

# SALAT



«2017 hatten wir unser erstes Date im tibits!»

«Safranspinat, Samosas - kulinarisch famos, Edamole dazu - ein Genuss ganz gross!»

25 Jahre tibits



«Ich fühle mich in der Gurtengasse wie zu Hause.»



Nr. 24 | Winter 2025/2026  
**Jubiläum voller Genuss,  
winterliche Buffetliebliche,  
Achtsamkeit & Inspiration**

**BIST DU UNSER SUPERFAN?**  
So machst du beim Wettbewerb mit:  
Erzähle uns, was dich zum tibits Superfan macht und wirf den Flyer in die Wettbewerbsbox. Mit etwas Glück gewinnst du einen von zehn tibits Gutscheinen im Wert von je CHF 1'000.

«tibits ist für mich... Erinnerung, Liebe, Kindheit und ein Stück Heimat.»



# BLATT

# FEED TUTOR AI





### Liebe tibits Freund:innen

In diesem Jubiläumsjahr ist es uns eine besondere Freude, euch die neue Ausgabe des Salatblatts zu präsentieren. Die Feier im frisch wiedereröffneten tibits Seefeld im August bleibt unvergessen. Sie hat uns gezeigt, wie viel Energie, Freude und Gemeinschaft in 25 Jahren tibits gewachsen sind. Dieses Gefühl tragen wir mit in die nächsten Kapitel.

Auch in dieser Ausgabe dreht sich vieles um unser Jubiläum. Wir stellen euch die Gewinner:innen unserer grossen Kampagne vor und lassen Menschen zu Wort kommen, die tibits über Jahre begleitet haben. So vielfältig wie unser Buffet sind auch die Geschichten, die sich bei und um tibits herum abspielen.

Gleichzeitig schauen wir nach vorne. Unser Buffet empfängt euch in diesem Winter mit wärmenden Gerichten, neuen Kreationen und Klassikern, die längst zu euren Favoriten geworden sind. In der Festtagssaison zeigen wir zudem, wie tibits auch ausserhalb der Restaurants für unvergessliche Genussmomente sorgt, sei es mit Catering, unserem Beet Wellington oder festlichen Rezeptideen für zu Hause.

Darüber hinaus freuen wir uns, dass auch unsere beiden Markenbotschafter:innen in dieser Ausgabe präsent sind. Marlen Reusser, frisch gekürte Weltmeisterin im Zeitfahren, schreibt über Makronährstoffe, Qualität und ihre persönliche Sicht auf Ernährung im Spitzensport. Patrick Fischer wiederum hat uns mit einem exklusiven Führungseminar inspiriert. Ein Einblick, der zeigt, wie eng Teamgeist und Genuss zusammengehören.

Ein besonderes Highlight dieser Ausgabe ist der Gastbeitrag der Autorin Verena Steiner: Sie baute an der ETH die Initiativen auf, aus denen die Gründung von tibits hervorging. In ihrem Text schildert sie, wie tibits sie über die Jahre begleitet hat – kulinarisch wie auch persönlich –, und zeigt eindrücklich, wie eng Ernährung, Genuss und Achtsamkeit verbunden sind. Damit erinnert sie daran, dass tibits stets auch ein Ort der Inspiration für Körper, Geist und Herz ist.

Wir sind gespannt auf all das, was vor uns liegt, und freuen uns, diese Reise mit euch fortzusetzen. Auf ein winterliches tibits voller Geschichten, voller Geschmack und voller gemeinsamer Momente – und auf weitere 25 Jahre gesunden Genuss!

Herzliche Grüsse  
Reto & Daniel Frei  
tibits Mitgründer

# MIT FRISCHEM ERDBEERSAFT HAT ES BEGONNEN

**Zwar wird tibits dieses Jahr 25, doch meine Geschichte mit tibits begann bereits vor 27 Jahren. Sie fing im Sommer 1998 in einem Sitzungszimmer im Hauptgebäude der ETH Zürich an. Ich war sozusagen beim Urknall mit dabei und dieser sollte auch mein eigenes Leben in ganz neue Bahnen lenken.**

«Lust auf eine eigene Firma!» hiess das weit über die ETH hinaus populär gewordene Kursprogramm, das ich mit meinem Team ein paar Jahre zuvor aufgebaut hatte. 1998 kam noch der Businessplanwettbewerb «Venture 98» dazu, den wir gemeinsam mit der Consultingfirma McKinsey lancierten. Die beiden Initiativen weckten den unternehmerischen Spirit an der ETH derart stark, dass bereits befürchtet wurde, es könnte in Zukunft an akademischem Nachwuchs fehlen, wenn die hellsten Köpfe nun alle eine Firma gründen würden.

Einer dieser hellen Köpfe war ETH-Student Reto Frei. Er und seine zwei Brüder sassens damals in ebenjenem Sitzungszimmer, um ihre Businessidee vor dem Wettbewerbsgremium vorzustellen. Statt mit einer technischen Entwicklung überraschten sie uns mit frischem Erdbeersaft und erläuterten ihr Konzept eines vegetarischen Fast-Food-Restaurants. Zunächst etwas skeptisch nippten wir am Saft, denn es fehlte dem



## *Meine tibits Liebesgeschichte*

© Foto: Rownak Bose

idealistischen Trio an gastronomischer Erfahrung. Doch mit dem klaren Businessplan und ihrem Auftritt als dynamisches und spürbar gut eingespieltes Team konnten sie uns schliesslich überzeugen. Die drei schafften es ins Finale von «Venture 98» und wurden auch später noch mehrfach ausgezeichnet.

Die Anerkennung durch unseren Wettbewerb half nicht nur den Brüdern Frei, ihren Traum vom Vegi-Restaurant zu verwirklichen. Weil ich ordentlich mitgeholfen hatte, den Businessplanwettbewerb auf die Beine zu stellen, wurde mir von der ETH eine mehrmonatige Auszeit gewährt. Für mich war es die grosse Chance, mir auch meinen eigenen, lang gehegten Traum zu erfüllen. Bereits während meiner Studienzeit hatte ich mich vertieft mit Lernprozessen befasst und davon geträumt, dereinst ein Buch über meine spielerisch-experimentelle Herangehensweise zu verfassen. Dafür wollte ich nun meine Auszeit als Gast an der

Harvard University nutzen. Es wurden intensive Monate in Cambridge, doch es gelang: Wie das erste tibits erschien im Jahr 2000 auch mein erstes Buch «Exploratives Lernen», und beides, tibits wie Buch, sind beim Publikum sogleich wunderbar angekommen. Kurze Zeit später erhielt ich eine Einladung nach Wien für eine Gastprofessur; ich verliess die ETH und wurde zur freischaffenden Autorin. Und so, wie im Laufe der Jahre weitere tibits Lokale entstanden, kamen bei mir weitere Bücher dazu.

**Das tibits im Zürcher Seefeld liebte ich von Anfang an.** Nicht nur, weil mir der umwerfend originell-fröhliche Einrichtungstil und das freundliche Personal behagten. Auch dass man zu jeder Tageszeit essen und sich am Buffet genau so viel oder so wenig schöpfen kann, wie man gerade möchte, sagt mir zu. Und was für ein Angebot! Den Cheesecake zum Beispiel entdeckte ich schon bald, obwohl die kleinen, dünnen Quadrate, die mit «Cheesecake» angeschrie-

ben waren, so gar nicht den dicken Prachtstücken glichen, die ich aus den USA kannte. Weil mich das Passionsfrucht-Topping gluschtete, probierte ich die dünne tibits Version trotzdem - und bereits der erste Bissen war eine Offenbarung. Wow! Doch was war das Geheimnis? Es dauerte, bis ich dahinterkam. Erst als zum 10-Jahre-Jubiläum mit «tibits at home» das erste Kochbuch erhältlich war, fand ich es heraus: Das Rezept verlangt viel Blanc battu, dazu etwas Crème fraîche sowie Bifidus-Joghurt - alles frische Zutaten statt des üblichen gesalzenen und chemisch haltbar gemachten Industrieprodukts! Typisch tibits Standard eben!

Allerdings fehlte mir in jenem Jahr 2010 die Zeit, um das Cheesecake-Rezept selbst auszuprobieren. Die wöchentliche Lernpower-Kolumne für den Tages-Anzeiger hielt mich auf Trab. Erst als meine Schwester 70 wurde und sich von allen Eingeladenen etwas Selbstgemachtes fürs Dessertbuffet wünschte, probierte ich das Rezept aus dem tibits Kochbuch aus. Es gelang bestens und begeisterte auch die Gästerunde. Wer hätte es der Nicht-so-super-Hausfrau zugetraut, mit etwas Selbstgemachtem derart zu punkten! Es gibt im tibits noch weitere Klassiker, die immer wieder auf meinem Teller landen. An den Jalapeños mit der knusprigen Hülle und der Sauerrahmfüllung könnte ich mich totesen. Oder der Dörrbohnsalat mit

Baumnüssen oder Granatapfelkernen, den ich mir inzwischen längst auch zu Hause zubereite. Als neugierige Geniesserin schöpfe ich am tibits Buffet jedes Mal etwas, das ich noch nicht kenne. Besonders die Salate mit Linsen, Bohnen oder Kichererbsen inspirieren mich, zu Hause ähnlich kreative Kombinationen auszuprobieren, zumal ich seit einigen Jahren kein Fleisch mehr zubereite und höchstens ab und zu Fisch auf den Teller kommt. In den Restaurants jedoch fehlt es mir bei den vegetarischen Menüs oft an genügend Protein. **Umso mehr schätze ich die tibits Auswahl mit den vielen proteinreichen Möglichkeiten. Wobei ich beim Dessert doch meistens wieder bei meinem heiss geliebten Cheesecake lande..**

Kürzlich traf ich mich an einem Nachmittag mit einem älteren Herrn aus dem Glarnerland für eine Buchbesprechung am Bahnhof Stadelhofen. Er hatte Lust auf ein Glas Wein und dazu wohl so etwas wie ein Zvieriplättli, doch ich führte ihn - wie könnte es auch anders sein? - ins tibits. Nach einem kurzen und enttäuschten Blick aufs Buffet studierte er etwas verloren die Getränketafeln und schloss sich schliesslich meinem Wunsch nach einem Mango-Lassi an. Innerlich musste ich schmunzeln, denn wäre er mein Date gewesen, wäre er definitiv durchgefallen. Für mich ist klar: Kein Lokal ist besser für ein erstes Date geeignet als ein tibits. Wenn er oder sie hilflos-gelangweilt vor dem Buffet steht oder wenn die wunderbaren Speisen keinen Anklang finden, dann Vorsicht, Red Flag! Und das Beste an diesem Dating-Ort: Man muss nicht noch warten, bis endlich die Rechnung kommt!

