

Kochst du noch oder *thermomixt* du schon?



Die einen lieben sie, die anderen hassen sie: Küchenmaschinen mit Kochfunktion. Doch woher kommt der Boom dieser „Alleskönner“?

TEXT: Victoria Preining

Mehr als
2.000 BeraterInnen

allein in Österreich
vermitteln den Thermomix
im Rahmen des
sogenannten
„Showkochens“
weiter.

„Dass der Thermomix polarisiert, ist ein wichtiger Faktor.“

Sie können kochen, dämpfen, kneten, schneiden, raspeln, pürieren, wiegen und mixen. Mit einem großen Rezeptrepertoire scheinen sie weder vor Suppen, Hauptgerichten noch Desserts zurückzuschrecken. Auch die Zubereitung von mehrgängigen Menüs soll kein Problem sein. Die

Rede ist von „Küchenmaschinen mit Kochfunktion“, wie sie im Fachjargon etwas umständlich genannt werden. Ob der Cookit von Bosch, der Cooking Chief von Kenwood, der ClickChef von Moulinex oder etwa der Silvercrest Monsieur Cuisine von Lidl: Dass die Nachfrage groß ist, zeigt sich daran, wie viele internationale Hersteller ihre eigene Version des angeblichen Alleskönners anbieten. Doch wie Labello bei den Lippenpflegestiften, Post-it bei den Haftnotizen oder Uhu bei den Klebstoffen gibt es auch in dieser Produktkategorie einen Namen, an dem niemand vorbeizukommen scheint – der Thermomix von Vorwerk.

Rede ist von „Küchenmaschinen mit Kochfunktion“, wie sie im Fachjargon etwas umständlich genannt werden. Ob der Cookit von Bosch, der Cooking Chief von Kenwood, der ClickChef von Moulinex oder etwa der Silvercrest Monsieur Cuisine von Lidl: Dass die Nachfrage groß ist, zeigt sich daran, wie viele internationale Hersteller ihre eigene Version des angeblichen Alleskönners anbieten. Doch wie Labello bei den Lippenpflegestiften, Post-it bei den Haftnotizen oder Uhu bei den Klebstoffen gibt es auch in dieser Produktkategorie einen Namen, an dem niemand vorbeizukommen scheint – der Thermomix von Vorwerk.

Alle lieben „Thermi“, oder?

Seit mehr als einem halben Jahrhundert produziert das deutsche Traditionsunternehmen das vermeintliche Kochwunder mit der „Gelinggarantie“. Im Gegensatz zu den meisten Mitbewerbern erfolgt die Vermarktung großteils im Direktvertrieb. Und: Der „Thermi“ hat bereits Kultstatus erreicht. Fast jede/r, ob BesitzerIn oder nicht, scheint auf Anhieb eine persönliche Anekdote zu diesem Küchen-

gerät erzählen zu können. Doch wer glaubt, dass es sich dabei ausschließlich um positive Erfahrungsberichte handelt, irrt. Rasch wird deutlich: In der Welt der kochenden Küchenmaschinen, vor allem aber im Kontext des Thermomix, spalten sich die Lager. Während die eine Seite seine Leistung als unverzichtbar anpreist, steht auf der anderen Seite ein hartnäckiger Kern von KritikerInnen. Sie sehen in dem Gerät lediglich einen überbewerteten Mixer mit Kochfunktion – oder noch schlimmer: das mechanisierte Ende der Kochkunst und oben drein nur etwas „für Faule“ oder „Leute, die nicht selber kochen können“. Bleibt die Frage: Wie ist es möglich, dass eine Küchenmaschine einen anhaltenden Hype auslöst und gleichzeitig die Geister scheidet?

