

ABER

RELATIONS

Start von Team F für die Zukunft & hausgemachtes Konfekt

Vorab, weil viele mich immer wieder fragen: Die erste Episode der neuen SRF Serie [Team F für eine nachhaltigere Zukunft](#) (mit Florence Fischer, Ernestyna Orłowska und mir) wird am Sonntag, 7. Februar 2021, 18.15 Uhr auf SRF1 ausgestrahlt. Weitere 3 Episoden folgen im Wochentakt. Viel Vergnügen!

Viel Freude während der letzten paar Wochen des vergangenen Jahres haben meine Einsätze für das Zürcher Schokolade Label laflor. Ich half mit, Unternehmen und Institutionen und vor allem deren Kunden und Mitarbeitende mit Schokolade glücklich zu machen. Es hat mir einmal mehr gezeigt, dass wir uns bei der Wahl unseres Essens, ob es nun das tägliche Brot oder das süsse Seelenfutter ist, auf gute Qualität fokussieren sollten.

Eben las ich in der NZZ den Titel [„Warum der Keks uns zum Überessen verführt – die unterschätzte Gefahr von stark verarbeiteten Lebensmitteln“](#). Sehr gut, dass dieses Thema nun breit diskutiert wird, obwohl es ja nicht neu ist. Danke, dass SRF, die grossen Tageszeitungen und andere mehr die überzeugenden Thesen von Ernährungswissenschaftlern wie Uwe Knop (Dein Körperroutenplaner) oder Wissenschaftsjournalisten wie Bas Kast (Der Ernährungskompass) weiterreichen an ihre Communities. Gerade in Zeiten des Home Office und generellen zu Hause Bleibens ist selber Kochen und Backen ein wertvolles und glücklich machendes Tummelfeld. Zum einen, weil es einfach Spass macht, zu realisieren, wie wunderbar eine Pizza aus selbst gemachtem Teig und frischen Auflagen schmeckt, zum anderen zu realisieren, dass das selbst gekochte Chicken-Curry leckerer mundet als jenes aus dem Regal. Wir wissen es nun, industriell hergestellte Lebensmittel sättigen im allgemeinen schlechter als selbst zubereitete (vom finanziellen Aspekt reden wir jetzt nicht). Somit verführen die stark verarbeiteten Lebensmittel leider zu grösseren Mengen und zu vielen Kalorien... Aber überlassen wir dieses Thema anderen.

Ich komme zurück zu den Keksen. Auch diese lassen sich selber zubereiten, dafür brauchen wir Weilmachten nicht als Vorwand. Meterlange Regale verführen mit industriellem Kleingebäck. Doch jede Sorte dieser farbenfroh verpackten Guetzli lässt sich nachbacken. Ausprobieren, Rezepte recherchieren, ausprobieren, den Duft in der Küche geniessen, den selbstgebackenen Keks probieren und dann, meine Lieben, wissen wir, dass eigentlich nur noch Selbstgebackenes in Frage kommt. Davon ausnehmen möchte ich explizit die feinen Produkte von Konditoreien, Confisereien oder Bäckereien. Viele dieser Familienunternehmen arbeiten mit grosser Passion, mit ausgesuchten Zutaten und zaubern uns viele Gaumenjuchzer in den Mund.

Gönnen wir uns also auserlesene Süssigkeiten! Selbstgemacht, weil ich dann weiss, was drin steckt. So das unlängst erprobte und von kritischen Gaumen getestete Konfekt (ist doch auch ein schönes Wort!). Hier mein Rezept für die Intense Chocolate Sablés mit laflor Chocolate Powder. Bitte mit viel Liebe zubereiten!

Newsletter 15 von aber relations – 01/2021