

# Powerfood – für jeden ist ein Kraut gewachsen

Heinz Winkler  
Sternkoch, Residenz Aschau  
DE-Aschau





# Powerfood – für jeden ist ein Kraut gewachsen

## 1. Vorwort

Essen ist viel mehr als Nahrungsaufnahme. Setzen Sie einen Kontrapunkt und gönnen Sie sich ein bisschen Luxus, indem Sie ein exquisites Mahl zubereiten, das wirkt fast so gut wie ein Kurzurlaub.

Aber Hand aufs Herz: Wie oft haben Sie in der letzten Woche, so richtig mit Genuss gegessen? Einmal, zweimal oder öfter? Oder vielleicht überhaupt nicht? Häufig schlingen wir das Essen achtlos herunter, weil wir uns nicht genug Zeit nehmen. Oder wir verdrücken aus Bequemlichkeit das erstbeste Fertiggericht, das grade zur Hand ist. Schade, denn jede Mahlzeit bietet uns die Chance, mitten im Alltag ein bisschen Wohlbefinden, Zufriedenheit und Glück zu tanken.

Essen hält bekanntlich Leib und Seele zusammen. Das Verhalten jeden Babys zeigt, wie stark körperliches und seelisches Wohlbefinden von der Nahrung abhängen: Bei Hunger gibt es Tränen, nach einer ordentlichen Mahlzeit strahlt der kleine Erdenbürger vor Wonne und Behaglichkeit. Dieses Gefühl der Sättigung ist die erste sinnliche Erfahrung, die wir mit der Nahrungsaufnahme verbinden.

Mit zunehmendem Alter kommen noch viele positive Erfahrungen dazu: das erste Stück Schokolade, das erste Eis, das ganz persönliche Lieblingsessen. Im Lauf der Zeit wird aus so manchem Leckermäulchen ein veritabler Gourmet, für den gutes Essen ein Stück Lebensqualität bedeutet.

Doch nicht nur Essen, sondern auch Kochen kann glücklich machen. Leckere Gerichte zuzubereiten ist eine ausserordentlich lustvolle Angelegenheit, bei der alle unsere Sinne Spass haben. Die Voraussetzung ist natürlich, dass Sie gerne kochen und sich dabei keinen Stress machen. Wer voller Hingabe in der Küche werkelt und die Welt um sich herum vergisst, empfindet ein ganz bestimmtes Glücksgefühl, das die Psychologen als "flow-Erlebnis" bezeichnen.

Schliesslich bleibt noch der zwischenmenschliche Aspekt zu erwähnen. Eine Mahlzeit, die man mit anderen Menschen teilt, ist wie eine Brücke. Man sitzt gemeinsam an einem Tisch, isst zusammen und kommt mühelos ins Gespräch. Daraus kann sich eine Liebesbeziehung entwickeln, eine Freundschaft oder ein lukratives Geschäft. Mit einem guten Essen kann man Anteilnahme und Zuneigung vermitteln, zum Beispiel, wenn Sie Ihrer kranken Freundin einen grossen Schokoladenkuchen backen oder Ihren Liebsten bzw. Ihre Liebste nach einem Streit zum Versöhnungessen einladen.

## 2. Für jeden ist ein Kraut gewachsen

Ob dem Steinzeitmenschen sein Mammut wohl geschmeckt hat? Schon möglich. Ob er bewusst Moose, Blüten und Wildkräuter als delikate Beilage dazu gewählt hat? Wohl kaum. „Genuss“ ist ein Privileg der Neuzeit. Davor ging es schlicht ums Überleben.

Zu den auffälligen Erscheinungen mittelalterlichen Kochens zählt aber indes auch die allgegenwärtige Neigung, Speisen reichlich mit Blüten, Kräutern und Spezereien zu färben und zu würzen, wobei man zuweilen des Guten zu viel tat, wie ein zeitgenössisches Lied verrät: „ Schaffe, daz der munt uns als eine apoteke smeke.“

Nichtsdestoweniger wusste man in jener Zeit – wie ein Blick in die Arzneibücher des ausgehenden Mittelalters lehrt – nicht nur von der gesundheits- und verdauungsfördernden Wirkung dieser pflanzlichen Würzen, sondern man schrieb ihnen auch zu, vorbeugend gegen eine Reihe von Krankheiten zu wirken.

