

«Wer zu extrem ist, verliert die Freude am Essen»

Slow Food Gastronomin Laura Schälchli über Kalorien zählen, Einkauf-Apps und Veganismus

Food Waste ist ihr ein Gräuel. Lustvolles Essen mit vielen Personen an einem Tisch ein Genuss. Diese Freude möchte sie gerne weiter vermitteln. Auch an der Tavolata vom kommenden Wochenende in St. Moritz.

RETO STIFEL

Engadiner Post: Laura Schälchli, haben Sie schon einmal Plain in pignia, Strüzels oder Uatsch gegessen?

Laura Schälchli: Nein, all diese Gerichte kenne ich nicht. Würde ich so etwas auf einer Menükarte sehen, würde ich es sofort bestellen!

Das sind alte Gerichte aus dem Engadin, die nicht nur sehr fein schmecken, sondern auch sehr kalorienhaltig sind. Ein «no go» für jemanden wie Sie, die in Italien gastronomische Wissenschaften studiert hat?

Was ich vermitteln will, ist der bewusste Genuss am Essen, die Freude am Teilen, und ein Verständnis für Qualität von Produkten. «You are what you eat!» – Wer sich bewusst ernährt, braucht keine Kalorien zu zählen.

Momentan befinde ich mich gerade in der Emilia Romagna in Italien. Dort isst man viele Speisen, die mit Schweinefett zubereitet sind. So wie die Rezepte, die sie eingangs erwähnt haben vermutlich auch. Früher war das auch bei uns selbstverständlich, heute ist es für viele undenkbar. Dabei ist kochen mit Schweinefett und Butter kulturell und historisch viel näher bei uns, als beispielsweise das Olivenöl, welches heute für alles verwendet wird.

Slow Food definieren Sie in der Kurzzeitsversion mit gut, sauber und fair. Können Sie das noch etwas ausformulieren?

Bei gut kommt es darauf an, wie man isst. Isst man am Tisch, mit der Familie, alleine oder schnell mal unterwegs. Bei sauber kommt es auf die Herstellung des Lebensmittels an. Einerseits Sauberkeit und Gesundheit für den Menschen, andererseits auch Sauberkeit für die Umwelt und die Tiere. Bei fair geht es um die Menschen, welche hinter dem Produkt stehen. Also die Löhne der Produzenten und ihrer Angestellten. Jemand, der auf einem Bio-Betrieb arbeitet, kennt die 50 Stunden Woche und verdient etwa 3800 Franken im Monat. Im Gegenzug sagen wir, die Bio-Lebensmittel sind teuer, wir können uns diese nicht leisten...

...was nicht ganz falsch ist...

Drei Tage lang essen

Die «Tavolata St.Moritz» findet von morgen Freitag bis am Sonntag im Herzen von St.Moritz statt. Neben dem eigentlichen Hauptanlass, der Tavolata am 400 Meter langen Tisch durch die St.Moritzer Fussgängerzone vom Sonntag, sind viele weiterer Anlässe geplant. Neu wird beispielsweise am Freitag ab 11.00 Uhr ein Food Market mit Spezialitäten aus der Schweiz und dem Engadin organisiert. Der Samstag steht ganz im Zeichen der Grillfreunde. Beim Tavolata Street BBQ wird in der Fussgängerzone ein eigentliches Grillfest organisiert. Zudem verwöhnt an drei Abenden ein Gastkoch in einem Pop-up-Restaurant die Gäste. Die Tavolata hat sich zu einem der grössten Sommeranlässe im Engadin entwickelt. Strassenmusiker und Bands umrahmen das Food Festival musikalisch. (ep)

www.tavolastmoritz.ch



Slow Food Gastronomin Laura Schälchli vor Blutprodukten: Blut-Brownies, Blut-Brioche im Hintergrund und Blutwurst. Sie appelliert an die Eigenverantwortung der Konsumenten und an das Bewusstsein, was hinter einem Lebensmittel alles steckt. Foto: Gerber-Loesch Photography

...wenn jemand sagt Bio oder eben auch Slow Food sei teuer, frage ich mich immer, was denn teuer ist. Ein Handy für 600 Franken hat jeder, aber wenn das Brot mehr als fünf Franken pro Kilo kostet, ist das teuer. Nur, wer von uns würde für 18 Franken in der Stunde 50 Stunden die Woche arbeiten? Die Produzenten solcher Slow Food Produkte bekommen keine Subventionen und leider oft auch keine Wertschätzung.

