

## Kochen &amp; Genießen

## Was steckt drin?

## Schlagkräftiger Stinker

Knoblauch ist ein Bakterienkiller. Zu verdanken hat er das seinem Inhaltsstoff Allicin. Dabei handelt es sich um ein schwefelhaltiges, ätherisches Öl, das verantwortlich für den typischen Knoblauchgeruch und die gesundheitsfördernde Wirkung ist.

Allicin wirkt antimikrobiell und kann im Magen zahlreiche Bakterien und Pilze abtöten. Auch für den Stoffwechsel spielt Allicin eine wichtige Rolle. Es lässt das Blut besser fließen und löst zusammengeklagerte Thrombozyten auf.

## Sichuanpfeffer kribbelt

Sichuanpfeffer kennt man vor allem aus asiatischen Rezepten – so gehört er beispielsweise zum chinesischen Fünf-Gewürze-Pulver. Charakteristisch sei außerdem nicht unbedingt der Geschmack, sondern die kribbelnde Wirkung auf der Zunge. So ist Sichuanpfeffer nicht wirklich scharf, er enthält aber Hydroxyl-alpha-sanshool. Dieser Stoff regt Nervenrezeptoren an und sorgt so für ein gewisses Kribbeln im Mund.

## Rübstiel ist vielseitig

Rübstiel hat derzeit Hochsaison. Das Gemüse kann vielseitig verwendet werden. Traditionell werden die Blattstiele und junge Blätter in Streifen geschnitten und zu einem deftigen Eintopf serviert. Die zarten Stiele können auch als Salat gegessen werden. Besonders lecker wird es, wenn Obst wie Erdbeeren, Äpfel oder Orangen dazu kombiniert werden.

## Geschmackvoll

## Max is(s)t brutal...

In Berlin gibts ein Sterne-Restaurant, da wird behauptet, man koche „brutal lokal“. Soll heißen, die verarbeiten nur Produkte aus dem unmittelbaren Umfeld und finden für jedes Blatt und jeden Grashalm eine mehr oder weniger geschmackvolle Umsetzung. Ich bin auch ein Vertreter der kulinarisch-regionalen Komponente und mir diesbezüglich der Unterstützung vieler Köche sicher.

Das kam mir zugute als ich nach einem professionellen Mitspieler suchte, mit dem ich auf einer Show-Bühne kochen konnte, die der Kunstverein „LandArt“ in der Barther Boddenbühne aufgebaut hatte. Klönschnack mit Musik war angesagt. Das ist eine Art Riverboat am Bodden als Mix aus Talk und Genuss in vielerlei Hinsicht.

Zum Glück kenne ich Holger Gniffke aus Penzlin. Der gelernte Koch, Küchenmeister und Chef einer Gesellschaft für Lebensmitteltechnologie und Ernährung teilt meine Philosophie.

Mit ihm bin ich als tätiger Beikoch eine kochende Verbindung eingegangen. Unsere selbst gestellte Aufgabe war es, ein Drei-Gang-Menü für 100 Gäste zu zaubern und zu schicken, wie es im Kochdeutsch heißt.

Mein „Chef“ hatte ein vorzügliches „Mecklenburger Heimatmenü“ entwickelt und alles perfekt vorbereitet. Der Rest war dann schnell erledigt. Pustekuchen, wir hatten fünf Stunden alle Hände voll zu tun und haben mächtig geschwitzt. Den Auftakt bildete eine „Pommersche Sommerfrische“. Dem folgte eine „Feine Schweinerei mit Kruste“ und ein finales „Mecklenburger Kaffeeschnitzchen“. Wenn das nicht regional ist, was dann.

Die „Sommerfrische“ ist eine quicklebendige, kalte Suppe für vier Personen. Dazu halbiert man eine Salatgurke längs und entfernt mit einem Teelöffel die Kerne. Drei Viertel davon werden in grobe Stücke geschnitten. Sodann ein halbes Bund Schnittlauch schneiden, acht Radieschen putzen, halbieren und zusammen mit 750 Milliliter eiskalter Buttermilch und 150

Gramm Schmand gut pürieren. Alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und zugegeben mindestens vier Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren die Suppe nochmals abschmecken. Als Einlage werden Kartoffelwürfel, die restliche Gurke, Eierstich und Schnittlauch in die Suppe gegeben und alles mit einem raffiniert-pikanten Raps-Brennnessel-Öl beträufelt, das man selbst herstellt. Rhabarbersalz rundet das Ganze geschmacklich trefflich ab.

