

Von der Taverne inspiriert: die mediterrane Küche

Interview mit Gerald Wüchner, Küchendirektor des Klinikverbunds ANRegiomed

Seit über zehn Jahren vereint Gerald Wüchner und die Deutsche Herzstiftung das gemeinsame Anliegen, die herzgesunde mediterrane Küche deutschlandweit bekannt zu machen. 2005 erarbeitete der mehrfach prämierte Koch mit der Herzstiftung ein Schulungskonzept, anhand dessen er erfolgreich Seniorenheime, Kliniken und weitere Unternehmen bei der Einführung der mediterranen Küche unterstützt. Sein 2008 in der Herzstiftung erschienenes Kochbuch *Mediterrane Küche – eine Chance für die Zukunft* erfreut sich bis heute großer Beliebtheit und mündete 2012 im Single-Kochbuch *Iss gut! Rezepte aus der Mittelmeerküche für 1 Person*. Gerade arbeitet er an der 12., erweiterten Auflage der *Mediterranen Küche* mit zahlreichen neuen Rezepten und neuer Aufmachung. Bei einem Besuch in seiner Klinikküche im mittelfränkischen Ansbach befragten wir Gerald Wüchner zu seinem Ernährungskonzept und seiner Mission, Jung und Alt für die mediterrane Küche zu begeistern.

Herr Wüchner, Sie bereiten sich gerade auf Ihre nächste Kreta-Reise vor. Wer Sie kennt, weiß, dass Sie zu dieser Insel eine besondere Beziehung pflegen. Was verbinden Sie mit ihr?

■ Ich bin jedes Jahr auf Kreta, weil ich dort zwei 14-tägige Kochseminare zur mediterranen Küche abhalte. Als ich vor zwölf Jahren das erste Mal dorthin flog, freute ich mich hauptsächlich darauf, meine Kenntnisse der mediterranen Küche direkt vor Ort vertiefen zu können. Bald wurde mir allerdings klar, dass mediterrane Küche mehr bedeutet als nur Rezepte aus dem Mittelmeerraum. Medi-



terrane Küche steht auch für einen gewissen Umgang mit dem Leben und dem Essen: die Art und Weise der Zubereitung, wie man miteinander kocht und isst. Auf Kreta ist eine Mahlzeit meist ein geselliges Ereignis, das über mehrere Stunden gehen kann. Diese besondere Esskultur macht meiner Meinung nach einen der Werte der mediterranen Küche aus.

Sie verbringen auf Kreta viel Zeit mit Einheimischen ...

- Genau, mittlerweile habe ich dort zahlreiche Freunde, die mir vieles zeigen und mich einladen, mit ihnen zu Hause zu kochen und zu essen. Ich habe so die Möglichkeit, mich mit der ganzen Familie zu unterhalten, und kann die Älteren fragen: Wie werdet ihr gesund so alt? Dabei kommt immer wieder heraus, dass sie der traditionellen mediterranen Küche eine große Rolle beimessen und dabei insbesondere dem Olivenöl.

Obwohl Sie die ursprüngliche Mittelmeerküche auf Kreta kennengelernt haben, stellen Sie im Kochbuch Rezepte vor, die Sie als „modifizierte mediterrane Küche“ bezeichnen – weshalb?

- „Modifiziert“ deshalb, weil meiner Ansicht nach Zugeständnisse notwendig sind, um die mediterrane Küche in Deutschland umzusetzen. Zum Beispiel: In der original mediterranen Küche wird rotes Fleisch eher selten gegessen, etwa drei- bis viermal im Monat, dafür dann aber eine größere Portion. Da dies aber nicht den hiesigen Gewohnheiten entspricht, sage ich: Anstatt drei- bis viermal monatlich eine große Portion rotes Fleisch zu essen, reduziert man die jeweiligen Portionen und kann das Fleisch dann öfter in den Speiseplan aufnehmen. Nach einem ähnlichen Prinzip habe ich viele der Rezepte zusammengestellt.

Lässt sich die mediterrane Küche auch „modifizieren“, indem man sie der regionalen und saisonalen Verfügbarkeit der Zutaten anpasst?

- Ja, unbedingt. Ich bin dafür, dass wir die Mittelmeerküche mit unseren heimischen Lebensmitteln umsetzen. Oftmals kommt Laien bei dem Begriff „mediterrane Küche“ ja der Gedanke: „Jetzt muss ich viel exotisches Obst und Gemüse kaufen.“ Das stimmt nicht. Wir können für die mediterrane Küche unseren Kürbis verwenden, unser Weißkraut, unseren Wirsing. Die Mittelmeerküche funktioniert überall.