Nur, wir dürfen das jetzt nicht vermischen. Slow Food ist eine Organisation, die in den 80er-Jahren in Italien gegründet wurde, als die ersten Fast Food Restaurants eröffnet wurden. Slow Food soll das Gegenteil des Wortes Fast Food ausdrücken. Über die Jahre sind viele Aspekte wie Lokal und Bio zum Begriff dazugekommen.

«Keine Subventionen und Wertschätzung»

Ist Lokal und Bio immer auch besser?

Das werde ich oft gefragt. Für mich geht es immer auch um die Ressourcen, beispielsweise um den Energieaufwand. Eine Tomate, welche vor der Haustüre produziert wird, benötigt unter Umständen sehr viel Energie, weil sie im Treibhaus heranwächst. Die Tomate, die im Süden von Italien ohne zusätzliche Mittel wächst und nur transportiert wird, ist in diesem Fall energietechnisch besser als das lokale Produkt. Darum gibt es auf die Frage, welche Produkte gekauft werden sollen, keine einfache Antwort. Schlussendlich geht es darum, dass sich der Konsument bewusst ist, was er kauft und isst.

Ein anderes Vorurteil: Slow Food ist extrem aufwendig in der Zubereitung.

Bei Slow Food geht es nicht nur ums Kochen, das ist eine Philosophie, eine Lebenseinstellung. Wir versuchen die Menschen zu inspirieren mehr zu kochen. Wenn man sich gesund ernähren will, dann ist Kochen der einzig richtige Weg. Wenn etwas mal kocht, ist dies ja nicht meine Zeit, son-

dern die Zeit des Kochherdes. Darum kann ich dieses Vorurteil nicht verstehen. Gutes Essen kann übrigens auch schnell und einfach sein. Bei Slow Food geht es nicht ums langsame Kochen. Ich bin überzeugt, dass Kochen gesünder und billiger ist, und dass es weniger Ressourcen braucht. Klar ist es praktisch, abgepackten und bereits gewaschenen Schnitzsalat zu kaufen. Haben Sie aber schon einmal den Kilopreis dieses Salates berechnet. Der ist horrend.

Was sagen Sie jemandem, der nichts von Slow Food, Einkauf-Apps oder veganer Ernährung wissen will und sagt, ich kaufe nach dem Lustprinzip ein und esse auch das, auf was ich Lust habe?

Grundsätzlich sage ich Bravo! Essen ist für viele Menschen heute fast zu einer Religion geworden. Wenn die Leute zu extrem werden, verlieren sie die Freude am Essen. Wenn jemand immer kocht und dann einmal ein Fertigprodukt kauft, weil er unterwegs ist und keine Zeit hat, ist das doch nicht schlimm.

Ihr Ansatz, die Leute zu besserem Essen zu bewegen ist also kein dogmatischer?

Nein! Ich würde meiner Familie und meinen Freunden nie vorschreiben, was sie einkaufen und essen sollen. Es geht mir einzig darum, die Freude weiterzugeben, das Bewusstsein zu wecken und die Menschen dann von selbst machen zu lassen.

Ich denke, dass es auch mehr Spass macht, wenn man etwas bewusst konsumiert. Darum organisiere ich anlässlich der Tavolata in St.Moritz nun auch zum ersten Mal einen kleinen Markt, bei dem die Produzenten und die Konsumenten sich kennenlernen können. Das schafft Bewusstsein. Nicht zuletzt für den Preis. Wenn man die Wertschöpfungskette kennt, die hinter einem Produkt steckt, ist man auch bereit, etwas mehr dafür zu bezahlen.

Food Waste ist eines Ihrer grossen Themen. In der Schweiz wird jede dritte Kartoffel in den Abfall geworfen, von den geschlachteten Tieren werden oft nur die besten Stücke nachgefragt, der Rest

wird zu Hundefutter verarbeitet. Fehlt es am Wissen?

