



ZEIT Kochtag

So isst Deutschland – kochen Sie mit!

Im April heißt es bundesweit ran an die Kochtöpfe, Backöfen und Grills! Bekochen und verwöhnen Sie Freunde und Nachbarn und esst dann zusammen. **Elisabeth Raether** erklärt, wie das gehen soll. Mit der Autorin der ZEITmagazin-Kolumne »Wochenmarkt« hat sich **Martina Tschirner** unterhalten.

Slow Food Magazin: DIE ZEIT ruft im Frühjahr, genauer gesagt am 17. April 2015, deutschlandweit einen Kochtag aus. Was passiert da?

Elisabeth Raether: Am ZEIT Kochtag sollen in ganz Deutschland Veranstaltungen und Aktionen rund ums Kochen stattfinden. Es geht uns darum, die Leute anzuregen, an diesem Tag selbst zu kochen, mit Freunden, Familie, allein.

Wie entstand diese Idee, ist sie im Zusammenhang mit Ihrer Kolumne »Wochenmarkt« entstanden, Frau Raether?

Mit dem ZEITmagazin haben wir schon früher

Koch-Veranstaltungen organisiert, besonders erfolgreich war zum Beispiel der Kochwettbewerb, bei dem Leser mit ihren Rezepten und Kochkünsten gegeneinander antreten konnten. Beim ZEIT Kochtag steht jetzt nicht mehr der Wettbewerbsgedanke im Vordergrund. Man hat Stress im Alltag, man will sich nicht auch noch in der Küche beweisen müssen. Zutaten müssen heute auch nicht mehr unbedingt luxuriös sein, dafür aber kennen Hobbyköche sich besser mit den Produktionsbedingungen von Lebensmitteln aus. Meine Mutter hat mal zu mir gesagt, meine Kolumne »Wochenmarkt« sei wohl deshalb so beliebt, weil ich gar nicht so gut kochen

»Wir rufen die Leute zum Mitmachen auf: Ladet Freunde ein, bekocht eure Nachbarn, grillt zusammen im Park!«

kann... Sie hat recht: Ich bin kein Profikoch, ich habe eine kleine Küche, aber ich liebe kaum etwas im Alltag mehr als das Kochen! Und ich glaube, vielen unserer Leser geht es ähnlich.

Für das ZEITmagazin schreiben Sie seit dreieinhalb Jahren die Rezeptkolumne »Wochenmarkt«, die nun auch als Buch erschienen ist. Im Mittelpunkt steht das Kochen mit saisonalen Zutaten. Wie suchen Sie Ihre Rezepte aus?

Es ist ganz einfach: Ich überlege, worauf ich gerade Lust habe. Beim saisonalen Kochen geht es ja auch darum, dass man im Sommer mehr Lust hat auf kurzgebratenes Fleisch, auf rohes Gemüse, auf Kräuter. Im Winter dagegen will man Schmortöpfe, Suppen, Ofengemüse, Gewürze... Saisonal ist ein überstrapaziertes Wort, und man weiß gar nicht mehr genau, was es heißt, so oft wurde es schon verwendet. Heißt es, dass man im Dezember auf Erdbeeren verzichtet? Ich weiß nicht, wer sich das ausgedacht hat, ich kenne überhaupt niemanden, der jemals Erdbeeren im Dezember gegessen hat! Saisonal essen ist kein Verzicht. Es ist eine Bereicherung, wenn man sich auf die verschiedenen Jahreszeiten einlässt. Ich habe mit Esoterik wirklich nichts am Hut, aber den Gang der Zeit wahrnehmen, das ist, glaube ich, essenziell für ein gesundes Innenleben.

Wer kann an dem Freitag im April mitmachen, gibt es bestimmte Vorgaben?

Wir haben uns bewusst dagegen entschieden, viele Regeln für die Teilnahme am ZEIT Kochtag vorzugeben. Wir rufen die Leute zum Mitmachen auf: Ladet Freunde ein, bekocht eure Nachbarn, grillt zusammen im Park! Wenn wir Regeln aufstellen wie »Die Zutaten müssen frisch sein, nur regionales Gemüse verwenden, Konserven sind strikt verboten«, dann schrecken wir viele ab. Grundsätzlich kann sich jeder am ZEIT Kochtag beteiligen. Je vielfältiger die einzelnen Aktionen werden, desto besser. Gleichzeitig hoffen wir natürlich, im Rahmen des ZEIT Kochtags auf bestimmte Aspekte unserer Ernährungsgewohnheiten hinweisen zu können, die wir für problematisch halten. Auch deswegen arbeiten wir mit Slow Food Deutschland zusammen, denn die Slow-Food-Ziele, sinnvolle Landwirtschaft, gute Tierhaltung, gute Esskultur, sind uns auch wichtig.

