

Besser gesund essen

Profikoch Stephan Schumacher erklärt: Ein gesunder Speiseplan zeichnet sich durch Abwechslung und Vielfalt aus.

Kürten | Sahne, Butterschmalz, Nougat – viele Zutaten der guten Küche machen vielleicht Appetit, aber man kann sich oft nicht vorstellen, wie genau sie mit einem bestimmten Ernährungsplan einhergehen sollen. „Spitzenküche und gesunde Ernährung passen sehr wohl zusammen“, sagt jedenfalls einer, der es eigentlich wissen muss. Stephan Schumacher, Chef des „Altbergischen Hauses“, verbringt schließlich die meiste Zeit in der Küche.

Um sich gesund zu ernähren, müsse man keine Entweder-oder-Entscheidung treffen, versichert der Profi. Stattdessen rät er, auf Abwechslung zu setzen. Wer mediterrane Küche mit asiatischer, deutscher oder anderer Kost regelmäßig variiere, der sei in Sachen Ernährung auf einem guten Weg. „Und wer bewusst isst, ohne zu übertreiben, der kann sich auch immer mal eine Sünde erlauben“, so der Koch, der schon für Gesellschaften von tausenden Menschen kochte und sich auch zu Rheinischem Sauerbraten und Kartoffelsuppe bekennt. Schuma-

cher rät außerdem jedem, auch einmal selbst zu kochen. „Das ist eine Gelegenheit, sich ausführlicher mit den Produkten zu beschäftigen, Regionales, Saisonales und Gesundes für sich zu entdecken“, sagt er. Qualität und Geschmack sprächen einfach für sich. „Bei der Zubereitung sind gute Fette sicher auch nicht das Problem. Aber wer über seinen eigentlichen Bedarf hinaus Kohlenhydrate zu sich nimmt, der wird wohl über kurz oder lang zunehmen“, sagt Schumacher. Abends solle man grundsätzlich weniger essen und höchstens Gemüse oder mageres Fleisch.

Dieser Empfehlung zu folgen, könnte allerdings schwierig werden, wenn man abends einen Restaurantbesuch plant. „Da müsste man sich eigentlich mal etwas für die Speisekarte überlegen“, sagt der Küchenchef und muss selbst lachen angesichts dieses Dilemmas zwischen Genuss und Disziplin. Aber zurzeit müsse man sich eher keine Sorgen machen. „Mit dem Sommer kommt auch wieder die leichte Küche.“



Das traditionsreiche Altbergische Haus hat sich besonders für die sonnigen Tage gerüstet.