Ich bin seit 13 Jahren verwitwet und habe gelernt, auch das Alleinunterwegssein zu schätzen. Ich date nicht im tibits, sondern das tibits. Sei es nach einer Wanderung, nach einem Museumsbesuch oder während eines Städtebummels - stets mit dem Zug unterwegs lernte ich inzwischen die tibits Lokale in Aarau, Basel, Winterthur, Lausanne, Luzern und Bern kennen, und die Einrichtung im tibits Stil war jedes Mal eine Überraschung. Doch auch das Vertraute war stets von Anfang an da: Dank den mir bekannten Speisen am Buffet fühle ich mich in jedem neuen tibits gleich heimisch. Etwas, das ich als Solistin umso mehr zu schätzen

*«Für mich ist klar:  
Kein Lokal ist besser für  
ein erstes Date geeignet  
als ein tibits. Wenn er oder  
sie hilflos-gelangweilt vor  
dem Buffet steht oder wenn  
die wunderbaren Speisen  
keinen Anklang finden,  
dann Vorsicht, Red Flag!»*

weiss. Denn unterwegs allein in ein Restaurant zu gehen, war zu Beginn nicht einfach; ich musste es zuerst lernen. Genauso wie ich lernte, allein zu reisen und mich in London, Paris und anderen Städten auch ohne Begleitung wohl zu fühlen.

Als die Einschränkungen wegen der Covid-Pandemie aufgehoben wurden, zog es mich als Erstes nach England. Ich hatte eine einwöchige Kultur- und Gartenreise gebucht, flog jedoch bereits vier Tage zuvor. Denn auch Städte wie London faszinieren mich, und weil es zum ersten Mal ohne Begleitung an die Themse ging, war es wie ein Neuentdecken. Für die anschliessende Gartenreise waren Wanderstöcke empfohlen worden und so hatte ich diese bereits in London dabei. Gleich am ersten Tag nutzte ich sie, um den Themsewanderweg zu erkunden, und das Nordic Walking in der Grossstadt war genial! Ich marschierte bedeutend weiter als vorgesehen, sah sehr viel mehr und hatte wegen der Stöcke so manche anregende Begegnung. Am nächsten Tag walkte ich dann voller Vorfreude von meinem Hotel in South Kensington über den Hydepark zur Heddon Street, um den dortigen tibits Ableger kennenzulernen. Doch an der richtigen Adresse angekommen, war da nichts zu finden. Erst später vernahm ich, dass sich tibits während der Pandemie aus England zurückgezogen hatte.

Anderntags lernte ich jedoch eine gemütliche neue Location kennen, wo ich meinen Lunch einnahm. **Das ist es, was mir so gefällt am Unterwegssein und am Selbst-die-Welt-Entdecken: Dieser stete Wechsel von Überraschendem, Enttäuschendem, Entzücken und Freude.** Ein Auf und Ab, das belebt und stets ein kleines Abenteuer ist. Solo unterwegs zu sein ist auch eines der Themen in meinem neuen Buch «SOLO – Alleinsein als Chance». Das Buch ist vergangenen April – 25 Jahre nach meinem Erstling – herausgekommen und hat mir wieder einige Abenteuer und tibits Besuche beschert. Bevor ich für die erste Lesung nach Olten fuhr, musste ich mir nicht lange überlegen, wo ich zuvor etwas Kleines essen könnte: Ich machte einen 90-minütigen Zwischenhalt in Aarau, um mir im tibits ein Birchermüesli zu genehmigen. Birchermüesli, das Comfort Food meiner Kindheit, war genau das, was ich vor dem



© Foto: Rownak Bose

### Zur Person

Verena Steiner, Dr. phil. II, hat sich nach dem Biochemiestudium auf Lernprozesse spezialisiert und ist durch ihren Erstling «Exploratives Lernen» (Pendo 2000; vdf 2019) als Autorin bekannt geworden. Dasselbe spielerisch-experimentelle Konzept ist auch in ihren weiteren Büchern wie «Energiekompetenz» (Pendo 2005; vdf 2019), «Lernpower» (Pendo 2011; vdf 2019) sowie in ihrem neusten Werk «SOLO – Alleinsein als Chance» (Arisverlag 2025) zu spüren. Für ihr Wirken wurde sie mehrfach ausgezeichnet und 2006 zur Ehrenrätin der ETH Zürich ernannt. [www.explorative.ch](http://www.explorative.ch)

Auftritt brauchte. Wie immer probierte ich auch noch etwas Neues aus: An jenem frühen Abend vor der Lesung war es der Iced Matcha Latte und ich war hingerissen: Der Hauch von Süsse und die noch kleinere Idee von Vanille machten den grasig-erfrischenden Drink für mich zu einem wahren Aromawunder. Eine meiner kommenden Lesungen wird in St. Gallen sein, wie wunderbar! Denn das tibits dort kenne ich noch nicht.

Welches neue Getränk zum Birchermüesli, das mir bei der ersten Lesung das nötige Glück bescherte, ich wohl ausprobieren werde? Fragen Sie mich an einer meiner Lesungen! 25 Jahre tibits, 25 Jahre Bücher. Für mich ist es an der Zeit, etwas Neues zu wagen. Ich möchte den Leser:innen noch etwas näherkommen und träume davon, im Herbst 26 mit einer Podcast-Serie zu «SOLO» zu beginnen – denn wie im tibits gibt's auch bei mir immer mal wieder etwas Neues im Angebot. Was indes immer gleich bleibt: Cheesecake als Lieblingsdessert und der spielerische Ansatz in allen meinen Projekten. || vs

# AKTUELL AUF DEM BUFFET



### 1 | Offene Capuns

Eine Bündner Spezialität neu interpretiert: Unsere offenen Capuns verbinden Krautstiel, Pizokel und Petersilie mit einer cremigen Sauce aus Weisswein, Bouillon, pflanzlichem Rahm und einer Parmesan-Alternative. Im Ofen goldbraun überbacken, werden sie zu einer herzhaften Köstlichkeit, die perfekt in die kühle Jahreszeit passt.

### 4 | Golden Kheer

Unser Golden Kheer ist ein cremiger Reisaufguss aus Basmati, verfeinert mit Kurkuma, Kardamom, Cashewnüssen und Sultaninen. Ein Hauch Vanille rundet das Dessert ab, während karamellierte Nüsse und Rosinen für den perfekten Crunch sorgen.

### 2 | Golden-Cashew-Curry

Unser Golden-Cashew-Curry bringt cremige Kokosmilch, zarte Kartoffeln und knackigen Lauch zusammen mit gerösteten Cashewkernen. Abgeschmeckt mit unserem Dal Spice, Kurkuma und einer frischen Note von Orange und Limette ergibt das ein vollmundiges Curry mit einer harmonischen Balance aus Würze und Frische.

### 5 | Saambar-Traubensalat

Fruchtig, frisch und mit einer feinen Würze: Blaue und weisse Trauben treffen auf Minze, Koriander und Peperoncini, verfeinert mit einer aromatischen Marinade aus weißem Balsamico, Orangensaft, Sojasauce und Dal Spice. Perfekt als Vorspeise oder als erfrischende Beilage zu unseren Currys.

### 3 | Randen-Kondal-Praddal

Herbstlich, farbenfroh und würzig: Im Randen-Kondal-Praddal vereinen sich rote Randen und Kichererbsen mit einer aromatischen Mischung aus Fenchel, Bockshornklee, Senfsamen und Curryblättern. Abgeschmeckt mit unserem Dal Spice, Tamarinde und Kokosmilch wird daraus ein kräftiges Curry, das wärmt und begeistert.

### 6 | Sauerkraut-Kartoffel-Wähe

Knuspriger Blätterteig trifft auf eine herzhafte Füllung aus Kartoffeln, Sauerkraut und würzigem Käse. Verfeinert mit einem Guss aus Rahm, Eiern und einer Prise Muskat entsteht eine goldbraun gebackene Wähe, die wunderbar aromatisch duftet und wohltuend schmeckt.



10

25  
Jahre  
tibits



# EINE REISE MIT HERZ UND GESCHMACK

**«Willkommen im tibits!»  
hiess es zum ersten Mal  
vor 25 Jahren im Zürcher  
Seefeld. Heute ist daraus  
weit mehr geworden als  
ein Restaurant: tibits steht  
für Genuss ohne Kom-  
promise, für Gemeinschaft  
und für eine Bewegung,  
die pflanzenbasierte Küche  
selbstverständlich  
gemacht hat.**

## **Von der Idee zur Bewegung**

Als die Gebrüder Frei zusammen mit der Familie Hiltl 1999 den Entschluss fassten, ein vegetarisches Restaurant zu eröffnen, war das mutig und visionär. Damals war fleischloses Essen noch lange nicht Mainstream, sondern eher Nische. «Den Entschluss, auf Fleisch zu verzichten, fällte ich mit 25 Jahren, aus ethischen Gründen», erinnert sich Mitgründer Daniel Frei. «Tiere sind meine Freunde und wer isst schon seine Freunde? Gleichzeitig wollte ich meine Energie in ein Projekt stecken, das Sinn macht und für die Zukunft relevant ist.»