Jede Werbung ist gute Werbung

Zunächst: Dass Geräte wie der Thermomix derart polarisieren, ist laut Josef Sawetz, Kommunikations- und Marketingpsychologe an der Universität Wien, „das Schönste, was sich eine Marke wünschen kann. Wenn ein Produkt polarisiert, bedeutet das, dass starke Emotionen damit verbunden sind. Denn dann gibt es die einen, die es als Kultobjekt geradezu vergöttern, und die anderen, die es verteufeln. Überall dort, wo eine starke Polarisierung herrscht, können wir sicher sein, dass Leiden-

„Alles entwickelt sich weiter“

Auch in der Küche von Ingrid Jägersberger kommt eine Küchenmaschine zum Einsatz. Dennoch ist sie überzeugt: Das Kochen ersetzt diese nicht.



Ingrid Jägersberger ist ausgebildete Köchin, Seminarbäuerin und als „Axbäuerin“ auf Instagram aktiv, wo sie ihr Kochwissen mit anderen teilt.

Frau Jägersberger, auch Sie besitzen eine kochende Küchenmaschine. Wie kam es dazu? Ich habe den Thermomix schon vor längerer Zeit entdeckt. Das ist ungefähr eineinhalb Jahre her. Ich habe ihn mir damals zunächst von meiner Schwester ausgeliehen, um ihn auf Herz und Nieren zu prüfen. Ich sagte mir: Nur wenn er das alles aushält, was ich jetzt mit ihm mache, kommt er zu uns nach Hause. Sie müssen wissen: Ich bin ausgebildete Köchin und lege als Bäuerin viel Wert auf Vorratshaltung. Das heißt, ich koche sehr viel ein, besonders gerne Marmelade. Begeistert hat mich die Zeitersparnis, die mir der Thermomix gebracht hat. Seit nunmehr einem Jahr bin ich so überzeugt, dass ich ihn selbst direkt vertreibe.

Kochen und Küchenmaschine scheinen für viele unvereinbar. So müssen sich NutzerInnen immer wieder den Vorwurf gefallen lassen, dass diese „nur etwas für Faule“ oder „Menschen, die nicht kochen können“, seien. Andere befürchten sogar das Ende des Kochens. Gleichzeitig nutzen auch ProfiköchInnen die elektrischen Küchenhelfer. Was sagen Sie dazu? Jede Aussage hat ihre Berechtigung. Nur, dass es das Ende des Kochens sein soll, dem kann ich definitiv nicht zustimmen, weil ich nicht glaube, dass man nicht mehr kochen muss, nur weil man einen Thermomix zu Hause hat. Auch der Aussage „Das brauche ich nicht, ich kann kochen“ kann ich nicht zustimmen. Es ist doch viel mehr so wie mit allem im Leben: Ob Auto, Handy oder Computer – alles entwickelt sich weiter. Das gilt auch für Küchengeräte. Mir geht es wie vielen Profiköchen, die betonen, dass sie

mit der Maschine sehr viel Zeit sparen. Natürlich kostet so ein Gerät viel Geld, das ist vielleicht ein kleiner Nachteil. Aber wenn ich mir anschau, was das neue iPhone kostet, das ist genauso teuer. Der Unterschied ist, dass ich mich mit einem Telefon nicht ernähren kann.

BefürworterInnen argumentieren gerne, dass die Geräte Kochmuffeln die gesunde Küche näherbringen können. Haben Sie das auch erlebt?

Ja, absolut. Gerade mithilfe des Rezept-Tools hilft die Küchenmaschine Menschen, die das Kochen aus welchen Gründen auch immer nicht erlernt haben: Für sie ist das eine große Hilfestellung. So kann jeden Tag frisch und schonend gekocht werden, zum Beispiel durch die Dampfgarer-Funktion.

Wie wichtig ist es in Ihren Augen, dass man nicht alles den Maschinen überlässt – etwa, wenn es darum geht, Kindern gesunde Ernährung zu vermitteln?

Das Kochen fördert wichtige Fähigkeiten wie etwa Verantwortungsbewusstsein, Pflichtgefühl, Motorik und auch Sprachentwicklung. Die fünf Sinne werden bewusst genutzt und geschult. Des Weiteren werden beim gemeinsamen Kochen so manche Abneigungen zu Lebensmitteln abgebaut, das eigene Essverhalten wird beobachtet und verfeinert. Gerade bei Kindern muss also das Augenmerk darauf gelegt werden, dass sie das Kochen mithilfe eines Erwachsenen ausprobieren. Nur so lernen sie den Wert von Lebensmitteln und gesunder Ernährung schätzen.



