



FEINschmecker

Genießen
ist gesund

RUEDIGER DAHLKE

Kochen ist Liebe



Die wahren Abenteuer sind im Topf. Lassen Sie sich von den SN auf eine faszinierende Reise in die Welt gesunder Ernährung entführen. Für die Bordverpflegung sorgen Ruediger Dahlke und Johanna Maier.

PETER GNAIGER



Revolutionäres Trio: Ruediger Dahlke, Dorothea Neumayr und Gerhard Brugger.

Bild: SN/ANDREAS KOLARIK

Kochen ist nie zu Ende.“ Das ist das Leitmotiv der Filmwooser Spitzenköchin Johanna Maier. Der Satz hat leider einen Haken. Denn es scheint, als würden sich viele Menschen gar nicht mehr die Mühe machen, überhaupt noch mit dem Kochen zu beginnen. Das ist paradox. Schließlich wurden noch nie so viele Kochbücher veröffentlicht und noch nie so viele Kochsendungen im Fernsehen ausgestrahlt. Gleichzeitig hat die Convenience-Food-Industrie noch nie so viel Umsatz gemacht. Da entsteht der Eindruck, dass dieses flächendeckende öffentliche Kochen nur noch Unterhaltung ist.

Die SN gingen einen anderen Weg. In zwölf Teilen haben wir Ende 2006 unter dem Titel „SN-Leser rühren um“ die Grundprinzipien des Kochens mit einer besonderen Berücksichtigung regionaler Produkte erklärt. Dieses Jahr gehen wir einen entscheidenden Schritt weiter: Wir geben Ihnen praktische Tipps, wie Sie der Convenience-Falle entgehen. Dabei orientieren wir uns eng an einem Buch, das der deutsche Bestsellerautor, Arzt und Psychotherapeut Ruediger Dahlke gemeinsam mit der Salzburger Hobbyköchin

Dorothea Neumayr verfasst hat. Es heißt „Vom Essen, Trinken und Leben“ und sei Ihnen als Begleitung unserer neuen Kochserie wärmstens als eine Art „Schulbuch“ empfohlen. Dahlke gelingt es, in diesem Buch ein-drucksvoll zu erklären, wie es möglich ist, gesund zu essen – und erst dadurch zu einem richtigen Feinschmecker zu werden. Kurz: Dahlke verrät sein Erfolgsrezept für ein langes Leben. Die Rezepte für die Küche steuert in diesem Buch Dorothea Neumayr bei.

In den kommenden sieben Wochen wird Sie Ruediger Dahlke exklusiv als Gastautor begleiten. Ab nächster Woche wird auch Johanna Maier zu unserem Expertenteam stoßen. Sie wird Ihnen ihre Lieblingsrezepte vorstellen, die auf Dahlkes System basieren. Und noch zwei unerschämte geniale Salzburger Köche sitzen in den nächsten Wochen mit Ihnen im Boot: Gerhard Gugg und Gerhard Brugger, der neben seinem Job als Spitzenkoch im Restaurant Plainlinde seit Schulbeginn auch als Lehrer in der Tourismusschule Kleßheim tätig ist. Gugg wird wie im Vorjahr live im SN-Saal kochen. Brugger wird für unsere Kochserie praktische Tipps beisteuern. So viel zur Praxis.

Jetzt zur Theorie: Um sich richtig zu ernähren, präsentiert Dahlke in seinem Buch vier Säulen. Als erste Säule nennt er „artgerechtes Essen“. Der menschliche Körper benötigt nun mal die Grundstoffe Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett. „Diese Grundstoffe“, so Dahlke, „sollen beim Essen dem Verhältnis 50:25:25 entsprechen.“ Als zweite Säule nennt er die Vollwertigkeit der Lebensmittel. „Es hat 12.000 Jahre gedauert, bis die Hälfte der Menschen Milch verdauen konnte. Folglich sind wir heute auf Vollwertprodukte angewiesen“, erklärt er. Bis sich der Körper auf Convenience einstellen kann, werde es entsprechend lange dauern – weil sich die Evolution nun mal nicht von Fertigprodukten austricksen lasse. Als dritte Säule nennt der Mediziner die Ausgewogenheit des Säure-Basen-Gehalts der Gerichte. Als vierte Säule die „Typbestimmung nach thermischer Einteilung“. Die gebe es seit Jahrtausenden in der traditionellen chinesischen Medizin. Dem Autor dieser Zeilen attestierte Dahlke übrigens auf den ersten Blick, ein „heißer Typ“ zu sein. Nach dem Ausfüllen des Fragebogens kam aber nur ein „warmer Typ“ heraus. Neugierig geworden? Dann bis nächste Woche.

In all den Jahren der Beschäftigung mit gesundem Essen, Fasten und Gewichtsproblemen stieß mir die himmelweite Diskrepanz zwischen alternativer „Gesundlebenszene“ und jener auf, die auf ästhetisch anspruchsvolles Essen im Sinne der feinen Küche Wert legt. Diesen Abgrund zu schließen, war mir immer ein persönliches Anliegen, zumal ich diese Kluft als inhaltlich überflüssig und unverständlich empfand und immer noch empfinde.

