

Neues Buch von Dr. Gunter Frank: Gemeinschaftsprojekt mit Léa Linster und Michael Wink über traditionelles Kochwissen und gesunden Genuss

„Nicht die Butter vom Brot nehmen lassen“

Das Fazit vorweg: „Wer nach klassischen Rezepturen mit hochwertigen Zutaten und handwerklicher Kompetenz kocht, kann mit ungetrübter Freude genießen.“

Von unserem Redaktionsmitglied
Ingrid Eirich-Schaab

BUCHEN. Was geschieht, wenn sich ein Arzt, eine Sterneköchin und ein Wissenschaftler zusammentun und in dem kleinen luxemburgischen Städtchen Frisange eine interdisziplinäre Entdeckungstour zu den Grundlagen des gesunden Genusses unternehmen?

Es entsteht ein ungewöhnliches Buch, in dem das Trio die Ergebnisse seiner kulinarischen Forschungsreise und seines Selbstversuches auf 304 Seiten in Bild und Text festhält und mit vielen Originalrezepten zum Nachkochen und praktischen

Umsetzungsempfehlungen garniert: spannend wie ein Krimi, unterhaltsam wie eine prickelnde Sommergeschichte

und fesselnd wie ein guter Roman. „Gesundheit und Genuss passen bestens zusammen“, so die Quintessenz.

Sterneköchin Léa Linster, der Heidelberger Arzt Dr. Gunter Frank, Sohn des Buchener Alt-Bürgermeisters Josef Frank, sowie Michael Wink – in Heidelberg tätiger Professor für Pharmazeutische Biologie – verdeutlichen in ihrem Werk sehr eindrucksvoll, wie Gesundheit und Kochwissen zusammenhängen und wie gute Küche dieses Wissen schon immer in ihren Zubereitungsformen anwendete.

Keine Angst vor Fleisch und Fett

Zwischen Wochenmarkt, Herd und gedeckter Tafel erfährt der Leser, warum Kochen eine kulturelle Errungenschaft der Menschheit ist, klassische Rezepturen die Bekömmlichkeit steigern und man keine Angst vor dem Genuss von Fleisch, Fett und Brot haben muss.

„Die meisten von uns können kaum noch genießen“, stellt Dr. Gunter Frank bedauernd fest. „Viele Menschen denken, gesundes Essen zeichne sich vor allem dadurch aus, dass es salz-, fleisch- und fettarm, zuckerfrei und vitaminreich ist, kaum satt machen darf und eigentlich nicht richtig gut schmecken kann.“ Dem setzen die drei Autoren das Buch entgegen, in dem sie zu einem ganz anderen Ergebnis kommen. „Eine Kalorie, die kein Glück produziert, ist sinnlos“, meint Praktikerin Léa Linster.

„Ernährungsmissverständnisse“

Gemeinsam überlegt sie mit Gunter Frank und dem Evolutionsbiologen Wink, was sie gegen die „seltsamen Ernährungsmissverständnisse“ unternehmen können, die zunehmend die Freude am Genuss nehmen.

Da gibt es Rezepte für Schokoladen- und Aprikosenkuchen, Huhn in Riesling, Steaks, selbst gemachte Mayonnaise und besondere Bratkartoffeln – und einen „Freispruch für Pommes frites“: „Sie müssen nur

gut gemacht sein“, lautet Léa Linsters Credo. Und Gunter Frank fügt an: „Für mich ist entscheidend, dass in den gro-

ßen Studien, die nach einem Zusammenhang zwischen der Entstehung von Krebs und frittierten Speisen gesucht haben, nichts Belastbares gefunden wurde.“

„Karotten lieben Butter“, ist denn auch das Buch überschrieben, das vor wenigen Wochen neu auf den Markt kam. Neben bereits erwähntem Lesespaß bietet es zahlreiche praktische Kochtipps, Wissenswertes zu Obst und Gemüse, wissenschaftliche Begründungen und pragmatische Erläuterungen. Im Anhang finden sich Informationen zur Wirkung von Inhaltsstoffen pflanzlicher Nahrung sowie zu Zusammensetzung und Energiegehalt von Nahrungsmitteln.

„Auf traditionellen Kochverfahren aufbauen“, lautet eine der Grundregeln. „Viele moderne Beschwerden rund um das Essen würden sich dann in Luft auflösen.“

Das Plädoyer für Bewährtes und die Wertschätzung und Weiterent-



KAROTTEN lieben BUTTER

Eine Sterneköchin, ein Arzt und ein Wissenschaftler über traditionelles Kochwissen und gesunden Genuss



„Karotten lieben Butter“: Das neueste Buch des aus Buchen stammenden Dr. Gunter Frank in Zusammenarbeit mit Léa Linster und Michael Wink. BILD: KNAUS VERLAG

wicklung von Traditionellem wird historisch begründet: „Generationen über Generationen haben herausgefunden, was man essen oder nicht essen kann und wie bestimmte Zubereitungstechniken die Auswahl an Essbarem vergrößern.“ Gefordert wird deshalb „eine Renaissance der guten Küche“.

