Zeitschrift: Wohnen

Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

Band: 85 (2010)

Heft: 4

Anhang: Extra : Wohnen & Essen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 21.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

wohnen
extra
Die Mieterzeitschrift – April 2010

Wohnen & Essen

THEMA
Gemeinschaft geht durch den Magen

UMFRAGE
Wie gefällt Genossenschaftsmietern ihre Küche?

PORTRÄT
Sternekoch und Sensoriker

Foto: Nik Hunger

Zürcher Bau- und Wohngenossenschaft, Vierzimmerwohnung in der Siedlung Sonnegg-/Nelkenstrasse, Zürich.

Wissen Sie noch? Figugegl hiess es doch: Fondue isch guet und git e gueti Luune. Ich behaupte: Es ist nicht zwingend der geschmolzene Käse, der die Stimmung hebt, schliesslich ist dieser nicht jedermanns Sache, sondern das Gemeinschaftserlebnis. Was zählt, sind ein dampfender Topf und eine Runde zufriedener Gesichter darum herum. Essen bringt die Menschen zusammen, das ist wahrscheinlich rund um den Globus so.

Gaumenfreuden und Geselligkeit gehen auch in Genossenschaften Hand in Hand. Was wäre ein Siedlungsfest ohne Wurstgrill, Spaghettiplausch oder Kuchenbuffet? Innovative Wohnexperimente machten sich die (wahrscheinlich evolutionsbiologisch bedingte) Anziehungskraft des Herds zunutze und förderten das Zusammenleben über eine gemeinsame Küche. Was ist aus diesen Ideen geworden? *wohnen***extra** machte sich auf die Suche und durfte da und dort mitessen.

Falls also das Gemeinschaftsleben in Ihrer Siedlung etwas erlahmt ist, denken Sie an Figugegl. Der Zeitpunkt, um die lustige kulinarische Runde wieder aufleben zu lassen, ist ideal. Denn Kochen ist im Trend. TV-Kochshows haben Hochkonjunktur, sogar die Grossverteiler locken mit edlen Zutaten und Semiprofi-Ausrüstung. Und noch ein Tipp: eine gute Gelegenheit, einen gemeinsamen Koch- und Essevent zu veranstalten, wäre der 28. Mai 2010*. Weitere Inspirationen finden Sie in diesem *wohnen***extra**.

En Guete!

Rebecca Omoregie, Redaktorin

PS: Übrigens servieren wir Ihnen mit diesem Heft etwas Neues aus der *wohnen*-Küche. In unserer Kolumne berichten prominente Personen über ihren Wohnalltag in einer Genossenschaft. Den Anfang macht TV-Frau Daniela Lager.

*Dann ist nämlich der Tag der Nachbarn, www.tagdernachbarn.ch

4 Thema

Wie Baugenossenschaften das gemeinsame Essen wiederentdeckt haben

8 Interview

Wie sich die Küche von der Arbeitszelle zum Lifestyleobjekt entwickelt hat. Interview mit dem Kunsthistoriker Klaus Spechtenhauser

10 Porträt

Wie Hans Utz in einer Genossenschaftsküche sein Hobby auslebt

12 Thema

Wie Genossenschaftsmieter ihre Küche beurteilen

15 Kolumne

Daniela Lager über das grosse Los

16 Porträt

Was der Sensoriker Patrick Zbinden über Essen weiss

18 Tipps & Tricks

Tipps zum Kochen und Essen und Rat vom Rechtsexperten

20 Rätsel

IMPRESSUM

***wohnen*extra**
Die Mieterzeitschrift

Ausgabe April 2010

Herausgeber: Schweizerischer Verband für Wohnungswesen SVW/ASH
Bucheggstrasse 109, 8042 Zürich, www.svw.ch

Redaktionelle Verantwortung:
Rebecca Omoregie
www.svw.ch/wohnen,
wohnen@svw.ch

Konzeption, Layout, Druckvorstufe:
Partner & Partner AG, www.partner-partner.ch

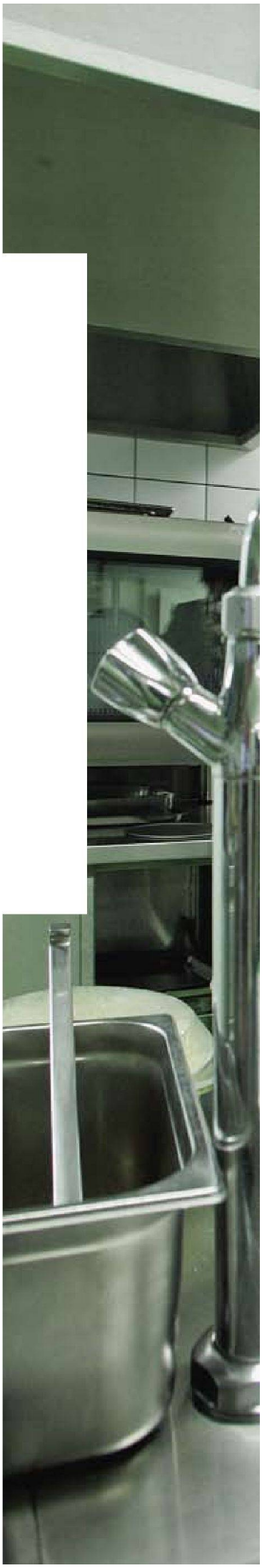
Druck: Zollikofer AG, St.Gallen

GENOSSENSCHAFTEN HABEN DAS GEMEINSAME ESSEN WIEDERENTDECKT

Gemeinschaft geht durch den Magen

TEXT: **REBECCA OMOREGIE**/FOTOS: **MICHELE LIMINA**

Wo finden Menschen besser zusammen als bei Speis und Trank? In vielen Baugenossenschaften ist deshalb das Gemeinschaftsleben eng ans Essen geknüpft. Zum Beispiel im Grosshaushalt Karthago, wo jeden Tag für rund 30 Leute gekocht wird. *wohnen***extra** durfte mitessen.



Viele Namen stehen hinter jeder Türklingel. Und bei einer: Küche/Speisesaal. Ich läute. Nichts geschieht. Eine Frau kommt die Strasse entlang, den Schlüsselbund in der Hand. «Hallo, zu wem willst du?» «Zu Diana Zucca, sie kocht heute.» Ob Diana da ist, weiss sie zwar nicht, aber sie lässt mich ohne mit der Wimper zu zucken rein.

Zwischen Wohnzimmer und Klassenlager

53 Menschen wohnen hier in der Genossenschaft Karthago in Zürich in neun Wohngemeinschaften. Im Herzstück des Grosshaushalts stehe ich nun ganz alleine: dem Speisesaal und der grossen Küche, wo heute für knapp dreissig Leute – ich zähle 28 Gedecke – gekocht wird. Ich bin gespannt: Wie ist das, abends gemeinsam mit den Nachbarn in einem grossen Saal zu essen? Fühlt sich das an wie im Restaurant? Oder wie in einem Studentenheim? Es ist weder noch und eigentlich recht gemütlich. Gedämpftes Licht aus bunten Lampen, eine Sofaecke, ein Kinderspieltisch und sogar eine farbige Girlande schaffen so etwas wie Wohnzimmeratmosphäre. Und doch: Mit den langen, säuberlich gedeckten Tischen, dem am schwarzen Brett angeschlagenen Menu- und Putzplan kommt auch ein bisschen Lagerstimmung auf. Der Menuplan verkündet, dass es heute Pouletbrust oder Tofu an Tomaten-Zwiebel-Sauce mit Gemüse und Salat geben wird.

Nun ist es nach 17 Uhr und ich sehe weder Huhn noch Sauce dampfen. Von Diana, der Köchin, keine Spur. Ich dachte, wenn in einer guten Stunde dreissig Leute zum Essen kommen, ist man ziemlich am Rotieren. Doch da kommt sie, zwei Flaschen Wein un-

ter den Arm geklemmt. «Ah ja, das bist du von der Zeitung. Ich hoffe, du hast nicht zu lange gewartet, ich war noch kurz in der Weinhandlung.» Ob es den Wein zum Znacht gibt oder ob sie den für sich gekauft hat?

Saisongerecht und bio

Diana Zucca kocht an zwei Tagen pro Woche für den Grosshaushalt, auch wenn sie heute nicht mehr dort wohnt. Wer sich bis Mittag anmeldet, kann von Montag bis Freitag abends im gemeinsamen Speisesaal essen. Und das in Bio-Qualität und für günstige neun Franken. Damit der Speiseplan möglichst abwechslungsreich ist, spricht sich Diana mit den beiden anderen Köchinnen ab. Ansonsten achtet sie vor allem darauf, dass das Menu saisongerecht und «vegetariertauglich» ist. Natürlich seien nicht immer alle gleich zufrieden, meint sie gelassen, «aber im Grunde sind sie gute Esser».

Sie zündet die Flamme im grossen Gasherd an, wägt Reis und Linsen ab. Das Poulet wartet schon in der Sauce und braucht nur noch aufgewärmt zu werden. Jeweils gegen Mittag beginnt sie mit Vorbereiten, erzählt die Köchin. Hektik kurz vor der Essenszeit mag sie nicht. Gegen 18.30 Uhr trudeln die ersten Karthagerinnen und Karthager im Speisesaal ein – vor allem diejenigen mit kleinen Kindern –, gegen 20 Uhr die letzten. Während dieser Zeit wird das Essen im Bain-Marie warmgehalten. «Wir sind kein Restaurant», gibt Diana Zucca zu bedenken. A la minute kochen liegt nicht drin. «Sonst müssten die Leute mehr bezahlen.»

