



## DIE FARBE DER EXZELLENZ

Das ist unser grünes Siegel – seit 2015 das neue Gütezeichen für die Uhrmacherkunst von Rolex. Obwohl es sich in nichts von anderen offiziellen Siegeln unterscheidet, machen es seine Beschriftung und Farbe einzigartig. Das Grün zeugt von den höchsten Qualitäts- und Leistungsstandards, die für jedes einzelne Element unserer Uhren gelten: Präzision, Wasserdichtheit,

Autonomie, Zuverlässigkeit und Langlebigkeit. Denn dieses schlichte Siegel zeugt von der langen Reise, die jede einzelne Uhr in unseren Werkstätten durchläuft – vom ersten Entwurf bis zum letzten Test vor der Auslieferung. Von allen Komponenten unserer Uhren ist dieses Siegel in der Herstellung nicht das Schwierigste, doch sein Wert ist immens. Denn es steht für unser Versprechen höchster Qualität.

*#Perpetual*

  
HUBER

  
ROLEX

KULTUHR by HUBER

WATCHES | JEWELLERY | LIFESTYLE

# KULTUHR

HUBER FINE WATCHES | JEWELLERY | LIFESTYLE

DIE RAKU-PIRATEN  
von Karak

SCHMUCK  
MIT SEELE  
SHAMBALLA JEWELS

# LAUREN WILDBOLZ

KREATIVE VISIONÄRIN DER VEGANEN KÜCHE

Nº. 57 | 2024



# GESUND, NACHHALTIG – UND LECKER

DIE BEKANNTE VEGANKÖCHIN  
LAUREN WILDBOLZ AUF NEUEN WEGEN



Text ASTA BREITENMOSER  
Fotos JONATHAN LABUSCH, CLAUDIA LINK, JOST WILDBOLZ, NATHAN BECK

## W

er beim Gedanken an Spitzenköche das Bild eines wohlgenährten Herrn in Kochmütze und Schürze vor Augen hat, dem beschert der Anblick der veganen Sterneköchin Lauren Wildbolz eine durchaus angenehme Überraschung. Die hochgewachsene, sympathische Dame mit Modelmassen und luftig-schickem Outfit strahlt von aussen genauso wie von innen. Das liege an Plant-Based Kitchen, fester Bestandteil ihrer DNA (ihre Worte). Gemeinsam mit dem bestens eingespielten Team von Future Cuisine veranstaltet sie gehobene Caterings für Firmenevents, Hochzeiten, Jubiläen oder runde Geburtstage. Bei der leidenschaftlichen Unternehmerin muss immer alles perfekt sein: biologisch, nachhaltig und natürlich von höchster Qualität.

### KREATIV UNTERWEGS

In ihrem bunt gemischten Alltag ist Wildbolz konstant in Bewegung. Neben dem stressigen Job und dem vielen Herumschleppen beim Catering, wie sie sagt, hilft ihr regelmässiges Schwimmen, die Rückenprobleme in Schach zu halten – jeden Tag, eine Stunde lang. Und steht sie nicht gerade im Büro an ihrem Schreibtisch, schwingt sie sich auf ihr Transportvelo und fährt zu Meetings, bespricht Barfood-Konzepte mit Hoteliers, coacht Restaurants oder besichtigt Locations für bevorstehende Anlässe.

Sie bricht mit *alt-hergebrachten Klischees* und betritt *gesetzliche Grauzonen* – wenn es ihre Überzeugung verlangt. Gleichzeitig bedient sich Wildbolz uralter Rezepte aus der Klosterküche und führt sie dank ausgeprägter *künstlerischer Ader* erfolgreich in die Moderne.

Auch ihr Geist ist stets agil. Das achtjährige Kunststudium hat Wildbolz kreatives Denken gelehrt, und sie nutzt vielfach künstlerische Strategien für ihre gleichsam künstlerische Arbeit in der Küche. Kommt man mit ihr ins Gespräch – was sich anfühlt wie ein Kaffeepausch mit einer alten Freundin – erfährt man von den zahlreichen Projekten, die sie im Bereich nachhaltiges Essen und umweltbewusste, gesunde Ernährung bereits umgesetzt hat. Im Jahr 2010 eröffnete die umtriebige Köchin das erste vegane Restaurant der Schweiz, das «Vegan Kitchen and Bakery».

Nach dem Verkauf an die Firma Soyana wurde es in «The Sacred» umbenannt und ist auch heute noch ein veganes Bio-Restaurant, worauf Wildbolz stolz ist.

Nebenbei tut die Veganköchin mit Herz viel Gutes: Sie hat sich zum Beispiel bei der «Cuisine sans frontières» engagiert – mit dem Ziel, in Krisengebieten gemeinsam zu kochen, so Gemeinschaften zu fördern und Konflikte zu lösen. Bei «RicardoForGood» konnte man dieses Jahr ein privates Kochevent ersteigern, in ihrer eigenen, bestens ausgestatteten Experimentierküche.

