

## Elisabeth Fischer



Elisabeth Fischer war Küchenchefin und Teilhaberin eines ausgezeichneten vegetarischen Restaurants in München und hat bis heute 30 Kochbücher geschrieben. Birgit Rexer hat sich mit der Expertin über gesundes Essen, richtig abnehmen und die Lust am Kochen unterhalten.

# „Geschmack an erster Stelle“

Elisabeth Fischer über Kochkunst, Kochshows und kleine Genießer

*Frau Fischer, Sie haben in München Soziologie studiert. Wie sind Sie zum Kochen gekommen?*

Meine Mutter war eine sehr gute Köchin. Ihre Maultaschen und ihr Zwiebelkuchen waren legendär. Zudem bewirtschafteten meine Tanten den Bierkeller in Reichenbach, der jetzt als 'Die Halle' bekannt ist. Als ich drei war, wurde das Gasthaus verkauft. Aber bis dahin war ich gern in der Küche, hab beim Kochen zugesehen – vor allem wenn Hochzeiten waren – und meine Klößchen-Suppe gegessen. Eigentlich nicht verwunderlich, dass ich so gern gut esse. Während meines Studiums in München waren wir die Wohngemeinschaft, in der am besten gekocht wurde, fast jeden Tag ein dreigängiges Menü. Mein erstes Kochbuch war lustigerweise ein vegetarisches Kochbuch. Mein zweites war „Mastering the Art of French Cooking“ von Julia Child, das ich aus USA mitgebracht habe.

*Sie haben sich auch für die ausländische Küche interessiert?*

Kochen gelernt hab ich auch auf Reisen, ich bin immer in der Küche gelandet. In Andalusien haben mir die Köchinnen gezeigt wie man Fisch und spanische Reisgerichte zubereitet, in Mexiko, wie man in der Erde kocht und Tortillas bäckt. Nach dem Studium hatte ich keine Lust, Soziologin zu werden. Ich habe damals fotografiert und Fotobuttons gemacht. Dann wurde in dem Haus, in dem ich in München gewohnt habe von Amerikanern ein vegetarisches Restaurant eröffnet. Die haben uns eingeladen und Tofu serviert. Das hat mich fasziniert, nachdem ich über dieses damals unbekannte Sojaprodukt schon viel gelesen hatte. Ich habe angeboten, wenn mal der Spüler ausfällt, springe ich ein. Das geschah dann. Damit begann meine gastronomische Karriere, ich wurde Köchin, Küchenchefin und Teilhaberin. Damals habe ich mein erstes Kochbuch geschrieben und das Restaurant Keyno wurde von einer Gourmetzeitschrift als bestes vegetari-

sches Restaurant in Deutschland ausgezeichnet.

*Sie haben inzwischen 30 Kochbücher veröffentlicht und schreiben für die österreichische Gourmetzeitschrift 'Gusto'. Wie kommt man zu so einem Job?*

Ich bin dann nach Wien gezogen. Die Arbeit an meinem ersten Kochbuch hat mir viel Spaß gemacht. Darum habe ich 1991 einfach beim Chefredakteur von 'Gusto', der größten österreichischen Gourmetzeitung angerufen, ihm gesagt, ich würde gern für ihre Zeitung arbeiten und ihm mein Kochbuch geschickt. Ich habe dann eine Kolumne bekommen, auf der letzten Seite eine halbe Seite für ein kleines vegetarisches Rezept. Mittlerweile hab ich in jedem Heft zwei große Geschichten einmal 'Gesund genießen' und eine Serie, bei der ich mit Kindern koche. Und heute kommt es schon vor, dass mich der Chefred-

akteur anruft und sagt, ich brauch' mal wieder was mit Tofu. Außerdem engagiere ich mich in dem Verein 'Soja aus Österreich'. Denn vielen ist nicht bewusst, dass in Mitteleuropa nicht genmanipulierte Bio-Sojabohnen angebaut werden und die Lebensmittel daraus nur einen kleinen ökologischen Fußabdruck hinterlassen.

