

# Vollwertige Nahrung

## Sinnlich kochen – genussvoll essen



Matthias Küchler | **Unser Dasein ist geprägt von Rhythmen: von Tag und Nacht, Hunger und Sattsein, Saat und Ernte. Sinnlich kochen bedeutet unter anderem, diesen Rhythmen zu folgen.**

Vom ersten Moment unseres Daseins ist es Rhythmus, der uns prägt. Wir hören den Herzschlag der Mutter lange bevor wir anderes wahrnehmen. Später folgen weitere rhythmische Erfahrungen: Der Hunger kommt und verschwindet, sobald er gestillt wird. Der Tag, gefüllt mit Erlebnissen, macht der Nacht Platz. Im Laufe des Lebens werden die rhythmischen Kreisläufe grösser und unübersichtlicher, doch sie sind immer da und wirken.

Aber lassen wir sie auch wirken? Legen wir uns zur Ruhe, wenn wir müde sind? Finden wir am Wochenende die wohlverdiente Ruhe nach einer anstrengenden Schul- oder Arbeitswoche? Gehen wir das Tagesgeschehen im Winter, der Ruhezeit der Natur, etwas geduldiger an? Halten wir es aus, zu warten, bis der Hunger da ist, um erst dann zu essen? Können wir es uns noch leisten, dem Kreislauf von Spannung, Entspannung, von Tun und Ruhen Gehör zu schenken?

### Kindliche Sinnlichkeit

Sinnlichkeit beginnt in der Kindheit. Da ist sie noch direkt erlebbar: Wenn wir am eigenen Daumen lutschen, den ersten Brei im Gesicht verstreichen, in Regenpfützen patschen, klitschnass heimkehren und uns in einem heissen Bad wieder aufwärmen. Viele dieser kindlichen Erlebnisse werden aber beschnitten. Wir hören: «Mit dem Essen spielt man nicht», «Wasch dir die Hände nach dem Spielen» und «Pass auf, dass du nicht schmutzig wirst». Doch in uns allen ist eine Sehnsucht nach Sinnlichkeit.

Wie können wir diese Sinnlichkeit als Erwachsener wiederbeleben? Unser Leben sinnlicher gestalten?



*Eine lachende Karotte begleitet einen weit länger als durch den Verdauungstrakt.*

Mir persönlich gelingt dies über das Essen, im Zubereiten spannender kulinarischer Kreationen. Vor allem aber mit dem Verarbeiten von Lebensmittel.

### **Vom Umgang mit Lebensmitteln**

Ich wähle bewusst den Begriff «Lebensmittel» anstatt des allgemein üblichen Wortes «Nahrungsmittel». Als Koch arbeite ich lieber mit Lebendigem, mit Vollwertigem und deshalb Wertvollem.

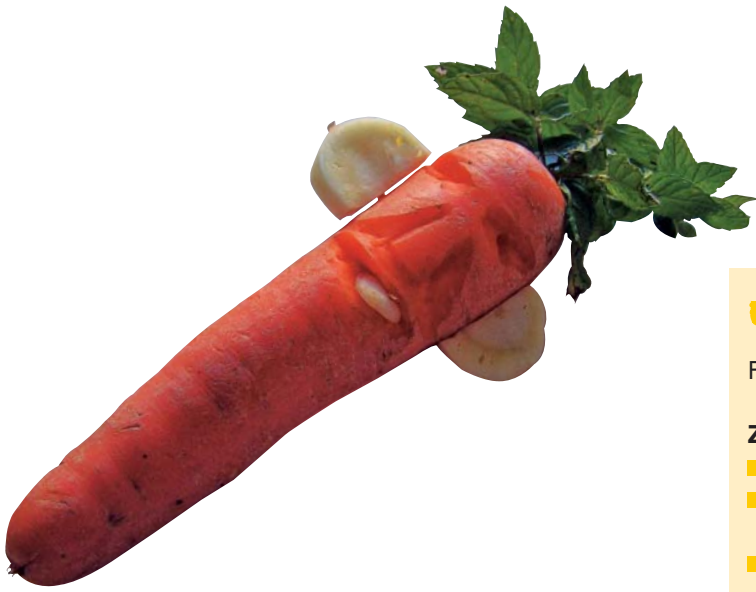
Lassen Sie mich das erklären: Der Mensch und mit ihm alle Lebewesen benötigt Bausteine der Nahrung. Diese werden heute gerne in Einzelteile zerlegt. In Aufbaustoffe (Eiweiss), in Betriebsstoffe (Fett und Kohlehydrate) und in Wirkstoffe (Vitamine und Mineralsalze).

