

Besuchen Sie uns im Internet:

[www.mens-sana.de](http://www.mens-sana.de)



© 2016 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Maria Verde

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: FinePic®, München

Layout und Satz: Daniela Schulz, Puchheim

Druck und Bindung: Appl, Wemding

ISBN 978-3-426-65797-3

2 4 5 3 1

Peter Asch  
Mit Shirley Michaela Seul

# ESSEN, WAS GESUND MACHT



Wie unsere Ernährung  
durch das Wissen der  
Traditionellen Chinesischen Medizin  
bekömmlicher wird

**KNAUR**   
MENSSANA



## Inhalt

Wohl bekomm's!	8
Mein Weg vom Gourmetkoch zum Gesundheitskoch	16
Professor Pengs Geheimnisse des gesunden Essens	26
Kürbisschaumsuppe mit Ingwer und Chilifäden	47
Krosser Wolfsbarsch mit Kartoffelkruste	49
Gebratener Chicorée mit Granatapfelkernen, Walnüssen und Pistazien	50
Glacierte Ananasscheibe mit Honig	51
Das chinesische ABC der richtigen Ernährung	54
Gebratene Kalbfleischstreifen aus dem Wok mit Melone und Chinesischer Spargelwurzel	65
Der chinesische Kaiser(schmarrn)	74
Asia Gewürzmischung	75
Gemüsebrühe	77
Gewürzbrühe Lu Shui	77
Ingweröl	79
Mango-Dip mit Mandeln und Koriander	81
12-mal Gesundheit!	82
Semmelknödel mit Pilzragout und Schnittlauch	86
Kleine Pfannkuchen mit Poria, Frühlingslauch und Bocksdornfrüchten	89
Geschmorte Kalbshaxenscheiben mit Rote Bete und Lu Shui	92
Dunkle Schokoladenmousse	95
Klare Kartoffelsuppe mit geröstetem Kürbiskernbrot	98
Vollkornspaghetti mit Zucchini und Parmesan	101
Feiner Tomatensalat mit gebratenen Auberginenscheiben	103
Spargel aus dem Wok mit schwarzem Sesam und Lotusnuss	105

Gemüsecurry mit Kurkuma und schwarzem Sesam	107
Gekochter Tafelspitz mit Wurzelgemüse	109
Gebratener Kabeljau mit Rosenkohl, Rosenblüten und Basmati-Reis	114
Gefüllte Quarkomelette mit Granatapfelkernen	115
Süßer Frühstücksreis mit Honig und Erdnüssen	118
Hähnchenbrustfilet in Ei-Hülle mit Basilikum	119
Marinierte Blumenkohlröschen mit rosa Pfeffer	120
Sommerliche Gurkensuppe mit gebratenen Kartoffelwürfeln	123
Gebratene chinesische Nudeln mit Pak Choi und Cashewkernen	124
Gekochte Hirse mit Chinesischer Spargelwurzel und Chinesischer roter Dattel	127
Steinpilzrisotto mit Parmesan	128
Gebratenes Steinbuttfilet mit Sesam-Rettich und Spargelwurzel	131
Gefüllter Kohlrabi mit Goldhirse und Pak Choi	132
Warmes Fruchtragout mit Mandeln und Vanille	136
Gekochte Entenbrust in Lu Shui mit Shiitake-Pilzen und Petersilienwurzel	138
Saiblingsfilet in Alufolie mit Gemüsestreifen, Tomaten und Sternanis	139
<b>Das alte Wissen vom guten Essen</b>	<b>140</b>
Geschmolzene palmerische Tomaten mit Mandeln und Basilikum	151
Zitronenhähnchen aus dem Ofen mit Thymian und Briam (Gemüse)	152
Portulaksalat mit Pfirsichspalten, bunten Linsen, Pinienkernen, Dill und gebratenen Lachswürfeln	153
<b>Die fünf Sterne der bekömmlichen Ernährung</b>	<b>164</b>
Frühstücksgrieß mit Apfel, Zimtbaumrinde und Sternanis	169
Gekochte Hirse mit Chinesischer Spargelwurzel und roter Dattel	170