*Sie kreieren alle Ihre Rezepte selbst. Was ist Ihnen bei den Rezepten wichtig?*

Inzwischen habe ich mir mehr als 3000 Rezepte ausgedacht. An erster Stelle steht der gute Geschmack. Dass die Rezepte gesund sind, ergibt sich von selbst. Selten mache ich Rezepte, die ganz üppig sind. Grundsätzlich arbeite ich nach der Philosophie: Man hat ein Recht darauf, jeden Tag gut und gesund zu essen. Darum sind meine Gerichte auch schnell gekocht und die Zutaten überall erhältlich. Meine Ent-

wicklung hat mit der schwäbischen Küche angefangen, die teilweise sehr zeitintensiv ist, aber im Lauf der Zeit sind die Rezepte immer einfacher geworden.

*Kochen ist eine Art von Kunst. Woher bekommen Sie ihre Inspiration?*

Einen Teil der Inspiration bekomme ich durch meine Reisen. Oft habe ich auch Lust auf einem bestimmten Geschmack, bin in einer bestimmten Stimmung oder es ist die Jahreszeit, die mich zu den Gerichten inspiriert. Wie jetzt der Frühling mit viel frischem Grün. In Wien gibt es den Naschmarkt. Auch dort finde ich oft Ideen. Ich mache auch Food-

**„Gesunde Küche ist immer auch schlanke Küche“**

Styling, dabei bleiben immer Lebensmittel übrig. Damit koch' ich bis der Kühlschrank leer ist, aus dieser Zufälligkeit entstehen auch neue Rezepte.

*Sie haben das Food-Styling angesprochen. Stimmt es, dass die Gerichte gefärbt und manchmal sogar lackiert werden?*

Essensfotos sind zeitintensiv, manchmal verbringe ich acht bis zehn Stunden im Fotostudio. Aber die Gerichte sind alle echt. Wir essen alles gemeinsam auf, was fotografiert wurde.

*Ihr neuestes Buch beschäftigt sich mit schlanker Küche und dem Weg zum Wunschgewicht. Wie funktioniert nach diesem Prinzip das Abnehmen?*

Gesunde Küche ist immer auch schlanke Küche. Das bedeutet eine ausgewogene Zusammensetzung der Nährstoffe. Der Knackpunkt ist das Fett. Im Grund ist nur die Umstellung der Essgewohnheiten erfolgreich. Diäten funktionieren nicht, weil das kein Mensch auf die Dauer durchhält. Stattdessen kommt es zum Jojo-Effekt und die



Elisabeth Fischer: „Grundsätzlich arbeite ich nach der Philosophie: Man hat ein Recht darauf, jeden Tag gut und gesund zu essen.“ Fotos: Birgit Rexer

Menschen werden mit jeder Diät immer dicker. Das Wunschgewicht wird nur erreicht, wenn man keinen Hunger hat, keinen Mangel leidet und das schlanke Essen prima schmeckt. Von meinen Rezepten kann man viel essen, weil sie kalorienarm sind. Dafür spare ich beim Fett und verzichte möglichst auf die schlechten Kalorien aus Weißmehl und Zucker. Da geht es auch um ein Umpolen der Geschmacksnerven auf einen natürlichen und leichten Geschmack und den Verzicht auf Fertigprodukte.

