

# «Vegan muss opulent sein!»

**Lauren Wildbolz** ist die unverkrampfteste Veganerin der Schweiz. Ob als Catering-Unternehmerin oder Gastroberaterin: Stets bewegt sie sich galant zwischen Champagner und Erdmandeln – und referiert Ende März am **Hochgenuss** von **GastroSuisse**.

TEXT CORINNE NUSSKERN FOTOS WALTER PFEIFFER

## Wie sieht das perfekte vegane Menu aus?

**LAUREN WILDBOLZ:** «Die» vegane Küche gibt es nicht. Schweizerisch traditionell funktioniert genauso wie asiatisch. Ein rundes Gericht ist ausgewogen, vielfältig und vollwertig, es enthält pflanzliche Getreidesorten und ein pflanzliches Eiweiss wie Bohnen oder Linsen. Aber auch Bier und Chips sind vegan. Und Champagner!

## Sie leben seit zwölf Jahren vegan. Was bewegte Sie dazu?

Ich wurde mit 14 aus Empathie zu Tieren Vegetarierin. Etliche Jahre später fühlte ich mich trotz intensivem Ashtanga-Yoga und biologisch-vollwertiger Ernährung völlig energielos. Da machte ich ein Experiment und lebte drei Monate vegan. Das gab mir eine solche Power. Und diese Power habe ich immer noch!

## Wie haben Sie sich damals Wissen angeeignet?

Aus amerikanischen Büchern über Veganismus. Vieles lernte ich im Internet und beim Kochen. Ich war damals mit Velo und Reiskocher unterwegs, kochte 30 Portionen Essen und wollte so mein Kunststudium finanzieren, völlig naiv. (lacht)

## Die vegane Küche hatte lange ein sehr negatives und bleiches Image.

Früher galt vegan als religiös und extrem. Dabei muss vegan opulent sein und glänzen! In den sozialen Medien war der Veganismus bereits vor Greta trendy und farbenfroh. In der klassischen Gastronomie kommt er erst jetzt richtig an.

## Klima und Nachhaltigkeit: Das hat dem Veganismus auch in die Hände gespielt.

Oh ja. Es müssen nicht alle Veganer werden. Es braucht jedoch mehr Leute, die

Immer wieder Champagner!  
Lauren Wildbolz: «Genuss und vegan  
schliessen sich nicht aus.»



## HOCHGENUSS'20 30. BIS 31. MÄRZ 2020

Das Gipfeltreffen für Gastronomie und Genusshandwerk findet bereits zum vierten Mal statt. Passend zum Motto «Raritäten, Originale und andere Kostbarkeiten» referieren knapp 20 Gastro-nomen, Produzenten, Köche und Spezialisten in der Kartause Ittingen TG über ihr Fachgebiet. Spüren, schmecken, riechen – die Sinne werden auch bei den Degustationen so wie beim Mittag- und Abendessen verwöhnt. Mit dem L-GAV ist der Hochgenuss für die GastroSuisse-Mitglieder gratis!  
[www.hochgenuss-gastrosuisse.ch](http://www.hochgenuss-gastrosuisse.ch)

weniger tierische Produkte essen. Dann haben wir weniger ökologische Probleme.

**Die in der veganen Küche gängigen Avocados und Cashewnüsse entsprechen nicht den ökologischen Auflagen.** Stimmt. Bei Cashewnüssen setze ich inzwischen auf Fair-Trade-Bio-Produkte, die mit dem Schiff transportiert werden, oder versuche sie gleich mit Erdmandeln zu ersetzen. Und Avocados benutze ich seit fünf Jahren nicht mehr.

## Viele Gastronomen winken ab, wenn sie das Wort «vegan» hören. Wie überzeugen Sie diese, etwas Veganes zu probieren?

(schmunzelt) Ich würde sie mit einem kleinen Hinterhalt abholen, indem ich ihnen ein traditionelles Schweizer Gericht koche und veganisiere – etwa ein Dinkel-Seitan als Geschnetzeltes. Sie würden es nicht merken. Viele Köche sträuben sich noch gegen das Vegane. Ich stelle dies des Öftern in meinen Gastroberatungen in den Betrieben fest.

## Sie gehen direkt in die Betriebe?

Ja. Es geht dabei um Inspiration und den «veganen Knopf» zu lösen. Ich koche mit ihnen oft einen veganen Zehngänger und setze auf vegane Techniken wie Aquafaba oder Frischkäse herstellen. Das regt zum Umdenken an, und es entsteht ein Lerneffekt. Ich zeige ihnen das Veganisieren von Gerichten, und wie sie die bereits vorhandene Mise en Place nutzen können. Da entsteht kein Mehraufwand!

