



Léa Linster macht Mut zum Genießen

Foto: Susanne Krauss / Random House

Gutes Essen beginnt beim Einkauf: Léa Linster führt ihre Co-Autoren, Allgemeinarzt Gunter Frank (l.) und Evolutionsbiologe Michael Wink (r.) auf den Wochenmarkt der Place Guillaume II.

Sterneköchin Léa Linster hat neben ihrer Biografie bereits zahlreiche Kochbücher veröffentlicht. Nun überrascht sie mit einer Lektüre, bei der es nicht nur ums Kochen, sondern vor allem um gesunden Genuss geht. Wir sprachen mit der prominenten Köchin, die sich für das aktuelle Werk Unterstützung von Gunter Frank, Allgemeinarzt, und Michael Wink, Evolutionsbiologe, holte.

Frau Linster, wie entstand die Idee, gemeinsam mit einem Mediziner und einem Wissenschaftler ein Buch über Ernährung zu schreiben?

Ich plädiere schon immer für einfache, aber hochwertige Zutaten. Denn die Qualität eines Gerichts beginnt bei der Qualität der Produkte. Nur so lässt sich ohne Reue genießen. Das habe ich so vor einigen Jahren auch im „Nachtcafé“ bei Wieland Backes erklärt, wo Gunter Frank in seiner Rolle als Arzt ebenfalls zu Gast war. Wir hatten zwar aus beruflicher Sicht unterschiedliche Herangehensweisen, waren uns aber inhaltlich völlig einig. Und so kamen wir darauf, dass wir uns in unserem Wissen ideal ergänzten. Gunter weiß, was gesund ist – und ich weiß, wie man es schmackhaft auf den Tisch bringt. *(lacht)*

Sie haben dann aber noch einen Wissenschaftler mit ins Boot geholt. Warum das?

Gunter, der erzählerisch durch das Buch führt, sieht die Folgen falscher Ernährung und so mancher Diäten bei seinen Patienten. Ich erlebe die Folgen von Nahrungsunverträglichkeiten und den falschen Glauben, etwas sei ungesund, in meinem Restaurant. Wir beide wissen, dass es bei so manchen Empfehlungen der Ernährungswissenschaft einige Irrtümer gibt, aber es

fehlte jemand, der das auch wissenschaftlich belegen konnte. Und dazu fanden wir den Evolutionsbiologen Michael Wink, der sich schon lange mit den Inhaltsstoffen von Pflanzen und deren Wirkung auf den menschlichen Organismus beschäftigt. Gab es da auch für Sie neue Erkenntnisse? Oh ja. Zum Beispiel, dass es kein Zufall ist, dass Kinder Pommes Frites lieben – und das im Prinzip auch gar nicht schlecht ist, wenn man sie richtig zubereitet. Durch die Hitze des Frittierens werden sämtliche toxischen Stoffe, die in der rohen Kartoffel enthalten sind, neutralisiert. Und auch der Salbei: In der französischen Küche verwendet man Salbei gerne, um ein schweres Gericht leichter verdaulich zu machen. Dass die Dosis daraus aber auch ein Gift machen kann, konnte Michael als Biologe erklären.

Sie lassen schon zu Beginn des Buches Ihre Madeleines vom Ernährungsfachmann unter die Lupe nehmen und geben auch das Rezept dazu Preis.

Ja, wir dachten, wir starten mit dem, was die Menschen lieben, sich aber selbst verbieten. Sie nehmen sich den Genuss, aus Angst vor den eventuell enthaltenen Kalorien. Und das ist falsch? Absolut falsch! Und ich bin froh, dass diese Aussage nun wissenschaftlich belegt ist. Kalorien alleine sagen noch gar nichts über die Verwertbarkeit der Nahrung für unseren Körper aus. Entscheidend ist, was in unseren Zellen ankommt und möglichst leicht zur Energiegewinnung genutzt werden kann. Meine Madeleines bestehen nur aus Eiweiß, Mandeln, Zucker, Butter und ein wenig Mehl. All diese Zutaten sind für unser System leicht zu entschlüsseln. Ideal also für einen kleinen Energieschub, den unser Gehirn ja ab und an auch braucht.



Auch das Auge isst mit: Die Kunst eines schön gedeckten Tisches erhöht die Freude am Genuss.

Foto: Susanne Krauss / Random House

Ein Thema, das ebenfalls behandelt wird, sind die zunehmenden Nahrungsunverträglichkeiten, die Sie in der Küche heute ja auch berücksichtigen müssen.

