

LAUREN WILDBOLZ

Gourmet-Menüs aus dem Abfall

Sie kocht mit dem, was andere wegwerfen, und lädt zum Gratisdinner. Lauren Wildbolz kämpft gegen die Lebensmittelverschwendung.

Text: Lisa Merz/Fotos: Lea Meienberg

Für ein Model wirkt sie etwas zu geerdet, als Tauchlehrerin ein bisschen zu spirituell, als Köchin eine Prise zu elegant und als Künstlerin fast zu schön – was gegensätzlich scheint, vereint Lauren Wildbolz mit spielerischer Natürlichkeit. «Am liebsten bin ich die Köchin», sagt die 33-Jährige und fügt schnell hinzu. «Eventuell mit einer künstlerischen Komponente.» Sie mache gern Aktionen, die zum Denken anregen. So wie ihr neustes Projekt «Good food for you for free». Dabei kocht sie in temporären Restaurants kostenlose dreigängige Gourmet-Menüs. Das Spezielle daran: Die Zutaten hat sie aus dem Abfall. «Ein Drittel der Schweizer Lebensmittel landet im Müll, das ist reine Verschwendung!»

Ihre Abfalljagd beginnt Lauren Wildbolz auf dem Helvetiaplatz in Zürich. Die Marktfrauen erkennen sie schon von Weitem. Denn Lauren Wildbolz ist gross, blond und

immer mit dem Velo unterwegs – 365 Tage im Jahr. Sie parkiert vor dem Stand der Gärtnerei Bio-Birchhof, umarmt als Erstes eine der Verkäuferinnen. Diese zeigt ihr die vier vollen Kisten mit Gemüse, Früchten und Kräutern. Lauren Wildbolz zupft ein Blatt vom Vögelikraut ab und probiert. «Hmm, das ist superfein. Das nehme ich sehr gern.» Auch die anderen drei Kisten werden gleich aufs Velo verladen. Die Sellerieknollen sind etwas verschrumpelt, die Äpfel sind Fallobst, und bei den Brennnesseln spriessen schon ein paar Blüten. Aber den Mangold könnte man noch verkaufen. «Manchmal lässt es sich nicht vermeiden, dass wir einfach zu viel von einem Gemüse haben», sagt die Marktfrau. Alles, was nicht verschenkt wird, landet sonst im Kompost der Bio-Gärtnerei.

Schon beim Wegfahren macht sich Lauren Wildbolz Gedanken, was sie mit den Zutaten kochen könnte. Eines ist sicher, es wird ein veganes Menü. Denn die Zürcherin isst seit sieben Jahren keine tieri- →

Für ihre Müll-Kreationen braucht Lauren Wildbolz keine Rezepte – sie improvisiert. Das Ergebnis ihrer letzten Ausbeute: Sellerie-Lauch-Kartoffelstock mit Kräutersalat und Polenta-Ecken.





1

1 Was im Reformhaus Chornlade in Zürich zum halben Preis nicht mehr verkauft wird, kann Lauren Wildbolz mitnehmen. Was ihr nicht geschenkt wird, «fischt» sie aus Containern von Supermärkten.
 2 Die Sellerieknollen sind zu klein, die Kartoffeln und die Rüebli verschumpelt – essen kann man aber trotzdem noch alles.
 3 Lauren Wildbolz kocht ausschliesslich mit pflanzlichen Produkten, sie lebt seit sieben Jahren vegan. Auch ihre Schuhe und Kleider sind frei von tierischen Produkten.



2



3

„Wenn meine Gäste merken, dass Gerichte aus Zutaten aus dem Abfall schmecken und dadurch bewusster einkaufen, habe ich schon viel erreicht.“

schen Produkte mehr. «Ich war als Teenager Vegetarierin. Irgendwann machte ich einen Selbstversuch und merkte nach drei Monaten ohne Milchprodukte und Eier, dass ich mich viel besser fühlte und auch mehr Energie hatte.»