## Wie waren diese Erfahrungen?

Wichtig ist das gemeinsame Essen danach. Man unterhält sich am Tisch, und alles entspannt sich. Viele können sich

danach vorstellen, etwas Veganes auf die Karte zu nehmen. Ich empfehle jedem Gastronomen: Macht Fleisch und vegan. Das ist momentan sehr sinnvoll.

## Sie referieren bald am Hochgenuss: Was servieren Sie den Teilnehmenden?

Guten mentalen Food! (lacht) Ich versuche, historisch etwas zurückzublicken, warum man Fleisch imitiert und warum diese Produkte eine Berechtigung haben. Und ich werde eine persönliche Prognose für die Zukunft zu stellen.

## Was halten Sie von pflanzlichem Fleisch?

Das pflanzliche Fleisch ist für Fleischesser! Dort masse ich mir auch kein Urteil an, sondern höre immer genau hin, wie Fleischesser dieses bewerten.

## Welchen Wein empfehlen Sie zu einem veganen Abendessen?

Mein Lieblingsgetränk Champagner! Am besten einen Zero-Dosage extra brut, darauf habe ich mich spezialisiert. Auch der Bio-Schaumwein von Mauler, Weine vom Turmgut in Erlenbach ZH oder alte, wieder entdeckte Sorten wie Räuschling. Bei den Roten finde ich einen Malbec passend. Aber auch eine alkoholfreie Begleitung oder fermentierte Getränke funktionieren bestens.

## Wie kommt es, dass es trotz Trend, so wenige vegane Restaurants gibt?

Wenn ein Veganer ein veganes Business macht, weil er Veganer ist, es aber sonst nichts mit seiner Ausbildung oder Kompetenz zu tun hat, wird es schwierig. Da geht man besser ins Sternerestaurant und fragt nach einer veganen Menüvariante. Vegan ist in der Sterneküche bekannt, vor allem bei uns jungen Wilden.

## Wie sieht Veganismus im Jahr 2030 aus?

Molekulares und zelluläres Fleisch beliefern den weltweiten Markt bis zu 50 Prozent, die tierische Lebensmittelproduktion wird mehr und mehr verschwinden.

## LAUREN WILDBOLZ' TIPPS, UM VEGANES AUF DER KARTE ZU ETABLIEREN

- Umdenken. Statt Butter Rapsöl verwenden. Statt Joghurt ein Soja-Joghurt benutzen. Statt Rahm Sojarahm nehmen. Und mit Hingabe und Passion kochen.
- Die Mise en Place sowie alle Vorräte checken und im Internet schauen, was man Veganes daraus kochen könnte. Dies vereinfacht vieles.
- Dem Betrieb und seinem Menükonzept und Stil mit den veganen Gerichten treu bleiben. Bei traditionellem

## ★ Lauren Wildbolz



Die 38-jährige Zürcherin ist Catering-Unternehmerin, Gastroberaterin, Foodaktivistin und Kochbuchautorin. Wildbolz gilt in der Schweiz als Vegan-Pionierin. Als sie 16 war, riet ihr der Berufsberater, Köchin zu werden. «Sicher nöd», war die Antwort der damaligen Vegetarierin. Sie entschied sich für Model, Tauchlehrerin, Schiffsköchin und ein Kunststudium. 2010 eröffnete sie «Vegan kitchen and bakery», das erste vegane Restaurant in der Schweiz. Das Kunststudium schloss sie mit dem Projekt «Good Food for you for free» ab, wobei sie Menüs aus Food Waste kochte, und bei der Vernissage zum Master of Fine Arts servierte sie Dreckskekse aus Erde mit Champagner und edlem Whisky. Der entspannten Veganerin ist immer auch die ethische Seite der Lebensmittelproduktion sowie Nachhaltigkeit ein Anliegen. Sie lebt in Zürich.

## Gelüftet es Sie nie ein Stück Salami, Fisch oder Käse zu essen?

Nein, nur den Geschmack von Jakobsmuscheln vermisste ich manchmal.

## Und Fleisch haben Sie nie wieder welches gegessen?

Ich bin strikt, ohne Ausnahmen. Nur einmal ass ich in einem Restaurant einen Pastasalat. Nirgends stand, dass Schinkenwürfel enthalten sind. Ich kaute und fragte mich dauernd: Was ist das bloss für ein Gemüse? (lacht)

Anspruch: ein Zürigeschnetzeltes aus Dinkel-Seitan.

- Auf die Ökobilanz achten. Es wird von aussen genau hingeschaut und hinterfragt.
- Neben dem Veganen muss nicht noch ein vegetarisches Gericht angeboten werden. Jeder Vegetarier freut sich auch über ein kreatives veganes Gericht. Umgekehrt jedoch nicht. Und wenn es noch glutenfrei ist, sind alle Gäste glücklich.