Gemeinschaft à la carte

Neben dem Profiherd steht den Bewohnerinnen und Bewohnern in der Grossküche auch am Wochenende ein normaler Gasherd zur Verfügung. Denn ursprünglich waren die Wohnungen nur mit kleinen Teeküchen ausgerüstet. Die meisten WGs haben inzwischen selbst einen Kühlschrank und einen richtigen Kochherd eingebaut. «Am Anfang gab es schon Befürchtungen, dass damit das gemeinsame Essen untergraben wird», erinnert sich Diana Zucca. Doch Vorstandsmitglied Martin Lass-

Grosshaushalt mit Grossküche: Zweimal wöchentlich kocht Diana Zucca für die Karthago-Genossenschafterinnen und -Genossenschafter.

«Wer nicht mit den anderen isst, ist selber schuld.»

«Wir sind kein Internat.» Wie oft die Karthagerinnen und Karthager im Speisesaal essen, ist ihnen überlassen.

ner findet: «Es ist kein Muss, mit den anderen zu essen.» Der Historiker und Sozialarbeiter ist seit den Anfängen von Karthago vor 13 Jahren dabei und würde auch heute nichts anders machen. «Man muss nicht zu einer bestimmten Zeit im Speisesaal erscheinen. Wir sind kein Internat!», lacht er. Manche essen jeden Abend unten, andere zwei- bis dreimal pro Woche. Wenn jemand gar nie mit den anderen essen würde, sinniert er, dann wäre er selber schuld: Denn für die Infrastruktur und den Lohn der Köchinnen bezahlen alle. 160 Franken pro Monat macht das aus.

Teuer ist das Wohnen im Karthago dennoch nicht. Etwa 800 Franken pro Monat kostet ein Zimmer, inklusive grosszügigen Gemeinschaftsflächen. Wenn man mehr privaten Platz braucht, wird es allerdings schnell teurer. Dies sei wohl der Grund, vermutet Diana, weshalb viele Familien beim zweiten Kind wegziehen. Stefan hatte bereits zwei Kinder, als er mit seiner damaligen Partnerin ins Karthago zog. Sie lebten vorher beide in verschiedenen WGs, die Kinder pendelten hin und her. «Das war mit der Zeit anstrengend.» Ein klassisches Familienleben schwebte ihnen dennoch nicht vor. Der Grosshaushalt bot eine attraktive Alternative. Die Ehe ist inzwischen zerbrochen, die Kinder leben wieder abwechselnd bei beiden Elternteilen. Sie schätzen, meint der Vater fast bedauernd, das klassische Wohnmodell bei der Mutter. Wenn sie bei ihm sind, möchten sie mit ihm in der Wohnung essen. «Sie haben lieber Café complet oder Birchermüesli und solche Sachen», erklärt er. Wenn die Kinder nicht da sind, schätzt er aber den Kochservice und die Gesellschaft im Speisesaal.

Eine eigene Beiz

Martin führt uns durchs ganze Haus. Schon bald verliere ich den Überblick, wer wo mit wem wohnt. Familien leben mit Singles zusammen, Paare wohnen auf verschiedenen Stockwerken oder haben sich getrennt und die WG gewechselt. Aber eigentlich ist es egal, sie wohnen irgendwie alle zusammen. «Ich habe mehr Kontakt mit anderen Leuten im Haus als mit meinen WG-Kollegen», beobachtet Martin. Für viele ist dies ein Vorteil des Grosshaushalts. Hier könne man einander aus dem Weg gehen. Karthago-Geschäftsführer Steff Fischer, der mit seiner Tochter hier wohnt, hat zum Beispiel heute abend keine Lust auf Gesellschaft. «Ich hatte einen strengen Tag. Jetzt schau ich noch einen Film und dann geh ich schlafen.» Auch das geht. Oder das: Das kleine Mädchen aus dem dritten Stock hat heute Gotti und Götti zu Besuch, die für alle drei in der Küche ein Menu geholt haben. Oder das: Ralf und Thomas wollen in der kleinen Teeküche etwas zaubern. «Das geht, wenn man nicht mehr als zwei Kochplatten braucht.»

Als wir in den Speisesaal zurückkommen, sitzt nur noch eine kleine Runde beim Essen. Zum Beispiel Markus, der jeden Abend im Speisesaal isst und es schätzt, «dass wir hier unsere eigene Beiz haben». Er wohnt in der 11er-WG im dritten Stock. Anfangs, gibt er zu, sei der Betrieb in der Gross-WG schon ein bisschen «heavy» gewesen, obwohl er ans WG-Leben gewohnt war. «Aber eben nicht mit neun Leuten und einem quengeligen Kleinkind.» Was er schade findet: «Ich koche kaum mehr.» Astrid dagegen ist froh, nicht für sich alleine kochen zu müssen: «Das Essen hier ist immer extrem fein.» Sie zog vor bald sechs Jahren ins Karthago, weil sie nach Jahren in Studenten-WGs in einer Wohnge-

«Alleine essen ist schrecklich.»

Wer wohnt wo mit wem zusammen? Eigentlich spielt es keine Rolle.

meinschaft mit erwachsenen Leuten wohnen wollte. Es gebe schon Zeiten, räumt sie ein, wo sie sich mehr zurückziehe. Zum Beispiel, als ihr Vater schwer erkrankte und dann starb. «Aber sonst bin ich eigentlich sehr gerne unter Leuten. Alleine essen finde ich schrecklich.» Auch Susanne schätzt die Gesellschaft: «Ich habe es mit alleine wohnen versucht, aber das liegt mir nicht.» Adi ist seit 13 Jahren dabei und hat hier seine Tochter grossgezogen. «Für alleinerziehende Eltern ist es ideal», findet er.

Die erste Kindergeneration der Karthagerinnen und Karthager ist bereits flügge geworden. Andere sind hier geboren, zum Beispiel der elfjährige Chidi. Er kaut unbeeindruckt auf seinem Reis herum. Dass man hier unten essen kann, das sei «schon nicht normal», ist er sich bewusst. Aber eigentlich findet er das ganz praktisch: «Wenn meine Eltern nicht da sind, kann ich hier essen.» Astrid und Susanne stehen gähnend auf und verabschieden sich. Manche bleiben sitzen, nicht zuletzt weil im Speisesaal nach 22 Uhr geraucht werden darf, manche gehen vielleicht noch zusammen in den Ausgang. So klingt ein typischer Abend im Karthago aus.

Eine historische Vision

Neu ist die Idee des Grosshaushalts nicht. Bereits 1900 entwarf die Frauenrechtlerin Lily Braun das Konzept eines Einküchenhauses mit einer grosse Zentralküche, wo sich professionelle Hauswirtschafterinnen um die Verpflegung der Bewohner kümmern. Braun ging es allerdings weniger um die Förderung der Gemeinschaft als darum, die Arbeiterfrauen von der Hausarbeit zu entlasten und die Ernährung in den Proletarierfamilien zu verbessern. Auch in den ersten Baugenossenschaften geisterte die Vision des Einküchenhauses herum. Zeuge davon ist die Ämtlerhalle im Zürcher Kreis 3. Ursprünglich als grosser Speisesaal für eine Genossenschaftssiedlung konzipiert, beherbergt der Raum heute das Restaurant «Michelangelo».

Auch wenn sich die Grossküche nicht durchsetzen konnte: Die Idee des gemeinsamen Essens bleibt eng mit der Philosophie des genossenschaftlichen Wohnens verbunden. In vielen Baugenossenschaften haben sich entsprechende Traditionen bis heute erhalten. Man denke nur an das klassische Siedlungsfest. In der Siedlung Hedingerfeld der Bahoge in Affoltern am Albis geht dabei nicht nur die Gemeinschaft, sondern auch die Integration durch den Magen: Am internationalen kulinarischen Abend sind alle Bewohner – sie stammen aus 18 verschiedenen Nationen – eingeladen, ein Gericht aus ihrer Heimat zu präsentieren. «Das ist unser meistbesuchter Anlass», erzählt die Initiantin Tanja Congedi. Eine klassische Form, wie sich Nachbarschaftshilfe und Kulinarisches verbinden, ist der Mittagstisch. In der Baugenossenschaft Freiblick in Zürich zum Beispiel essen die Seniorinnen und Senioren jeden Donnerstag zusammen Zmittag. Die Verpflegung ihrer betagten Mitglieder ist auch der Baugenossenschaft für schönes Wohnen in St. Gallen ein Anliegen. Seit den Siebzigerjahren führt die Genossenschaft ein eigenes Restaurant, wo pensionierte Köche jeden Mittag (ausser samstags) ein preiswertes Menu zubereiten.

Luxus: Wer hat schon Küche und Speisesaal im Haus?

Zukunftsform Clusterwohnung?

Interessanterweise setzen sich gleich mehrere jüngere Genossenschaftsprojekte wieder verstärkt mit der Idee der Gemeinschaftsküche auseinander. In Zürich Höngg baut die Baugenossenschaft KraftWerk1 ein Mehrgenerationenhaus für 80 Menschen. Im Leutschenbachquartier will die Baugenossenschaft «mehr als wohnen», an der über 50 gemeinnützige Bauträger beteiligt sind, eine ökologisch, sozial und ökonomisch wegweisende Siedlung mit 470 Wohnungen erstellen. Und in der Kalkbreite im Zürcher Kreis 3 plant die Genossenschaft Kalkbreite Wohnraum für 220 Menschen sowie Arbeits- und Gewerberäume. Unter anderem soll hier auch ein zweiter Grosshaushalt entstehen. Allen drei Projekten gemein ist das Konzept der Cluster: Mehrere sehr kleine, aber vollständig ausgerüstete Wohneinheiten teilen sich einen Gemeinschaftsraum, der zur grossen Küche werden kann. Ist dies die Wohnform der Zukunft? «Die Cluster sind auf grosses Interesse gestossen», bestätigt Doro Sacchi vom Kalkbreite-Vorstand.

«Kleine Wohnung, grosse Küche.»

