Mehr Genuss durch Verzicht

Der Spitzenkoch Peter Henzek über die richtige Vorbereitung, bewusstes Fasten und Senfeier

Maren Winterfeld

Peter Henzek ist Betreiber des „Schlosskönigs", leitet die Kochschule Ruhrgebiet am Dickswall und war im „Kochduell" einer der ersten Fernsehköche. Täglich hat er mit erlesenen Speisen und gutem Wein zu tun. Was ein Spitzenkoch über die Fastenzeit denkt.

Herr Henzek, wie halten Sie´s mit dem Fasten?

Da habe ich zunächst mal eine Meinung als Koch und eine als Privatmensch. Als Koch bin ich auch Dienstleister: Wir möchten niemanden bevormunden und zum Fasten zwingen. Ganz einfach: Wenn jemand als Aperitif einen Kaffee trinken möchte dann bekommt er den.

Das heißt, sie servieren auch während der Fastenzeit Fleisch?

Natürlich. Jeder soll selbst entscheiden, was er macht. Trotzdem kann man, beispielsweise durch mehr vegetarische Gerichte auf der Karte, einen Anreiz zum Einschränken geben und so die Fastenzeit unterstützen.

Ein klassisches Gericht in der Fastenzeit...

...sind für mich Senfeier. Als Koch würde ich daraus allerdings Spinatsoufflé mit Rote Beete-Schaum und Wachtel-Spiegeleiern auf Kräuter-Kartoffel-Püree machen.

Fasten Sie in der von der Kirche vorgegebenen Zeit?

Nein, dafür habe ich meine eigene Zeit gefunden: Einmal im Jahr mache ich mit Freunden einen Segeltörn in der Ost- oder Nordsee. Da esse ich weniger als sonst, morgens Knäckebrot, mittags Gemüse mit Kartoffeln, abends vielleicht ein bisschen Fisch, den wir selbst gefangen haben. Außerdem trinke ich in dieser Zeit ausschließlich Mineralwasser.

Das klingt zwar nach Verzicht – aber nicht unbedingt nach Hunger, richtig?

Rohkost ist gesund: Trotzdem kommt bei Peter Henzek während der Fastenzeit nicht nur Gemüse auf den Tisch. Fasten heißt für ihn: persönlicher Verzicht. Foto: Andreas Köhring

Ja. Fasten bedeutet für mich den Verzicht auf Gewohnheiten. Um Sachen zu würdigen oder sich daran zu erfreuen, braucht es manchmal Verzicht. Wenn ich mir immer alles leisten kann, weiß ich dies irgendwann nicht mehr zu schätzen.

Meinen Sie damit Luxusprodukte?

Das muss man genau definieren: Für viele Menschen ist es selbstverständlich, täglich Kaffee zu trinken. Dabei ist Kaffee ein sehr teures Grundprodukt – und somit nicht für jeden selbstverständlich.

Heißt das, wir sollen in der Fastenzeit keinen Kaffee mehr trinken?

Das will ich damit nicht sagen. Für mich bedeutet fasten, mich mit meinen Gewohnheiten auseinanderzusetzen und auf etwas zu verzichten. Wer morgens gern sein Wurstbrot ist, kann es eine Zeit lang mit einem Marmeladenbrot ersetzen.

Ist das denn gesünder?

Es geht nicht unbedingt um den Gesundheitsaspekt. Wer sonst täglich Tomatenbrot mit Quark ist, kann schließlich auch mal ein Marmeladenbrot essen. Fasten heißt, auf Dinge zu verzichten, die mir lieb geworden sind.

In der Fastenzeit lassen sich solche Vorsätze ja gut umsetzen - was kann ich in Bezug auf meine Essgewohnheiten aus einer Zeit des Verzichts mitnehmen?

Ein Bewusstsein für Ernährung. Jeder Mensch hat einen Plan für die Woche im Kopf: Arbeiten, Friseurtermin, Auto in die Werkstatt bringen. Einen Essensplan haben die wenigsten, dabei ist das gar nicht schwer zu handhaben: Sachen vorbereiten und mehrfach verwenden.

Was zum Beispiel?

Ein Dressing mit weißem Aceto Balsamico: Öl und Essig im Verhältnis 3 zu 1, Salz, Pfeffer, Honig – fertig. In einem Glas verschraubt hält sich das bis zu zwei Wochen und passt zu fast allem: Salat, Kartoffeln, Nudeln. Die richtige Vorbereitung ist alles – im Restaurant und in der privaten Küche.

HINTERGRUND

40 Tage Schmacht

Am Aschermittwoch ist alles vorbei – denn an diesem Tag beginnen sieben Wochen, in denen Christen dazu angehalten sind, auf Genussmittel zu verzichten. Traditionell isst man in der katholischen Kirche während der 40 Tage kein Fleisch und lässt Süßigkeiten oder Alkohol weg. Ausgenommen sind alle Sonntage, an denen das Fasten gebrochen werden darf.