

Heisse Gerichte aus der Kälte

Lauren Wildbolz kocht ausschliesslich mit pflanzlichen Produkten. Der Veganismus ist für sie keine Frage des Verzichts, sondern eröffnet ganz neue Möglichkeiten.

TEXT FABIA BERNET FOTOS CHRISTOPH KAMINSKI

Die scharfe Klinge senkt sich mit rhythmischer Bewegung auf das Holzbrett, zerkleinert erst Knoblauch, dann Ingwer, dann Zwiebeln. Wenn die Klinge die kleinen Würfel zur Seite schiebt, ertönt ein kratzendes Geräusch und in der Luft vermischen sich die intensiven Düfte. «Das ist ein richtiges Lauren Mise en Place», sagt Lauren Wildbolz (40). Die drei aromatischen Komponenten finden in sehr vielen ihrer Gerichte Einzug.

Wildbolz ernährt sich vegan und sie ist Köchin. «Wobei, ich würde mich mittlerweile eher als Unternehmerin bezeichnen», sagt sie. Einst eröffnete sie das erste vegane Restaurant der Schweiz. Heute führt sie ein eigenes Cateringunternehmen, arbeitet als Gastroberaterin und kreiert eigene Produkte.

Stimme der Veganer

Braucht es jemanden, der sich zu veganen Themen äussert, ist Lauren Wildbolz oft erste Wahl. Dass sie stets mit dem Veganismus in Verbindung gebracht wird, stört sie nicht. «Ich habe mir da ja über Jahre ein grosses Wissen angeeignet. Da freut es mich doch, wenn ich eine Ansprechperson sein kann.»

Vegetarierin wurde die Zürcherin im Alter von 14 Jahren. Sie habe sich damals eine Broschüre angesehen, in der es um Massentierhaltung ging. Von da an wollte sie kein Fleisch mehr essen.

Lange Zeit blieb das so. Vor 13 Jahren ging sie noch einen Schritt weiter. «Meine pflanzenbasierte Ernährung entspringt einem körperlichen Experiment, das ich durchgeführt habe», so Wildbolz. Während dreier Monate verzichtete sie auf sämtliche tierische Produkte. Als kreative Exkursion bezeichnet sie diese Zeit heute. Den Energieschub, den sie damals hatte, wollte sie nie mehr missen und blieb deshalb bei der veganen Ernährung.

Mit ihrer veganen Küche versucht sie heute nicht zu zeigen, worauf man bei dieser Ernährungsform verzichten muss, sondern was man alles essen kann. «Meine Gerichte sind oft sehr opulent, vollwertig und biologisch.» Gerne serviert sie diese auf vielen kleinen Tellern. «Mezseki» nennt sie das. Eine Wortkreation → Seite 35

SAMMELPASS-AKTION

Tolle Tiefkühlprodukte

Wer jetzt Lust bekommen hat, die Rezeptideen von Lauren Wildbolz mit dem tiefgefrorenen Gemüse gleich selbst auszuprobieren, profitiert momentan bei Coop von einer Sammelpass-Aktion. Bis 6. Februar kann man mit dem digitalen Sammelpass bei jedem Einkauf von Tiefkühlprodukten Punkte sammeln. Bei bestimmten Sammelstufen erhält man Prämien wie 25x Superpunkte oder Gratis-Sammelartikel.



1 Gartengemüse

Gefrorenes gemischtes Bio-Gartengemüse im Gemüse-dünster oder Dampfsieb mit vier Kefirblättern al dente dämpfen. Mit Olivenöl, Zitronensaft und Salz abschmecken.

2 Bohnen & Marroni

Knoblauch, Ingwer und rote Zwiebeln klein gehackt in geröstetem Sesamöl anbraten, geräucherten Mandel-Tofu in Würfeln dazugeben. Aufgetaute Marroni und Borlotti-Bohnen mit anbraten. Reissirup, fein geschnittene Chili und Zitronengras dazugeben und mit Tamari-Sojasauce ablöschen.



