

Vegan-Köchin Lauren Wildbolz (44) propagiert Smoothies als Mahlzeitenersatz

Ein Zmittag zum Trinken – für 21 Franken

RAMONA ROSATI

Pastellfarben, cremige Konsistenz, Farbverläufe – die Smoothies von Miss Liquid tragen Namen wie «Strawberry Galaxy» oder «Alien Princess». Jeder Becher wirkt wie ein stylisches Accessoire. Angeboten werden sie derzeit an einem kleinen, eher unscheinbaren Stand in einer Papeterie in Zürich-Enge.

Zur Mittagszeit bleibt der Andrang aus. Einige neugierige Kundinnen kommen, studieren den Aufsteller – und gehen wieder. Andere greifen zu. Eine Frau, die mit einem leuchtend blauen Smoothie aus dem Laden tritt, macht ein Foto. Etwa 15 Minuten später kommt sie mit ihrem Partner zurück, um auch für ihn einen Smoothie zu holen.

Lauren Wildbolz (44) ist Kochbuchautorin, Künstlerin – und eine der bekanntesten veganen Köchinnen der Schweiz. Mit ihrem neuen Start-up Miss Liquid lanciert sie ein Ernährungskonzept für den urbanen Alltag: vegane Smoothies, die eine vollwertige Mahlzeit ersetzen sollen – und das für 21 Franken pro Becher. Die Zielgruppe sind Menschen mit vollem

Terminkalender, die nicht auf gesunde Ernährung verzichten wollen. Statt kochen und kauen: trinken und weitergehen. In einem Instagram-Reel des Unternehmers Alan Frei (43), der Start-up-Gründerinnen und -Gründer porträtiert, beschreibt Wildbolz ihr Konzept so: einen Smoothie in der einen Hand, das Smartphone in der anderen.

Alle Produkte von Miss Liquid sind pflanzlich und basieren auf fermentierter Hafermilch. Ergänzt werden sie durch Zutaten wie Früchte, pflanzliche Proteine, Nussmus, Matcha oder Kollagen.

Für Ernährungswissenschaftlerin Christine Brombach (62) ist Trinknahrung eine Ergänzung – kein Ersatz: «Ich sehe sie eher als kleinere Mahlzeit oder als Zwischenmahlzeit.» Wenn ein Smoothie ausreichend Eiweiss, gesunde Fette und Ballaststoffe enthalte, könne er kurzfristig eine Mahlzeit ersetzen. Doch als langfristiger Ersatz sei er kritisch zu betrachten.

Denn: Essen ist mehr als Nährstoffaufnahme. Flüssignahrung ver-



Für dieses Flüssige muss man genug Flüssiges haben.



Ein Smoothie soll eine ganze Mahlzeit ersetzen.

langt kaum Kauen – das kann das natürliche Sättigungsgefühl mindern. «Wenn es wirklich mal schnell gehen muss, ist das okay», so Brombach. Aber man könne sich in solchen Momenten auch etwas Ausgewogeneres in der Bäckerei oder im Supermarkt holen. Der Trend zu flüssigem Essen entferne uns ein Stück weit vom ursprünglichen Lebensmittel – und könnte auf Dauer die Wertschätzung für Vielfalt und Zubereitung mindern. Wer ständig nebenbei isst oder trinkt, nimmt sich kaum noch bewusst Zeit fürs Essen.

Auch in den Kühlregalen von Coop oder Migros be-

gegnet man inzwischen immer öfter Trinkmahlzeiten – etwa von Yfood oder Emmi. Sie versprechen ebenfalls schnelle Sättigung, allerdings zu deutlich niedrigeren Preisen.

Auffällig ist der Preis bei Miss Liquid: 21 Franken pro Smoothie – mehr, als viele für eine Mahlzeit zahlen würden. Lauren Wildbolz verweist auf die hochwertigen Zutaten, doch bleibt die Frage, wie zugänglich solches Convenience-Essen ist. Gesunde Ernährung wird zum Lifestyle-Statement – ein Angebot, das wohl vor allem eine urbane Nische anspricht.



Multitalent

Lauren Wildbolz ist Künstlerin, Köchin, Autorin und Start-up-Gründerin.

Die neue Regierung aus Union und SPD steht – und macht auf Optimismus

In Deutschland regiert eine politische Patchwork-Familie

Sie haben sich gestritten, gerungen – und sich schliesslich geeinigt. Union und SPD bilden eine neue Regierung, der Koalitionsvertrag steht! Nach zähen Verhandlungen, die sechs Wochen andauerten, liegt nun ein 146-seitiges Papier mit dem nüchternen Titel «Verantwortung für Deutschland» auf dem Tisch. Eigentlich wollte man ein schlankes Dokument vorlegen, das nur die groben Linien skizziert. Jetzt wurde alles ein bisschen komplizierter. Doch taugt der Masterplan für Deutschland etwas – oder ist die Patchwork-Koalition nur wieder ein Geschenk an die AfD?

