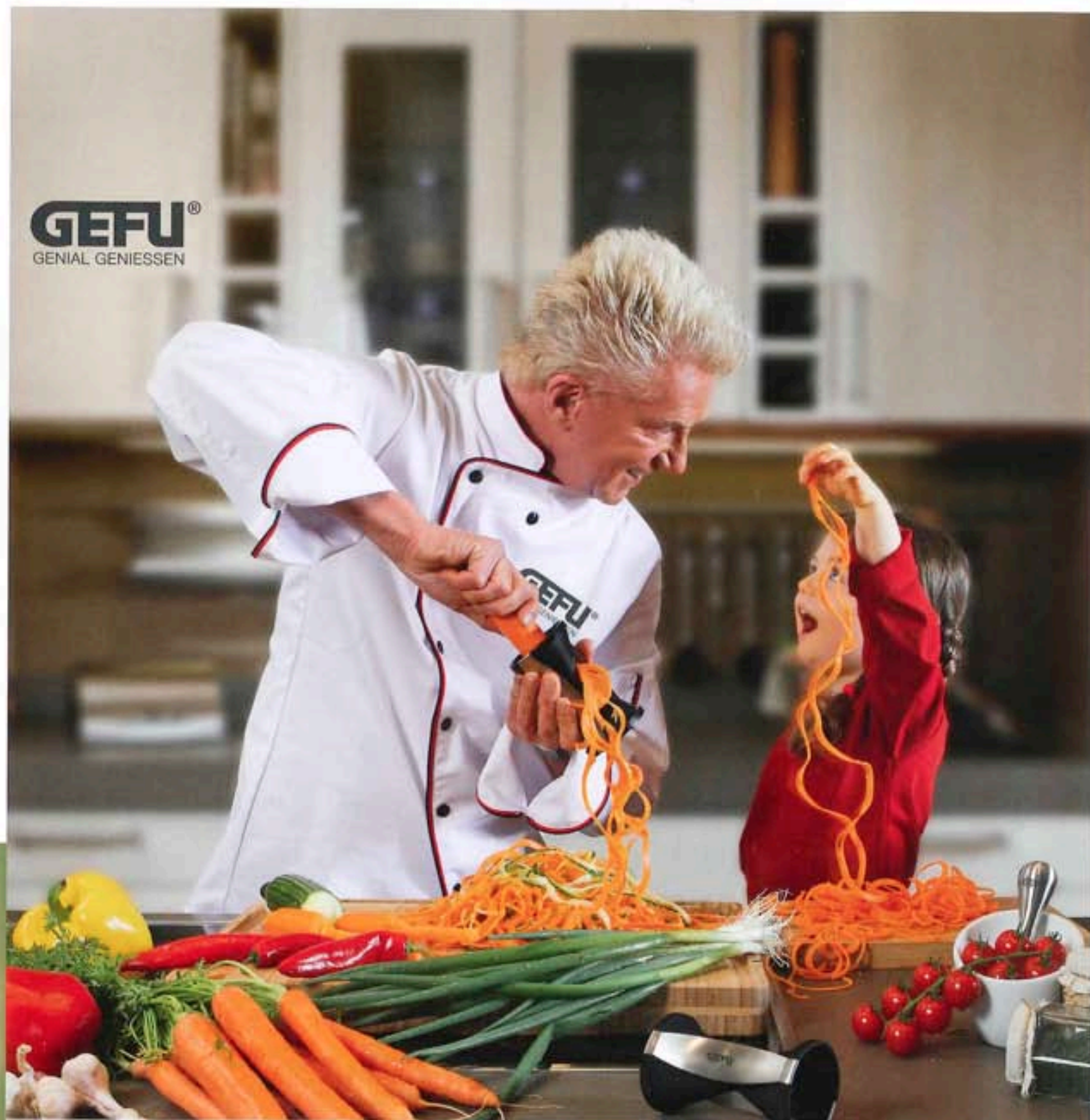


# EINKAUF DIGEST

Fachmagazin für Lifestyle, Wohnen, Dekoration, Outdoor, Kochen und Genießen

Konradin Selection · PF 301010 · 40410 Düsseldorf

**GEFU**<sup>®</sup>  
GENIAL GENIESSEN



## BRANCHE IM ÜBERBLICK

- | Interviews
- | Events
- | Trends

## SONDERTEILE

- | Christmas/09
- | Textiltrends/09
- | Neuheiten Einkaufstage

## HANDBUCH EINKAUF

- | Messespecial
- | Produktregister
- | Gewinnspiel

DIGEST - Interview mit dem gesundheitsbewussten Meisterkoch

# Frisch und gesund genießen mit Armin Roßmeier



Armin Roßmeier,  
TV-Koch

Wer kennt ihn nicht: Armin Roßmeier, der sympathische TV-Koch, der täglich in der ZDF-Morgensendung „Volle Kanne“ und im ZDF Fernsehgarten raffinierte Rezepte vorführt. Der Meisterkoch ist ausgebildeter Konditor, diätetisch geschulter Koch, ausgezeichnet mit 16 Gold- und 12 Silbermedaillen nationaler und internationaler Kochkunstausstellungen und wurde mit dem Titel „Grand Maître de Cuisine“ ausgezeichnet. Mit über 5.000 Fernseh- und Hörfunksendungen zum Thema Essen und Trinken zählt Armin Roßmeier ohne Zweifel zu den erfolgreichsten Köchen des Landes.

**Digest: Herr Roßmeier, warum sind Sie Koch geworden?**

Roßmeier: Ich würde sagen, aus Leidenschaft! Ich habe mich schon als Kind am wohlsten gefühlt, wenn ich mit meiner Oma oder meiner Mutter am Herd stand



**Kochkunst: Reiben von GEFU setzen leckere Aromen frei. Weitere Informationen Nr. 124**

und kochen durfte. Selbst gemachte Marmeladen, knusprige Braten, Gemüse oder Torten – aus frischen Zutaten etwas Leckeres zuzubereiten war immer das Größte für mich. Nach dem Schulabschluss habe ich daher eine Ausbildung zum Konditor gemacht, doch Kuchen und Torten waren mir nicht genug. Deshalb habe ich im Anschluss daran eine weitere Ausbildung zum Koch absolviert.

