



Ernährung wird unterbewertet.

[FREAKFOOD](#)

[REZEPTE](#)

[RHEUMA](#)

[ANGEBOT](#)

[ÜBER MICH / KONTAKT](#)

Zu Gast bei Freakfood: Lauren Wildbolz

In einer losen Serie stelle ich auf Freakfood Menschen vor, die sich wie ich leidenschaftlich mit Essen, Trinken und schönen Lebensmitteln befassen.

Ich fühle mich geehrt, dass ich heute die Schweizer "Vegan Queen" Lauren Wildbolz vorstellen darf. Obwohl das wohl gar nicht mehr nötig ist.



Foto: Jost Wildbolz

Lauren kenne ich über ganz andere Wege als die der Gesund-Ess-Welt: Wir haben uns vor vielen Jahren an der F+F Schule für Kunst und Design in Zürich kennengelernt. Ich war dort für die Administration und Kommunikation zuständig, und Lauren war Kunststudentin. Von Rheumatoider Arthritis und entzündungshemmender Ernährung wusste ich noch nichts. Lauren hingegen war schon damals ein veganer Engel. Einmal sogar im wörtlichen Sinn, als sie (augenzwinkernd mit weissen Flügelchen am Rücken) an einer Diplomfeier für das vegane Catering zuständig war – das ich schon damals wunderbar fand.

Lauren engagiert sich nicht nur für pflanzliche Ernährung. Die Verschwendung von Lebensmitteln ist ihr auch ein Dorn im Auge. Sie ist in beiden Bereichen eine Pionierin: Lauren hat 2010 das erste vegane Restaurant in der Schweiz eröffnet. Und im Rahmen ihrer Bachelorarbeit an der ZHdK hat sie für eine grosse Gästeschar während zwei Wochen Menus aus Lebensmitteln zubereitet, die ansonsten entsorgt worden wären. Lauren walks the talk. Obwohl sie wirklich viel um die Ohren hat: Im Herbst 2013 gab Lauren das Kochbuch Vegan Kitchen & Friends heraus, daneben führt sie ein Catering-Unternehmen und gibt Kochkurse. Das hindert sie jedoch nicht daran, zurzeit den Masterabschluss in Fine Arts zu machen – obwohl sie vor knapp einem Jahr auch noch Mutter wurde.

Hier ein Rezept aus Laurens Kochbuch:



cashewkerne-käse

500g Cashewkerne
1-2 Knoblauchzehen
2 Zitronen, Saft
1-2dl Wasser
2-3 EL Miso-Paste
4 TL Kokosfett
1 Pritze Tekka* oder Salz
etwas Blumenpfeffer oder
roter Pfeffer

Backofen auf 180 °C vorheizen.

100 g Cashewnüsse trocken im Mixer feinmahlen.

400 g Cashewnüsse im Mixer mit Zitronensaft, Knoblauch, Miso, Wasser und Tekka zu einer Paste pürieren. Paste in vier Cupcake-Silikon-Formen füllen. Je einen TL Kokosfett daraufgeben und die gemahlene Cashewnüsse auf alle vier Formen gleichmässig als Topping verteilen.

15-20 Minuten goldbraun backen und Blumenpfeffer darüberstreuen.

Tipp: Aufschneiden wie einen Hartkäse.

* Tekka-Sojaseitenwürze ist ein Original-Miso-Produkt, das nach den makrobiotischen Prinzipien zusammengestellt wurde und auch als Heilmittel benutzt wird.

Wenn man sich mit Lauren unterhält, ist sie trotz diesem Mammut-Programm die Ruhe selbst. Ich schätze ihre ruhige, besonnene Art und ihren gleichzeitig ansteckenden Enthusiasmus (eigentlich ein Paradoxon). Lauren ist rundum ein schöner Mensch, innerlich wie äusserlich. Und obwohl sie früher als Model gearbeitet hat, ist sie frei von all den möglichen Allüren, die man von Models erwarten könnte.

Lauren Wildbolz

Vegan-Köchin und Foodaktivistin

www.vegankitchen.ch