



LAUREN WILDBOLZ

Abgetaucht und aufgetaucht

Vom Tauchlehrgang zum Veganismus: Taucherin wird Künstlerin, wird Köchin

So abenteuerlich wie das Leben von Lauren Wildbolz, 37, so entschlossen ist sie selbst. Erst wird sie Model, dann taucht sie in der ganzen Welt ab und nun leitet sie ein veganes Catering in Zürich. Ihre momentane Existenz als angesagte Veganköchin erfüllt sie wie keine andere zuvor.

Lauren Wildbolz, wie hat Ihr berufliches Leben begonnen?

Mit 16 Jahren habe ich eine Berufsberatung in Anspruch genommen, bei der man mir witzigerweise empfahl, Köchin zu werden. Stattdessen arbeitete ich eine Zeit lang als Model.

Und dann tauchten Sie ab, gingen als Tauchlehrerin auf Welttournee.

2003 bin ich auf die Kapverdischen Inseln, um zu tauchen, und absolvierte anschliessend eine Ausbildung als Tauchlehrerin, was mir gut gefiel. Gearbeitet habe ich in Ägypten, in der Karibik und in Costa Rica.

Warum haben Sie mit dem Tauchen aufgehört?

Tauchen ist anstrengend und ich wollte nicht ewig als Lehrerin arbeiten. Zufällig bekam ich einen Job

auf einem Schiff für schwer erziehbare Jugendliche. Dort konnte ich auch beim Kochen aushelfen. Ein Jahr lang habe ich Rezepte ausprobiert und schon damals ausschliesslich vegetarisch gekocht.

War das Ihr Einstieg ins professionelle Kochen?

Noch nicht ganz! Im Anschluss an meine Rückkehr nach Zürich habe ich erst mal ein Kunststudium begonnen. Dabei entstand die Idee, mein Interesse für einen ethischen Umgang mit Nahrung künstlerisch umzusetzen. Für meine Abschlussarbeit habe ich aus Abfall, also aus «geretteten» Lebensmitteln, Gerichte zubereitet. Dieses «frisch aus dem Müll gekocht» sorgte in den Medien für Furore.

Eine gute Gelegenheit, in Zürich das erste vegane Restaurant der Schweiz zu eröffnen.

Ja, aber leider reichten meine finanziellen Ressourcen längerfristig nicht aus und ich musste das Restaurant wieder verkaufen. Das war eine sehr schwierige Zeit. Rückblickend hat sie mich aber weitergebracht, ich habe damals viel gelernt.

Kam da auch mal der Gedanke, ganz aufzugeben?

Nein, die vegane Küche blieb meine Herzensangelegenheit. Und jetzt verfolge ich seit acht Jahren erfolgreich mein Catering-Projekt «Lauren Wildbolz Vegan Kitchen». Mein Team und ich liefern erstklassige vegane Gerichte für kleine und grosse Events und sind dabei sehr kreativ.

Stehen Sie dabei noch selbst in der Küche?

Mittlerweile habe ich Köche und Bäcker als Zulieferer, die nach meinen Rezepten arbeiten und meinen hohen Qualitätsansprüchen genügen.

Woraus besteht der kreative Anspruch Ihres Caterings?

Mir geht es darum, neue Geschmackserlebnisse zu kreieren, wobei mir die Ästhetik auch sehr wichtig ist. Und ich möchte das Lustvolle, die Opulenz der veganen Küche erfahrbar machen. Ich will den Leuten zeigen, dass es einen veganen Brunch auf vier Etagen geben kann, der köstlich schmeckt und bei dem man auf nichts verzichten muss.

Würden Sie sagen, dass Sie beruflich an Ihrem Lebensziel angekommen sind?

Ich kann in meiner Arbeit meine persönliche Haltung auch beruflich leben, nicht nur in Bezug auf einen ethisch vertretbaren Umgang mit Nahrungsressourcen, sondern auch punkto einer fairen Bezahlung meiner Mitarbeiter. Ja, diese Arbeit ist für mich definitiv die Erfüllung.

Lauren Wildbolz gilt als Pionierin der veganen Küche in der Schweiz. Als Influencerin legt sie Wert darauf, niemandem vorzuschreiben, was er zu essen hat. Sie setzt stattdessen auf die Überzeugungskraft ihrer Menüs.

laurenwildbolz.ch

DREI TIPPS:

1. Sei selbstkritisch

Frage dich ehrlich, was du gut kannst. Die eigenen Talente realistisch einzuschätzen schützt vor Illusionen.

2. Lerne zu scheitern

Wenn ein Projekt scheitert, hat das Vorteile. Du lernst sehr viel dabei – über dich selbst und über das Business.

3. Schau dir was ab

Orientiere dich an den besten Leuten aus der Branche und frag dich, was du von ihnen lernen kannst.