

„Der Thermomix trägt erheblich zum Genießen bei.“ Sterne- und Fernsehköchin Cornelia Poletto im Interview mit Vorwerk Thermomix

Interview

Cornelia Poletto, mehrfach ausgezeichnet für ihre außergewöhnlichen Kochkünste, widmet sich in ihrem Hamburger Restaurant „Poletto“ mit Leib und Seele der mediterranen Küche. In ihrer wöchentlichen Sendung „Polettos Kochschule“ im NDR Fernsehen präsentiert sie den Zuschauern schnelle Gerichte mit Genuss. Im Interview erläutert die 37-jährige, warum bewusstes Essen so wichtig ist und wie der Alleskönner Thermomix zum Genießen beiträgt.

Frau Poletto, in Deutschlands Esszimmern und Küchen scheint das Genießen wieder „in“ zu sein. Die Menschen nehmen sich wieder Zeit fürs Essen und ernähren sich bewusster.

Gott sei Dank!

Wie sehen Sie diese Entwicklung im Essverhalten?

Ich glaube, dass wir in Deutschland auf einem guten Weg sind. Immer mehr Leute interessieren sich für gutes Essen und legen Wert auf qualitativ hochwertige Produkte. Viele Menschen wollen nachvollziehen, wo Ihr Fleisch oder Gemüse herkommt und kaufen direkt beim Erzeuger, auf dem Wochenmarkt oder im Bioladen ein. Auch meine Gäste fragen immer häufiger, woher ich meine Zutaten beziehe. Das zeigt doch, dass der Trend in Richtung „bewusstes Genießen“ geht.

Warum ist bewusstes Genießen Ihrer Meinung nach so wichtig? Hunger lässt sich doch auch mit Tiefkühlpizza stillen.

Bewusstes Genießen ist weit mehr als essen, um satt zu werden. Es ist ein bestimmtes Lebensgefühl, das mit dem Einkauf der Zutaten beginnt, sich bei der Zubereitung der Speisen fortsetzt und in einem gemeinsamen Essen mit der Familie oder Freunden und guten Tischgesprächen endet. Genuss ist einfach etwas komplett anderes, als sich vor den Fernseher zu setzen und eine Tiefkühlpizza zu essen. Ich bin mir sicher, wer das bewusste Genießen im Alltag einmal gelernt hat, will es nicht mehr missen. Denn ein gutes Essen in entsprechender Atmosphäre schenkt Energie und Lebensfreude.



Also kann man sagen, bewusst essen ist gleichzusetzen mit Wellness?

Absolut. Der Ausdruck Wellness trifft es perfekt. Wir arbeiten alle sehr viel, da ist es wichtig, zwischendurch immer wieder aufzutanken. Genuss im Alltag ist ein einfaches Mittel, um zu entspannen und neue Energie zu tanken. Man gönnt sich etwas Gutes durch die Verwendung frischer Zutaten und auch durch die Zeit, die wir uns für das Essen und Genießen nehmen – das stärkt Körper und Seele.

Das klingt nach Luxus, der auch viel Zeit kostet.

In meiner eigenen Kochsendung zeige ich, wie sich in einer halben Stunde köstliche Gerichte zaubern lassen, die lecker sind und aus frischen Zutaten bestehen. Natürlich muss man auch die Zeit für das Einkaufen mit einrechnen, aber generell reicht eine halbe Stunde zum Kochen. Es muss ja nicht immer kompliziert und aufwändig sein. Viel wichtiger ist es, dass man sich Zeit zum Essen nimmt. Umso besser, wenn die Zubereitung schnell geht, so hat man mehr Zeit zum Genießen.

Wie kann man zeitsparend kochen?

Ich glaube, das Wichtigste beim Kochen ist die Organisation: Das heißt, gezieltes Einkaufen und geplantes Vorgehen. Bei der Zubereitung sollten die Arbeitsschritte ineinander greifen. Dafür ist es ratsam, sich vorab einen Überblick über die Rezeptabfolge zu verschaffen. Wichtig ist auch, sich zu überlegen, was sich vorbereiten lässt und was erst kurz vor dem Servieren hergestellt werden sollte. So machen wir das als professionelle Köche auch. Um Zeit zu sparen hilft es, das richtige Küchen-Equipment zu haben. Es gibt geniale Küchenhelfer, die das Kochen erleichtern, zum Beispiel den Alleskönner von Vorwerk.

Sie meinen den Thermomix TM 31. Hilft er dabei, Zeit zu sparen?

Ja, absolut. Der Thermomix ist ein grandioses Gerät. Ich kann mit ihm zerkleinern, garen und pürieren – alles in nur einem Topf. Damit mache ich zum Beispiel mein weltbestes Selleriepüree.

Sie schwärmen ja richtiggehend!

Ja, der Thermomix ist bei uns täglich in Aktion. Er ist so vielseitig einsetzbar – von der Vorspeise bis zum Dessert lässt sich alles darin zubereiten. Diese Vielseitigkeit begeistert mich und meine Schüler jedes Mal aufs Neue. Viele



Gerichte machen sich fast von selbst. Suppen, Saucen und Pürees bekommen eine feine Bindung. Wie gesagt, im Thermomix mache ich mein weltbestes Selleriepüree. Das wird so fein und cremig wie mit keinem anderen Mixer. Ein perfektes Ergebnis. Ich mache dann daraus Ravioli oder Tortelloni mit Selleriefüllung. Mit etwas Brühe und Parmesantrüffel ist das ein köstliches Gericht zum Genießen. Und gar nicht schwer zuzubereiten.

Verraten Sie uns zum Abschluss noch das Rezept?

Gerne. Man benötigt ca. 300 g frischen Knollensellerie vom Markt, der im Thermomix ruck zuck zerkleinert ist. Dann 75 g Sahne und 75 g Milch dazu geben, vermengen und im Thermomix garen. Das Abwiegen geht ganz einfach, denn der Thermomix hat eine integrierte Waage. Im nächsten Schritt gebe ich Nussbutter, das ist leicht gebräunte Butter, einen Spritzer Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer dazu. Noch einmal gut durchrühren und dann direkt im Thermomix auf höchster Stufe fein pürieren. Fertig ist das Selleriepüree, das ich teelöffelweise auf die vorbereiteten Nudelplatten gebe. Daraus kann man dann Ravioli oder Tortelloni machen. Diese werden in kochendem Wasser kurz gegart. Die fertigen Nudeln zum Servieren in Butter schwenken und mit etwas Parmesan bestreuen.

Frau Poletto, das hört sich köstlich an. Vielen Dank für das Gespräch.