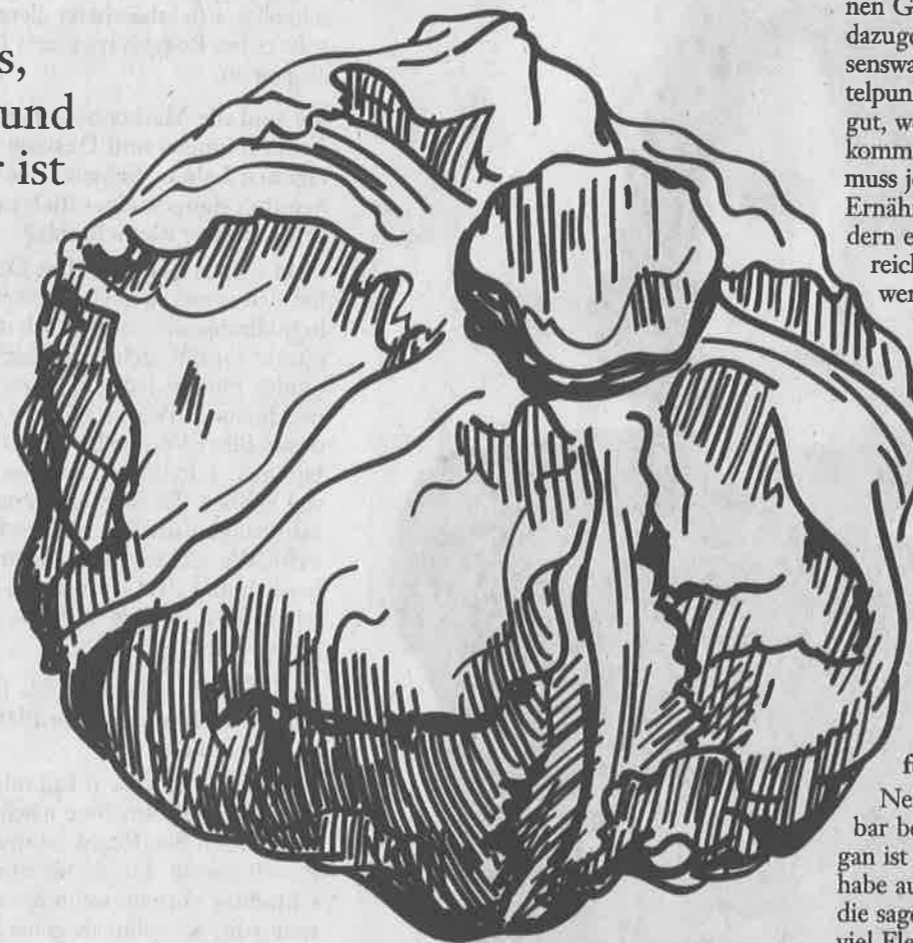


„Der Bauch lässt sich nicht täuschen“

Der Mediziner Gunter Frank über gute Pommies, traditionelle Kochkunst und warum Weißmehl besser ist als sein Ruf.



Gunter Frank hat gemeinsam mit der Sterneköchin Léa Linster und dem Evolutionsbiologen Michael Wink ein Buch über traditionelle Küche geschrieben. Sie sind überzeugt: Klassische Rezepte, überlieferte Kochtechniken und Gesundheit hängen zusammen. Die Menschen müssten sich nur wieder darauf besinnen.

Herr Frank, lassen Sie uns über

nicht mehr wollen. Dann signalisiert das Darm-Hirn: Das war ein Fake. Den Geschmack kann man heute täuschen, aber nicht den Bauch.

Sie finden also, wir sollten mehr auf unseren Bauch hören.