Lauren Wildbolz eröffnete das erste vegane Restaurant der Schweiz

Lauren Wildbolz will mit ihrer Lebensweise auch ein politisches, ökologisches und ethisches Statement setzen. Im Jahr 2010 eröffnete sie das erste vegane Restaurant in der Schweiz: die «Vegan kitchen & bakery» mitten in Zürich. «Obwohl ich genügend Gäste hatte, konnte ich mir selber keinen Lohn auszahlen und machte sogar Schulden.» Im Jahr 2012 verkaufte sie den Take-away.

Jetzt kocht sie ihre Menüs in der Restaurantküche eines Freundes. Sie nimmt zwei Sellerieknollen und drei kleine Karotten aus den Kisten und zaubert einen Lauch aus ihrem Rucksack. «Den habe ich noch zu Hause gefunden», sagt sie und fängt an, das Gemüse zu rüsten. Es gibt einen Sellerie-Lauch-Kartoffelstock mit einem Kräutersalat und Polenta-Ecken, die vom Vortag übrig geblieben sind. «Schon in der Berufsberatung hat man mir zu einer Kochlehre geraten. Ich dachte aber: Pha! Ich werde Künstlerin!», erzählt sie und lacht. Mit achtzehn Jahren machte sie den gestalterischen Vorkurs und jobbte nebenbei als Model. «Meine langen Beine waren ideal für Strumpfwerbung.» Danach erfüllte sie sich einen Herzenswunsch. Fünf Jahre lang arbeitete sie als Tauchlehrerin im Ausland, unter anderem auf den Kapverdischen Inseln.

Heute studiert sie an der Zürcher Hochschule der Künste. Das Foodwaste-Projekt mit den Abfallmenüs entstand im Rahmen ihrer Bachelor-Arbeit. «Wenn meine Gäste merken, dass Gerichte aus Zutaten aus dem Abfall schmecken und dadurch bewusster

einkaufen, habe ich schon viel erreicht. Weggeworfene Lebensmittel müssen nicht schmutzig sein.» In den Containern grosser Lebensmittelketten sei das meiste sogar schön verpackt. «Wir haben beim Fischen schon zwanzig Kilo Erdbeeren, Prosecco und Blumensträusse gefunden!» Für die Lebensmittelverschwendung sind aber nicht nur die Supermärkte verantwortlich. Studien zeigen, dass 45 Prozent der Abfälle beim Konsumenten entstehen. Kürzlich wurden im Auftrag des Bundes 16,5 Tonnen Abfall aus Schweizer Privathaushalten untersucht. Das Ergebnis: Fast ein Sechstel der Ware, die weggeworfen wurde, bestand aus Lebensmitteln, die noch zu verwerten gewesen wären – das sind jährlich über 31 Kilogramm weggeworfene Esswaren pro Kopf. Einer der einfachsten Tipps gegen diese Verschwendung: eine Einkaufsliste schreiben, damit man im Supermarkt gezielt das einpackt, was man später verwenden kann. Für ihre Abfallmenüs braucht Lauren Wildbolz keinen Postzettel. Sie kocht mit dem, was sie findet, meist ohne Rezept. «Nur beim Backen mache ich keine Versuche», sagt sie und wägt das Mehl für die veganen Apfelmuffins ab. Die Formen reibt sie mit Kokosfett ein. «Das hat keinen Eigengeschmack und eignet sich auch zum knusprig Anbraten.»

Ihre Catering-Gäste beliefert Lauren Wildbolz ausschliesslich mit dem Velo

An ihrem Foodwaste-Projekt verdient Lauren Wildbolz nichts. Ihr Geld macht sie mit Kochkursen, Vorträgen und ihrem veganen Catering-Service, bei dem sie ihre Gäste ausschliesslich per Velo beliefert und vor Ort bekocht. Sie schreibt einen Blog, bringt ein Kochbuch heraus und hat schon wieder «eine neue Idee».

Doch zuerst probiert sie etwas ganz Neues aus: Im Mai wird Lauren Wildbolz zum ersten Mal Mami. 🌱

VEGANE APFELMUFFINS

Rezept (für 12 Stück)

- 3 mittelgrosse Äpfel
- 300 g Weizenmehl 550
- 180 g feiner Rohrzucker
- 3 gestrichene TL Backpulver
- TL Natron
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 50 ml Rapsöl
- 300 ml Vanille-Sojamilch
- 1 Prise Salz

Ofen auf 180 Grad (Gas: Stufe 3 bis 4) vorheizen. Äpfel in kleine Würfel schneiden, restliche Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten, Äpfel unterheben. Muffinpapierförmchen in ein Muffinblech legen und bis zum Rand mit Teig füllen. 20 Minuten auf der mittleren Ebene backen. Statt Äpfel je nach Belieben eine halbe Ananas oder 150 g Heidelbeeren verwenden.



