Der mit den 2500 Kochbüchern : Patrick Zbinden ist Ernährungstrainer und Sensoriker

Autor(en): **Bachmann, Bettina**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Wohnen**

Band (Jahr): **85 (2010)**

Heft 4

PDF erstellt am: **02.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-170340

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Foto: Pia Grimbühler

PATRICK ZBINDEN IST ERNÄHRUNGSTRAINER UND SENSORIKER

Der mit den 2500 Kochbüchern

TEXT: **BETTINA BACHMANN**

Patrick Zbinden, bekannt als Ernährungsexperte aus Radio und TV, hat sich als Autodidakt und in Kursen enorme Kenntnisse rund um Lebensmittel und Kochen angeeignet. Der gelernte Sensoriker geniesst in Fachkreisen ein hohes Ansehen, gibt sein Wissen aber auch gerne weiter.

ZUR PERSON

Patrick Zbinden (44) ist Food-Journalist und Sensoriker. Der Rüschliker leitet Seminare und Workshops im In- und Ausland. Auf Radio DRS 3 moderiert er freitags um 11.10 Uhr «Kochen mit Patrick Zbinden». Seine Erfahrungen gibt Patrick Zbinden auch im Buch «928 clevere Küchentipps» weiter, herausgegeben im Werd-Verlag, im Handel erhältlich für 39.20 Franken (siehe auch Seite 20). www.patrickzbinden.ch

Nachgezählt habe ich sie nicht, aber ihre enorme Menge bestaunt. Sämtliche Wände im Esszimmer sind bis unter die Decke mit Kochbüchern gefüllt. Rezepte für Fisch oder Desserts, Indisch oder Italienisch – er hat sie alle gelesen. Dazu kommen Kochmagazine aus aller Welt, die er täglich studiert, um über die neusten Trends auf dem Laufenden zu sein. Dieses Wissen gibt Patrick Zbinden gerne weiter. Sei es in journalistischen Beiträgen in Magazinen wie «Marmite», sei es in seiner eigenen Radiosendung, als Tester bei Kassensturz, in Firmenworkshops oder als Dozent an Hauswirtschaftsschulen.

Gartengemüse und Convenience

Wie lebt jemand, der sich täglich um Geschmack, Genuss und Ernährungsphilosophien kümmert? Patrick Zbinden hatte viel Glück und noch bessere Beziehungen, als er seine jetzige Wohnung mit seiner Partnerin beziehen konnte: fünf grosszügige, helle Zimmer in Rüschlikon am linken Zürichseeufer, ruhige Lage, traumhafte Seesicht und ein Garten, so weit das Auge reicht. Ist dieser nur zur Zierde da oder wird auch tüchtig gepflanzt? «Oh ja, ich freue mich schon auf den Start der Pflanzsaison». Am liebsten seien ihm Sachen, die nicht viel Pflege brauchen und frisch geerntet weit besser schmecken als im Laden. «Mein Geheimtipp sind essbare Blüten. Sie sehen toll im Beet aus, man kann sie verzehren und auch als Gewürz sind sie unschlagbar. Zudem werde ich sicher wieder Artischocken setzen. Da macht die Frische einen grossen Unterschied, probieren Sie es aus.»

Ist Patrick Zbinden jemand, der uns die Liebe zum Kochen und Selbermachen beibringt, aber aus Zeitmangel die Fertigpizza in den Ofen schiebt? «Das ganz sicher nicht, so was kommt mir nicht ins Haus. Hingegen gebrauche ich durchaus Convenience-Produkte, wenn es Sinn macht. Ich finde zum Beispiel, dass es sich nicht lohnt, Spätzli selber herzustellen. Die Arbeit ist enorm und es gibt sehr gute biologische Fertigprodukte. Auch Frischteigwaren gibt es qualitativ sehr gute fertig zu kaufen.»

Geschmack kann man trainieren

Steht er selber stundenlang in der Küche? Zweimal täglich werde schon gekocht, nicht zuletzt, um neue Rezepte auszuprobieren und Ideen für seine Sendungen und Artikel zu sammeln. Aber das könne durchaus etwas Einfaches wie ein feiner Risotto mit einem Salat sein. Beruflich eingespannt wie er ist, hat auch er es gerne, wenn es zwischendurch schnell geht. Dabei liebt Patrick Zbinden Küchenhelfer, die ihm viel Arbeit abnehmen. Zum Beispiel Brotbackmaschinen und elektronische Küchengeräte, die Häckseln, Kochen und Dämpfen können. Die so gesparte Zeit nutzt er für die Weiterbildung oder das Gestalten eines Seminars. Denn bei ihm gibt es auch hier nichts Pfannenfertiges. Wenn er einen Auftrag hat, Führungskräfte zu schulen, erstellt er seine Unterlagen und Inhalte jedes Mal neu.

Ernährungstrainer klingt nach Personaltrainer und das ist auch gar nicht so falsch. Denn Patrick Zbinden ist der Meinung, dass jeder lernen kann, wo und welche Lebensmittel man einkaufen soll und wie man sie lecker zubereitet. Dass Essen mit Genuss nicht in Schlemmerei ausarten muss, sieht man ihm an: Er ist rank und schlank. Seine Ausbildung hat er grösstenteils in Deutschland durchlaufen, denn bei uns gibt es das Berufsbild des Sensorikers eigentlich nicht. Ein solcher lernt zu schmecken und einzelne Komponenten genau zu bestimmen. Er weiss auch, wann etwas verdorben ist oder wann mit dem Inhalt geschummelt wurde (Stichwort Gammelmozarella). Koch wollte Patrick Zbinden nie werden, auch wenn er Zeit seines Lebens für die Küche zuständig war. Sei es zu Hause, wo er schon als Erstklässler den Kochlöffel schwang, oder später für seine Partnerin.

Tipps vom Profi

Tipps für die Leserinnen und Leser hat Patrick Zbinden gleich einige zur Hand: «Verwenden Sie dort Fertigprodukte, wo es Sinn macht. Kaufen Sie frische Produkte auf Wochenmärkten ein – das bildet die Sinne und schmeckt einfach besser. Kochen Sie grössere Portionen und frieren Sie etwas ein. Kochen Sie häufiger vegetarisch, denn die Fleischproduktion verursacht viele Umweltprobleme. Und zu guter Letzt: Verwenden Sie Reste mit Phantasie, denn es ist schade, gute Lebensmittel fortzuwerfen!»