... solange einige Grundregeln befolgt werden.

- Richtig. Entscheidend ist die Lebensmittelauswahl: an erster Stelle das Gemüse, das den Hauptbestandteil ausmacht, gefolgt von den Kohlenhydraten. Die Haupteiweißquellen sind Hülsenfrüchte, Fisch und Geflügel. Rotes Fleisch, wie gesagt, nur selten. Wichtig ist, als Fett Olivenöl und Rapsöl zu verwenden. Zum Würzen verwenden wir Kräuter und Knoblauch. Und ein weiteres wichtiges Merkmal ist, jeden Tag Obst zu sich zu nehmen.

Nun ist die Mittelmeerküche ja keine zeitlich begrenzte Diät, sondern ein dauerhaftes Ernährungskonzept, das Lust und Freude am Essen vermitteln möchte. Was geschieht jedoch mit den Lieblingsspeisen, die nicht den eben genannten Regeln entsprechen? Empfehlen Sie, sich z.B. die Schweinshaxe hin und wieder zu gönnen?

- Ich halte nichts davon, auf den Gänsebraten an Weihnachten zu verzichten oder am Geburtstag der Großtante die Schwarzwälder Kirschtorte zurückzuweisen. Natürlich kann man an Weihnachten, Ostern und anderen Feiertagen sich Lieblingsspeisen gönnen.

Also: im Alltag Disziplin und an besonderen Festtagen Genuss?

- Nein – immer Genuss! Das ist das, was ich versuche, den Menschen zu vermitteln. Schauen Sie: Genuss ist für den einen eine Currywurst mit Pommes und eine Cola dazu. Aber ein schön gebratenes Pfannengemüse mit Pesto, Kernen, einem Fischfilet obendrauf, Backkartoffeln – das ist auch Genuss. Nur anders. Und ich versuche, die Menschen von der einen Art des Genießens zur anderen Art des Genießens zu bringen. Sie müssen erkennen, dass der Genuss mit der neuen Ernährungsform nicht vorbei ist.



Eine Herausforderung bei einem gesunden Essen ist oft der Nachtisch, wenn man etwas Kreativeres als Obst servieren möchte. Was empfehlen Sie?

■ Obst ist meist die Hauptkomponente, das stimmt. Aber die Variationsmöglichkeiten sind vielfältig. Man kann das Obst z.B. mit Milchprodukten wie Quark oder Joghurt

kombinieren. In der überarbeiteten Auflage des Kochbuchs stelle ich z.B. einen Orangensalat mit einem Vanillejoghurt vor oder gebackene Feigen mit Honig und Nüssen. Sehr besonders im Geschmack sind auch die gebackenen Pfirsiche mit Honig und Rosmarin (s. Rezept S. 35). Da kriegt man schon eine gute Abwechslung hin.

Aber typisch für südliche Länder ist auch dieses ausgeprägt süße Gebäck aus Blätterteig und Honig, z. B. Baklava ...

■ Genau, so ist es. Aber: Wenn man den Einheimischen beim Essen zuschaut, fällt auf, dass es zum kleinen Kaffee nur *ein* Stück von diesen süßen Teilchen gibt. Ganz anders als in den Hotels, in denen man große Mengen auf dem Buffet präsentiert bekommt. Deswegen warne ich immer davor zu glauben, dass das Essen im Hotel am Mittelmeer die traditionelle mediterrane Küche ist. Das ist vielmehr Touristenküche, die sicherlich ihre Berechtigung hat, jedoch nichts mit der originalen mediterranen Küche zu tun hat. Für diese sollte man 50 km in die Berge fahren, in eine kleine Taverne. Dort erlebt man dann, dass nach dem Essen, wenn die Rechnung beglichen ist, automatisch eine Obstplatte auf den Tisch kommt.

Die hat man nicht bestellt, aber nach dem Verständnis der Kreter gehört dieses Obst zum Essen dazu.

Neben den Kochbüchern und den Kochkursen für Privatpersonen ist das Thema Gemeinschaftsverpflegung Ihr Steckpferd. Sie haben in Ihrer Klinik als erster in Deutschland die mediterrane Küche für Patienten eingeführt. Mit der Herzstiftung schulen Sie nun Einrichtungen, die diesem Beispiel folgen möchten. Was erwartet die Betriebsküchen bei dieser Schulung?