Diese Haltung überzeugte nicht nur unsere Gäst:innen, sondern auch die Fachleute. 2001 wurde tibits von der ETH Zürich als «erfolgsversprechendes Jungunternehmen» ausgezeichnet. Und mit der feierlichen Eröffnung des ersten charakteristischen Bufetschiffs im Seefeld begann eine Erfolgsgeschichte, die bald weit über Zürich hinausstrahlte.

## Wie aus Forschern Unternehmer werden

Ein Wettbewerb zeigt: Unsere Wissenschaftler haben lukrative Ideen.

Von Bernhard Sutter

Ein Betriebswissenschaftler will eine Fast-food-Kette für Vegetarier eröffnen. Ein Elektrotechniker will eine Massoproduktion für Tauchlampen aufziehen. Ein Lebensmittelingenieur will Bakterien Kammstoffs produzieren lassen. Diese und elf weitere Geschäftsideen sind gestern Donnerstagabend im Rahmen von Venture 98 (siehe Stichwort) ausgeschrieben worden.

17.15 Uhr im Auditorium Maximilian der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich: Hochkarätige Wirtschaftsführer wie Mathis Calliessens von der UBS oder Fritz Fahrni von Sutorer nahmen in der ersten Reihe Platz. Dahinter sitzen

**Fast food für Vegis: Idee der Preisträger Reto und Christian Frei.**

adopte junge Männer mit Krawatte und Aktenkoffer. Es sind die Preisträger. Nach einigen Reden wird jeder der 14 Teams einen Check von tausend Franken entgegennehmen. Mit diesem Geld sollen sie ihre Idee weiterverfolgen und einen Businessplan ausarbeiten.

Über 500 Personen – zum größten Teil Wissenschaftler – haben an der ersten Runde des Wettbewerbs teilgenommen. 29 Ideen für eine Geschäftsrundung sind eingereicht worden. Das sind viermal mehr als erwartet. Mitorganisatorin Verena Sutter von ETH Tocht: «Es ist überwältigender Erfolg.»

**Silicon Valley als Vorbild**

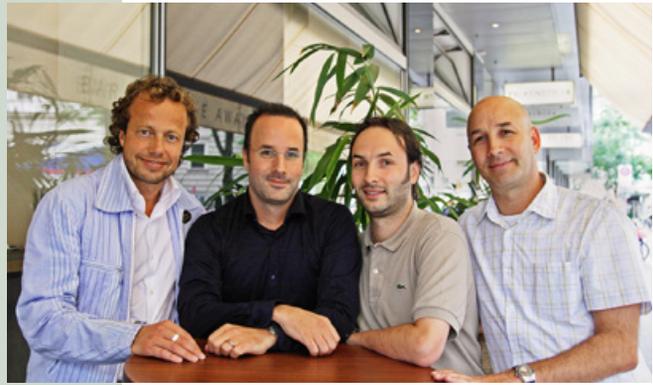
Wissenschaftler denken offenbar nicht nur an die Forschung, immer öfter denken sie auch an Verfügen über Arbeit mittels Gründung eines eigenen Unternehmens. Für den relativ neuen Trend an Schweizer Hochschulen nennen die Organisatoren von Venture 98 mehrere Gründe. Ueli Lauer von McKinsey meint, das gesellschaftliche Umfeld habe sich gewandelt. Unternehmertum werde anerkannt. Studierende sehen es zuneh-

mer – fast ausnahmslos männlichen Geschlechts – wurden nach vorne geboten. Darunter befand sich auch der ETH-Betriebswissenschaftler Reto Frei und sein Bruder Christian. Ihr Projekt: eine Kette von Fast-food-Restaurants für Vegetarier. Finanzbedarf: eine Million Franken für den Pilotbetrieb. Das Motto der Hobbyküche: schnell und gesund. Mehr wollen sie nicht verraten. Wie die meisten anderen Wettbewerbsteilnehmer müssen sie sich waschen, damit ihnen niemand die Idee stiehlt.

**Brutstätte für High-Tech-Ideen**

Und die Rolle der teilnehmenden Wirtschaftsprüfer? Beim Changemaker-Agéro gaben sie den jungen Mächtigern-Unternehmern praktische Tips: «Wir wollen guten Ideen aus Deutschland verholten», sagte Alois Sonnenmeier, Vorsitzender der ABB-Geschäftsleitung. Zudem sponsoren die Firmen dieser Mentoren die Wettbewerbskosten. Ziel: Die Schweizer Hoch- und Fachhochschulen sollen sich zu Brutstätten für High-Tech-Unternehmen entwickeln.

**Mieleco**  
Die ersten Waschmaschinen mit Bestnote AAA  
A Beste Energieeffizienz  
A Beste Waschwirkung  
A Beste Schleudwirkung



### Genuss trifft Verantwortung

Von Beginn an war tibits mehr als ein Ort zum Essen. Das Buffet mit seinen bunten, internationalen Kreationen, die entspannte Atmosphäre und die konsequente Frische machten das Restaurant zu einem beliebten Treffpunkt für alle, nicht nur für Vegetarier:innen. «Wir wollten zeigen, dass nachhaltiger Genuss nicht Verzicht bedeutet, sondern Vielfalt, Inspiration und Lebensfreude», so Frei.

Seither ist viel passiert: tibits hat inspirierende Kochbücher veröffentlicht, eigene Gewürzmischungen auf den Markt gebracht und unzählige neue Gerichte entwickelt. Von beliebten Klassikern wie dem Tandoori-Blumenkohl oder den Jalapeños bis zu saisonalen Highlights spiegelt das Buffet die Vielfalt der Weltküche wider, immer frisch, pflanzenbasiert und so ressourcenschonend wie möglich.

### Wachstum mit Seele

In 25 Jahren ist tibits von einem Restaurant zu einer Familie mit heute 13 Restaurants in der Schweiz gewachsen. Jeder neue Standort wurde sorgfältig ausgewählt, denn Charakter und Geschichte sind ebenso wichtig wie die Küche selbst. So zog das tibits Aarau 2024 ins traditionsreiche Restaurant Einstein ein, während das tibits Zug seine Türen im historischen Bären öffnete.

Dieser stetige, aber bewusste Ausbau zeigt: **Pflanzenbasierter Genuss begeistert immer mehr Menschen.** Jeder neue Standort bedeutet nicht nur mehr Auswahl an feinem Essen, sondern auch mehr gemeinsame Erlebnisse und mehr Sichtbarkeit für eine nachhaltige Lebensweise.

«Tiere sind meine Freunde und wer isst schon seine Freunde?»

Daniel Frei, Mitgründer & Co-CEO tibits

### Ein Blick zurück – und nach vorn

Die vergangenen 25 Jahre sind geprägt von Pioniergeist, Mut und Leidenschaft. Doch bei aller Freude über das Erreichte blickt tibits vor allem nach vorn. **Die Vision bleibt klar: noch mehr Nachhaltigkeit, noch mehr Innovation, noch mehr gesunder Genuss für alle.** Ob durch innovative Gerichte, neue Projekte, die den ökologischen Fussabdruck weiter verringern, oder konsequente Auswahl der Produzent:innen – tibits will seinen Weg konsequent weitergehen.

«Wir sind unendlich dankbar für alle Menschen, die tibits möglich machen», sagt Daniel Frei. «Ohne unsere Gäste, unser Team und die vielen Partner:innen wäre dieser Weg nicht denkbar gewesen. Aber am schönsten ist, dass wir noch so viele Ideen für die Zukunft haben.»

### Zukunft mit Biss

25 Jahre tibits sind ein Jubiläum, das zeigt, wie stark eine Überzeugung wirken kann, wenn Herz und Genuss zusammenspielen. Es ist ein Moment, um zurückzublicken, Danke zu sagen und mit Freude nach vorn zu schauen. Feiert mit uns, auf die nächsten 25 Jahre tibits! || kn



## GLÜHWEIN MIT BESONDERER NOTE

Der Duft von Zimt, Kardamom und Nelken liegt in der Luft und macht Lust auf eine ganz besondere Spezialität. Unser tibits Glühwein verfeinert Tradition auf raffinierte Weise und wird nach einem einzigartigen Rezept zubereitet.