Die Nahrungsmittelindustrie stellt sich selber schon viele Jahre die grosse Aufgabe, täglich neue Produkte zu kreieren, die

für uns Konsumenten neu zusammengestellt werden. In diesen Food-Design-Nahrungsmitteln werden beispielsweise aus Schlachtabfällen von Hühnern unter Zuhilfenahme von Säure und Lauge das Eiweiss aus den Federn, Innereien usw. herausgelöst. Das so gewonnene «tierische Eiweiss» wird dann zum Beispiel Backmischungen beigemischt.

Immer neue Produkte vom Reissbrett kommen auf den Markt, die Nahrungsmittel werden immer optimaler zusammengestellt, um Allergien gerecht zu werden und Mangelerscheinungen zu vermeiden. Tatsache ist indes, dass unsere Nahrungsmittel immer minderwertiger werden und qualitativ verarmen.

Auch das Wissen ums Zubereiten verarmt. In den Schulen wird Kochunterricht gestrichen, weil es der Zeitplan anscheinend nicht mehr zulässt. Und es stimmt ja auch: Um die Gebrauchs-



anweisung auf der Verpackung von Convenience-Food zu lesen, braucht es keinen Kochunterricht, sondern Deutsch- respektive Englischkenntnisse.

### Prost Mahlzeit

Udo Pollmer schreibt in seinem Buch «Prost Mahlzeit – Krank durch gesundes Essen»: «Wir kennen immer mehr Diäten und haben damit auch immer mehr Essgestörte, je mehr Margarine aufs Brötchen kommt, desto mehr Herzinfarkte, je mehr Jodsalz unters Volk gestreut wird, desto mehr Schilddrüsenerkrankte, je öfter unser Essen mit Vitaminen angereichert wird, desto öfter packt uns die Grippe.»

Haben wir da überhaupt eine Chance? Ich meine ja. Es liegt in unserem Entscheidungsbereich, wie wir uns ernähren und was wir aus uns machen. Es liegt an uns, ob wir uns mit Convenience-Food eindecken oder natürlich gewachsene Lebensmittel kaufen. Wir haben es in der Hand, welche Lebensmittel wir kaufen und wie wir sie verarbeiten.

### Die lachende Karotte

Nehmen wir die Karotte. Mischen wir die fein geriebene Karotte mit etwas Mangosaft aus der weiten Welt und mit ein wenig Rohrzucker und etwas Sonnenblumenöl. Fügen wir Balsamicoessig dazu, ein wenig Salz und je nach Geschmack ein wenig Anis.

## Elmer-Citro-Mousse

Für 5 bis 10 Personen (je nach Schleckmaulgrösse)

### Zutaten:

- 1 L Elmer Citro
- 80 g feinstes Reismehl (Zentrifanmehl, zu beziehen im Reformhaus) oder Maizena
- 160 g Birnel oder Akazienhonig (unser einheimischer Honig hat ein zu starkes Aroma und würde das dezente Elmer-Citro-Aroma erdrücken)
- 3 Stück Bio-Zitronen (abgeriebene Schale und ausgepresster Saft)
- 4 dl Schlagrahm
- 4 Blatt Gelatine