Schon die Küchen des Altertums hatten sich einer Vielzahl von Blüten, Kräutern und Gewürzen bedient, sowohl wegen ihrer magenschonenden und heilsamen Qualitäten. So verlangt zum Beispiel Apicius in seinen Rezepten nach Rosenblättern, Majoran- und Färberdistelblüten zum Abschmecken von Fleischspeisen und Saucen und führt dreissig andere Kräuter und Gewürze auf, die sowohl Aroma wie Leichtverdaulichkeit der Speisen garantieren sollen.

Für einen Koch, dessen Kreativität und schöpferische Konstanz seit über einem Jahrzehnt mit den höchsten Wertungen der wichtigsten Restaurant-Führer bedacht werden, wäre es ausgesprochen untypisch, hätte er sich nicht herausgefordert gefühlt, aus diesem reichhaltigen Fundus zu schöpfen und sich zu einer Umsetzung oder Neuinterpretation dieser alten Rezepte anregen zu lassen.

Das Credo, eine Philosophie des Essens, zielt darauf ab, die Grundsätze einer modernen, leichten und doch raffinierten Küche mit den Prinzipien einer guten und gesunden Ernährung zu vereinen. Mit der sogenannten Gesundheitsküche hat dies alles nichts zu tun, umso mehr mit der treffsicheren Verknüpfung von Aromen mit der wohltuenden Wirkung der Gerichte.

Wesentlich älter aber als unser Vergnügen am Geschmack ist das instinktive, später dann kultivierte Wissen um die schützende Kraft von Pflanzen. Das Kräuterwissen unserer Ahnen in den letzten Jahrzehnten erforscht, empirisch beurteilt und medizinisch genutzt worden. Wie kommt es also, dass die (Heil-)Kraft aus Wald und Wiese noch heute zahlreiche Überraschungen birgt?

Vielleicht weil Pflanzen, wie der amerikanische Journalist Prentice Mulford es einmal formulierte, „ein lebendiger Gedanke Gottes“ sind? In ihren Wurzeln, Stängeln und Blättern vereint sich Weisheit einer Jahrtausende alten Entwicklung. Sie kitzeln unsere Zunge mit feine Aromen, ihr Duft betört unsere Nasen, manchmal gar unseren Verstand. Es reicht, sich auf diese Betörung einzulassen.

Man muss nicht unbedingt wissen, was Flavonoide sind. Doch es macht Spass zu erfahren, dass sich hinter dem Begriff zugleich Farbgeber, Geschmack und Medizin verbergen! Wildkräuter, Gemüse und Heilpflanzen sind seit 20 Jahren wichtige Bestandteile meiner (Kräuter-Energie)Küche. Ihre Philosophie ist mühelos auf die Alltagsküche übertragbar: Pflücken Sie sich einfach die Basis für Ihre Gesundheit.

Dem bewussten Esser gehört die Zukunft. Eine Mahlzeit soll neben dem Genuss auch den Körper in einen Zustand der Belebung versetzen, ihm Energie und Elan geben: vor allem aber soll sie den Genießenden nicht belasten. Diese Überlegung war ein Anlass, eine Küche zu entwickeln, die als eine Art „Cuisine Vitale“ bezeichnet werden kann.

In unserer Vital Küche verwenden wir hauptsächlich:

- Zitronenverveine (Zitroneneisenkraut),
- Rosmarin,
- Thymian,
- Basilikum,
- Thaikresse,
- Thaikoriander,
- Sternanis

Mein persönliches:

Lieblingskraut: Zitronenverveine,

Lieblingssalz: Himalaya Salz sowie ungewaschenes Meersalz

Lieblingsessig: Balsamicoessig und Himbeeressig sowie Sherryessig

Lieblingsöl: Olivenöl und Leinöl

Zum Abschluss möchte ich Ihnen noch diesen Satz sehr ans Herz legen:

**„Denn nur wer gesund is(s)t, kann auch schmelgen.“**

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Kochen und vollen Genuss beim Essen.

Ihr

Heinz Winkler