Wieso – habe ich mich oft gefragt – muss „gesundes Essen“ so anspruchslos in Sack und Asche daherkommen, warum so wenig herausfordernd schmecken, als wären Gewürze und Kräuter verboten. Warum ist es mit so viel Ideologie beladen, um dann so wenig verlockend auszuschauen und zu schmecken. Viele „Gesundesser“ halten sich für die besseren Menschen, und ihr Essen schmeckt, als wollten sie gleich für diese Arroganz büßen.

Oder warum ist es in den besten Hotels der Welt nicht möglich, eine appetitanregende Mahlzeit aus Vollwertprodukten zu bekommen? Wie kann es sein, dass ich als Kursleiter eines 200-Teilnehmer-Seminars kein vegetarisches und den Gaumen ansprechendes Essen erhalte? Anfangs dachte ich, sie können es dort einfach nicht, bis ich merkte, sie wollen nicht einmal. Die Frage, die bleibt, ist – warum?

Wenn schon solch ein Aufwand mit dem Essen getrieben wird, sind doch wohl auch erlesene und vollwertige Grundstoffe unabdingbar. Von Seminarhotels, die vom Sternenniveau deutlich darunter rangieren, weiß ich, dass es geht, wenn man nur will.

Ein Feinschmecker ist eigentlich – nach meinem Verständnis – jemand, der die feinen Unterschiede auf seiner Zunge und an seinem Gaumen erkennt. Er sollte nicht nur beim Wein die Sonntage schmecken, die dieser genossen hat, bevor er genossen wird. Ein Feinschmecker sollte auch schmecken, ob das Gemüse überhaupt noch irgendetwas enthält, was ein „Lebens-Mittel“ ausmacht, oder ob es nur so aussieht wie Gemüse.

Vor Ihnen, liebe SN-Leserinnen und SN-Leser, liegt eine Reise durch die intuitive Küche meiner Kautorin Dorothea Neumayr und von Johanna Maier. Eine Küche, die aufgeschlüsselt und bis in die Einzelheiten transparent, ja nachahmbar gemacht wurde.

Auch wenn es darum geht, diese wunderbaren Gerichte zuerst einmal nachzuahmen, kann daraus eine eigene intuitive Küche werden. Wenn man etwas gut imitiert, mag daraus durchaus etwas ganz Persönliches werden.

SN-Buchtip: Rüdiger Dahlke/Dorothea Neumayr, „Vom Essen, Trinken und Leben“, (Haug). Das Buch dient als theoretische Basis unserer Kochserie.

COOLER Start

Essen für die Liebe

Essen ist heute für viele eine wesentliche und für manche sogar die einzige Lustquelle. Besondere Freude macht es dabei immer wieder, Verlorengegangenes wieder zu entdecken. Ein sehr gutes Beispiel dafür ist Gazpacho. Diese schmack- und nahrhafte kalte Suppe mit ungekochtem Gemüse stammt ursprünglich aus Andalusien. Sie wurde in der Antike bereits von den Römern gepriesen. Vergil etwa widmete dem Gazpacho eine lange Erzählung, in der er erklärte, warum diese kleine Mahlzeit dem Bauern vor der Arbeit eine wertvolle Stütze sein kann. In der Antike war es nicht üblich, ausgiebig zu frühstücken. Weil die Zubereitung eines Gazpachos wenig aufwändig war, eignete es sich damals für hart arbeitende Menschen hervorragend als „erste Stärkung“ des Tages.

Zutaten für zwei Personen

1 Salatgurke (ca. 400 g), 500 g reife Fleischtomaten, 1 roter Paprika, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 1 EL Rotweinessig, 200 ml Biogemüsebrühe, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker



oder Stevia. Außerdem: 2 Scheiben Weißbrot und noch einmal Olivenöl (3 EL).

Zubereitung

Die Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Tomaten überbrühen, häuten, halbieren und entkernen, Paprika der Länge nach halbieren und die Trennwände und Stielansätze entfernen. Von jeder Gemüsesorte jeweils ein Stück klein würfeln und die Würfel beiseite legen. Das restliche Gemüse mit der geschälten Knoblauchzehe im Mixer fein pürieren. Olivenöl sowie den Essig und die Gemüsebrühe dazugeben und alles kräftig durchmischen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und kalt stellen.

Weißbrot klein würfeln und in Olivenöl in einer Pfanne goldbraun rösten.

Die Gemüsewürfel in Suppenschalen verteilen, Gazpacho darübergießen, eiskalt servieren. Brotwürfel bereitstellen und die Suppe nach Belieben damit bestreuen (Rezept von Dorothea Neumayr).

IM SN-Saal

Ruediger Dahlke und Dorothea Neumayr treten am 25. September (19.30 Uhr) mit einem Vortrag zum Thema „Essen ist Lust – Kochen ist Liebe“ im SN-Saal auf.

Der Vortrag ist zugleich eine Buchpräsentation ihres aktuellen Werks „Vom Essen, Trinken und Leben“, das bereits von österreichischen und deutschen Kritikern als Standardwerk für gesunde Ernährung gepriesen wird.



Karten für den Vortrag (Vorverkauf: 14 Euro, Abendkassa: 15 Euro) gibt es noch in der Rupertusbuchhandlung, in allen Salzburger Kartenbüros sowie in allen Filialen der Raiffeisenbank in Stadt und Land Salzburg.