

«Zum Frühstück am liebsten Porridge»

Mein Wochenende Köchin Lauren Wildbolz gilt als Pionierin der veganen Küche in der Schweiz. Samstags und sonntags schläft sie gern bis acht Uhr aus – und geht dann nicht ungern arbeiten.

Aufgezeichnet von
Claude Menzi

Wann merken Sie, dass Wochenende ist?

Gar nicht, da ich oft und gern am Wochenende arbeite.

Mit welchem Lied läuten Sie das Wochenende ein?

Wenn ich mir am Wochenende freinehme, um mit meiner wunderbaren Tochter Zeit zu verbringen, hören wir uns bereits am Freitagmorgen das Lied «It's Friday Again» an oder singen es einfach laut und lustig aus dem Bauch heraus.

Haben Sie ein Wochenendritual?

Ich hole frische Gipfeli für meine Tochter und meinen Partner für ein ausgedehntes Frühstück. Selbst esse ich aber fast immer Porridge. Auch beim schönsten Hotelbuffet in den Ferien.

Was gönnen Sie sich nur am Wochenende?

Bis acht Uhr schlafen.

Wie viel Geld braucht man für ein gutes Wochenende?

Keines. Gute Erlebnisse sind unbezahlbar.

Was sollte man am Wochenende unbedingt vermeiden?

Zu viel Alkohol.

Wenn Sie am Wochenende Besuch haben – was zeigen Sie ihm?

Diese Liste wäre endlos!

Welches Rezept wird bei Ihnen zu Hause am Wochenende am häufigsten zubereitet?

Das wäre wohl eine Vielfalt verschiedener Linsen- oder Gemüsecurrys. Die wünscht sich mein Lebenspartner immer von mir.



Seit dem 14. Lebensjahr verzichtet sie auf Fleisch: Lauren Wildbolz. Foto: Jonathan Labusch

Lauren Wildbolz

Die 43-jährige Köchin hat sich ganz der pflanzenbasierten Ernährung verschrieben; seit dem 14. Lebensjahr verzichtet sie auf Fleisch. Zu ihrem Beruf wurde dies im Jahr 2008. Wildbolz gilt als Pionierin der veganen Ernährung und hat das erste rein vegane Restaurant der Schweiz im Jahr 2010 eröffnet, das Vegan Kitchen and Bakery. Mit ihrem Catering-Unternehmen Future Cuisine möchte sie ihren Kundinnen und Kunden die Vielseitigkeit und die Vorteile des veganen Lebensstils näherbringen. Anlässlich von Food Zurich hält sie am 6. Juni einen Vortrag zum Thema «Zukunft des Essens». (cm)

Wo ist es samstags oder sonntags am schönsten?

Mit meinem Papi im Sprüngli.

Hafermilch oder Kuhmilch?

Schweizer Hafermilch.

Ausgedehntes Frühstück oder nur Gipfeli und Kaffi?

Warmes Frühstück: Porridge.

Trainerhosen oder Jeans?

Schwarze Jeans.

See oder Limmat?

Beides.

«Tatort» oder kein «Tatort»?

Gar kein Fernsehen.

Jeden Samstag beantworten im Kanton Zürich wohnhafte Personen aus Kultur, Sport und Wirtschaft unseren Wochenend-Fragebogen.

Das unentspannteste

Wochenende Ihres Lebens?

Gerade kürzlich, als ich einen Hexenschuss hatte.

Ihr Hoteltipp für einen Wochenend-Trip?

Das 4-Stern-Hotel Sina de la Ville in Mailand direkt neben dem Dom. Ab Juni wieder mit renoviertem Pool auf dem Dach!

Ihr persönlicher Filmtipp für ein verregnetes Wochenende?

«Back to the Future», Teile 1, 2 und 3.

Ein Lesetipp?

«The 7 Days Start Up: You Don't Learn Until You Launch» von Dan Norris.

Ihr Veranstaltungstipp für dieses Wochenende?

Der Miss-Liquid-Pop-up-Event am Samstag von 10 bis 18 Uhr am Tessinerplatz 7, direkt gegenüber dem Bahnhof Enge.

Was tun Sie am Sonntag, damit der Aufschlag am Montag nicht so hart wird?

Am Sonntag arbeiten.