Das ist der Maßstab; der Verdauungsapparat der Menschen selbst. Mir fehlt in den ganzen Diskussionen über Ernährung im Moment völlig die Erkenntnis, dass wir hier über Biologie sprechen.

stoffe entwickeln. Sie wollen nicht von uns gefressen werden – das ist ganz normale Natur. Es ist die wahrscheinlich sogar entscheidende Kulturleistung der Menschen, dass wir diese Entgiftung vor dem Verzehr ausgelagert haben über das Kochen. Damit wurde es möglich, nicht mehr den ganzen Tag nach Essbarem zu suchen, sondern den Speisezettel zu erweitern.

Sie sprechen von prozessiertem Es-

Glauben kaufen dann Leute ein Vollkornbrot, obwohl es ihnen nicht guttut. Sie werden über das Wesentliche, die Teigführung, nicht informiert.

Sie geben also als Motto „Back to the roots“ aus.

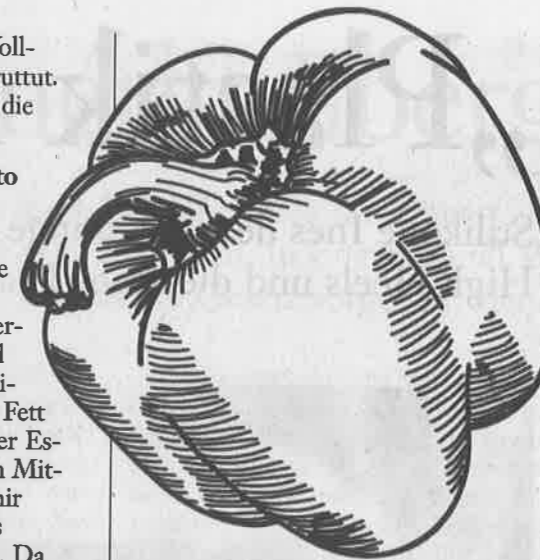
Generationen über Generationen haben sich Gedanken gemacht, wie man Nahrungsmittel verarbeiten kann, damit man sie als Mensch verträgt. Traditionelle Kochkunst und Rezepte sind kein Zufall. Es hat seinen Grund, dass Salz, Zucker und Fett dazugehören. Es ist sinnvoll, bei der Essenswahl die schlichte Frage in den Mittelpunkt zu stellen, womit geht's mir gut, wenn ich es gegessen habe. Es kommt auf die Bekömmlichkeit an. Da muss jeder seine Erfahrungen machen. Ernährung ist keine Bedrohung, sondern etwas, womit wir unser Leben bereichern können. Mit Genuss. Und wenn man erst mal anfängt, sich an traditionellen Rezepten zu versuchen, merkt man auch, dass das gar nicht so ein großer Aufwand ist. Ein sizilianisches Hühnchen zum Beispiel. Oder eine Mayonnaise. Seit Léa Linster mir gezeigt hat, wie das geht, mache ich sie immer selbst, und das ist wirklich kein Hexenwerk.

Dann unterstellen Sie aber sämtlichen Vegetariern, Veganern und allen anderen, dass das erstens alles nicht lecker ist und zweitens ungesünder für den Körper.

Nein, man kann vegetarisch wunderbar bekömmlich und lecker essen. Vegan ist ein bisschen komplizierter. Ich habe auch Patienten, vor allem ältere, die sagen, sie brauchen nicht mehr so viel Fleisch oder gar keins mehr, weil sie den Appetit darauf verloren haben. Jeder so, wie es ihm guttut, und vielen geht es auch mit Fleisch sehr gut. Stimmt die Tierhaltung, ist es nicht gerechtfertigt, es als Symbol einer unmoralischen Ernährung zu sehen.

Wenn nun jemand immer nur Lust auf Fleisch mit Nudeln hat: Das schadet ihm in Ihren Augen nicht? Weil sein Körper schon wissen wird, was guttut?

Sie finden immer Extremfälle. Es gibt



Karamellisierte Karotten

Für 4 Personen

500-600 g junge Möhren, 60-80 g Butter
feines Meersalz, 1 Prise Zucker
2 Knoblauchzehen, etwas Kerbel

Die Möhren putzen und schräg in etwa einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Butter in einem gusseisernen Topf bei mittlerer Hitze zum Schäumen bringen, die Karotten dazugeben, Salz und Zucker darüber und die ungeschälten Knoblauchzehen mit hinein. So alles zugedeckt bei milder Hitze nicht zu weich garen lassen, das dauert etwa 15 Minuten. Nach der Hälfte der Zeit den Deckel vom Topf nehmen, so dass die Karotten schön hellbraun karamellisieren.

Tipp: Zum Servieren noch ein paar Kerbelblättchen darübergerben.

Mayonnaise

Für ca. 300 g

2 Eigelbe, 1/2-1 TL Dijon-Senf
feines Meersalz
250-300 ml neutrales Öl (z. B. Erdnussöl)
etwas Zitronensaft, Cayennepfeffer

Die ganz frischen Eigelbe, den Senf und eine Prise Salz verrühren und die Mischung eine Minute lang stehen lassen. Dann langsam das Öl dazugießen und kräftig mit dem Schneebesen unter schlagen, bis eine schöne, feste Mayonnaise entstanden ist. Am liebsten von Hand mit dem Schneebesen, es geht aber auch mit dem Handrührgerät. Zum Schluss mit einem Spritzer Zitronensaft, feinem Meersalz und Cayennepfeffer abschmecken.

Tipps: Falls die Mayonnaise zu fest geraten ist, einfach noch ein paar Tropfen Zitronensaft dazugeben. Ist die Mayonnaise geronnen, weil man das Öl zu schnell hineingegossen hat, rasch noch ein Eigelb mit etwas Senf verrühren und die Mayonnaise dazufließen lassen wie Öl.

Pommies sarladaises

Für 4 Personen

8 mittelgroße Kartoffeln (ca. 180 g)
2-3 EL Enten- oder Gänseschmalz
5 Knoblauchzehen, 2 Thymianzweige
20 g Butter, feines Meersalz
2 EL Paniermehl
3 Stängel glatte Petersilie

Die Kartoffeln werden geschält, gewaschen und in Taler von zwei bis drei Millimetern Dicke geschnitten. Dann das Schmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben einzeln hineinlegen. Auf jeder Seite nur zwei bis drei Minuten garen. Dann mit einer Schaumkelle in ein Sieb heben und über einer Schüssel abtropfen lassen, während die nächste Portion im Fett brutzelt. Aufgepasst: Man muss immer dafür sorgen, dass reichlich Fett in der Pfanne ist.

mussten sich nur wieder darauf besinnen.

Herr Frank, lassen Sie uns über Pommes reden. Ich meine, die sollte man lieber nicht zu oft essen, weil sie fettig und salzig und gefährlich heiß frittiert sind. Sie finden: Pommes werden zu Unrecht verteufelt. Warum?

Sie sind ein Sinnbild für ungesunde Ernährung. Der „Spiegel“ hatte sogar mal Pommes als Titelbild, auf der Verpackung stand: „Essen kann tödlich sein“. Das ist Humbug. Wenn man einem vierjährigen Mädchen eine Pellkartoffel auf den Teller legt oder ein paar Pommes, wird sie immer zu den Pommes greifen. Und nicht, weil es unvernünftig ist, sondern weil ihr Appetit ihr signalisiert: Das ist ungefährlicher als die Pellkartoffel.

Warum denn das?

Die Kartoffel ist ein Nachtschattengewächs, sie wächst unter der Erde. Wenn Sie die roh essen, können Sie sich, wenn's dumm läuft, umbringen. Denn wenn die offen unterm Neonlicht im Supermarkt liegt, dann ist sie sozusagen sichtbar für ihre Fressfeinde, und ihre ganzen Giftstoffe, mit denen sie sich vor dem Gefressenwerden schützen will, schießen ein. Deshalb muss die Kartoffel verarbeitet werden, also gekocht, meistens ohne Schale. Pommes werden mit 170 Grad erhitzt – da sind die meisten Giftstoffe tot.

