



Genussmensch: *Laura ist oft auf dem Markt oder in Cafés unterwegs – aber am liebsten is(s)t sie in der Küche.*

## Auf dem Markt

LAURA SCHÄLCHLI fördert die Wertschätzung für gut produzierte Lebensmittel – zum Beispiel an ihren Marktführungen. Interview: Alina Walser

Tausendsassa LAURA SCHÄLCHLI: Beim Studium an der Parsons School of Design in New York fiel Laura auf, wie absurd die amerikanische Diät sein kann: Es gibt Orte, an denen man nur Abgepacktes und weit und breit nichts Frisches bekommt! Es folgte ein Studium der Gastronomischen Wissenschaften in Bra, Italien, wo Laura bei diversen Produzentenbesuchen gut produzierte Lebensmittel zu schätzen lernte. Heute lebt und arbeitet sie in Zürich, zelebriert täglich den bewussten Genuss und möchte Konsumenten näher an die Produzenten bringen. Ihre Kurse bei *Sobre Mesa* erweitern den gastronomischen Horizont und verknüpfen Genuss mit Nachhaltigkeit. Gleichzeitig ist Laura Geschäftsführerin der Schokoladenmanufaktur *La Flor*.  
[www.laflor.ch](http://www.laflor.ch), [www.sobre-mesa.com](http://www.sobre-mesa.com)

*Welchen Tipp würdest du jemandem geben, der das erste Mal auf dem Markt einkaufen geht?*

LAURA SCHÄLCHLI: Am besten läuft man einfach über den Markt und schaut, was es gibt und was andere Leute kaufen. Achte auf die Stände mit langer Schlange – da gibt es besonders beliebte Produkte! Auch kann man zum Beispiel den Gemüsebauern fragen, auf was er gerade besonders stolz ist. So erhält man Auskunft über die besten Produkte am Stand. Auf jeden Fall sollte man sich trauen, den Dialog zu eröffnen – mit den Verkäufern und anderen Kunden. Die soziale Komponente ist ja auch das Schöne am Markt.

*Wie kombinierst du das Eingekaufte zu einer schmackhaften Speise?*

LS: Ich koche nie nach Plan, sondern kaufe einfach ein, was es auf dem Markt gerade gibt. Zu Hause koche ich dann spontan, ohne zu wissen, was das Endresultat sein wird. Etwas Experimentierfreude braucht es dabei schon! Gute Kochtipps erhalte ich auch direkt am Marktstand. Die Produzenten verarbeiten ja ihre Produkte selber und wissen zudem, ob man auch den Stiel oder die Blätter essen kann.

*Und im Winter? Isst du da auch saisonal?*

LS: Ja. Auch im Winter findet man Saisonales, man muss nur offen dafür sein, Neues zu entdecken. Auch Eingemachtes ist eine gute Option, leider fehlt mir dazu der Platz.

*Wo – ausser auf dem Markt – findest du sonst noch Inspiration für das Essen?*

LS: Am liebsten bin ich in Italien unterwegs. Dort fasziniert mich, wie einfach die Gerichte sind. Oft bestehen sie nur aus wenigen Komponenten, deshalb steht die Qualität der Zutaten im Mittelpunkt. Die italienische Küche unterstreicht, dass man mit guten, frischen Produkten vom Markt sehr wenig machen muss, denn ihr Geschmack spricht für sich.