■ Wir gehen in mehreren Stufen vor: Zunächst einmal fahre ich zum Betrieb und stelle dort die mediterrane Küche, die Herzstiftung und das Schulungskonzept vor. Für diese Präsentation wünsche ich mir immer, dass außer der Küche möglichst viele weitere Abteilungen aus dem Haus teilnehmen: die



Geschäftsführung, die Diätabteilung, die Öffentlichkeitsarbeit ... Denn es ist mir wichtig, dass die mediterrane Küche nicht nur zu einem Konzept der Küche wird, sondern zu einem Konzept des ganzen Hauses. Auch die Pfleger und Pflegerinnen müssen zum Beispiel mal einen Satz zur Mittelmeerküche sagen können, wenn der Patient nachfragt. Wenn das Unternehmen sich nach dieser ersten Präsentation für die Schulung entscheidet, erhält es den Starter-Kit der Herzstiftung, das ist ein Schulungspaket mit Rezepten, Musterspeiseplänen und praktischen Tipps, und bildet dann eine Projektgruppe. Diese Projektgruppe schule ich anschließend, sodass diese später wiederum in der Lage ist, die Kollegen zu unterweisen. Und ich schule natürlich die Küchenmitarbeiter: Ich koche mit ihnen, zeige ihnen, wie ein Teller ausschaun muss, dass da ein großer Berg Gemüse liegen muss. Es hat sich

bewährt, das in der Praxis zu tun. Die Mitarbeiter schätzen es, dass ich mich in Großküchen auskenne und dadurch weiß, wo der Schuh drückt.

Wo drückt er denn? Gibt es besondere Herausforderungen bei der Einführung der Mittelmeerküche in einer Betriebsküche?

- Sicher. Eine Herausforderung kann sein, dass die Mitarbeiter oftmals glauben, die Umstellung sei mit viel mehr Arbeit verbunden. Da muss ich das Gegenteil in der Praxis beweisen. Und mich bemühen, die Küchenmitarbeiter davon zu überzeugen, dass sie einen großen Anteil an der Gesundheit der Menschen haben können. Denn wenn man bedenkt, dass viele Krankheiten durch die Ernährung beeinflusst werden können, dann hat die Küche auf der einen Seite eine große Verantwortung, aber eben auch eine



große Chance. Diese Erkenntnis ist oft sehr motivierend für das Küchenteam, weil es so eine andere Wertschätzung erfährt.

Müssen die Küchen mit gravierenden organisatorischen Veränderungen rechnen, beispielsweise in der Zutatenbeschaffung? Ist die Mittelmeerküche für eine Großküche eventuell sogar teurer in der Umsetzung?

- Für eine konventionelle Küche, die schon immer frisch gekocht hat, wird es weder aufwendiger noch teurer: Wenn ich die Fleischmenge reduziere und dafür das Gemüse erhöhe, dann bleibt es in etwa kostenneutral. Wenn es sich allerdings um eine Küche handelt, die vorher mit vielen Fertigprodukten gearbeitet hat, dann ist die Umstellung natürlich mit anderen Abläufen verbunden und die Zutaten sind schon teurer. Aber Essen sollte ja auch einen Wert haben.

Als der TV-Koch Jamie Oliver sich aufmachte, die Qualität des Essens in britischen Schulkantinen zu verbessern, stieß er teilweise auf massiven Widerstand: seitens der Kantinenmitarbeiter, die den Mehraufwand scheuten, seitens der Schüler, die nicht auf ihr geliebtes Frittiertes verzichten wollten, und sogar seitens der Eltern, die ihre Kinder durch den Schulzaun mit Hamburger und Fritten versorgten. Haben Sie einen ähnlichen Gegenwind auch schon erlebt?

- Nein, zum Glück nicht. Ich denke allerdings, dass man mit Widerstand rechnen muss, wenn man den Menschen etwas vorschreiben möchte.

Wie gehen Sie denn vor, um eine Akzeptanz, speziell bei Kindern, zu schaffen?

- Als wir die mediterrane Küche an einer Schule eingeführt haben, bin ich zunächst in die Schulklasse gegangen und habe den Schülern im Unterricht anschaulich erklärt, welche Krankheiten durch eine

ungesunde Ernährung entstehen können. Anschließend haben wir in der Schulpause ein mediterranes Buffet, überwiegend aus Obst und Gemüse und ein paar Milchprodukten, aufgebaut, haben die Eltern dazu eingeladen und die Schüler im wahrsten Sinne des Wortes auf das Buffet losgelassen. Da haben viele Eltern plötzlich festgestellt: Mein Kind isst ja doch Gemüse! Erst, wenn wir diese Art von Erfolg haben, steigen wir mit der Schulverpflegung ein. Wobei wir bei Kindern Zugeständnisse machen. Unser Ziel ist hier vielmehr, Kinder, die fünfmal die Woche Fast Food essen, zunächst dazu zu bringen, zwei- bis dreimal mediterrane Küche zu essen. Diese kleinen Schritte betrachten wir bereits als Erfolg.

