

Die angesagteste Vegan-Köchin der Schweiz

Sponsored - Sie studierte Kunst und war Tauchlehrerin, bevor sie ihre wahre Berufung in der Küche fand. Heute ist Lauren Wildbolz Catering-Unternehmerin und eine wichtige Influencerin für die vegane Küche.



Regional und saisonal einkaufen und den Kühlschrank leer lassen: So spart die Influencerin Energie. (Bild: Stevan Bukvic)

ein aus i

Fehler gesehen?

Fehler beheben!

Ziemlich rasant ist Lauren Wildbolz mit ihrem dänischen Transportvelo in der Stadt unterwegs. «Damit kann ich Kinder, Gemüse und Champagner-Kisten transportieren», schwärmt die 37-Jährige und überholt auf dem Trottoir kurzerhand einen Lastwagen, der den Velostreifen blockiert. Zum Treffen in Zürich kommt sie leicht verspätet: «Ich bin ein bisschen verkatert, weil ich gestern Abend am Zurich Film Festival war.»

Die angesagteste Vegan-Köchin der Schweiz mag nicht als Moralapostel gelten. Sie spreche nur sehr gerne und sehr viel über Essen, die Lebensmittelindustrie und Food-Zukunftstrends, sagt Wildbolz.

Begonnen hat alles mit ihrer Bachelor-Arbeit an der ZHDK, in der sie die Lebensmittelverschwendung in der Schweiz thematisierte, und in einem temporären Restaurant, wo sie mit Esswaren aus Abfallcontainern kostenlose Gerichte kochte. Wildbolz ist überzeugt, dass die Massentierhaltung alle verletzt: die Tiere, die sterben müssen, die Menschen, die sie töten müssen, und die Umwelt.

Lauren Wildbolz lebt mit ihrem Mann und ihrer vierjährigen Tochter in Zürich. Neben ihrem Catering bloggt sie auf Vegankitchen.ch über Ethik und Food, schreibt Kochbücher und gibt Kochkurse. Auf Instagram hat sie über 30'000 Follower.

Lauren Wildbolz, vegan kochen und die Umwelt schonen: Warum passt das zusammen?

Wildbolz: Mit der rein pflanzlichen Küche und mit regionalen, saisonalen Lebensmitteln lässt sich viel Energie sparen. Das grösste Problem ist die Massentierhaltung. Wir essen zu viel Eier, Milchprodukte, Fleisch und Fisch. Der Verzicht darauf schont die Umwelt und spart Energie.

Sponsored



Dieser Beitrag ist eine Zusammenarbeit von Commercial Publishing Tamedia und EnergieSchweiz.

Das musst du erklären.

Die Massentierhaltung verbraucht enorm viel Wasser; für die Tiere und für die Produktion von Futtermitteln wie Mais und Soja. Auch bei der Verarbeitung und beim Transport von tierischen Produkten ist der Energieaufwand sehr gross. Der Fleischkonsum einer Person verursacht etwa 3,3 Tonnen CO₂ pro Jahr. Das entspricht dem Ausstoss von 10'000 Kilometern Autofahrt.



[Lies hier Lauren Wildbolz' Post zur Energy Challenge.](#)

Mit welchen pflanzlichen Produkten kochst du besonders gerne?

Mit regionalen und saisonalen Produkten, mit all dem, was man zurzeit auf den hiesigen Märkten und auf den Biohöfen findet – von Palmkohl über Hirse bis zu Erdmandeln und Sauerklees.

Was sind Erdmandeln, und wie verwendest du sie?

Erdmandeln sind eigentlich keine Mandeln, sondern Knollen. Getrocknete Erdmandeln kann man über Nacht einweichen, danach mixen und dann die Masse fermentieren lassen. Daraus wird eine Art Ricotta-Frischkäse, der sehr fein schmeckt.

Was machst du mit dem Sauerklees?

Den Sauerklees benutze ich als Zitronenersatz, denn die meisten Zitronen haben ebenfalls einen weiten Weg hinter sich und eine entsprechend schlechte CO₂-Bilanz. Aus diesem Grund – und weil der Wasserbedarf für den Anbau so gross ist – verzichte ich auch auf Avocados in meinen Kochkursen und Caterings.

Welche Tipps und Tricks hast du sonst auf Lager?

Wie gesagt: regional und saisonal einkaufen und geniessen. Quinoa, der meistens aus Südamerika kommt, ersetze ich durch Gerste, Emmer oder Dinkelcouscous, die hier angebaut werden. Raps- oder Leinöl kann man anstelle von Kokosöl oder Butter verwenden. Und: besser einen leeren Kühlschrank haben.

Wie bitte?

Ja, Food-Waste ist für mich auch ein wichtiges Thema. Ein vollgestopfter Kühlschrank verstellt den Blick auf das, was drin ist. Ganz hinten und unten faulen und verrotten nämlich die Lebensmittel, und man muss sie wegwerfen. Je leerer der Kühlschrank, desto besser und gezielter kann man einkaufen und die Lebensmittel auch geniessen.

