

Fabian Zbinden

## «Ich habe 1000 Kochbücher»



Fabian Zbinden

Quelle: zVg

Fabian Zbinden absolvierte die Kochlehre im Luxushotel Victoria Jungfrau in Interlaken. Im Lauf seiner Karriere verköstigte er schon Hollywood-Stars in Los Angeles und machte mit seinem Foodtruck «La Ribollita» die Stadtberner glücklich.

### «Hope»: Fäbu, wo holst du dir Inspiration für deine raffinierten Kreationen?

Aus dem Wissen, das mir in der ganzen Welt vermittelt wurde. Ich habe zudem eine Sammlung mit 1'000 Kochbüchern und für diese extra einen Raum gemietet. Hier stöbere ich gern alte Rezepte auf und lasse mir etwas Neues dazu einfallen. Meine «feelfood»-Geschäftsidee mit gesunden, regionalen Instant-Mahlzeiten kommt gut an. Das freut mich sehr, ich habe noch einige Ideen im Kopf.

**Du achtest auf ausgewogene, frische Kost. Dein Körper ist dir wichtig. Wie hältst du deine Seele gesund?**

Beim Meditieren finde ich innere Ruhe und zu mir selbst. Ich werde zufrieden und kann Liebe nach aussen tragen. Auch Dankbarkeit spielt eine grosse Rolle. Ich freue mich jeden Morgen, wenn ich aufwache und eine neue Chance erhalte, ich feiere diesen Moment. Meine Freude gibt mir sehr viel Energie für den Tag.

«es geht stark darum, das innere Feuer, das wir alle mit der Geburt bekommen, am Leben zu erhalten und zu füttern.»

Vor sechs Jahren habe ich mich intensiv mit mir selbst auseinandergesetzt und erkannt, dass ich mich wie ein Chamäleon durchs Leben bewege. Ich finde es wunderbar, meine Farbe zu wechseln – und mich so Umständen anzupassen – aber dabei immer mich selbst zu bleiben.

**Unsere Zeitung trägt die Hoffnung im Titel. Wie definierst du diesen Begriff?**

Ich denke, es geht stark darum, das innere Feuer, das wir alle mit der Geburt geschenkt bekommen, am Leben zu erhalten und zu füttern, damit es brennt. Was Hoffnung betrifft, so hoffe ich, dass wir es noch schaffen, den richtigen Weg einzuschlagen und sich auch künftige Generationen auf unserem Planeten wohlfühlen. Wenn wir so weitermachen, wird das irgendwann sehr unangenehm werden.

**Was wäre die Lösung?**

Die Lösungen für eine sogenannte regenerative Landwirtschaft sind schon da. Es braucht Leute, die wach werden und auf den Zug aufspringen. Wir müssen wirtschaftlich umdenken, in dem wir die Natur miteinbeziehen. Sie lehrt uns so vieles. Es gilt, genau hinzuschauen, uns nicht überall zu bereichern, sondern den Respekt zu bewahren.

**Zur Person:**

*In der Schule entschied sich Fabian Zbinden für Hauswirtschaft – das öffnete ihm die Tür zur Kochlehre im Luxus-Hotel Victoria Jungfrau in Interlaken. Die Haute Cuisine mundete Zbinden und er behielt die Gourmands im Visier, lernte von Starköchen in aller Welt, machte grosse Karriere und mit seinen Kreationen Hollywood-Stars happy. 2017 kehrte er zurück in seine Heimat Bern. Heute setzt er auf saisonale und regionale Küche, einfach aber raffiniert. Mit gesunden*

*Eintöpfen tuckerte er per Foodtruck durch Bern – und seit Anfang Jahr für «SRF bi de Lüt – Live» durchs ganze Land. Er erkundet Kultur und Kochtöpfe der Leute... und lässt einem zum Schluss das Wasser im Mund zusammenlaufen.*

***Fabians neuste Innovation:***

***feelfood*** sind vollwertige Instant-Mahlzeiten in Bio & Vegan. Schnell, gesund, lecker! Sie machen angenehm satt und liefern viele pflanzliche Proteine & Ballaststoffe. Die Becher dienen als Tool für alle Vielbeschäftigten, die trotz Zeitmangel etwas Warmes und Gesundes essen wollen.

Sie sind im Onlineshop erhältlich: [feel-food.ch](https://feel-food.ch)

Datum: 27.07.2022

Autor: Manuela Herzog / Florian Wüthrich

Quelle: Hope-Zeitungen

Tags