

Lauren Wildbolz ✓

Lauren Wildbolz ist eine Pionierin der veganen Gastronomie in der Schweiz. Davon profitieren heute auch andere Gastronomen. Und Liebhaber delikater Foodkreationen.

KULINARISCHE HORIZONTERWEITERUNG

Es war 2010, als Lauren Wildbolz das erste vegane Restaurant der Schweiz eröffnete. Mit der Vision, dass die Mitte der Gesellschaft reif ist für einen nachhaltigen Umgang mit der Natur. «Ich musste damals nicht nur gegen Vorurteile ankämpfen. Auch vegane Produkte und Rohstoffe gab es erst wenige im Handel. Geschweige denn in Gastroeinheiten.» Später wechselte sie ins Catering-Geschäft, schrieb zwei Kochbücher zur veganen Küche, erweiterte das Angebot ihres Unternehmens «Future Cuisine» mit Kochkursen, einer Produktlinie, Vorträgen und Gastroberatungen. «Dabei geht es mir immer darum, aufzuzeigen, wie inspirierend die pflanzenbasierte Küche sein kann. Dass es eben kein Weglassen, sondern ein Neu-Entdecken ist. Aus dem Reich der Pflanzen zu schöpfen, kann auch opulent sein, ein neues Geschmackserlebnis, etwas Edles, eine kulinarische Horizonterweiterung.»



«DIE PLANT-BASED-KÜCHE IST MEHR ALS EIN TREND»

Heute scheint sich die Vision von Lauren Wildbolz zu bewahrheiten. Die vegane Küche fristet kein Nischendasein mehr, sondern wird immer mehr zum Synonym für Nachhaltigkeit. Und für besonderen Genuss. Aus pflanzenbasierten Bio-Produkten bereiten Lauren Wildbolz und ihr Team delikate Foodkreationen für hochkarätige Caterings zu. Nachfrage steigend. Letzteres gilt auch für die Gastroberatungen: Immer mehr Restaurants wollen von der Kompetenz der Pionierin profitieren, ihr Angebot erweitern. «Ich teile mein Wissen gerne. Dabei geht es natürlich nicht darum, den Profis in der Küche zu zeigen, wie man kocht. Das Handwerk verstehen sie am besten. Vielmehr gebe ich Inputs, welche veganen Rohstoffe sich am besten für was eignen. Und wie sie in ihr bestehendes Konzept sinnvoll ein veganes Angebot integrieren können.» Denn, so ist Lauren Wildbolz überzeugt: «Die Plant-based-Küche ist längst mehr als ein Trend.»



Portrait

LAUREN WILDBOLZ

«Es ist wichtig, dass man
authentisch bleibt»

Lauren Wildbolz, werden wir uns irgendwann alle ausschliesslich vegan ernähren?

Es gibt durchaus Studien, die voraussagen, dass wir in den nächsten fünf bis zehn Jahren 50 Prozent unseres tierischen Lebensmittelkonsums einschränken werden. Plant-based-Produkte sind gegenüber tierischen Produkten oft auch im Vorteil, was drohende Verunreinigungen, die Haltbarkeit oder Gewinnmargen anbelangt, was sie für die Lebensmittelindustrie besonders spannend macht. Das verstärkt den Boom zusätzlich.

Wieso tut sich die Gastronomie teilweise schwer mit der veganen Ernährung?

Das frage ich mich auch oft. Weil eigentlich ist es gar nicht so kompliziert. Ich finde es in der Küche viel komplizierter, mit Allergien umzugehen. Oft geht es in meinen Beratungen einfach darum, den Knopf zu lösen. Es gibt aber auch viele Köche, die sich motiviert mit der pflanzenbasierten Thematik beschäftigen.

Was ist denn ein guter Einstieg?

Ich finde es wichtig, dass man authentisch bleibt, mit einem veganen Angebot, das zum Restaurantkonzept passt. Das ist gar nicht so schwierig. Am besten, man veganisiert einfach einmal ein bestehendes Rezept, ersetzt die tierischen Produkte durch pflanzliche. Entscheidend dabei ist, dass man die richtigen veganen Produkte oder Rohstoffe verwendet.

Und wie stelle ich sicher, dass die Ernährung ausgewogen ist?

Indem man die fünf Bausteine Obst, Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte sowie Nüsse und Samen gekonnt kombiniert. Die möglichen Kombinationen sind dabei fast unbegrenzt.



Wo holen Sie sich selber Inspiration?

Einerseits von sehr traditionellen Gerichten, die ich dann versuche, zu veganisieren. Vor allem aber inspiriert mich die buddhistische Tempelküche, wo die pflanzenbasierte Ernährung schon seit zweitausend Jahren Tradition hat und entsprechend viel altes Wissen vorhanden ist. Dort entdecke ich immer wieder Spannendes.

Das ganze Interview lesen Sie auf:
cook.transgourmet.ch/wildbolz