

Gesundheit, die glücklich macht

Neues aus der mediterranen Küche

Es ist ein ungewohnter Anblick, der sich an diesem Morgen in der Kaffeeküche der Herzstiftung bietet. Als hätte der Raum über Nacht eine wundersame Verwandlung in eine Mischung aus Feinkostladen und Restaurantküche vollzogen. Alle verfügbaren Flächen dienen als Ablage für Gemüse, Obst, Käse, Räucherfisch, Pesto, Essig, Öl, Kräuter, Gewürzmühlen, Geschirr, Küchenutensilien. Mittendrin, in weißer Kochjacke und roter Kochschürze, Gerald Wüchner und sein Kollege Markus Dürr, konzentriert über die Arbeitsplatte gebeugt. Sie schneiden, raspeln, vermengen, türmen auf, bestreichen, streuen, beträufeln, bis sie das Endergebnis zufriedenstellt. Dann wandert der fertige Teller, Aromen verströmend, ins Festzelt vor der Herzstiftung.

Beliebtes Kochbuch neu aufgelegt

Für Gerald Wüchner, Küchendirektor des mittelfränkischen Klinikverbunds ANregio-med, ist es unerheblich, ob er sich in einer seiner Großküchen bewegt oder wie an diesem Morgen auf kleinstem Raum hantiert: Sein Konzept der mediterranen Küche setzt er allerorts mit gleicher Leidenschaft um. Die traditionelle Ernährung aus dem Mittelmeerraum und deren Wirkung auf die Gesundheit – das ist sein Steckenpferd, das Thema, mit dem er sich seit 18 Jahren befasst: viel Gemüse, Obst, Salat, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Kräuter, Nüsse, Samen, Gewürze, ein sparsamer Umgang mit Fleisch, möglichst ein bis zwei Fischgerichte in der Woche und Oliven- oder Rapsöl. So ernähren sich die Menschen, die er auf Kreta kennengelernt hat, die bei guter Gesundheit ein erstaunlich hohes Alter erreichen. Diesen Effekt wünscht sich der Koch auch für die Menschen hierzulande. Sie sollen wegkommen vom ungesunden Fast Food, vom schweren fett- und fleischlastigen Essen, aber auch von einer Ernährung,



die nur „gesund“ sein will. Seine Gerichte vermitteln Genuss und Lebensfreude.

Gebt den Menschen Gesundheit in einer Form, die sie glücklich macht und genießen lässt – nach dieser Devise hat Gerald Wüchner seine Rezepte in dem erfolgreichen Kochbuch *Mediterrane Küche* gesammelt, das 2007 erstmals bei der Herzstiftung erschienen ist und seitdem etwa 50 000-mal verkauft wurde. In diesem Jahr legt der Koch das Buch in einer überarbeiteten, erweiterten Version vor: Die 13. Auflage kommt in einem neuen Design daher und umfasst über 160 bebilderte Rezepte, darunter zwei neue Kapitel *Vegetarische Gerichte*



und *Vorspeisen und kleine Gerichte* sowie eine erweiterte Auswahl an Desserts (s.S. 62). Für die Herzstiftung bot diese Neuauflage eine ideale Gelegenheit, Presse und Freunde im Rahmen des Weltgesundheitstags zu einer Buchvorstellung und zu delikaten Kostproben einzuladen.

Wissenschaftlich erwiesen

Genuss & Chance für Ihr Herz, der neue Untertitel des Kochbuchs, ist das Motto, unter dem die mediterrane Küche den geladenen Gästen an diesem Tag nähergebracht werden soll.

Prof. Dr. Helmut Gohlke, Kardiologe und Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung, erläuterte in einem Vortrag, welche bedeutsamen gesundheitlichen Vorteile die mediterrane Küche bietet. Zahlreiche Studien belegen, dass eine Ernährung nach dem Mittelmeerprinzip wesentlich zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs beitragen kann. Insbesondere die spanische Studie PREDIMED 2013 liefert hierzu überzeugende Ergebnisse. Während vorangegangene Studien ihre Schlüsse meist aus der Beobachtung der Ernährungsgewohnheiten ihrer Teilnehmer zogen, wurden für PREDIMED 7447 gesunde Personen mit erhöhtem Risiko, aber ohne bekannte Herz-Kreislauf-Erkrankungen nach dem Zufallsprinzip in drei Gruppen mit unterschiedlicher, fest vorgegebener Ernährung eingeteilt. Nach durchschnittlich 4,8 Jahren wurde die Häufigkeit von Herz-Kreislauf-Ereignissen in den verschiedenen Gruppen miteinander verglichen. Das Ergebnis: Die mediterrane Kost konnte das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall oder Herztod um ca. 20–30% verringern. Im jüngst aktualisierten Sonderdruck der Herzstiftung *Länger leben durch Mittelmeerküche – Traum oder Wirklichkeit?* gibt Prof. Gohlke einen Überblick über diese und weitere Studien. Er erläutert darin zudem ausführlich, welche Nährstoffe die Mittelmeerküche liefert, in welchen Lebensmitteln sie zu finden sind und wie sie auf das Herz-Kreislauf-System wirken.

