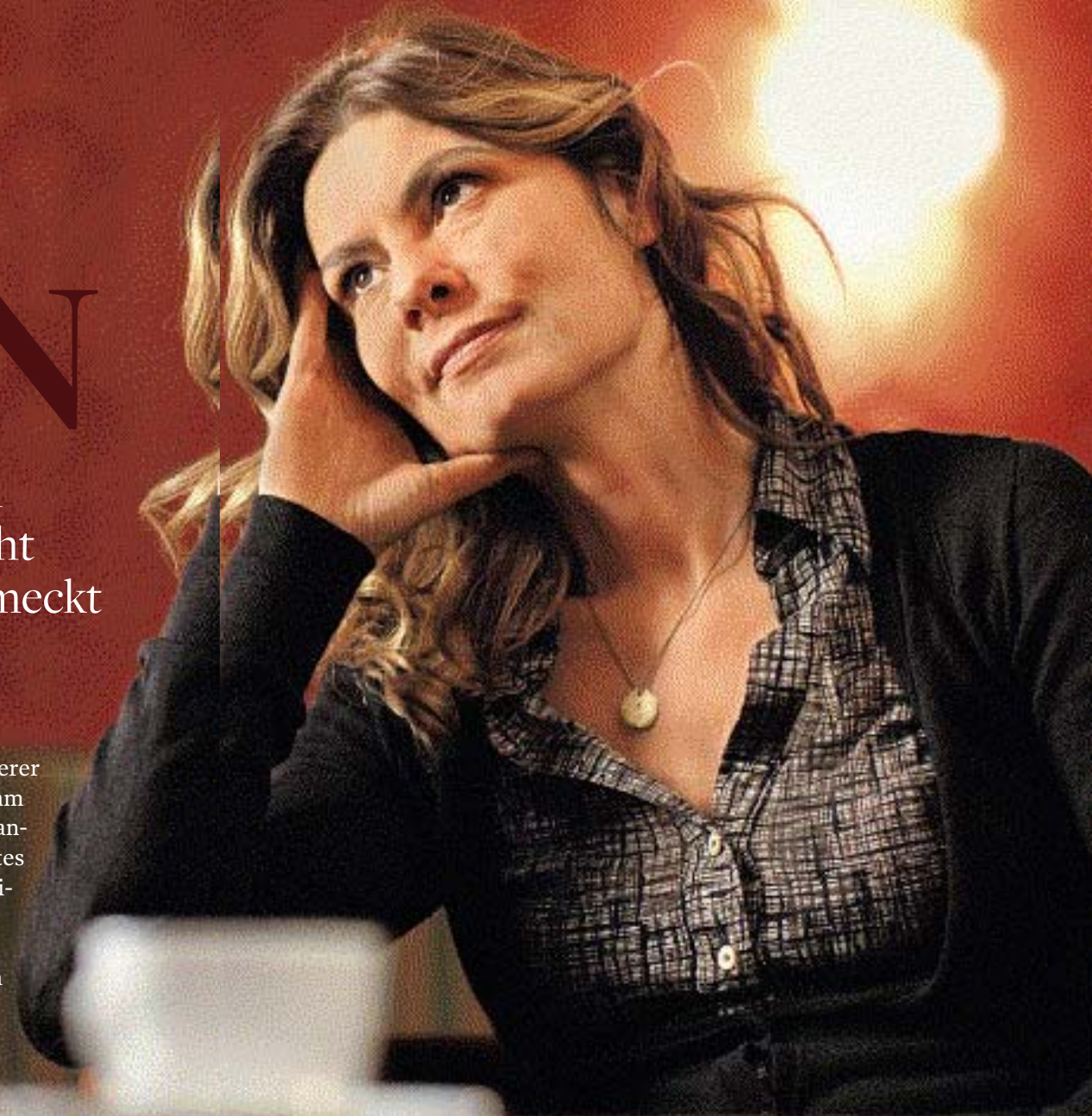


Sarah Wiener Vom andern **STERN**

Auch ohne Auszeichnungen
wie Sterne und Hauben kocht
sie gesundes Essen, das schmeckt