**Digest: Worauf legen Sie beim Kochen besonders viel Wert?**

Roßmeier: Bei der Zubereitung steht bei mir eine ausgewogene Ernährung im Mittelpunkt. Danach stelle ich meine Rezepte zusammen. Bei der Auswahl der Zutaten verwende ich nach Möglichkeit ausschließlich frische Produkte aus hiesigem Anbau, denn Obst und Gemüse aus der Region bieten neben einem hohen Nährstoffgehalt volles Aroma und guten Geschmack. Jetzt im Herbst und Winter lassen sich zum Beispiel interessante Gerichte mit Kürbis oder den frischen Kohlsorten zubereiten.

**Digest: Sie sind nicht nur ausgebildeter Koch und Konditor, sondern auch diätetisch geschulter Koch. Legen Sie auch privat großen Wert auf gesunde Ernährung?**

Roßmeier: Natürlich! Gesunde Ernährung ist das A und O! Schließlich weiß man heute, dass 70 Prozent aller Krankheiten auf Grund grober Ernährungsfehler auftreten. Wer außer uns Köchen sollte besser wissen, wie viele Kalorien täglich gesund sind, welche Inhaltsstoffe enthalten sind, und wie man es schafft, gesund und trotzdem lecker zu kochen.

**Digest: Was ist Ihr persönliches Lieblingsrezept, und woher stammen die Ideen für Ihre Rezeptkreationen?**

Roßmeier: Mein Favorit ist die mediterrane Küche, speziell die italienische. An der italienischen Küche gefallen mir die Zubereitung mit Olivenöl und der frische Geschmack. Mein Lieblingsrezept ist



Links Ein gutes Team: Armin Roßmeier ... Rechts ... und Rudolf Schillheim von Gefu (mit Armin Roßmeier).

