



«Sogar Spitzenköche bitten um Inspiration»

Die Food-Spezialistin Lauren Wildbolz sagt seit 13 Jahren, was im veganen Bereich Trend und Genuss ist.



Wie erklären Sie sich die steigende Beliebtheit der veganen Küche?

Sie ist nichts Neues, nichts Zufälliges, sondern eine zukunftsstrahlende Rückbesinnung, die leider bei erst etwa vier Prozent der Weltbevölkerung stattfindet. Schon in buddhistischen Klosterküchen der Hamm-Dynastie wurde vegan gekocht, weil man Tieren ebenso wenig Gewalt antun wollte wie Menschen.

Wie sehen Sie die Zukunft von Fleisch-Ersatzprodukten?

Ich glaube, dass der Verzehr von tierischen Produkten in den nächsten zehn Jahren um 50 Prozent eingeschränkt wird. Molekular passiert momentan gigantisch viel, und mich freut, dass die Lebensmittelindustrie immer überzeugter mützig ist. Etwas möchte ich klarstellen: Die Ersatzprodukte sind kein Bedürfnis von Veganern, sondern eine Hilfestellung für Allesesser.

Die weltweit grösste Ernährungsmesse Anuga macht bei der Wahl des Kochs des Jahres neuerdings einen veganen Menügang zur Bedingung. Ein deutliches Signal?

Ganz klar. Mich bitten sogar Spitzenköche um Inspiration, die dort mitmachen. Spannend ist, dass sogar ein Daniel Humm in New York weitgehend umdenkt. Es sind vor allem junge, modern denkende Köche, die auf Vegetarisches und Veganes setzen. Aber selbst im Traditionshaus Sprüngli serviert man auf Wunsch ein Cappuccino mit Sojamilch. Und eine veritable Auswahl von Pflanzlichem gibts auch in der Zürcher Kronenhalle.



Kubo the vegan Cake – entwickelt für die Menükarte von Restaurants.

Was ist Ihr schlagendstes Argument, Vegetarierin oder Veganer zu werden?

Nur der Gesundheit wegen finde ich eine Umbesinnung etwas egoistisch. Ausschlaggebend sollte auch eine ethische und ökologische Grundhaltung sein. Pflanzliche Produktionen sparen Energie und haben eine bessere CO₂-Bilanz. Recht logisch also, dass sich immer mehr Allesesser von Tierischem abkehren.

Bündner Köche setzen noch zaghaft auf Veganes – was ist Ihr Zuspruch für sie?

Die Köche im ganzen Land sind noch zaghaft, deshalb vielleicht, weil wir traditionell ein Milch- und Käseland sind. Dabei kann man Maluns auch vegan kochen, indem man beispielsweise Rapsöl statt Butter verwendet. Alles ist eine Frage der Fantasie und Entdeckungslust. Seit ich als Veganerin am Herd stehe, erlebe ich eine wahre Explosion von kulinarischen Kreationen.

Ein einziger pflanzlicher Hauptgang auf der Speisekarte von Restaurants – genügt das?

Nein, das wirkt etwas alibitah. Wer den momentanen kulinarischen Umbrüchen genügen will, sollte sie zu Ende denken und von der Vorspeise über den Hauptgang und die Getränke bis zum Dessert etwas Passendes anbieten. Für Letzteres habe ich mit meinen Partnern eigens einen veganen Cake kreiert, den wir Restaurants anbieten.

Was ist vegan ein ähnlicher Renner wie beim Fleisch das Filet mit Morchelsauce?

Schwer zu sagen. Vielleicht ein Zürli-Geschnetzeltes auf der Basis von Dinkelseitan. Auf jeden Fall nichts mit Avocado oder Quinoa. Das ist mir zu wenig nachhaltig.



Spannende Karriere

Lauren Wildbolz, 40, ist eine vegane Trendsatterin, Kochbuchautorin und Abenteurerin, die im Ausland fünf Jahre als Tauchlehrerin arbeitete und vegetarische Gerichte auf Segelschiffen kochte. 2010 eröffnete sie in Zürich die «Vegan Kitchen & Bakery», das erste vegane Restaurant der Schweiz, seit 2012 betreibt sie ein exklusives Vegan-Catering und macht Gastroschulungen für Profiköche. Wildbolz wurde mit 14 Jahren Vegetarierin, mit 27 Veganerin.