Der Mangold wird von Hand gesetzt, gepflegt und geerntet.

«Genuss kommt an erster Stelle»

Der Genusstrainer **Freddy Christandl** will die Menschen gewinnen: Für Lebensmittel, die mit Liebe produziert und zubereitet werden. Warum es ihm wichtig ist, was und wie wir essen, erzählt er im Interview.

Text **Sandra Weber** Fotos **Vanessa Püntener**

SCHWEIZER FAMILIE: Freddy Christandl, Köche sind die neuen Rockstars. Warum haben Sie sich als Spitzenkoch entschieden, Ihre Karriere an den Nagel zu hängen?
FREDDY CHRISTANDL: Ich war 25 Jahre in der Küche. Dann wurde eine Reise nach Laos zum Schlüsselerlebnis: Ich traf dort in einem Dorf auf eine einfache, naturbelassene Küche, die grossartig schmeckte, weil sich die Leute Zeit dafür nahmen. Ich fragte mich, warum das bei uns nicht möglich ist. Und: Als Koch konnte ich den Gästen nichts über das Essen erzählen, nicht dabei sein, wenn sie es geniessen.
Können Sie das in Ihrem neuen Beruf als Genusstrainer besser?
Ja, denn ich bin näher an den Menschen, berate sie dabei, wie sie nachhaltiger, gesünder und genussvoller kochen können.
Was machen Sie denn genau?
Meistens gehe ich nach einem Vorgespräch in die Küchen der Kunden. Dort kann ich ihnen am besten zeigen, wie sie die Elemente im Alltag mit den vorhandenen Mitteln umsetzen können. In einer entspannten Atmosphäre erzähle ich die Geschichten, die hinter den Produkten stecken. Warum ich sie auswähle, woher sie kommen, wie sie verarbeitet werden und welche Auswirkungen ihre Inhaltsstoffe haben.
Wo finden Sie die guten Lebensmittel?
Auf der ganzen Welt – ich finde es spannend, mit dem Rucksack zu reisen und in fremde Kochtöpfe zu schauen. Dabei finde ich tolle Produkte und lerne immer wieder etwas Neues. Bereits während meiner Zeit als Koch habe ich viele Produzenten kennengelernt. Oft solche, die ums Überleben kämpfen oder ihren Hof nicht führen können, wie sie möchten, weil sie von Grossabnehmern fremdbestimmt sind. Ich helfe ihnen, unabhängig zu werden und ihre Produkte zu verkaufen. So mache ich alle Beteiligten glücklich.
Warum ist es Ihnen so wichtig, was andere Leute essen?
Erstens lehnen viele Leute eine Menge Lebensmittel ab, weil sie nicht wissen, wie diese schmecken können, wenn sie von guter Qualität sind. Als ich über die Jahre entdeckt habe, was an Geschmacksvielfalt möglich ist, wollte ich andere daran teilhaben lassen. Und zweitens leiste ich mit der Förderung von natürlichen Produkten und nachhaltigen Betrieben einen Beitrag für die Umwelt. Man kann ja nicht immer nur reden, man muss auch etwas tun.
Genuss und Training – widerspricht sich das nicht?
Der Genussaspekt steht an erster Stelle: Essen sollte ja etwas Schönes sein. Was das Training betrifft: Für manche Leute bedeuten meine Prinzipien eine Umstellung. Viele essen zu unkonzentriert. Auch ich musste mich anfangs überwinden, beim Essen einfach nur zu essen. Es braucht Übung und das eine oder andere Negativerlebnis, bis wir wieder spüren, was unserem Körper guttut.

«Ein gutes Produkt ist frisch, kommt aus der Region und entspricht der Saison»: Freddy Christandl prüft den Duft der Tomaten.