Ist das Interesse von Schulen an der Mittelmeerküche groß?

- Wir beliefern eine Schule mit 200 Essen am Tag. Darüber hinaus habe ich vier Schulküchen beraten und in vier weiteren Schulen Projekttag zu einem gesunden Pausenbrot durchgeführt, teilweise auch in Zusammenarbeit mit dem Herzstiftungsprojekt *Skip-ping Hearts* (Seilspringen in Grundschulen) Erst kürzlich haben wir eine schöne Erfahrung gemacht: Die Ehefrau eines Dinkelbühlers, der in Baden-Württemberg eine Schule für Kinder mit Behinderung leitet, entband in unserer Klinik in Dinkelsbühl und kam dort mit der Mittelmeerküche in Berührung. Prompt erzählte sie ihrem Mann davon, dem das Konzept gefiel. Und so kam es, dass ich diese Einrichtung Anfang des Jahres beraten habe. Nun wird dort dreimal die Woche für die 400 Schüler mediterran gekocht. Diese Art von Mundpropaganda ist natürlich toll. Ich würde mir allerdings wünschen, dass noch mehr Schulen sich für die mediterrane Küche entscheiden. Denn wenn wir unsere Kinder früh auf den Geschmack einer gesunden Ernährung bringen, haben wir einen wichtigen Grundstock für ihre Zukunft gelegt.



Welche Tipps können Sie Eltern geben, die ihre Kinder an gesünderes Essen gewöhnen möchten?

■ Ich denke, am wichtigsten ist es, auf die Vorlieben des Kindes einzugehen. In der neuen Broschüre der Herzstiftung *Herzgesundes Pausenbrot* stelle ich z.B. mal eine andere Art vor, ein Pausenbrot zuzubereiten: nicht die Wurst und den Käse verbieten, sondern diese Zutaten geschickt mit Gemüse und Obst kombinieren (s. Rezept S.35). Die Art der Zubereitung macht viel aus, das habe ich schon an meinem eigenen Sohn gemerkt. Wenn das Gemüse z.B. gedünstet oder gedämpft nicht gut ankommt, dann kann man es ja mal braten, einen Röstgeschmack erzeugen. Oder mal

im Ofen überbacken. Oder schmoren. Mein Weg geht immer über den Geschmack. Dass die mediterrane Küche gesundheitsfördernd ist, das ist natürlich im Hintergrund immer da. Aber mein wichtigstes Ziel ist: Es muss den Leuten schmecken.

Interview: Diana Edzave

Informationen zur Schulung von Betriebsküchen unter: http://www.herzstiftung.de/projekte_mediterrane_kueche.php oder bei Herrn Sinnan Al Najem, alnajem@herzstiftung.de.

Informationen zu den Kochkursen von Gerald Wüchner: <http://www.fraenkisch-gesund.de/mediterrane-kueche.html>.



Rezepte

Diese neuen Rezepte stammen aus der umfassend überarbeiteten und erweiterten 12. Auflage des Kochbuchs *Mediterrane Küche – eine Chance für die Zukunft*. Sie sind jeweils für 4 Personen gedacht.

Saganaki Gebackener Schafskäse auf Zwiebel-Tomaten-Gemüse

Saganaki kann aus verschiedenen Käsesorten wie Schafs- oder Ziegenkäse zubereitet werden. Meist wird er in einer Eihülle gebacken und mit Zitrone serviert. Der Begriff *Saganaki* kommt von einem Pfännchen mit zwei Henkeln, welches genauso genannt wird. Untenstehend ein Rezept, das zusammen mit dem Gemüse auch ein Hauptgericht sein kann.

500g
2
2
16
4

Schafskäse
Eier
mittlere Zwiebeln
Kirschtomaten
Stangen Frühlingszwiebeln
Mehl, natives Olivenöl extra,
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Zuerst die Kirschtomaten halbieren, dann die Zwiebeln in Streifen und die Frühlingszwiebeln in ca. 3cm lange Stücke schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln leicht anbraten, die Frühlingszwiebeln zugeben und bei geringer Hitze langsam garen. Zum Schluss die Kirschtomaten dazugeben, würzen und kurz weiter garen, bis die Tomaten schmelzen.

