

Schönkost: Natural functional food

Gesundheit mit Genuss

Hans Lauber erklärt in seinem neuen Buch „Schönkost“, warum Hefe-Bier schön macht, Brennnesseln ein Aphrodisiakum sind und Tischgebete schlank machen.

Löwenzahn ist ein Schlankmacher: Seine leicht bitteren Blätter, die prächtig im Kartoffelsalat schmecken, enthalten Vitamin C, Taraxacin, das die Verdauung anregt, sowie das entwässernde und das Herz stärkende Kalium. Die Bitterstoffe vitalisieren die Leber und fördern die Reinigung des Blutes. Das Kohlehydrat Inulin gelangt direkt in den Darm und sorgt dort für eine bessere Verdauung, ohne die Bauchspeicheldrüse zu belasten.

„Schönkost“ ist mit akribischer Freude am Auffinden von Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen geschrieben. Der ganzheitliche Ansatz des Autors sorgt gleichzeitig für schlanke Hüften und eine lustvolle Vitalität. Lauber will mit „Schönkost“ die Grundlage für eine neue Art der Ernährung legen, die Gesundheit mit Genuss verbindet. Und das nimmt man ihm sofort ab. Der aus dem Weinland Baden stammende Autor hat sich

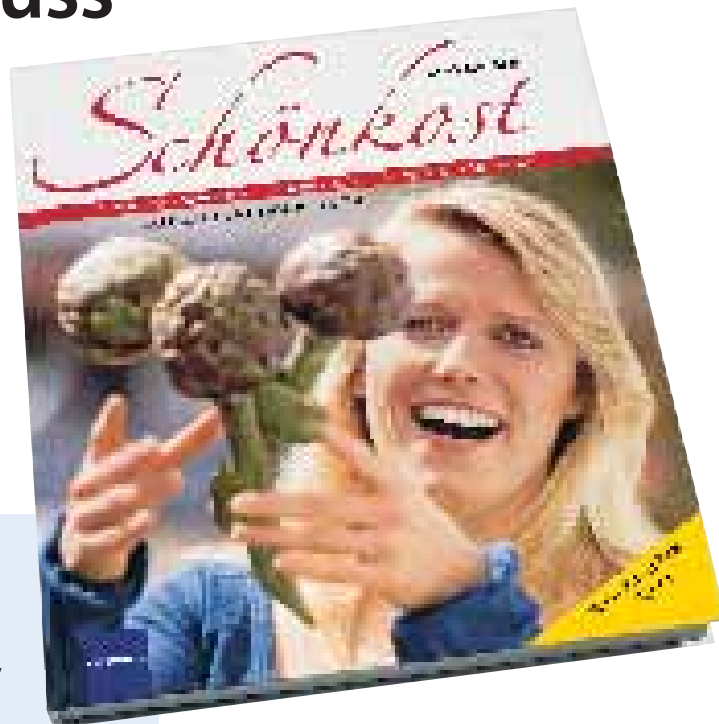
rund um sein Haus in Lörrach einen Kräutergarten angelegt, in dem speziell für Diabetiker nützliche Pflanzen wachsen. Auch die Dachterrasse seiner Münchner Wohnung beherbergt einen kleinen vitalen Kräutergarten, durch

Schönkost

Natural functional food
29,80 €,
256 S., zahlr. Farbbilder,
Kirchheim-Verlag,
Mainz 2008.
ISBN 978-3-87409-451-1
www.kirchheim-buchshop.de
www.schoenkost.de

den der leidenschaftliche Koch gern streift, um sich frische Lebenskraft und würzige Aromen auf den Teller zu holen.

Strikte Diäten und restriktive Verbote sind Lauber ein



Graus. Deshalb haben sie auch in seinem neuen Buch „Schönkost“ keinen Platz. Stattdessen gibt es einen nützlichen Kompass in Richtung schlank, schön und vital: Laubers Lebens-Stern. „Er kann Ausgangspunkt für eine völlig neue Qualität der Betrachtung von Lebensmitteln werden“, sagt Hans Lauber im *Allgemeinarzt*-Interview. Der Lebens-Stern ist eine ideale Lösung, um auf einen Blick zu erfassen, was an gesunden Vitalstoffen in Gemüse, Obst und Kräutern steckt. Säureschlucker, Radikalen-Jäger, Power-Proteine – „Schönkost“ macht Lust, sich auf das Thema Gesunde Ernährung einzulassen – und zwar am besten gleich im nächsten Bioladen oder auf dem Wochenmarkt.