Warmes Fruchtagout mit Mandeln und Vanille	171
Exotisches Pot au Feu mit Hähnchenbrust und gebratenem grünem Spargel	174
Gebackene Mangos in Tempurateig mit Glasnudelstroh	176
Spinatknödel mit Kokospilz, Tomaten und Parmesan	177
Gebratene Kalbfleischstreifen aus dem Wok mit Melone	179
Gebratener Chicorée mit Granatapfelkernen, Walnüssen und Pistazien	181
Gebackene Apfelkücherl	182
Feine Kalbfleischpflanzerl mit Karotten und Lu Shui	183
Gebackene Reisknöllchen mit Kurkuma und Kokosflocken	185
Gong Bao Chicken – Gebratene Hähnchenbrustwürfel aus dem Wok	186
Gedämpfte Riesengarnelen mit Frühlingslauch	188
Gefüllte Topfenknödel mit Pfirsich und Vanilleschaum	190
Kürbisschaumsuppe mit Geißblattblüten und Kokosmilch	192
Mediterraner Gemüseeintopf mit Zuckerhut und Reisnudeln	196
Gefüllte Paprikaschoten mit Couscous, Hirse oder Bulgur und Tomatensauce	198
Gurkensalat mit Ingwer, Kurkuma und Geißblattblüten	199
Rettichsalat mit Ingwer, Leinsamen und Chili	201
Gebratenes Wok-Gemüse mit Ingwer, Pak Choi, Austernpilzen und Ananas	205
Gemüse-Risotto mit Parmesan und Rucola	207
Gebratener Gemüsespieß mit Tomatensauce und Basilikum	208
Gebratenes Gemüse mit Balsamicoessig mariniert, Oliven und Parmesan	209
Marinierter Gemüsesalat mit Cocktailtomaten, Walnüssen und Blatt Petersilie	211

Anhang	217
Praktische Hinweise	217
Maße und Mengen verschiedener Zutaten	217
Register der Heilpflanzen	219
Rezeptregister	220



Wohl  
bekomm's!





Wenn ein Koch das Kompliment hört: »Es hat gut geschmeckt«, freut er sich. Je anspruchsvoller die Gäste sind, desto mehr Geschmack zaubert er, damit auch die kritischen Feinschmecker zufrieden sind. Ich habe mich bis in die Drei-Sterne-Gourmetküche hinaufgekocht und mich dort oft über das Lob der Gäste gefreut. Hätte man mir vor zwanzig Jahren gesagt, dass ich diesem kulinarischen Himmel einmal den Rücken zukehren würde, ich hätte wohl gelacht. Denn schon als Jugendlicher griff ich nach den Sternen. Nun, das mache ich heute noch immer, aber ich strebe nicht mehr nach den drei Sternen der Nouvelle Cuisine, sondern nach den fünf Sternen der Bekömmlichkeit. Das ist sozusagen die Speisekarte dieses Buches. Auf guten Geschmack muss man deswegen nicht verzichten, ganz im Gegenteil: Es kommt etwas hinzu, *es rundet sich*, so nannte es der heilpflanzenkundige chinesische Professor, der mich in die Geheimnisse der Heilkräuter einweihte. Der Umgang mit diesen Pflanzen wird in China als Kunst angesehen. So war es mir eine große Ehre, dass mir als Europäer diese tiefen Einblicke gewährt wurden, die traditionell nur innerhalb einer Familie weitergegeben werden – häufig jedenfalls. Inspiriert von den Anregungen des Professors, habe ich die chinesischen Heilpflanzen in die heimische Küche integriert und konnte so viele »schwere« Speisen bekömmlicher zubereiten. Ihren typischen Geschmack verlieren sie dabei nicht. Ein Kaiserschmarrn soll nun mal nicht chinesisch schmecken, wenngleich ihn die chinesischen Heilkräuter leichter verdaulich machen.