Den Schafskäse in 4 gleiche Stücke teilen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Eier verquirlen, Schafskäse in Mehl und in Ei wenden, dann im Olivenöl goldbraun ausbacken.



Anrichten:

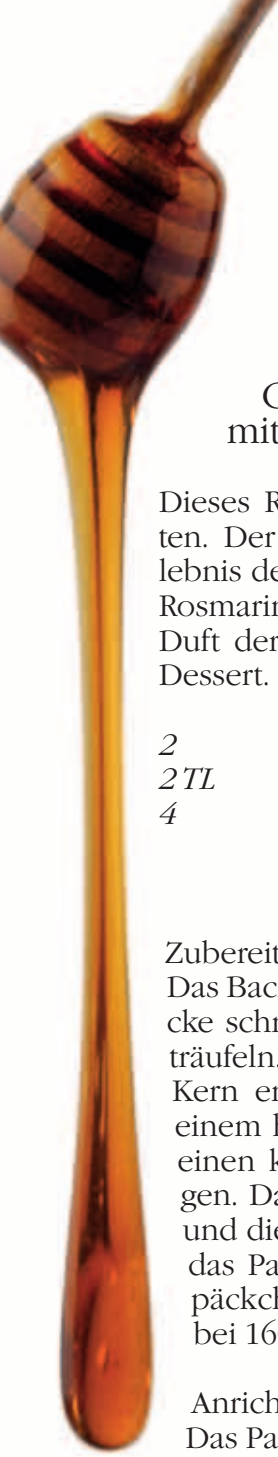
Das Gemüse auf einen Teller geben und den gebackenen Käse darauf anrichten.

Mein Tipp:

Servieren Sie zum Schafskäse frische Zitronenspalten. Sie können den Käse auch nur in Mehl wenden und braten.

Servieren Sie den *Saganaki* zu einem großen Salatteller.





Gebackene Pfirsiche mit Rosmarin und Honig

Dieses Rezept ist sehr einfach zuzubereiten. Der Geschmack hingegen ist ein Erlebnis der besonderen Art. Das Aroma von Rosmarin und Honig ergibt zusammen den Duft der mediterranen Küche bei diesem Dessert.

2 *große reife Pfirsiche*
2 TL *Honig*
4 *Rosmarinspitzen*
 natives Olivenöl extra
 Backpapier

Zubereitung:

Das Backpapier in ca. 25 x 25 cm große Stücke schneiden und etwas Olivenöl darauf träufeln. Die Pfirsiche halbieren und den Kern entnehmen. Jede Pfirsichhälfte mit einem halben Teelöffel Honig füllen und einen kleinen Zweig Rosmarin darauflegen. Das Backpapier zusammenschlagen und die Spitzen zusammendrehen, damit das Papier geschlossen ist. Die Pfirsichpäckchen auf ein Backblech legen und bei 160° C ca. 20 Min. im Ofen backen.

Anrichten:

Das Papier öffnen, die Pfirsiche auf einen Teller setzen und evtl. mit Puderzucker bestäuben.

Mein Tipp:

Servieren Sie zu den Pfirsichen Vanillequark. Das Rezept lässt sich auch mit Nektarinen oder Aprikosen zubereiten.



Mittelmeerküche auch fürs Pausenbrot.
Aus der Broschüre der Deutschen Herzstiftung
Herzgesundes Pausenbrot (s. S. 59)

Pausenbrot einmal anders

Vollkornbrötchen
Frischkäse mit Joghurt 13 %
Geflügelwurst
Salatblatt
Gurken- und Radieschenscheiben
Käsewürfel, z. B. Emmentaler
rote Paprika
grüne und rote Trauben halbiert
halbierte Walnüsse

Zubereitung:

Das Vollkornbrötchen halbieren und beide Hälften mit dem Frischkäse bestreichen. Salatblatt auf die untere Hälfte legen, die Geflügelwurst darauf anrichten, mit den Gurken- und Radieschenscheiben garnieren und die andere Hälfte darauflegen.

Den Käse in Würfel und die Paprika in grobe Stücke schneiden, mit den Weintrauben und den Walnüssen mischen, in einen Trinkbecher geben und mit dem Deckel verschließen. Die Mischung kann so in der Pause aus dem Becher geknabbert werden.

Mein Tipp:

Für eine pikante Variante würzen Sie die Käsewürfel vor dem Mischen mit Paprikapulver.

