

Wellnessküche - Gesunde Ernährung für Herz und Seele

Das Schwitzen in der Sauna macht durstig, keine Frage, denn schließlich verlieren wir über die Haut Körperflüssigkeit, denn der Körper besteht zum größten Teil aus Wasser. Wenn die Temperaturen steigen, schwitzt der Körper, um sich zu schützen. Denn Schwitzen hat einen kühlenden Effekt. Dieser massive Flüssigkeits- (und auch Elektrolyt-) Verlust muss allerdings dringend durch Trinken wieder ausgeglichen werden. Am besten sind Mineral- und Leitungswasser aber auch Quellwasser, wie auch im Mediterana zu finden ist, oder mit Wasser verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte. Der Körper braucht also fürs Wohlfühlen Flüssigkeit.

Aber Saunieren macht auch Appetit nach leichten, frischen Köstlichkeiten für den Gaumen und Appetit auf gesunde Nahrungsmittel. Die Seele merkt, die Auszeit tut gut und der Körper merkt, etwas Gesundes und Leichtes tut ihm gut.

Und deshalb nehmen wir uns in der heutigen Folge dem Thema „Wellnessküche“ an.

Wir finden, dass zu einem Wohlfühltag in einer Wellnessanlage auch eine ausgesuchte und ausgezeichnete Küche und ausgleichende Getränke dazu gehören. Passend dazu sitze ich hier im Wellnessrestaurant Villa Verde. Wenn es also mal im Hintergrund klappert oder zischt, dann liegt das daran, dass unsere Kochbrigade in der offenen Küche hier im Restaurant im Einsatz ist.

Doch was ist eigentlich „die“ Wellnessküche oder auch die Fitnessküche, die wir zu einem späteren Zeitpunkt kurz ansprechen wollen.

Was verbirgt sich hinter dieser Bezeichnung? Dazu hat sich das Mediterana-Expertenteam mit unserem Chefkoch, André Brauner und unserem Bereichsleiter Sport Ralf Gottlieb zusammengesetzt. Ich habe die tolle Möglichkeit, beide auch gleich noch etwas genauer zu befragen, vielleicht entlocke ich ihnen auch den ein oder anderen Tipp zu unserem Thema.

Für die Wellnessküche gibt es nicht das „eine“ ultimative Rezept.

Aber es gibt einige wichtige Aspekte wie:

Frische Zutaten mit gehaltvollen Inhaltsstoffen, leichter, frischer Geschmack, Kräuter, Düfte, regionale bzw. heimische Produkte, Nachhaltigkeit und eine gute Ökobilanz, ausgewogene Nahrung und auch fürs Auge einen Augenschmaus und eine gesundheitsbringende Ernährung.

Essen und Trinken ist nicht nur einfach ein Grundbedürfnis, es sind vielmehr Quellen körperlicher Vitalität und für das Wohlbefinden eines Menschen grundlegend wichtig. Somit führt eine ausgewogene und vitale Küche, neben sportlicher Vitalität zu einem zeitgemäßen Gesundheitsbewusstsein und Lebensfreude. Diese Lebenseinstellung lässt grundlegend alle Sinne vitaler, kraftvoller, energiegeladener und belebender sowie positiver empfinden, um nur ein paar positive Eigenschaften aufzuzählen.

Sich der Wellnessküche angepasst, also gesund zu ernähren heißt, vielfältig zu essen. Eine Mischung aus Obst und Gemüse, Milchprodukte, gute Öle, Fisch, Fleisch, Getreideerzeugnisse und Reis macht den Körper stark.

Um auf die Fitnessküche mehr eingehen zu können habe ich mir einen absoluten Experten an meine Seite geholt. Ralf Gottlieb. Er ist seit 18 Jahren im Mediterana der Leiter des Sport- und Mitgliederbereichs und seit 2012 stellvertretender Geschäftsführer der Wellnessanlage.

RG: Erst einmal ist mir wichtig zu sagen, dass Ernährung etwas sehr individuelles ist. Es gibt keinen 100% Weg den man über jeden drüber stülpen kann, der bei jedem gleich funktioniert. Das hängt davon ab, welche Konstitution hat jeder Mensch. Fitnessküche an sich ist ein Begriff, der sehr stark mit einem Focus zusammenhängt von den Leuten, die etwas im Fitnessbereich machen möchten. Für mich ist er Begriff „bedarfsgerechte Ernährung“ wesentlich ausdrucksvoller bzw. kommt eher auf den Punkt.