Lecker und leicht lernbar

Gerald Wüchner vermittelt seinen Zuhörern, welchen Stellenwert die mediterrane Küche für ihn als ausgebildeten Diätkoch hat. Schon früh stellt er fest, dass ein Großteil der gängigen Ernährungsratschläge zum Scheitern verurteilt ist: Sie sind zu einseitig, zu fade und besonders im Kreise der Familie schlecht umsetzbar. Mit der

Mittelmeerküche entdeckt er eine Ernährung, die genau das Gegenteil bietet: Abwechslung, Genuss und einfache Durchführbarkeit. Aus Überzeugung setzte er als erster Küchenchef Deutschlands die Mittelmeerküche für die Patientenverpflegung in einer Klinik ein. Nachdem dieses Konzept sich erfolgreich durchgesetzt hat, folgen Kochkurse, in denen er Patienten zeigt, wie sie die neue Ernährungsweise zu Hause fortführen können. Außerdem entwickelt er gemeinsam mit der Herzstiftung ein Schulungskonzept, um die Mittelmeerküche in anderen Kliniken und Betrieben zu etablieren. Selbstverständlich prägen ihn dabei vor allem seine häufigen Aufenthalte auf Kreta, wo er regelmäßig Anregungen für neue Zubereitungsweisen und Rezepte sammelt.

Kulinarische Farbenpracht

Von dem Ergebnis dieser Inspirationen dürfen sich die Gäste im Anschluss an die Vorträge selbst überzeugen. Im weißen Festzelt vor dem Herzstiftungsgebäude warten Auberginensalat mit Tomaten, Chicoréesalat mit Orangen, Walnüssen und Brie, geschmorter Paprikasalat mit Tomaten, Kapern und Sardellen, kretischer Kartoffel-Frischkäse, griechisches Fava-Püree aus gelben Erbsen – die Auswahl ist vielfältig und farbenprächtig, die Geschmackseindrücke reichen von fruchtig-würzig über erfrischend-herb bis hin zu süßlich-mild. Die Gäste sind voll des Lobs – und der Überraschung, dass Gesundes so raffiniert schmecken kann. „Ein rundes Gericht, obwohl es ohne Fleisch auskommt“, stellt Daniel H. fest, der die frisch gebratene Gemüsepfanne mit Olivenöl und Parmesan zu seinem Favoriten erkoren hat. In der Tat findet sich kein Fleisch am Buffet, lediglich etwas Fisch. Dies tut der Mittagsmahlzeit jedoch keinen Abbruch. Die Gerichte sind zudem verblüffend einfach in ihrer Zusammenstellung: Zucchini, Paprika, Tomaten, weiße Bohnen, Parmesan, Apfel, Räucherlachs, Kapern, Sardellen, Schafskäse, Fenchel, Kresse, Rosmarin, extra natives Olivenöl. Zutaten, die in jedem gut sortierten Supermarkt mühelos zu finden sind. Auch die

Zubereitungsart der Speisen erweckt den Eindruck, als ließe sie sich mit Leichtigkeit nachahmen. In der Tat: „Noch gleich am selben Abend haben wir es im Privaten nachgekocht“, schreibt uns Anja P. wenige Tage nach der Veranstaltung. „Vielen Dank für den schönen Vormittag!“

Lust am gesunden Kochen und Essen zu vermitteln, ist an diesem Tag ganz gewiss gelungen. Wüchners überzeugende kulinarische Darbietung, gepaart mit Prof. Gohlkes stichhaltigen wissenschaftlichen Ausführungen – besser kann man die unschlagbaren Vorteile der mediterranen Küche nicht veranschaulichen: Sie schmeckt und sie wirkt. Obendrein ist sie einfach umzusetzen – und zwar in großen wie in kleinen Küchen.

Diana Edzave

Die neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse zur mediterranen Küche finden Sie im Sonderdruck 38 (s.S. 58).