Trotz des sperrigen Inhalts zeigten sich die Beteiligten bei der Vorstellung betont optimistisch. Höchstwahrscheinlich-Bundeskanzler Friedrich Merz (69) spricht von einem Aufbruchsignal, einem Modernisierungsprogramm, von einer Koalition, die das Land wieder nach vorne bringen werde. Doch zwischen all den Schlagworten bleibt vieles im Technokratischen hängen: Steuererhöhungen, Investitionsanreize, neue Grundsicherung – das

klings vertraut, beinahe nostalgisch. Als würde man Deutschland mit den Rezepten der frühen 2000er-Jahre fit machen wollen für die 2030er.

Auffällig ist auch die Ressortverteilung. Obwohl die SPD mit 16,4 Prozent ihr schlechtestes Bundestagswahlergebnis einfuhr, erhält sie immerhin 7 von insgesamt 17 Ministerien – darunter das mächtige Finanzministerium. Die Union sichert sich das Kanzleramt, das Auswärtige Amt sowie Wirtschaft, Gesundheit und Verkehr. Die CSU geht ebenfalls nicht leer aus: Sie bekommt das Innenministerium, ein aufgewertetes Bildungs- und Forschungsressort sowie das Landwirtschaftsministerium.

Die inhaltliche Handschrift des Vertrags trägt unverkennbar Züge eines Kompromisses, der mit heisser Nadel gestrickt wurde. Beim Thema Migration etwa kündigt Merz eine «Rückführungsoffensive» und eine Aussetzung des Familiennachzugs an – Töne, die eindeutig aus dem konservativen Lager stammen. Gleichzeitig wird betont, man wolle Deutschland zu einem «mutigen, zukunftsreichen

Land» machen, in dem «die Menschen Freude haben, zu arbeiten». SPD-Chef Lars Klingbeil bemühte sich sichtlich, dem Bündnis einen übergeordneten Sinn zu verleihen. Es sei gelungen, «rote Linien» in einen «roten Faden» zu verwandeln. Man habe Brücken gebaut, wo zuvor Gräben waren.

Ansonsten gab es inhaltlich wenige Überraschungen: Die Schuldenbremse wird «umgestaltet», und Regulierungen sollen abgebaut werden. Es soll massiv in die Ausrüstung investiert werden. Die Renten sollen auf demselben Niveau bleiben.

Trotz des symbolischen Schulterschlusses bleibt vieles offen. Der Vertrag liefert keine klare Vision für die digitale Zukunft, keine Antworten auf die Bildungskrise, und in der Klimapolitik bleibt vieles diffus. Gerade hier liegt die Gefahr: Wer Modernisierung auf Steuerfragen reduziert und sonst keine



Friedrich Merz (vorne 2. v.l.) mit seinen Koalitionspartnern von der Union und der SPD.

Lösungen bietet, überlässt das Spielfeld jenen, die einfache Antworten geben – und das ist das Geschäftsmodell der AfD.

Friedrich Merz betont zwar, man müsse die gesellschaftliche Mitte stärken, um die Rechtspopulisten zurückzudrängen. Doch ob dieser Koalitionsvertrag dafür reicht, ist fraglich. Die Gefahr besteht, dass daraus ein Sprungbrett für den politischen Gegner wird – gerade wenn sich die Koalition in den

kommenden Monaten in internen Scharmützeln verzettelt.

Am Ende steht ein Vertrag, der solide, durchdacht, aber wenig inspirierend wirkt. Keine Liebesheirat, eher ein kaltes Bündnis mit gemeinsamem Pflichtgefühl. Der nächste Prüfstein ist das Mitgliedervotum der SPD, das am 15. April startet. Danach wird sich zeigen, ob das Projekt Regierung Realität wird – und ob es mehr ist als nur ein Zweckbündnis auf Zeit. CHIARA SCHLENZ

NEWS

Über 120 Tote bei Einsturz von Disco

Santo Domingo – Der Einsturz des Daches einer beliebten Diskothek in der Dominikanischen Republik hat über 120 Menschen das Leben gekostet. Das sei die Zahl der Menschen, die tot geborgen wurden, teilte der Leiter des Katastrophenschutzes, Juan Manuel Méndez, gestern mit. 155 weitere wurden verletzt, hatte zuvor der Katastrophenschutz des karibischen Urlaubslandes informiert. Was zum Unglück im Club Jet Set in der Hauptstadt Santo Domingo geführt hat, ist weiterhin unklar.

Israel greift wieder Gaza an

Tel Aviv/Gaza – Bei einem israelischen Angriff in der Stadt Gaza sind palästinensischen Angaben zufolge mindestens 23 Menschen getötet worden. Weitere 50 Palästinenser seien im Viertel Schedschajja verletzt worden, hiess es aus medizinischen Kreisen vor Ort. Den Angaben zufolge wurden Wohnhäuser getroffen. Rettungskräfte suchen derzeit unter den Trümmern nach Verschütteten. Israels Armee äusserte sich nicht zu den Berichten.