*Sie kochen viel mit Kindern, veröffentlichten in der Zeitschrift 'Gusto' eine eigene Serie, bei der sie mit Kindern kochen und haben ein Kochbuch mit Rezepten für Babys und Kinder geschrieben. Wie schafft man es, dass sich Kindern gut und gesund ernähren?*

Kochen mit Kindern muss entspannt und locker sein. Man sollte Kinder zu nichts zwingen. Im Grund ist es nicht kompliziert: Was nicht da ist, kann das Kind nicht essen. Wenn immer frisch und natürlich gekocht wird, entwickelt das Kind auch sensible Geschmacksnerven, hat keinen Appetit auf künstlich aromatisierte Fertigprodukte. Über das selber Kochen bekommen

**„Kind mögen kein verkochtes Mischgemüse“**

Kinder leicht Zugang zum gesunden Essen. Außerdem sind Kinder Ästheten und mögen zum Beispiel kein verkochtes Mischgemüse. Besser ist es, einzelne Gemüsesorten zu dämpfen oder in Stifte zu schneiden und dazu einen leckeren Dip zu servieren. Bei meinen Kochkursen mit Kindern habe ich die Erfahrung gemacht, wenn das Essen schön angerichtet ist, essen das auch alle. Eltern haben definitiv die Verantwortung dafür, was ihre Kinder essen und diese Verantwortung können sie auch nicht abschieben. Ich habe vor dem Haus eine Bäckerei und sehe dort, wie die Kinder, oft auch mit ihren Müttern, die Donuts für die Pause kaufen. Das macht mich wirklich wütend. Ich finde in der Schule sollte es Kochunterricht geben.

*Heute gibt es eine Vielzahl von Kochkursen und Kochshows im Fernsehen. Trotzdem wird zu Hause kaum noch gekocht und stattdessen werden Fertiggerichte gegessen. Wie erklärt sich dieser Widerspruch?*

Da geht es um die Kompensation von unerfüllten Bedürfnissen im wirklichen Leben. Ich habe zum Beispiel bezüglich des Wanderns eine ähnliche Verhaltensweise. Wandern ist für mich eine essentielle Beschäftigung. Wenn ich wegen der Jahreszeit oder zu viel Arbeit nicht dazu komme, schaue ich mir gern Natur- und Wanderfilme an. Ich kann mich nicht daran sattsehen, wie diese glücklichen Menschen mit den vollbepackten Rucksäcken durch die schönsten Landschaften ziehen und wünsch mir sehnlichst, ich wäre dabei – und am nächsten Tag drehe ich wieder meine kleine Runde im nächsten Stadtpark. So ist das auch mit dem Kochen. Es ist ein Wunschtraum, den sich die Leute gönnen, während sie auf dem Sofa sitzend Chips essen. Bei den Kochshows im Fernsehen ist alles so perfekt, dass sich das zuhause keiner zutraut. Es gibt aber auch Kochsendungen, meistens um die Mittagszeit, die sind ganz gut und man bekommt dort auch viele Tipps. Schade ist, dass im Fernsehen die leichte, gesunde Küche zu kurz kommt.

*Was ist Ihr Lieblingsgericht?*  
Das ist eine schwere Frage, weil ich vieles so gerne esse und sich meine

### STECKBRIEF

Elisabeth Fischer stammt aus Reichenbach an der Fils. Sie ist in Esslingen zur Schule gegangen und hat danach in München Soziologie studiert. Nach dem Studium entschied sie sich gegen die Soziologie. Stattdessen wurde sie Küchenchefin und Teilhaberin des vegetarischen Restaurants Keyno in München. Elisabeth Fischer lebt seit 20 Jahren in München, hat 30 Kochbücher und Ernährungsratgeber geschrieben und arbeitet als Autorin für das österreichische Gourmet-Magazin „Gusto“ und verschiedene Frauenzeitschriften. Zudem beschäftigt sie die Kochexpertin sich mit Food-Styling, gibt Koch-Workshops, entwickelt Konzepte für Gemeinschaftsverpflegung und übernimmt die Redaktion von Publikationen von Köchen wie zum Beispiel Harald Wohlfahrt. Außerdem ist Elisabeth Fischer Mitglied des Vereins „Soja aus Österreich“.