Später führten mich meine Koch-Experimente selbst nach China. Wie konnte es sein, dass ich dort so viel entdeckte, was bei uns verlorengangen scheint – das intuitive Wissen, das der Körper benötigt, um sich gesund zu erhalten. Das intuitive Wissen darüber, dass es verschiedene Menschentypen gibt, die Nahrung unterschiedlich verwerten und deshalb auch je andere Speisen zu sich nehmen sollten. Dass es gute Gründe gibt, warum manche Nahrung im Winter, andere im Sommer gegessen werden sollte und vieles mehr. Die größte Entdeckung blieben jedoch die chinesischen Heilpflanzen für mich, die meines Wissens in unseren Breiten kulinarisch bislang nur von mir auch in der Küche verwendet werden. Das möchte ich mit diesem Buch ändern, weil sie mit manchmal nur minimalen Zugaben große Heilkraft entfalten.

Als Koch lasse ich mich bei Geschmacksfragen auf keine Kompro-

misse ein. Es muss einfach gut schmecken. Doch im Laufe meiner Beschäftigung mit der Traditionellen Chinesischen Medizin und vielen Begegnungen mit Fachleuten auch in China erkannte ich, dass der gute Geschmack oft nur die Oberfläche beschreibt, er ist eine Momentaufnahme nach dem Essen – die manchmal mit nächtlichem Unwohlsein »bezahlt« wird. Der *gesunde* gute Geschmack hat keine negativen Nachwirkungen, und er hält lange an. Ja, mehr noch: Er schenkt uns Wohlbefinden, Ausgeglichenheit, Vitalität. Gerade das Thema Gesundheit wird seit vielen Jahren auf großer Flamme gekocht, aber auch mal gedünstet, püriert, ausgepresst. Im Jahresrhythmus gehen die neuesten Erkenntnisse auf wie Soufflés. Mal Kartoffeln, dann Eiweiß, Trennkost und Rohkost, ganz zu schweigen von vegetarischer, veganer Kost oder Vollwertkost. Und am besten sollte man mit der neuen Wunderkur auch noch abnehmen. Wenn dieses »gesunde« Essen nicht schmeckt, glaubt man, sich eben daran gewöhnen zu müssen, und »sündigt« zwischendurch, hat nachts vielleicht Bauchweh, obwohl man nach dem opulenten Mahl einen Schnaps getrunken hat. Oder zwei. Was aber doch nicht geholfen hat. Wie auch, wenn der Körper verzweifelt versucht, den Massen von Fett und Kohlehydraten Herr zu werden ... Hätte man ihm ein kleines Stück Magnolienbaumrinde gegönnt, wäre die Nacht geruhsamer verlaufen.

Im Grunde genommen ist es ganz einfach. Wir können gut und geschmackvoll essen, wir können fast alles vertragen, wenn wir auf ein einziges Kriterium achten: die Bekömmlichkeit. Sie entscheidet darüber, ob wir gesund essen, wie wohl oder unwohl wir uns Stunden nach einer Mahlzeit fühlen, ob das, was wir essen, jene Kräfte in uns aktiviert, die wir tagesaktuell brauchen. Mit dem richtigen Essen kann man sich auch für den Erfolg der nächsten Unternehmungen rüsten. Steht am folgenden Tag eine Gehaltsverhandlung an, ist es nicht sinnvoll, sich eine Schlachtplatte einzuverleiben, die träge macht und den Geist vernebelt. Wer weiß, dass der nächste Tag stressig werden wird, sollte sich beispielsweise mit gedämpften Garnelen und Yamswurzel darauf vorbereiten – das klärt den Geist, macht hellwach und spendet viel Energie.