Was meinen Sie mit Negativerlebnis?
Neues schmeckt ungewohnt. Man muss etwas 10- bis 15-mal essen, bis man sich daran gewöhnt hat. Ich zwinge meine Kunden aber nicht, etwas, was sie nicht mögen, wieder und wieder zu probieren! Aber ich hatte schon einen Kunden, der niemals Fisch ass. Heute angelt er sogar.
Wer etwas nicht mag, braucht also Ihr Genusstraining?
Um Gottes willen! Das soll jeder selbst entscheiden – ich will den Leuten nicht vorschreiben, was sie essen müssen. Ich zeige einfach andere Wege auf. Manche setzen das 1:1 um, andere nehmen nur die eine oder andere Idee auf. Ich will auch keinesfalls irgendwelche Produkte oder Produzenten schlechtmachen, ich möchte vielmehr zeigen, was es alles Gutes gibt.
Wann ist ein Produkt wirklich gut?
Der Geschmack ist abhängig von den Rohstoffen, von den Produzenten, von der Verarbeitung, der Zubereitung. Ein gutes Produkt ist frisch, kommt meistens aus der Region und entspricht der Saison. Im besten Fall ist es biologisch, aus fairem Handel und in kleinen Mengen hergestellt. Die Produzenten achten auf das Wohl der Tiere und der Umwelt. Solche Produkte haben eine ganz andere Energie, weil jemand Zeit und Liebe investiert hat. Auch beim Fleisch schmecke ich, wie das Tier gehalten und gefüttert wurde, ob es vor der Schlachtung Stress hatte. ▸▸

Ein Leben für den Genuss

Freddy Christandl, 46, wurde in der österreichischen Steiermark geboren und arbeitete 25 Jahre in der Spitzengastronomie. Heute berät er als Genusstrainer Private und Restaurants, die ein nachhaltigeres Ernährungskonzept möchten. Daneben setzt er sich für den Aufbau des Bio- und Fair-Trade-Restaurants Equi-Table ein. Das Projekt ist für den «Startups.ch Award» nominiert. Freddy Christandl lebt in Schindellegi SZ. Nächster Workshop zum Thema «Raffiniertes aus dem 4-Jahreszeiten-Kochtopf» am 27. Oktober 2011. Infos über 044 786 41 72 oder **www.genusstrainer.ch**

Ausgezeichnet als «Best of Swiss Wine»: der fruchtige Hallauer aus dem Schaffhauser Blauburgunderland.

Peter Rahm, Weinkellerei Rahm AG, Hallau: «Seit 50 Jahren kennt man den Graf von Spiegelberg als sortentypischen, fruchtig-runden Blauburgunder.» Im Wein- und Getränkehandel. CHF 11.50 (75 cl) www.weinkellerei-rahm.ch

Bio-Bauer Karl Zinsli (rechts) zeigt Freddy Christandl Salatsetzlinge.

Ich kann schmecken, ob das Tier Stress hatte?

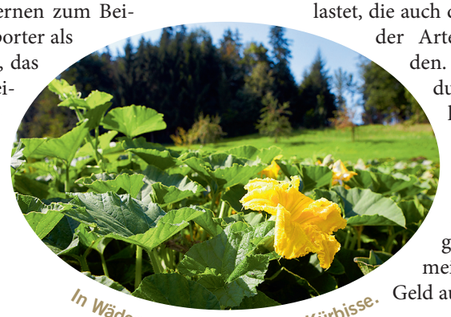
Das Fleisch eines gestressten Tieres hat einen veränderten pH-Wert. Dies wirkt sich negativ auf die Qualität aus: Das Fleisch verliert beim Kochen viel Wasser, Geschmack und Aroma verändern sich, und es ist weniger zart. Für viele Landwirte ist es heute nur wirtschaftlich, wenn sie Tiere mit wenig Zeitaufwand und möglichst hohem Fleischanteil züchten. Diese Tiere sind anfälliger für Stress, der vor allem beim Transport ins Schlachthaus entsteht. Für gute Produzenten zählt die Fleischqualität und nicht die Quantität. Die Tiere lernen zum Beispiel den Transporter als Gefährt kennen, das sie auf neue Weiden bringt. Dadurch haben sie keine Angst, wenn sie dann zum nahen Schlachthof transportiert werden.

