

«Ich schränke niemanden ein»

Kochkünstlerin Lauren Wildbolz über die eigene Lebensphilosophie, Donald Trump und ihre Tochter. Interview: Stéphanie Erni



Lauren Wildbolz (36)
Hat den Master in Fine Arts an der Zürcher Hochschule der Künste absolviert. Für ihre Bachelorarbeit hat sie zwei Wochen lang ein Gratis-Restaurant betrieben, bei dem sie mit Lebensmitteln aus dem Müll kochte. Sie betreibt ein veganes Catering und gibt Kochkurse. Im Mai erschien ihr zweites Buch «Vegan Love» zum Thema vegan während Schwangerschaft, Stillzeit, Baby und Kleinkind.
www.vegankitchenandbakery.ch

Frau Wildbolz, was war Ihre erste vegane Erfahrung?

LW: Ich bin vor neun Jahren auf vegane Ernährung umgestiegen. Der Hintergrund war, dass mir während meinen intensiven Yogastunden zunehmend Energie fehlte, ich hatte das Gefühl, dass etwas nicht stimmt. Ich erhielt dann den Vorschlag, auf Milch zu verzichten und machte daraus eine Art Selbstversuch, bei dem ich mich drei Monate lang vegan ernährte. Das wirkte, ich fühlte mich fitter und leichter und hatte wieder mehr Energie. In dieser Zeit hab ich viel zum Thema gelesen und bin dann auch aus ökologischen Überlegungen dabei geblieben.

Wenn Sie über Nacht die Welt verändern könnten, womit würden Sie anfangen?

LW: Ich würde Donald Trump zum Veganer machen. Er hätte dann vielleicht mehr Verständnis für die Klimaerwärmung.

Und mit welcher berühmten Persönlichkeit würden Sie gerne einmal eine vegane Mahlzeit teilen?

LW: Mit Madonna. Sie ist eine moderne Feministin und das gefällt mir.

Wann haben Sie zuletzt etwas Gutes für jemand anderen getan und was war das?

LW: Ich habe heute Morgen Porridge für meine Familie gekocht. Menschen zu ernähren bedeutet, etwas Gutes zu tun.

Was müsste aus Ihrer Sicht denn noch erfunden werden?

LW: Etwas, das dafür sorgt, dass die ganze Menschheit ernährt wird. Ich denke, das wird eine zunehmende Herausforderung.

Was hat Sie in letzter Zeit besonders gefreut?

LW: Als ich in der Gourmet-Zeitschrift «Marmite» einen Artikel von Harald Lemke zum Thema Kochen als Kunst las. Lemke ist Philosophie-Professor und leitet das «Internationale Forum für Gastrosophie». Er schrieb über die ethische Ästhetik beim Kochen und ich habe aufgrund des Artikels angefangen, sein Buch «Ethik des Essens» zu lesen. Es bereichert mich enorm.

Wenn wir Sie zuhause besuchen, was würden Sie für uns kochen?

LW: Ein edles, veganes 10-Gang-Menu, damit Sie die Vielseitigkeit kennenlernen. Dazu Wein oder Softdrinks, je nach Wunsch.

Wann haben Sie zuletzt etwas Gutes für sich getan?

LW: Weil ich für mein Catering stundenlang im Stehen arbeite, muss ich meinen Rücken stärken. Ich trainiere jetzt deshalb regelmässig meine Rückenmuskeln.

Was tun Sie sonst noch, wenn Sie nicht in Kursen, fürs Catering oder zuhause kochen?

LW: Ich praktiziere dreimal in der Woche Yoga. Und auch das Tauchen ist eine Passion. Ich jetzte fünf Jahre lang als Tauchlehrerin um die Welt, heute tauche ich in den Ferien.

Welche Frage hätten wir Ihnen noch stellen sollen?

LW: Ob wir unsere Tochter zwingen, rein vegan zu leben.

Und?