Wie kann ich erfahren, wer mitmacht? Mich vielleicht auch mit Teilnehmern vernetzen und zusammen kochen?

Die Namen der Teilnehmer werden auf der Homepage des Projekts veröffentlicht. Da steht dann zum Beispiel: Elisabeth Raether aus Berlin kocht ein Mangoldrisotto. Oder: Hans Müller aus Esslingen kocht Käsespätzle. Außerdem werden wir eine Auswahl der Namen im April in der ZEIT veröffentlichen, als kleines Dankeschön für die Unterstützung unseres Projekts. Wer am ZEIT Kochtag nicht bei sich zu Hause kochen will, hat zudem die

Foto: StockFood / Joerg Lehmann

demeter



NEU

DATTELN FÜR GENIESSER



Genuss mit gutem Gewissen.

SEKEM-Produkte verbinden Genuss mit nachhaltiger Erzeugung und sozialem Engagement. Feinste Datteln aus Ägypten verarbeiten wir zu leckerem Dattelnkonfekt.

SEKEM

www.sekem-bio.de



Die ZEITmagazin-Autorin Elisabeth Raether ist an Aktionen des Kochtags beteiligt.

Möglichkeit, an einer öffentlichen Veranstaltung teilzunehmen.

Wie sehen diese Veranstaltungen aus und wer organisiert sie?

Unser Ziel ist, dass am 17. April in ganz Deutschland Kochkurse, Kräuterwanderungen, Bauernhofbesuche und Diskussionen stattfinden, rund um das Thema »So isst Deutschland«. Diese werden von verschiedenen Unternehmen, Verbänden und Organisationen organisiert, die den ZEIT Kochtag unterstützen. Auch DIE ZEIT wird natürlich eigene Veranstaltungen ausrichten. Nähere Informationen hierzu werden wir im Laufe der nächsten Wochen auf der Homepage veröffentlichen.

Zum Abschluss eine persönliche Frage, weil gesunde Ernährung für Berufstätige wegen des Zeitmangels oft schwierig ist, wie helfen Sie sich tagsüber weiter?

Ich persönlich habe für mich einen Weg gefunden, wahrscheinlich entspricht er meiner gespaltenen Persönlichkeit: Tagsüber esse ich nicht viel und nur vegetarisch, am liebsten vegan, eine Suppe, einen Salat, so etwas. Ich kann dann besser arbeiten.

Meine Kollegen machen sich schon über mich lustig, wenn sie mich Karottensalat essend am Schreibtisch sehen, von einer Kochkolumnistin erwartet man, dass sie jeden Tag Schmorbraten isst. Für mich ist das Abendessen wichtiger und vor allem das Essen am Wochenende, dann liebe ich Fleisch, ich habe einen guten Metzger, dem ich vertraue. Ich trinke Wein, überhaupt mag ich Alkohol sehr gern, Gin, Whiskey, Champagner, und natürlich gibt es Dessert.

Herzlichen Dank, Frau Raether, und viel Erfolg mit dem ZEIT Kochtag!

Mehr Informationen zum »ZEIT Kochtag – So isst Deutschland« finden Sie unter
→ www.zeit-kochtag.de.

Buchtipp

Elisabeth Raether: Wochenmarkt.
Die frischen, einfachen Rezepte aus dem ZEITmagazin, Bloomsbury 2014, 208 Seiten, gebunden, 19,99 Euro.

Gluten, Laktose, Allergene

Befreite Lebensmittel

Nach den Vegetariern und Veganern hat die Lebensmittelindustrie jetzt als neue Zielgruppe ernährungssensible Esser entdeckt. **Ingeborg Pils** hat sich auf dem boomenden »Free-from-Markt« umgesehen.

Ohne Frage: Nahrungsmittel sind nur dann gesund, wenn sie gut vertragen werden. Doch genau damit haben immer mehr Menschen ein Problem. Deshalb boomen »Frei-von«-Lebensmittel und -Getränke weltweit. Für alle, die unter Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten leiden, ist das eine gute Nachricht. Denn sie reagieren ihr Leben lang auf die entsprechenden Auslöser, sei es nun Gluten, Laktose oder Eiweiß. Das Problem: Sie können in fast jedem industriell bearbeiteten Produkt vorkommen. Gluten beispielsweise ist ein preiswertes Bindemittel, das äußerst vielseitig eingesetzt wird: in Fertigsauzen, Fertigsuppen und anderen Fertiggerichten, Gewürzmischungen, Süßigkeiten, Desserts und Wurstwaren. Ähnlich ist es mit Milchzucker, auch Laktose genannt. Er befindet sich nicht nur in Milchprodukten, sondern auch in Wurst- und Fleischwaren, Fertiggerichten, Tütensuppen, Margarine, Backwaren und Süßigkeiten. Diese Nahrungsmittel zu meiden, ist nicht immer einfach.