Hintergrund des Kalkbreite-Projekts sind allerdings nicht (nur) soziale, sondern auch ökologische Gedanken. Der individuelle Wohnraum ist geringer als der Zürcher Durchschnitt. Dafür gibt es temporär zumietbare Räume. Unter Nachhaltigkeit versteht die Genossenschaft auch den Anspruch, möglichst vielseitige Wohnformen zu ermöglichen. Also nicht nur den Grosshaushalt à la Karthago und die Clusterwohnungen für Singles, sondern auch Gross-WGs und «normale» Familienwohnungen, denen bei Bedarf eine Gemeinschaftsküche zur Verfügung steht. Doro Sacchi ist überzeugt: «Auch diese Menschen werden sich übers Essen finden.»

GESPRÄCH MIT DEM KÜCHENEXPERTEN KLAUS SPECHTENHAUSER

«Kochen ist heute Lifestyle»

INTERVIEW UND FOTO: **LISA MAIRE**

Von der Arbeitszelle für die Hausfrau zum modernen Lifestyleobjekt: Der Kunsthistoriker Klaus Spechtenhauser* hat zur Kultur der Küche geforscht. Im Gespräch mit *wohnen***extra** erklärt er, weshalb an dieser Entwicklung nicht zuletzt kochende Männer schuld sind.

***wohnen*extra: Die Küche gilt heute wieder vermehrt als Ort des gemeinschaftlichen Lebens. Doch es gab auch andere Zeiten. Wie hat sich der Stellenwert der Küche seit der Industrialisierung verändert?**

Klaus Spechtenhauser: Beschränken wir den Blick einmal auf das städtische Gebiet: Da gab es einerseits die Arbeiterschaft, die oft nur einen einzigen Raum hatte, in dem sich das ganze Leben abspielte: Kochen, Essen, Arbeiten, Schlafen. In grossbürgerlichen Wohnungen hingegen war die Küche ausgelagert – auch der Gerüche wegen möglichst weit weg von den repräsentativen Räumen. In dieser Küche walteten eigentlich nur die Dienstboten.

Bis wann war dies so?

Bis zu den Wohnreformen nach dem Ersten Weltkrieg. Die Frankfurter Küche von 1926 ist die Quintessenz der damaligen Rationalisierungs- und Standardisierungsbestrebungen. Die herrschende wirtschaftliche Not zwang nun auch das Grossbürgertum zu einer sparsameren Führung des Haushalts. Zum ersten Mal musste sich die Hausherrin selbst um die Küchenarbeit kümmern. Die Frankfurter Küche brachte die Idee der möglichst kleinen, rationell organisierten Küche auf den Punkt – vom ausklappbaren Bügelbrett bis zur Lampenschiene an der Decke. Diese Arbeitsküche wurde in den Zwanzigerjahren in zahlreichen Arbeiter- und Angestelltenwohnungen der Frankfurter Grosssiedlungen des Neuen Bauens realisiert. Sie war der Prototyp der Einbauküche, die nach dem Zweiten Weltkrieg Karriere machte.

Und was sagten die Frauen zu dieser Einzelzelle?

Klar gab es auch Kritik. Nicht alle Frauen wollten sich in einen Container wegschliessen lassen. Mehrheitlich galt die Laborküche aber als fortschrittlich und fand Akzeptanz. Übrigens gab es daneben immer auch offenere Küchenformen, als Trend jedoch wurden die Strukturen erst nach 1968 in Richtung Wohnküche wieder aufgebrochen.

Wie drückt sich dieser Wandel im Wohnungsgrundriss aus?

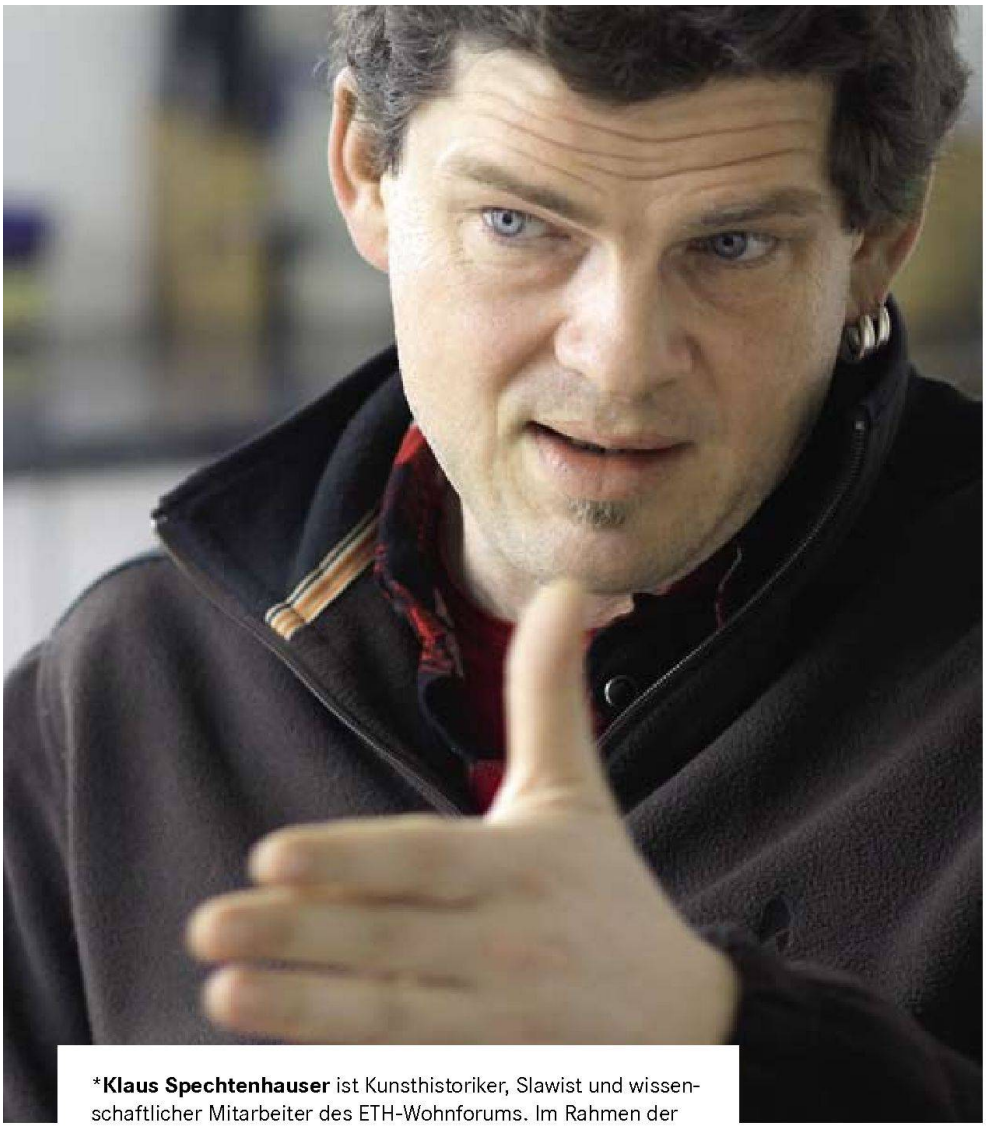
Da hat sich viel verändert. Als der Standardgrundriss noch stärker von der Haustechnik abhängig war, wurden Küche und Bad meist als Einheit an einem wenig vorteilhaften Ort im Grundriss platziert. Der technische Fortschritt erlaubte eine Loslösung von vordefinierten Positionen. Heute befindet sich die Küche oft an prominenter, besser mit natürlichem Licht versorgter Stelle der Wohnung.

Welchen Einfluss hatten die technischen Errungenschaften auf das Kochen?

Heutige Standardgeräte wie Kühlschrank, Elektro- oder Gasherd, Mixer, Tiefkühler und Mikrowelle brachten unbestritten eine Vereinfachung der Küchenarbeit. Gerade im Wirtschaftsaufschwung der Fünfziger-/Sechzigerjahre gab man aber oft etwas gar viel Gas. Da wurde jedes neue Küchengerät, das auf den Markt kam, gekauft. Man fragte sich gar nicht, ob es auch Sinn macht. Natürlich ist der Einsatz von Geräten in der Alltagsküche abhängig von individuellen Interessen und vom Zeitbudget. Ich glaube aber, dass eine übertechnisierte Küche die kulinarische Fantasie beschneidet.

Der Einzug des Mannes in die Heimküche hat bestimmt auch einiges verändert?

Es ist wohl kein Zufall, dass die Küche genau dann als Design- und Repräsentationsobjekt ein Thema wurde, als die Männer sie für sich entdeckten. Frauen leisteten jahrhun-



***Klaus Spechtenhauser** ist Kunsthistoriker, Slawist und wissenschaftlicher Mitarbeiter des ETH-Wohnforums. Im Rahmen der Edition WOHNEN hat er ein Buch über die Küche herausgegeben.

dertelang sehr gute, produktive Arbeit in der Küche. Dann kam der Mann an den Herd, und plötzlich musste alles hightechmässig sein.

Die Hightech-Küche ist also eine Erfindung des Mannes für den Mann?

Heutige Küchentechnik ist manchmal so kompliziert, dass die Frau zur Bedienung den Mann zu Hilfe rufen muss. Das ist natürlich ein abstruses Cliché, aber im Kern ist da doch irgendwie Ausübung von Macht impliziert. Ausserdem habe ich an Events und Küchenmessen beobachtet: Wer ist da? Wer schwatzt immer? Wer hat die «coolen» Entwürfe? Es sind immer Männer!

Die Küchen werden immer raffinierter und schöner. Doch wird in ihnen überhaupt noch gerne gekocht?

