

Herbstlich kochen



Peter Henzek am Herd:
Auf den Tisch kommen
bei ihm vor allem Pro-
dukte aus der Region.

Mülheim an der Ruhr | Peter Henzek hat schon für Politiker und Könige gekocht. In seinen Kochkursen verwendet er vor allem Produkte aus der Region.

Für Spitzkohl würde er fast alles tun. Jedenfalls im Sommer. „Denn Vorfreude ist die schönste Freude“, sagt Peter Henzek. „Leider ist dieses Gefühl heutzutage etwas verloren gegangen, weil die Leute immer alles sofort haben wollen.“ Der Mülheimer Koch will erreichen, dass die Menschen wieder öfter Vorfreude empfinden – auf Lebensmittel wie Kohl, Kastanien, Kürbis und andere saisonale Produkte. In seinen jahreszeitlichen Kochkursen lernen die Teilnehmer, wie sie mit in der Region angebauten Lebensmitteln vielseitig,

lecker und gesund kochen können. „Gemüse schmeckt immer dann am besten, wenn es vom Feld kommt anstatt aus dem Gewächshaus oder anderen Ländern“, sagt Henzek. „Und wenn man sein Gemüse direkt beim Erzeuger kauft, weiß man auch, wo es herkommt.“

Spiegeleier für den Altbundeskanzler

Der 50-Jährige kennt sich bei Lebensmitteln aus: Nach einer Lehre zum Konditor hat er in der Küche eines Schlosshotels gelernt. Danach arbeitete er bei einigen Sterneköchen und war zuletzt bei Mövenpick in Düsseldorf, bevor er sich mit einem Restaurant selbstständig machte. Henzek hat schon etliche Prominente zu seinen Gästen gezählt: Dem König von Tonga servierte er an Heiligabend geräucherten Lachs und Gans mit Rotkohl, Helmut Kohl tischte er Bratkartoffeln mit Spiegelei auf. „Der wollte etwas ganz Schlichtes essen.“ Genau



Pilzpfanne – ein klassisches Herbstgericht

diese einfache, aber gute Küche schätzt Henzek. Und diese Art des Kochens vermittelt er auch in seinen Kursen. „Die Menschen sollten wieder ein Gefühl dafür entwickeln, was um sie herum gerade wächst und reif ist“, sagt er. „Natürlich muss man sich bei regionaler Küche ein bisschen mehr Gedanken über den Speiseplan machen.“ Aber wenn man sich erst einmal über Erzeuger und Direktvermarkter in der Umgebung informiert habe, könne man auch mit heimischen Gemüsesorten abwechslungsreich kochen. „Abwarten zahlt sich aus“, sagt Henzek. „Im Herbst freue ich mich über nichts so sehr wie über einen lecker angemachten Spitzkohl.“

Kochschule Ruhrgebiet
Dickswall 14, 45468 Mülheim
0208 488459
www.kochschule-ruhrgebiet.de

Überreicht durch:

