

# **„Eat yourself healthy“ – Jamie Oliver präsentiert neues Buch in Berlin**

## **Pressemitteilung**

Berlin, 8. Oktober 2025 – Ein Buch, zwei Stars! Gestern Abend präsentierten zwei internationale Größen und Freunde ihr gemeinsames Anliegen: mehr gesunde Ernährung für alle. Jamie Oliver und Matthias Schweighöfer, die sich einst in einer US-amerikanischen Talkshow kennenlernten, sprachen in Berlin über die Freude am Kochen, die Einfachheit guter Küche und darüber, was gemeinsames Essen bedeutet.

## **Ein Abend in Jamie Oliver's Kitchen Berlin**

Der Veranstaltungsort war bewusst gewählt: Jamie Oliver's Kitchen an der Berliner Friedrichstraße. Die Inhaber Mirko Nikolitsch, Boris Freise und Timo Schäfer gestalteten einen stilvollen Abend in warmem Ambiente für rund 30 geladene Gäste.

„Es war uns wichtig, die Authentizität von Jamie an diesem Abend zu transportieren – es geht um Essen, Freude, Genuss und eine gute Zeit“, erklärte Mirko Nikolitsch. „Diese Attribute sind die Grundpfeiler unseres Konzepts und prägen unser Team seit der Eröffnung im Juni 2024.“

## **Gesund essen, einfach kochen – „Eat yourself healthy“**

Nach der Begrüßung durch den DK Verlag sprach Jamie Oliver offen über seine Motivation, das neue Buch zu schreiben, und darüber, warum gesunde Ernährung weder kompliziert noch teuer sein muss.

Im Gespräch mit Schauspieler Matthias Schweighöfer, der als Interviewpartner auftrat, erzählte Oliver humorvoll und authentisch von seiner Leidenschaft fürs Kochen und seiner Überzeugung, dass jeder Mensch mindestens zehn Rezepte im Leben beherrschen sollte.

„Jeder sollte zehn Rezepte kennen – das hilft uns im Leben und lässt uns gesünder essen“, so Oliver. Essen könne einfach sein, Freude bereiten und Menschen zusammenbringen. Besonders am Herzen liegt ihm dabei, Kinder früh einzubeziehen: „Meine Kinder lieben es, Essen auszuwählen. Wissen über Ernährung beginnt beim Einkauf, setzt sich beim Kochen fort und endet oft im Reflex, einfach zu bestellen.“

## **Gen Z und die Zukunft des Kochens**

Zum Ende der Veranstaltung nutzten die Gäste die Gelegenheit, Fragen an den Starkoch zu stellen. Auf die Frage nach seiner Motivation beim Schreiben antwortete Oliver:

„Am Anfang steht für mich die Frage, welche Botschaft ich transportieren möchte. Danach kommt die Balance – noch vor den Rezepten. Gute Rezepte sind einfach zu schreiben, aber die Balance zwischen Vorspeisen, Hauptgerichten und Desserts, zwischen Fleisch, Fisch, Vegetarischem und Veganem, ist entscheidend.“

Auch zu aktuellen Themen nahm er Stellung: „In meinem Heimatland, aber auch in Deutschland, gibt es großartiges Essen und Rezepte, die in Vergessenheit geraten, wenn wir nicht wieder mehr kochen. Kochen ist ein Erbe, das von Generation zu Generation weitergegeben werden sollte.“

Auf die Frage, wer die nächsten Olympischen Spiele sponsern solle, antwortete Oliver mit einem Augenzwinkern: „Die Bauern.“ Sie seien schließlich die Produzenten der natürlichen und guten Produkte, aus denen gesundes Essen entsteht.


## **Über Jamie Oliver's Kitchen Berlin**

Jamie Oliver's Kitchen Berlin eröffnete im Juni 2024 in der Friedrichstraße und verbindet das Beste aus der britischen und internationalen Küche mit einem modernen, offenen Konzept. Das Restaurant steht für bewussten Genuss, Gemeinschaft und authentische Kulinarik.


## **Pressekontakt**

PRFORARTS

Strategische Kommunikation für Kunst & Kultur

 + 49 030 92350935

 [info@prforarts.com](mailto:info@prforarts.com)

 [www.prforarts.com](http://www.prforarts.com)