Wir sind in einen solchen Wohlstand hineingerutscht, dass wir frei wählen können, was wir essen möchten. Früher hat man das gegessen, was man hatte. Zum Glück wächst das Bewusstsein, dass dieser Wohlstand, dieser Überfluss, in dem wir leben, nicht in Ordnung ist. Weil der Abfallberg, den wir generieren, viel zu hoch ist.

»Blut ist fettfrei und gesund«

Sie plädieren beispielsweise dafür, vermehrt mit Blut zu kochen, eine Vorstellung, die bei vielen Leuten Ekel auslöst.

Jedes Tier hat drei bis vier Liter Blut. Auf dem Schlachthof in Zürich wird dieses nicht verwertet. Blut ist sehr gut, es hat rund 20 Prozent Proteine und es ist fast fettfrei und gesund. Es scheint auf Erster etwas besonders zu klingen, aber richtig zubereitet sind Blut und viele andere Teile eines Tieres sehr leckere Produkte...

...die vom Konsumenten aber nicht nachgefragt werden, ansonsten hätte sie der Metzger im Angebot. Wir sind also wieder beim fehlenden Bewusstsein.

Das kommt langsam. Vor allen in den urbanen Orten. Es ist aber nicht nur das fehlende Bewusstsein. Für den Produzenten beispielsweise ist der Aufwand zu gross, ein Huhn zu schlachten, nachdem es nach einem Jahr nur noch jeden zweiten Tag ein Ei legt. Das passt dann nicht mehr ins Produktionssystem, und darum wird aus dem Huhn Bio-Gas gemacht. Das macht für mich einfach keinen Sinn. Es ist genau dieses Bewusstsein für die Wertschöpfung und das Wissen, wie viel Arbeit hinter einem Produkt steht. Die Slow Food versucht zu vermitteln.

Anlässlich der Tavolata in St.Moritz organisieren Sie einen Food Market. Sie selber bezeichnen das Einkaufen auf dem Markt als gleich lustvoll wie in den Ausgängen gehen. Das ist gut und recht.

Leider fehlt im Engadin diese «Ausgangsmöglichkeit.» Aufgrund der Höhenlage sind die Leute hier auf den Grossverteilern angewiesen.

Zugegeben: In einem urbanen Umfeld ist es einfacher, an frische und besondere Lebensmittel heranzukommen. Was ja per se schon ein Widerspruch ist. Die Aussage, im Engadin sei man nur auf den Grossverteiler angewiesen, kann ich so nicht stehen lassen. Bei meiner Recherche habe ich herausgefunden, dass man im Engadin ab vielen Höhen direkt einkaufen kann. Dazu gibt es Märkte mit Frischprodukten, beispielsweise in St.Moritz oder in Samedan. Aber klar, wer auf Märkten einkaufen will, muss sein Einkaufsverhalten ändern.

Bei der Tavolata essen die Leute gemeinsam an einem 400 Meter langen Tisch. Wie wichtig ist dieses Gemeinschaftsgefühl beim Essen?

Sehr wichtig! Darum finde ich diesen Anlass auch so toll und freue mich, erstmals vor Ort dabei sein zu dürfen. Dieses Gemeinschaftsgefühl beim Essen vertritt ich auch mit meiner Arbeit. Ich veranstalte Workshops und Kurse, an denen auch immer alle zusammen an einem Tisch sitzen. So fühlen sich die Menschen viel wohler und es entwickeln sich interessante Gespräche.

Das die Tavolata nicht mit Wegwerfgeschirr arbeitet, ist nur ein kleines Detail, welches aber einen grossen Unterschied macht.

Es ist kurz vor Mittag, haben Sie Ihr Mittagessen bereits gekocht?

Heute gibt es Sauerteig-Buchweizen Focaccia mit Kartoffeln, die wir hier auf dem Markt in Italien bei jungen Produzenten eingekauft haben. Dazu viel Gemüse und selbstverständlich Melonen.

*Nach dem Design Management Studium an der Parsons School of Design in New York hat die heute 35-jährige Laura Schälchli in Bra im Piemont gastronomische Wissenschaften studiert. Sie lebt und arbeitet in Zürich und organisiert unter dem Namen «Sobra Mesa» Kurse und Tafelfreunden. Sie ist Präsidentin von Slow Food Youth Schweiz. www.sobra-mesa.com