### Zubereitung:

9 dl Elmer Citro, die Zitronen (Saft und Schale) und das Birnel zusammen mit dem Reismehl (Maizena) aufkochen. Vorsicht brennt leicht an! Danach die Crème im Wasserbad kalt werden lassen. Die vier Blatt Gelatine in ca. 3 dl kaltem Wasser ca. 10 Min. einweichen. Den Rahm steif schlagen und Kühlstellen. Das Einweichwasser der Gelatineblätter wegschütten, 1 dl Elmer Citro dazugeben und kurz vor den Siedepunkt bringen. Nun die Gelatine auf «handwarm» abkühlen lassen. Die kalt gewordene Elmer Citro-Crème mit dem Schlagrahm mischen (sanft darunterziehen). Ganz zum Schluss die Gelatine ebenfalls darunterheben und die Crème in Schüsseln anrichten. Nach ca. 3 Std. im Kühlschrank ist das Mousse servierbereit.

### Anrichten:

Mit einem Glacelöffel kleine Kugeln Mousse abstechen und auf einem Glasteller anrichten, mit etwas frischen Blüten der Goldmelisse oder einigen Blättchen Zitronenmelisse dekorieren und dann geniessen.



Dieser Salat leuchtet uns schon von Weitem orange entgegen. Die Karotten sind lachende Karotten geworden.

An diesem Beispiel wird ersichtlich, dass sich beim Kochen Fähigkeit und Können mit Lebensfreude und Wetterglück vermengen und als Ganzes ein Gericht ergeben – in diesem Fall eine lachende Karotte.

### Globalisierung in der Küche

Wenn wir nun die Schale der Karotte zusammen mit Zwiebelchalen und weiteren Bio-Gemüse-Abschnitten im grossen Topf gefüllt mit Wasser kochen, entsteht auch gleich die Grundlage für eine interessante Tagessuppe. Werden in dieser Brühe Reis oder Nudeln gekocht, dann trägt sich das Aroma und das Lachen der Karotte auch in diese anderen Gerichte.

Dieses grenzenlose Spiel lässt sich weiterführen: Dann trifft zum Beispiel Couscous auf Filzbacher Zwiebelchalen, französischer roter Camarque Reis vereint sich mit griechischer Olive, Kokosmilch aus Sri Lanka schmort mit Indischem Curry, die lachende Karotte und feine Bananen aus Costa Rica vereinen sich zu einem Rüebli-Bananen-Curry.

Spricht irgendetwas gegen Globalisierung?

### Die Alchemie der Küche

Höchste Zeit, einige Worte über Gewürze zu verlieren: Ich liebe Anis, von der Anispflanze (Doldenblüter) verwende ich die Samen, sie unterstützen die Süsse der Karotte. Vom Bild des

## Matthias Küchler

Matthias Küchler, geboren 1965, Vater von drei Töchtern, ist gelernter Koch mit diversen Weiterbildungen im Bereich Vollwertküche. Von 1996 bis 1998 arbeitete er als Küchenchef im Hotel «Sass da Grüm» im Tessin. Von 1999 bis 2003 war er als Selbständigerwerbender mit seinem Vegi-Mobil unterwegs und kochte mit Kreativität, Freude und Lust auf Genuss für Gäste. Seit Januar 2004 ist er sesshaft und Küchenchef des Lihn, Ferien und Seminare, in Filzbach am Kerenzberg. [www.lihn.ch](http://www.lihn.ch)



*Aussaat – Ernte, Tag – Nacht: Das Leben wird bestimmt von Rhythmen und Kreisläufen.*

Wachstums her ergänzt ein Bestandteil der Blüte, welche weit über dem Boden, nahe der Sonne herangereift ist, die Karotte, die im dunkeln Erdreich wachsen und reifen konnte. So begegnen sich in der Salatschüssel wieder zwei Gegensätze, vereint zu einem Ganzen.