### TRADITIONELLE MÖNCHSKOST

Wer denkt, dass die vegane Ernährung hauptsächlich bei Frauen beliebt ist, befindet sich ein weiteres Mal auf Abwegen. Bereits vor 2000 Jahren erfanden Mönche in einer buddhistischen Klosterküche Tofu. Die einfallreiche Köchin bedient sich gerne uralter Rezepte und Ideen und ist überzeugt, dass pflanzliche Alternativprodukte hochwertig sein müssen: «Bedauerlicherweise gibt es

beim Fleischersatz teils ungesunden Convenience Food von geringer Qualität», erklärt Wildbolz. «Und dann wäre da noch der Geschmack, der leider Gottes vielfach zu wünschen übriglässt.» Von 70 veganen Käsesorten seien sieben richtig gut – der Rest schmecke hingegen scheusslich.

Das ist einer der Gründe, weshalb sich die überzeugte Verfechterin der pflanzenbasierten Ernährung so sehr für schmackhafte Alternativen einsetzt. Denn sogenannte Mock-Meat-Produkte sprechen entgegen der allgemein verbreiteten Ansicht nicht die vegane Gemeinschaft an. Vielmehr richten sie sich an gewohnheitsmässige Fleischesser, die vielleicht als Begleitung in ein veganes Restaurant mitkommen oder ihre Ernährung überlegter und gesünder gestalten möchten. Dass sich eine solche Entscheidung sowohl aus ökologischen als auch aus gesundheitlichen Gründen lohnt, steht ausser Frage: «Vegan bedeutet in meiner Kulinarik, naturbelassen und ohne Zusatzstoffe zu arbeiten. Gutes Essen beschert uns ein besseres, gesünderes Leben – und erhöht unsere Lebenserwartung», führt Wildbolz aus. Es müsse nicht jedermann vegan leben; ein bewusster Genuss tierischer Produkte sei bereits ein wertvoller Schritt.

#### DIE LIEBE ZUM MEER

Als frühere Pescetarierin kaufte Wildbolz auf Märkten Gemüse und Schweizer Fisch ein. Mit 26 Jahren beschloss sie dann, komplett auf eine vegane Ernährungsweise umzusteigen. Der Geschmack des Meeres ist der früheren Tauchlehrerin mit jahrelanger Erfahrung im Trimix-Tauchen jedoch noch immer vertraut und nah. «Fisch schmeckt nach dem Meer, und das Meer nach Meeressalgen – so einfach ist das», sagt sie. Deshalb stillen diverse Algensorten regelmässig ihre Sehnsucht nach Seafood. Auch das Berner Start-up Wild Foods stelle tolle Alternativprodukte für Fischfans her, ergänzt sie, von geräucherter Forelle aus Sellerie bis zu Rauchlachs aus Karotten. Solche Initiativen brauche es unbedingt, sagt sie. Denn ein erneuter Tauchgang in den Ferien an einem ihrer Lieblings-Spots stimmte sie traurig: «Die Fische waren verschwunden, Korallen-

riffe zerstört, ich hätte weinen können. Genau deshalb ist die Art und Weise, wie wir uns ernähren, so immens wichtig – denn sie hat direkte Auswirkungen auf unser Ökosystem.»

#### KAMPF GEGEN FOOD WASTE

Der Lebensmittelverschwendung widmete sich die Frau mit Überzeugung ebenfalls jahrelang intensiv. Nach dem Motto «Good food for free for you» baute sie ein Restaurant aus Sperrmüll, strich es mit Farbresten und ging nachts auf Containertouren. Aus den Fundstücken dieser moralisch einwandfreien, jedoch gesetzlich leider fragwürdigen Plünderungen kochte sie jeweils für über 70 Leute – teils sogar Zehngänge-Menüs. «Die Konsumenten allein haben keinen allzu grossen Impact beim Thema Food Waste, da sie nicht vernetzt und organisiert sind. Ich sehe primär die Restaurants und Grosshändler in der Pflicht, hier gegenzusteuern», erklärt Wildbolz.

Auf ihre Anfrage im Jahr 2013 bei den beiden grössten Schweizer Grosshändlern erhielt sie jedoch lediglich die lapidare Rückmeldung: «Wir haben keinen Food Waste.» Diese Einstellung müsse sich dringend ändern, forderte sie schon damals.