LW: Nein, tun wir nicht. Kurz vor ihrem dritten Geburtstag wollte sie Fisch essen und da hab ich ihr im Restaurant Lachs bestellt. Sie kann zwischen pflanzlicher und tierischer Nahrung unterscheiden und darf auswärts wählen, was sie essen möchte. Ich will niemanden einschränken, sondern aufzeigen, was es auch noch gibt.

Eine Schüssel voll Energie!

Knackig und frisch treffen bei diesem wohltuenden Rezept aufeinander.



GRÜNE LINSEN AUS DEUTSCHLAND

Die kleinen, grün gesprenkelten Linsen zeichnen sich durch ihr nussiges Aroma und ihre bissfeste Konsistenz aus. Sie werden in der Hohenlohe in einem Familienbetrieb angebaut. Schmecken besonders gut in Salaten, zu Reis- und Gemüsegerichten oder als Beilage.

AVOCADO-APFEL-SALAT MIT GRÜNEN LINSEN UND SENFDRESSING

Zutaten für 4 Personen

150 g	Rapunzel Grüne Linsen	
1	Schalotte, geschält	4 EL
	Zitronenschale von 1 Zitrone	
1	Lorbeerblatt	2
1 EL	Mittelscharfer Senf	2
1 TL	Rapunzel Ahornsirup Grad A	2
	Rapunzel Meersalz	
	Grüner Pfeffer, gemahlen	
	Rapunzel Olivenöl fruchtig, nativ extra	
	2 EL Zitronensaft	
	2 reife Avocados, gewürfelt	
	2 Äpfel, in dünne Scheiben geschnitten	

Zubereitung

- 1 Linsen ca. 1-2 Std. einweichen.
- 2 Linsen zusammen mit Schalotte, Zitronenschale und Lorbeerblatt in einen Topf geben und in der 3-fachen Menge Wasser ca. 30 Minuten garen. Linsen abgießen, Schalotte, Zitronenschale und Lorbeerblatt herausnehmen und die Linsen salzen.
- 3 Senf mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer vermischen. Olivenöl und Zitronensaft zugeben, verrühren und über den Avocadowürfeln verteilen. Apfelscheiben und Linsen dazugeben und alles vermengen.

RIGATONI MIT BORLOTTI BOHNEN UND TOMATENSUGO

Zutaten für 4 Personen

250 g	Rapunzel Borlotti Bohnen
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2	Rosmarinzweige
100 ml	Rapunzel Olivenöl Finca la Torre
1 kg	Cocktailtomaten, geviertelt
2	Lorbeerblätter
	Rapunzel Cristallino Rohrzucker
	Rapunzel Meersalz
	Pfeffer, frisch gemahlen
500 g	Rapunzel Rigatoni Semola

Zubereitung

- 1 Bohnen über Nacht einweichen.
- 2 Bohnen abtropfen und mit 1,5 l frischem Wasser, einer Zwiebel, einer Knoblauchzehe und einem Rosmarinzweig zum Kochen bringen. Ca. 45 bis 60 Minuten bei geringer Hitze garen.

3 Olivenöl in eine kleine Schüssel füllen, eine Knoblauchzehe und die Nadeln eines Rosmarinzweiges fein hacken und dazu geben.

4 Die übrige Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und in etwas Olivenöl glasig dünsten. Tomaten und Lorbeerblätter zugeben und weiter köcheln lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn nötig, etwas Wasser zugeben.

5 Rigatoni nach Packungsanweisung kochen. Bohnen und Tomatensauce hinzugeben und mit Rosmarin-Knoblauchöl beträufeln.

RAPUNZEL

Unternehmensportrait Rapunzel Naturkost GmbH

Rapunzel Naturkost ist einer der führenden Bio-Hersteller in Europa. Begonnen hat alles ganz klein: 1974 gründeten Joseph Wilhelm und Jennifer Vermeulen eine Selbstversorger-Gemeinschaft auf einem Bauernhof mit kleinem Naturkostladen. Bis heute hat sich daraus ein international tätiges Unternehmen mit 350 Mitarbeitern entwickelt. Die Idee ist stets die gleiche geblieben: kontrolliert biologische, naturbelassene und vegetarische Lebensmittel herzustellen. Heute umfasst das Sortiment rund 600 Produkte, von Müesli bis Speiseöle, von Pasta bis zu Schokolade und Kaffee. Die Hälfte dieser Produkte wird in Legau im Allgäu hergestellt oder verarbeitet.