Aber wenn ich die Pommes in irgendeiner Bude esse, ohne Ahnung zu haben, was da für Kartoffeln drin sind, was für Fett genommen wurde und ob sie nicht vielleicht viel zu lange frittiert wurden – das kann doch nicht gut sein.

Wenn Ihnen die Pommes in dieser Bude gut schmecken und Sie nach dem zehnten Mal immer noch hingehen, dann können Sie sich auf die Rückmeldung Ihres Körpers verlassen. Dann wird dort etwas richtig gemacht. Wir Menschen haben ein Darm-Hirn, das dem Appetitzentrum meldet: Das war gut, das will ich wieder haben. Es gibt bestimmt auch Pommes, die Sie mit Appetit essen, aber nach ein paar Mal

den ganzen Diskussionen über Ernährung im Moment völlig die Erkenntnis, dass wir hier über Biologie sprechen. Ich kann meinen Verdauungsapparat nicht ideologisch umformen. Ich muss



Sternköchin Léa Linster bereitet mit dem Evolutionsbiologen Michael Wink eine Mayonnaise zu, Mediziner Gunter Frank schaut zu. Foto Susanne Krauss

mich den natürlichen Gegebenheiten anpassen. Und das bedeutet, dass Urgesellschaften immer versucht haben zu kochen. Weil Rohkost nicht die natürliche Nahrung des Homo sapiens ist.

Sondern?

Das Prozessierte, das Gekochte. Die grundsätzliche Erkenntnis von Biologen ist, dass Pflanzen auch giftige Abwehr-

essbarem zu suchen, sondern den Speisezettel zu erweitern.

Sie sprechen von prozessiertem Essen – das geht doch aber heutzutage bei dem, was in unseren Supermarktregalen herumliegt oder in Restaurants auf den Teller kommt, oft viel zu weit.

Bei vielen Industrieprodukten wird versucht, auf Basis billiger Grundzutaten mit viel Chemie und Food-Design teure traditionelle Herstellungswege zu umgehen. Diese Produkte wurden nicht von vielen Generationen getestet und unseren körperlichen Möglichkeiten angepasst. Sie sind zwar hygienisch in Ordnung und schmecken im ersten Moment, aber sie irritieren dann oft unsere Verdauung. Brot ist ein gutes Beispiel. Da ist die Frage nicht: Weißmehl oder Vollkorn? Sondern: Wie ist es verarbeitet worden?

Aber Vollkorn ist doch im Zweifelsfall immer gesünder. Warum soll Weißmehl kein Problem sein?

Weil dort die meisten Abwehrstoffe des Weizens raus sind. In der Schale steckt als ein Beispiel von vielen Phytinsäure, die kann Blutarmut verursachen. Wenn ich die Schale entferne, ist die Phytinsäure draußen. Das heißt nicht im Umkehrschluss, dass Weißmehl immer das bessere ist. Es gibt durchaus auch Menschen, die vertragen einen Schuss Kleie im Mehl gut. Tatsache ist: Unsere Vorfahren haben raffinierte Mühlentechnologien entwickelt, weil sie Weißmehl wollten. Und entscheidend ist die Teigführung. Wenn ein Bäcker auf klassische, traditionelle Art ein Weißbrot backt, also mit Mehl und Wasser einen Teig ansetzt und ein Stück des Teigs vom Vortag dazu nimmt, das lange genug gehen lässt und keine Triebmittel verwendet, dann werden über Nacht die schwerverdaulichen Stoffe abgebaut, sogar das Gluten. Dann kommt dabei ein Brot heraus, das kann sogar ein Zöliakie-Patient essen. Dieses aufwendige Verfahren ist eine Meisterleistung unserer Vorfahren. Es ist schon anmaßend, heute einfach so zu behaupten, Weißbrot ist prozessierte Nahrung und somit moralisch schlecht. Im guten

sein Körper schon wissen wird, was guttut?

