



Auslegeordnung: Die Produkte der gelieferten Box.

## PLANTS INTO YOUR HANDS

# VON PORRIDGE BIS SHIITAKE-QUICHE

*Die Zürcher Veganköchin Lauren Wildbolz versorgt Neugierige mit einer Inspirationsbox. Ein riesiger Warenkorb sowie unzählige Rezeptvideos sollen dazu animieren, die vegane Küche zu entdecken. Ein Versuch.*

VON CLAUDIA SCHMID

**20. April:** Es klingelt, und im Hauseingang steht ein Kurier mit einer grünen Box voll mit pflanzlichen Esswaren in Bio- und Demeterqualität. Die Kiste ist so schwer, dass er sie mit mir in den 2. Stock tragen muss. Kurz davor hat Lauren Wildbolz per Whatsapp die ersten Info- und Rezeptvideos verschickt. Passend dazu findet man die Zutaten in der Kiste. Ich packe sie aus und muss mir eingestehen, dass ich ein Öko bin: Ob Linsen, Hirse, Dattelsirup oder Hafer – viele Produkte habe ich bereits. Auch Lauch, Rüebl und Salat sind schon im Kühlschrank. Es lohnt sich also auf jeden Fall, vor der Boxlieferung die Vorräte aufzubrauchen. Einige Nahrungsmittel sind auch nur zum Degustieren. Etwa eine Tafel Praliné-Schoggi ohne Milchpulver, die erstaunlich gut ist, und die ich gleich aufesse.

**21. April:** Ich mache einen Cappuccino mit Hafermilch und Kardamom, wie Lauren im ersten Video empfiehlt. Die Hafermilch ist süß, das Gewürz herb – ein guter Start in den Tag. Schlechte Laune macht mir allerdings der Tetrapak der Hafermilch, der wie fast alle Verpackungen veganer Produkte hässlich und esoterisch gestaltet ist. Warum ist das so? Angeleitet von

einem weiteren Video, bereite ich einen Hirse-Porridge zu und lerne dazu: Mit dem Schwingbesen hockt der Porridge nicht an – ich habe bisher immer einen Holzlöffel genommen und mich gefragt, warum mein Porridge anbrennt. Schon wieder kommt Kardamom zum Einsatz – offenbar Laurens Lieblingsgewürz.

**22. April:** Wie jeden Tag stehen auch heute 4–5 Rezeptvideos zur Verfügung. Ich wähle eine Quiche mit Shiitake-Pilzen. Auf die Küchentrickliste setze ich den Input, den Kuchenrand mit rotem Pesto einzupinseln – das gibt dem Rand Würze. Der Seidentofu wird, gewürzt mit Curry, Miso und Kurkuma, zum Guss, was ich so bisher nie probiert habe. Er schmeckt leicht scharf und asiatisch. Spontan gebe ich Spargeln und Tomaten auf die Wähe, weil ich die braunen Pilze und den Guss farblich etwas traurig finde.

**23. April:** Ich schaue mittlerweile den halben Tag Laurens Videos. Man guckt ihr gerne zu, wie sie in ihrer fast schmucklosen Küche konzentriert werkelt, Dinge erklärt und dabei doch spontan bleibt. Den Vorsatz, den ich heute fasse: spannendere Salatsaucen zu machen, etwa mit

Hummus, Agavendicksaft oder Meerrettich. Und ich nehme mir den Rat, die Küche während des Kochens immer wieder aufzuräumen, zu Herzen: Wenn ich koche, herrscht das totale Chaos.

**24. April:** Heute gibt es Eintopf mit weissen Bohnen und Krautstiel. Angebraten werden die Zutaten in Kokosfett mit Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer. Dieses Trio ist Laurens Basis, das in vielen Rezepten vorkommt. Ich mache Pasta und ein Steak dazu; beichte Lauren telefonisch, dass ich Fleisch esse. Voll okay, sagt sie, es gehe ja nicht darum, mit ihren Videos zur Veganerin bekehrt zu werden. Es geht um die Inspiration.

**25. April:** Zeit für ein Fazit: Die Plantbox ist eine Bereicherung für meinen kulinarischen Alltag, auch wenn ich sonst nicht vegan koche. Ob die Box die 300 Franken wert ist? Ja, wenn man bedenkt, dass sich alleine der Warenwert der Bio-Produkte auf 250 Franken beläuft, die meisten Sachen (selbst das Gemüse) lange haltbar sind und hinter dem Projekt viel Arbeit steckt.

[WWW.PLANTBOX.CH](http://WWW.PLANTBOX.CH)

300 Franken (Box inkl. Produkte, Infomaterial, Rezepte, Lieferung)