

# Von Langeweile keine Spur

**Die einen macht es glücklich, den anderen erscheint es suspekt: veganes Essen. Die Schweizerin Lauren Wildbolz erklärt im Interview, warum der Trend zur veganen Ernährung immer mehr Menschen erreicht, wie er unseren Horizont erweitern kann – und warum er nicht nur uns, sondern auch unserer Umwelt guttut**

**Frau Wildbolz, viele „Normalesser“ halten veganes Essen für freudlos und langweilig. Was können Sie solchen Menschen entgegenen?**

Ich rate „Normalesser“, ihre Vorurteile einmal beiseitezulassen und in einem rein veganen Restaurant essen zu gehen. Die Speisekarte ist nämlich genauso umfangreich wie die in einem nicht veganen Restaurant – und häufig sogar einen Tick kreativer. An der Spitze der Kochbuch-Bestseller stand 2013 in Deutschland übrigens ein veganes Kochbuch. Und würde man in einer großen Buchhandlung die Rezepte aller veganen Kochbücher zusammenzählen, wäre ein Leben wohl zu kurz, um alle nachzukochen. Von Langeweile also keine Spur. Gute vegane Küche bietet nicht nur einen Ersatz für tierische Proteine, sondern bereichert den Speiseplan auch um eine Vielfalt an pflanzlichen Zutaten, stiftet neue Geschmackserlebnisse und erweitert so unseren Horizont.

**Wenn das Sprichwort „Du bist, was Du isst“ stimmt: Was unterscheidet dann den Veganer vom Vegetarier und vom Fleischesser?**

Ein Veganer weiß in der Regel mehr über Ernährung als ein durchschnittlicher Vegetarier und Fleischesser. Der Lebensstil ist tendenziell nachhaltiger. Sie werden kaum einen sich vegan ernährenden Menschen finden, der ein SUV fährt, kaum Bio-Produkte kauft und politisch gar nichts mit den Grünen anfangen kann.

**Sie gelten als eine Pionierin der veganen Küche in der Schweiz, haben das erste vegane Restaurant in Zürich eröffnet, ein veganes Catering-Unternehmen gegründet und ein veganes Kochbuch herausgegeben. Wie sind Sie dazu gekommen, sich derart für vegane Ernährung zu engagieren?**

Ich hatte mich aus ethischen Gründen schon seit meinem 14. Lebensjahr vegetarisch ernährt, doch erst vor sieben Jahren entschied ich mich dazu, vegan zu essen. Ich habe schon immer gern gekocht, aber durch die Umstellung hat meine Art zu kochen eine unglaubliche kreative Explosion erlebt. Das Ganze stand auch in Zusammenhang mit diversen Aktionen, die ich während meines Kunststudiums zum Thema Essen gemacht habe. Eine davon lebt nun als Langzeitprojekt weiter, das ich mit drei anderen Aktivistinnen umsetze. Es heißt „Good Food for You for Free. Ein Wander-Restaurant kocht frisch aus dem Müll“. Da haben wir bei meiner Bachelor-Abschlussarbeit

zwei Wochen lang aus Lebensmittelabfällen – zum Beispiel aus den Containern nahegelegener Supermärkte – Menüs kreiert und jeden Tag 50 bis 70 Leute bekocht. Auch das ganze Restaurant – bis hin zur Tischbemalung, die aus abgelaufener Farbe war – haben wir aus Müll zusammengebaut. Ich zeige damit, dass man aus all dem, was normalerweise weggeworfen worden wäre, noch ein richtiges Gourmetgericht und ein schönes Ambiente zusammenstellen kann.

**Steckt hinter Ihrem Beschluss, sich vegan zu ernähren, also auch eine politische Entscheidung?**

Ich setze beim Kochen auf eine allumfassende Ästhetik, die zu einem allgemeinen Umdenken in der Ernährung und im Konsumverhalten führt. Essen müssen alle jeden Tag, und was wir essen, ist eine politische Entscheidung, die wir – zumindest hier in der Schweiz – täglich leben können. Leider ist es so, dass sich viele Menschen bei ihrem Einkauf vom Preis leiten lassen; ob beim Kauf eines T-Shirts, das in einem Sweatshop produziert wurde, oder beim immer noch zu günstigen Benzin. Von daher spielt natürlich auch der Preis von Fleisch- und Milchprodukten eine wichtige Rolle dafür, wie stark sich die vegane Lebensweise durchsetzen wird. Ich denke aber, dass die Preise für diese Produkte steigen werden, da die Weideflächen kleiner werden und das für die Produktion verwendete Wasser teurer.

**Was sind Ihrer Ansicht nach die Gründe dafür, dass gerade jetzt viele Menschen ihren Ernährungsstil ändern?**

Dafür gibt es diverse Gründe. Die Skandale in der Lebensmittelindustrie, insbesondere der Fleischindustrie, haben das Vertrauen in die Produzenten erschüttert. Woher die Nahrung stammt, wie sie hergestellt wurde und was sie enthält, ist oft unklar. Auch wird immer mehr Menschen bewusst – vor allem aufgrund zahlreicher Studien –, welche gesundheitlichen Gefahren übermäßiger Konsum tierischer Nahrungsmittel mit sich bringt. Das hat hier in der Schweiz unter anderem dazu geführt, dass die Eidgenössische Ernährungskommission in ▶

