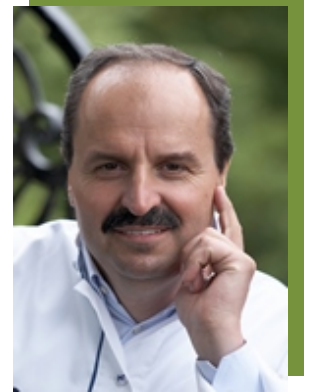




Interview mit Johann Lafer

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.

JFR: Wie kann man Menschen erreichen, die zwar gerne beim Kochen zusehen, aber selber nicht Hand anlegen wollen oder können?

JL: Zunächst ist es wichtig, dass Eltern den Kindern vermitteln was Kochen bedeutet. Sie mit einbeziehen, sie an den Prozessen teilnehmen lassen – vom Einkauf bis zur Fertigstellung und auch aufklärt: Was sind wichtige Lebensmittel? Was haben sie für Eigenschaften? Was haben sie für Inhalte? Man sollte sich mal die Mühe machen Selbstgekochtes mit Fertigessen zu vergleichen. Wenn man einmal eine gute Bolognese-Sauce gekocht hat und diese mit einer fertig gekauften verglichen hat, dann besteht automatisch das Bedürfnis - zumindest ab und zu - selber zu kochen, weil man nicht gerne schlechter isst als vorher. Wichtig ist, viel zu probieren, Referenzgrößen im Mund zu schaffen um Vergleiche anzustellen. Ich glaube dann entsteht automatisch der Wunsch selber zu kochen, weil man definitiv weiß, dass man in der Regel ein besseres Ergebnis bekommt und es auch besser schmeckt.

JFR: Sie engagieren sich schon länger für eine gesunde und nachhaltige Schulverpflegung. Ihr Projekt food@ucation setzt u.a. auch auf Wissen. Können Sie uns skizzieren, was Ihr Programm ausmacht und wie es ankommt?

JL: Zunächst einmal ist es so, dass bei dem Projekt food@ucation wir auf das Wissen und auf die Bildung in Bezug auf Lebensmittel setzen. Wir stellen immer wieder fest, dass die Kinder und Jugendlichen nicht wissen was ein Lebensmittel darstellt, was es ist und welche Inhaltsstoffe es hat. Wir beginnen damit, dass wir in der Schule eine Ökotrophologin beschäftigt haben, die im Unterricht die Kinder informiert welche Lebensmittel es gibt und wie sie aussehen. Dann haben wir einen Mensabeirat, der natürlich mitbestimmt was in der Schule aus den Lebensmitteln insgesamt gemacht wird. Und das Dritte ist, dass wir natürlich auch die Kinder durch eine Lehrküche, die wir in der Schulmensa haben, erst mal an Dinge heranführen, gegen die sie gewisse Vorurteile haben. Und ich glaube das Thema "Wissen was schmeckt" und "learning by doing" ist der große Erfolg, dass Kinder sich plötzlich mit Dingen beschäftigen, die sie gar nicht kennen - und was soll man auch essen wenn man es gar nicht kennt. Also ich stelle fest, dass wir jetzt nach über 4 Jahren Erfahrung 700 Feinschmeckerkinder haben, die einfach durch die Gruppendynamik aber auch durch das Lernen und durch die Einbeziehung in alle Prozesse verstanden haben, was Lebensmittel bedeuten und was man daraus machen kann.

JFR: Die Initiative Prävention, an der die Stiftung LebensBlicke maßgeblich beteiligt ist, hat 2014 in der Metropolregion Rhein-

Neckar das wissenschaftlich begleitete Modellprojekt „Abenteuer Essen“ in Kitas mit beachtlichem Erfolg gestartet (<https://www.m-r-n.com/was-wir-tun/themen-und-projekte/projekte/abenteuer-essen>). Würden Sie auf Grund Ihrer großen Erfahrung auch bestätigen, dass gerade für den Erwerb einer Ernährungskompetenz die Devise gilt: je früher, desto besser?

JL: Es ist ganz entscheidend, dass man Kinder heute sehr, sehr früh - auch selbst wenn sie es teilweise ablehnen - dazu bringt, das Selbstgekochte zu essen. Kinder haben ja in einem entsprechenden Kindesalter keine Entscheidungsmöglichkeit. Das haben die Eltern in der Hand. Geschmack wird nicht angeboren, sondern anerzogen.