Geschmeckt hat es dem Verlauten nach allen. Sogar einem leibhaftigen Minister, der mir bisher eher weniger „geschmeckt“ hat, aber kompetent und sympathisch überkam. Nein, der Landes-Till war es nicht. So viel sei verraten. Wenn ich mir auch gewünscht hätte, dass zum Thema regionale Kulinariik ein wenig geplaudert worden wäre:

Holger Gniffke und ich sind uns einig, dass wir gemeinsam etwas

aus diesem Anspruch machen und traditionell typische Gerichte aus Mecklenburg und Vorpommern neu auflegen und in einem Buch zusammenfassen. Darauf dürfen Sie sich ebenso freuen wie auf die vollständigen Rezepte des Menüs – an gewohnter Stelle.

Um den Bogen zu „brutal lokal“ zu spannen: Militante kulinarische Regionalisten sind wir natürlich nicht. Trotzdem wünschen wir uns

auch im Nordosten mehr Regionalität auf dem Tisch. Denn Schnitzel mit Pommes und Mayo sind ja kulinarisch-regional eher Randgebiete. Wenn es also landestypisch ein wenig anspruchsvoller sein soll, dann muss man etwas Mut zum Produkt und Kreativität beweisen, aber durchaus auch Kompromisse eingehen. Schließlich ist der Weg das Ziel, und das heißt Genuss.

Michael H. Max Ragwitz  
www.kulinarische-portraits.de

## Harmonie für Bauch und Geist

Ayurvedisches Kochen gilt als aufwendig und kompliziert – es geht aber auch anders, mit regionalen Produkten und Rezepten



Spezielle in Europa hergestellte Ayurveda-Gewürzmischungen sind hinsichtlich ihrer Qualität oft besser einzuschätzen als Produkte asiatischer Herkunft. Achten sollte man auch auf Bioqualität, empfiehlt Autorin Irene Rhyner.

FOTO: KÖNIGSFURT-URANIA VERLAG

Ayurveda – das ist eine Kur in Indien oder Sri Lanka, denken viele. Aber: Die südasiatische Gesundheitslehre, bei der Körper, Geist und Umwelt in ein harmonisches Gleichgewicht gebracht werden sollen, lässt sich auch hier anwenden. Vor allem was die Ernährung anbelangt. Denn dafür braucht es nicht einmal exotische Lebensmittel.

„Die Prinzipien der Ayurveda-Küche funktionieren auf der ganzen Welt“, betont Irene Rhyner, Autorin eines Buches über die europäische Ayurveda-Küche. Die Basis sei eine ausgewogene Ernährung, in der alle Geschmacksrichtungen vertreten sind. Das sei auch mit regionalen Lebensmitteln möglich. „Entscheidend für die Bewertung alternativer Ernährungsformen ist die Nährstoffzufuhr“, sagt Matthias Riedl, Vorstandsmitglied im Bundesverband Deutscher Ernährungsmediziner. Ayurvedische Kost mit ihrem hohen Anteil an Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse liefere dem Körper ausreichend Nährstoffe. Sie sei deshalb auch als Dauerkost geeignet. Die meisten anderen alternativen Ernährungsformen seien wesentlich kritischer zu bewerten, lautet seine Einschätzung. „Im Grunde ist die ayurvedische Ernährungslehre leicht

zu verstehen“, sagt Elmar Stapelfeldt, wissenschaftlicher Mitarbeiter und Heilpraktiker in der Abteilung für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin. Im Kern gehe es um eine Art Energiesparmodell, das den Körper entlastet: Denn Energie, die der Körper nicht zur Verarbeitung der Mahlzeiten braucht,

kann er in geistige und körperliche Leistungsfähigkeit sowie in die Besserung von Beschwerden investieren, so die Theorie. Grundlegende Energiesparmaßnahmen sind dabei regelmäßiges Essen von täglich nur drei Mahlzeiten ohne Zwischenmahlzeiten, Verzicht auf schwer verdauliche Speisen und das Kochen

der Lebensmittel. „Gekochte Lebensmittel sind bekömmlicher und haben eine bessere Bioverfügbarkeit“, erklärt Stapelfeldt. Der Körper kann sie also leichter verwerten. Auch das Frühstück sollte deshalb im Idealfall warm sein.

