

Interview mit Sarah Wiener, geführt von Elisabeth Schmelzer, GreenFairPlanet

Sarah Wiener ist Köchin, Unternehmerin und Buchautorin. Sie gilt als Botschafterin der guten Küche und Verfechterin der artgerechten Tierhaltung. Am Samstag war sie Rednerin auf der Großkundgebung in Berlin „ Wir haben es satt“ Elisabeth Schmelzer, GreenFairPlanet e.V. hat mit Sarah Wiener ein Interview geführt.

E.S. Frau Wiener heute sind 23.000 Menschen nach Berlin gekommen und fordern eine andere Agrarpolitik, artgerechte Tierhaltung und ein Menschenrecht auf gesunde Lebensmittel. Ich höre immer wieder das Argument: Bio ist zu teuer. Frau Wiener wie viel Geld geben Sie monatlich für Lebensmittel aus?

S.W. Die genaue Summe kenne ich nicht, aber ich gebe viel Geld für gute Lebensmittel aus. Allerdings war ich mal Sozialhilfeempfängerin und habe mit wenig Geld meinen Sohn und mich gesund ernährt.

E.S. In Deutschland leben rund 12 Millionen Menschen an der Armutsgrenze und mehr als 1,3 Millionen gehen zur Tafel. Was empfehlen Sie diesen Menschen, wie Sie sich mit wenig Geld gesund ernähren?

S.W. Resteverwertung. Als Sozialhilfeempfängerin, habe ich von Resten gelebt. Ich lernte z.B., aus Pellkartoffeln später Bratkartoffeln oder Brei zu machen. Lebensmittel werden sinnlos weggeworfen. Ich brauche auch heute noch alles komplett auf. Altes Brot in einem Leinenbeutel sammeln und Aufläufe davon machen oder in die Suppe stippen. Vom Tier nicht nur Rücken und Filet essen. Aus Öhrchen, Pfötchen, Kopf lassen sich schmackhafte Gerichte kochen. Es gibt einen großen Irrtum, dass wir jeden Tag etwas anderes essen müssen. Wir sind so verwöhnt! Bauernbrot, Rohmilchkäse und Radieschen wunderbar.

E.S. Ist gesundes Essen ein Luxus, den sich nur wenige leisten können?

S.W. Nein. Rechnen Sie mal aus, wie viel Pizza Sie für den Preis einer Fertig-Tiefkühlpizza selbst backen können. Ich empfehle die Gemüsebox. Das ist 100% frisches, knackiges Gemüse aus der Region von Biohöfen. abgestimmt auf die Saison und Rezeptideen werden mitgeliefert.

E.S. Essen Sie Fertigprodukte?

S.W. Ich esse keine Fertigprodukte. Ich nehme keine Soßenbinder, keine Tütensuppen. Die Lebensmittel, die ich mir zuführe, sind ursprünglich und authentisch. Und das macht schon etwas aus. Wer sagt: Ich habe keine Zeit zum Kochen, aber 15 Minuten für ein Fertiggericht braucht, der kann auch in 15 Minuten leckere Gerichte machen.

E.S. Ich habe die Serie „Sarah und die Küchenkinder“ auf Arte gesehen. In einer Folge wurde den Kindern gezeigt, wie ein Huhn und Kaninchen geschlachtet wurden. Das fand ich für die 12 - 14 jährigen ziemlich brutal. Warum haben Sie das mit den Kindern gemacht?

S.W. Kinder sollen wissen woher Fleisch und Eier kommen, wieviel Arbeit und Verantwortung hinter einer artgerechten Nutztierhaltung steckt. Die Kinder haben gesehen, dass es den Tieren gut geht und verstanden, dass schlachten sein muss, wenn sie Schnitzel oder Chicken Wings essen wollen.

E.S. Essen Sie Fleisch?

Sarah Wiener: Ja, einmal in der Woche mit Genuss. Und den habe ich nur,

wenn ich weiß, dieses Tier hatte ein gutes Leben. Hat den Wind gespürt, in die Sonne geblinzelt und hat das gegessen, was es artgemäß essen würde. Und ist nicht als Industrieprodukt gestorben sondern als Mitgeschöpf.

Wir alle wissen längst, dass in der modernen Massentierhaltung eine Tierquälerei in gigantischem Ausmaß stattfindet. Trotzdem nimmt die Zahl und Größe der Tierfabriken in Deutschland immer weiter zu. Die Auswirkungen sind fatal. Die Massentierhaltung bereitet Tieren ein Leben voller Schmerz und Leiden. Jeder hat eine moralische Verantwortung, sich darum zu kümmern, unter welchen Bedingungen Fleisch produziert und unsere Lebensmittel hergestellt wurden. Ich würde nichts essen, wofür Tiere gequält werden.

E.S. Mit Ihrer Stiftung bringen Sie Kindern aus sozial schwachen Familien das Kochen bei. Was war Ihr Ansporn?

S.W. Eltern kochen nur noch selten für ihre Kinder - weil sie es selber nicht mehr können, oder weil sie überlastet sind. Das sind leider keine Einzelfälle mehr. Generationen verlieren derzeit nicht nur elementare Fertigkeiten und die Rückkopplung an unsere Natur, sondern auch die Kontrolle über eine selbstbestimmte, gesunde Ernährung bis ins hohe Alter. Das hat mich motiviert, mit Gleichgesinnten meine Stiftung zu gründen, die durch Projekte und Aufklärungsarbeit Abhilfe schafft. Denn jedes Kind, egal welcher sozialen Herkunft oder Nationalität, hat ein Recht darauf, gesund ins Leben zu starten. Ich möchte Kindern das Wissen und die Fertigkeiten vermitteln, um sich selbstbestimmt und bewusst ernähren zu können. Essen soll etwas Wertvolles für sie sein, das sie genießen können.

Wer selbst kocht leistet einen aktiven Beitrag für eine lebenswerte Zukunft.

E.S. Vielen Dank Frau Wiener