In der „Welt der Frauen“-Redaktion wurden zwei Geräte getestet. Unter anderem gab es Milchreis.



Josef Sawetz ist Konsumpsychologe am Institut für Publizistik und Kommunikationswissenschaften der Universität Wien. Seine Schwerpunkte sind neben der Verkaufspsychologie auch die Neurowissenschaften.

schaft im Spiel ist.“ Darüber hinaus, so der Experte, gebe es ein ganzes Bündel an psychischen und gesellschaftlichen Motiven, anhand derer sich der Trend erklären lasse.

Der Weg des geringsten Widerstandes

Vor allem spiele die Zeitersparnis eine entscheidende Rolle. „Das Leben wird immer hektischer, stressiger. Es gibt immer mehr berufliche und private Verpflichtungen. Das betrifft

zum Beispiel besonders junge Mütter, die eine Reihe von Aufgaben erfüllen und mehr oder weniger multitaskingfähig sein müssen“, so Sawetz. Dabei sei es schlichtweg bequem und einfach, mühsame Arbeiten an eine Maschine zu delegieren. „Das menschliche Gehirn ist darauf programmiert, stets den einfachsten Weg zu suchen. Wenn wir uns wenig anstrengen oder uns etwas leichtfällt, wird automatisch das Belohnungszentrum im Gehirn aktiviert und Dopamin ausgeschüttet.“ Auf diesem Weg werde die Maschine mit positiven Gefühlen verbunden, kurz, „man verliebt sich“.

Hinzu kommen dann noch Faktoren wie der „Zauber der Technologie“, dass eine Maschine in der Lage ist, die Wünsche der NutzerInnen zu erfüllen. Nicht zu unterschätzen sei außerdem die Rolle als Statussymbol, um Anerkennung und Wertschätzung zu erhalten, sowie der Zugang zu einer eigenen Community. Diese eröffne neue Kontakte, ermögliche den gegenseitigen Austausch und diene als Inspirationsquelle. Abwechslung und Kreativität ergeben sich schließlich auch aus der großen Auswahl an Gerichten. „Es gibt deutliche Anweisungen und klare, vorgegebene Rezepte. Das heißt, das Risiko, etwas falsch zu machen, ist sehr stark reduziert“, sagt Sawetz.

Optimierungsdruck in der Küche

Und genau hier treffen die Hersteller in Zeiten von Social Media und dem damit verbundenen ständig steigenden Optimierungsdruck einen zentralen Nerv. „Bezogen auf den Thermomix bedeutet dieser Optimierungsdruck, dass, wenn ich Gäste einlade, erwartet wird, dass ich etwas Ausgezeichnetes auf den Tisch stelle. Auch dadurch entsteht sozialer Druck. Denn wenn das zelebriert wird, ist das meine Benchmark, an der ich mich messe und an der mich auch die anderen messen. Es wird zur Erwartungshaltung“, erklärt der Wiener Konsumpsychologe. Für ihn sei klar: Mit dem Bespielen all dieser Motive konnte Vorwerk von Beginn an, nämlich schon vor mehr als 50 Jahren im Rahmen der Produktentwicklung,

„Der Thermomix wurde zum Synonym für eine ganze Gerätekategorie.“

eine geschickte Marketingstrategie erfolgreich umsetzen. „Das sieht man auch daran, dass dieser zum Synonym für eine ganze Gerätekategorie geworden ist.“

