

„Ich geh mal schnell was essen“ – unsere Ernährungsgewohnheiten haben sich rasant dem Zeitdruck im Alltag angepasst. Echter Genuss bleibt da oft auf der Strecke. Es geht auch anders, finden immer mehr Handwerksbetriebe. Anstatt Fast Food und Fertiggerichte zu produzieren, nehmen sie sich gezielt Zeit für die Herstellung unverfälschter Geschmackserlebnisse.



Dem „Kulturgut Brot“ will Engelbert Schlechtrimen wieder seinen alten Stellenwert geben. Und dafür nimmt sich der Bäcker- und Konditormeister im Kölner Stadtteil Kalk Zeit. Schließlich ist ein frisches Brot ein echtes Erlebnis für die Sinne und mit natürlichen Zutaten gebacken ein wertvoller Beitrag zur gesunden Ernährung. Fertigmischungen oder Teigrohlinge mit Konservierungsstoffen, chemischen Backmitteln und künstlichen Aromen findet man in seiner Backstube nicht. Meister Schlechtrimen ist zertifizierter Slow Baker (s. Kasten).



Mehl, Wasser, Hefe, ein Sauerteig und Salz – so lautet das Reinheitsgebot für Brot und Brötchen. „Früher hatten die Waren aus der Backstube ein ausgeprägtes und unverwechselbares Aroma. Und zwar ohne künstliche Zusatzstoffe aus dem Labor“, so Engelbert Schlechtrimen. Er schwört auf seine eigene Teigmacherei, in der die Teige nach bester Handwerkstradition und altbewährten Rezepturen angesetzt werden. Schon in aller Frühe schleppen Meister und Gesellen voll bepackte Bleche mit Croissants, Brezeln und sonstigen Leckereien

durch die Backstube. Zuvor wurde nach Art echter Handwerkszunft geknetet, geformt und gerollt, was die Teige hergeben. Zeit zum Reifen hatte nur der Teig – in der Backstube jedoch greifen alle Hände ruckzuck ineinander. Lohn der Mühe: eine saftige Krume, eine knackige Kruste – und natürlich das unverfälschte Aroma. Der Duft von ofenfrischen Brötchen zieht durch den ganzen Betrieb. Slow Bakery? Schnell reinbeißen!



Regionales in Topf und Pfanne

Mit guter handwerklicher Tradition zu fast schon unbekanntem Geschmackserlebnissen: Engelbert Schlechtrimen steht mit dieser Überzeugung keineswegs allein. Auch sein Kollege Roland Schüren aus Hilden ist überzeugter Slow Baker.

Eine kulinarische Horizont-Erweiterung bietet auch ein Blick in die Speisekarte von Kai Weidners „Leckermeulken“ in Schwelm. Das Restaurant des WDR-Fernsehkochs gilt in Slow-Food-Kreisen

als erste Anlaufstelle für kreativen Umgang mit gutbürgerlichen Zutaten. Heimische Produkte spielen bei dem Gastronomen und Kochbuch-Autor die Hauptrolle. Seinen Gästen will er den regionaltypischen Geschmack wieder näherbringen. Denn: „Kurze Wege vom Erzeuger zum Verbraucher bedeuten Frische und mehr Eigengeschmack. Und ich habe mehr Vertrauen in das, was ich da esse.“

Als aktives Mitglied der weltweiten Slow-Food-Bewegung empfiehlt er, sich auch zu Hause bewusst Zeit für Genuss zu nehmen und im Essen mehr als nur die Nahrungsaufnahme zu sehen. „Auch wenn das oft nur am Wochenende möglich ist – gemeinsam mit der Familie oder Freunden zu kochen und Neues zu erschmecken ist einfach ein Stück Lebensfreude.“

Und das muss weder teuer noch aufwendig sein, so Koch-Profi Kai Weidner an alle, die wenig Zeit in der Küche und wenig Geld in der Haushaltskasse haben: Der Einkauf vom Wochenmarkt lässt sich beispielsweise schnell und gesund in der Wok-Pfanne zubereiten. Und statt Fertigmischungen und Geschmackshilfen aus dem Supermarktregal lässt sich auch mal mit frischen oder gefrorenen Kräutern experimentieren – das zaubert kostengünstig echten Individualgenuss auf den Teller.

Was ist eigentlich Slow Food?

Rückbesinnung auf handwerkliche Backtradition, die Verwendung von natürlichen Zutaten anstelle von industriellen Fertigmischungen sowie altbekannte Verfahren und Techniken: Dafür steht der Verein „slow baking – Backen mit Zeit für Geschmack e. V.“. Eine Übersicht über Bäcker, die das Logo des Vereins – die Schildkröte mit dem Steinbackofen – nach einer umfassenden Prüfung führen dürfen, findet sich unter www.slowbaking.de in der Rubrik „Die Bäcker“.

Slow Food Deutschland e. V. vertritt den Grundgedanken, dass zum Ess-Genuss neben hochwertigen und ausgewählten Zutaten vor allem Zeit gehört. Der Verein unterstützt deshalb das traditionelle Lebensmittelhandwerk, setzt sich für den Erhalt einer regionalen Geschmacksvielfalt ein und fördert eine verantwortungsbewusste Landwirtschaft. Mehr zu den Genießern im Schnecken-tempo gibt es unter www.slowfood.de.