Die chinesische Heilkunst ist Jahrtausende alt. Sie hat uns – in unseren Breiten leider noch unentdeckte – Kräuter geschenkt, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Anwendung finden und



vielen Patienten mit kleinen Beschwerden oder auch schweren Krankheiten geholfen haben. Auch in der Küche bewirken diese Heilpflanzen viel Gutes. Sozusagen nicht nur als Rezept für eine Arznei, sondern auch in einem Rezept für ein Gericht. Manchmal kann man auf die Arznei nicht verzichten. Manchmal ist das Gericht allein schon eine Arznei. Vor allem, wenn Heilkräuter die Speisen bekömmlich machen. Sie schenken Gesundheit und wirken Nahrungsmittelunverträglichkeiten entgegen. Davon abgesehen lebt es sich in ihrem Umfeld gut. Sie erinnern an das Wahre, das Schöne, an den guten Geschmack und spenden eine Lebensqualität, die angenehm »weiterglüht«, wenn der letzte Bissen schon vertilgt ist. Ich selbst wäre wohl niemals auf die Idee gekommen, einen Schweinebraten mit chinesischen Heilkräutern bekömmlicher zuzubereiten, obwohl ich schon immer gern Anregungen aus anderen Kulturen aufgenommen habe. Doch nachdem ich die Wirkweise der Heilpflanzen kennengelernt hatte, ließ ich mir etwas einfallen. Ich nahm die chinesischen Kräuter in den Speiseplan der Klinik Silima am Chiemsee auf und hielt täglich Rücksprache mit den Patienten, für deren leibliches Wohl ich als

Peter Asch mit dem  
Küchenchef des Ge-  
sundheitsrestaurants  
Chengdu



Küchenchef verantwortlich bin. Ich achtete auf sie: Welchen Eindruck machten sie nach dem Essen auf mich, kurz danach, länger danach. Es fiel mir beispielsweise auf, dass sie nach einer bestimmten Mahlzeit eher wortkarg und träge wirkten oder unter einem Völlegefühl litten, so dass sie die nächste Mahlzeit ausfallen ließen. Oder aber sie saßen nach dem Essen noch lange zusammen und unterhielten sich ange-regt. Konnte es denn sein, dass die Art der Speisen, die sie gegessen hatten, ihr Befinden so deutlich beeinflusste, dass es sogar von außen erkennbar war?

Was ich hier in wenigen Sätzen zusammenfasse, sind die Resultate eines langen Prozesses. Denn als »mein« chinesischer Professor mir erklärte, dass unterschiedliche Speisen unterschiedliche Befindlichkeiten bei Menschen fördern, ja sogar die Selbstheilungskräfte aktivieren und die Lebensqualität steigern können, hielt ich das anfangs für wenig glaubhaft. Mein Ansatz als Sternekoch war nun mal ein anderer. Bis der Professor mir an zwei aufeinanderfolgenden Tagen nicht ohne Augenzwinkern zwei verschiedene Gerichte vorsetzte, die mich verblüfften, da ich nach ihrem Genuss zwei sehr unterschiedliche Nächte erlebte. Seither habe ich in enger Zusammenarbeit mit den Ärzten der Traditionellen Chinesischen Medizin und vor allem mit den Patienten, die ja manchmal auch meine Testesser sind, wenn ich etwas zum ersten Mal serviere, verschiedene Arten der Zubereitung für bekömmliches Essen entwickelt, Heilpflanzen eingesetzt und viele Rezepte kreiert.

Auf meinen Kochreisen – nicht nur nach China – habe ich meine Kenntnisse erweitert und lernte vieles, was unsere Küche noch bekömmlicher macht. Man muss und kann nicht alles übernehmen. Wir Europäer pflegen eine andere Esskultur, ja selbst innerhalb Europas unterscheiden sich die Gewohnheiten und Vorlieben stark. Aber eines ist überall gleich: Verbraucht das Verdauen zu viel Energie – mehr, als Energie zugeführt wird –, macht das Essen träge und schlapp. Schenken die zugeführten Speisen mehr Energie, regen sie Körper, Geist und Seele an. Eine solche positive Wirkung können wir schon mit einem kleinen Stück Zimtbaumrinde, einem Hauch von Geißblattblüte oder einer Prise Mandarinenschale erreichen. Es stecken große Kräfte in den kleinen Heilpflanzen ... und manchmal bewirken sie sogar Wunder, so berichten es die Patienten immer



wieder. Aber auch gesunde Menschen, die chinesische Heilkräuter in ihren Speiseplan aufnehmen, erzählen mir viel Gutes. Was mich heute gar nicht mehr erstaunt, ich habe es ja am eigenen Leib erfahren.