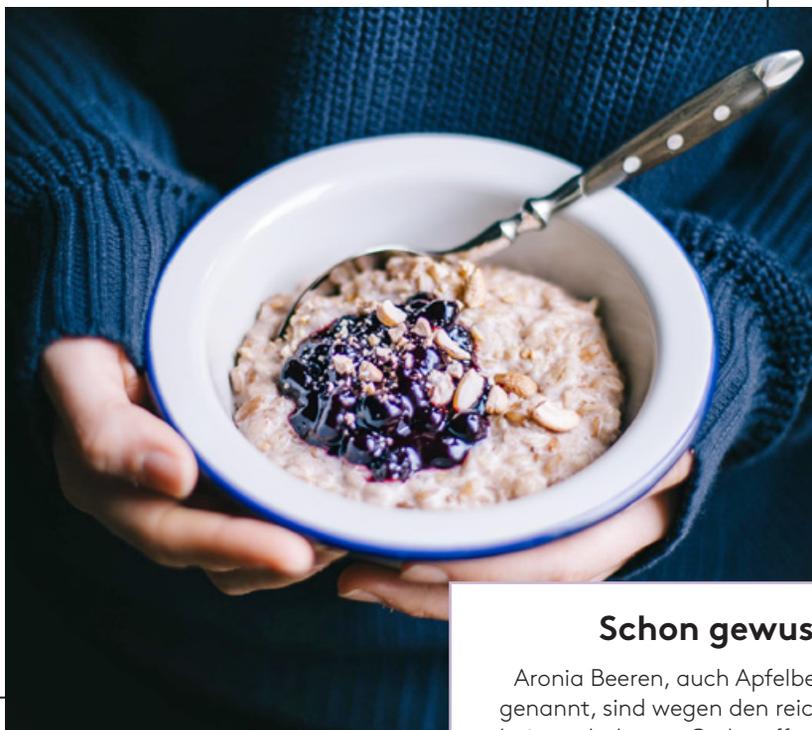
Neben Rotwein, Zucker und Zimt kommt der kostbare «Aschenbrödel-Punsch» aus dem Kapuzinerinnenkloster im appenzellischen Jakobsbad zum Einsatz. Diese besondere Mixtur aus rotem Traubensaft, Orangensaft, Zitrone und feinen Gewürzen wie Kardamom und Nelken verleiht unserem Glühwein seine unverwechselbare Tiefe und ein überraschend frisches Aroma.

So entsteht ein Getränk, das nicht nur wärmt, sondern auch die Sinne betört. Jeder Schluck ist ein kleiner Genussmoment, voll von fein ausbalancierter winterlicher Würze.

Unser tibits Glühwein ist in allen Restaurants erhältlich und macht die kalte Jahreszeit noch ein Stück gemütlicher. || jh

## ENERGIE FÜR DEN MORGEN

Mit unserem **High Five Porridge** beginnt ihr den Morgen so richtig genussvoll. Die cremige Basis aus Hafermilch, zarten Flocken und feinem Zimt wird mit einem Hauch Ahornsirup abgerundet. Das Besondere daran: Wir verfeinern den Porridge mit Weizenkeimen. Sie sind ein echtes Powerpaket voller Vitamine, Mineralstoffe und pflanzlichem Eiweiss. So wird aus einem einfachen Frühstück ein wertvoller Energielieferant für den ganzen Tag. Damit es nie langweilig wird, wechseln die Toppings je nach Saison. Bis Ende November krönt ein fruchtig-warmes Zwetschgenkompott mit knackigen Kokoschips den Porridge. Ab Dezember heisst es dann Winterzauber pur mit einer Komposition aus Aroniabeeren, Cashews und Physalis. Jede Variante bringt ihre eigene Geschmackswelt mit. Mal süss und samtig, mal herbfruchtig mit einem feinen Crunch. Unser High Five Porridge könnt ihr gemütlich vor Ort geniessen oder euch to



go mitnehmen. Ideal für einen gesunden Start in den Tag, als wärmende Pausenmahlzeit zwischendurch oder als Comfort Food in der kalten Jahreszeit. Mit diesem Porridge gebt ihr eurem Körper einen echten High Five: nahrhaft, ausgewogen und voller Geschmack. Probiert ihn aus und entdeckt, wie vielseitig und köstlich ein Frühstück im tibits sein kann. || jh

### Schon gewusst?

Aronia Beeren, auch Apfelbeeren genannt, sind wegen den reichlich darin enthaltenen Gerbstoffen und Vitaminen ein absolutes Superfood! Sie ähneln der Heidelbeere, haben jedoch einen deutlich herberen, bittereren, säuerlichen Geschmack. Dabei haben sie Rekord-Werte an Antioxidantien und gegenüber anderen Früchten am meisten Vitamine A, C und E. Unsere Aronia Beeren kommen direkt von Bäuer:innen in Meereschwand (Aargau).

## WÜRZIG & WOHLTUEND



Wenn draussen die Temperaturen sinken, wärmt unser **Hot Ginger** von innen. Das beliebte Heissgetränk bereiten wir ganz puristisch zu: frisch aufgebrühter Schweizer Bio-Ingwer, heisses Wasser – sonst nichts. So entfaltet sich der unverfälschte Geschmack der Knolle in seiner ganzen Intensität.

Ingwer ist nicht nur geschmacklich ein Erlebnis, sondern wird seit Jahrhunderten in vielen Kulturen als Heilpflanze geschätzt. Verantwortlich für seine Schärfe ist das Gingerol, dem unter anderem eine entzündungshemmende und wärmende Wirkung zugeschrieben wird. Gerade in der kühlen Jahreszeit schätzen viele Gäste den wohltuenden Effekt: Ingwer regt die Durchblutung an, stärkt das Immunsystem und sorgt für ein belebendes Gefühl.

Unser Ingwer stammt vom Familienbetrieb BioLand Agrarprodukte AG in Steinmaur im Zürcher Unterland. Dort baut die Familie Müller seit rund zehn Jahren Ingwer nach Bio-Suisse-Richtlinien an. Das ist eine echte Rarität in Europa, denn Ingwer gedeiht normalerweise in den Tropen und Subtropen. In ungeheizten Treibhäusern wächst die Knolle hier ganz ohne künstliche Wärmezufuhr. Nachhaltigkeit ist für die Müllers selbstverständlich: Sie arbeiten eng mit der Natur, setzen auf schonenden Anbau und achten auf das Gleichgewicht zwischen Nützlingen und Schädlingen. Mit dem Hot Ginger bringen wir diese regionale Superknolle ins tibits. Ein wärmendes Getränk, das euch gesund durch den Winter bringt. || jh

## SPICE IT UP!

Die richtige Würze macht den Unterschied. Unsere tibits Gewürzmischungen bringen euch authentische Aromen direkt nach Hause, inspiriert von unseren Buffetkreationen und ideal für eure eigene Küche.

Mit Kebab Spice mariniert ihr Gemüse und Fleischalternativen im Handumdrehen. Tandoori Spice kennt ihr vielleicht von unserem beliebten Tandoori-Blumenkohl; mit etwas Öl vermischt gelingt er euch auch daheim. Für Pastaliebhaber gibt es die All'Arrabbiata-Mischung, die jeder Sauce eine pikante Note verleiht.

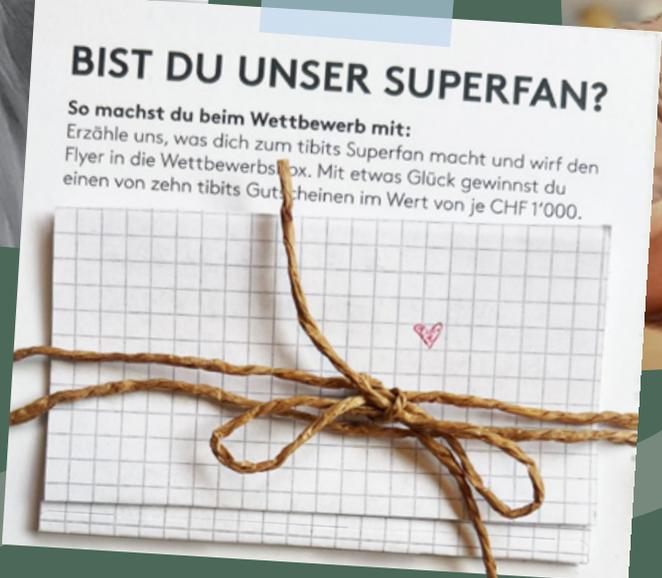
Wer es richtig scharf mag, greift zum Red Curry aus 18 sonnengetrockneten Gewürzen aus Sri Lanka. Und für alle Fans von Linsen und Eintöpfen ist Dal Spice perfekt, eine ayurvedische Mischung, die Wärme und Tiefe ins Gericht bringt.

Ob Curry, Pasta oder Gemüse, mit den tibits Gewürzmischungen zaubert ihr im Nu Gerichte voller Geschmack und holt euch ein Stück tibits nach Hause. Die Mischungen sind in allen tibits Restaurants und auch in unserem Onlineshop erhältlich. || jh





«Eine Freundschaft, die mit jedem Bissen blüht, und uns immer wieder ins tibits führt.»



«...ich treffe auch immer meine Freunde und Freundinnen im tibits. Im Winter zum Glühwein trinken im Häuschen oben auf der Terrasse und im Sommer draussen auf dem Platz.»

## DIE BERÜHRENDE GESCHICHTEN

# UNSERER SUPERFANS

25 Jahre tibits, das wollen wir mit euch feiern. Darum haben wir euch eingeladen, eure schönsten tibits Geschichten mit uns zu teilen. Die Resonanz war überwältigend: Über 1000 Einsendungen sind eingegangen, voller Liebe, Treue, Freundschaft und Dankbarkeit. Beim Lesen wird spürbar, wie sehr unsere tibits Restaurants nicht nur zum körperlichen Wohl beitragen, sondern im Laufe der Jahre auch Teil vieler Lebensgeschichten geworden sind.



«Die Freundlichkeit, die hohe Professionalität und das Fachwissen des Teams sowie das einzigartige Restaurantkonzept sind unübertroffen»

«tibits ist für mich mehr als nur Essen. Es ist Erinnerung, Liebe, Kindheit und ein Stück Heimat.»

25  
years

#tibitslove

«2017 hatten wir unser erstes Date im tibits! Liebe geht bekanntlich durch den Magen, und bei uns hat's sofort gefunkt. Heute, acht Jahre später, sind wir stolze Eltern von Zwillingen die im Januar 8 Jahre alt werden und sagen endlich Ja zueinander.»

