



Interview mit Johann Lafer

Fernsehkoch, Unternehmer
und Sachbuchautor



Gesunde Ernährung – wie muss sie aussehen?

Johann Lafer ist ein österreichischer Koch, Fernsehkoch, Unternehmer und Sachbuchautor. Einer breiten Öffentlichkeit ist Lafer vor allem durch seine Kochsendungen wie „Himmel & Ähd“, „Genießen auf gut deutsch“ oder „Lafer! Lichter! Lecker!“ bekannt geworden. Lafer unterhält seit vielen Jahren eine Kochschule in Guldental, betreibt auf der Stromburg in Stromberg ein Spitzenrestaurant und engagiert sich sehr für gesunde Ernährung. Mit Johann Lafer (**JL**) sprach Prof. Dr. J. F. Riemann (**JFR**), Vorstandsvorsitzender der Stiftung LebensBlicke.

JFR: Sie sind einer der bekanntesten Fernsehköche und haben mit Ihren Sendungen ein Millionenpublikum erreicht. Kochen ist „in“. Dennoch krankt unsere Gesellschaft zunehmend an Übergewicht bis hin zur Fettleibigkeit. Die Ursachen sind vielfältig. Eine beruht sicher auf mangelnder Kenntnis, auf Bequemlichkeit und auf einem extrem preiswerten Fertignahrungsangebot, fast überall erhältlich. Ist selber kochen ein Gegenentwurf zum Fertiggericht?

JL: Für alle Menschen, die sich bewusst ernähren und auch bewusst leben wollen, ist es selbstverständlich selber zu kochen. Natürlich kann man ab und zu ein Fertiggericht kaufen, dagegen gibt es nichts zu sagen, aber wer auch nur ein bisschen kochen kann oder sich ein bisschen mit Kochen beschäftigt, weiß, es ist in der Regel nicht teuer frisch zu kochen. Ich persönlich bin ein absoluter Gegner von irgendwelchen Zusatzstoffen, Farben oder sonstigen Geschmacksverstärkern, da ich mir sicher bin, dass daraus Krankheiten entstehen, die es früher nicht gab. Deswegen ist meiner Meinung, das Wissen darüber, was frische Lebensmittel bedeuten, die Basis um selber zu kochen. Es lohnt sich.