Ohne Zufall leidet die Kreativität

Doch der Boom um die kochenden Wunderwerke hat seinen Preis, das weiß auch der Experte. „Und das ist eine gewisse Normierung. Diese hat Vor- und Nachteile. Der Vorteil ist, dass ich weiß: Wenn ich ein Gericht erneut für meine Gäste machen möchte und ich koche es selbst, dann gelingt es vielleicht gar nicht so gut oder wird ein bisschen anders. Aber wenn ich dieses Gericht mit dem Gerät herstelle, gehe ich auf Nummer sicher: Es kommt genau das heraus, was ich mir erwarte. Der Nachteil ist, dass es eine gewisse Reduktion von Zufall ist. Und der Zufall und Kreativität haben

wiederum einen starken Zusammenhang.“ Ein Defizit, das laut Sawetz aber durch eine aktive, experimentierfreudige Community ausgeglichen werde. Dennoch stellt sich die Frage: Auch wenn Küchenmaschinen viele Vorteile bieten, geben wir mit dem Einsatz eines weiteren technischen Gadgets nicht wieder ein Stück unserer Autonomie auf?

Rezept-Apps

Für den Cookit gibt es kostenlos mehr als 3.350 Rezepte. Die Thermomix-App „Cookidoo“ bietet mehr als 95.000 Rezepte. Nach sechs Monaten kostet das Abo 48 Euro im Jahr.

Im Geist beweglich bleiben

Die Welt ist im Wandel – das richtige Wissen hilft bei der eigenständigen Gestaltung eines erfüllten und gesunden Lebensweges.

In einer Zeit, in der wir mit einer Vielzahl von Stressfaktoren konfrontiert sind, ist es wichtiger denn je, geistig beweglich zu bleiben, um flexibel auf Veränderungen reagieren zu können, Lösungen für die diversen Herausforderungen des Lebens zu finden und an diesem Prozess zu wachsen.

Eine entscheidende Fähigkeit hierfür ist die Resilienz. Gesundheitspsychologin und Resilienz-Expertin Renate Rechner lehrt an der **PROGES Akademie** Strategien, um die Resilienz zu trainieren und zu stärken. Im Frühjahr erscheint das neue Bildungsprogramm der Akademie, in welchem sich neben Resilienz und mentaler Stärke auch Themen wie Better Aging, gesunde Ernährung, Darmgesundheit, Traditionelle Europäische Medizin, Cranio Sacral Dynamics und Yoga finden.

Im Zentrum der vielfältigen Online- und Präsenzkurse steht neben dem Erwerb aktuellen Fachwissens vor allem auch die Stärkung der eigenen Gesundheitskompetenz und Selbstwirksamkeit.

Alle Informationen zum Lehrgang Diplom Resilienztrainer*in:



Lehrgangleiterin und Resilienz-Expertin
Renate Rechner

INFO & ADRESSE

PROGES Akademie
Fabrikstraße 32 | 4020 Linz
+43 (0)5/77 20-110
akademie@proges.at
www.proges.at/akademie

PROGES
Wir schaffen Gesundheit

Akademie

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG Foto: Anette Friedel

Geräte im Stresstest

Sieben Küchenmaschinen mit Kochfunktion stellte Stiftung Warentest auf die Probe. Dabei wurde der Marktführer erstmals überholt. Experte Roman Schukies gibt Einblicke in die Ergebnisfindung.



Roman Schukies ist Redakteur und Experte bei Stiftung Warentest. Die renommierte gemeinnützige deutsche Verbraucherorganisation führt jährlich Hunderte von Produkttests durch.

Herr Schukies, wie kann man sich eine Prüfung durch Stiftung Warentest vorstellen?

Am Anfang stehen Überlegungen, wie viel Zeit und Ressourcen zur Verfügung stehen und wie viele Geräte gleichzeitig geprüft werden können. Dann wird ein Prüfprogramm erstellt, nach dem extern getestet wird. Im Fall der Küchenmaschinen haben wir die Funktion, die Handhabung, Umweltfaktoren und Haltbarkeit sowie Sicherheit geprüft. Getestet wurde etwa Sahneschlagen, Teigkneten, Pürieren, Zerkleinern sowie die Kochfunktionen. Gerade bei diesen Maschinen sind Dauertests spannend. Das heißt, wir setzen die Geräte richtig unter Stress und bewerten das anhand einer angenommenen Nutzungsdauer. Sechs bis acht Jahre sollen die Geräte dabei schon halten. Ist die Prüfung abgeschlossen, werden Noten vergeben.