Hand aufs Herz: Schmecken Bio-Produkte wirklich besser?

Das erlebe ich regelmässig in meinen Workshops, wenn wir Blindtests durchführen. Ein Freund stellte vor einiger Zeit in seinem Restaurant probehalber auf Bio-Bergkartoffeln um. Seine Gäste beschwerten sich, als er wieder herkömmliche verwendete. Und das, ohne dass sie von der Änderung wussten.

Sind solche Produkte nicht zu teuer für eine Durchschnittsfamilie?

Häufig sind herkömmliche Produkte qualitativ schlechter: Obst und Gemüse aus Monokulturen sind mit Chemikalien belastet, die auch dem Boden und der Artenvielfalt schaden. Für Fertigprodukte werden künstliche Zusatzstoffe verwendet, die krank machen können. Man gibt also nur vermeintlich weniger Geld aus. Längerfristig bezahlen wir mit unserer Gesundheit. Gute Produkte lohnen sich, weil sie gesünder sind, einen höheren Sättigungswert, weniger Kochverlust und mehr Geschmack haben.



In Wädenswil blühen die Bio-Kürbisse.

So zu kochen und einzukaufen, ist aber sehr zeitaufwendig.

Ich sehe es nicht als Pflicht, sondern als sinnlichen Teil der Freizeit. Das Kochen und der Einkauf, auf dem Markt oder im Hofladen, können als Familienerlebnis gestaltet werden. Auch aus ökologischen Gründen ist es sinnvoller, nur einmal die Woche einkaufen zu gehen. Frisches Gemüse hält sich gut im Kühlschrank. Vieles kann man auch im Internet bestellen.

Ist es nicht etwas dekadent, nur solche ausgewählten Produkte zu verwenden?

Tatsächlich wird viel verschwendet. Laut einer Studie werden in Österreich pro Person jährlich 100 Kilogramm Lebensmittel weggeworfen. Damit könnten viele Menschen ernährt werden – wenn man es anders organisieren würde. Ja, ich wähle das ▸▸

«Ich wähle das Beste aus, aber **die besten Dinge sind oft die einfachsten.»** Freddy Christandl

Die Ennetbürger Damhirsche werden artgerecht gehalten.

Freddy Christandls Produzenten-Tipps

Obst und Gemüse, Kräuter, Beeren

- Bio-Bauernhof Karl Zinsli, Wädenswil ZH, jeden Samstag von 8 bis 12 Uhr auf dem Markt in Wädenswil.
- Familie Vinzenz Bütler, Schönenbergstrasse 175, Wädenswil ZH, 044 780 51 58 (Hofladen).

Linthmais

- Christian Bruhin, Mühle, Tuggen SZ, 055 445 23 75, **www.linthmais.ch** (Hofladen und Bestellungen per Telefon).

Fleisch, Geflügel und Fisch

- Holzen Fleisch, Ennetbürgen NW, 041 620 83 36, **www.holzenfleisch.ch** (Markt in Stans und Luzern am Samstag).
- Geflügelfarm Werner Schönholzer, Sennhus 4, Wädenswil ZH, 044 781 26 55, (Markt in Rapperswil, Wädenswil, Zürich).
- Fischerei Hiestand, Kirchstr. 11, Freienbach SZ, 055 410 12 66.

Milchprodukte

- Molkerei Buttikon, Familie Niederberger, Kantonsstrasse 45, Buttikon SZ, 055 444 11 10, **www.milchwerkstatt.ch** (Verkauf im Geschäft oder per Telefon).

Öl

- Fandler Öle, Österreich, **www.fandler.at** (Online-Shop, auch erhältlich bei Globus).