VON MICHAEL KALLINGER

Der graue Himmel hängt über Berlin wie ein schwerer Mollakkord. Auf fünf Spuren rauscht der Verkehr am Museum für Kommunikation vorbei, einem imposanten Gebäude aus dem 19. Jahrhundert, das als ältestes Postmuseum der Welt gilt. Unter dem Motto „Berliner Augenblicke“ verspricht ein Transparent den Besuchern „prominente Begegnungen mit Kunst“. Doch es ist eine Begegnung mit einer prominenten Köchin, die uns in die Leipziger Straße 16 führt. Deshalb steuern Autor, Fotograf und Visagistin auch direkt auf das Museumscafé zu.



Das Kaffeehaus ist das jüngste Kind der Sarah Wiener GmbH, mit deren Namensgeberin wir hier verabredet sind. „Einfach würdiger Styl“, so urteilte Kaiser Wilhelm II. vor mehr als 100 Jahren über den Museumsbau mit dem beeindruckenden Lichthof, und so hätte er vermutlich auch das im November 2009 eröffnete Café mit den dunkelroten Tapeten und der schlichten Möblierung empfunden.

Die Mittagszeit ist vorbei, und nur noch einige Tische sind besetzt. An einem ist Sarah Wiener in ein Gespräch mit Mitarbeitern vertieft. Doch schon eilt die 47-Jährige herbei und begrüßt uns mit festem Händedruck. Während der Fotograf seine Leuchten aufbaut, ziehen wir uns ins „Büro“ zurück. Zwischen Schreibtisch, hochgestapelten Stühlen und Getränkeboxen kann die Visagistin geschützt vor neugierigen Blicken mit Lockenstab und Lidschatten hantieren, während Sarah Wiener erst einmal erzählt, wo sie *Reader's Digest* kennen gelernt hat: in der Krankenabteilung des Wiener Internats, das sie als Jugendliche besuchte. Dort war sie gerne Patientin, „weil man dann im Bett liegen und lesen durfte“. Die spannende Lektüre reichte allerdings offenbar nicht aus, den Teenager zu halten ...

Reader's Digest: *Das Internat haben Sie dann aber doch verlassen ...*

Sarah Wiener: Genau, ich bin abgehauen, ohne Geld und ohne Plan, nach Italien, Frankreich, Spanien. Irgendwann mit 17 bin ich dann in Berlin gelandet.

RD: *Was konnten Sie denn bereits kochen, als Sie dort ankamen?*

Wiener: Grießbrei und Nudeln, mehr war nicht drin.

RD: *Inzwischen ist „Sarah Wiener“ eine eingetragene Marke, Sie haben mehr als 100 Angestellte und betreiben neben Ihrem Catering-Service fünf Restaurants. Wie häufig kochen Sie noch selbst?*

Wiener: Jeden Tag. Es sei denn, ich reise irgendwo in der Weltgeschichte herum. Aber selbst dann trete ich ja meist in einer Kochshow auf oder gebe eine Kochvorführung.

RD: *Und wer kocht bei Ihnen zu Hause, der Schauspieler Peter Lohmeyer oder die Köchin Sarah Wiener?*

Wiener: Ich. Das wäre ja unsinnig, wenn nicht der Profi kocht (lacht).

RD: *Kann Ihr Mann denn kochen?*

Wiener: Das müssen Sie ihn selbst fragen. Er wird auf jeden Fall immer mehr zum Feinschmecker, und er hat auch schon vor unserer gemeinsamen Zeitrechnung Bioprodukte gekauft, Wert auf gute Ernährung gelegt. Und auf einen guten Rotwein. Wir sind uns da in unserer Ernährungsphilosophie schon sehr ähnlich.