Du hast ein eigenes Catering-Unternehmen. Wer bucht dich?

Ich koche oft für Hochzeitsgesellschaften und Firmenanlässe. Oder für Privatanlässe von 80 Gästen an aufwärts. Es sind längst nicht mehr nur Veganer, die mich buchen. Ich war schon in Venedig für ein Catering, kürzlich hätte ich nach Bora Bora fliegen sollen. Das habe ich aber sausen lassen.

Warum?

Flugreisen passen nicht zu meiner Haltung als Unternehmerin. Bei meinen Caterings verwende ich für alle Transporte in der Stadt Zürich ausschliesslich Lastenvelos. Wenn ich ausserhalb der Stadt arbeite, dann – wann immer möglich – mit Hybrid-Autos. Für das Catering in Venedig habe ich eine ganze Hybrid-Flotte organisiert. So spare ich noch mehr Energie!

Welche neuen Projekte hast du?

Ich bin gerade dran, ins Provisorium, den Food- und Kultur-Inkubator in der Zürcher Binz, zu zügeln. Ikea baut dort eine Küche aus vollständig rezykliertem Material für mich auf. Dann habe ich ein Projekt mit Nenad Mlinarevic von der Bauernschänke: Wir bespielen 2019 die Gala-Night am Kitchen-Battle von Cuisine sans frontières. Ansonsten stehen vegane Kochkurse, spannende Podiumsdiskussionen, zum Beispiel am Wirz Cocktail, und spezielle Dinner-Events an – alles ist auf Laurenwildbolz.ch/events/ zu finden.

363 Kommentare

Die beliebtesten Leser-Kommentare



Die Gast am 08.10.2018 12:30

Wenigstens ist die konsequent

Man mag über den Veganhype denken was man will. Eins muss ich ihr lassen: Sie ist konsequent, verzichtet auf nicht regionale und saisonale Zutaten und wird damit glaubwürdig. Ein toller Kontrast zu den veganen Moralaposteln die aber tonnenweise umweltschädliche Avokado, Soja und co verzehren.



Peter M am 08.10.2018 12:05

Jedem das seine

Ich finde es gut, dass es auch solche Angebote für Veganer gibt. ABER es sollte nicht jeder Veganer gegen Omnivoren schiessen. Der Veganer darf sich gerne nach dieser Philosophie ernähren, solange er nicht andere zum Mitmachen zwingen will. Ich zwinge auch keinen Vegi ein Steak zu essen. Ich koche sogar für Gäste extra vegan, wenn gewünscht, solange ihn/sie das Fleisch auf meinem Teller nicht stört. Falls doch: such dir andere Freunde.

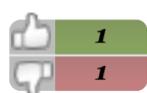


Name am 08.10.2018 08:38

Anti-Vegan

Bevor jetzt hier das Geschrei losgeht, möchte ich alle zur Offenheit gegenüber Neuem ermutigen. Bestellt euch mal ein veganes Menu ohne Vorurteile. Nicht sofort alles verurteilen, was man gar nicht kennt. Und ich wiederhole mich zwar zum 1000 Mal, aber kein Veganer will jemanden dazu zwingen, diese Ernährungsform zu praktizieren. Entweder passt es oder halt nicht. Wir essen alle übrigens schon sehr viel vegan ohne es überhaupt zu merken.

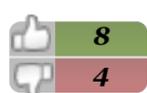
Die neusten Leser-Kommentare



Henna am 29.10.2018 13:04

Nur ein Hype und gute Marge

Damit verdient man sich eine goldene Nase. Und die Leute zahlen jeden Preis. Ein weiterer Hype in unserer Geschichte. Wohlstandskrankheit könnte man es auch nennen.



Pual,Coll am 11.10.2018 14:45

Wer macht das eigentlich?

Wer sagt jemanden an, der angesagt ist?



Donna am 11.10.2018 14:38


11

Wohlstandskrankheit

Alles eine Wohlstandskrankheit. Sonst keine Probleme als dauernd über das Essen zu schreiben. Zu viele Menschen, zu wenig Essen, zu viel Abfall, zu grosse Verdichtung = Aggressionen usw.



24

17

 **Hmm fein** am 11.10.2018 13:00

Köstliches zu Weihnachten

Ich freue mich schon auf die Weihnachtsgans und den Neujahrsbraten. Garantiert nicht vegan!



4

6

 **Pm** am 11.10.2018 12:52

Spannende sache

Diese Hochrechnungen (vegan zu flexitarier) im Vergleich möchte ich mal sehen! Da kommen einige Leute noch auf die Welt...reduzieren ist ok, ob beim Konsum, beim Verbrauch oder bei der Abfallproduktion. Bin auch für mehr E-Autos im Sharing-Prinzip, aber ich muss von A nach B, wo ist das Auto zum Mitfahren?. Problem hier auf der Erde sind wir die Menschen...und sowieso: Die Natur wird gewinnen, früher oder später...

↓ Alle 363 Kommentare