Sie finden immer Extremfälle. Es gibt immer jemanden, der außergewöhnlich isst und dem es dabei gutgeht. Beim Stoffwechsel will die Natur auch eine Bandbreite haben. Aber die allermeisten werden irgendwann einen unbändigen Hunger bekommen auf einen Gemüseauflauf. Weil der Körper merkt, dass er mal was anderes braucht. De facto scheitert man seit 50 Jahren, bestimmte Nahrungsmittel als gesund oder ungesund einzuteilen. Die Frage ist vielmehr: Wie ist es zubereitet? Wenn jemand einen Gemüseauflauf gut zubereiten kann, würde ich den immer einem Schnitzel vorziehen, das von schlecht gefütterten Tieren kommt und in einer Soße aus dem Pulverfass schwimmt.

Die Fragen stellte Anna-Sophia Lang.



fen lassen, während die nächste Portion im Fett brutzelt. Aufgepasst: Man muss immer dafür sorgen, dass reichlich Fett in der Pfanne ist. Die Kartoffeln werden im zweiten Gang knusprig braun. Dafür das aufgefangene Fett wieder in die Pfanne geben und die Taler bei großer Hitze goldbraun braten. Dafür kann man mehr Kartoffeltaler in die Pfanne geben als beim Vorgaren. Sind alle knusprig braun, kommen sie aufs Sieb zum Abtropfen. Das Fett bis auf einen kleinen Rest aus der Pfanne gießen, die frischen ungeschälten Knoblauchzehen und die Thymianblättchen dazugeben. Kurz erhitzen, die Butter dazu- und die Kartoffeltaler hineingeben. Die Pfanne schwenken, damit alle Kartoffeln heiß werden und nach Knoblauch und Thymian duften. Nun nur noch mit Meersalz würzen und das selbstgemachte Paniermehl (aus Baguette oder Weißbrot) sowie zwei Esslöffel fein gehackte Petersilie darüberstreuen. Alles schön schwenken und heiß servieren.

Tipp: Die Pommes sarladaises schmecken zu Lamm- und Kalbsbraten und sogar zu einem Omelett mit Salat.

Rezepte aus: „Karotten lieben Butter. Eine Sternköchin, ein Arzt und ein Wissenschaftler über traditionelles Kochwissen und gesunden Genuss“ von Gunter Frank, Léa Linster und Michael Wink. Das Buch ist im Knaus-Verlag erschienen (304 Seiten, 25 Euro).

ANZEIGE

Coffee Moments

Eine Serie über die faszinierende Welt des Kaffees.
Teil 1: Äthiopien – die Wiege des Kaffeegenusses

Kaffee gilt heute als beliebtestes Getränk der Deutschen. In zahlreichen Ländern dominiert der Wachmacher sogar die Morgenroutine. Doch wo kommt Kaffee eigentlich her? Bekannt ist die Geschichte des Hirten aus der

