

Erobern Sie Ihre Küche zurück

Ernährung | Gemeinsames Kochen macht Freude und bringt Heimat

Während der Coronakrise haben viele Schweizerinnen und Schweizer das Kochen wieder für sich entdeckt. Ein Wochenplan hilft, bei den Menüs keine Langeweile aufkommen zu lassen.

Udo Wiechert

In normalen Zeiten sind Fertigprodukte zum Wärmen oder die Asiapfanne vom Take-away für manche eine einfache und praktische Lösung. In der jetzigen, ungewöhnlichen Zeit sind die Restaurants geschlossen und der Zutritt zu Einkaufsläden ist streng geregelt. Viele arbeiten im Homeoffice, die Kinder sind zu Hause.

Schweizerinnen und Schweizer kochen in dieser ungewöhnlichen Zeit deutlich öfter selber. Das hat gegenüber der Verwendung von Fertigprodukten einige Vorteile. Diese sind oft teurer als die selbst gekochte Variante. Viel entscheidender aber ist, dass Sie bei Verwendung von Fertigprodukten sprichwörtlich «den Löffel abgeben». Über Inhaltsstoffe, Zutaten und Geschmack entscheidet der Produkthersteller. Sie nehmen künstliche Farb-, Aroma- und Zusatzstoffe zu sich, die Sie selbst niemals in Ihr Essen geben würden. Beim Take-away ist es noch komplizierter. Angaben über Fleischherkunft, Tierhaltung, Produktionsmethoden oder Zubereitungsart stehen nicht auf der Verpackung. Die müssen Sie erfragen.

Die aktuellen Berichte in den Medien lassen indes aufhorchen. In der Coronakrise haben sich die Einkaufsgewohnheiten in der Schweiz ver-



Die Vorfreude auf das Essen beginnt schon beim Schälen.

Bild zvg

ändert. Der Verkauf von Obst und Gemüse ist deutlich höher. Hofläden haben grossen Zulauf und Rezept-Websites werden so oft aufgerufen wie noch nie. Die Gründe dafür mögen mannigfaltig sein. Aber so oder so: Es sind Veränderungen, für die Ernährungsfachleute seit Jahren plädieren: Esst mehr regionale, saisonale und gering verarbeitete Lebensmittel!

Familie mit einbeziehen

Ganz so einfach ist die Rückeroberung der Küche aber nicht. Plötzlich gilt es, täglich das Mittag- und Abendessen zuzubereiten. Bei weniger Geübten gehen da schnell mal die Ideen aus. Neben

dem Stöbern in Rezeptdatenbanken und Kochbüchern empfehlen wir deshalb, einen Wochenmenüplan zu erstellen. Dieser garantiert eine abwechslungsreiche Menü-Abfolge und erleichtert die Einkaufsplanung. Sie vermeiden unnötige Käufe und können so Geld sparen. Mit dem Einbau der Lieblingsgerichte von kleinen und grossen Familienmitgliedern tun Sie zudem etwas Gutes für den Hausfrieden.

Beziehen Sie die Familie mit in die Rückeroberung der Küche ein. Gemeinsames Werkeln in der Küche verbindet, macht Freude und schafft Heimat. Ganz nebenbei vermitteln Sie Ihren Kindern zudem Kochfertigkeiten und schaffen einen direkten Bezug zu Lebensmitteln.

Nutzen Sie die Krise für die Rückeroberung Ihrer Küche. Indem Sie wieder vermehrt selber kochen, nehmen Sie den Löffel wieder in die eigene Hand und übernehmen die Verantwortung für die Qualität Ihres Essens.

Udo Wiechert ist Diplom-Ernährungswissenschaftler und zuständig für Ernährungsprojekte beim Ebenrain-Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung, 4450 Sissach, 061 552 21 28, udo.wiechert@bl.ch. Rezepte unter ebenfein.bl.ch

Hilfreiche Links – nicht nur in der Krise

- Ausgewogene Rezepte: ebenfein.bl.ch
- Fixfertige Wochenmenüpläne: ebenrain.ch › Ernährung
- Liste von Direktvermarktern mit Heimlieferervice: ebenrain.ch › Aktuell › Märkte und Direktvermarktung
- Hofläden finden: vomhof.ch oder hoflaedeli.ch
- Virtuelle Märkte: marktschwaermer.ch oder farmfoodlove.ch
- Tipps und Rezepte zum Kochen mit Kindern: www.swissmilk.ch/de/kita-hort/kochen-mit-kindern/ oder www.geo.de/geolino/kinderrezepte