Heimat-Rezepte von Genussköchen

Natürlich gibt es in „Schönkost“ auch Rezepte. Gegliedert nach den Jahreszeiten finden sich Gerichte, die vor Schön-, Schlank- und Vitalstoffen nur so strotzen und leicht nachzukochen sind. Frische Gemüse und Kräuter stehen immer im Mittelpunkt. Geholfen





Gänseblümchen und Wildkräuter am Fisch-Carpaccio

kost“, dass unfiltriertes Bier mit seiner Hefe ein ausgezeichnetes Schöngetränk ist. Der Ernährungsmediziner Professor Hans Hauner zeigt, welche Chancen und Grenzen die derzeit heiß diskutierten funktionellen Lebensmittel haben.

haben Lauber bei den Rezepten Köche, die mit regionalen Produkten besonders schonend umgehen, also etwa mit Niedertemperatur garen. Zusammen mit den Köchen erkundet Lauber die Chancen einer heimatbasierten Küche für gesunden Genuss. Klaus Neidhart, der beste Fischkoch des Bodensees vom „Gottfried“ in Moos, hat ein Frühjahrs-Menü komponiert, Aro-

menkoch Raimar Pilz von der „Fuchshöhle“ in Bad Säckingen befasst sich mit der sinnlichen Liebeszauberin Vanille.

Aufschlussreich sind die sechs Interviews, die Lauber in seinen inspirierenden Text eingestreut hat. Professor Werner Back von der Lebensmittel-Universität Weihenstephan, der als der weltweit wichtigste Ausbilder von Braumeistern gilt, erläutert in „Schön-

Zink aus der Brennnessel als wichtiger Baustein für Testosteron, Fette, die fit machen, und Fleisch, die beste Beilage der Welt – ohne zu dozieren erzählt uns Lauber Geschichten über Lebens-Mittel und Life-Style: Joggen im Sprechtempo statt Marathon, der ein Trommelfeuer von freien Radikalen auslöst. Laubers Vorbild ist die Natur, die auf Ausgleich bedacht ist: Alles ist geordnet, aber nicht sklavisch festgeschrieben. „Schönkost“ ist ein kluges Buch. *Stefan Lummer* ■

Herr Lauber, Ihr Credo in „Schönkost“ lautet: Schönheit lässt sich essen. Sie zeigen Ihren Leserinnen und Lesern ganz spezielle Schön-Stoffe.

Einer davon ist die unscheinbare Hirse. Sie hütet den wichtigsten Schönschatz, das Silizium, ohne das es keine gesunde Haut, keine kräftigen Nägel und kein prächtiges Haar gibt. Dazu kommen hautglättendes Eisen sowie zellvitalisierende B-Vitamine. Eine ganz wunderbare Faltenbremse ist auch der Kakao.

Sie werben auch für die fitten Dreiecke. Helfen Sie dem normalen Müsli-Esser, welches Korn meinen Sie damit?

Es ist der Buchweizen. Wir haben für „Schönkost“ den Buchweizen, eine besonders wertvolle Quelle für pflanzliche Eiweiße entdeckt. Die kleinen Dreiecke enthalten besonders viel immunstärkende Aminosäure Lysin.

Fleisch nennen Sie im Buch „die beste Beilage der Welt“. Stimmt es, dass man sich mit Wildfleisch schlank essen kann?

Wildfleisch ist ein besonderer Schlankmacher, insbesondere Hirsch, dessen überreichliche Aminosäure Taurin das



Hans Lauber ist Mitglied bei Slow Food und bei dem französischen Gastronomie-„Club Prosper Montagné“ und hat für den Fachverlag Kirchheim die

beiden Bestseller „Fit wie ein Diabetiker“ und „Schlemmen wie ein Diabetiker“ geschrieben.

Für die „Deutsche Akademie für Kulinariik“ entwickelt er Seminare, die Genuss mit Gesundheit verbinden.

Fett besser verbrennt und die Cholesterin-Werte nach unten springen lässt.

„Natürlich schöner lieben“ heißt ein Kapitel im Buch. Was die Sinne betört, die Durchblutung anregt und einen wachen Rausch befördert, hat von jeher die Menschen interessiert. Verraten Sie uns ein Rezept für Natur-Viagra?

Die Brennnessel wurde schon vom antiken Dichter Ovid in seiner „Liebeskunst“ als das beste Aphrodisiakum der Welt gepriesen. Josef Fehrenbach vom Waldhotel in Hinterzarten nennt seinen Brennnessel-Apero „Schwarz-

wald-Viagra“. Sie brauchen 20 Spitzen von Brennnesseln. Besonders aphrodisisch wirken die Samen, die jetzt im Sommer zottelig an den Brennnesseln hängen: Eine halbe Zitrone, ein halber Apfel, glatte Petersilie und ein halber Liter Quellwasser sind die weiteren Zutaten. Die Brennnessel wird mit dem Quellwasser püriert und drei Stunden gekühlt, um einen Kaltauszug herzustellen. Der wird ausgesiebt und darin die restlichen Zutaten püriert. Dieser Trunk schafft ordentlich Blut in die Beckenzone. Weitere Schubkraft kommt vom energiespendenden Vitamin E und aktivierenden Pflanzen-Hormonen. *Lu* ■