



© Life of Pix

Kochen

## Wann sich das Selbermachen lohnt

Z+ EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

Was bleibt von den Kochexperimenten des Lockdowns? Warum man Croissants lieber fertig kaufen, Ravioli, Pesto und Brühe aber selbst machen sollte, erklären vier Experten. Von Johan Dehoust

24. JUNI 2021, 12:23 UHR

*Brot backen, Nudeln selbst herstellen, Gemüse fermentieren: Was lange als spleeniges Hobby galt, ist während Corona zu einem Volkssport geworden. 30 Prozent der Deutschen kochten im Lockdown mehr als zuvor [<https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/ernaehrungsreport2020.html>]. Nicht immer passierte das aus*

Lust, sondern oft schlicht aus Notwendigkeit. Die Küche war im Lockdown aber auch einer der letzten Orte, um Entdeckungsfreude auszuleben. Sauerteigbrot, Croissants, Spaghetti, Joghurt, Kimchi – es wurde so ziemlich alles ausprobiert.

Das Beste aus Z+

## Ernährung

Beikost

### Wenn sich das Baby selbst füttert

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/wochenmarkt/2021-04/beikost-babynahrung-baby-led-weaning-erziehung-eltern>]

Was haben wir aus diesen Selbstversuchen gelernt? Welche Küchenprodukte sollte man weiterhin selber machen? Welche lieber wieder fertig kaufen? ZEITmagazin Online hat diese Fragen Menschen gestellt, die sich bestens mit dem Selbermachen auskennen: einem Sternekoch, einer Kochbuchautorin und zwei Foodbloggern.

### Die größte kulinarische Entdeckung der Corona-Zeit:

**Nelson Müller:** "Ich habe während der Pandemie angefangen, mir auch beim Kochen zu Hause mehr Mühe zu geben. Vorher galt hier immer das Prinzip einfach und lecker. Jetzt habe ich auch zu Hause ein paar Mal komplexer gekocht. Es gab zum Beispiel Ceviche und ich habe mit Freunden ein mehrgängiges Menü zubereitet, als die Kontaktbeschränkungen es gerade zuließen. Das hatte definitiv eine heilende Wirkung. Das gemeinsame Kochen allgemein hat eine viel, viel tiefergehende psychische Bedeutung, als uns oft bewusst ist."

#### NELSON MÜLLER

ist Sternekoch und betreibt in Essen das Einsternerrestaurant Schote. In *Nelson Müllers Lebensmittelreport* im ZDF überprüft er regelmäßig die Qualität von industriell gefertigten Lebensmitteln.

**Christina Eberhardt und Alexander Pestl:** "Wir haben veganen Joghurt selbst hergestellt und gemerkt, dass es der beste Joghurt ist, den wir je gegessen haben. Diese Mischung aus Säure und Aroma! Er steht jetzt konstant bei uns im Kühlschrank. Es geht ganz einfach: Man braucht eine vegane Milch mit relativ viel Eiweiß, Sojamilch bietet sich sehr gut an. Sie wird vermischt mit Joghurtkulturen, zehn bis zwölf Stunden an einen warmen Ort gestellt – und fertig."

**Angelika Ilies:** "Ich habe Sauerteigbrot wieder für mich entdeckt. Ich hatte es vor Jahren schon gelegentlich gebacken, dann aber eine ganze Weile sein gelassen – zu aufwendig, dachte ich. Jetzt habe ich festgestellt, dass das gar nicht

stimmt. Es ist eigentlich ganz easy."

### Der überraschendste Corona-Selbermachtrend:

**Eberhardt und Pestl:** "Skurril war der Hype um den Hermannteig, den man kurzzeitig auf Instagram beobachten konnte. Dass dieser Brauch aus den 80er- und 90er-Jahren, einen Sauerteig zu füttern und weiterzugeben, noch einmal auflebt, hätten wir wirklich nicht

## **CHRISTINA EBERHARDT UND ALEXANDER PESTL**

betreiben in München den Foodblog *habe-ich-selbst-gemacht.de*, der seit Beginn der Pandemie einen enormen Userinnen- und Userzuwachs verzeichnet.

## **ANGELIKA ILIES**

ist Ökotrophologin und Foodautorin im südhessischen Langen. Im vergangenen Herbst brachte sie das *Notfallkochbuch* heraus, in dem es darum geht, einen guten Vorrat anzulegen.

erwartet. Spaßig wurde es auch, als auf einmal sehr viele Menschen meinten, Bananenbrot backen zu müssen. Es gab unzählige Varianten, mit Nüssen, mit Schokolade, mit Karotten, mit Schinken und Käse oder mit Bourbon. Zu der Zeit kam sogar ein extra Bananenbrotbackbuch mit über 60 verschiedenen Rezepten raus."

**Ilies:** "Dass wieder Gemüse eingekocht wird. Es gibt heute ja alles fertig zu kaufen, das Angebot an Eingelegtem im Supermarkt unfassbar riesig! Auf einmal ist es wieder angesagt, selbst Gemüse anzubauen und dann haltbar zu machen. Ob das anhält, wenn unser gewohnter Trott uns wieder einholt, wenn wir wieder ins Büro gehen und in der Freizeit mehr erleben? Ich bin da sehr skeptisch. Das kostet alles nicht wenig Zeit!"