Liebblingsgerichte je nach Stimmung ändern. Gebratenes Saiblingsfilet mit Paprika-Chutney und Rucola-Zucchini schmeckt mir im Moment besonders. Das koche ich zurzeit auch gerne in meinen Kochkursen. Aber ich habe Lieblings-Aroma-Mischungen. Zum Beispiel frisches Basilikum, Minze, Zitronenschale, Muskat und Knoblauch. Ich liebe Knoblauch. Das richtige Würzen ist bei meiner Küche entscheidend. Fett ist ein Geschmacksträger und weniger Fett bedeutet, dass man raffinierter würzen muss. Das gelingt leicht mit vielen frischen Kräutern. Für die süße Küche geeignet und hilfreich beim Zuckersparen sind Zimt, Vanille, Kardamom, Ingwer.

*Sie haben Konzepte für Großküchen entwickelt. Ist eine gesunde Küche mit viel frischen Zutaten dort überhaupt machbar?*

Ich habe die Betriebsküchen der Österreichischen Bundesbahnen reformiert. Dort habe ich die Köche geschult, leichte und gesunde Rezepte zu kochen. Das war ein riesiges Projekt und ganz spannend. Dabei heißt es immer, die Leute wollen kein gesundes Essen. Es gab zwei Menü-Linien. Einmal die Klassiker und dann die leichte, gesunde Küche. Die Nachfrage nach dem neuen Menü lag in der Küche, in der



ich mit den Schulungen begonnen habe bei 40 Prozent und bei den anderen Betriebsküchen bei rund 30 Prozent. Das ist wirklich beachtlich, wenn man bedenkt, dass sich diese Gerichte gegen Klassiker wie Schweinsbraten und Wiener Schnitzel durchsetzen mussten. Für die ÖBB habe ich ein Kochbuch mit 100 Rezepten für die Großküche geschrieben. Der Aspekt der gesunden Küchen wurde bislang in der klassischen Kochausbildung nicht ausreichend berücksichtigt, schade, weil viele täglich außer Haus essen.

### CHARAKTERKÖPFE

In der Reihe Charakterköpfe erschienen zuletzt Interviews mit dem Musicalstar Kevin Tarte, dem Sänger Marc Pircher, dem Comedian Olaf Schubert, dem Behinderten-Skisportler Thomas Nolte, der Lifestyle-Journalistin Angelika Ricard-Wolf, dem Architekten Martin Blumenroth, der Sängerin Julia Neigel, dem Mundharmonikaspieler Michael Hirte, dem Poeten Bruno Nagel, dem Gedächtnistrainer Oliver Geisselhart, dem Schmerztherapeuten Dr. Gerhard Müller-Schwefe, dem Comedian Matze Knop, dem Zwillingforscher Dr. Christian Kandler, dem Manager des Radio-Sinfonieorchesters Stuttgart Felix Fischer, der Geschäftsführerin des Roman-Herzog-Instituts, Nese Sevsay-Tegethoff, der Weinexpertin Ursula Heinzelmann, dem Ex-BDI-Präsidenten Michael Rogowski, dem Mathematik-Professor

Christian Hesse, der Schriftstellerin Kathrin Schmidt, der Autorin Nilgün Tasman, dem Comedy-Duo Michael Gadedt und Michael Schulig, dem Zauberer Martin Eisele, dem Balletttintendante Reid Anderson, dem Kunstrestaurator Alexander Tolnay, dem Cellisten Jean-Guïhen Queyras, der Schokoladenexpertin Andrea Durry, dem Schlafforscher Professor Jan Born, dem Fernseh-Koch Vincent Klink, dem Mordermittler Josef Wilfling, dem Wirtschaftsexperten Professor Dr. Gerhard Weibold, dem Entertainer Ron Williams, dem Moderator Ralph Caspers, der Service-Expertin Sabine Hübner, dem Jugendpsychiater Michael Winterhoff, den Nachwuchsmusikern Geschwister Rückschloss, dem Oberstarzt a.D. Reinhard Erös, dem Lyriker José F. A. Oliver und dem Kirchenmusikdirektor Thomas Gindele.