Diverses vom Hof

- Biohof La Sorts, (u. a. Bergkartoffeln), Sabina und Marcel Heinrich, Filisur GR, 081 404 16 15, **www.lasorts.ch**
- Ranch Farsox, Cordo Simeon und Gaby Mani, Alvaneu Bad GR, 081 404 13 84, **www.ranch-farsox.ch**
- Bauernhof Lisbeth und Pius Birchler, Schindellegi SZ, 044 784 82 01.

Finden Sie den **Hof-Laden** in Ihrer Nähe auf www.schweizer-familie.ch/hofladen

ANZEIGE

Computerprobleme?

Unsere Amico Experten beraten Sie kompetent am Telefon und unterstützen Sie dabei via Fernzugriff auf Ihrem Computer. **Jetzt anmelden unter Gratisnummer 0800 803 175 oder swisscom.ch/computerprobleme**

swisscom

Der Metzger und Unternehmer Stefan Mathis (links) mit Freddy Christandl im Kühlraum von Holzen Fleisch.

Wurstwaren sind eine Spezialität von Holzen Fleisch.

Beste aus, aber die besten Dinge sind oft die einfachsten. Grossverteiler wollen genormte Produkte. Eine Gurke darf doch auch krumm sein, ein Apfel etwas Schorf haben. Viele Konsumenten wollen vom Fleisch nur das Filetstück. Was ist mit dem Rest? Ich zeige, wie man auch aus anderen Teilen Gutes zubereiten kann. Ich bin dafür, weniger, dafür besser zu essen und auch zu akzeptieren, dass es nicht jederzeit alles geben kann. Wir brauchen keine Erdbeeren im Winter. Und auch nicht jeden Tag Fleisch.

Das Kochen und Geniessen ist Ihre grosse Leidenschaft. Wollten Sie schon als Kind Koch werden?

Ja, ich bin auf einem kleinen Obstbauernhof aufgewachsen. Im Winter musste man nach dem Baumschnitt die Äste einsammeln. Dabei fror ich immer schrecklich. Ich dachte mir, als Koch hätte ich es wie in Mutters Küche immer schön warm.

Ist sie auch eine gute Köchin?

Sehr. Ich habe viel von ihr gelernt. Sie bereitet immer alles selber zu. Ihr Backhendl gehört bis heute zu meinen absoluten Leibspeisen.

Wie gelingt es Ihnen als Genussmensch, so schlank zu bleiben?

Mit Qualität statt Quantität. Aber auch mit regelmässigem Sport, zum Beispiel Nordic Hiking und Langlauf. Und ab und zu verzichte ich auf Kohlenhydrate.

Haben Sie nicht manchmal genug davon, dass sich Ihr Leben nur ums Essen dreht?

Ich koche auch in meiner Freizeit gern. Oft weiss ich noch gar nicht, was es geben wird, wenn ich beginne – ich probiere frisch drauflos. Ich lasse mich auch gern von anderen bekochen. Und ich verbringe viel Zeit im Garten, wo nebst Essbarem auch Blumen wachsen. Obwohl – auch diese kann man eigentlich essen.

Ihre Konkurrenten sind die grossen Nahrungsmittelproduzenten, welche den Markt mit Fertigprodukten überschwemmen und bestimmen, wie ein Erdbeerjoghurt zu schmecken hat.

Das ist tatsächlich so.

Sehen Sie sich als David, der gegen Goliath kämpft?

Ich kämpfe gegen niemanden. Mein Lebensstil ist eine Alternative zu Tiefkühlregal und Billigprodukten. Und die steht jedem offen. ■

Volg – worauf Sie sich verlassen können.

Volg bleibt sich und seinen Werten treu: freundliche Bedienung, persönliche Beratung, frische Produkte von lokalen Produzenten und ein Angebot für den täglichen Bedarf. Das zahlt sich aus – in menschlicher und wirtschaftlicher Hinsicht.

Volg. Ist doch naheliegend.

Volg
frisch und fründlich