EVENT & BUCH

Abfallmenüs ausprobieren: Das Projekt «Good food for you for free» ist vom 1. bis 5. April 2014 im Perla-Mode an der Langstrasse 84 in Zürich zu Gast. Infos unter: www.vegankitchen.ch

Kochbuch: Im April erscheint das erste Kochbuch von Lauren Wildbolz «Vegan kitchen and friends». Darin verraten ihre Freunde, auch nicht strikte Veganer, ihre liebsten veganen Rezepte. Zu bestellen unter: www.vegankitchenandfriends.ch



Vegan Kitchen and Bakery

— **Veganes Catering:** Lauren Wildbolz gründete 2010 Zürichs erstes veganes Restaurant, heute ein Catering- und Event-Service. Die Bio-Speisen enthalten weder Tierprodukte noch künstliche Zusätze. 2013 erscheint ihr Kochbuch «Vegan Kitchen & Friends». www.vegankitchenandbakery.ch



GRUEN-FAKTOR



Restaurant EquiTable

— **Fairer Gastronom:** Roland Jenni (Mitte) hat in Zürich im Kreis 4 das erste Fair-Trade-Restaurant der Stadt mitinitiiert. Die Lebensmittel stammen aus umwelt- und sozialverträglicher Produktion. Ein Teil des Gewinns fließt in neue Fair-Trade-Projekte. www.equi-table.ch



GRUEN-FAKTOR



Verein Eaternity

— **Aufgeklärt essen:** Manuel Klarmann und Judith Ellens machen wissenschaftliche Zusammenhänge zwischen Klimawandel und Ernährung einer breiten Öffentlichkeit zugänglich. So kann jeder selbst seine Essgewohnheiten ökologisch gestalten. www.eaternity.ch



GRUEN-FAKTOR



Ecow Mobility

— **Öko-Chauffeur:** Der Taxi-Service mit Elektromobilen ist vorerst nur in der Westschweiz buchbar. Initiant Bernard Garcia verfolgt damit drei Ziele: die Luftqualität verbessern, die Lärmbelastung reduzieren und den Verkehrsfluss vorantreiben. www.ecow.ch



GRUEN-FAKTOR



routeRANK

— **Routenplaner:** Das Online-Tool von Jochen Mündinger berechnet dem Reisenden nicht nur die günstigste und schnellste, sondern auch die umweltfreundlichste Route von A nach B. Also den CO₂-Verbrauch pro Streckenabschnitt und Verkehrsmittel. www.routerank.com



GRUEN-FAKTOR



Clime-works AG

— **Luft putzen:** Drei ETH-Tüftler haben den CO₂-Sauger erfunden. Er saugt Kohlendioxid auf und wandelt es in ein Synthesegas zur Treibstoffherstellung um. Christoph Gebald, Jan Wurzbacher und Dominique Kronenberg (v. l.) sind die Erfinder der Pilotanlage. www.climeworks.com



GRUEN-FAKTOR



Bcomp

— **Hightech mit Gewissen:** Die Cleantech-Firma ist fokussiert auf neuartige Naturfaser-Verbundwerkstoffe. Die Entwicklungen von Cyrille Boinay und Christian Fischer (r.) dienen etwa der Herstellung von Sportgeräten wie Ski oder Velos. www.bcomp.ch



GRUEN-FAKTOR



Hitch-Hike

— **Mobilitäts-Zentrale:** Die Online-Plattform Hitch-Hike hilft Pendlern, Fahrgemeinschaften zu bilden. Initiant Jean-François Schnyder: «Wir bieten den Service in geschlossenen Systemen, etwa in Firmen, an, so sinkt die Hemmschwelle mitzufahren.» www.hitchhike.ch



GRUEN-FAKTOR