FEBRUAR

25 MI, 21.00

Vegan

Dokumentation (50 Min) · SRF

Foto: aus „Vegan Kitchen and Friends“



Lauren Wildbolz im Kreis ihrer kochbegeisterten Freunde

# OSTERFESTSPIELE SALZBURG 2015

CHRISTIAN THIELEMANN  
SÄCHSISCHE STAATSKAPELLE DRESDEN

28. März – 6. April

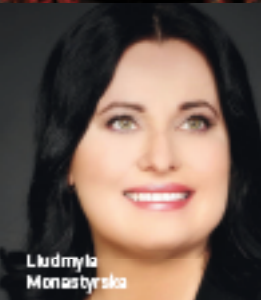


## OPER MASCAGNI/LEONCAVALLO CAVALLERIA RUSTICANA/ PAGLIACCI

Jonas Kaufmann · Ludmyla Monastyrska  
Stefania Toczyńska · Ambrogio Maestri  
Annalisa Stroppa · Marla Agresta  
Dimitri Platanias · Tansel Akzeybek  
Alessio Ardulini

Musikalische Leitung: Christian Thielemann  
Inszenierung und Bühnenbild: Philipp Stölzl  
Kostüme: Ursula Kudrna

Sächsisches Staatskapelle Dresden  
Sächsischer Staatsopernchor Dresden



## CHORKONZERT VERDI · MESSA DA REQUIEM

Ludmyla Monastyrska · Anita Rachwellshvili  
Jonas Kaufmann · Ildar Abdrazakov  
Christian Thielemann  
Chor des Bayerischen Rundfunks  
Sächsische Staatskapelle Dresden



## ORCHESTERKONZERTE TSCHAIKOWSKI SCHOSTAKOWITSCH

Arcadi Volodos · Nikolaj Znaider · Daniele Gatti  
Christian Thielemann  
Sächsische Staatskapelle Dresden



## KONZERT FÜR SALZBURG TSCHAIKOWSKI · PROKOFJEW LEONCAVALLO · MASCAGNI

Isabel Karajan · Christian Thielemann  
Nikolaj Znaider  
Sächsische Staatskapelle Dresden



## KAMMERMUSIKPROJEKT Fräulein Tod trifft Herrn Schostakowitsch

Isabel Karajan · Jascha Nemtsov  
Dresdner Streichquartett

Tickets  
Tel. +43/662/80 45-361  
karten@ofs-sbg.at

www.osterfestspiele-salzburg.at

ihrem neuesten Bericht festhält, dass der Verzehr von rotem Fleisch Risiken birgt. Ein wichtiger Grund ist zudem das sich zuspitzende Klimaproblem: Die vegane Ernährung verbraucht viel weniger Wasser und Energie als der Fleischkonsum. Die globalen Zusammenhänge werden uns immer klarer. Das alles führt dazu, dass viele Menschen ihren Ernährungsplan überdenken.

### Viele Prominente sind heute bekennende Veganer. Haben nicht auch sie das Bewusstsein für eine andere, gesündere Ernährungsweise geschärft?

Schon immer haben sich Stars für die gute Sache engagiert. In den 1970er Jahren sang John Lennon gegen den Krieg an, Michael Jackson engagierte sich, um das Hungerproblem in der Dritten Welt zu lösen. Es war nur eine Frage der Zeit, bis der Veganismus mit seinen Vorzügen für Tiere, Gesundheit und Umwelt verstärkt von Stars thematisiert werden würde. Heute bekennen sich beispielsweise Natalie Portman, Joaquin Phoenix und Ellen DeGeneres zum Veganismus und haben so das Thema „hip“ gemacht. Sie haben den Weg bereitet für kreative Veganer, die Kochbücher schreiben und TV-Shows produzieren.

### Glauben Sie, dass das Fleischessen einmal „uncool“ werden wird?

Ich glaube schon. Ich denke, dass Veganismus seinen Platz sehr bald in der Mitte der Gesellschaft finden und es normal sein wird, ab und zu in einem veganen Restaurant zu essen – sei es der eigenen Gesundheit, der Umwelt oder dem Wohl der Tiere zuliebe.

■ Interview: Marion Leibrecht



Lauren Wildbolz hat ihre Freunde – Fleischesser und Vegetarier – eingeladen, ihr liebstes rein pflanzliches Rezept beizusteuern. Entstanden ist ein Kochbuch für vegane Genießer:

Lauren Wildbolz (Hrsg.)  
Vegan Kitchen and Friends  
252 S., L'Âge d'Homme

## Milkas gefüllte Peperoni

- 300 g weiße Bohnen
- 4 Peperoni
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Essig
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1,5 l Wasser
- 1 Zwiebel
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Paprika



Die weißen Bohnen in 1,5 l Wasser ca. 5 Stunden kochen lassen.

Peperoni im Ofen weichgaren, auskühlen lassen und die Haut entfernen.

Die Knoblauchzehen fein schneiden, Essig, Olivenöl und Salz beifügen. Zu den Peperoni mischen. Stehen lassen.

Zwiebel fein hacken und mit etwas Öl in einer Bratpfanne andünsten.

Paprikapulver dazugeben und über die weißen Bohnen verteilen.

Die Bohnen im Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen, auskühlen lassen und in die Peperoni füllen.



Simones Nüsslisalat, Florians Schokobällchen und noch viele weitere Rezepte, zu finden im Buch: „Vegan Kitchen and Friends“