

Wie geht essen?

Das ist eine der Lebensfragen von Sissy Sonnleitner. Haubenköchin, Vorreiterin der Alpen-Adria-Küche und damit Vordenkerin der Regionalität.



© Andrea Knura

... Von Andrea Knura

Eigentlich wäre sie ja im wohlverdienten Ruhestand. Wenn da nicht all diese essenziellen Themen wären, die sie Zeit ihres Lebens als Köchin begleitet haben. In ihrem Blog „Liebe schafft alles“ widmet sie sich jetzt der Suche nach Antworten. Lesen Sie hier einen Auszug.

Mahlzeit!

Als Köchin über schaue ich mit 51 Berufsjahren die facettenreiche Entwicklung vom Toast Hawaii, über die französische Hochküche und die neue Regionalisierung bis hin zur fragwürdigen Molekularküche. Moden, Trends, Bedürfnisse der Gäste und eigene Wahrnehmungen haben viel Neues und Spannendes gebracht. Der

Journalist Michael Pollan hat sich mit den Verwandlungsprozessen zwischen Natur und Kultur beschäftigt, die beim Kochen passieren. In seinem Buch „Kochen. Eine Naturgeschichte der Transformation“ finden sich auch ganz praktische Tipps, wie gesundes Leben gelingen kann:

- Iss Lebensmittel – vorwiegend pflanzlicher Natur, von guten Böden.
- Meide Produkte, die unaussprechliche Zutaten, unbekannte Zutaten, mehr als fünf Zutaten enthalten.
- Kaufe, so oft es geht, bei Produzenten direkt ein.
- Zahl mehr, iss weniger.
- Iss wenig, was deine Großmutter nicht als Lebensmittel erkannt hätte.
- Iss immer am Esstisch! Nein, ein Schreibtisch ist kein Esstisch.

Dem will ich noch hinzufügen: Koch selber! Nimm dir die Freiheit, zu wissen, was in deinem Essen steckt.

Bewusst genießen

Genießen hat mit Dekadenz nichts zu tun, wenn du bewusst genießt. Wenn du nachschaust, woher die Lebensmittel kommen, und du weißt, unter welchen Bedingungen sie hergestellt werden, welche Folgen die Produktion hat, ob die Produzenten von ihrer Arbeit leben können. Wer seine Entscheidungen von all diesen Bedingungen abhängig macht, macht sich die Wahl nicht leicht, ganz im Gegenteil. Das Handeln nach diesem Wissen trennt Essen von dem rein sinnlichen Genuss. Das ist letztendlich das tiefe Geheimnis des Kochens.

bauernladen Tipps

Das ist gar nicht mehr süß

Agrana überlegt das Aus für Leopoldsdorf, man diskutiert heftig über den Pestizideinsatz. Wichtig wären (auch hier) faire Preise für unsere Bauern!



© pixabay

Wein-Ernte 2020

Aufgrund des Witterungsverlaufs wird die Lese etwas später als in den Vorjahren stattfinden. Ähnlich der vorjährigen Ernte wird heuer eine leicht unterdurchschnittliche Weinmenge von 2,3 Mio. hl erwartet.



© NO-Tourismus

Cremen wie früher

Schon meine Oma hat Schweineschmalz als Basis für Ringelblumensalbe und Co genommen. Schweineschmalz hat den Vorteil, dass die Konsistenz stimmt und sie zieht gut ein. Aber da ist noch viel mehr ...



© pixabay



Folgen Sie uns auf Facebook und Instagram unter @bauernladen.at