Da ist die Geschichte von Gina, die 2017 beim ersten Date am Buffet ihren Partner kennenlernte. Heute sind die beiden Eltern von Zwillingen und planen ihre Hochzeit, bei der unser tibits Catering eine wichtige Rolle spielen wird. «Es war sofort klar, dass tibits auch an unserer Hochzeit nicht fehlen darf», schreibt Gina.

Auch unser Superfan Lea verbindet viele Kapitel ihres Lebens mit tibits. Vom ersten Rendezvous über die Verlobungsfeier bis zu den Besuchen mit ihren beiden Kindern, die das Buffet genauso lieben wie sie. «Für mich ist tibits wie ein roter Faden durch mein Leben», erzählt sie.

Andere Erzählungen handeln von Beständigkeit. Esau besucht seit mehr als zwölf Jahren regelmässig das tibits in Bern. Auch während der Pandemie blieb er tibits treu und kam meistens in Begleitung seiner vier Hunde. «Für mich ist es wie ein zweites Zuhause»,

sagt er, «hier kenne ich die Leute, hier fühle ich mich wohl.»

Superfan Mavi Elena wiederum erzählt uns die Geschichte ihrer Mutter, die früher oft auf einen eigenen Teller verzichtete, damit die Tochter satt wurde. Heute lädt Mavi ihre Mutter ein und schliesst so einen Kreis der Dankbarkeit. «Jetzt kann ich etwas zurückgeben», schreibt sie, «und jedes gemeinsame Essen ist für uns ein Fest.»

Und dann sind da die Geschichten von Freundschaft, die mit tibits verbunden sind. Janine und Salome treffen sich seit vielen Jahren immer wieder bei uns, um Neues zu probieren, zu plaudern und gemeinsam Zeit zu verbringen. «Es ist unser Ritual geworden», erzählen die beiden, «ein Treffen im tibits bedeutet für uns Entspannung und Freude.»

Besonders gefreut hat uns auch die Nachricht von Maïté aus der Romandie. Seit mehr als zwanzig Jahren besucht

sie tibits in Zürich, Bern und Lausanne. Für sie war das Buffet sogar ein kleiner Test bei Rendezvous. «Wenn er das Buffet mochte, wusste ich: Das könnte passen.»

Immer wieder lesen wir in den Geschichten von Momenten der Geborgenheit. Eine Einsenderin schrieb uns: «Nach einer schwierigen Zeit habe ich im tibits wieder gelernt, richtig zu geniessen. Das Buffet hat mich zurück ins Leben begleitet.»

All diese Stimmen zeigen: tibits ist mehr als ein Restaurant. Es ist ein Ort für Liebe, für Freundschaft, für Familie und für Dankbarkeit. Ein Stück Leben, das wir miteinander teilen dürfen – seit 25 Jahren und auch in Zukunft. || kn



Mehr Informationen  
zu unseren  
Festtags-Angeboten:  
[tibits.ch/  
festtage](https://tibits.ch/festtage)



## UNKOMPLIZIERTER FESTTAGSGENUSS FÜR ZU HAUSE

Unser beliebtes Beet Wellington sorgt auch dieses Jahr für den Höhepunkt eures Festtagsmenüs. Das pflanzliche Filet im Teig besteht aus einer köstlichen pflanzlichen Randenwurst, die mit einer speziellen Kräuter-Gewürz-Mischung verfeinert wird. Dazu kommt ein cremiger Zweierlei-Kartoffelstock, der wunderbar mit der zarten Blätterteighülle harmoniert. Beim Backen wird das Beet Wellington schön knusprig und entfaltet seinen vollen Geschmack.

Dazu empfehlen wir euch unsere neue Preiselbeer-Rotweinsauce, die wir speziell für dieses Jahr kreiert haben. Sie ist fruchtig und fein - die perfekte Begleitung zum Beet Wellington.

Auf Seite 24 warten passende Rezepte auf euch, mit denen ihr rund um das Beet Wellington ein festliches Menü kreiert, das eure Gäste begeistern wird. || jh

## FESTTAGE MIT TIBITS

Ob Firmenapéro oder festliche Familienfeier, unsere Eventräume bieten den idealen Rahmen für unvergessliche Festtage.

Im Zürcher Seefeld lädt das tibits Kreativ-Atelier zu einer stimmungsvollen Feier in exklusiver und zugleich gemütlicher Atmosphäre ein. Auch an anderen Standorten warten besondere Räume auf euch: Die historischen Säle beim Bahnhof St. Gallen schaffen ein Ambiente voller Charakter und Wärme.

In Zug trifft modernes Design auf traditionelle Architektur, das Obergeschoss bietet hier den perfekten Rahmen für exklusive Anlässe.

Das tibits Aarau liegt zentral und dennoch ruhig, nur wenige Schritte vom Bahnhof entfernt. Im Albert-Einstein-Raum finden kleine wie grosse Feste ihren Platz, begleitet von leichten Snacks oder festlichen Menüs.

Und in Lausanne begeistert der traditionsreiche Salle des Vignerons, der mit seinem charmanten Ambiente jeder Feier einen besonderen Glanz verleiht. || jh



Mehr erfahren  
& buchen:  
[tibits.ch/  
weihnachts-  
essen](https://tibits.ch/weihnachtsessen)





*tibits Seefeld  
neu eröffnet*

# EIN ABEND VOLLER FREUDE

**Nach einer intensiven Umbauzeit war es endlich so weit: Wir durften die Türen unseres tibits Seefeld im neuen Gewand wieder öffnen. Viele Freund:innen, Nachbar:innen, Stammgäste und -gastinnen kamen, um diesen besonderen Moment mitzuerleben. Die Freude über das Wiedersehen war von Anfang an spürbar.**

Das Buffet präsentierte sich bunt, frisch und vielfältig wie immer. Vertraute Lieblingsgerichte standen neben Neuheiten, die zum Probieren einluden. Es wurde gekostet, erzählt, gelacht.

Ein besonderer Moment war die Performance von Chachita. Mit «tibits, tibits, tibits, can't you see», ihrer Version des Hits Hypnotize von The Notorious B.I.G., überraschte sie das Publikum. Viele hörten begeistert zu, klatschten im Takt und begannen zu tanzen.

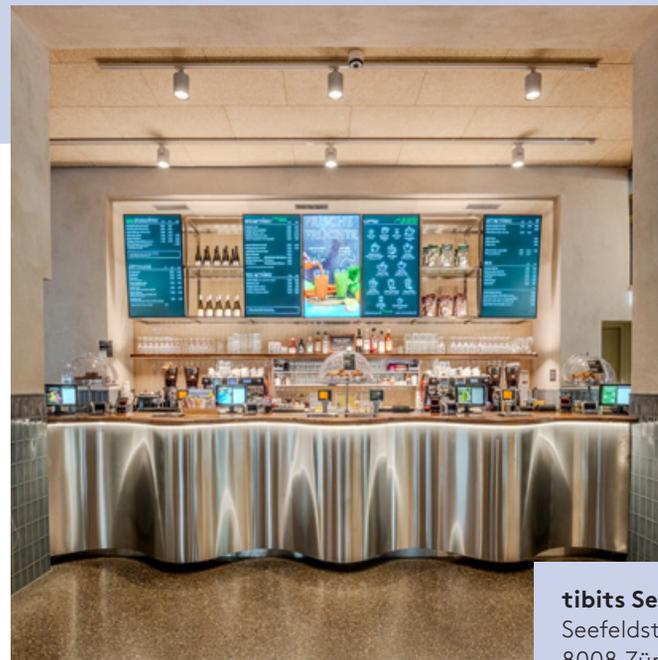
Auch die Photobooth mit Selbstauslöser sorgte für Stimmung. Ob als Freundeskreis, Team oder spontane Runde - unzählige Schnappschüsse hielten den Abend fest und zauberten immer wieder Lachen auf die Gesichter.



Später übernahm DJane Creaminal und verwandelte das Seefeld in eine Tanzfläche. Gemeinsam mit Chachita prägte sie den Ton des Abends: zwei starke Frauen, viel Energie, gute Laune.

Das Reopening hatte für uns eine besondere Bedeutung. **Das tibits Seefeld war vor 25 Jahren unser erstes Restaurant. Hier begann unsere Reise, und hier starteten wir nun auch in unser Jubiläumsjahr.** Am 6. Dezember 2025 feiern wir offiziell den 25. Geburtstag von tibits.

Dieses Jubiläum möchten wir nutzen, um nach vorne zu schauen. Was bleibt, ist unser Herz für vegetarische Küche, für Nachhaltigkeit und für die Freude am gemeinsamen Genuss. Neu dazukommen werden vie-



le weitere Ideen, die tibits fit für die nächsten 25 Jahre machen: spannende Rezepte, noch mehr Inspiration am Buffet, starke Partnerschaften und das klare Ziel, Genuss und Verantwortung miteinander zu verbinden.

Wir sind überwältigt von der positiven Resonanz. Das Reopening hat gezeigt: tibits ist mehr als ein Restaurant. Es ist ein Ort, an dem Menschen zusammenkommen, feiern, geniessen – und sich als Teil einer Gemeinschaft fühlen.

Mit diesem Auftakt freuen wir uns auf ein Jahr voller Geschichten, Begegnungen und Überraschungen. Und wir sind gespannt, wohin uns die nächsten 25 Jahre führen werden. || mw

**tibits Seefeld**  
Seefeldstrasse 2  
8008 Zürich



# EIN ABEND FÜR DIE GESCHICHTE

Ein Vierteljahrhundert tibits. 25 Jahre voller Genuss, Teamgeist und ganz viel Herzblut. Dieses Jubiläum wollten wir gemeinsam mit all jenen feiern, die tibits Tag für Tag mit Leben füllen: unseren wunderbaren Mitarbeiter:innen. Das grosse Teamfest am 31. Juli in Ittigen bei Bern war deshalb vor allem eines: ein Dankeschön für ihren Einsatz, ihr Engagement und die tägliche Leidenschaft für den Beruf.

