

Hockeystar und Profikoch in der Jury

Thilo Stralkowski und Peter Henzek unterstützen die neue WAZ-Aktion. Sie entscheiden, welche Rezepte beim Wettbewerb ums beliebteste Gericht dabei sind

Von Deike Frey

Und? Haben Sie schon Ihr Lieblingsrezept an die WAZ geschickt? Seit vergangener Woche sucht die Redaktion nach Mülheimer Leibgerichten. Zig tolle Vorschläge für die Serie „So isst der Pott“ sind bereits eingegangen – doch, wer noch einsteigen möchte, kann dies weiter gern tun: Verraten Sie uns einfach, was Sie am liebsten auf-tischen! Mit etwas Glück kommt dann ein Redakteur zu Ihnen nach Hause, kocht mit Ihnen – und Sie nehmen am Wettbewerb um das beliebteste Mülheimer Gericht teil.

Unsere Aktion hat mittlerweile zwei prominente Unterstützer: Hockey-Star Thilo Stralkowski (27) und Koch Peter Henzek (52) bilden die Jury. Heißt: Sie schauen die Einsendungen nach den festgelegten Kriterien durch – und entscheiden, welche zehn Rezepte gekocht und in der WAZ vorgestellt werden.

„Ich bin damit groß geworden, dass meine Mutter alles selbst gemacht hat.“ Noch heute sei das eine schöne Erinnerung, erzählt Thilo Stralkowski, und nach wie vor zieht der Sportler und angehende Pilot Selbstgekochtes allem anderen vor. Mit ein bisschen Übung und den richtigen Rezepten sei das einfach, es mache Spaß, „und man weiß immer, was drin ist“.

Ausgewogene Ernährung ist ein wichtiges Thema für den Sportler vom HTC Uhlenhorst, der mit drei Jahren erstmals zum Hockeyschläger gegriffen hat und mittlerweile – nach Olympiasieg, Weltmeisterti-



Thilo Stralkowski kocht oft selbst, gern auch ein Wiener Schnitzel. FOTO: STRAUCH

DAS ISST DER POTT

tel etc. – zu den Stars der Szene gehört. Denn Ernährung ist zentral für den Erfolg. „Wir sind zwar alle keine Heiligen, essen auch mal einen Burger“, doch vor allem in der Wettkampfphase sehe er genau hin. „Ausreichend Kohlenhydrate“ müsse er zu sich nehmen, „viel trinken“ und „auf fettige Sachen verzichten“. Drei Stunden vor einem Match wird letztmalig gegessen. Nudeln zum Beispiel, „weil die ausreichend Kraft fürs Spiel geben“.

Als Jurymitglied hofft Stralkowski auf neue Anregungen für die eigene Küche: „Ich bin neugierig, was da reinkommt.“ Diese Neugier teilt er mit Peter Henzek. Auch der Inhaber der Kochschule Ruhrgebiet am Dickswall freut sich auf die Rezepte der Leser. „Ich bin immer auf der Suche nach Neuem, hinterfrage gern und schaue, was gerade angesagt ist.“ Er liebe Rezepte, sagt Henzek, und vor allem die oft schönen Geschichten dahinter. „Ich möchte, dass nichts in Vergessenheit gerät.“ Die Rezepte, das Essen, die Präsentation: All das ist für Henzek „Kultur“ und „ein Pfeiler unserer Gesellschaft“.

Henzek, der mit Sterneköchen in ganz Europa zusammengearbeitet hat, saß häufiger schon in Koch-Jurys. Für den holländischen Matjesverband hat er Matjes getestet, für französische Winzer herausgefunden, welcher Rosé-Wein zu welchem Gericht besonders gut passt. In seiner Kochschule, wo er unterschiedlichste Kurse für Hobbyköche anbietet, lehrt er das klassische Handwerk eines Kochs. Für ihn sei das Kochen „eine kreative Beschäftigung, bei der man selbst nach 1000 Jahren noch dazulernt“.



Peter Henzek lehrt noch das klassische Handwerk des Kochens.

FOTO: KÖHRING