Mit dem ersten Blick in eine Küche merkt man, ob in ihr gerne gekocht – das heisst geschnetzelt und gebrutzelt – wird. Es herrscht dann eine sinnliche, anregende Atmosphäre. Kommt man hingegen in eine dieser Designerküchen, hat man sofort das Gefühl, zu stören. Ich persönlich ziehe Altbauküchen mit kreativem Chaos vor. Grundsätzlich fällt mir auf, dass zum Beispiel in alten Kochbüchern viele Zubereitungsschritte beschrieben sind, die man in neuen Büchern gar nicht mehr findet, weil es die entsprechenden Convenience-Produkte dazu gibt. Natürlich ist Zeitersparnis ein wichtiges Argument für den Griff nach fertigen oder halbfertigen Produkten. Es gibt jedoch genügend Alternativen, wie man frische Sachen kochen kann, ohne a priori einen grösseren Zeitaufwand zu haben. Wahrscheinlich wissen heute viele gar nicht mehr, wie man einfache, gute Sachen macht.

TV-Kochsendungen haben Hochkonjunktur. Ist kochen auch Lifestyle?

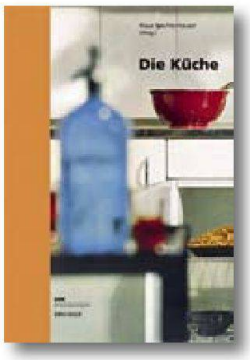
Ja, absolut. Wir leben in einer Überflussgesellschaft, haben viel Freizeit. Da kann auch das Kochen ein Hype werden. Überhaupt wird heute plötzlich vieles Lifestyle. Wichtig ist das Design, die richtige Marke – auch in der Küche. Bei der Einrichtung gibt es zwar eine natürliche Selektion durch den Preis, aber die Espressomaschine zum Beispiel gehört heute sicher zum allgemeinen Lifestyle.

Architekten und Designer propagieren heute die Küche als Ort der Kommunikation oder gar als «Drehscheibe unserer Emotionen». Findet in unserer individualisierten Gesellschaft eine Rückbesinnung auf alte Werte statt?

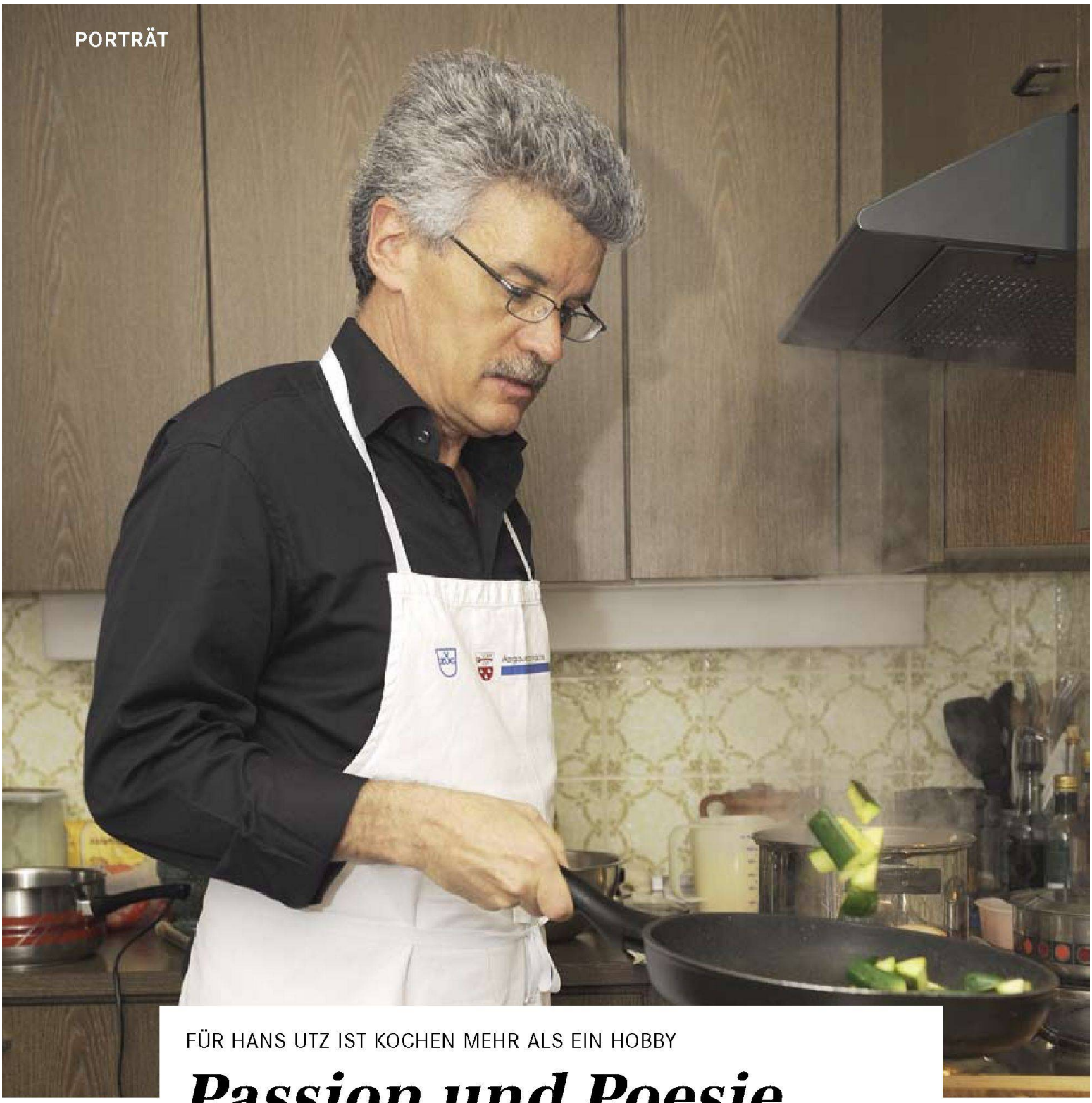
Die Arbeitsküche im klassischen Sinn ist sicher passé, zumindest im Neuwohnungsbau. Im Zentrum steht heute das Konzept der Küche als sozialer Raum, mit einem fliessenden Übergang zwischen Kochen, Essen, Wohnen, Arbeiten und vor allem auch mit einem Anschluss an den Aussenraum. Ob der Trend zur offenen Küche mit einem gesellschaftlichen Wertewandel einhergeht? Schwer zu sagen.

Es gibt doch auch wieder mehr Projekte für Hausgemeinschaften und Grosshaushalte.

Vielleicht sind solche Projekte wirklich ein Versuch, gegen die Individualisierung vorzugehen. Ich persönlich bin skeptisch gegenüber Wohnmodellen, bei denen das gemeinschaftliche Verhalten durch räumliche und andere Strukturen vorgegeben ist.



Klaus Spechtenhauser (Hrsg.): **Die Küche. Lebenswelt – Nutzung – Perspektiven.**
160 Seiten, 60 Farb- und s/w-Abbildungen, 49.50 CHF, ETH Case, Edition WOHNEN 1, Birkhäuser Verlag, Basel 2006.
ISBN: 3-7643-7280-X



FÜR HANS UTZ IST KOCHEN MEHR ALS EIN HOBBY

Passion und Poesie

TEXT: **REBECCA OMOREGIE**/FOTO: **MARTIN BICHSEL**

Hans Utz ist Vizepräsident der GBSG Lägern und passionierter Hobbykoch. Bei einem gemeinsamen Mittagessen beweist er, dass man auch in einer normalen Genossenschaftsküche ausgezeichnet kochen kann.

ZUR PERSON

Hans Utz (55) ist Vizepräsident der Gemeinnützigen Bau- und Siedlungsgenossenschaft (GBSG) Lägern, Präsident des Vereins Aargauer Hobbyköche, Leiter verschiedener Kochgruppen und Inhaber einer Kommunikationsagentur. Er lebt mit seiner Frau in einer Wohnung der GBSG Lägern in Wettingen.

«Wir gucken jetzt in den Kühlschrank und Sie sagen mir, worauf Sie Lust haben!» Nicht nur, dass ich bekocht werde, ich darf auch noch aussuchen. «Wir haben zum Beispiel ein falsches Schweinsfilet. Daraus lässt sich vieles machen: Piccata Milanese, kleine Cordon Bleus, Geschnetzeltes oder am Stück braten. Ich kann das Fleisch auch mit Crevettenschwänzen füllen. Das wäre dann eine Abwandlung von ‹volaille à l'homardine›.» Man merkt: Da kennt sich einer aus.

Acht Gänge auf vier Platten

Seine Liebe zum Kochen datiere weit zurück, erzählt Hans Utz. Bereits mit sechs Jahren soll er eine Tante belehrt haben, wie das gehe. Und schon früh habe er Kochbücher gelesen wie andere Romane und Rezepte gesammelt. Sobald das Internet aufkam, begann der gelernte Elektroniker und heutige Werbeleiter, dieses mit seinen Kreationen zu füttern. Und nicht nur dieses: Wenn er Gäste bekoche, lacht der Vizepräsident der Gemeinnützigen Bau- und Siedlungsgenossenschaft Lägern, haue er gerne über die Stränge. Fünf bis acht Gänge sind es mindestens. Fehlt das passende Geschirr für ein Gericht, kauft er es kurzerhand ein. Wie geht das in einer durchschnittlichen Genossenschaftsküche? «Zum Glück haben wir einen Estrich», schmunzelt er mit einem Augenzwinkern.

Tatsächlich hat der Hobbykoch eine ganz normale Küche: ein Elektroherd, ein Backofen. Sein Credo: «Wer kochen kann, kann auch auf dem kochen.» Auf vier Kochplatten jongliert er mühelos mit acht Pfannen, und statt eines Steamers verwendet er ein Siebeinsatzkörbchen. Ganz unbescheiden meint er: «Ich könnte problemlos einem 15-Sterne-Koch Paroli bieten.» Ein Berufswunsch war Koch allerdings nie: «Das ist ein schöner, kreativer Beruf, aber wahnsinnig hart. Da mache ich es lieber als Hobby.»