Provinz Kaffa in Äthiopien: Seine

Tiere zeigten keine Anzeichen von Müdigkeit,

nachdem sie an den Früchten einer

Pflanze geknabbert hatten. Aus genau

diesen Früchten bereitete sich der Hirte

einen Aufguss zu und spürte die belebende

und wach haltende Wirkung. Historisch belegt ist

diese Geschichte nicht,

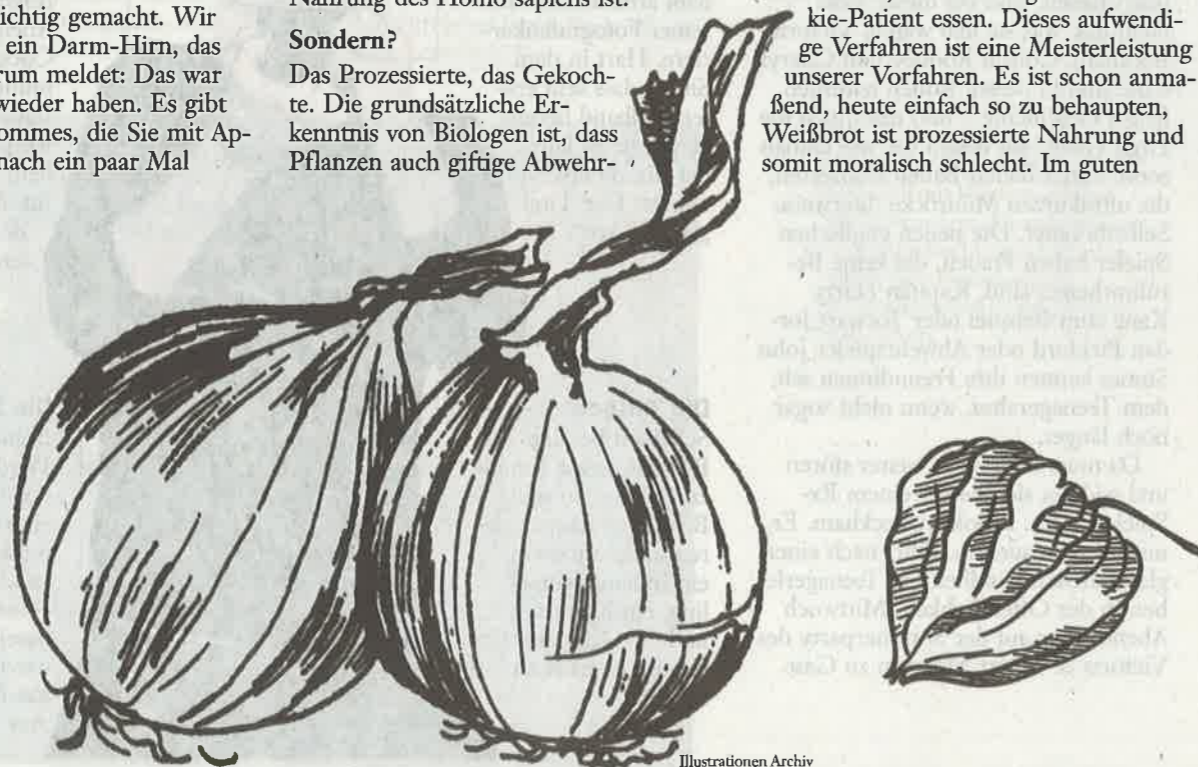
doch bis heute gilt

Äthiopien als

Urheimat der Kaffeepflanze. Sie wächst häufig auch in anderen äquatornahen Ländern. Denn dort herrscht ein feucht-trockenes Wechselklima, ideal für die Kaffeepflanze. Ihre beiden bekanntesten Sorten sind Arabica und Robusta. Auf den ersten Blick sehen diese sehr ähnlich aus, aber beim Geschmack wird der Unterschied deutlich. Arabica gilt als sehr aromatisch, mild und harmonisch. Robusta wird ein eher erdiger, holzigerer, intensiverer Geschmack zugeordnet. Oft ist er auch etwas bitterer. Arabica hat den Ruf der edleren Sorte, doch auch Robusta gibt es in Spitzenqualität. Nespresso verwendet sowohl Arabica- als auch Robustabohnen für sein sorgfältig zusammengestelltes und vielfältiges Kaffeesortiment. Nur ein kleiner Anteil der weltweiten Kaffeeernte genügt den hohen Qualitätsansprüchen des Unternehmens. Um die langfristige Versorgung von Kaffee höchster Qualität sicherzustellen, hat Nespresso ein eigenes Kaffeeanbauprogramm gegründet, in dem Spitzenkaffees nachhaltig angebaut werden.

Weitere Informationen unter

www.nespresso.com/de/de/thepositivecup



Illustrationen Archiv