Schon beim Ankommen in der Festlocation herrschte eine fröhliche Stimmung. Bunte tibits Ballone, fröhliches Stimmengewirr, herzliche Begrüssungen, überall lag Freude und Aufregung in der Luft. Vor Ort erwartete die Mitarbeiter:innen eine farbenfrohe Vielfalt: kulinarische Stationen mit feinen Spezialitäten, ein Weinstand für Tastings, Spielmöglichkeiten von Boccia bis Riesen-Jenga und eine Retro-Fotobooth, die für unzählige gemeinsame Erinnerungsbilder sorgte. Es wurde gelacht, ausprobiert, entdeckt und angestossen. Das Motto «Vielfalt verbindet» war an diesem Abend auf ganz besondere Wei-

se spürbar. Menschen von allen tibits Standorten kamen zusammen, neue Begegnungen entstanden, vertraute Gesichter wurden begrüsst. Ob beim Spielen, beim Quiz im History-Tunnel, in dem spannende Fotografien aus den letzten 25 Jahren tibits betrachtet werden konnten, bei Gesprächen im Garten oder auf der Tanzfläche, die Vielfalt unserer Crew zeigte sich lebendig und voller Freude. Auch die Musik machte den Abend unvergesslich. Reggae-Klänge, elektronische Beats und spontane Tanzeinlagen liessen das Fest vor Energie sprühen. Das Mitarbeiter:innenfest war mehr als ein Jubiläumsan-

lass. Es stand für die Wertschätzung gegenüber dem täglichen Einsatz und all dem Herzblut, das bei tibits gelebt wird. Genau das macht tibits zu dem, was es ist: **Ein Ort, an dem Vielfalt, Nachhaltigkeit und Genuss nicht nur auf dem Teller, sondern auch im Miteinander ihren festen Platz haben.**

Als die Lichter langsam erloschen und die Gäste den Heimweg antraten, blieb die Erinnerung an einen besonderen Abend. Ein Fest voller Gemeinschaft, Freude und Dankbarkeit und ein gelungener Start in die nächsten 25 Jahre tibits. || kn



## HIGH FIVE AN DIE ATHLET:INNEN!

Zum vierten Mal in Folge war tibits offizielle Partnerin des Triathlon Lausanne und verband einmal mehr Genuss mit Leistung. Wir verwöhnten die über 650 Event-Mitarbeitenden mit unseren vegetarischen und veganen Köstlichkeiten und boten den 2500 Athlet:innen mit den High Five Bars, die bei der Verpflegung im Ziel verteilt wurden, einen echten Boost.

Die ebenso sportlichen wie wohl-schmeckenden Riegel überzeugen nicht nur geschmacklich, sondern auch durch ihre ausgewogene Zusammensetzung. Sie sind reich an Ballast- und Mikronährstoffen und kombinieren fünf Getreidesorten mit hochwertigem Eiweiss und gesunden Fettsäuren aus Leinsamen, Erdnüssen und Mandelmehl. Die Kreation entstand aus der Zusammenarbeit der

Profiradsportlerin und tibits-Botschafterin Marlen Reusser, grosse Siegerin der diesjährigen Tour de Suisse der Frauen und Weltmeisterin im Zeitfahren, und Patrizia Catalano, Rezeptentwicklerin bei tibits.

### Teamgeist stand beim Rennen im Zentrum

Trotz wechselhaftem Wetter meisterten unsere Teams die Herausforderung und nahmen am «Staffelrennen kurz» teil. Sie strahlten nicht nur durch ihre Motivation und ihr Lächeln, sondern auch durch ihren Teamgeist – und eine ordentliche Portion Vegi-Power.

Eine tolle Teamleistung, um gemeinsam das 25-jährige Bestehen von tibits und unser Engagement für gesunde, genussvolle und nachhaltige Energie zu feiern. || es

## DAS PUBQUIZ IM TIBITS

Besucht unser Quizbits! Der spannende Anlass bringt die besondere Atmosphäre eines Pubquiz direkt ins tibits. In Teams rätselt ihr euch durch abwechslungsreiche Fragen aus verschiedenen Kategorien, mal leicht, mal knifflig. Dabei zählt nicht nur Wissen, sondern auch Teamgeist, Spontaneität und der richtige Riecher.

Zwischen den Runden bleibt Zeit, um euch am Buffet zu bedienen und die Vielfalt unserer Gerichte zu geniessen. Dazu servieren wir passende Drinks, die den Abend abrunden.

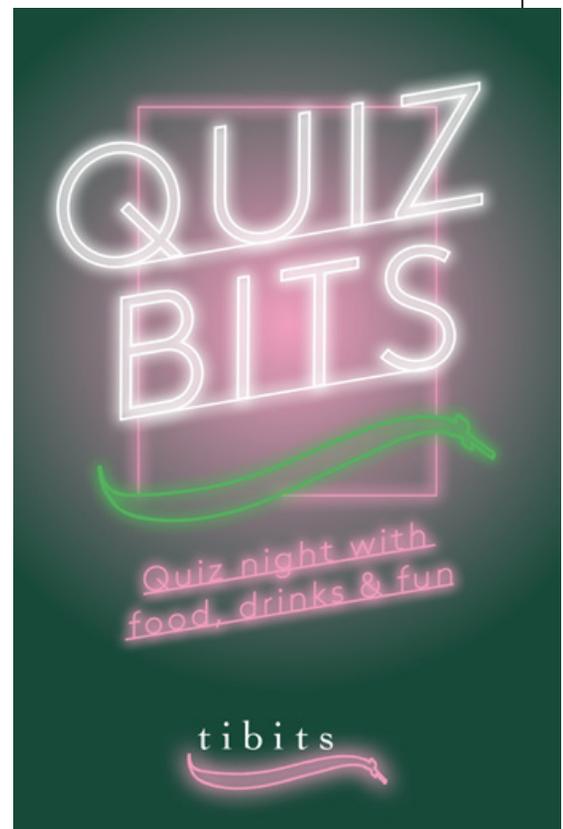
Für Spannung sorgt nicht zuletzt der Preis: Das Gewinner:innen-Team darf sich über die Übernahme der gesamten Tischrechnung freuen.

Quizbits findet regelmässig in unseren tibits Restaurants in Aarau, Basel Gundeli, Oerlikon, St.Gallen und Zug statt, ein Abend, der Wissen, Genuss und Geselligkeit verbindet. Perfekt für Freund:innen, Kolleg:innen oder alle, die Spass am gemeinsamen Rätseln haben.

Reserviert euch euren Tisch und seid dabei beim nächsten spannenden Quizbits-Abend! || kn



Jetzt Tisch reservieren & miträtseln:  
tibits.ch/  
quizbits



# PROTEIN- QUELLEN FÜR DIE KALTE JAHRSESZEIT

**In den kühleren Monaten sehnen wir uns oft nach Wärme und Sonne und müssen dem Körper Gutes tun, um fit zu bleiben. Proteine spielen dabei eine zentrale Rolle: Sie stärken das Immunsystem und geben uns Kraft.**

**Zudem sind pflanzliche Proteinquellen reich an Nährstoffen und bringen Vielfalt in die Winterküche.**

**Und sie sind meist ressourcenschonend und punkten mit einer deutlich besseren Klimabilanz.**

Unsere Ernährung hat einen grossen Einfluss auf den CO<sub>2</sub>-Ausstoss und die Klimabelastung. Laut Umweltgesamtrechnung des Bundesamts für Statistik waren 2022 knapp 20 Prozent der Treibhausgasemissionen in der Schweiz auf die Land- und Forstwirtschaft sowie Fischerei zurückzuführen. Nachhaltigkeit und Genuss müssen aber nicht im Widerspruch stehen. Die Schweizer Klimastrategie Landwirtschaft und Ernährung 2050 des Bundesamts für Landwirtschaft zeigt: Eine pflanzenbetonte Ernährung mit weniger Fleisch ist nicht nur gesund, sondern auch klimafreundlich. Bei einer bewussteren Ernährungsweise mit geringerem Fleischkonsum und mehr pflanzlichen Lebensmitteln sowie weniger Lebensmittelverlusten könnten die ernährungsbedingten Emissionen bis 2050 im Vergleich zu heute um rund drei Viertel sinken.

## **Mehr Nachhaltigkeit durch pflanzliche Proteine**

Für eine solche bewussteren Ernährung spielen pflanzliche Proteinquellen eine zentrale Rolle. Wichtig ist dabei, auf regionale und saisonale Produkte zu achten. Die Expertin Germaine Sandoval, diplomierte Ernährungsberaterin und seit 17 Jahren Teil des tibits Teams, erklärt, welche Funktionen Proteine haben, und gibt Inspirationen für pflanzliche Proteinquellen im Alltag.

## **Interview mit Germaine Sandoval Warum sind Proteine so wichtig?**

Proteine sind lebenswichtige Baustoffe für unseren Körper, die an unzähligen Funktionen beteiligt sind. Sie bestehen aus Aminosäuren, von denen der Körper viele nicht selbst herstellen kann. Sie sind unter anderem notwendig für den Aufbau von Muskeln und Gewebe, ein funktionierendes Immunsystem, die Bildung von Enzymen und Hormonen sowie für Hämoglobin, das den Sauerstoff im Blut transportiert.