RD: *Wie passt es zu dieser Philosophie, dass Sie in Österreich für Leberkäse werben?*

Wiener: Ich war erstaunt über die Reaktionen, die es da gab: Wie unglaublich ich geworden sei, weil ich für einen Leberkäse werbe. Das kann ich nicht nachvollziehen, denn das ist

ein Bio-Leberkäse, den ich durchgesetzt habe. Der ist aus dem besten regionalen Rind- und Schweinefleisch gemacht. Ein normaler Leberkäse hat bis zu 40 Prozent Fett, unserer nur 20 Prozent, und wir verwenden weder Separatorenfleisch noch Bindemittel oder Zusatzstoffe.

RD: *Sie werben ja nicht nur für Fleischwaren, sondern haben auch ein Photoshooting für Unterwäsche gemacht.*

Wiener: Das mit der Mey-Wäsche war etwas anderes. Die Idee war, dass Prominente – Sportler, Schauspieler, Sänger – sich selbst inszenieren. Deswegen haben wir ja auch alle einen Selbstauslöser in der Hand. Ich fand das frech und lustig, das hatte ja nichts mit irgendeinem Herrenmagazin-Klischee zu tun. Ich hatte eben Unterwäsche an – Mey verkauft nun mal keine Wintermäntel.

RD: *Diese Fotos waren auch Thema in einer TV-Talkshow mit Ihnen und vier Kochkollegen. Alle vier Herren standen damals in gespielter Empörung auf, um das Studio zu verlassen, nachdem Sie ihre Leibesfülle kommentiert hatten.*

Wiener: Na, es ist doch auch absurd, wenn Johannes Kerner diese, sagen wir mal euphemistisch vollschlanken Köche fragt: „Wie schafft ihr es, so schlank zu bleiben?“

RD: *Wem verdanken Sie denn Ihre eigene gute Figur?*

Wiener: Meiner Veranlagung. Und dann ist es tatsächlich so, dass die Ernährung Auswirkungen auf den Stoff-

Sarah Wiener

kam am 27. August 1962 als Tochter der Künstlerin Lore Heuermann und des Schriftstellers Oswald Wiener zur Welt. Die Österreicherin wuchs bei ihrer Mutter und zwei Geschwistern in Wien auf, wo sie später ein Mädcheninternat besuchte. Mit 16 Jahren riss Wiener von dort aus, um durch Europa zu trampeln. Mehrere Monate später strandete die junge Frau in Berlin. Nachdem sie dort zunächst von Sozialhilfe gelebt hatte, begann Wiener in der Küche des Restaurants „Exil“ zu arbeiten, das ihrem Vater gehörte. Dort buk sie auch Kuchen und Torten, die sie verkaufte. Zudem bekochte Wiener die Belegschaft einer Berliner Werbeagentur. Nach einem Abendessen 1990 schlug Schauspieler Tilda Swinton Wiener vor, das Catering für ihren nächsten Film zu übernehmen. Die Köchin kaufte einen Küchenwagen aus Armeebeständen und gründete „Sarah Wiener's Tracking Catering“. Mit ihrer mobilen Küche verkostigte sie in den folgenden Jahren Stars wie Maximilian Schell und Isabelle Huppert. 1999 eröffnete Wiener in Berlin „Das Speisezimmer“, weitere Restaurants, unter anderem in Hamburg und Bremen, sollten folgen. Heute führt die Unternehmerin über die 2004 gegründete Sarah Wiener GmbH fünf Restaurants, vor allem aber einen sehr erfolgreichen Catering-Service. Im selben Jahr war Wiener auch in der ARD-Dokumentation *Abenteurer 1900 – Leben im Gutshaus* zu sehen. Nach weiteren TV-Auftritten strahlte Arte 2007 *Die kulinarischen Abenteuer der Sarah Wiener* aus, für die sie durch Frankreich reiste, regionale Spezialitäten kennenlernte und nachkochte. Die Mutter eines erwachsenen Sohnes setzt sich für die artgerechte Haltung von Tieren ebenso ein wie für die gesunde Ernährung von Kindern. Für Letztere hat die Genfood-Gegnerin 2007 eine eigene Stiftung ins Leben gerufen. Wiener ist mit dem Schauspieler Peter Lohmeyer (*Das Wunder von Bern*) verheiratet.