Beim aktuellen Test hat der Cookit von Bosch den Thermomix von Vorwerk überholt. Wie kam es dazu?

Das ist ein Puzzlespiel aus diesen vielen kleinen Ergebnissen, die wir zusammengetragen haben. Der Cookit von Bosch hat beim Funktionstest am besten abgeschnitten. Er hat gut geraspelt, geschnitten, gewogen und gemischt – das war ein erstes Indiz. Dann kam hinzu, dass er mit einer höheren Temperatur brät, das ist ein klei-

ner Vorteil. Beim Schneiden war das Ergebnis bei den Zwiebeln einfach besser, hier hat der Thermomix enttäuscht. Beim Feinraspeln von Karotten blieb bei Letzterem auch viel im Schacht übrig. Wichtig ist aber, dass der Thermomix trotzdem gut ist – beide sind Testsieger, der Bosch hatte aber die Nase ein wenig vorne.

Sie haben im Zuge der Tests auch NutzerInnen befragt. Welche Ergebnisse stachen besonders hervor?

Wir wollten wissen, wo die Geräte zum Einsatz kommen und wofür sie genutzt werden. So haben wir zum Beispiel erfahren, dass die Waage bei manchen Geräten ein Problem darstellen kann. Interessant war, dass die Maschine von Moulinex, die extern wiegt, den Waagentest gewonnen hat. Bei den anderen Geräten ist die Waage eingebaut. Das hat zwar im Test nicht zu großen Abzügen geführt, könnte aber erklären, warum die BenutzerInnen in der Vergangenheit Probleme hatten. Es kristallisierte sich aber auch der größte Vorteil der Geräte heraus: die unkomplizierte Zubereitung der Speisen. Mehr als 80 Prozent der NutzerInnen nannten dies als Hauptvorteil. 74 Prozent nutzten sie für die Herstellung von Teigen. 74 Prozent hoben die schnellere Zubereitung hervor, 54 Prozent das Dampfgaren. Auffällig an der Befragung war, dass die Menschen ungewöhnlich zufrieden

Fotos: Stiftung Warentest

Die Ergebnisse im Überblick

Stiftung Warentest bewertete sieben Küchenmaschinen mit Kochfunktion. Die Top Drei lauten wie folgt:



Cookit

Als Testsieger mit der Note „Gut (2,0)“ kürte die Stiftung Warentest den Cookit der Firma Bosch als „vielseitiges Set für Familien mit Platz“. (Preis: 1.400 Euro)



Thermomix

Der „Klassiker mit kleinen Schwächen“: Der aktuelle Thermomix TM6 von Vorwerk landet mit der Note „Gut (2,5)“ auf Platz zwei. (Preis: 1.500 Euro)



Monsieur Cuisine

Den dritten Platz belegt die Discounter-Variante von Lidl. Der Silvercrest Monsieur Cuisine Smart SKMS 1200 A1 wurde mit der Note „Befriedigend (2,8)“ bewertet. (Preis: 480 Euro)

Die detaillierten Testergebnisse

... gibt es online unter test.de/thema/kuechengerate

mit ihren Produkten waren. Von den 1.600 Befragten hatten 1.000 bereits ein solches Gerät zu Hause. Davon nutzt die Hälfte ihr Gerät täglich oder fast täglich.

Wurde auch nachgefragt, welches Gerät sie haben?

Nein, nicht direkt. Wir haben nach den Preisen gefragt. Ein Drittel bezahlte zwischen 1.200 und 1.400 Euro, daraus kann man schließen, um welche es sich handelt.

Was würden Sie Interessierten raten, die überlegen, sich eine kochende Küchenmaschine zuzulegen?

