



Porträt

Den Köcher voller Ideen

Model, Tauchlehrerin und Kunststudentin – Lauren Wildbolz verfolgt verschiedenste Interessen mit grosser Energie. Nun zeigt sie den Zürchern, wie lustvoll die vegane Ernährung sein kann – ohne Moralpredigten, dafür mit ansteckender Begeisterung.

VON MANUELA DONATI (TEXT) UND ROLAND SOLDI (BILD)

Auf die Frage nach ihrem Lieblings-Lebensmittel muss Lauren Wildbolz nicht lange überlegen. Es sprudelt nur so aus ihr heraus, von alten Gemüse- und Fruchtarten, die sie wiederentdeckt hat, von Linsen in allen möglichen Farben und Grössen, von verschiedenen Gewürzen, die die Sinne wecken. «Ich habe eine Rohkost-Bourbon-Vanille, die ist unglaublich süss, am liebsten würde ich die Samen über alles streuen», schwärmt Lauren Wildbolz. Schnell wird klar: Veganismus, wie sie ihn lebt, hat nichts mit Verzicht zu tun. Und ihre Auslegung der veganen Küche soll auch niemanden ausschliessen: «In meinem Freundeskreis gibt es Menschen mit den unterschiedlichsten Ernährungsweisen. Wenn ich koche, können alle mitessen. Und am nächsten Tag ohne Probleme in ein Stück Fleisch beissen.» Kochen und Essen sind für die 33-Jährige lustvoll und sinnlich, auch wenn sie als Veganerin seit sieben Jahren komplett auf Fleisch, Eier und Milch verzichtet. Die tierischen Produkte fehlen ihr überhaupt nicht: «Ich weiss gar nicht mehr, wie Fleisch schmeckt.»

Mit dem Klischee des Veganers als bewollsockter Körnlipicker, der den Zeigefinger mahnend in die Höhe hebt, hat Lauren Wildbolz nichts gemein – sie versprüht Energie und Lebensfreude, die Augen leuchten und die Hände unterstützen das Gesagte energisch, so vermag sie schnell für ihre Anliegen zu begeistern. Diese liegen auf der Hand: Indem sie auf tierische Produkte verzichtet, nicht nur in der Ernährung, sondern auch bei Schuhen und Taschen, will Lauren Wildbolz ein Zeichen setzen. Ein Zeichen gegen die Textil- und die Lebensmittelindustrie und ihren sorglosen Umgang mit Ressourcen.

Den Entscheid zum Fleischverzicht fällt Lauren Wildbolz schon als Jugendliche. Eine «Hare-Krishna-Broschüre, die irgendwie bei uns zuhause rumlag» inspiriert die 14-Jährige dazu, Vegetarierin zu werden. Ein Spiegelei landet trotzdem immer mal wieder auf dem Teller, Fisch und Muscheln genauso. Die politische Dimension einer Ernährung ohne Fleisch kommt erst später: Dass Tiere leiden müssen, dass bei der Fleischproduktion Unmengen von Abfall entstehen und unverhältnismässig viel Wasser benötigt wird.

Als Jugendliche interessiert sich Lauren Wildbolz wie die meisten Gleichaltrigen vor allem für die Glitterwelt aus Party und Markenkleidern. Mit 19 macht sie den Vorkurs an der Schule für Gestaltung und beginnt nebenbei zu modeln. Durch ihre Eltern – Vater Jost ist Fotograf und der Zwillingbruder von Schauspieler Klaus Wildbolz, Mutter Sandra Model und Stylistin – knüpft sie schnell die richtigen Kontakte, auch wenn sie mit 19 schon zu alt für eine internationale Karriere ist. «Ich hatte schon sehr jung alles: Markenkleider, Schuhe. Deshalb interessierte mich das dann irgendwann nicht mehr», sagt sie rückblickend. Sie sei dankbar gewesen, schnell viel Geld zu verdienen. Den ganzen Zaster in der Zürcher Clubszene zu verprassen, ist aber nicht ihr Ding. Lieber finanziert sie sich damit ihren Traum und wird Tauchlehrerin.

Fünf Jahre reist sie durch die Welt, arbeitet in Ägypten und auf den Kapverdischen Inseln. Weg von zuhause, den bekannten Mustern und Wegen, lernt sie sich selbst besser kennen. «Beim Reisen wird man auf sich selbst zurückgeworfen, man erfährt so sehr viel über sich selbst. Das hat mir sehr gut getan.» Nach fünf Jahren, sie ist mittlerweile fast 28, weiss sie auch: Ewig wird sie nicht als Tauchlehrerin arbeiten, der Job belastet die Gesundheit und das Gehalt reicht oft gerade dafür, die Kosten vor Ort zu decken.

Sie beschliesst zurückzukehren – zurück in die Schweiz und zurück zu ihrer Kunstausbildung. Während dem Bachelor-Studium in Fine Arts an der Zürcher Hochschule der Künste ZHdK beginnt sie, den Veganismus in die Kunst zu integrieren, betreibt das vegane Kochen als Aktivismus. Sie kurvt mit Velo und Reiskocher durch Zürich und kocht an Szeneanlässen. Eigentlich soll ihre «Yogi-Veganokitchen» ihr Studium finanzieren, aber weil sie dabei auf Bio-Qualität setzt, legt sie drauf statt etwas zu verdienen. Völlig umsonst ist die Aktion aber nicht, denn aus ihr entsteht die Idee eines eigenen Restaurants – in Zürich soll es endlich auch geben, was in Berlin und New York schon gang und gäbe ist: ein rein veganes Restaurant.

2010 eröffnet die Trendsetterin im Zürcher Kreis 4 die «Vegan Kitchen and Bakery». An begeisterten Besuchern mangelt es nicht, an Kapital für

«Ich hatte schon sehr jung alles: Markenkleider, Schuhe. Deshalb interessierte mich das dann irgendwann nicht mehr.»

Miete, Mitarbeiterlöhne und diverse Investitionen hingegen schnell. Und so verkauft sie ihr Restaurant 2012 wieder. «Mit einem Sack voller Erfahrungen» macht sie weiter, immer noch ganz im Zeichen des veganen Aktivismus. Heute betreibt Lauren Wildbolz ein veganes Catering, gibt vegane Kochkurse und greift immer wieder zu unkonformen Mitteln, um auf ihre Anliegen aufmerksam zu machen. Im Rahmen ihrer Bachelor-Arbeit an der ZHdK stellt sie ein temporäres Restaurant auf die Beine, in dem nur mit Essen aus dem Müll gekocht wird – also mit Lebensmitteln, die zwar schon abgelaufen, aber noch geniessbar sind. Ein deutliches Zeichen gegen den Food Waste unserer Gesellschaft.

Veganes Essen ist in Zürich mittlerweile für viele eine Alternative unter anderen, so wie thailändisch oder italienisch. Lauren Wildbolz ist zufrieden mit der Entwicklung. «Der Veganismus ist in der Gesellschaft angekommen», stellt sie fest. Dennoch – an Ausruhen will sie nicht denken: 2014 feiert sie gleich zwei Geburten: Im Frühsommer erwartet sie ihr erstes Kind und bereits im Frühling soll ihr Kochbuch «Vegan Kitchen & Friends» in den Läden stehen. Damit nicht genug: Schon schwirren die nächsten Projekte im Kopf herum, schliesslich gilt es, die Masterarbeit im Fach Transdisziplinäre Kunst zu realisieren. Lauren Wildbolz hat noch viele Ideen im Köcher – und alle drehen sich um die vegane Küche.

www.vegankitchenandbakery.ch