In der Küche lieben es Salbei, Rosmarin und Thymian, wenn sie im heissen Öl kurz geröstet und erst zum Schluss über das Gericht verteilt werden. Die «Seifenstoffe» verlieren sich dabei und die ätherischen Öle werden freigesetzt. Wunderbar, wie der Duft durch die Küche zieht, ohne dass ich etwas von diesen feinen Gartenzutaten erst in «Einzelteile» zerlegen muss, son-



*Das Ferien- und Seminarzentrum Lihn am Kerenzerberg.*



dem einfach dadurch, dass ich mich von Bildern, Düften, Erfahrungen dazu verleiten lasse, ein Gewürz kurz in einer heißen Pfanne zu rösten und es dann mit einem anderen Nahrungsmittel, eben etwa der Karotte, kombiniere. So verleihe ich dem Gericht eine Handschrift, ein Gesicht.

Auf diese Weise designe ich zu meiner Freude und hoffentlich auch zur Freude der Gäste Gerichte, die einen weit länger begleiten als durch den Verdauungstrakt.

### **Ein Kinderspiel?**

Eingangs habe ich Sätze erwähnt, die wir als Kind hörten, und die sich in uns verinnerlichten: «Mit dem Essen spielt man nicht» zum Beispiel. Wenn wir diese Sätze über Bord werfen, können wir uns ganz dem sinnlichen Genuss widmen.

Oder wann haben Sie das letzte Mal mit den Fingern gegessen? Nein, nicht Chips oder ein Pouletbeinchen! Sondern Spaghetti an einer Pilzrahmsauce, eine Schoggi Mousse oder den lachenden Karottensalat? Ein himmlisches Erlebnis, unter Umständen aber auch mit dem Überwinden von einigen Hemmungen verbunden, denn schnell sitzt Mutters Stimme «Iss anständig» mit am Tisch. Heute möchte ich darauf erwidern: «Ja, ich esse anständig und freue mich an der Sinnlichkeit» und meine Mutter macht mit.

### **Liebe geht durch den Magen**

Zum Abschluss noch ein Wort zu sinnlichem Essen in der Beziehung. Hier springen dieselben Funken wie in der Liebe. Schmausen Sie doch einmal eine reife Mango mit Rahmhaube, eine sonnengewärmte Erdbeere, eine lieblich süsse Elmer-Citro-Crème oder knackige Mandeln von einem «lebendigen Tisch». Egal, ob Ihre Zweisamkeit wach oder eher eingeschlafen ist, dieses Spiel mit dem Essen kann das Liebesleben ungemein ankurbeln und plötzlich hält eine ganz neue Sinnlichkeit Einzug im Alltag.

**Buchempfehlung:** «Wohl bekomms!/Prost Mahlzeit!» von Udo Pollmer, erschienen bei Kiepenheuer und Witsch, ISBN: 978-3-462-03670-1.

## Vorschläge zum Würzen von Gemüse

- **Aubergine (in Öl):** Basilikum, Liebstöckel/Maggikraut, Rosmarin, Thymian
- **Blumenkohl:** Estragon, Kerbel, Koriander, Basilikum, Kreuzkümmel, Senfpulver, Ysop, etwas Kamillenblüte
- **Bohnen:** Bohnenkraut, Beifuss, Estragon, Knoblauch, Minze, Peterli, Thymian, Dill, Pfefferkraut
- **Brennessel:** Zwiebel, Boretsch, Peterli, Vanille (kann mit Spinat gemischt werden)
- **Broccoli:** Estragon, Kerbel, Koriander, Kümmel, Senfpulver
- **Chicorée:** Fenchel, Muskat, Dill
- **Chinakohl:** Senfkörner, Fenchel, Anis, Kümmel, Pfefferminze
- **Erbse:** Basilikum, Beifuss, Gartenkerbel, Krauseminze, Peterli, Schnittlauch, Zitronenthymian, Fenchel
- **Gurken:** Dill, Estragon, Ingwer-Wurzel, engl. Minze, Krauseminze, Ysop, Kerbel, Fenchel, Peterli
- **Grün-Braun-Weiss und Krauskohl:** Senfkörner, Fenchel, Koriander, Pfefferminze,
- **Krauskohl:** Blüten von Kamille oder Schlehe
- **Hülsenfrüchte:** Liebstöckel, Peterli, Origano, Cayenne, Curry, Fenchel, Koriander, Kreuzkümmel, Rosmarin, Ysop, Thymian, Dill, Fenchelsamen, Koriander, Kümmel
- **Karotten:** Anis, Kümmel, Dill, Peterli, Wurzelpetersilie, Ysop, Sellerialesalz
- **Kastaniengerichte:** Anis, Ingwer-Wurzel, Koriandersamen, Rosmarin
- **Kefen:** Ananassalbei, Kerbel, Minze, Liebstöckel, Peterli
- **Kohlrabi:** Fenchel, Senfkörner, Dill, Petersilie, Koriander, Liebstöckel, wenig Thymian, wenig Origano
- **Kürbis:** Ingwer, Koriander, Dill, Basilikum, Nelken, Piment, Knoblauch, Zitronensaft, Muskat(blüten), Rosmarin
- **Lauch:** Fenchel, Senfkörner, Sellerialesalz, Muskat, Kümmel
- **Mangold Blattgemüse:** Boretsch, Peterli, Zwiebel, Muskat, Basilikum, Dill
- **Mangold Stielgemüse:** Basilikum, Peterli, Majoran, Muskat, Rosenpaprika, Zwiebel, Senfkörner