Renaissance der guten Küche

Doch zunächst werfen die Autoren einen Blick auf die Entwicklung der Ernährung in der Menschheitsgeschichte. Danach stellen sie „zehn eigene Regeln einer guten Küche auf“. Dazu gehören „einfache Zutaten in möglichst hoher Qualität“. Denn: „In kaum einer Branche wird so viel getrickt wie bei der Nahrungsmittelherstellung.“

„Wenn Gemüse frisch ist und gut riecht, ist egal ob 'bio' draufsteht oder nicht“, so Léa Linsters Prämisse. „Qualität ist nicht unbedingt eine Frage des Preises“, konstatiert Gunter Frank. „Aber natürlich hat ein Preis, zu dem Qualität produziert werden kann, eine Untergrenze.“ Angesprochen werden der Einfluss des Tierfutters auf das Fleisch, Nährstoffgruppen und Unverträglichkeiten, schädliche Stoffe in Pflanzen und deren Entgiftung durch Kochen und das Vermeiden von Verdauungsbeschwerden beim Kochen. Auch sollte man sich nicht „die Butter vom Brot nehmen lassen“. Dargelegt wird der Einfluss der Industrie auf Ernährungs-Hypes (man denke an das Rapsöl) und die bessere Bekömmlichkeit von „gut hergestell-

tem Weißbrot“ zu geschmacklich interessanterem Vollkornbrot („Verdauungskranken rate ich grundsätzlich zu weißem Mehl“, Dr. Frank).

Dieser widmet sich der Frage, ob Grillen ungesund ist, und hinterfragt „das große Fettmärchen“: „Man weiß heute längst, dass beim Thema Gefäßverkalkung ganz andere Faktoren die Hauptrolle spielen wie Vererbung, Entzündungen und Infektionen.“ Die Herstellung von Fonds und Saften wird ebenso beschrieben wie die ernährungswissenschaftliche Bedeutung des Tischgebets, die durchaus sinnvolle Wirkung eines guten Tropfens zu und nach den Mahlzeiten sowie die richtige Verwendung von Kräutern und Gewürzen zur Steigerung des Wohlbefindens. Anders als so viele der Gesundheitsapostel unserer Tage kommt Dr. Frank für sich zu dem Schluss: „Als Arzt bin ich mir heute sicher, dass moderne Ernährungsempfehlungen für unsere Gesundheit meist keinen Nutzen bringen, sondern sogar schaden können.“

„Karotten lieben Butter“, Gunter Frank, Léa Linster, Michael Wink, Knaus Verlag München, 304 Seiten mit zahlreichen Farbfotos, 25 Euro, ISBN 978-3-8135-9791-1.

Zur Person

■ **Léa Linster:** Sie kocht seit über 25 Jahren in ihrem Restaurant in Frisange/Luxemburg auf Sterne-Niveau und hat 1989 als bisher einzige Frau den „Bocuse d'Or“ gewonnen, die Weltmeisterschaft der Köche. Bekannt ist sie auch durch ihre Kochbücher und Fernsehauftritte.

■ **Michael Wink:** Professor für Pharmazeutische Biologie und Direktor am Institut für Pharmazie und Molekulare Biotechnologie der Universität Heidelberg. Seine Handbücher über Heil-, Gift- und Rauschpflanzen sind Standardwerke in der Fachwelt.

■ **Dr. Gunter Frank:** Der gebürtige Buchener ist seit 20 Jahren Allgemeinarzt mit eigener Praxis in Heidelberg und Autor erfolgreicher Bücher. Er ist ein Verfechter der Diagnostik und Therapie des österreichischen Arztes Franz Xaver Mayr. i.E.

Kunstschule Buchen

Ausstellung beim „Goldenen Mai“

BUCHEN. Anlässlich ihres zehnjährigen Bestehens heißt die Kunstschule Buchen im Rahmen des „Goldenen Mais“ zu einer Ausstellung in der Musikschule willkommen. Geöffnet ist diese am Sonntag, 6. Mai, von 15 bis 18 Uhr. Seit zehn Jahren bietet die Kunstschule Buchen als Abteilung der JMK-Musikschule Unterricht in den Bereichen Malen, Zeichnen, Keramik und Druckgrafik an. Unter der Leitung von Bichan Maschajechi können Kinder und Erwachsene handwerkliche und gestalterische Grundlagen erlernen und ihre kreativen Fähigkeiten entfalten. Die Ausstellung gibt Einblicke in das Schaffen der Kunstschüler.