## **Was passiert bei einer zu geringen Proteinzufuhr?**

Zunächst baut der Körper Muskelmasse ab, da hier viele Proteine gespeichert sind, die nicht unmittelbar überlebenswichtig sind. Ein chronischer Proteinmangel zeigt sich besonders dort, wo eine schnelle Zellerneuerung erforderlich ist, etwa im Verdauungstrakt oder bei der Wundheilung. Äusserlich kann er durch Veränderungen an Haut, Haaren und Schleimhäuten sichtbar werden, innerlich durch eine erhöhte Infektanfälligkeit infolge eines geschwächten Immunsystems.

## **Wie viel Proteine werden täglich benötigt?**

Der durchschnittliche Tagesbedarf eines gesunden Erwachsenen liegt bei rund 0,8g pro Kilogramm Körpergewicht. Kinder im Wachstum sowie schwangere und stillende Frauen benötigen etwas mehr im Verhältnis zum Körpergewicht. Wer aktiv Muskeln aufbauen möchte, sollte täglich etwa 1,2 bis 1,6g Protein pro Kilogramm Körpergewicht aufnehmen.

## **Was sind die wichtigsten pflanzlichen Proteinquellen?**

Es gibt eine grosse Vielfalt von pflanzlichen Proteinquellen. Vom Proteingehalt her sind

es vor allem Hülsenfrüchte wie Soja, Linsen, Lupinen, Kichererbsen. Aber auch verschiedene Nüsse, Samen und Kerne enthalten besonders viel Protein. Erdnüsse, Cashews und Mandeln sowie Leinsamen, Chia-Samen, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne enthalten jeweils mehr als 20 g Protein auf 100 g. Wichtig ist aber auch die biologische Wertigkeit von Proteinen. Sie gibt an, wie gut Nahrungsmittel in körpereigene Proteine umgewandelt werden können. Eine besonders hohe Wertigkeit haben Quinoa, Soja, aber auch Amaranth, Buchweizen sowie Chia- und Hanfsamen.

### **Kannst du uns ein paar spannende pflanzliche Proteinprodukte nennen?**

Mittlerweile ziemlich bekannt sind Tofu aus Sojabohnen sowie Seitan, das nur aus Weizenmehl und Wasser besteht und sich ganz einfach zu Hause herstellen lässt. Besonders interessant sind innovative pflanzliche Proteinquellen: Dazu zählt brewbee, ein Food-Upcycling-Produkt aus einem Nebenprodukt der Bierherstellung, das zu schmackhaften Zutaten weiterverarbeitet wird. Bei tibits beziehen wir es von einem exklusiven Schweizer Produzenten. Eine weitere neue Proteinquelle ist SunBean, eine Kombination aus Bio-Sonnenblumenkernmehl, Faba-Protein und Erbsenprotein die in Form von kleinen Klösschen serviert wird.

Dazu kommen internationale Proteingerichte: Paneer ist ein traditioneller indischer Frischkäse, der auch aus Sojamilch sehr fein schmeckt. Tempeh ist eine ursprünglich indonesische Spezialität aus fermentierten Sojabohnen mit kräftigem Geschmack. Beide werden mittlerweile auch in der Schweiz hergestellt. Mit Luya gibt es ein besonders innovatives Bio-Produkt aus der Schweiz: Es wird aus Kichererbsen und Okara, einem Nebenprodukt der Tofu- und Sojamilchherstellung, hergestellt und zeichnet sich durch viel Geschmack sowie einen geringen Verarbeitungsgrad aus.

### **Wie unterscheiden sich pflanzliche von tierischen Proteinquellen?**

Ein Vorteil pflanzlicher Proteinquellen ist, dass sie meist weniger gesättigte Fettsäuren enthalten und gleichzeitig reich an Ballaststoffen sind. Tierische Proteine haben in der Regel eine hohe biologische Wertigkeit. Mit geschickten Kombinationen pflanzlicher Le-

bensmittel lässt sich diese Wertigkeit jedoch deutlich erhöhen, zum Beispiel Hülsenfrüchte gemeinsam mit Getreide, Kartoffeln oder Mais. So ergänzen sich die Aminosäuren optimal.

### **Was sind deine persönlichen Lieblingsproteinquellen?**

Ich bin ein Fan des Seitan-Kebabs bei tibits. Auch Nüsse mag ich sehr gerne und sie liefern einen guten Anteil an wichtigen, gesunden Fettsäuren. Wichtig ist hier, auf die Herkunft zu achten, denn Nüsse haben oft einen langen Transportweg hinter sich.

### **Hast du Tipps, um ausreichend Proteine aufzunehmen?**

Ich finde dafür das Tellermodell sehr hilfreich. Bei jeder Mahlzeit sollte etwa ein Viertel des Tellers aus Proteinquellen bestehen, ein weiteres Viertel aus Kohlenhydraten, und der Rest sollte mit Gemüse gefüllt werden. Der Teller kann zusätzlich durch Nüsse oder Samen «aufgetoppt» werden. Ausserdem ist es empfehlenswert, eine Vielfalt an Proteinquellen zu wählen, um das gesamte Spektrum an essenziellen Aminosäuren abzudecken.

### **Proteinquellen bei tibits**

Die Gerichte bei tibits sind bewusst vielfältig und abwechslungsreich gestaltet, um ausreichend pflanzliche Eiweissquellen zu liefern. Viele dieser proteinreichen Produkte stammen von lokalen Produzenten und Start-ups.

Unter den aktuellen Wintergerichten von tibits finden sich wahre Proteinlieferanten: Der tibits Burger, das Tempeh sowie das Sojahack liefern jeweils rund 20 g Protein pro 100 g. Bei Seitan, den wir unter anderem in unserem Gerichten wie dem Seitan Bourguignon, dem Seitan Pfeffer oder der Vegi-Bratwurst verwenden, sind es sogar etwa 27 g. || ms

### **Unser Tipp**



Achte auf das **Muskelarm-Symbol** auf den Buffetkarten von tibits. Mit diesem kennzeichnen wir besonders proteinhaltige Gerichte.

Mit pflanzlichen Proteinquellen kann die kalte Jahreszeit also bunt, nahrhaft und klimafreundlicher werden. tibits wünscht «en Guete!» und viele schöne Genussmomente!

# REZEPTE



Weitere leckere  
Rezepte findet  
ihr in unseren  
Kochbüchern:  
[tibits.ch/  
kochbuch](https://tibits.ch/kochbuch)

*Drei Rezepte, die perfekt zu  
unserem **Beet Wellington**  
passen! So zaubert ihr im  
Handumdrehen ein festliches  
Menü mit Vorspeise, Beilage  
und Dessert, das eure Gäste  
garantiert begeistert.*

Portionen: 4 | Zubereitungszeit: 40 Minuten | vegan

## KÜRBIS-ORANGEN- SUPPE MIT MARRONI



### Zutaten

3 EL Öl nach Wahl  
1 Schalotte  
1,2 kg Roter Knirps  
1 l Gemüsebouillon  
150 g Kartoffeln  
2 dl Orangensaft  
50 g geröstete Marroni  
4 Prisen tibits  
Tandoori Spice  
Salz, Pfeffer, Muskat

### Zubereitung

1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten fein schneiden, den Kürbis in Würfel schneiden und beides auf kleiner Flamme goldgelb dünsten.
2. Die Bouillon und die Kartoffeln dazugeben, aufkochen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit dem Mixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Vor dem Servieren den Orangensaft begeben, kurz vermischen und die Suppe anrichten.
4. Mit grob zerbröckelten Marroni und etwas Tandoori Spice die Suppe garnieren.

**Tipp:** Je nach Geschmack kann ein Teil des Wassers durch Rahm ersetzt werden.



Portionen: 4 | Zubereitungszeit: 30 Minuten | vegan

# GESCHMORTER LAUCH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Die äussere Schicht des Lauchs entfernen. Die Stangen schräg in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und in eine Gratinschale legen.
3. Die warme oder kalte Bouillon mit dem Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gleichmässig über den Lauch giessen.
4. Die Zitrone halbieren und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Anschliessend gleichmässig über den Lauch verteilen.
5. Den Lauch im Backofen ca. 20-30 Minuten backen.

## Zutaten

500g Lauch  
1 Bio Zitrone  
5 dl Gemüsebouillon  
2 EL Olivenöl  
Salz & Pfeffer

Portionen: 4 | Zubereitungszeit: 30 Minuten | vegan

# KARAMELLISIERTE BIRNEN- & APFEL- SCHNITZE MIT GLACE

## Zubereitung

1. Birnen und Äpfel schälen, entkernen und in ca. 1 cm dicke Schnitze schneiden. Anschliessend bereitstellen.
2. Zucker und Wasser in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ohne Rühren vorsichtig schmelzen lassen, bis der Zucker hellbraun karamellisiert.
3. Margarine sowie die Apfel- und Birnenschnitze begeben und unter vorsichtigem Wenden karamellisieren lassen. Achtung: Anbrenngefahr!
4. Zum Schluss den Zitronensaft hinzufügen, nochmals kurz aufkochen und die Mischung beiseitestellen.
5. Die karamellisierten Apfel- und Birnenschnitze auf Tellern anrichten und mit Glace garnieren.

## Zutaten

2 mittelgrosse Äpfel  
2 mittelgrosse Birnen  
4 EL Wasser  
200g Zucker  
40g Margarine  
2 EL Zitronensaft

**Tipp:** Je nach Geschmack passt dazu besonders gut Vanille- oder Walnussglace.



*Ein exklusiver Workshop  
mit unserem Botschafter  
Patrick Fischer*

# LEADERSHIP À LA TIBITS



**Patrick Fischer ist nicht nur der Headcoach der Schweizer Eishockey Nationalmannschaft und charismatische Persönlichkeit, seit Kurzem ist er auch unser Botschafter. Umso schöner war es, dass er sich Zeit genommen hat, um exklusiv mit unseren Führungskräften aus den tibits Betrieben einen einmaligen Workshop durchzuführen.**

Von Beginn an war spürbar, dass Patrick das lebt, wovon er spricht. Mit seiner offenen Art und vielen persönlichen Geschichten aus dem Spitzensport nahm er unser Team mit auf eine inspirierende Reise. Er zeigte immer wieder, wie eng Sport und Unternehmertum miteinander verbunden sind. Vertrauen, Motivation und Zusammenhalt sind dabei ebenso wichtig wie im Alltag unserer Restaurants.