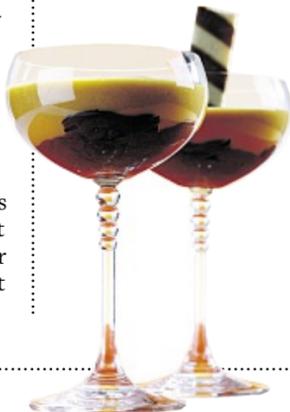
Der Ayurveda-Mediziner empfiehlt einen warmen Ge-

treidebrei mit Obst, Gewürzen und Nüssen. Warme Getränke ergänzen das Programm: „Ein halbes Glas heißes Wasser, zum Essen getrunken, fördert die Verdauungsprozesse.“ Rhyner kocht zum Frühstück beispielsweise einen Haferflockenbrei mit Banane und Apfel – gewürzt mit Zimt, Nelken, Kardamom, Kurkuma, Ingwer und Salz. Die Gewürze und die Flocken werden in Ghee, der für die Ayurveda-Küche typischen geklärten Butter, angeröstet. Dann kommen Obst und Wasser dazu. Als Topping dienen Honig und Walnüsse.

Mit Blick auf eine optimale Nährstoffversorgung plädiert Riedl eher für eine Mischung aus Getartern und Rohkost. Obwohl laut dem Hamburger Ernährungsmediziner auch nicht wirklich etwas gegen eine Ernährung mit ausschließlich gekochten Speisen einzuwenden sei.

Nach einer Umstellung auf die ayurvedische Ernährung fühlen sich laut Stapelfeldt viele Menschen wacher, lechter und leistungsfähiger. Wer die Grundregeln beherrscht, könne gezielt individuelle gesundheitliche Probleme angehen. Gerade bei chronischen Erkrankungen wie Reizdarm, Arthrose oder Atemwegserkrankungen könne ayurvedische Ernährung helfen, sagt der Experte. *Ulrike Geist*

## Dessert nach dem Essen ist gesünder als regelmäßiges Naschen



Ein Dessert nach dem Mittagessen ist normalerweise gesünder als viele kleine Süßigkeiten am Tag. Denn nach der Mahlzeit werde der Zucker nicht so schnell vom Blut aufgenommen, sagt Silke Schwartz, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Hamburg. „Wichtig für die Gesundheit ist, dass es

nicht zu einer Dauerbelastung mit Zucker kommt.“ Das heißt: Es ist schlecht, wenn man über den ganzen Tag verteilt Süßigkeiten isst. Denn wer ständig Zucker zu sich nimmt, hat einen dauerhaft erhöhten Insulinspiegel.

Und das macht quasi abhängig und kann Diabetes fördern.

## Wo vegetarischer Käse wirklich vegetarisch ist

Käse ist nicht immer vegetarisch. Einige Hersteller verwenden Kälberlab für ihre Sorten. Einen Überblick, welche Käsesorten vegetarisch sind und welche nicht, gibt der Vegetarierbund Deutschland unter <https://vebu.de/wp-content/uploads/2016/05/VEBU-Labliste-2015-2016.pdf>. In der Liste sind Produkte von 42

Herstellern verzeichnet. Unterschieden wird, ob für den Käse tierischer oder mikrobieller Lab verwendet wurde. Nicht auf allen Verpackungen ist das ausgezeichnet. Tierisches Lab ist ein Gemisch aus Enzymen und stammt aus dem Magen geschlachteter Kälber. Mikrobielles Lab wird im Labor nachgebildet.