

STIFTUNGEN

NEUES AUS DER STIFTUNGSSZENE

STIFTUNGSJUBILÄUM

„Kochen ist die erste kulturelle Zivilisationsleistung“

Starköchin Sarah Wiener erzählt, was Kochen mit Kommunikation zu tun hat – und welches ihr schönster Moment in zehn Jahren Sarah Wiener Stiftung war.

StiftungsWelt: Frau Wiener, als Kind haben Sie sich geweigert, Coca-Cola zu trinken. Warum?

Sarah Wiener: Weil es hieß, dass Cola süchtig macht und die Leber zersetzt. Das waren natürlich Ammenmärchen, aber ich wollte mich schon damals nicht von einem Konzern abhängig machen lassen.

Ungewöhnlich für ein Kind.

Vielleicht. Ich war halt ein Sturkopf. Übrigens kaufe und trinke ich bis heute keine Cola.

Das klingt sehr gesund.

Ach, wissen Sie, wenn jemand sagt: „Sie essen gesund“, dann

klingt das immer so lustfeindlich und unsinnlich. Das Gegenteil ist der Fall. Alles, was wirklich Geschmack hat, was köstlich und sinnlich ist und Lust bereitet, ist auch gesund. Die Wahrheit ist: Wir sind so manipuliert von Geschmacksverstärkern und vom industriellen Einheitsbrei, den wir täglich in uns hineinschaufeln, dass wir gar nicht mehr in der Lage sind, richtig zu schmecken und natürlichen Geschmack abzuspeichern.

Ihr Lieblingsgericht?

Habe ich nicht.

Nein?

Um Gottes willen, nein. Es gibt doch hunderttausend tolle Gerichte, wie kann man da ein Lieblingsgericht haben? Das Neue und Spannende und Kreative lauert immer und überall; ich finde, das hört nie auf. Auch das Kochenlernen hört nie auf. Man kann immer noch dazulernen und staunen.

Ihren ersten Kochkurs in einem Wiener Mädcheninternat haben Sie

laut eigener Aussage mit mäßigem Erfolg besucht. Woran lag das?

Ich weiß nicht, ob es ein mäßiger Erfolg war. Immerhin bin ich ja Köchin geworden. Aber ich war sehr jung, zu faul und zu undiszipliniert, um die Schönheiten und die Lust des Kochens schon damals zu entdecken. Immerhin habe ich freiwillig daran teilgenommen, also muss ich wohl schon damals eine Vorliebe für das Mysterium des Kochens und für Lebensmittel gehabt haben.

Eine Vorliebe, die Sie seit Gründung Ihrer Stiftung vor zehn Jahren an Kinder weiterzugeben versuchen. Was war Ihre Motivation, die Sarah Wiener Stiftung ins Leben zu rufen?

Die Motivation war sofort da, als ich mich erstmals intensiv mit der Qualität unserer Lebensmittel auseinandergesetzt und festgestellt habe, dass der Durchschnittsbürger so gut wie nichts darüber weiß. Wir denken immer, dass es auf die Verarbeitung von Lebensmitteln ankommt, die bereits auf dem Schneidebrett liegen. Dass die Qualität schon mit dem Samenkorn, dem

Die Österreicherin Sarah Wiener ist (Fernseh-)Köchin und führt u.a. ein Catering-Unternehmen sowie ein Restaurant. Vor zehn Jahren hat sie die gemeinnützige Sarah Wiener Stiftung gegründet, die sich „für gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen“ einsetzt. Mit „Ich kann kochen!“ hat die Sarah Wiener Stiftung 2016 Deutschlands größte Initiative für praktische Ernährungsbildung für Kita- und Grundschulkinder gestartet.

Weitere Informationen:

www.sw-stiftung.de | www.ichkannkochen.de

Klima, dem Boden, der Ernte, der Aufbewahrung, der Lagerung, der Schlachtung beginnt, das habe ich erst damals begriffen. Dieses Wissen, aber auch ganz praktische Kompetenzen im Bereich Ernährung und Kochen will ich an die jüngeren Generationen weitergeben.