Ein großes Anliegen sind mir auch *Nahrungsmittelunverträglichkeiten*. Eine besondere Art der Zubereitung, schonende Röstverfahren und natürlich mit chinesischen Heilpflanzen können wir Nahrungsmittelunverträglichkeiten häufig lindern. Und das ist wichtig, denn wenn wir auf das verzichten müssen, was wir gerne essen, leidet auch unsere Lebensqualität, die wiederum unsere Selbstheilungskräfte aktiviert. So habe ich die Erfahrung gemacht, dass Patienten mit Unverträglichkeiten nicht gezwungenermaßen bestimmte Speisen meiden müssen. Oft liegt es an der Zubereitung, an der Menge oder an fehlenden Heilkräutern. Wenn ich dann sehe, wie ein Mensch, der lange auf etwas verzichtet hat, der nicht mehr daran glaubte, dass er ein bestimmtes Lebensmittel noch einmal genießen könnte, sich freut ... geht mir das Herz auf. Und in solchen Momenten spüre ich, dass meine Entscheidung die richtige war, mich von der Gourmetküche auf die bekömmliche Küche zu verlegen. Während ich früher auf der Jagd nach dem ausgefallenen Geschmack war – Hummercarpaccio an Vanilleluft –, mache ich die Speisen heute über die Zubereitung, die Zusammenstellung der Lebensmittel und/oder Zugabe von Heilpflanzen bekömmlicher. Manche Heilkräuter erfordern eine besondere Form der Zubereitung, auch dazu verrate ich Ihnen in diesem Buch Rezepte. Vorher aber gehen wir zusammen einkaufen, denn hier beginnt das gute Essen, nein, genau genommen beginnt es sogar noch früher, nämlich bei der Frage: Was soll ich heute kochen? Wenn Sie sich irgendetwas vornehmen, weil Sie zufällig ein Rezept gelesen haben oder Ihre Nachbarin neulich eines erwähnt hat, könnten Sie einen Fehler machen. Warum? Die Antwort muss noch eine Weile »auf kleiner Flamme köcheln«.

Ich lade Sie herzlich ein, an dem gedeckten Tisch Platz zu nehmen. Auf den nächsten Seiten fungiere ich als Ihr Leibkoch. Er hat mit dem Leibarzt etwas gemeinsam: Beide stellen Rezepte aus. Lassen Sie es sich gut schmecken, und stehen Sie gut genährt vom Tisch auf – vielleicht mit ein paar neuen Ideen für eine wohlschmeckende und gesunde Küche im leichten Gepäck. Denn schwer ist bei der bekömmlichen

Küche gar nichts, weder die Zubereitung noch die Verwertung. Völle-  
gefühl, Sodbrennen, Verdauungsbeschwerden ade!

Zur Vorspeise möchte ich Sie auf eine Geschmacksreise mitnehmen:  
Wie ich vom Gourmetkoch zum Gesundheitskoch wurde. Heute steht  
für mich ein einziger Stern am Himmel: Es ist die Bekömmlichkeit.  
Und sie ist auch noch Stunden, ja Tage nach dem Genuss angenehm.  
In diesem Sinne: Wohl bekomm's!





