

Medienmitteilung – für Bruno Wüthrich, Gastgeber & Autor Spiez

Weniger Food Waste, mehr Ethik – Sternekoch präsentiert Rezepte mit Okara

Soeben erscheint ‚Alles OKara‘ – das neue Kochbuch des Sternekochs Bruno Wüthrich. Bewusst leistet der ehemalige Koch-Olympiasieger damit einen Beitrag gegen das Verschwenden von Lebensmitteln – Food-Waste. Erfahren Sie, was in Okara, diesem nährstoffreichen Nebenprodukt aus der Tofu-Herstellung alles drin steckt.

Bruno Wüthrich ist Gastgeber aus Berufung mit dem feinen Gespür für das Besondere. Gekocht und gewirkt hat der 58jährige in seiner Karriere für angesehene 5-Sterne-Gasstätten. Heute führt der Gastronom aus Leidenschaft seit drei Jahren sein eigenes ‚Hotel-für-Zwei‘ im Diemtigtal. In diesem kleinsten Hotel seiner Art bietet er Gästen auf Wunsch eine Auswahl erlesene Services und geht gezielt auf ihre persönlichen Anliegen ein. So sind er und seine Kunden – fernab von den Lichtern der Grossstadt – naturnah, flexibel und nehmen Einzigartiges wahr. Bis 2015 war der bodenständige Koch und Kochbuch-Autor rund neun Jahre Inhaber und Koch im Gourmet-Restaurant Schloss in Spiez.

Kochbuch für Ethik und No-Food-Waste

Seine Erfahrung und Virtuosität stellt der ehemalige Koch-Olympiasieger nun in seiner neuesten Publikation in den Dienst von Ethik und ‚No-Food-Waste‘. Darin widmet er seine ganze Aufmerksamkeit ‚Okara‘, einem Nebenprodukt aus der Herstellung von Tofu. Auf 100 Seiten, entstanden so 40 einfache, kreative Rezepte mit diesem bis anhin noch unbekanntem Power-Food.

Okara entsteht bei der Herstellung von Tofu. Dazu wird die Sojabohne ausgepresst und die Pressrückstände sind eben Okara. Es fällt auch bei der Herstellung von Sojamilch an. «Und zwar gibt es davon stets mengenmässig gleich viel wie Tofu oder Sojamilch», weiss Bruno Wüthrich. Es entstehen also schweizweit und global enorme Mengen. Zumeist wird Okara bestenfalls als Kraftfutter an Nutztiere verfüttert. Dazu Bruno Wüthrich: «Mit nur einem Lebensmittel derart viel ‚Food-Waste‘ zu verursachen, war für mich eine starke Triebfeder, dagegen an zu kochen!» Zudem enthalte Okara fast dreimal soviel Proteine wie Kartoffeln, fast keine Kohlenhydrate, jedoch vorwiegend mehrfach ungesättigte Fettsäuren und sei sehr reich an Cellulose. Dies waren denn noch mehr stichhaltige Gründe für den Rezept-Tüftler. Ausserdem ist es geschmacklich neutral, das heisst, dass es vielseitig verwendbar ist. «Das will ich mit diesem Kochbuch aufzeigen, und habe daher auch Gerichte zum Frühstück, wie Pancakes, Porridge und ‚Buebefutter‘ kreiert.» Das ‚Buebefutter‘ habe er bei den Pfadfindern kennengelernt und nun die ursprünglich enthaltenen Haferflocken einfach ersetzt. Ob für Suppen, Salate, Süssspeisen und zum Backen – Okara lässt sich mit bestem Gewissen prima verwenden! Denn, so ist Bruno Wüthrich überzeugt: «Freiheit ist nicht Zügellosigkeit, Freiheit ist Verantwortung. Verantwortung, mit unserer Erde achtsam umzugehen!»

In seinem 2018 erschienene Kochbuch ‚Tofu, Tempeh und Seitan‘ erforschte Bruno Wüthrich die vielfältigen Möglichkeiten des fleischlosen Zubereitens und stiess dabei abermals auf das wertvolle Okara. Sein neuestes Kochbuch: ‚Alles OKara‘ ist jetzt im Buchhandel erhältlich.

ISBN-Nr.: XXX XX XX | Preis: CHF XX.00. Wir wünschen: ‚Gutes Gewissen & guten Appetit!‘