



## INTERVIEW Kreativer Kopf

# Bewusster genießen



*Christian Bitz ist in Dänemark ein TV-Star, berühmt für seine Tipps zum Thema Ernährung. Jetzt entwirft er auch Geschirr, mit dem man nicht nur stilvoll, sondern auch gesünder isst*

TEXT CONSTANCE MOLL

**D**er Ernährungswissenschaftler Christian Bitz (39) schreibt Bücher, informiert im dänischen Fernsehen über gesundes und bekömmliches Essen und designt Lifestyle-Produkte. Der Experte teilt mit uns im WOHNIDEE-Interview sein Wissen und verrät uns, was seine neue Geschirrkollektion so einzigartig macht.

### **Herr Bitz, wie kommt ein Ernährungswissenschaftler auf die Idee, Geschirr zu designen?**

Ich wollte schon vor Jahren eine eigene Tafelkollektion entwerfen, um meine Rezepte auch wertig in Szene setzen zu können. Studien haben ergeben, dass eine stilvolle Präsentation der Mahlzeit eine große Rolle spielt, wenn man bewusster und gesünder essen möchte. Ich rate meinen Kunden, sich beim Essen optisch zu überlisten, um nicht zu viel Nahrung zu sich zu nehmen. Kleine, ästhetisch servierte Portionen auf kleinen Tellern machen schneller satt. Das liegt daran, dass auf einem kleinen Teller eine Portion von 200 Gramm groß wirkt, während die gleiche Portion auf einem großen Teller klein erscheint. Ich bin dann selbst aktiv geworden und habe meine Ideen F&S of Scandinavia einfach direkt vorgestellt. Mit Erfolg, wie man sieht!

### **Welche Botschaft wollen Sie mit Ihrer Kollektion vermitteln?**

Ich wollte formschönes Design ohne Kompromisse mit gesunder Nahrungsaufnahme kombinieren. Mit meinem

Geschirr sollen die Menschen ihren Essplatz geschmackvoll decken, sich die Zeit nehmen, bewusster zu genießen, anstatt Mahlzeiten einfach schnell herunterzuschlingen. Angefangen beim ersten Happen dauert es mindestens 20 Minuten, bis der Körper uns Sättigungssignale sendet. In der Zeit haben die meisten bereits zwei bis drei Portionen verspeist. Genießen Sie mehr, nehmen Sie sich Zeit dafür, machen Sie es sich schön und warten Sie nach der ersten Portion lieber, bevor Sie sich einen Nachschlag gönnen.



**TON IN TON** Bei Bitz' Kollektionen steht eindeutig das Essen im Mittelpunkt. 16-teiliges Menüset aus Steingut in Grautönen, ca. 165 €

### **Woher nehmen Sie die Inspiration für Ihr Geschirr?**

Ich bin begeistert von klaren nordischen Farben im Mix mit asiatischen Traditionen. Ich mag die Kombination von verschiedenen Strukturen und Materialien, durch die die Aufmerksamkeit automatisch auf das Essen selbst gelenkt wird. Deshalb haben meine Teller, Schalen und Bestecke einen individuellen Touch, der wie zufällig und leicht unperfekt wirkt. Die Stücke aus meiner Kollektion lassen sich alle miteinander kombinieren und sind preislich erschwinglich, sodass niemand stundenlang weinen muss, wenn mal ein Stück zu Bruch geht.

### **Was planen Sie für die Zukunft?**

Ich bin entschlossen, die westliche Welt gesünder zu machen. Ich werde weitere Lifestyle-Produkte entwickeln, Bücher schreiben und im TV auftreten. Derweil konzipiere ich ein interaktives Projekt zum Thema „Gesund leben und genießen“.

### **Haben Sie einen Tischdeko-Tipp für unsere Leser?**

So simpel, so schön! Setzen Sie mit mutigen Kombis Akzente. Lassen Sie sich von Magazinen inspirieren, kopieren Sie aber nicht, sondern kreieren Sie Ihren eigenen Stil. Wichtig: Ihre Deko sollte Ihre Persönlichkeit widerspiegeln.

Christian-Bitz-Kollektion  
www.bitzshop.dk  
In Deutschland erhältlich über  
scandinavian-lifestyle.de

„Ihre Tafeldeko sollte unbedingt Ihre Persönlichkeit widerspiegeln“

CHRISTIAN BITZ



2



3



4



5

**1 UPGRADE** Dieses messingfarbene Salatbesteck verleiht Grünzeug einen Hauch Glamour. Aus Edelstahl, 2-teilig, ca. 40 € **2 SCHICK IN SCHALE** Pure Schönheit – das 3-teilige Schüssel-Set nimmt sich zurück und lenkt nonchalant den Fokus auf den Inhalt. Aus Steingut in Grau, ca. 80 € **3 PRÄSENTIERTELLER** Stets zu Diensten, und das mit Charme und Stil! Servierplatte in Grau aus glasiertem Steingut, 16 x 30 cm, ca. 30 € **4 TREFFPUNKT** Teilen spielt hier die Hauptrolle! Ofenform aus Steingut in Grau und Anthrazit, 5 x 24 cm, je ca. 35 € **5 SKÄL** Tatsache: Aus wohlgeformten Gläsern schmeckt Wein viel besser. Stielgläser, 2er-Set, 23,5 cm hoch, ca. 15 € **6 BLACK BEAUTIES** Edelstahlbesteck im angesagten Schwarz, 16-teilig, ca. 130 € **7 SAMMELSTELLE** Vorratsglas mit Bügelverschluss, 0,75 l, ca. 9 €



7



6