Ja, Gunter, der Arzt, hat meine Mutmaßung bestätigt. Es gab schon immer Menschen, die Milch aus genetischen Gründen nicht gut verdauen konnten. Dass die Zahl der Laktoseintoleranzen heute so hoch ist, liegt unter anderem am Konsum von Fertigprodukten, die oftmals Milch in irgendeiner Weise enthalten. Selbst diejenigen, die über das Enzym Laktase im Körper verfügen, um das Milcheiweiß aufzuspalten, scheitern an der Verschlüsselung, die das Immunsystem dann übermäßig fordern, sodass es irgendwann schon bei kleinen Mengen Alarm schlägt.

Wie gehen Sie mit Nahrungsunverträglichkeiten Ihrer Gäste um?

Wenn es sich um eine Sache handelt – wie etwa eine Glutenunverträglichkeit – ist das kein Problem. Dann gibt es eben keine Brötchen vorweg. (*lacht*) Aber manchmal bekommen wir ganze Listen ausgehändigt. Ein Paar aus den USA zum Beispiel kam mit einer ganzen Litanei an Dingen, die Madame nach Angaben ihres Arztes nicht essen sollte. Ich bin dann an den Tisch gegangen und habe die Dame ermutigt, mir einfach zu vertrauen und zu genießen. Und voilà, im Anschluss ging es ihr prächtig und ihr Mann bedankte sich mit den Worten „Willkommen zurück im richtigen Leben“. Und darum geht es in unserem Buch: Wieder Vertrauen zu gewinnen und darauf zu achten, worauf wir Appetit haben. Der Körper sagt uns, was wir brauchen.

Sie vertreten in mancherlei Hinsicht einen etwas radikaleren Standpunkt als etwa Professor Wink. Etwa beim Thema Glutamat.

Ja, Michael sieht das eben rein wissenschaftlich. Er sieht Glutamat als ein Salz, das in niedriger Dosierung nicht weiter schädlich ist. Ich lehne es aber strikt ab, weil es einen intensiveren Geschmack vortäuscht. Es verfälscht. Und das stört nach meiner Erfahrung auch die Verdauung. Wenn man gute Produkte hat, genügt etwas Meersalz und die passenden Gewürze, für ein wunderbares Geschmackserlebnis.

Hatte die wissenschaftliche Auseinandersetzung auch Einfluss auf Ihre Ernährung?

Ein wenig. Man sieht ja hoffentlich, dass ich einige Kilos verloren habe. Dazu hat auch die Entstehung des Buches beigetragen, weil ich mich selbst daran erinnert habe, wie wichtig es ist, bewusst zu genießen. Ich hatte über Jahre viel Arbeit zu bewältigen und wenn es über einen längeren Zeitraum stressig zugeht, neige ich dazu, hektisch zu essen. Dass mein Sohn Louis einen wesentlichen Teil im Restaurant nun ganz hervorragend übernommen hat, hat mir die Möglichkeit gegeben, wieder etwas mehr auf mich zu achten. Das ist alles. Ich genieße – frei nach dem Motto: Jede Kalorie, die kein Glück produziert, ist sinnlos.



"Karotten lieben Butter" von Gunter Frank, Léa Linster und Michael Wink erscheint am 19. März 2018 bei Random House und umfasst 304 Seiten mit farbigen Abbildungen und Rezepten. 25,00 Euro ISBN: 978-3-8135-0791-1
Foto: Cover Random House

Zu den Autoren:

Gunter Frank, geboren 1963, ist seit zwanzig Jahren Allgemeinarzt mit eigener Praxis in Heidelberg und Autor mehrerer sehr erfolgreicher Bücher sowie des Ernährungsklassikers „Lizenz zum Essen“.

Léa Linster, geboren 1955, verwandelte das elterliche Gasthaus in Frisingen in ein Sternerrestaurant. Mit ihren Kochbüchern und ihrer Autobiografie „Mein Weg zu den Sternen“ erreicht die auch aus dem Fernsehen bekannte Spitzenköchin ein Millionenpublikum.

Michael Wink, geboren 1951, ist Professor für Pharmazeutische Biologie und Direktor des Instituts für Pharmazie und Molekulare Biotechnologie der Universität Heidelberg. Sein „Handbuch der giftigen und psychoaktiven Pflanzen“ ist ein Standardwerk in der Fachwelt.