# Mein Weg vom Gourmetkoch zum Gesundheitskoch



Schon als ich meine Lehre als Koch begann, träumte ich von Sternen. Genauer gesagt von den drei Sternen, die ein Koch erreichen kann. Während meiner Ausbildung in einem großen Hotel im Sauerland lernte ich einige Köche kennen, die international viel herumgekommen waren. Koch ist ja ein Beruf, den man auf der ganzen Welt ausüben kann – auch zu Wasser und in der Luft. Das Wort Sternegastronomie fiel oft, und mir wurde klar, dass ich nicht der Einzige war, der von diesen Sternen träumte. Im Lauf der Zeit erkannte ich auch, wie schwer es sein würde, diese Sterne zu erreichen. Was mich aber nur beflügelte. Wenn ich das wirklich schaffen wollte, musste ich zu den Besten gehören. Als ich seinerzeit zur Berufsschule ging, waren die Sterneköche rar gesät. In Deutschland kannte man vor allem Eckart Witzigmann mit seinem Gourmettempel *Aubergine* in München. Und dieser wurde nun auch mein Ziel. Einmal, ich erinnere mich genau, schrieb ich in eines meiner Schulbücher unter meinen Namen: Eckart Witzigmann, Aubergine. So als würde ich dort schon arbeiten. Aber bis dahin musste ich noch viel lernen.

Für Recherchen in Feinschmeckerrestaurants fehlte mir das Geld. Ich bin auf dem Land groß geworden, in Nordrhein-Westfalen, und in unserer Gegend gab es Wirtshäuser und Restaurants, aber keine Nouvelle Cuisine. Doch es gab meine Mutter und ihre Liebe zum Kochen. Schon als kleiner Junge habe ich ihr gern zugesehen und mir einiges abgeschaut. Mir gefiel das Handwerk des Kochens. Und dass man dabei so viel ausprobieren, etwas Neues schöpfen konnte – aus Lebendigem. Nahrung war für mich schon immer etwas Lebendiges, denn: Ohne Nahrung gibt es kein Leben. Essen ist unsere Lebensgrundlage. Und Essen kann wunderschön aussehen. Ich liebte es, die Speisen auf dem Teller wie ein Bild anzurichten. Meine Mutter lächelte und bestärkte mich: »Das hast du schön gemacht.« Heute würde ich ihre Küche geradlinig nennen. Wenig Schnickschnack, viel Liebe. Ja, Liebe. So nannte ich das früher nicht, man hätte mich wahrscheinlich ausgelacht. Aber ich spürte es mit den Jahren immer deutlicher, dass die Liebe zum Kochen dazugehört, dass der Koch mehr macht, als man sehen kann. Ich bin fest davon überzeugt, dass die innere Einstellung des Kochs dem Gericht eine besondere Note gibt, auch wenn sie nicht unmittelbar wahrzunehmen ist.

Den Geschmack auszubilden ist das Wichtigste am Beruf des Kochs, und mir war klar, dass ich meinen Geschmack schulen musste, wenn ich nach ganz oben wollte. Diese Schulung erfordert Geduld, und man muss viel probieren, um Feinheiten herauszuschmecken. Es ist ein bisschen wie bei der Weinprobe, bloß dass man keinen edlen Tropfen im Mund herumschwenkt, sondern beispielsweise eine Sauce, und dann benennt, was man schmeckt. Etwas Sahne, ein Hauch von Lamm, Rosmarin, Butter ... Schmecken ist eine Kunst. Probieren Sie es ruhig mal, Sie werden staunen, wie schwer zu bestimmen ist, was Sie genau genießen. Fangen Sie am besten klein an, vielleicht mit einem Stück Gemüse. Oft weiß man gar nicht, was man da im Mund hat. Wer schon einmal in einem von Blinden geführten Restaurant gegessen hat, in dem die Gäste im Dunkeln sitzen, kennt diese verblüffende Unsicherheit – Sie essen und haben keine Ahnung, was es ist. Sie denken, dass Sie ja keiner sieht, und betasten vorsichtig mit den Fingern, was auf dem Teller liegt. Ungefähr so fühlte ich mich zu Beginn meiner Geschmacksschulung. Doch dann schmeckte ich die Unterschiede und immer mehr davon und schließlich feinste Nuancen. Womit der Koch noch nicht am Ziel ist. Jetzt erst geht seine eigentliche Arbeit los – mit der Frage: Was fehlt? Denn wenn etwas noch nicht so gut schmeckt, wie es sollte, fehlt ja etwas. Das zu bestimmen ist eine Kunst, und man bleibt lebenslang ein Lernender, denn es gibt immer neue Geschmacksnuancen zu entdecken. Kein Essen schmeckt stets absolut gleich. Kleinste Veränderungen schlagen sich im Geschmack nieder. Die Qualität der Lebensmittel ist nicht zwingend gleich, auch wenn die Zutaten vom selben Lieferanten kommen, und natürlich kann auch die Temperatur während der Zubereitung schwanken. Und vor allem ist der Koch nicht immer derselbe, sondern hat unterschiedliche Tagesformen. Er nimmt die Feinabstimmung vor, damit kein Gewürz dominiert. Alle sollen miteinander harmonieren, und jedes hat vielleicht seine Eigenarten. Das eine sollte erst kurz vor dem Servieren zugegeben werden, ein anderes von Anfang an mitgedünstet werden.