**Müller:** "Mich überrascht allgemein, wie intensiv sich viele Menschen mit Herstellungsprozessen von Lebensmitteln auseinandersetzen. Viele Menschen in Deutschland haben durch Corona auf jeden Fall gelernt, genauer hinzuschauen. Wenn sie überzeugt sind, etwas selbst besser hinzukriegen als Profis, machen sie es eben selbst. Ich glaube fest daran, dass das anhalten wird."

## **Was selbst gemacht definitiv besser schmeckt als industriell gefertigt:**

**Müller:** "Auf jeden Fall immer selbst machen würde ich gefüllte Nudeln, also etwa Ravioli oder Tortellini. Die gelingen eigentlich immer besser als aus dem Supermarktregal."

**Ilies:** "Jede selbst gemachte Konfitüre, weil sie frisch gekocht immer um Klassen besser schmeckt als alles, was es zu kaufen gibt und schon mindestens ein Vierteljahr alt ist. Und Pesto! Das esse ich noch nicht mal im Restaurant. Es sind immer irgendwelche Sachen drin, die für mich nicht reingehören. Haltbarkeitsstoffe zum Beispiel. Für ein gelungenes Pesto braucht es wirklich gutes Olivenöl und einen vernünftigen Käse. Das ist bei Massenware fast nie der Fall."

**Eberhardt und Pestl:** "Man kann grundsätzlich alles zu Hause herstellen, wozu man Zeit und Lust hat. Selbst gemachte Lebensmittel zeichnet ja nicht nur der Geschmack aus. Man ist stolz auf sie und weiß genau, welche Zutaten enthalten sind – und welche nicht. Keine Geschmacksverstärker, kein versteckter Zucker, keine Konservierungsstoffe. Jedes Rezept lässt sich genau auf die individuellen Bedürfnisse abstimmen. Fast immer ein riesiger Vorteil gegenüber gekauften Produkten."

## **Welches Produkt man jetzt getrost wieder fertig kaufen kann:**

**Müller:** "Es ist vollkommen in Ordnung, mal eine gute Pizza zu bestellen. Klar, es gibt super Pizzarezepte für zu Hause. Ich habe selbst schon viele ausprobiert. Aber ich finde, man kann sie auch ruhig mal bei einem guten italienischen Restaurant bestellen. Das sind Profis. Die haben die richtigen Reifeschränke, können den Teig problemlos über mehrere Tage gehen lassen."

Mehr zum Thema

## Rezepte

Selbst gemachte Nudeln

### An die Nudelmaschine, fertig, los!

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/wochenmarkt/2021-03/selbstgemachte-nudeln-pasta-nudelmaschine-lasagne-spaghetti-teig-rezept>]

Hedwig Maria Stuber

### "Unsere erste Gemüselasagne haben wir beim Pizzaservice bestellt"

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2021-02/hedwig-stuber-essverhalten-deutschland-kochbuch-ich-helf-dir-kochen>]

**Eberhardt und Pestl:** "Croissants! Es geht zwar, sie selbst herzustellen, aber es braucht sehr viel Wissen und Erfahrung, damit sie so gut schmecken wie aus der Bäckerei. Ähnlich verhält es sich bei Hafermilch. Einfach nur gequollenen Hafer mit Wasser zu mixen, reicht nicht aus, um einen guten Geschmack zu erzielen. Da ist Industrieware meist deutlich besser. Ein weiteres Beispiel ist Nussmus: Ein riesiger Aufwand und am Ende schmeckt es nicht besser als das, was man in einem guten Supermarkt kaufen kann."

**Ilies:** "Gewöhnliche Nudeln wie Spagetti, Farfalle oder Penne. Da stehen Aufwand und Ergebnis meiner Meinung nach ganz einfach in keinem Verhältnis, wenn man sie selbst macht."

### Was sich schnell selber machen lässt, wenn man wieder weniger Zeit in der Küche verbringt:

**Müller:** "Hausmannskost. Eine Frikadelle mit Kartoffelsalat. Ein Eintopf. Oder richtig tolle, fluffige Königsberger Klopse mit einer leckeren Soße, Rote-Beete-Salat und Salzkartoffeln. Das sind Gerichte, mit denen man das Leben einatmen kann und sie sind nicht kompliziert. Deutlich unkomplizierter jedenfalls als vieles, was im vergangenen Jahr viele Leute zu Hause so ausprobiert haben."

**Eberhardt und Pestl:** "Eine selbst gemachte Suppe. Die ist in der Regel in weniger als 20 Minuten fertig. Man kann gleich zwei oder drei Portionen zubereiten und sie in den nächsten Tagen mit ins Büro nehmen. Ein selbst gemachtes Kräuteröl eignet sich auch. Es muss zwar mehrere Wochen durchziehen, aber die manuelle Arbeit, die man hineinsteckt, sind wenige Minuten. Und noch ein Tipp für die, die während der Corona-Zeit das Brotbacken für sich entdeckt haben: statt einem gleich zwei oder drei Brote machen, in Scheiben schneiden und einfrieren. Hat man im Alltag Hunger, taut man sie einfach auf und toastet sie schnell."

**Ilies:** "Eine Paste als Grundlage für Brühe. Lässt sich verhältnismäßig schnell und einfach herstellen. Einfach verschiedenes Gemüse kochen, pürieren, bis eine dicke Creme entsteht, etwas Salz dazu, um es haltbarer zu machen und dann heiß in Schraubdeckelgläser füllen, damit ein Vakuum entsteht. Ein hervorragender Ersatz für Brühwürfel, die voller Zusatzstoffe sind."