Ernährung beginnt im **Kopf**

Peter Henzek, Chef der Kochschule Ruhrgebiet, zur Qualität unseres Essens

Von Georg Howahl

Für Peter Henzek ist das Kochen mehr als ein Beruf, es ist auch eine Mission. Seine Überzeugung: Wer selbst kocht, ernährt sich besser. Wir sprachen mit dem Chef der Kochschule Ruhrgebiet über die Qualität unserer Mahlzeiten und über das Ernährungsbewusstsein der Deutschen.

Herr Henzek, warum können so viele Menschen heute nicht mehr kochen?

Henzek: Weil sie von den Lobbyisten und von der Regierung dumm gehalten werden. Was ich sagen will: Unsere Eltern und Großeltern hatten ja nicht umsonst noch Hauswirtschaftsunterricht. Die haben noch die Rohstoffe kennen gelernt, die zum tagtäglichen Leben benötigt werden.

Wir werden da also beeinflusst?

Die Lobbyisten der Ernährungsindustrie genau wie die der Pharmaindustrie sind daran interessiert, dass die Menschen ihre Rohstoffe nicht selbst zubereiten können und dementsprechend die Fertigprodukte kaufen. Und die pharmazeutische Industrie kann dann Bluthochdruck-Produkte oder Mittel gegen Übergewicht verkaufen.

Wie viel Warenkunde muss ich beherrschen, um gesund kochen zu können?

Nun, an den Rohstoffen hat sich ja seit vielen Jahren nichts geändert: Die Kartoffel ist

Peter Henzek, Kochlehrer. FOTO: ANDREAS KÖHRING

die Kartoffel geblieben, das Ei ist das Ei. Ich würde zunächst ganz an den Anfang gehen: Es muss im Bewusstsein verankert sein, dass man sich gesund ernähren will. Wie viel Zeit man sich nimmt, das hängt davon ab, welche Präferenzen man hat. Wichtig ist, dass man Ernährung in seinen Alltag mit einplant. So wie man eine Konferenz, den Sport oder ein Treffen mit Karl-Heinz in sein Leben einplant. So muss man auch überlegen: Was möchte ich mir Montag zubereiten, was Dienstag, was Mittwoch?

Aber dann habe ich ja noch nichts selbst gekocht. Was muss ich denn können?

So ein paar Grundsachen sollte man beherrschen. Damit spiele ich hier aufs Kartoffelkochen an, aufs Fleisch- oder Fischbraten. Oder eben auf ein Salatdressing, das ich selbst herstelle. Da ist auch weniger oft mehr: Es reicht ja, wenn man *ein* Salatdressing kann, das man dementsprechend abwandelt. Man kann dann ja immer ein bisschen Senf mit hineingeben, ein paar Kräuter, ein gekochtes Ei. Man muss sich nur im Klaren sein, dass alles, was man macht, am Anfang mit ein bisschen Mühe verbunden ist.

Kann ich denn eine Aussage über die Qualität eines Produktes treffen?

Im Restaurant, genau wie im privaten Bereich gilt grob gesagt: Je klarer die Produkte noch als natürlich zu erkennen sind, desto hochwertiger sind sie.

Hand aufs Herz: Wann haben Sie zum letzten Mal ein Fertiggericht gegessen?

Das ist noch nicht so lange her, denn: Wenn man seine Feinde kennen will, muss man sie studieren. Dementsprechend kaufe ich einmal im Monat im Supermarkt ein Fertigprodukt, aus der Tiefkühltruhe wohlgemerkt, an andere Sachen habe ich mich noch nicht herangetraut. Und ehrlich: Ich wurde da noch nie positiv überrascht. Wenn ich dann mit meiner Frau eine Portion auf habe, haben wir genug. Da machen wir uns lieber Pellkartoffeln mit Butter, dazu ein Spiegelei und einen Salat... Wir brauchen ja kein Rinderfilet.

Und warum sind die Deutschen so wild auf Kochshows?

Haha, die Frage hätte ich Ihnen gerne gestellt, ich weiß es nicht. Das ist wie beim Fußball: Jeder sieht zu und weiß es besser, selbst wenn er selbst den Ball nie treffen würde.

Weitere Informationen finden Sie unter **www.kochschule-ruhrgebiet.de**