Natürlich liegt auch der Fitnessküche/bedarfsgerechte Küche der Gesundheitsgedanke zu Grunde aber meistens ist es mit einem Ziel verbunden. Der eine möchte gerne abnehmen, der andere möchte mehr Muskeln aufbauen. Oder der Dritte möchte gerne seine Leistung verbessern.

Als Beispiel: Jemand der gerne Gewicht reduzieren möchte, wird eher sich kohlenhydratarm ernähren und eher Proteine und gute Fette zu sich nehmen.

Jemand der Gewicht zunehmen möchte, muss natürlich im Bereich der Kalorienbilanz mehr Kalorien zu sich nehmen, als er verbraucht und da in dem Bereich, wenn er noch mehr Muskeln aufbauen will, wird seine Proteinzufuhr erhöhen müssen.

Das sind nur kurze Beispiele dafür, wovon es abhängt, wie man sich in der Fitnessküche seine Ernährung wählt. Grundsätzlich kann man hier natürlich sagen, dass es eine ausgewogene und qualitativ hochwertige Ernährung sein sollte, denn durch die sportliche Aktivität auch mehr an Vitaminen, an Spurenelementen und Mineralstoffen für den Körper bereit gestellt werden müssen, als es bei jemanden ist, der eben kein aktives Leben führt.

Ich würde gerne mal auf das Essverhalten vor dem Sport eingehen. Kannst Du uns da ein paar Tipps geben, wie ich da klug vorgehen kann?

RG: Was die Ernährung vor dem Sport angeht, würde ich jedem empfehlen, egal welches Ziel er auch verfolgt mit seinem Training, nichts Schweres vorher zu essen. Also eine Schweinshaxe mit Sauerkraut unmittelbar vor dem Training wäre tendenziell eher negativ zu bewerten. Die letzte Mahlzeit würde ich wahrscheinlich 3 Stunden vor dem geplanten Training zu mir nehmen. Das kann auch eine etwas größere Mahlzeit sein und sollte nicht zu schwer sein. Wenn es jetzt ein Salat mit Putenbrust ist, paar Nudeln...ist das ohne Probleme noch in dieser Zeit zu verdauen. Das ist nicht das Problem. Es hängt immer davon ab, was ich bei dem Training machen möchte.

Will man 60 Minuten auf ein Laufband gehen und will man sich eher leicht und beschwingt fühlen, dann wäre es natürlich ganz wichtig, dass man vor dem Training keine schwere Mahlzeit mehr zu sich führt.

Neben dem richtigen Essverhalten vor dem Sport ist das richtige Trinkverhalten

Hier ist es ganz wichtig, dass Du über den Tag genügend an Flüssigkeiten zu Dir geführt hast. Hier zählt nicht jede Flüssigkeit, also Kaffee ist damit nicht gemeint oder der Schokoladendrink oder Milch, sondern hier geht es um Wasser und Tees, die man zu sich führen kann oder Elektrolytgetränke, damit der Wasserhaushalt gut ausbalanciert ist und man nicht beim Training mit einem Leistungsverlust durch Dehydrierung rechnen muss.

Was in jedem Fall sowohl der Gesundheit als auch der Fitness 100 %ig zuträglich ist, wenn man genügend trinkt. Heute weiß man, dass jemand der keinen Sport treibt, mindestens 2 bis 3 Liter Wasser oder Tees zu sich führen sollte.

Ich weiß, das ist eine Menge, die nicht jeder auch schafft am Tag zu sich zu führen, doch es ist ganz, ganz wichtig und hat einen großen gesundheitlichen Effekt.

Wenn man noch Sport treibt, dann auch noch Ausdauersport, wobei man wirklich viel schwitzt und Mineralien verliert, sollte die Menge noch mehr sein. Also hier reden wir schon von teilweise 3, 4, 5 Liter, je nachdem wie intensiv man auch Sport treibt. Das ist natürlich auch ganz wichtig, wenn man in die Sauna geht, um auf das Thema Wellnessküche zurück zu kommen, dass man hier genügend Flüssigkeit zu sich führt.

Was viele nicht wissen, dass Wasser auch beim abnehmen hilft. Es gibt mittlerweile wissenschaftliche Untersuchungen die belegen, dass über den Tag hin mehrere Gläser kaltes Wasser, 30-60 Minuten lang den Stoffwechsel erhöhen, um 24 – 30 %.

Warum dies so ist, darüber ist man sich noch nicht ganz einig. Vermutet wird, dass der Körper Energie aufbringen muss, um das Wasser 3-4 Grad zu erwärmen. Aber es könnte auch durch die Stimulation des zentralen Nervensystems kommen und damit wird auch der Zellstoffwechsel stimuliert.