Berufung: Sarah Wiener
kocht noch täglich selbst

bei der Ernährung. Und wenn man heute schon gar nicht mehr weiß, was in diesen Lebensmitteln drin ist, bin ich Pragmatiker und sage: Ich esse nichts, was ich nicht auf dem Etikett identifizieren kann.

RD: *Welchen Rat geben Sie beruflich stark eingespannten Menschen, die keine Zeit finden, selbst zu kochen?*

Wiener: Ernährungsphysiologisch ist es erst einmal vollkommen egal, ob Sie kalt oder warm essen. Sie können sich auch ein tolles Brot kaufen, einen guten Rohmilchkäse, Tomaten, ein bisschen Obst, zwei Karotten, Zitronensaft drüber, Salz drauf – herrlich! Die Frage ist aber, ob

wechsel hat. Wenn man selbst kocht und sich nicht von stark verarbeiteten Lebensmitteln manipulieren lässt, hat man das besser im Griff. Und wenn man nur dann isst, wenn man wirklich Hunger hat.

RD: *Wie kann man Kinder für solches Essen begeistern?*

Wiener: Idealerweise ernähren sich die Eltern gut, und die Kinder eifern ihren Eltern nach, übernehmen automatisch diese Ernährungsgewohnheiten.

RD: *Also: Vorbild sein?*

Wiener: Es geht nur so. Werte vermitteln wir nur durchs Vorbild, auch

wirklich die Zeit fehlt. Bezeichnen derweise essen ja die Leute am ungesündesten, die am meisten Zeit haben. Die, die den ganzen Tag zu Hause hocken, weil sie keinen Job haben.

RD: *Könnten sich diese Menschen gesunde Lebensmittel überhaupt leisten?*

Wiener: Die Behauptung, unsere Lebensmittel seien zu teuer, kann ich nicht akzeptieren. Wir leben in einem der reichsten Länder der Welt. In den 70er-Jahren haben wir noch rund 20 Prozent unseres Einkommens für Lebensmittel ausgegeben, in den 50ern etwa die Hälfte. Heute sind es gerade mal 11 Prozent. Wenn diese Luxusge-

sellschaft dann stöhnt, weil ein Bio-Ei 23 Cent kostet, ist das eine Respektlosigkeit unseren Lebensmitteln, unseren Tieren und unserem Boden gegenüber. Klar gibt es auch bei uns Arme. Ich bin selbst Sozialhilfeempfängerin gewesen. Nur, das ist eine Minderheit. Was mich ärgert, das sind die Leute mit mittlerem oder höherem Einkommen, die denken, sie müssten ein paar Euro sparen, auf Kosten der Natur, der Bauern und der Tiere.

RD: *Als Sie für den Fernsehsender Arte mit Kindern kochten, waren diese auch beim Schlachten von Tieren dabei. Gehört diese Erfahrung dazu, wenn man Ernährung verstehen will?*

Wiener: Sicher. Wie soll man sie wertschätzen, wenn man nicht weiß, was es bedeutet, Tiere zu töten, damit wir von ihnen leben können. Heutzutage kaufen wir die Großpackung Fleisch im Supermarkt, weil sie so schön billig ist. Dann braten wir die Hälfte davon, ein Viertel landet im Müll, weil wir zu viel in die Pfanne geworfen haben, die andere Hälfte steht noch drei Tage im Kühlschrank, bevor wir sie ebenfalls wegwerfen. Wenn Sie einmal selbst einem Huhn den Hals umgedreht haben, dann werfen sie kein Hühnerbeinchen mehr in den Müll! Ich halte es für extrem wichtig, das gerade Kindern zu zeigen. Ich möchte ihnen vermitteln, wie wertvoll so ein Tier ist – ohne Schockmethode.