Seine Unternehmensphilosophie fasst Rapunzel unter dem Leitsatz «Wir machen Bio aus Liebe» zusammen.



BORLOTTI BOHNEN AUS ITALIEN

Die gesprenkelten Borlotti Bohnen überzeugen durch ihre schöne Optik. Sie werden traditionell auf den fruchtbaren Böden im Piemont/Italien angebaut, dem sogenannten «Land der Bohnen». Ideal als Antipasti, für Minestrone, Eintopf, Salate oder Risotto.



«Von Gewohnheiten und verpassten Chancen.»

Ein normales Gipfeli

In der Bäckerei: «Ein Vollkornkipfeli, bitte». Während die Angestellte das bestellte Gebäck mit der Zange ergreift, um es der Kundin zu übergeben, weilt deren Blick auf dem Preisschild. Ein Franken siebzig steht dort, neben die Null quetscht sich ein kleines «v» mit Zweigchen – das Vegan-Logo. «Ich nehme doch lieber ein normales Gipfeli, das Vollkorn ist ja vegan!» Die Augen der Verkäuferin fixieren lange jene der Kundin, sie erfüllt aber deren Wunsch.

Im Supermarkt: Die Tochter greift im Auftrag der Mutter ein Naturjoghurt aus dem Regal. «Aber doch kein Soja-Naturjoghurt; ein normales brauche ich!», beklagt sich die Mutter. «Normal», was ist das und wer bestimmt das? Der Duden sagt dazu: «So beschaffen, wie es sich die allgemeine Meinung als das

Richtige vorstellt». Das Richtige – das schwingen oft Erfahrung und Vergangenes mit. So wie es die Generationen vor uns gemacht haben, Tradition eben. Vegane Gipfeli und Sojajoghurts passen da nicht rein! Dabei sind viele traditionelle Gerichte aus aller Welt seit jeher vegan, wie das Kochbuch «Immer schon vegan» von Katharina Seiser zeigt. In der Schwarzkohl- oder im Kartoffel-Erbsen-Curry waren tierische Erzeugnisse niemals vorgesehen. Der Sugo zu den Spaghetti? Auch ohne Tier.

Denken wir in den Kategorien «normal» versus «abnormal», bringt das keinen Fortschritt. Klammert sich die Mehrheit an ihren Gewohnheiten fest, kann sich die allgemeine Meinung nicht ändern. Dem Ungewohnten wurde ja gar keine Chance gegeben! Ich

konnte mir einen Kommentar zur Gipfeli-Frau nicht verkneifen und fragte sie nach dem Grund ihres Meinungsumschwungs. Sie hätte ja nichts gegen Veganer, aber veganes Essen schmecke ihr eben nicht. Ob sie denn auch Äpfel, Karotten und Reis nicht esse, bohrte ich weiter. «Das ist etwas anderes. Das sind normale Lebensmittel.» Bis ich diese Logik entschlüsselt habe, esse ich lieber noch ein Gipfeli.

Flavia von Gunten studiert Germanistik. Seit der Lektüre des Buches «Vegan For Fit» setzt sie sich mit der veganen Ernährung auseinander und treibt viel Sport.

Die Kolumnisten äussern ihre persönliche Meinung. Diese muss nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen..

Anzeige

ROO'bar

ORGANIC | RAW | VEGAN | GLUTEN FREE



Schon probiert?



Don't be shy, come say Hi!

Facebook: RooBar.Raw.Organic

Instagram: RooBar_Raw

Twitter: #RooBar

ROOBAR.COM