Wie sieht Ihre Arbeit an Schulen und Kitas konkret aus?

Wir bieten in den meisten unserer Programme nicht selbst Kochkurse an, sondern bilden Erzieher, Sozialarbeiter und Grundschullehrer weiter, um sie zu befähigen, gemeinsam mit den Kindern in ihren Einrichtungen zu kochen. Die Pädagogen sind unsere sogenannten Genussbotschafter, das heißt, über sie als Multiplikatoren erreichen wir die Kinder. Das ist viel wirkungsvoller, weil sie die Kinder gut kennen und über einen längeren Zeitraum begleiten, als wir das im Rahmen eines Projekts je könnten. Auf der Familienfarm Lübars in Berlin kochen wir aber schon seit Jahren selbst mit Kindern aus sozial schwachen Stadtvierteln, weil wir denken, dass hier der Bedarf am größten ist. Wir haben allerdings festgestellt, dass über alle sozialen Schichten hinweg die Kompetenz, selbst zu kochen und für eine gesunde Ernährung zu sorgen, zunehmend verloren geht.

Woran liegt das?

Zum einen an der Doppelbelastung Familie und Beruf. Es liegt aber auch an der Verführung durch die Nahrungsmittelindustrie, die uns weismacht, dass ihre schlechten Kopien besser und schmackhafter seien als das Originalgericht und dass Kochen ein minderwertiger und mühsamer Job sei. Das Gegenteil ist der Fall. Man muss sich nur darauf einlas-

sen. Natürlich sind wir alle gestresst und haben Fulltimejobs. Ich denke aber, dass Eltern die Pflicht haben zu schauen, dass ihre Kinder möglichst gut ins Leben kommen. Denn die Ernährung macht ja nicht nur etwas mit dem Körper.

Sondern?

Ernährung beeinflusst auch viele soziale Kompetenzen wie Kommunikationsfähigkeit, Teilhabe oder das Vertrauen in den eigenen Körper. Für mich ist Kochen mehr als das Zubereiten von Nahrung, es ist die erste kulturelle Zivilisationsleistung, die einen erdet und in der Gesellschaft verwurzelt und die gleichzeitig für Kreativität, Lustgewinn, Freude und Schönheit steht. Heute geht es in unserer Gesellschaft um Reproduzierbarkeit und Überhygiene, um Schnelligkeit, Leistungsfähigkeit und Optimierung. Aber wir sind ja keine Roboter, die man optimieren muss. Für mich sind Vielfalt und Individualität ein Gut, das auf den Feldern genauso erodiert wie unter den Menschen.

Das klingt ziemlich pessimistisch.

Nein. Solange die Schönheit da ist, die Vielfalt, das Bewusstsein für das Wichtige, das Handwerkliche, für alte Obst- und Gemüsesorten, für den Respekt vor Lebensmitteln, für Bauern, die sich um die Umwelt bemühen, ist ja nichts verloren. Was wir brauchen, ist eine groß angelegte gesellschaftliche Diskussion darüber, in welcher Welt wir leben wollen. Es sind solch grundlegende Fragen, die wir uns stellen müssen.

Zurück zu Ihrer Stiftung: Im November feiern Sie Ihr zehnjähriges Jubiläum. Ihr schönster



Moment in diesen Jahren?

Der schönste Moment war sicherlich, als wir die Stiftung gegründet und gemerkt haben, wie viele Menschen unser Anliegen genauso toll finden wie wir selbst. Das hat sich auch zehn Jahre später nicht geändert. Es gibt immer wieder berührende Erlebnisse. Gestern zum Beispiel hat mir eine Mutter ein Bild ihres fünfjährigen Sohnes geschickt. Er hatte ein Gericht gemalt, das sie gemeinsam gekocht hatten. In ihrem Brief bat sie mich, ihr ein neues Rezept zu schicken, weil ihr Sohn jetzt immer mit ihr zusammen kochen möchte. Das sind einfach tolle Momente, wenn man merkt, dass man etwas bewirkt bei den Kindern und ihren Eltern.« « «

Interview: NICOLE ALEXANDER