Grosse Ambitionen

Ein Hobby allerdings, das der 55-Jährige mit sportlichem Ehrgeiz pflegt. Mit seiner Kochgruppe, den «Wettinger Chuchimanne», nahm er schon mehrmals an Wettkämpfen teil. Ausserdem ist er Präsident der «Aargauer Hobbyköche» und wurde 2001 als bester Aargauer Hobbykoch ausgezeichnet. Sein Ziel: «Den Grossen der Gilde nacheifern.» Doch genug geredet, wir müssen das Menu festlegen. Denn wenn seine Frau am Mittag von der Arbeit kommt, sollte das Essen auf dem Tisch stehen. Sonst, gibt Hans Utz zu, koche unter der Woche meist sie.

Ich entscheide mich gegen die Crevettenfüllung, wir müssen ja nicht übertreiben, und für am Stück gebratenes Fleisch mit Pfefferkruste. Mehr als zehn verschiedene Pfeffersorten besitzt Hans Utz, und ja, jede schmeckt anders, wie ich mich beim Schnüffeltest selbst überzeugen kann. Dazu schlägt er Marktgemüse und Spätzli vor. Natürlich selbstgemachte, obwohl die Zeit langsam knapp wird. Das sei doch kein Aufwand, wehrt der Koch ab, und schmecke um Längen besser als die gekauften. Er bindet sich die Schürze mit dem Logo der Aargauer Hobbyköche und des Sponsors V-Zug um. «Schreiben Sie bloss nichts gegen Steamer, sonst kriege ich Probleme mit denen», witzelt er. Es sei aber nicht so, dass ihm nie ein Fertigprodukt ins Haus käme. Bei einem Wettkampf oder für Gäste setzt er Fonds und Bouillons selbst an, das ist Ehrensache. In der Alltagsküche verwendet er aber auch Convenience-Produkte, zum Beispiel einen Kalbsfond aus dem Gastrobedarf. Sein Tipp, wenn man wenig Zeit hat und doch gut essen möchte: «Am Sonntag einen grossen Braten machen und den Rest einfrieren.»

Kochen als Kunst

Obwohl er im Akkord Salatsauce rührt und mit fliegendem Messer Gemüse schnipselt, lässt sich Hans Utz durch die Fragerei nicht aus der Ruhe bringen. Welche Ausrüstung empfiehlt er einem Hobbykoch? «Gute Pfannen zum Beispiel.» Er verwendet Sigg-Töpfe, die schon über dreissig Jahre im Einsatz sind. Wichtig seien auch die Messer: «Ein grosses Gemüsemesser, aber keines mit Zacken, ein Fleischmesser, ein Tranchiermesser und vielleicht noch einige kleine Officemesser.» Selbst hat er handgeschmiedete japanische Messer, das schönste davon so kostbar, dass er es statt zu benutzen lieber im Büro ausstellt. Ein bisschen habe er schon investiert, räumt Hans Utz ein, zum Beispiel in eine speziell geschweisste Pastetenform. Denn Pasteten sind eine weitere Passion von ihm, sogar ein Kochbuch hat er dazu herausgegeben. Was fasziniert ihn so am Kochen, dass er tagelang an etwas tüfteln kann? Hans Utz wird poetisch: «Kochen ist die einzige Kunst, die sowohl das Auge, die Nase, den Gaumen und den Magen erfreut.»

WIE GENOSSENSCHAFTSBEWOHNERN IHRE KÜCHE GEFÄLLT

Grösse ist gefragt

INTERVIEWS UND FOTOS: **DANIEL KRUCKER**

Die Benutzer sind oft die besten Experten. Wie beurteilen Mieterinnen und Mieter von Genossenschaftswohnungen ihre Küche? *wohnen***extra** hat vier ganz unterschiedliche Haushalte besucht.

Frage	Emanuel Marinello	Lucrezia Zanetti	Gabi von Burg	Susi Probst
Wie ist Ihre Küche ausgestattet?	Wir haben einen Geschirrspüler und einen Kühlschrank mit integriertem Tiefkühlfach. Das kleine Tiefkühlfach ist allerdings eher etwas knapp. Man muss mit dem Platz immer etwas haushalten.	Bei meinem Einzug fehlte an Geräten eigentlich nur der Tiefkühler. Diesen habe ich selbst gekauft und im Réduit untergebracht. Sonst gibt es in unserer Zeilenküche neben Backofen und Kühlschrank auch einen Geschirrspüler.	Die Küchen in unserer Siedlung wurden vor gut 15 Jahren erneuert. An Geräten gibt es einfach den Backofen und den Kühlschrank. Den Geschirrspüler haben wir selber gekauft. Die Frühstücksbar hat mein Mann geplant und eingebaut. In der Siedlung gibt es übrigens zwei unterschiedliche Konzepte: Es hat sowohl offene als auch geschlossene Küchen.	Neben den üblichen Geräten wie Backofen und Geschirrspüler gibt es einen Kühlschrank mit separatem Tiefkühler. Dieses separate Fach ist so gross, dass einiges Platz hat. Unsere Küche hat sehr viele Schubladen und Kästchen. Toll ist, dass die Küchenschränke bis an die Decke reichen, das ist sehr grosszügig.
Was gefällt Ihnen an Ihrer jetzigen Küche?	Ich finde es schön, dass die Küche zum Wohnraum hin offen ist. Ich finde das die ideale Wohnform. Es hat etwas Geselliges und passt zu uns. Wenn man Gäste hat, müssen diese nicht in der Küche herumstehen oder alleine im Esszimmer warten. So findet ein schöner Austausch statt. Ich finde auch nicht, dass die Küche den Wohnraum stört.	Ich finde es sehr schön, dass die Küche so hell ist. Die Fenster reichen bis zum Boden und geben den Blick frei nach draussen. Die Küche ist für uns das Familienzentrum. Das Wohnzimmer ist bei uns eher Nebensache. Darum gibt es bei uns in der Küche auch ein kleines Sofa. Hier sitzen wir, mein kleinster Sohn spielt hier, es wird geredet. Eigentlich ist die Küche fast perfekt. Es gibt genügend Stauraum und einen grossen Vorratsschrank.	Mir gefällt vor allem, dass die Küche helle Fronten hat. Eine helle Küche wirkt einfach freundlicher und grösser. Ausserdem hat unsere Küche eine Balkontür, die direkt zum Sitzplatz hinausführt. Auch die Aufteilung ist praktisch: Ich habe Platz für den Brotkasten und die Kaffeemaschine. Daneben reicht die Fläche immer noch zum Rüsten und Kochen.	Ich vergleiche natürlich viel mit der Küche im Altbau. Hier haben wir einen Plättliboden. Das ist viel schöner und angenehmer als der Novilon-Belag, den wir früher hatten. Auch das grosse Fenster in der Küche ist wunderbar. Es gibt viel Licht und bietet Ausblick. Die Schubladen haben einen Widerstandsmechanismus, sodass sie nicht mehr zuknallen können. Dann haben wir, wie Sie selber sehen, genügend Ablagefläche. So kann man auch mal ein Gerät stehen lassen, ohne dass man gleich in Platznot gerät.

Emanuel Marinello wohnt mit seiner Partnerin in einer 4½- Zimmer-Wohnung in der Siedlung Felsenstrasse der Gemeinnützigen Baugenossenschaft St. Gallen. Die Siedlung ist 2008 gänzlich erneuert worden.

Lucrezia Zanetti wohnt zusammen mit ihren fünf Kindern in einer 5½-Zimmer-Wohnung in der Siedlung Brunnenhof der Stiftung Wohnungen für kinderreiche Familien in Zürich.

Frage	Emanuel Marinello	Lucrezia Zanetti	Gabi von Burg	Susi Probst
Gibt es etwas, was Sie gerne verändern würden oder Ihnen nicht so gut gefällt?	Wir wohnen ja noch nicht so lange hier, aber was ich schon festgestellt habe, ist, dass im Vergleich zur früheren Wohnung Abstellfläche fehlt. Der Esstisch ist als Rüsttisch zu weit von der Küchenzeile entfernt. Wir haben jetzt ein zusätzliches kleines Inselmöbel gekauft. Mal sehen, wie wir damit zurechtkommen.	Wenn es ginge, würde ich die Küche noch etwas breiter machen. Eine echte Wohnküche müsste natürlich noch etwas grösser sein. Viele Leute hier im Haus haben drei Kinder. Dann ist die Küche perfekt. Aber es gibt auch Familien, die sechs oder noch mehr Kinder haben. Ich glaube, es gibt einfach zwei Arten von Wohnkonzepten. Für die einen ist das Wohnzimmer das Zentrum, für die anderen die Küche. Und bei uns ist es klar die Küche. Darum mein Wunsch nach mehr Raum.	Der Boden mit den weissen Platten gefällt mir zwar. Aber leider ist er sehr heikel. Wir haben ein Katze: Da sieht man jedes Haar und jeden Pfotenabdruck. Der Grundriss der Küche ist eher schmal. Wenn ich könnte, würde ich wohl eine Wand herausnehmen und die Küche so offener gestalten. Aber wir haben uns gut arrangiert. So frühstücken wir halt nur in der Küche, die Kinder essen hier Zvieri oder ich trinke am Abend noch schnell einen Kaffee in der Küche. Mittags und abends essen wir am Tisch im Wohnzimmer.	Ich wünschte mir, die Abdeckung wäre ein, zwei Zentimeter länger. So muss man nämlich immer aufpassen, dass Flüssigkeit nicht in die Schubladen läuft, weil die Abdeckung einfach etwas zu kurz geraten ist. Als Hausfrau habe ich damit etwas Mühe.

In einem Reihenhaus aus den 1940er-Jahren der Baugenossenschaft Linth-Escher wohnt **Gabi von Burg** zusammen mit ihrer Familie. Die Siedlung Zwirni liegt im Zürcher Quartier Leimbach am Stadtrand.