3 Süsskartoffeln

Tiefgefrorene Süsskartoffel-Pommes von Karma bei 180 Grad im Ofen für 20 Minuten backen und danach mit Dukkah-Gewürz in einer Schüssel vermischen.

4 Blumenkohl

Blumenkohl-Reis von Karma noch gefroren mit Yuzu-Kosho-Paste von Fine Food und Currypulver marinieren, gemeinsam mit tiefgefrorenen Bio-Blumenkohlstücken auf ein Blech geben, mit Olivenöl beträufeln und weissen Sesam darübergeben. Bei 180 Grad im Ofen rösten, bis der Blumenkohl eine goldene Farbe bekommt. Mais-Chips darüberbröseln.



5 Reis & Birne

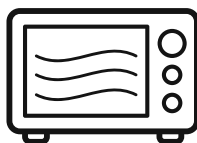
Wasser aufkochen, schwarzen Reis und vier Kefirblätter begeben, offen bei mittlerer Hitze 30 Minuten köcheln. Birnen in Würfel schneiden, in Wasser kochen mit einem aufgeschnittenen Zitronengrassängel. Ist der Reis gar, schwarzen Sesam, den Saft einer Zitrone und wenig Olivenöl begeben. Gekochte Birnenstücke abtropfen und auf Reis geben. Das Ganze mit Reis-Chips dekorieren.

6 Rosenkohl & Kefen

Klein gehackten Knoblauch und Ingwer (bio, so kann die Schale dranbleiben) auf tiefer Stufe in Olivenöl anbraten, aufgetaute Edamame, Rosenkohl und Kefen anbraten, mit Reissirup karamellisieren und Salz abschmecken.

SO TAUT MAN
RICHTIG AUF

Sibylle Sager (54) und Bettina Bernhardsgrütter (53) von Betty Bossi wissen, wie man was optimal auftauen kann:

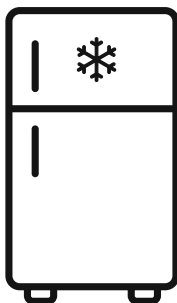


**Kühl-
schrank
oder
Mikro-
welle?**

Eiweisshaltige Produkte und Milchprodukte sowie Teige immer zugedeckt im Kühlschrank auftauen. Tiefgekühlte Butter kann man in der Mikrowelle schmelzen lassen. Muffins kann man in der Mikrowelle oder im noch heissen Ofen etwas antauen und dann auf einem Gitter auftauen lassen.

**Darf ich
aufgetaute Gerichte
wieder einfrieren?**

Nein, weil beim Auftauen die Temperatur im Nahrungsmittel ansteigt und das Wachstum allfälliger Bakterien beschleunigt. Ausnahme: Wird ein Nahrungsmittel nach dem Auftauen gekocht, lässt es sich in Form eines Gerichts ein zweites Mal tiefkühlen.



Tipps:

Vakuumierte Nahrungsmittel in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Durch den Wärmeaustausch wird ohne zusätzliche Energie etwas schneller aufgetaut als bei Zimmertemperatur.



Gesundes Gefrorenes



FOTOS SHUTTERSTOCK, ZVG

Wieso Tiefkühlgemüse oft sogar mehr Vitamine enthält als frische Ware, erklärt Kristina Schneiter (23) von der Coop Fachstelle Ernährung.

**Enthalten tiefgefrorene
Produkte überhaupt
noch Vitamine und gute
Nährstoffe?**

Mineralstoffe, Kohlenhydrate, Fette und auch Proteine sind sehr stabil, weshalb hier kein Unterschied zwischen frischen Produkten und tiefgekühlter Ware vorliegt. Lagerempfindlich sind vor allem Vitamine. Aber auch hier gilt: Tiefgefrorenes Obst und Gemüse enthält meist ähnlich viele Vitamine wie frische Ware.

Wieso ist das so?

Wenn frisches Gemüse geerntet wird, kann es Tage dauern, bis diese auf den Teller kommen. Beim Obst verhält es sich gleich. Je länger die Erntezeit und der Konsum der Produkte aber auseinanderliegen, desto mehr Vitamine gehen in der Zwischenzeit verloren. Dieser natürliche Verlust kann bei Tiefkühlware reduziert werden. Denn Tiefkühllobst und -gemüse wird innerhalb weniger Stunden nach der Ernte schockgefrostet. Diese Verarbeitungsmethode bewahrt Vitamine.