Aus natürlich gewachsenen Lebensmitteln entstehen vollwertige Mahlzeiten.



- **Peperoni:** Origano, Basilikum, Zwiebel, Peterli, Ysop
- **Pastinaken:** Liebstöckel, Thymian, Fenchel, Kümmel, Peterli
- **Randen:** Anis, Ingwer, Koriander, Piment, Nelken, Kümmel, Apfel, Meerrettich, Sellerialesalz
- **Rettich:** Dill, Fenchelsamen, Kümmel
- **Rosenkohl:** Fenchel, Muskat, Pfeffer, Senfkörner, Kamillenblüten (Kastanien und Äpfel)
- **Rotkohl:** Senf, Fenchel, Anis, Nelken, Piment, Ingwer, (Rotwein, Essig, Äpfel evtl. wenig Birnen)
- **Sauerkraut:** Ananassalbei, Koriander, Senf, Wacholder, Lorbeer, Kümmel, Anis (geriebene Kartoffeln)
- **Sauerkraut roh:** Honig
- **Schwarzwurzeln:** Fenchel, Anis, Senfkörner, Basilikum gem., Dill, Muskatblüten, Nüsse, Koriander
- **Sellerie:** Anis, Koriander, Ysop, Basilikum, Piment, Cayenne
- **Spinat:** Schalotten, Boretsch, Muskat, Ingwer, Peterli, Dill, Sojasauce, Mandeln, Vanille, Worcestersauce
- **Steckrüben:** Kümmel, Anis, Fenchel, etwas Lorbeer, Senfkörner, Majoran, Thymian, Demeter Rübensirup
- **Tomaten:** Basilikum, Peterli, Dill, Origano, Pfefferkraut, Rosmarin
- **Topinambur:** Senfkörner, Fenchel, Apfel, Anis, Ingwer
- **Wirsing:** Senfkörner, Muskat, Fenchel, Kümmel, Zwiebel, Origano
- **Wurzelgemüse:** Beifuss, Estragon, Koriander, Kümmel, Peterli, Schnittlauch, Senfsamen und Blätter, Zwiebeln
- **Zucchetti:** Dill, Curry, Thymian, Basilikum, Peterli, Koriander, Paprika, Zwiebeln, Schabzigerklee, Schnitt-Sellerie
- **Zuckermais:** Anis, Minze, Muskat, Basilikum
- **Zuckerschoten:** Fenchel, Dill, Kerbel, Peterli
- **Zwiebelgemüse:** Kümmel, Majoran, Fenchel

Quelle: Würzbeispiele aus dem Speisehaus in Dornach  
 Lebendige Ernährung, A. Bohmert, Novalis-Verlag  
 ISBN 3-7214-0565-X

Zusammengestellt von Matthias Küchler