**Im Zentrum stand der One-Team-Gedanke. Erfolg entsteht dann, wenn alle gemeinsam anpacken, sich gegenseitig vertrauen und füreinander Verantwortung übernehmen.** Führung bedeutet in diesem Sinn nicht, Anweisungen zu geben. Vielmehr geht es darum, einen Rahmen zu schaffen, in dem alle die eigenen Stärken einbringen können.

Ein weiterer zentraler Punkt war das Thema Ownership. Wer eine Entscheidung trifft, muss auch bereit sein, dafür

einzustehen. Verantwortung zu übernehmen heisst nicht, zurückzuschauen oder Schuldige zu suchen, sondern bewusst nach vorne zu blicken. Diese Haltung gibt Klarheit, stärkt das Vertrauen im Team und sorgt dafür, dass man gemeinsam konsequent handeln kann.

Und auch wenn Patrick mit seinem Auftreten vieles von einem tough guy hat, zeigt er, dass wahre Stärke genauso auf Fokus, mentaler Klarheit und bewusster Ernährung basiert – mit frischen, pflanzlichen Proteinen.

Patrick machte deutlich, dass nicht die Stars ein Team erfolgreich machen, sondern das Zusammenspiel. Fehler dürfen passieren; entscheidend ist, dass man daraus lernt und gemeinsam weiterkommt. Diese Haltung passt perfekt zu tibits. Auch wir glauben daran, dass nachhaltiger Erfolg auf Offenheit, Klarheit und gegenseitigem Respekt beruht. Ein besonderes Highlight folgte zum Schluss. Gemeinsam mit Patricks Men-

talcoach tauchten wir in eine Sport- und Fokus-Session ein. Mit Atemübungen und bewusster Konzentration erlebten wir, wie man den Kopf frei macht, innere Ruhe findet und neue Energie schöpft. Es war fast wie eine kleine Auszeit vom Alltag.

Das Seminar hat uns allen viel Energie gegeben. Es hat uns daran erinnert, wie wertvoll es ist, ein Team zu sein, das sich gegenseitig trägt. **Für uns bei tibits bedeutet Leadership, anderen zuzuhören, Vertrauen zu schenken und Begeisterung zu wecken.** So schaffen wir es gemeinsam, täglich das Beste für unsere Gäste möglich zu machen.

Ein herzliches Dankeschön an Patrick und sein Team für die inspirierenden Impulse, die Offenheit und die wertvolle gemeinsame Zeit. Wir sind dankbar, ihn an unserer Seite zu haben.

Denn am Ende wissen selbst die tough guys: Frische Energie kommt vom Buffet. || mw

Marlen erklärt:

# ERNÄHRUNG & VITALITÄT: WARUM GUTES ESSEN DEN UNTERSCHIED MACHT



## Marlen Reusser

**Amtierende Weltmeisterin & Europameisterin im Zeitfahren, Siegerin der Tour de Suisse 2025, Ärztin (Dr. med.), CAS Sporternährung**

«Als Bauerntochter war ich in meiner Kindheit schockiert, wie wir mit unseren Nutztieren umgehen. Deshalb beschloss ich, auf Fleisch zu verzichten, und tue dies bis heute. Mit der Zeit habe ich auch mein Bewusstsein für die Folgen der industriellen Lebensmittelproduktion für das gesamte Ökosystem geschärft. Zu diesem Ökosystem gehören auch wir. Ich ordne mich keiner Gruppierung von «Lifestyle»-Esserinnen zu, sondern versuche, wo immer es geht, beim Konsumieren mein Hirn einzuschalten. Wo dies nicht möglich ist, übe ich mich umgekehrt immer wieder in ebendiesem Ausschalten meines Denkapparates und esse, was auf den Teller kommt.»

**Als Profiradsportlerin bin ich ständig unterwegs. Trainingslager, Wettkämpfe, Reisen. Oft gibt es Essen, das satt macht, aber wenig nährt. Ich weiss: Die Qualität der Lebensmittel entscheidet über Leistung, Energie und Wohlbefinden.**

Ich gebe es offen zu: Wenn ich unterwegs bin, vermisse ich das tibits oft. Für mich ist es jedes Mal ein Genuss, dort zu essen. Nicht nur, weil es fein schmeckt, sondern weil ich weiss, dass hinter jedem Gericht hochwertige Produkte stehen. Frische, Vitalität und Herkunft spielen hier eine zentrale Rolle und genau das macht für mich den Unterschied.

Ich bin auf einem Bauernhof gross geworden. Gemüse aus dem Garten, Milchprodukte von den Nachbarbäuer:innen, alles frisch und naturbelassen. Diese Vitalität habe ich von klein auf gespürt. Heute im Profisport sieht das anders aus. Auf Reisen sind wir meist auf das Essen

von Hotels angewiesen, die beim Einkauf oft auf günstige Grossverteiler setzen. Für mich fehlt da die Lebendigkeit. Satt werde ich zwar, aber die Frische und Energie bleiben auf der Strecke.

Besonders deutlich wird das nach längerer Zeit. Drei Wochen Hotelbuffet können meine Energie spürbar dämpfen. Makronährstoffe sind zwar vorhanden, aber die Frische und Lebendigkeit fehlen. Gemüse, das aus gesundem Boden kommt, ist für mich etwas ganz anderes. Dort stimmt die Balance zwischen den Lebewesen, und das spiegelt sich im Nährstoffgehalt und letztlich auch in meinem Körpergefühl.

Wenn mit Herz und guten Zutaten gekocht wird, dann habe ich mehr Kraft, mehr Freude, mehr Leichtigkeit. Es reicht eben nicht, dass die Makronährstoffe stimmen. Entscheidend ist die Qualität der Produkte, die Frische und die Sorgfalt, mit der sie ausgewählt und zubereitet werden.

Im letzten Höhentrainingslager habe ich das sehr stark erlebt. Drei Wochen lang Hotelkost, und ich merkte, wie schwer es mir fiel, mich zu erholen. tibits ist für mich mehr als ein Restaurant. Es ist ein Ort, an dem mit Herz, mit Respekt vor der Natur und mit Liebe zum Detail gekocht wird und Lebensmittel voller Vitalität auf den Teller kommen. Ich träume manchmal davon, Patri-

zia Catalano einfach mit ins Trainingslager zu nehmen (Anmerkung der Redaktion: die tibits Chefentwicklerin). Denn neben gutem Training und guter Erholung gehört auch eine gesunde Ernährung dazu. Sonst fühlt man sich nicht wohl und kann nicht die volle Leistung abrufen. Orte wie das tibits zeigen, dass nachhaltige, frische und hochwertige Ernährung möglich ist. Und ich wünsche mir, dass mehr Menschen hinschauen, was wirklich auf ihrem Teller liegt. Denn gutes Essen sollte kein Luxus sein. Es ist die Grundlage für Gesundheit, Leistung und Lebensfreude.

*Marlen Reusser*

# BUCHSTABEN-SALAT

N N H W P U H T B N M F V M U  
D M V G Y R S B S U Z M F S T  
W K O M P R O M I S S L O S A  
C H U D M T U T U Z P K N T S  
E P D I N L G I E G W L R M U  
K T O S I R N P Q I D E S L P  
S U U S Y A H I Q X N B A U E  
S O E P O E R Z Q T X E G G R  
T G K H C D A O F Z T N M A F  
Q O E E G Y J K B S L S O U A  
V J M I E L C E C J A F S W N  
Z K A L H N Z L B F A R L U J  
M J C P J C A P I P O E X E S  
V O L F W P E N T N S U W R U  
V J G L C S P B M A G D A Z N  
Z B F A F E L P E M B E L E S  
E R I N N E R U N G E N G C M  
Z R A Z H X E U N Q N R F S U  
O E S E O O V T D J H A C X W  
F U U J H G S A R Y Y Z F I F

## Bringt Ordnung in den Buchstaben-Salat!

So gehts: Die gesuchten zehn Wörter können senkrecht, waagrecht oder diagonal im Buchstabensalat versteckt sein. Alle gesuchten Wörtern kommen in den Salatblatt-Artikeln vor.

## Gefundene Wörter:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Impressum

**Salatblatt**  
Nr. 24 | Winter 2025/2026

**Herausgeber:** tibits ag  
Othmarstrasse 9  
8008 Zürich  
044 250 69 99  
info@tibits.ch

**Verantwortung:**  
Reto Frei, Mauro Werlen

**Redaktion:** Mauro Werlen (mw), Katharina Niedermann (kn), Eliza Salamin (es), Julia Huber (jh)

**Externe Autoren:**  
Verena Steiner (vs), Mathias Steger (ms)

**Gestaltung & Fotografie:**  
Julia Huber, tibits Archiv

**Druck & Korrektorat:**  
Mattenbach AG  
Technoramastrasse 19  
8404 Winterthur

**Druckauflage:** 10 000 Ex.

**Erscheinung:** 2x jährlich

**Verbreitung:** Schweiz

tibits

Vegetarian & Vegan  
Restaurant | Bar |  
Take-Away | Catering  
www.tibits.ch

**Begeistert?  
Folgt uns:**