In der Biobranche haben Lösungskonzepte für spezielle Ernährungsprobleme eine lange Tradition. Schon in den 1980er-Jahren entwickelten die ersten Hersteller spezielle Nahrungsmittel für Menschen mit Glutenunverträglichkeit oder Laktoseintoleranz. Inzwischen wird bei immer mehr industriell verarbeiteten Lebensmitteln nicht nur gezielt auf Glukose und Laktose verzichtet, sondern außerdem auf Weizen, Soja, Milch, Nuss, Ei oder Hefe. Erfreut sehen die Produzenten vor allem in den USA und Europa ein großes Potenzial mit zweistelligen Zuwachsraten für Free-from-Lebensmittel, da sich, so ein Marketingexperte, »das Ernährungsangebot synchron zu den vermehrt auftretenden Unverträglichkeiten erweitert.« Einige Unternehmen stellen sich mittlerweile über das gesamte Sortiment hinweg auf die Bedürfnisse ernährungssensibler Menschen ein. Und auf Konsumenten, für die Free-from-Produkte wie der laktosefreie Cappuccino oder der koffeinfreie Lupinenkaffee ebenso zum vermeintlich gesunden Lebensstil gehören wie das Seitanschnitzel und Tempeh-Spieße.

Die Messe Biofach hat den Trend erkannt und verleiht in diesem Jahr erstmals einen Award in der Kategorie »Free From«.

Extra-gesund? Nicht immer!

In einer aktuellen amerikanischen Umfrage gaben 53 Prozent der Käufer von glutenfreier Nahrung an, überhaupt nicht an Zöliakie zu leiden, sondern die teuren Lebensmittel nur deshalb zu kaufen, »weil sie gesünder sind«. Dem gleichen Irrglauben scheinen auch deutsche Konsumenten zu erliegen. »Grundlage des großen Erfolgs derartiger Produkte könnte das positive Gefühl sein, das ein »Frei-von-Label« dem Verbraucher vermittelt«, so Julia Icking vom aid Infodienst des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz. Ein schönes Beispiel sei die Sojamilch. »Sie ist laktosefrei – und zwar immer, von Natur aus. Trotzdem klingt es offenbar »extra-gesund«, wenn Sojamilch eben diese Kennzeichnung trägt.« Doch die Aufschrift verrate leider nichts über den Allergengehalt, die Herkunft des Sojas oder die Verarbeitungswege des Produkts.

Menschen mit Milcheiweißallergie oder Laktose-Intoleranz, Vegetarier und Veganer kaufen als Ersatz für Kuhmilcherzeugnisse gerne Sojaprodukte. Auch die Lebensmittelindustrie hat die vielseitigen Fähigkeiten der eiweißreichen Hülsenfrucht entdeckt. Man findet sie als sogenannten Hilfsstoff in zahlreichen verarbeiteten Lebensmitteln – in Brot und Backwaren,

Ein Trend nicht nur in Deutschland: Die italienische SPAR-Handelskette nutzt »Free from« sogar als Eigenmarke.



Die Slow Food Messe

MARKT DES GUTEN GESCHMACKS

Slow Food Deutschland e.V.



Mitten im Markt

Messe Stuttgart



Von A wie Albinse bis Z wie Ziegenkäse

Lassen Sie sich von einer außergewöhnlichen Genussmesse begeistern, dem **Markt des guten Geschmacks – die Slow Food Messe**. Entdecken Sie die beeindruckende Vielfalt regionaler Spezialitäten. Treffen Sie rund 500 Genusshandwerker aus dem In- und Ausland persönlich. Mitmachen und zuschauen, probieren und genießen, diskutieren und sich informieren können Sie beim sinnensfreudigen Slow Food Rahmenprogramm. Mehr Informationen hierzu finden Sie im Internet.

9.– 12. April 2015

Messe Stuttgart

www.messe-stuttgart.de/slowfood

Donnerstag 14 bis 22 Uhr, Freitag – Sonntag 10 bis 18 Uhr