Ich würde mir vorab so gut wie möglich überlegen, wofür ich diese eigentlich brauche. In vielen Fällen ist

eine kochende Küchenmaschine vielleicht gar nicht die erste Wahl, weil manches nicht in ihre Kernkompetenz fällt, etwa das Sahneschlagen. Ein mögliches Argument für eine Küchenmaschine wäre hingegen zum Beispiel, wenn ich nur wenig Platz zur Verfügung habe und nicht so viele Geräte haben möchte. Ich sollte mir auch überlegen, für wie viele Personen ich kochen möchte, denn die Geräte sind meist durch die Größe der Schüssel begrenzt. Außerdem sollte immer klar sein, dass es viele Schritte zu befolgen gilt und auch mit Maschine nicht immer alles mühelos ist. Am Ende muss man ehrlich abwägen, wie man das Gerät nutzen möchte, schließlich ist es ja auch eine ordentliche Anschaffung.

Fotos: Redaktion, Adobe Stock, Alexandra Grill

Kochen oder kochen lassen?

Ich habe recherchiert, ExpertInnen gehört, Auseinandersetzungen verfolgt und selbst getestet. Was ist von den „Küchenwundern“ zu halten?

Selten wurde in der Redaktion von „Welt der Frauen“ so lange und heftig diskutiert wie in den vergangenen Wochen. Der Auslöser ist schnell ausgemacht: Küchenmaschinen mit Kochfunktion und der damit verbundene Hype. Und: Wir sind nicht die Einzigen, die über das Für und Wider dieser „Wunderdinge“ debattieren. Wer hat nicht schon erlebt, dass die Gastgeberin einer Party auf ein Kompliment für ein Gericht mit einem strahlenden Lächeln antwortet: „Das habe ich mit dem Thermi gemacht!“ Während ein Teil der Gäste daraufhin in Lobeshymnen – nicht auf die Köchin, sondern auf das Gerät – ausbricht, verdreht der andere Teil genervt die Augen: „Schon wieder dieses Ding!“

Wer hat hier das Sagen?

Ich muss schmunzeln. Wir schreiben das Jahr 2024 und regen uns über eine Küchenmaschine auf! Bis mir meine Fitnessuhr signalisiert, dass es Zeit für Bewegung ist, und ich ins Grübeln komme: Navi, Handy, Smartwatch – und jetzt noch ein Gerät, das mir das Kochen abnehmen und vorgeben will, wie ein Gericht auszusehen und zu schmecken hat? Sind wir insgeheim zu Ab-

hängigen geworden, die ihre Verantwortung Stück für Stück an technische Helfer abgeben, anstatt auf ihren gesunden Menschenverstand zu hören?

Gleichzeitig muss ich zugeben, dass ich nach meinen ersten Versuchen mit Cookit und Thermomix sehr angetan war: Beide sind zwar schwer, nicht gerade schön und brauchen einiges an Platz – trotzdem kann ich mich ihrer Faszination nicht entziehen. Die Bedienung ist einfach. Jeder Schritt ist verständlich erklärt, am Ende steht ein gelungenes Essen und das Zubehör ist spülmaschinengeeignet. So kann ich gut verstehen, dass Familien, vor allem Mütter, im stressigen Arbeits- und Betreuungsalltag gerne auf diese Helfer zurückgreifen, um ihren Kindern mehr zu bieten als ein vermeintlich günstiges Burger-Menü.

Dennoch frage ich mich: Wer kann sich diese „Alleskönner“ guten Gewissens leisten? Immerhin muss man für die teureren Varianten – Rezepttabos und Zubehör nicht eingerechnet – fast das durchschnittliche Monatsgehalt so mancher Einzelhandelskauffrau investieren. Für mich steht fest: Auch wenn die getesteten Geräte ihre Arbeit wie programmiert verrichten, bleibe ich – vorerst – lieber altmodisch und koche weiter selbst. //

In ihrem Kommentar teilt Redakteurin Victoria Preining ihre Eindrücke zu den von Vorwerk und Bosch zur Verfügung gestellten Geräten.

Sowohl der Cookit als auch der Thermomix wurde in der „Welt der Frauen“-Redaktion ausprobiert.