#### LEBENSMITTEL WERTSCHÄTZEN

Ein weiterer Punkt, in dem die Grosshändler, die Gesetzgebung und auch Krankenkassen einen wichtigen Unterschied machen könnten, wären laut Wildbolz (der man die Leidenschaft für dieses Thema absolut anmerkt) falsche Subventionen zu vermeiden und bessere Belohnungssysteme für gesunde, nachhaltige Einkäufe einzuführen. «Lebensmittel sind viel zu billig! Vor 60 Jahren haben wir noch 50 Prozent unseres Einkommens für Lebensmittel ausgegeben. Ist einem da eine Tomate verschimmelt, war das eine durchwegs tragische Angelegenheit – heute wirft man sie einfach weg», bemängelt sie. Man gebe lediglich sechs bis zehn Prozent seines Einkommens für Lebensmittel aus, je nachdem, ob man Wert auf Bio-Lebensmittel lege oder nicht – und dadurch fehle die Wertschätzung. Und sie doppelt nach: «Berechnet man die wahren Kosten inklusive CO<sub>2</sub>-Verbrauch von der

«Die Konsumenten allein haben **KEINEN** allzu grossen Impact beim Thema Food Waste, da sie nicht vernetzt und organisiert sind.»

LAUREN WILDBOLZ



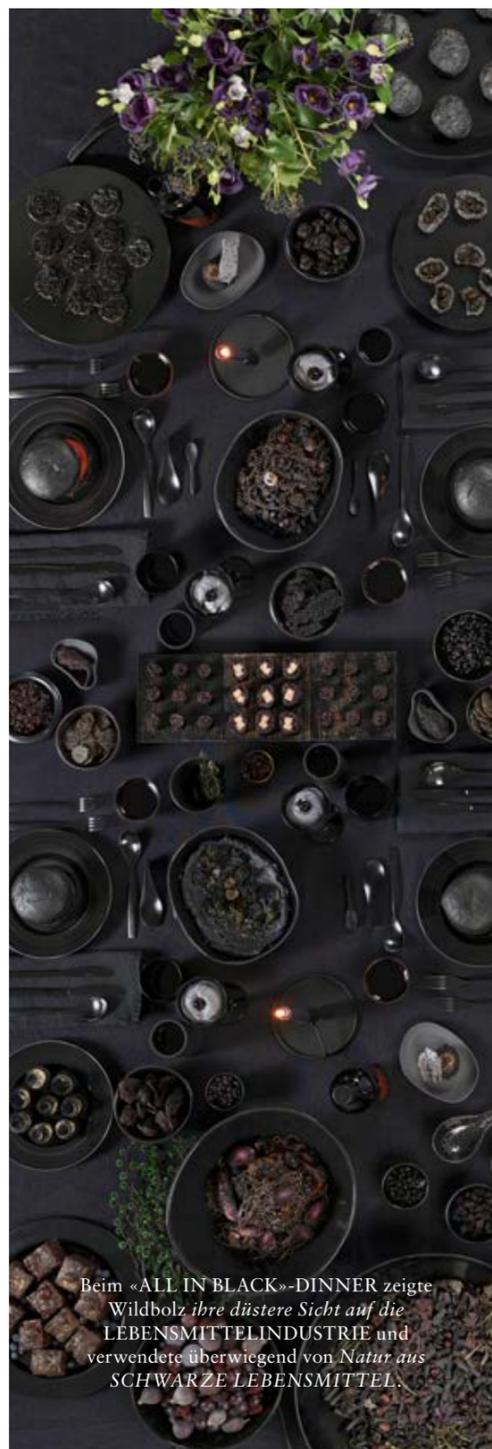
ÜBERZEUGTE VERFECHTERIN der PFLANZENBASIERTE Ernährung.

Produktion bis ins Regal, sind biologisch angebaute Lebensmittel aus der Region sogar um einiges günstiger als etwa Birnen, die extra aus Südamerika eingeflogen werden – und das in unserer Herbstsaison!»

#### ZWISCHEN DEN MISSIONEN

Selbstverständlich liebt Lauren Wildbolz alle Tiere; sie wuchs mit einem Dalmatiner und zwei Katzen auf. Heute teilt sie ihre Wohnung in Zürich-Enge ebenfalls mit einem tierischen Fellfreund, einer jungen Katze, und geniesst die arbeitsfreie Zeit am liebsten mit ihrer zehnjährigen Tochter und ihrem Partner. Nebenbei hat sie vegane Milkshakes entwickelt, die sie unter dem Label Miss Liquid anbietet – in Pop-ups an wechselnden Standorten. Denkbar sind für sie zudem Shop-in-Shop-Konzepte, die Shopping und Food verbinden. «Unsere Mylk Shakes stellen wir stets frisch vor Ort her. Sie sind mit einem hoch dosierten pflanzlichen Protein oder einem Supplement, wie etwa Collagen-Beauty, angereichert und von erstklassiger Bioqualität», erläutert Wildbolz.

Eines ist sicher: Langweilig wird es der quirligen Unternehmerin Lauren Wildbolz wohl kaum, und man darf davon ausgehen, dass sie auch zukünftig spannende Ideen für die Küche der Zukunft hervorbringen wird.



Beim «ALL IN BLACK»-DINNER zeigte Wildbolz ihre düstere Sicht auf die LEBENSMITTELINDUSTRIE und verwendete überwiegend von Natur aus SCHWARZE LEBENSMITTEL.



WILDBOLZS KÖSTLICHE ASIAN TAVOLATA MIT PFLANZLICHEN ZUTATEN.