

Kirche in WDR 2 | 17.12.2019 05:55 Uhr | Uta Garbisch

## Die Ente teilen

Autorin: Noch genau eine Woche, dann ist Heiligabend. Sicher wissen Sie schon, was es Weihnachten zu essen gibt und wer alles kommt. Da hat ja jede Familie ihre eigene Tradition. Das gilt auch für Sternekoch Oliver Röder aus Flamersheim:

O-Ton: Zu Hause gab es bei uns immer Ente. Ganz klassisch Ente, Rotkohl, Blaukraut.

Damit wurde ich groß. So haben immer die Eltern von meiner Mutter auch schon gekocht.

Autorin: Umfragen belegen, dass Kartoffelsalat das beliebteste deutsche Weihnachtessen ist. Da ist aus Röders Sicht auch nichts gegen einzuwenden, auch wenn bei ihm die Ente gesetzt ist. Denn es geht um Tradition:

O-Ton: Ich mag Traditionen. Man sollte da gar nicht viel dran ändern. Selbst wenn man aus einer Familie kommt, wo es immer Kartoffelsalat und Würstel gab.

Autorin: Wobei Essen an sich für den Sternekoch einen hohen Wert hat. Da kommt er runter, genießt, kann abschalten. Wenn er und seine Frau Zeit für sich brauchen, gehen sie fast immer essen. Das muss kein Sternerestaurant sein. Aber gutes Handwerk und Qualität sind schon wichtig. Weil Essen gut für den Körper und die Seele ist.

O-Ton: Wenn ich gutes Essen esse, geht's meinem Körper gut, dann geht's auch mir gut. ...

Autorin: Was der Sternekoch gar nicht verstehen kann, ist wenn man am Essen spart.

Um das zu verdeutlichen, vergleicht er Menschen mit Autos.

O-Ton: Man sollte schon den Körper auch als Maschine sehen. Viele kaufen sich die tollsten Autos. Man gibt fürs Öl, was da reingeht, 30 Euro für einen Liter aus. Und das Olivenöl, das zuhause steht, darf maximal drei Euro kosten. In dem Moment sollte man das alles mal hinterfragen. Wo Prioritäten sind und wie viel wert man sich selber auch ist.

Autorin: In der Familie, in der Gemeinschaft Weihnachten zu feiern, ist sicher für die meisten Menschen ein tolles Erlebnis. Doch wissen wir, dass Heiligabend jeder Vierte wahrscheinlich alleine feiert. Hat Oliver Röder dafür vielleicht auch einen Menü-Tipp?

O-Ton: Selbst wenn man sich eine Ente macht. Man muss ja jetzt keine Ente mit fünf Kilo kaufen. Sagt man irgendetwas, der auch alleinstehend ist, komm mal, ich koche für uns beide.

Redaktion: Pastorin Sabine Steinwender-Schnitzius