

Zu viel Vertrauen in die Lebensmittelindustrie

TV-Starkoch Ralf Zacherl kam in die neue Koch- und Grillschule im Alten Hallenbad – Die RNZ traf ihn zum Interview

Von Tillmann Bauer

Bergheim. Wenn Ralf Zacherl über Essen redet, merkt man sofort, dass Kochen seine Leidenschaft ist. Deshalb reist der TV-Starkoch durch ganz Deutschland, um den Teilnehmern mehrerer Kochkurse zu zeigen, dass der Kreativität in der Küche keine Grenzen gesetzt sind – getreu seinem Motto: „Der Topf ist rund, damit das Kochen die Richtung ändern kann.“ Durch die Organisation der Triologie-Unternehmensgruppe Heidelberg kochte er mit 25 Teilnehmern in der neu eröffneten „1. Heidelberger Koch- und Grillschule“ im Dachgeschoss des Alten Hallenbads. Im RNZ-Interview spricht Zacherl über Heidelberg, die Koch- und Grillschule und seine bisherigen TV-Auftritte.



Für die RNZ probierte Ralf Zacherl vor dem eigentlichen Kochkurs schon mal den Herd aus und flambierte Bananen. Foto: Rothe

kampf mit abschließender Bewertung.

> Herr Zacherl, waren Sie denn schon einmal in Heidelberg?

Ich habe auf der Fahrt hierher schon darüber nachgedacht. Definitiv bin ich schon einmal in Heidelberg und der schönen Altstadt gewesen, kann aber zeitlich nicht mehr genau eingrenzen, wann das war.

> Wie sind Sie dann auf die „1. Heidelberger Koch- und Grillschule“ gekommen?

Mein Management hat mich auf die neue Kochschule hier in Heidelberg aufmerksam gemacht. Ich finde den Ansatz, dass die Teilnehmer zuerst alleine einkaufen müssen, ganz cool. Dadurch, dass es drei Gruppen gibt, die separat für Vorspeise, Hauptgang und Nachspeise zuständig sind, haben wir eine Art Wett-

> Was wird denn gekocht?

Als Vorspeise ist ein gratinierter Kabeljau auf roh mariniertem Kohlrabi geplant. Dazu servieren wir einen „Brunnenkresseshooter“ – das gibt dem Ganzen eine frische, mineralische Note. Zum Hauptgang braten wir den Kalbsrücken rückwärts: Das heißt, er wird anfangs mit ganz wenig Hitze im Backofen gegart, so dass das Fleisch nicht umfärbt. Kurz vor dem Servieren grillen wir es dann erst richtig an und geben volle Hitze dazu. Der Vorteil ist, dass das Fleisch wesentlich entspannter ist und direkt heiß auf den Teller kommt. Gerade für Menschen zu Hause, die sich Gäste einladen, ist es somit viel einfacher zu planen. Man hat ein viel größeres Zeitfenster, denn die Temperatur ist exakt so bestimmt, dass das

Eiweiß zwar denaturiert, aber nicht umfärbt – also stressfrei für Fleisch und Koch. Als Dessert backen wir einen halbflüssigen Schokoladenkuchen mit Erdbeeren und süßem Pesto. Dadurch, dass die Teilnehmer aber selbst einkaufen, kann es natürlich sein, dass es am Ende dann doch etwas anderes gibt.

> Sie haben mal gesagt: „Ich und Fernsehen? – dafür bin ich völlig ungeeignet!“ Sehen Sie das jetzt nach Ihren vielen TV-Auftritten genauso?

Es fällt mir schwer, so etwas zu beurteilen. Wenn ich Fernsehen mache, dann geht es ja immer um Essen – sprich Speisen zubereiten oder bewerten. Das ist eben eine Kompetenz, die ich, denke ich, habe – dabei fühle ich mich auch wohl. Mittlerweile ist es auch egal, ob ich das auf einer Bühne, mit fremden Menschen, mit

Hausfrauen, mit Profis oder vor der Kamera mache. Letztendlich ist es immer Essen zubereiten oder bewerten. Fernsehen fühlt sich auf jeden Fall nicht mehr falsch an.

> Immer mehr Leute verzichten auf Fleisch oder ernähren sich sogar vegan. Wie sehen Sie diese Entwicklung? Kochen Sie auch privat vegetarisch oder vegan?

Ich sage immer: Von der Ameise bis zum Zebra, jedes Vieh weiß, was es essen muss, wenn es krank ist, wenn es schwanger ist oder wenn es auf Wanderschaft geht. Und jetzt brauchen wir Menschen, die „Krone der Schöpfung“, Ernährungsberater. Dadurch, dass wir immer weniger selbst das Essen zubereiten, vertrauen wir uns fast vollkommen der Lebensmittelindustrie

an – nur in „Lebensmittelindustrie“ steckt nun mal das Wort „Industrie“. Wir essen ja nicht jedes Jahr mehr, es wird nur billiger produziert. Mittlerweile gibt es in vielen zubereiteten Produkten Fette, die so in der Natur nicht auftauchen. Die können wir nicht einmal verdauen. Das Problem ist also: Wir Menschen wissen über uns und unsere Verdauung fast nichts. Deswegen hat Selbstkochen für mich einen entscheidenden Vorteil: Man weiß, was man sich in den Mund schiebt. Ich habe auch kein Problem damit, vegan zu kochen, aber esse einfach viel zu gerne Tiere, um komplett auf Fleisch zu verzichten. Im Schnitt esse ich aber auch zwei Tage die Woche kein Fleisch, denn es gibt auch so viele leckere, fleischlose Gerichte. Es ist aber ein Trugschluss, dass man durch den Verzicht auf Fleisch Geld einspart.