Susi Probst lebt zusammen mit ihrem Mann und den beiden erwachsenen Söhnen in einer 4½-Zimmer-Wohnung der Baugenossenschaft der Strassenbahner in Zürich. Die Siedlung Entlisberg ist ein Ersatzneubau und wurde 2007 fertiggestellt. Zuvor wohnten Probsts in der Altbausiedlung, die früher an dieser Stelle stand.

Frage	Emanuel Marinello	Lucrezia Zanetti	Gabi von Burg	Susi Probst
Wie sieht Ihre Traumküche aus?	Eine solche hatte ich schon mal: Das war eine grosse Küche mit einer Rüst- und Kochinsel in der Mitte. Rundherum gab es genügend Schränke, um alles zu verstauen. Das war super. Hier geht das natürlich nicht.	In meiner Traumküche gäbe es einen richtig grossen Tisch. Es wäre aber eine Zeilenküche. Ich hatte auch einmal eine Kochinsel. Aber eigentlich finde ich das eine Platzverschwendung, die eher der Zelebration des Kochens dient. Auch zum Ordnung Halten und Putzen ist die Zeilenküche von Vorteil. Mehr Abstellfläche brauche ich eigentlich nicht, ich habe ja auch den grossen Tisch, den ich zum Rüsten benutzen kann.	Auf jeden Fall würde ich den Backofen auf Arbeitshöhe einbauen. Das wäre wirklich sehr praktisch. Aber sonst bin ich eigentlich ganz zufrieden. Klar wäre eine richtig grosse Küche toll, in der ein grosser Tisch Platz hat. Und ja, eine richtige Fensterfront würde mir gefallen, wo viel Licht einfällt.	Das ist schwierig zu sagen. Mit der jetzigen Küche bin ich wirklich zufrieden. Vielleicht würde ich mir noch einen Steamer wünschen.
Wie lange halten Sie sich pro Tag in der Küche auf?	Meine Partnerin und ich essen einmal täglich zusammen hier. Im Moment arbeite ich zuhause und so bereite ich mir auch am Mittag etwas Kleines zu. Ich verbringe also je nachdem zwei, drei Stunden pro Tag in der Küche.	Wir sind wie gesagt sehr oft in der Küche. Das Wohnzimmer dient eher als Raum für die ruhigeren Arbeiten. Dort habe ich mein Büro oder es wird ferngesehen. Wir nehmen alle Mahlzeiten hier ein und die Kinder machen manchmal auch ihre Hausaufgaben in der Küche.	Die Küche ist für uns schon eher der Raum, wo gekocht wird, und das drei Mal am Tag. Die Kinder kommen nach der Schule in die Küche und essen etwas Kleines. Für uns ist die Küche kein sozialer Raum. Wir sind auch praktisch nie alle zusammen hier, höchstens vielleicht einmal für eine kurze Plauderei. So gesehen ist die Küche bei uns eher Arbeits- als Lebensraum.	Das ist ganz unterschiedlich. Auf jeden Fall benützen wir die Küche nicht nur zum Kochen. Auch mit Besuch sitzen wir zum «Käfele» gerne hier. Wir haben auch genug Platz, um in der Küche zu essen, wenn wir alleine sind. Und wenn die Kinder nach Hause kommen, treffen wir uns oft hier auf einen Schwatz. Man kann schon sagen, dass die Küche für uns ein wichtiger Raum ist.

Das grosse Los gezogen

Foto: SF/Merly Knörle

VON **DANIELA LAGER***

Ich würde mir ein Segelboot kaufen: eine Jacht, so wie die, die wir in Südfrankreich gesehen haben. Alina bekäme ihr Pony und Mark eine unlimitierte Kreditkarte für den Computerladen. Babs würde den Personal Trainer von Madonna anheuern und Claude die Firma kaufen und den Chef entlassen. Natürlich würden wir alle auf Weltreise gehen und in Hotels absteigen, die wir nur aus Prospekten kennen.

Es ist ein Samstagabend im März und wir sitzen mit Nachbarn um den Küchentisch. Im Lottojackpot liegen über 30 Millionen Franken und die halbe Schweiz spinnt rum, was man mit so viel Geld alles kaufen könnte. «Besseren Wein auch», sagt Raoul, trocken wie immer. Schon eine halbe Stunde verprassen wir hier am Tisch ein Vermögen, das wir wohl nie haben werden. Natürlich würden wir auch in Liegenschaften investieren: die Finca auf Ibiza, das Penthouse in New York, das Schlösschen an der Loire. Am längsten diskutieren wir, welches Hilfswerk wir an unserem Geldsegen beteiligen würden und wie viel von dem gewonnenen Geld auf der Bank landen müsste. Gegen Mitternacht sind die Flaschen leer und die 30 Millionen verplant, wir können alle getrost nach Hause gehen.

«Natürlich würden wir alle auf Weltreise gehen und in Hotels absteigen, die wir nur aus Prospekten kennen.»

* Wie erleben bekannte Persönlichkeiten das Wohnen in einer Genossenschaft? In unserer neuen Kolumne erzählen verschiedene Autorinnen und Autorinnen aus ihrem Wohnalltag. Den Anfang macht 10vor10-Moderatorin Daniela Lager. Sie lebt mit ihrem Mann und den beiden Kindern in einer Baugenossenschaft in Zürich.

Die Villa brauchen wir nicht

Inzwischen ist der Jackpot geknackt – und wieder mal hat die Glücksfee uns schnöde übergangen. Ist Ihnen aufgefallen, was auf unserer Wunschliste fehlte? Richtig: das Eigenheim. Niemand sagte an dem Abend: «Und dann bauen wir uns eine Villa und ziehen weg von hier.» Dazu muss man wissen, dass sich die gesellige Runde um den Küchentisch in einer Genossenschaftswohnung versammelte. Für manche ein Ort des Schreckens: Genossenschaften, hört man ab und zu, sind Wohnkollektive, bei denen sich der Abwart als Kinderschreck gebärdet, wo der Kampf um den Waschküchenschlüssel mit allen nur erdenklichen Gemeinheiten ausgetragen wird, wo man in gebückter Haltung einmal wöchentlich den Dreck der Nachbarn im Treppenhaus zusammenkehren muss, wo man bei einem Verstoss gegen die Hausordnung von der Verwaltung nach Strich und Faden zusammengepfiffen wird und nach 22 Uhr nicht mehr husten darf – um den Nachbarn nicht zu wecken, der durch die dünnen Wände jeden Schnaufer hört. Richtig gruselig sind erst die Geschichten über Wagemutige, die versucht haben, in einer Genossenschaft einen Grill anzuzünden. Was, ausser dem vergleichsweise tiefen Mietzins, hält Menschen an solch einem Ort?

Nun, vielleicht die Tatsache, dass wir mitten in der Stadt in einer parkähnlichen Grünanlage leben, die jahrein, jahraus von einem Gärtner gepflegt wird. Gross genug, dass unsere Kinder darin Fussball spielen und wir im Sommer draussen sitzen und grillieren (!) können, mit den Nachbarn, die auch mal kurz zu den Kindern schauen. Spült ein Gewitter Wasser in den Keller oder fliegt der Fussball durchs geschlossene Küchenfenster, reicht ein Anruf beim Hauswart und alles wird gut. Dass man tatsächlich ab und zu den Nachbarn husten hört, nehmen wir hin. Alles kann man nicht haben. Und sollte es uns mal zuviel werden, erholen wir uns auf der Finca auf Ibiza, im Penthouse in New York oder im Schlösschen an der Loire. Oder bei einem Glas Wein am Küchentisch mit Nachbarn, die Freunde geworden sind.

Foto: Pia Grimbühler

PATRICK ZBINDEN IST ERNÄHRUNGSTRAINER UND SENSORIKER

Der mit den 2500 Kochbüchern

TEXT: **BETTINA BACHMANN**

Patrick Zbinden, bekannt als Ernährungsexperte aus Radio und TV, hat sich als Autodidakt und in Kursen enorme Kenntnisse rund um Lebensmittel und Kochen angeeignet. Der gelernte Sensoriker geniesst in Fachkreisen ein hohes Ansehen, gibt sein Wissen aber auch gerne weiter.

ZUR PERSON

Patrick Zbinden (44) ist Food-Journalist und Sensoriker. Der Rüschliker leitet Seminare und Workshops im In- und Ausland. Auf Radio DRS 3 moderiert er freitags um 11.10 Uhr «Kochen mit Patrick Zbinden». Seine Erfahrungen gibt Patrick Zbinden auch im Buch «928 clevere Küchentipps» weiter, herausgegeben im Werd-Verlag, im Handel erhältlich für 39.20 Franken (siehe auch Seite 20). www.patrickzbinden.ch

Nachgezählt habe ich sie nicht, aber ihre enorme Menge bestaunt. Sämtliche Wände im Esszimmer sind bis unter die Decke mit Kochbüchern gefüllt. Rezepte für Fisch oder Desserts, Indisch oder Italienisch – er hat sie alle gelesen. Dazu kommen Kochmagazine aus aller Welt, die er täglich studiert, um über die neusten Trends auf dem Laufenden zu sein. Dieses Wissen gibt Patrick Zbinden gerne weiter. Sei es in journalistischen Beiträgen in Magazinen wie «Marmite», sei es in seiner eigenen Radiosendung, als Tester bei Kassensturz, in Firmenworkshops oder als Dozent an Hauswirtschaftsschulen.

