

Biologische Artenvielfalt, die sogenannte Biodiversität, und nachhaltig-vielfältige Esskultur gehören untrennbar zusammen. Nicht umsonst lautet die erste der zehn neuen Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für eine vollwertige Ernährung: „Lebensmittelvielfalt genießen. Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.“ Genau das wird durch Kochkiste-Kochen „automatisch“ gefördert und erreicht.

Die geniale Kochkiste ist auch ideal für alle, die sich durchs Kochen nicht in noch ein zusätzliches Zeitkorsett zwängen lassen wollen. Denn die Kochkistemethode erlaubt, den Ernährungsprozess aus Zubereitung, Kochen und Verzehr vollständig zu entkoppeln. Das heißt, dass man sich die Zeit fürs Zubereiten, Kochen und Essen flexibel und "gut portioniert" einteilen kann. In mehrere Zeitabschnitte flexibel aufgeteilt, geht kulinarisch plötzlich vieles, das man zuvor nicht geschafft und für möglich gehalten hätte! Gut zu wissen in diesem Zusammenhang, dass Zeitmangel und Vielbelastung keine typisch moderne Phänomene sind, und dass das Kochkiste-Kochen dieses Problems „schon immer“ gelöst hat. Ida Bock hat schon vor ziemlich genau hundert Jahren geschrieben:

.....

„Wer Zeit und Mittel hat, kann mit Hilfe der Kochkiste sein gewohntes, gutes, abgewartetes Essen bereiten, nur mit viel weniger Mühe als bisher; wer arm an Zeit und Zutaten ist, kann durch sie in die Möglichkeit versetzt werden, das einfache Essen rasch und besser herzustellen, als dies sonst möglich wäre.“

.....

Auch in Frankreich, dem europäischen Land mit der am besten dokumentierten Kochtradition, kannte man schon vor hundert Jahren den Zusammenhang von (zu) wenig Zeit zum Kochen einerseits und schlechter Ernährung andererseits, die zusammengenommen den sozialen Alltag, die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit verschlechtern. Man erkannte aufgrund der hohen Kochkultur sehr genau, dass gut kochen einfach seine Zeit braucht, weil zum Beispiel frisches Gemüse geputzt und vorbereitet werden muss. Aber vor allem, weil viele köstliche Gerichte eben lange Garzeiten benötigen.

Wie soll das gehen, fragten sich beispielsweise die Damen Faussemagne und Belime-Laugier bereits 1917, wenn die Köchinnen – ja!, damals kochten fast ausschließlich die Frauen zuhause – keine Zeit mehr dazu haben? Viele von ihnen wurden nämlich während des 1. Weltkrieges notgedrungen berufstätig und hatten plötzlich fürs Kochen und Essen insgesamt nur noch eine halbe bis eine Stunde pro Tag Zeit. Das reicht nicht, um gut zu kochen, in Ruhe zu essen und sauber zu machen. Klingt das nicht extrem modern? Als praktikable Lösung erachteten die beiden Damen schon damals einzig und allein die Kochkistemethode, da nur sie in der Lage ist, hohen und gesunden kulinarischen Ansprüchen gerecht zu werden und allen Esser:innen einer Lebens- oder Wohngemeinschaft – egal zu welcher Zeit – dieses Wohlgefühl von Behaglichkeit zu verschaffen, das man „bei der Aussicht auf ein gut gekochtes und gut serviertes Mahl empfindet.“ (Im Original: „...à la vue d’un plat bien cuit et bien servi.“)

Es ging mir bei meinen Kochkiste-Studien und -Experimenten von Beginn an darum, diese alte und bewährte Kochmethode unserer Zeit anzupassen und sie effektiv weiter zu entwickeln, so dass sie für möglichst viele aktuelle Arbeits- und Ernährungsformen und Kulturkreise geeignet ist. Darum liegt der Fokus bei den speziell für das Kochkiste-Kochen konzipierten Rezepten auf Vielfalt unter Verwendung frischer, unverarbeiteter, gesunder und hochwertiger Zutaten, die leicht und relativ preiswert erhältlich sind.

Und deshalb habe ich die Kochkiste quasi neu erfinden müssen und Kochkiste-Sets und -Produkte entwickelt, die einer modernen Lebensweise entsprechen. Frühere Kochkisten waren weitaus komplizierter im Handling und für unsere Ansprüche oft auch unhygienisch und ungesund, viele enthielten zum Beispiel ungereinigtes Heu oder giftiges Asbest. Mehr über die spannende Kochkiste-Geschichte und wie man sich eine Kochkiste selber bauen kann in DIE GENIALE KOCHKISTE 2 und 3.

Zum Vergleich ein Foto von einer alten Kochkiste, wie man sie vor hundert Jahren im Handel kaufen konnte, und einer modernen genialen Kochkiste. Man kann unschwer erkennen, dass die alte Kochkiste sehr schwer und unhandlich ist. Und dass sie für nur einen und überdies recht kleinen Spezialtopf geeignet ist. Die geniale Kochkiste dagegen ist leicht, handlich und für viele Töpfe geeignet, so dass man nicht extra teure Spezialtöpfe dazu kaufen muss.

Ich bin mir sicher, den Kochkiste-Pionierinnen und -Köchinnen vor mir würden meine Kochkiste-Sets sehr gefallen und sie hätten sich gewünscht, mit so einer praktischen und effizienten Kochkiste kochen zu können.