**Macht die Kälte den
Vitaminen nichts aus?**

Das Schockfrostern ist eine Methode, bei der das Lebensmittel innerhalb kurzer Zeit von Lagertemperatur auf bis zu minus 40 Grad Celsius abgekühlt wird. Im Gegensatz zum langsamen

Abkühlen bilden sich beim Schockgefrieren nur sehr kleine Eiskristalle in den Zellen und Zellzwischenräumen der Pflanzen, sodass die ganzen enthaltenen Vitamine weitgehend erhalten bleiben.

**Woher kommt dann der
schlechte Ruf der
gefrorenen Produkte?**

Tiefgekühltes Obst und Gemüse kann über lange Zeit im Tiefkühler gelagert werden. Wahrscheinlich nimmt man deshalb automatisch an, dass in dieser Zeit Vitamine verloren gehen. Doch dieser schlechte Ruf ist unbegründet – immer vorausgesetzt natürlich, dass man Produkte richtig lagert und zubereitet. Und mit Tiefkühlprodukten kann man beim Kochen Zeit sparen. Zudem überzeugen die tiefgefrorenen Produkte auch geschmacklich.



→ aus Meze und Kaiseki. Beide Begriffe bezeichnen eine Art Tavolata, einmal orientalisch, einmal asiatisch. So teilt man am Tisch das Essen miteinander, kann von allem ein bisschen probieren.

Bei den Gerichten, die Lauren Wildbolz für die Coopzeitung kreierte, stellte sie sich der Herausforderung, auf Gemüse aus der Tiefkühlabteilung zu setzen. Die Ideen dazu entstanden im Kopf. Gedanklich fügte sie Geschmäcker, Gewürze und Gemüse zusammen. Beim Kochen bestätigte sich ihr mentales Konstrukt: Jede einzelne Speise schmeckt anders, alle aber gleich fein. «Beim Tiefkühlgemüse entfallen das Rüsten und das Waschen komplett. Dadurch spare ich viel Zeit», sagt Wildbolz.

Kein «Chörnlipicker»

Dass sie Gerichte einfach so im Kopf zusammensetzen kann, ist auf ihre langjährige Erfahrung zurückzuführen. Erstaunlich, denn eine klassische Kochausbildung hat Lauren Wildbolz nie absolviert. Sie arbeitete als Tauchlehrerin auf den Kapverden und in Ägypten, und studierte Kunst in Zürich, wollte aber nie Künstlerin werden. Zumindest nicht im herkömmlichen Sinn. Vielmehr hat sie schnell die Küche zu ihrem Atelier erkoren, war bald Artistin am Herd und ist es geblieben.

Eine Art Reminiscenz an die Zeit als Tauchlehrerin: Ihr weisses Kochoberteil besteht aus Neopren. Darin steht sie oft

Köchin Lauren Wildbolz kocht am liebsten opulente, vegane Gerichte.



Kocht man mit tiefgekühltem Gemüse, entfällt das Waschen und Rüsten.

in der Küche und tüftelt an Rezepten, die so ganz im Gegensatz zum «Chörnlipicker»-Image stehen, mit dem der Veganismus oft in Verbindung gebracht wird. Allerdings sei es eine andere Kritik, die sie seit ein paar Jahren zu hören bekomme: «Veganern wird vorgeworfen, dass pflanzliche Produkte Fleischgerichte imitieren würden», sagt Wildbolz. «Na und?», antwortet sie dann. Der Mensch verzichte ungern auf Altbekanntes und deshalb müssten Alternativprodukte erhalten. «Man muss auch nicht gleich ganz vegan werden. Es ist schon gut, wenn man offen bleibt und Neues probiert.» So schnippelt Lauren Wildbolz in der Küche also Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln, bereitet ihr typisches Mise en Place vor, damit Gerichte entstehen, die jedem schmecken. ●