RD: *Als solche hat der eine oder andere wahrgenommen, dass in Ihrer Sendung ein Kaninchen geschlachtet wurde.*

Wiener: Ich bin ja gerne bereit, die Diskussion übers Schlachten zu führen. Wie stehen wir moralisch zu unserem Fleischkonsum? Was läuft in unseren Schlachthöfen ab? Aber in einem Ernährungscamp für Kinder, wo diese Bäcker und Imker besuchen, Gemüse anbauen, da soll ich sagen: Fleisch? Darüber schweigen wir! Das ist absurd. Niemals ist ein Kaninchen besser gestorben als vor der Kamera, wo sich jeder Mühe gibt – in diesem Fall ein Kleinschlachter in Südf frankreich. Wissen Sie, was hier um die Ecke in den Schlachthöfen passiert? Das ist so grauenvoll, dass wir alle Vegetarier werden könnten!

RD: *Sie geraten ja richtig in Rage!*

Wiener: (lacht) Dabei habe ich nur ein Interesse: meine Ernährungspolitik!

RD: *Wenn Sie früher wütend waren, haben Sie einen Sandsack bearbeitet.*

Wiener: Das stimmt, ich war Berliner Meisterin im Taekwondo.

RD: *Und was machen Sie heute, wenn mal Ärger aufkeimt?*

Wiener: (grinst) Ich trag mein Herz auf der Zunge. So krieg ich selbst kein Magengeschwür.

RD: *Erste Berühmtheit haben Sie mit einer mobilen Küche erlangt, mit der Sie Filmschaffende verköstigt haben.*

Wiener: Stimmt, ich bin europaweit herumgezogen und habe Filmteams während der Dreharbeiten bekocht. Wer das mal gemacht hat, weiß: Es gibt keinen härteren Job.



Mamsell: Wiener
in der TV-Dokumentation
Abenteuer 1900 – Leben
im Gutshaus

RD: Und was ist das Harte daran, das Mobile oder der Filmschaffende?

Wiener: Beides. Wenn du jemanden wochenlang oder monatelang verköstigst, dann muss das seinem Geschmack entsprechen, muss adäquat und abwechslungsreich sein. Sonst gibt es Krieg. Und die meisten Drehtage dauern ewig. Du fängst an um fünf in der Früh und hörst auf um Mitternacht. Wenn die anderen Arbeitsbeginn haben, stehst du als Caterer schon da und hast das Frühstück fertig, und wenn endlich alle Feierabend haben, fängst du an, in deiner Babybadewanne abzuspuhlen. Insofern ist es natürlich auch perfide, wenn mich manchmal Leute fragen: „Können Sie

überhaupt kochen?“ Nach dem Motto: Wie die da in den Medien rumtanzt, und so, wie die aussieht, kann die ja eh nicht kochen. Das ist etwas, was mich schon kränkt. Weil ich als Köchin 20 Jahre lang meine Frau unter widrigsten Bedingungen gestanden habe.

RD: Haben Sie abgesehen von Ihrem Mann heute noch Kontakte zur Filmbranche?

Wiener: Meine besten Freundinnen kommen aus dem Filmbusiness. Doch wie das so ist im Leben, man lernt 2000 Leute kennen, aber wie viele enge Freundschaften kann man pflegen? Zwei oder drei?

RD: Wie viel Zeit bleibt Ihnen denn für diese Pflege?

Wiener: Das hängt ab von meiner Gier und persönlichen Planung (lacht).

RD: Schön, wenn Sie das so steuern können.

Wiener: Na ja, jeder unterliegt bestimmten Zwängen. Aber ich bin tatsächlich in der privilegierten Lage, dass ich viel Freiraum habe. Und wenn nicht, dann empfinde ich die Arbeit als Freizeitbeschäftigung!

Hat Sarah Wiener Ihr Interesse geweckt? Dann freuen Sie sich auf ihre neue Kolumne, die Sie ab der Aprilausgabe jeden Monat in Reader's Digest lesen können!

Seit der Erfindung der Kochkunst essen die Menschen doppelt so viel, wie die Natur verlangt. *Benjamin Franklin*, US-amerikan. Staatsmann (1706-1790)