



# Von Kopf bis Fuss

---

## Verflixt fein, dieser vegane Burger

Von Silvia Aeschbach, 14. April 2016

*Kaum eine halbe Stunde braucht Lauren Wildbolz für die Zubereitung ihrer veganen Burger. (Video: Stefanie Hasler, Lea Koch)*

Lauren Wildbolz öffnet uns die Türe zu ihrer Altbauwohnung in Zürich-Enge, wo sie mit ihrem Mann und ihrer zweijährigen Tochter lebt. Die Begrüssung ist herzlich und unkompliziert. In ihrer kleinen Küche stehen schon die Zutaten für die veganen Burger, die **die wohl bekannteste Veganerin der Schweiz** zubereiten wird.

Lauren steht wie keine andere für das fleischlose Leben. Ihr ganzer Lifestyle ist geprägt von der Achtung vor Tier und Mensch. Sie trägt kein Leder, ihre Schuhe sind aus Hightech-Materialien, die Kosmetik- und Pflegeprodukte, die sie verwendet, basieren auf pflanzlichen Inhaltsstoffen, und ihre Kleider sucht sie nach **Kriterien der Nachhaltigkeit** aus. Noch vor wenigen Jahren hätte man diese Attribute ausschliesslich mit «Kupfer, Wolle, Bast» assoziiert.

Zur Stärkung vor dem Kochen gibt es einen Kaffee für das Team. Was ist das Besondere an den veganen Burgern, die sie heute zubereiten wird? «Am besten gefällt mir, dass man alles selbst machen kann, die Brötchen, das Ketchup, die Sonnenblumenremoulade. Wenn ich so koche, **gibt mir das Selbstbewusstsein**, vor allem, wenn das Essen am Schluss richtig schmeckt.»

Die gross gewachsene Brünette würde man von ihrem Äusseren her auf einem Laufsteg vermuten, was nicht abwegig ist, arbeitete Lauren doch einige Jahre als Model. Seit 14 Jahren isst sie kein Fleisch mehr und entdeckte vor einigen Jahren den Veganismus für sich, als sie nach dem Yoga spürte, dass ihr Milch «sämtliche Energie raubte». Sie gab **sich drei Monate Zeit** für das Experiment mit der pflanzlichen Ernährung und war danach so begeistert, dass sie vor gut fünf Jahren das erste vegane Restaurant Zürichs eröffnete, die «Vegan Kitchen and Bakery» (ist heute nicht mehr in Betrieb).

Zurzeit schreibt die Tochter des bekannten Schweizer Fotografen Jost Wildbolz

**an ihrem zweiten Kochbuch**, das von der veganen Schwangerschaft bis zur veganen Kleinkindernahrung handelt. Auf das umstrittene Thema Veganismus bei Kindern angesprochen, sagt sie: «Ich betone immer, dass eine vegane Ernährung gut geplant werden sollte, man muss sich informieren. Besonders in der Schwangerschaft trägt die Mutter eine grosse Verantwortung und sollte sich umfänglich beraten lassen.»



Lauren Wildbolz hat ihr Leben dem Veganismus gewidmet.

Was liebt Lauren Wildbolz besonders an der veganen Küche? «Sie hat meinen Horizont erweitert. **Ich habe so viele neue Lebensmittel entdeckt:** Hülsenfrüchte, Gemüse, Getreide, die man toll miteinander kombinieren kann. Erst bei der veganen Küche ist meine Kreativität, was das Essen betrifft, quasi explodiert.» Sie lacht und fängt an mit schnellen Handgriffen die verschiedenen Schälchen für die Mis en Place zu füllen. Und los gehts!

Es vergeht kaum eine halbe Stunde und die veganen Burger sind fertig. Leider kommen wir aus Zeitnot nicht in den Genuss der fleischlosen Köstlichkeiten. Sie werden dann später, kurz aufgewärmt, das Nachtessen für die kleine Familie. Vor der Verabschiedung drückt mir Lauren Wildbolz noch das Rezept in die Hand, das übrigens aus ihrem ersten Kochbuch «Vegan Kitchen and Friends» stammt. Eine ungeübte Köchin wie ich darf die Brötchen auch selber kaufen. Um es vorwegzunehmen, bei mir dauerte die Übung mehr als eine Stunde, aber die veganen Burger schmeckten köstlich!

#### Die Rezepte als PDFs zum Downloaden:

- **Burger-Brötchen**
- **Tofu-Burger und Homemade-Ketchup**

dazu:

- **Hummus**

oder:

- **Sonnenblumenkernremoulade**



Silvia Aeschbach ist Journalistin, Bloggerin und Autorin, sie schreibt u.a. für Tagesanzeiger.ch, «encore!» und die «Sonntagszeitung». Sie hat vier Bestseller geschrieben, «Bye-bye Traumfigur» erschien im Frühling 2018. Daneben führt sie die Stilberatung [www.stilbüro.ch](http://www.stilbüro.ch). Silvia Aeschbach lebt mit ihrem Mann und ihren zwei Hunden in Zürich.

Publiziert am 14.04.2016

Kategorie: Ernährung

Stichworte: Kochen, Rezept, vegan, Veganismus