Und so schließt sich der Kreis zu dem, was ich am Anfang gesagt habe. Ernährung ist ein sehr individuelles Thema. Hier gerade das Beispiel mit dem kalten Wasser, das nicht jedem bekommt. Bei mir ist es eher so, wenn ich zu viel kaltes Wasser trinke, bekomme ich eher ein Unwohlsein oder Magenprobleme. Und das geht sicherlich anderen auch so. Will man aber etwas verändern an seiner Ernährung oder will man den Fokus anders legen, weil man ein Ziel vor Augen hat, abnehmen, zunehmen oder seinen Körper verändern will, sollte man sich jemanden an die Seite holen, der einen individuell berät. Ein Ernährungsberater, der auf die Vorlieben achtet, bzw. diese mit einplant oder aber die Probleme, die man mit Nahrungsmittel hat – Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder einfach Nahrungsmittel, die man einfach nicht mag. Mögen sie noch so gut für den Fokus sein, den man gelegt hat, wenn man was nicht mag, macht es keinen Sinn, weil man es dann ohnehin nicht einhalten kann.

Lieben Dank Ralf für den kleinen Einblick!

Letztendlich ist die Ernährung, ob Wellness- oder Fitnessküche oder sogar die Kombination daraus, die auch Well-Fit-Küche genannt wird, ein bedeutender Baustein, neben der richtigen Kombination regelmäßiger, angepasster Bewegungsprogramme, mentaler Entspannungs- und Stressmanagement-Methoden wie autogenes Training oder Meditation, auch passiver Entspannungsarten wie Sauna und Massage, ein wichtiger Baustein um den Körper innerlich und äußerlich strahlen zu lassen und vital und gesund sein zu lassen.

An dieser Stelle möchte ich aber noch gerne...sehr gerne...einen wichtigen Teil der Well-Fit-Küche unbedingt noch erwähnen, bei dem auch wir hier im Mediterana höchsten Wert drauf legen:

Das ist ein ausgewogener und bewusster Umgang mit der Natur und den Genussmitteln. Ganzheitlicher Umgang mit Lebensmitteln ist ebenso wichtig, wie der Einsatz von modernen Zubereitungsverfahren und vitaminschonenden Garverfahren.

Dazu kommt ein Bewusstsein zu haben oder zu entwickeln auf Ökonomie, Ökologie und die Energieeffizienz der eingesetzten Lebensmittel. Ein deutlicher und ein sehr zu unterstützender Trend ist, die Verarbeitung und der Einsatz von regionalen und saisonalen

und heimischen Superfood. Es braucht nicht immer das Superfood aus exotischen Ländern sein.

Es finden sich auch in Deutschland viele Lebensmittel, die als Superfood deklariert werden und mit den Wirkweisen der Exoten verglichen werden können. So sind dunkle Beeren (Brom-, Holunder-, Blau- und Apfelbeeren), Kirschen, rote Weintrauben und Rotkohl mit ihren hohen Anthocyan-Gehalten eine gute Alternative zu Açaï-Beeren. Anstelle von Chiasamen liefern heimische Leinsamen ebenfalls viele Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffe. Grünkohl, Radieschen, Hirse und Walnüsse sind beste „Super-Nährstofflieferanten“. Aber da gibt es noch weitaus mehr.

Der große Vorteil von heimischen Superfoods ist, dass Die Umweltbelastung weitaus geringer ist, Die Verarbeitung spart hohe Transport- und Verpackungskosten. Standards in der Landwirtschaft sind gegeben und gewährleisten die Sicherheit der Lebensmittel sowie faire Arbeitsbedingungen, die deutsche Wirtschaft wird gefördert und Ihr Geldbeutel geschont. Die Produkte sind genauso gesund und reich an Inhaltsstoffen wie manch exotische Frucht. Hier im Mediterana haben wir sehr achtsam und bedacht unser gastronomisches Konzept genau darauf abgestimmt.

Unser zweiter Experte ist unser Mediterana-Küchenchef André Brauner.

André Brauner ist bereits mit 15 Gault Millau-Punkten ausgezeichnet worden. Der Fokus seiner Kochkunst liegt in der gesundheitsfördernden und -erhaltenden Ernährung. Was er mit Kreativität und Freude im Mediterana auch schon seit 2010 zum Wohle unserer Gäste und der ganzen Mediterana-Belegschaft mit seinem Küchenteam umsetzt.

Jetzt bist Du einer unserer Mediterana-Experten und warst bei den inhaltlichen Vorbereitungen für diesen Podcast maßgeblich beteiligt.

