

Küchentüre auf für Naturprodukte!

Packen Sie doch einmal eine Lupe ein und reservieren Sie sich Zeit für einen ausgedehnten Rundgang im Einkaufscenter. Nehmen Sie Beutelsuppen, Biskuits, Fertigteig, Saucen und andere Produkte zur Hand und entziffern Sie mit der Lupe, was da über die Inhaltsstoffe geschrieben steht. Zunächst wird Ihnen wirr im Kopf von all den Angaben zu Antioxidantien, Aromen, Emulgatoren, Verdickungsmitteln, Konservierungsmitteln, Süsstoffen, Geschmacksverstärkern und Farbstoffen. Und dann vergeht Ihnen glatt der Appetit.

Es wäre gewiss falsch, würde man sämtliche Fertigprodukte in Bausch und Bogen verurteilen. Als 1838 die aus Hülsenfruchtmehl, getrocknetem Gemüse und Gewürzen bestehende Suppenwurst auf den Markt kam, waren tausende Frauen dankbar für dieses Fertigprodukt. Eine überanstrengte Arbeiterfrau, die mit wenig Geld einen Mann und mehrere Kinder durchfüttern und womöglich noch einem Nebenverdienst nachgehen musste, war gewiss froh um jede Arbeitserleichterung. Die Suppenwurst ist bereits Ernährungsgeschichte. Im Verlaufe der Jahre sind weitere Fertigprodukte aufgetaucht, die ganz gern in Anspruch genommen werden – längst werden ja nicht mehr in jeder Familie Konfitüren eingekocht, Bohnen gedörnt oder Blätter- oder Kuchenteig von Hand hergestellt. Und der Griff zur Tube mit dem Bio-Tomatensauce oder der Bio-Mayonaise erspart eben doch manchen Arbeitsgang. Aber auch wenn man sich in Fragen der Ernährung nicht aufs gefährliche Parkett der Ideologie begeben möchte, muss man heute feststellen: Das Angebot an Fast-Food und Convenience-Produkten hat ein erschreckendes Ausmass angenommen, und die Zusatzstoffe gleichen einem unübersichtlichen Dschungel.

Rückkehr zur authentischen Küche

«Noch gar nie habe ich Kartoffelstock aus dem Paket zubereitet», versichert die bekannte Ernährungsfachfrau, Seminarleiterin und Buchautorin Erica Bänziger. Die Frau, die ihre beiden Kinder allein erzieht und von ihrem vielseitigen Beruf stark gefordert ist, setzt sich energisch für eine vermehrte Verwendung von guten Grundprodukten und für das ein, was sie «authentische Küche» nennt. Im Gespräch mit einem jungen Küchenchef habe sie erfahren, dass selbst in hoch dekorierten, edlen Restaurants häufig mit Fertigprodukten gearbeitet werde, erzählt Erica Bänziger. Während seiner Ausbildung habe er sich oft als «Päckli-Aufreisser» betätigen müssen, soll ihr Gesprächspartner gesagt haben. Fakt ist, dass Kenntnisse über die Herkunft von Produkten abnehmen und ganz allgemein der Bezug zum Echten und Natürlichen verloren geht.

Zur Diskussion steht selbstverständlich immer auch der Preis von erstklassigen Produkten. Ist denn beispielsweise eine für drei Personen berechnete Packung von Bio-Risotto-Reis zu Fr. 5.30 nicht purer Luxus? Erica Bänziger widerspricht lebhaft: «Trinken Sie in einem Restaurant einen Espresso, kann Sie der Fr. 4.10 kosten. Im Vergleich hat doch der Preis des erstklassigen Reises mit seinem hohen Gehalt an Nährstoffen einen ganz anderen Stellenwert.» In der Naturküche, also bei der Nahrungszubereitung mit echten, unbehandelten und nährstoffreichen Lebensmitteln, gelte es eben, Prioritäten zu setzen, sagt die im Tessinerdorf Verscio wohnhafte Expertin, die sich bei der Slow Food-Bewegung engagiert. «Mein Prinzip ist es beispielsweise, dass ich für die Kleider meiner Kinder verhältnismässig wenig ausbe – sie sind auch glücklich in geschenkten Secondhand-Kleidern. Bei der Ernährung jedoch achte ich auf hohe Qualität. Damit gebe ich meinen beiden Buben etwas Wichtiges mit auf den Weg.»

Meta Zweifel



Das Buch «Naturküche» kann beim Verlag bezogen werden. Bestellschein auf Seite 46