

BLOG  
des  
Monats

*Einfach Essen*

[STARTSEITE](#)
[INDEX](#)
[MENÜ](#)
[SAISON](#)





[Ältere Beiträge](#)

## Unkomplizierter Genuss

*Einfach Essen* – der Name verrät vieles über den Foodblog von Ursula Lüthi. Ihre Leidenschaft gilt den weniger glamourösen Alltagsgerichten – die dafür aber umso besser schmecken.

Stundenlang nach einer exotischen Zutat in Feinkostgeschäften suchen? Fehlanzeige. Ursula Lüthi kocht mit dem, was sich in jeder Migros oder jedem Coop in der Alltagsauslage findet. Saisonal, nachhaltig, wenn möglich aus biologischem Anbau. Mit dem Design ihres Blogs «Einfach Essen» verhält es sich wie mit den Rezepten: kein Firlefanz, kein Schnickschnack. «Nid überbisse» – mit diesem bern-deutschen Ausdruck lässt sich Ursulas entspannte Haltung gegenüber Essen und Genuss gut beschreiben: «Ob all dieser quasi-religiösen Haltung, die viele beim Thema Essen an den Tag legen, geht doch der Genuss verloren.» Das Konzept der Selbstoptimierung – aufs letzte Rüebli heruntergebrochen – liegt der Bernerin fern. Es wird gegessen, was auf den Teller kommt. Und das sieht sehr gut aus und mundet.

Auch was die Idee hinter ihrem Foodblog betrifft, ist Ursula pragmatisch veranlagt: «Ich wollte meine Social Media-Kenntnisse erweitern – dazu eignet sich ein Blog.» Da die Informations- und Dokumentationsspezialistin gerne kocht, musste sie nicht lange nach einem Thema suchen. In den letzten vier Jahren ist so ein stetig wachsendes Archiv an tollen Koch- und Backrezepten entstanden. Klar strukturiert – aber dennoch nicht nüchtern. Hinter «Einfach Essen» steckt sehr viel Herzblut. Ursulas besonderes Interesse gilt dem «food pairing» – dabei werden verschiedene Zutaten aufgrund gleicher Eigenschaften oder ergänzenden Aromen kombiniert. Ein Beispiel: Das Rüebli ist das am meisten verwendete Gemüse in der Schweiz, der Apfel das beliebteste Obst. Diese beiden Zutaten werden in einem Gericht kombi-



niert. Um das Ganze geschmacklich zu verfeinern, kommt der Sternanis dazu. Dieser passt ausgezeichnet zum Apfel – und zum Rüebli. In ein Rezept umgemünzt, entsteht so eine feine Rüebli-Apfel-Suppe mit Sternanis. «Bei meiner Recherche habe ich herausgefunden, dass die Tomate das beliebteste Gemüse wäre. Doch da diese in der Statistik in Cherrytomaten und normale Tomaten unterteilt wurde – warum auch immer – nimmt das Rüebli den Spaltenplatz ein», erklärt Ursula.

Inspiration holt sich die Bloggerin in alten Schweizer Kochbüchern, vergessen geglaubten Rezepten aus Magazinen wie dem «Meyers Modeblatt» oder beim Surfen im Web. Oft übersetzt sie englische oder französische Rezepte und passt sie den schweizerischen Gegebenheiten an. Die Rezept-Wahl wird auch durch ihre drei Kinder beeinflusst – nicht zuletzt deswegen müssen für sie Gerichte schnell und unkompliziert umsetzbar sein. Weil neben

Kinderbetreuung und Arbeit nicht mehr viel Zeit für kulinarische Experimente bleibt, das aufgetischte Essen aber trotz – oder gerade wegen – der Einfachheit schmecken muss. Ganz oben auf der Hitliste steht bei Familie Lüthi übrigens momentan «Boeuf Carottes» – ein einfaches Rindsragout. Mehr Informationen und Rezepte gibt es auf [einfachessen.ch](http://einfachessen.ch). Handverlesene Artikel zum Thema «Food Culture» stellt Ursula Lüthi bei Scope zusammen (<https://thescope.com/foodculture>).