Gartengemüse und Convenience

Wie lebt jemand, der sich täglich um Geschmack, Genuss und Ernährungsphilosophien kümmert? Patrick Zbinden hatte viel Glück und noch bessere Beziehungen, als er seine jetzige Wohnung mit seiner Partnerin beziehen konnte: fünf grosszügige, helle Zimmer in Rüschlikon am linken Zürichseeufer, ruhige Lage, traumhafte Seesicht und ein Garten, so weit das Auge reicht. Ist dieser nur zur Zierde da oder wird auch tüchtig gepflanzt? «Oh ja, ich freue mich schon auf den Start der Pflanzsaison». Am liebsten seien ihm Sachen, die nicht viel Pflege brauchen und frisch geerntet weit besser schmecken als im Laden. «Mein Geheimtipp sind essbare Blüten. Sie sehen toll im Beet aus, man kann sie verzehren und auch als Gewürz sind sie unschlagbar. Zudem werde ich sicher wieder Artischocken setzen. Da macht die Frische einen grossen Unterschied, probieren Sie es aus.»

Ist Patrick Zbinden jemand, der uns die Liebe zum Kochen und Selbermachen beibringt, aber aus Zeitmangel die Fertigpizza in den Ofen schiebt? «Das ganz sicher nicht, so was kommt mir nicht ins Haus. Hingegen gebrauche ich durchaus Convenience-Produkte, wenn es Sinn macht. Ich finde zum Beispiel, dass es sich nicht lohnt, Spätzli selber herzustellen. Die Arbeit ist enorm und es gibt sehr gute biologische Fertigprodukte. Auch Frischteigwaren gibt es qualitativ sehr gute fertig zu kaufen.»

Geschmack kann man trainieren

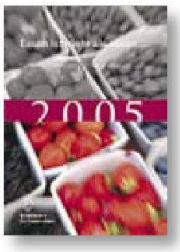
Steht er selber stundenlang in der Küche? Zweimal täglich werde schon gekocht, nicht zuletzt, um neue Rezepte auszuprobieren und Ideen für seine Sendungen und Artikel zu sammeln. Aber das könne durchaus etwas Einfaches wie ein feiner Risotto mit einem Salat sein. Beruflich eingespannt wie er ist, hat auch er es gerne, wenn es zwischendurch schnell geht. Dabei liebt Patrick Zbinden Küchenhelfer, die ihm viel Arbeit abnehmen. Zum Beispiel Brotbackmaschinen und elektronische Küchengeräte, die Häckseln, Kochen und Dämpfen können. Die so gesparte Zeit nutzt er für die Weiterbildung oder das Gestalten eines Seminars. Denn bei ihm gibt es auch hier nichts Pfannenfertiges. Wenn er einen Auftrag hat, Führungskräfte zu schulen, erstellt er seine Unterlagen und Inhalte jedes Mal neu.

Ernährungstrainer klingt nach Personaltrainer und das ist auch gar nicht so falsch. Denn Patrick Zbinden ist der Meinung, dass jeder lernen kann, wo und welche Lebensmittel man einkaufen soll und wie man sie lecker zubereitet. Dass Essen mit Genuss nicht in Schlemmerei ausarten muss, sieht man ihm an: Er ist rank und schlank. Seine Ausbildung hat er grösstenteils in Deutschland durchlaufen, denn bei uns gibt es das Berufsbild des Sensorikers eigentlich nicht. Ein solcher lernt zu schmecken und einzelne Komponenten genau zu bestimmen. Er weiss auch, wann etwas verdorben ist oder wann mit dem Inhalt geschummelt wurde (Stichwort Gammelmozarella). Koch wollte Patrick Zbinden nie werden, auch wenn er Zeit seines Lebens für die Küche zuständig war. Sei es zu Hause, wo er schon als Erstklässler den Kochlöffel schwang, oder später für seine Partnerin.

Tipps vom Profi

Tipps für die Leserinnen und Leser hat Patrick Zbinden gleich einige zur Hand: «Verwenden Sie dort Fertigprodukte, wo es Sinn macht. Kaufen Sie frische Produkte auf Wochenmärkten ein – das bildet die Sinne und schmeckt einfach besser. Kochen Sie grössere Portionen und frieren Sie etwas ein. Kochen Sie häufiger vegetarisch, denn die Fleischproduktion verursacht viele Umweltprobleme. Und zu guter Letzt: Verwenden Sie Reste mit Phantasie, denn es ist schade, gute Lebensmittel fortzuwerfen!»

FUNDSTÜCK



So essen Herr und Frau Schweizer

Café complet oder Fast Food? Rösti oder Sushi? *wohnen***extra** hat Folgendes über die Essgewohnheiten der Eidgenossen herausgefunden:

- Drei Viertel der Schweizer achten gemäss eigenen Angaben sehr auf ihre Ernährung: gut, gesund und von hoher Qualität soll das Essen sein.
- Die meisten wissen denn auch gut über gesunde Ernährung Bescheid (siehe rechte Seite), halten sich aber nicht immer daran.
- Die Schweizer essen zwar mehr Salat, Gemüse, Früchte und Fisch sowie weniger Fleisch als früher. Dennoch kommen die wenigsten auf fünf Portionen Früchte und Gemüse pro Tag.
- 22 Prozent der Bevölkerung essen täglich mindestens einmal Fleisch.
- Anders als im Ausland ist in den meisten Schweizer Haushalten das Mittagessen die Hauptmahlzeit.
- Nur zwei Drittel frühstücken regelmässig. Wenn, dann am liebsten ganz traditionell mit einem warmen Getränk und Gebäck.
- Dabei gibt es aber auch regionale Unterschiede: In der Westschweiz wird weniger Laugengebäck gegessen, und auch Riz Casimir mundet den Romands weniger. Es gibt weder einen Rösti- noch einen Fonduegraben, sondern einen Suppengraben: In der Romandie und im Tessin wird häufiger zum Suppenlöffel gegriffen. Die Geister scheiden sich ausserdem am Käse: Die Welschen mögen den Fromage lieber weich, die Deutschschweizer bevorzugen Hartkäse.

Quellen:

Fünfter Schweizer Ernährungsbericht, Bundesamt für Gesundheit, 2005

Ernährungsgewohnheiten in der Schweiz 2000. Nutri-Trend-Studie, Nestle, 2000

Edith Lier: «Geschmack: So isst die Schweiz.» Beobachter, 15/06

RECHT

Was, wenn statt dem Znacht die Stimmung kocht?

Kochen ist gemütlich, aber nicht immer: Darf man mitten in der Nacht mit Pfannen klappern? Oder sich über Nachbars Curry beklagen? Vier Fragen an Enrico Magro vom SVW-Rechtsdienst

Die Einrichtungen und Geräte in der Küche sind besonders reparaturanfällig. Wie vermeiden Mieterinnen und Mieter hohe Kostenbeteiligungen?
Grundsätzlich muss man festhalten, dass Mieter die Einrichtungen gebrauchen und somit auch abnützen dürfen. Ich rate aber zu einem schonenden Umgang mit Schubladen, Türen und Geräten. Gehen diese nämlich beispielsweise wegen ruppigem Umgang frühzeitig kaputt, kann dies zu einer gewissen Schadenersatzpflicht führen. Natürlich ist ein unsachgemässer Gebrauch schwierig zu beweisen. Darum gibt es die Lebensdauertabelle. Diese schreibt vor, in welchem Zeitrahmen die Vermieter Geräte und Materialien abschreiben müssen. Wichtig für den Mieter zu wissen: Nach Ablauf der Lebensdauer ergibt sich nicht automatisch ein Anspruch auf Ersatz.

Wer unregelmässig arbeitet, nimmt auch zu ungewöhnlichen Zeiten Mahlzeiten zu sich. Nun verursacht Kochen einen gewissen Lärm. Muss man in der Nacht deshalb auf den Gebrauch der Küche verzichten?
Diese Frage betrifft die schwierige Abwägung rund ums Thema Lärm, den man machen darf. Es kann sein, dass jemand Kochgeräusche als störend empfindet, besonders zu Ruhezeiten. Die Frage ist immer: Ist es dem Mieter, der den Lärm verursacht, zuzumuten, noch etwas leiser zu sein? Oder ist der Lärm unvermeidbar, weil das Haus ein gewisses Alter erreicht hat und deshalb einfach ringhörig ist? Wenn das Kochen zu später Stunde zu einem Problem wird, darf vom Mieter während der Ruhezeiten schon eine gewisse Zurückhaltung erwartet werden.

Neben dem Lärm führen auch Küchengerüche in Mehrfamilienhäusern immer wieder zu Spannungen. Wie ist Ihre Erfahrung diesbezüglich?
Das kann ein Problem sein. Oftmals liegt dem Geruchsproblem aber ein technischer Fehler zugrunde. Nicht selten wird die Luft statt restlos rauf- teilweise durch die Lüftung wieder runtergezogen und so entstehen beim Nachbarn unangenehme Gerüche. In älteren Häusern ist es so, dass die Abluft nicht durchs Dach abgezogen wird, sondern durch Lüftungen in der Fassade. Da ist es nicht verwunderlich, wenn die Bewohner in den oberen Stockwerken die Abluft aus den unteren Wohnungen riechen. Mit solchen Immissionen muss in einem Mehrfamilienhaus aber gerechnet werden. Selber verursacht man ja auch welche.

Küchenabfälle brauchen im Abfalleimer viel Platz. Ein Komposthaufen könnte hier Abhilfe schaffen. Können Mieter von der Verwaltung das Installieren einer Kompoststelle verlangen?
Nein. Aber möglich ist ein Antrag beispielsweise an der GV. Viel erreicht man auch, wenn man den Vorstand oder die Verwaltung über das Anliegen informiert und man so miteinander ins Gespräch kommt. Wenn wir über Kompoststellen reden, dürfen wir nicht vergessen, dass solche mit Arbeit verbunden sind. Sie müssen bewirtschaftet werden. Gerade auch, damit keine schlechten Gerüche von ihnen ausgehen.