Walpurgisschießen

Gerhard Plett hatte die Nase vorn

HAINSTADT. Der Schützenverein führte am Montag das Walpurgisschießen mit Wanderung durch. Dabei war auch für das leibliche Wohl gesorgt. Obwohl nicht alle Wanderer den Weg ins Schützenhaus fanden, wurde mit dem Schießen auf die Glücksscheiben begonnen. Nach der Auswertung der Glücksscheiben durch den stellvertretenden Jugendleiter stand das Ergebnis fest: Gerhard Plett erreichte in der Schützenklasse das beste Ergebnis mit 106

Glückspunkten, gefolgt von Siegfried Richter mit 91 Glückspunkten und Thomas Puffer mit 78 Glückspunkten. In der Jugendklasse gewann Matthias Puffer mit 96 Glückspunkten vor Dominik Benning mit 85 Glückspunkten. Die Wanderpokale wurden an die Sieger überreicht.

Auto aufgebrochen

BUCHEN. Ein Autoaufbruch ohne Beute für die Täter beschäftigt momentan die Polizei in Buchen. Unbekannte haben in der Nacht zum Donnerstag in der Potsdamer Straße einen in einer offenen Garage stehenden Opel Corsa aufgebrochen, jedoch nichts aus dem Wagen entwendet. Hinweise gehen an das Polizeirevier Buchen, Telefon 06281/9040.

Konzert am 9. Mai

„Café del Mundo“ in der Mittelmühle

BUCHEN. Jan Pascal und Alexander Kilian präsentieren im Kulturpunkt Mittelmühle mit der Flamenco-Tänzerin Azucena Rubio Bearbeitungen des spanischen Nationalkomponisten Manuel de Falla im „Café del Mundo“-Sound. Beginn ist am Mittwoch, 9. Mai, um 20 Uhr, Einlass ist ab 19 Uhr. Tickets gibt es unter www.cafedelmundo.de oder bei der Touristinformation, Telefon 2780.

Vortragsreihe „Leben bei uns“: „Mit weniger Geld gut leben“ heißt das Thema am Mittwoch im Alten Rathaus

Wissenswertes rund um das Thema Finanzen

BUCHEN. „Leben bei uns“ – das kann ganz schön kompliziert sein. Vor allem, wenn man nicht in diesem Kulturkreis aufgewachsen ist oder aus anderen Gründen keinen echten Zugang dazu hat.

Deshalb bietet das Koordinationsteam für Flüchtlingsfragen und Integration im Rahmen der Vortragsreihe „Leben bei uns“ einen weiteren Infoabend an. Am Mitt-

woch, 9. Mai, wird es um 18 Uhr im Alten Rathaus um das Thema „Mit weniger Geld gut leben“ gehen. Vier Fachreferentinnen erklären an praktischen Beispielen und in einfacher, leicht verständlicher Sprache viel Wissenswertes rund um das Thema Finanzen.

Wofür ist ein Haushaltsbuch sinnvoll? Um die Einnahmen und Ausgaben im Blick zu behalten. Wo

lauern Kostenfallen in Verträgen oder im Internet? Wie kann man möglichst billig ins Ausland telefonieren? Auf günstige Einkaufsmöglichkeiten speziell in und um Buchen wird ebenso hingewiesen wie auf Termine von Flohmärkten, die Adressen von Second-Hand-Läden, des Diakonieladens, des Sozialkaufhauses der Caritas in Mosbach, der DRK-Kleiderkammer und natürlich

der Tafelläden. Auch wenn man bereits in die Schuldenfalle geraten ist, gibt es Hilfe. Beratung rund um das Thema Geld und Schulden wird also ebenfalls auf dem Programm stehen. Erklärt wird unter anderem die Schufa und deren wichtige Bedeutung gerade auch für Vertragsabschlüsse, beispielsweise einen Mietvertrag. Die Veranstaltungsreihe wird organisiert vom genannten Ko-

ordinationsteam, bestehend aus den hierfür beauftragten Stellen der Stadt Buchen, der Stadt Mosbach, des Landratsamtes, den evangelischen Kirchenbezirken Mosbach und Adelsheim-Boxberg sowie dem Diakonischen Werk im Neckar-Odenwald-Kreis.

Die Veranstaltung ist kostenlos und ausdrücklich offen für alle, die an diesem Thema interessiert sind.

ANZEIGE



Gesundheitszentrum am Musterplatz, Wilhelmstraße 23, 74722 Buchen

Tag der offenen Tür am Sonntag, 6. Mai 2018 von 13 bis 18 Uhr

➤ Bewirtung durch die Abt Bessel Realschule Buchen

➤ Besichtigung aller Praxen möglich

➤ von 14 bis 15.30 Uhr Unterhaltungsmusik mit der „Odenwälder Trachtenkapelle“ Mudau

➤ Informationen über die Leistungsspektren der einzelnen Praxen