

Kostheim

10.05.2017

## Die österreichische Köchin Sarah Wiener bringt Kita-Mitarbeitern im Kostheimer Bürgerhaus die Freude am Essen bei



Die Köchin Sarah Wiener bei einem früheren Projekt für gesunde Ernährung. Arch

Von Wolfgang Wenzel

KOSTHEIM - Bei der Essensqualität sind die städtischen Kitas bundesweit an der Spitze. Nicht vom Caterer geliefert, sondern frisch gekocht. Die Nummer eins bei

einem Fortbildungstreffen für die Kita-Mitarbeiter im Bürgerhaus war jedoch die Starköchin Sarah Wiener. „Kocht mehr und werdet glücklich“, lautete ihre Botschaft am Schluss der Veranstaltung, bei der ihr rund 500 Kita-Mitarbeiter jedes Wort von den Lippen ablasen. „Mit Freude gut aufwachsen“ heißt die Themenwoche für die kommunalen Kitas. Als die Veranstaltung im Bürgerhaus vorbei war, trat mancher mit einer Möhre oder einem Apfel in der Hand genüsslich kauend den Heimweg an.

Eine Stunde lang hatte Sarah Wiener ihre Überzeugungskünste spielen lassen, für ein gesundes Leben ohne industriell bearbeitete Lebensmittel. „Wir arbeiten präventiv“, sagte sie. Es sei besser, Menschen gesund zu erhalten, als für sie erst etwas bei Krankheit zu tun. Der saure Apfel mit den heilenden Inhaltsstoffen, dessen Eigenschaften weggezüchtet wird. Das gute Brot, an dessen Stelle aufgebackene Teiglinge aus der Fabrik mit fragwürdigem Inhalt träten: Das mache nicht glücklich, sondern krank. Alles standardisiert und konditioniert, immer das Gleiche: „Eine Horrorgeschichte“, sagte die Meisterköchin, die im Auftrag ihrer Berliner Stiftung unterwegs ist, um für eine gesunde Ernährung von Kindern zu werben.

### Lebensmittel als Mittel zum Leben

Für jemanden etwas zu kochen, sei heutzutage schon fast ein revolutionärer Akt. Es komme darauf an, die Welt mit Geschmack zu verändern, rief sie ihrem Publikum zu. Es wurde viel gelacht, die Stimmung war gut, das Wissen der Meisterköchin ein begehrtes Gut. Sesam zum Verfeinern von Speisen oder aufs Butterbrot: Wie sie den Röstvorgang auf dem Herd wortreich ausmalte, von Körnern, die in der Hitze aus der Pfanne sprängen, aber drin bleiben müssten, um genug Substanz zu haben, die im Mörser zu einem natürlichen Geschmacksverstärker zerrieben werden könne: Es war ein Gedicht, wie Sarah Wiener das Vorgehen beschrieb.

Was nutze es jedoch, wenn es gute Lebensmittel gebe, aber kaum noch jemand wisse, wie man damit umgehe? Wenn Mütter mit ihren Kindern auf dem Spielplatz mit Reiscrackern und Zuckerschorle in einen Krieg gegen die Gesundheit zögen? Manchmal gewinne man den Eindruck, als sei die Plastikflasche am Mund festgewachsen. Es gehe jedoch auch anders. Kindern solle man als Belohnung nichts kaufen, was man selbst nicht zu sich nehmen würde. Lebensmittel hießen so, weil sie Mittel zum Leben seien. Für eine Menschheit, die als Teil der Natur Natürliches essen sollte. Sonst gebe einem die Natur die Quittung, in Form von Altersdiabetes im Kindesalter, Allergien, Hautkrankheiten und Unfruchtbarkeit.

Wer sich im Zubereiten von Mahlzeiten auskenne, habe ein zusätzliches Plus. Männer fühlten sich von Frauen beeindruckt, die gut kochen könnten. Und Frauen fänden kochende Männer sexy, fügte Sarah Wiener.

Der Stellenwert von Lebensmitteln lasse jedoch zu wünschen übrig. Die reichsten Leute seien die Eigentümer von Discountketten, in denen Nahrungsmittel zu Niedrigpreisen verkauft würden. „Hallo, wo sind wir denn?“, rief die Meisterköchin. Gar nicht erst zu reden von Ländern in Südamerika, in denen Mais und Soja angebaut werde, um ihn als Viehfutter für die Massentierhaltung in den reichen Ländern zu exportieren. Schäden an Klima, Wasser und Böden seien der Preis, damit Wohlstandsgesellschaften wie auf einer Fettsuppe schwimmen könnten. „Wir stehen



mit den Füßen auf dem Kopf von armen Menschen“, sagte Sarah Wiener.

[Noch mehr Nachrichten aus der Region lesen? Testen Sie kostenlos 14 Tage das Komplettpaket Print & Web plus!](#)

## Weitere Empfehlungen



**MAINZ 05**  
Neuer Trainer-Job für Martin Schmidt: Auf Mainz 05 folgt VfL Wolfsburg



**POLIZEI**  
Mainz: Streit unter Nachbarn eskaliert - Schuss aus Luftdruckwaffe



**MAINZ 05**  
FSV Mainz 05 hakt Niederlage beim FC Bayern München schnell ab - Bell: Mut hat gefehlt



**NACHRICHTEN WIESBADEN**  
Friseurinnung Wiesbaden-Rheingau-Taunus präsentiert Frisurentrends für ...

Anzeige

## Weil Sie es so wollen



Wer viel unterwegs ist, kann auf einen verlässlichen Finanzpartner nicht verzichten. Dazu gehört auch ein zuverlässiger Zugang zum eigenen Konto – wann immer und von wo immer! Mit der Banking-App der Volksbanken Raiffeisenbanken erledigen Sie Ihre Bankgeschäfte so, wie Sie wollen – immer und überall.

[Mehr erfahren](#)

powered by plista

## Das könnte Sie auch interessieren



**Computern leicht gemacht**  
Gratis sichern: Grundkurs "Computer und