Dr. iur. Enrico Magro ist Berater beim Rechtsdienst des SVW

7 Tipps für gesundes Essen

Eigentlich wissen wir wahrscheinlich alle, wie man sich gesund und ausgewogen ernährt. Aber im Alltag hält man sich nicht immer daran. Wieso nicht wieder einmal den Menuplan etwas bewusster zusammenstellen? Zur Erinnerung hier die sieben wichtigsten Regeln:

1) Viel: Trinken

Mindestens 1,5 Liter Wasser oder andere nicht stark gesüsste Getränke sind empfohlen. Tricks, damit das Trinken nicht vergessen geht: Am Morgen einen Krug mit Wasser füllen, zu jeder Tasse Kaffee ein Glas Wasser trinken oder zur Abwechslung auch einmal verdünnte Frucht- oder Gemüsesäfte oder verschiedene Teesorten probieren.

2) 5x: Früchte und Gemüse

Fünf Portionen Früchte und Gemüse pro Tag wären ideal. Auch hier geht es mit Abwechslung leichter: Gemüse und Früchte in Form von Säften, Suppen oder Kompott geniessen, Gemüse roh knabbern oder zur Not auch einmal einen Fertigsalat mit frischer Rohkost bereichern.

3) 3x: Getreide & Co.

Brot, Getreide und Kartoffeln geben dem Körper Antrieb. Täglich drei Portionen sind empfohlen, davon möglichst zwei in Form von Vollkornprodukten.

4) 3x: Milch und Milchprodukte

Das Kalzium in den Milchprodukten ist ein wichtiger Baustoff für den Knochenaufbau. Eine Portion entspricht etwa 2 dl Milch oder 150 bis 180 g Jogurt oder 30 bis 60 g Käse.

5) Massvoll: Fleisch, Fisch und Ei

Pro Tag abwechslungsweise eine Portion Fleisch, Fisch, Ei oder andere Eiweissquellen (Tofu, Quorn, Hülsenfrüchte) essen.

6) Selten: Süsses und Snacks

Süssigkeiten, salzige Knabbereien und gezuckerte Getränke mit Mass, aber mit Genuss konsumieren. Das heisst: Einmal täglich ein Stück Schokolade, etwas Gebäck oder einige Biskuits sind in Ordnung.

7) 2 Löffel: Fett und Öl

Mit Fett und Öl sparsam umgehen und hochwertige Pflanzenöle (z.B. Raps- oder Olivenöl) bevorzugen. Faustregel: pro Tag nicht mehr als 2–3 Kaffeelöffel für die kalte Küche, 2–3 Kaffeelöffel zum Dünsten und Braten und 2 Kaffeelöffel Butter oder Margarine verwenden.

Küchentricks

(Noch) kein Kochprofi? Mit folgenden Tricks geht es leichter oder lässt sich Misslungenes «retten».

- **Angebranntes:** Sauce oder Fonds zu heiss gekocht? Wenn sie nur leicht angebrannt sind, hilft es manchmal, wenn darin Toastbrot gekocht (und nachher abgesiebt) wird.
- **Geronnene Sauce:** Zerfällt die Sauce in tausend Teile, einige gefrorene Butterflocken unterrühren oder mit dem Mixer wieder binden.
- **Sauce ohne Klumpen:** Damit die Sauce nicht klumpt, das Mehl zum Binden vor dem Einrühren mit etwas Salz und Wasser glatt rühren oder mit Butter zu kleinen Kugeln verkneten. Wenn es dennoch passiert: Sauce durch ein Sieb streichen und unter Rühren erneut aufkochen lassen.
- **Versalzene Suppe:** Ist die Suppe zu salzig ausgefallen, rohe Kartoffelwürfel eine Weile mitkochen.
- **Knuspriger Wähenboden:** Damit der Boden nicht aufgeweicht wird, den Teig vor dem Belegen mit flüssigem Eiweiss bepinseln oder etwas Paniermehl unter das Backpapier streuen.
- **Turbo-Teig:** Einen Hefeteig muss man nicht unbedingt stundenlang gehen lassen. Wenn es einmal schnell gehen soll: Hefe in einem Glas heissem Wasser zerkrümeln, mit zwei Teelöffeln Mehl und einem Teelöffel Zucker vermischen und fünf Minuten warten. Erst dann die Mischung zum Mehl geben.
- **Zwiebeln hacken:** Damit die Zwiebel beim Hacken nicht zerfällt, die Verwachsung am Strunk beim Schälen dranlassen. Damit es keine Tränen gibt, die Zwiebeln vor dem Schneiden einige Zeit unter fliessendes kaltes Wasser halten oder etwa eine Stunde ins Gefrierfach legen.

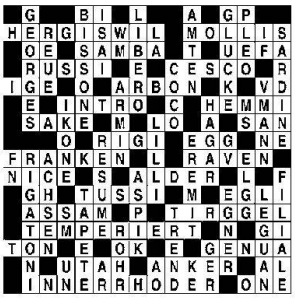
Quellen: www.waskochen.ch, Michaela Schremmer: Küchentipps und Pannenhilfen, GU Verlag, München 2002

Die Gewinnerinnen und Gewinner des Rätsels von *wohnen*extra 3/2009 sind:

Heidi Rieser-Stocker
Rütihofstrasse 29
8049 Zürich

Martha Lippuner
Dufourstrasse 117
9000 St. Gallen

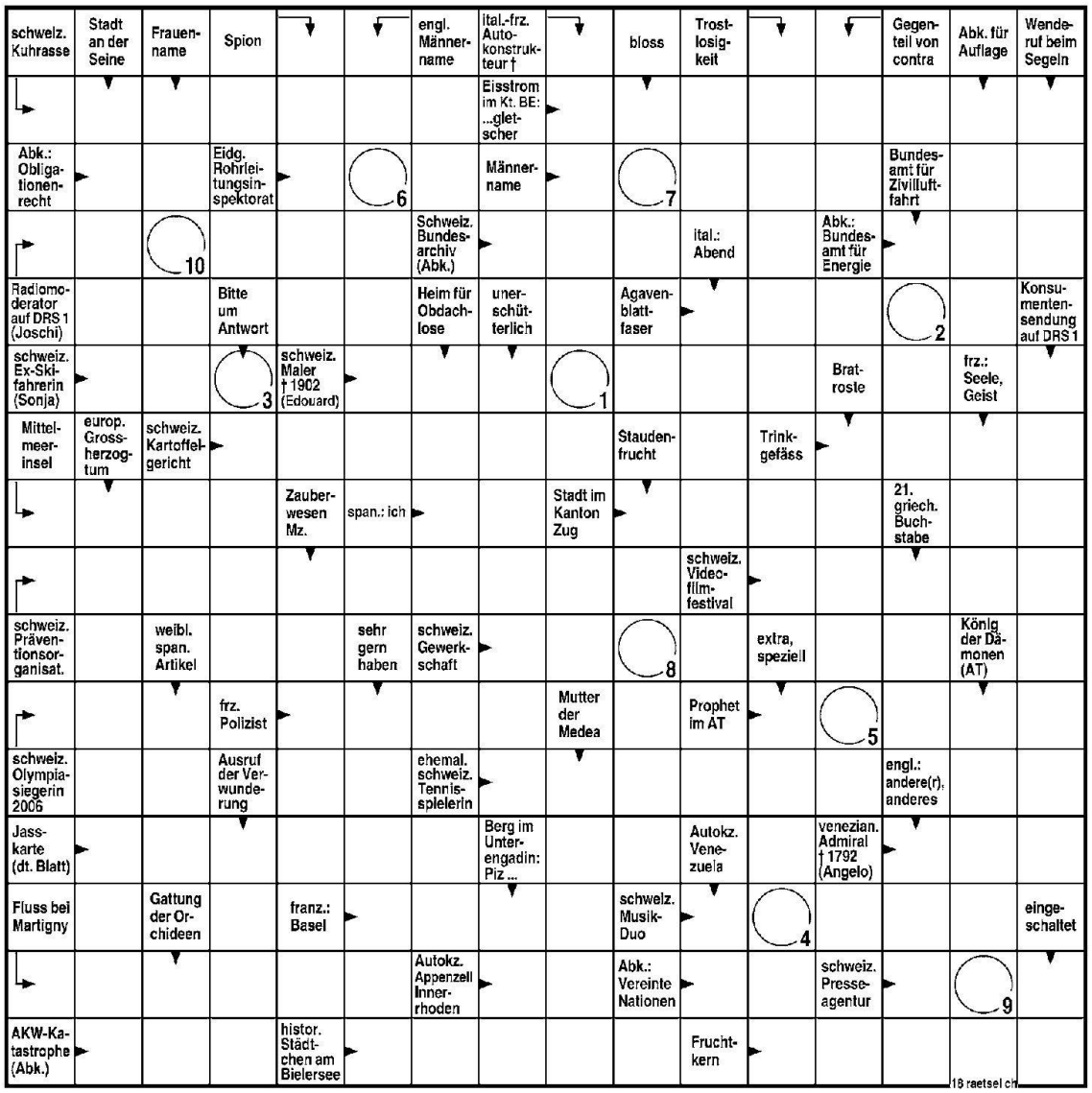
Peter Wintenberger
Rumiweg 16
4900 Langenthal



GLUECKSELIGKEIT

Gewinne für Geniesser

Den Kulinarikexperten Patrick Zbinden haben Sie in diesem *wohnen*extra (S. 16) kennengelernt. Sein Buch «928 clevere Küchentipps» verrät, wie Sie das Beste aus den Lebensmitteln herausholen. Unter allen richtigen Einsendung zum Preisrätsel verlosen wir fünf Bücher von Patrick Zbinden sowie fünf Exemplare des Kochbuchklassikers von Marcella Hazan «Die klassische italienische Küche» (jede Gewinnerin und jeder Gewinner erhält beide Bücher). Schicken Sie uns das Lösungswort auf einer Postkarte bis 10. Juni 2010 an Verlag *wohnen*, Bucheggstrasse 109, Postfach, 8042 Zürich. Die Gewinner werden ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10