Ich hatte viel zu lernen, zu schmecken, zu kosten.

Nach dem Abschluss meiner Lehre arbeitete ich mich in verschiedenen Küchen nach oben. Je höher man in der Gastronomie aufsteigt, umso wichtiger ist der feine Geschmack, der sich irgendwann



in Intuition verwandelt. Dann weiß der Koch aus dem Bauch heraus, welche Zutat fehlt. Und je höher man aufsteigt, umso hauchzarter werden die Nuancen. Da ist dann nur noch die Rede von einer Prise, einem halben Teelöffel vielleicht edlen Balsamicos, der eigentlich schon gar nicht mehr nachzuweisen ist und als i-Tüpfelchen über einem Teller schwebt. Der Sternekoch schmeckt bereits an einer Prise Salz, woher es stammt. Aus Peru? Aus dem Himalaya? Von einer spanischen Insel oder doch »nur« aus Berchtesgaden? Viele Menschen können diese i-Tüpfelchen nicht wahrnehmen, doch echten Feinschmeckern machen solche Rätsel Gaumenfreude – und für die kocht man in der Spitzengastronomie ja oft. Man ist als Spitzenkoch ständig auf der Suche nach neuem Gaumenkitzel. Um Gesundheit hat man sich in meinen Anfangsjahren wenig Gedanken gemacht. Von Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten sprach kaum jemand in diesen fetten Zeiten, Milchprodukte vertrugen alle, und diejenigen, die sie nicht vertrugen, wussten es nicht, weil Lactose nur Fachleuten ein Begriff war. Man servierte Schweinefilet mit Pfefferrahmsauce, Zürcher Geschnetzeltes und sparte nicht mit Sahne, weder in der Ein-Sterne- noch in der Zwei-Sterne- und auch nicht in der Drei-Sterne-Küche, die ich nach rund zehn Jahren erreichte. Auf meiner Kochjacke stand mein Name, und darunter prangte das Logo des *Aubergine*. Ich war an meinem Ziel angelangt: Ich kochte bei Eckart Witzigmann. Und jetzt?, fragte ich mich nach einiger Zeit. Sollte es das gewesen sein? Wie geht es weiter? Ich beschloss, den Meister zu machen, und beendete die Ausbildung zum Küchenmeister im Jahr 1993, sozusagen mit Stern als Jahrgangsbester. Und jetzt?, fragte ich mich abermals. Sollte ich selbst ein Restaurant eröffnen und mich auf die Jagd nach Sternen begeben? Es kam mir vor, als würde ich damit etwas aufwärmen, denn ich hatte mein ursprüngliches Ziel doch erreicht. Um meine neu gewonnenen Fähigkeiten zu festigen, trat ich erst einmal eine Stelle als Küchenchef in einem renommierten Hotel an. Dort kümmerte ich mich nun auch um die wirtschaftlichen Bereiche, das Personal, erstellte Schichtpläne und Kalkulationen, traf Menüabsprachen und verhandelte mit Lieferanten. Eines Tages kam ich mit einem Gast ins Gespräch, der eine große Klinik im Bayerischen Wald betrieb. Sein Küchenleiter würde demnächst in Rente gehen.