übrigens vergleichsweise einfach: Tomaten mit Mozzarella, natürlich mit frischem Basilikum und Balsamico. Für meine Rezepte lasse ich mich gerne von frischen saisonalen Angeboten inspirieren. Dann wird improvisiert und spontan zusammengestellt. Nur so können neue Rezepte und Variationen entstehen.

**Digest:** Bereits seit 23 Jahren sind Sie im „Fernsehgarten“ aktiv, und im nächsten Jahr werden sie mit „Volle Kanne – Service täglich“ 10-jähriges Jubiläum feiern. In Ihren Kochshows verwenden Sie häufig Küchenaccessoires der Marke GEFU. Was überzeugt Sie gerade an diesen Produkten?

Roßmeier: An erster Stelle steht natürlich die Zuverlässigkeit der Küchenwerkzeuge. Nichts ist schlimmer, als wenn ein Küchenhelfer plötzlich nicht mehr funktioniert. GEFU-Produkte sind durchdacht, praktisch und noch dazu optisch überzeugend. In meinen Sendungen verwende ich beispielsweise die japanischen Messer der Serie „RAN“, denn sie sind bestens geeignet für die Zubereitung von Fisch, Fleisch und Gemüse. Die Klappen verfügen über scharfe Schneidwinkel, und die Griffe liegen sehr gut in der Hand. Anstelle von Kunststoffbrettern verwende ich nur noch die Vor- und

Zubereitungsbretter von GEFU. Der hochwertige Bambus enthält ein natürliches Enzym, das antibakteriell wirkt. Unverzichtbar in der Küche sind auch die Reiben der Serie „La Linea“, denn reiben ist die feinste Art, Aromen in Höchstform zu bringen. Beim Reiben wird die Zellstruktur aufgerissen, so dass die Aromen freigesetzt werden und der Gemüsesaft austritt. So ist die Zubereitung durch Reiben viel frischer, saftiger und vitaminhaltiger.

**Digest:** Neben Büchern und dem Fernsehen sind Sie ja inzwischen auch mit einem COOK-Club präsent. Was hat es damit auf sich?

Roßmeier: Viele meiner Fans äußerten den Wunsch, häufiger aktuelle Rezepte per Mail zu erhalten. Durch den Kontakt zu GEFU entstand dann die Idee, einen COOK-Club auf der GEFU-Website zu entwickeln. Wer regelmäßig über meine Rezeptkreationen informiert werden möchte, kann sich beim GEFU®-COOK-Club anmelden und erhält dann per Mail meine neuen Rezepte und Tipps. Und das Ganze ist kostenlos! Ich garantiere Ihnen: das Nachkochen ist überhaupt kein Problem. Darauf lege ich viel Wert, denn sich gesund zu ernähren, war noch nie so wichtig wie heute.

Für vollendeten Geschmack: Bambus und scharfe Klingen von GEFU  
Weitere Informationen Nr. 126



## Putenoberkeule Mediterran

Zutaten für 4 Personen

600 g Putenoberkeule (ausgelöst, ohne Haut)  
2 Chilischoten  
3 bunte Paprikaschoten  
1 rote Zwiebel  
1 Bund Thymian  
80 g Egerlinge  
120 g feine Bratwurst (roh)  
1 EL Olivenöl  
2 Rosmarinzwige  
2 EL Tomatenmark  
250 ml Geflügelbrühe  
130 ml roter Traubensaft  
6 Pfefferkörner  
1 EL Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
8 schwarze Oliven  
Vanillesalz  
Salz, Pfeffer

Eine der feinen Rezeptideen, die Armin Roßmeier und Gefu regelmäßig entwickeln und die exklusiv im GEFU-COOK-Club abgerufen werden können.

Weitere Informationen Nr. 125