verloren und wollte mich auf das Abenteuer Veganismus einlassen, wobei ich Angst davor hatte, wie meine Familie auf die Umstellung reagieren würde.»

Sie reagierte verständnisvoll, isst jedoch nach wie vor Fleisch und gehörte anfangs zu den grössten Gegnern des veränderten Essverhaltens ihrer Tochter. Die Eltern dachten, mit einer klassischen Kochkarriere würde sie erfolgreicher sein. «Ich antwortete, dass ich das mache, was ich als richtig betrachte. In der Schweiz wurden der Veganismus und seine Köche in den letzten drei, vier Jahren viel ernster genommen. Seit Daniel Humm lacht niemand mehr über uns. Auch immer mehr Gäste sind offen für die fleischlose Ernährung», freut sich Guzman.

#### Neuaufgabe des Latinofestivals

Sie, die in Zürich-Altstetten wohnt, geht ihren Weg unbeirrt weiter und befindet sich mitten in der Planung zur Wiederholung des Latinofestivals «El Patio» mit Dave Wälti und Federico Freiermuth. Es findet vom 19. August bis 11. September 2022 mit authentischem, karibischem Essen beim Hotel 25hours in Zürich West statt. Guzman wird vegane Gerichte zubereiten, während Wälti für spezielle Sandwiches sorgt und Freiermuth für Ceviche. Zur kalten Jahreszeit ist eine «Winter Edition» des Latinofestivals mit Weihnachtsmarkt geplant. Der nächste grosse Traum von Guzman: Sie möchte im Sommer 2023 ein paar Monate in einem Pop-up in New York kochen – selbstverständlich vegan.