

Tipps vom Bio-Koch: Vom Kochen ohne Zusatzstoffe

Fertiggerichte locken mit wenig Zeitaufwand. Doch der Anteil an chemischen Zusatzstoffen ist immens. MEINE VITALITÄT hat mit Bio-Koch Christopher Hinze darüber gesprochen, was im Kochtopf landen sollte.

19.04.2017 - von Sabrina Bardas

Selbst kochen, das ist doch zeitaufwändig, müßig und nur was für Hausfrauen. Alle anderen können doch guten Gewissens die vorgekochten, eingetüteten Fertiggerichte oder die Fix-Produkte verwenden, die von der Lebensmittelindustrie mit so viel Mühe und Aufwand entwickelt und beworben werden. Sind Sie auch dieser Meinung oder haben Sie sich vielleicht doch schon mal Gedanken darüber gemacht, dass Sie viel zu selten selbst kochen? MEINE VITALITÄT stellt Ihnen Christopher Hinze vor, Bio-Koch aus Leidenschaft, der erklärt, wieso er auf jegliche Fertigprodukte verzichtet und was ihm beim Kochen wichtig ist.

Billige Rohstoffe und wenig Geschmack

Sowohl im Supermarkt als auch im Restaurant kann man davon ausgehen, dass die meisten Produkte einiges an Zusatzstoffen enthalten - von modifizierter Stärke, die den Blutzucker immens ansteigen lässt, über Hefeextrakt, durch den man das Lebensmittel mit „ohne Zusatz von Geschmacksverstärker“ deklarieren kann, der aber trotzdem den Geschmacksverstärker Glutamat in beachtlicher Menge enthält. Fertiggerichte enthalten billige Rohstoffe wie Zucker, Fett und Füllstoffe, die mit Farb- und Aromastoffen sowie den notwendigen Lebensmittelzusatzstoffen aufgepeppt werden. Etwas getrocknetes Gemüse oder getrocknetes Fleisch bei der Tütensuppe kommt aufgrund der Optik mit hinein, das Auge isst ja schließlich mit. Geschmacklich ist das Ganze selten ein Highlight. Wie auch - bei nur sieben Prozent Gemüse in einer Tütensuppe anstelle eines ganzen Bunds Frischgemüse bei einer richtigen Suppe.

Aus wenig mach viel

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/302>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Gewinnmaximierung ist das Stichwort, das die Lebensmittelindustrie verinnerlicht hat. Viele billige Rohstoffe ergeben ein teures Produkt, das man hochwertig bewerben kann und im besten Fall denkt der Gast im Restaurant noch, er esse etwas Hochwertiges, der Supermarktkäufer tut sich mit dem Gericht etwas Gutes, weil in der Suppe auch Vitamine zugesetzt sind. Im schlechtesten Fall aber sind die Lebensmittelzusatzstoffe Allergie auslösend und rufen Unverträglichkeiten hervor. Das „China-Restaurant-Syndrom“ mit Wirkungen auf den Geschmacksverstärker Glutamat ist eines von vielen Beispielen.

Guter Geschmack selbstgekocht

All diese Wirkungen konnte der Speisemeister Christopher Hinze, Bio-Koch aus Leidenschaft, bei sich und seinen Kindern am eigenen Leib feststellen. Er hatte Asthma und Neurodermitis. „Nach der Geburt unserer Töchter haben wir selbst gekocht, und - da es "Bio" noch nicht in der Form gab - beim vertrauenswürdigen Bauern direkt eingekauft und frisch verarbeitet - das tat auch den Kindern gut und mein Ausschlag war so gut wie weg", sagt er und fügt hinzu: „Sobald ich stark Verarbeitetes und mit Zusatzstoffen versetztes Essen zu mir nehme, bekomme ich auch heute noch allergische Reaktionen.“ In seiner Ausbildung zum Koch Ende der 70er Jahre lernte er glücklicherweise noch echtes Kochen, inzwischen gehören auch in vielen Restaurants und Hotelküchen Convenience- und Fertigprodukte dazu. „Bei uns gab es so gut wie keine Abfälle, alles wurde verwendet und weiterverarbeitet, sei es für Soßen oder Suppen, die lange Zeit hatten, auf dem Herd zu köcheln, da war der volle Geschmack guter Lebensmittel drin“, sagt Christopher Hinze. In jedem Topf kochte eine andere Suppe oder Grundsoße, die man je nach Bedarf verfeinerte. Diesen vollen Geschmack hat er sich in seiner gesamten Berufslaufbahn zur Devise gemacht - er kocht „nur mit besten Lebensmitteln ohne Gift, Zusatzstoffe und Gen-Technik – nur so schmeckt es richtig gut.“ Wichtig dabei sind ihm das Erleben von gutem Geruch, guter Qualität und schönen Farben schon beim Einkauf. Wenn er zum Bauern oder auf den Markt geht und dieser stolz ist auf seine Produkte, die er produziert hat und verkaufen kann, ist das ein tolles Erlebnis. Das hat ihn auf Bio gebracht, denn „das Lebensmittel wird hier noch wertgeschätzt, man hat nicht nur eine leere Nahrungsmittelhülle, und das schmeckt man.“ Aber auch im Supermarkt kann man mittlerweile 100% natürliche Zutaten erhalten, mehr zu diesem Thema wird hier erläutert.

Keine Zeit zum Kochen? Auch er versteht allerdings, dass man nicht immer Zeit haben kann zum Kochen, unterwegs ist oder es mal schnell gehen muss. „Auch ich habe nicht immer Zeit zum lange zubereiten und kochen für mich und meine Familie, da ich ja meist für andere koche“,

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/302>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

sagt Christopher Hinze, „aber ich versuche, vieles gut vorzubereiten“. Wenn er Soße kocht, dann kocht er gleich drei Liter, friert oder kocht sie ein, genauso wie Suppe. „Auch Salatsoße kann man in einer großen Portion anrühren, das hält sich prima eine Woche im Kühlschrank“, meint der Bio-Koch. Salat und Gemüse, etwas Fleisch, Tofu oder Milchprodukte, Nudeln oder Reis sind sehr schnell dazu gemacht, wenn die Basis und der Geschmack stimmen.

Weitere Informationen sowie Rezepte vom Bio-Koch:

Zusatzstoffe: Was von Omas Kochkunst noch übrig ist

Gemüsebrühe: Aber bitte selbstgemacht

Von der einfachen, aber fantastischen Kochkunst Christopher Hinzes können Sie sich bei seinen buchbaren Kochevents überzeugen, er kocht aber auch für besondere Veranstaltungen zuhause, für unvergessliche Abende mit Freunden und Familie in kleinem und großem Rahmen – für den besten Geschmack! Hier stellt sich Speisenmeister und Biokoch vor: www.der-speisenmeister.de