JFR: Was bedeutet aus der Sicht des Praktikers gesunde und ausgewogene Ernährung, Schlagworte, mit dem vor allem Ärzte und Fachgesellschaften operieren?

JL: Reduzierung von Fetten, ausreichend Obst und Gemüse, nur mäßig Zucker und Salz, ausreichend Trinken, wenig Fleisch und Wurst und wenn, dann in guter Qualität. Und möglichst auf eine abwechslungsreiche Ernährung achten.

JFR: Schon der Laie weiß: das Auge isst mit. Was muss aus Ihrer Sicht Nahrung vorhalten, um auch optisch ansprechend zu sein?

JL: Frisch müssen die Zutaten sein. Aus schlechter Qualität, z.B. bei einem Stück Fleisch, kann ich nichts Schönes zaubern. Der Rest hängt dann an der Kochbegabung. Da habe ich auch in meinen TV Sendungen schon die tollsten Dinge gesehen.

JFR: Gibt es ernährungs- und küchentechnisch „Todsünden“, die unbedingt vermieden werden sollten?

JL: Geschmackverstärker sind ein absolutes No-Go. Man sollte sich zum Essen auch ausreichend Zeit nehmen, das kommt leider häufig zu kurz. Dann gibt es noch einige Dinge, die man beim Kochen beachten sollte. Öle nicht zu stark erhitzen, sonst entstehen krebserregende Stoffe wie Formaldehyd. Fisch oder Fleisch niemals direkt aus dem Kühlschrank in die Pfanne, lieber 20 Minuten vorher rausnehmen. Es brät dann gleichmäßiger.

JFR: Worauf muss man beim Kochen besonders achten?

JL: Frische und hochwertige Produkte sind das A und O in der Küche. Ohne gute Zutaten kann kein Essen gelingen. Dann ist Hygiene sehr wichtig. Das beginnt beim Händewaschen und geht weiter über saubere Arbeitsflächen und Kochutensilien. Ein guter Grundstock an Basiszutaten wie Gewürze, Sahne, Mehl,

Eier, Nudeln, Reis, Kartoffeln ermöglicht, dass man fast immer etwas Leckerer zaubern kann.

JFR: Persönlichkeiten wie Sie sind für viele Menschen Vorbilder. Was raten Sie Menschen, die sich mit einer Gewichtsreduktion schwer tun. FdH (Friss die Hälfte) ist zwar probat, für viele aber anscheinend kein gangbarer Weg zur Gewichtsabnahme.

JL: Ich selber kämpfe auch immer mit meinem Gewicht, als Koch bin ich jeden Tag Versuchungen ausgesetzt. Und manchmal gibt es auch besonders stressige Phasen, in denen der Körper einfach etwas mehr „Futter“ braucht. Kurzfristige Diäten kann ich nicht empfehlen, sondern eine Mischung aus gesunder Ernährung und Bewegung. Man sollte lernen auf seinen Körper zu hören und Essensmengen zu sich zu nehmen, die satt machen und dabei wenige Kalorien haben. Auch da sollte man sich individuelle Hilfe von Ernährungsberatern und Ärzten holen.

JFR: Was essen Sie selbst denn am liebsten? Wo können Sie nicht widerstehen und greifen schon mal gerne öfters als erlaubt zu?

JL: Auch ich nasche gerne mal und esse Schokolade oder Pommes. Als Österreicher liegen mir natürlich die Mehlspeisen sehr am Herzen. Aber auch da achte ich immer auf die Qualität der Produkte.

JFR: Haben Sie oder Ihr Büro schon mal Anfragen von Menschen mit Darmkrebs oder anderen Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes erhalten, die wissen wollten, welche Nahrungsmittel Sie ihnen empfehlen würden? Was raten Sie denen?

JL: Mein Beruf ist sehr stressig und deshalb nehme ich die gesundheitliche Vorsorge sehr ernst und gehe auch regelmäßig zur Krebsvorsorge. Solche Anfragen von Patienten bekomme ich eher selten. Ich als Koch würde in so einem Fall auch keine Empfehlungen abgeben, sondern immer auf die Ärzte als Spezialisten verweisen.

Ganz herzlichen Dank für das sehr aufschlussreiche und informative Gespräch.