Ich möchte gerne die Hörerinnen und Hörer auf eine kleine Geschmacksreise mit Dir führen. Als erstes interessiert mich, was Du da gerade vorbereitest und Kannst Du uns die Wellnessküche sozusagen hörbar schmackhaft machen? Uns ein paar kleine Tipps aus Deiner Küche verraten?

AB: Im Moment bereite ich ein Kürbisragout zu, auf veganer Basis. Das ist hier im Haus auch ein großes Thema und das besondere beim Kürbisragout, wir können es in vielerlei Arten einsetzen und wir können es auch in etwas größeren Mengen vorbereiten und für die Alltagsküche auch zuhause schön die regionalen Produkte, die wir aus dem Supermarkt beziehen auch einsetzen.

Rezept von André Brauner

Kürbisragout

*300 g Kürbiswürfel
100 ml Orangensaft
50 ml Grapefruitsaft
10 g Ingwer
1 Stück Sternanis
1/3 Zimtstange
Salz, Pfeffer, Honig
1 Tl Kürbiskernöl*

Den Kürbis, halbieren, aushöhlen und abschälen. In kleine Würfel schneiden.

In etwas Kürbiskernöl den Kürbis, Zimtstange und Sternanis anschwitzen und mit Grapefruitsaft und Orangensaft ablöschen. Mit Ingwer, Pfeffer und einer Prise Salz abschmecken.

Einmal aufkochen lassen und 8 Minuten im Backofen schieben. Topf abgedeckt mit Backpapier bei 180°C erhitzen. Zum Verzehr Zimt und Sternanis herausholen.

Vielzeitig verwendbar

*Zu Fisch- und Fleischgerichte, Risottogerichte
Müslis, Haferflockengrütze
Smoothies, Käseteller und als Brotaufstrich*

RG: Für Vegetarier zum Beispiel anrichten mit einem schönen Feldsalat und einem hausgebackenen Walnussbrot.

Veganer können einen wunderbaren Soja-Dip dazu anmachen oder den Feldsalat, der passt auch hervorragend jetzt in die herbstliche Jahreszeit.

Der Fischesser kann sich ein schönes Kabeljau- oder Zanderfilet dazu braten und als Topping das Kürbischutney servieren.

Oder aber der Fleischesser brät sich dazu ein schönes Steak, passend zum Kürbisragout.

Also egal welche Ernährungsform ich mir rausziehe, das Kürbisragout ist eine gute Grundbasis und für den Alltag gut geeignet.

Das ist somit auch ein typisches Wellnessgericht?

AB: Ja, wir haben einen geringen Fettanteil. Nur ein bisschen Kürbiskernöl. Auch das ist sehr gesund von gerösteten Kürbiskernen.

Und wir haben vitaminreiche Kost: Orangensaft ist dabei, der Kürbis an sich ist ein sehr nahrhafter und mineralstoffreiche Frucht und botanisch gesehen ist er eine Beere.

Früher war Kürbis mehr so ein Viehfutter, aber jetzt ist er richtig angekommen in den Küchen.

Ist also Kürbis auch ein Superfood?

AB: Der Kürbis ist so vielseitig einsetzbar. Mit Gewürzen und Zutaten kann man immer wieder neue Gerichte schaffen kann und das auf eine gesunde, schmackhafte und vor allem sättigende Art, ohne große Kohlenhydrate zuzufügen. Das macht den Kürbis auch so interessant. Vor allem auch hier im Haus ist er ein wichtiger Bestandteil in unseren Menüs und Gerichten.

Wenn ich Unverträglichkeiten habe, z. B. Laktoseintoleranz oder andere Intoleranzen. Wie lässt sich das mit der Wellnessküche vereinbaren?

AB: Dem Thema haben wir uns schon seit mehreren Jahren gewidmet und wir sind jetzt soweit, dass wir spontan, jeden Gast, der uns darauf hinweist auch gut beraten können. Vor allem im Restaurant Villa Verde, da haben wir das Frontcooking und man kann direkt mit den Köchen ein Gericht absprechen und die Unverträglichkeiten klären. Wir sind jederzeit in der Lage glutenfreies Brot zu servieren, können auf Milchersatzstoffe zurückgreifen wie Soja-, Mandel- oder Hafermilch. Wir sind für den Alltag gut aufgestellt. Wir können gerne die Gerichte, die meistens auf veganer Basis sind, auf die Unverträglichkeiten abstimmen.

Vielen Dank André Brauner!

Zum Abschluss, bevor ich mir etwas aus der Mediterana-Wellnessküche stibitze, möchte ich gerne noch resümieren:

Sich mit seiner Ernährung und seinem persönlichen Lebensstil auseinander zu setzen, mit den Inhaltsstoffen und der Energiemenge im Verhältnis zur Bewegung und dem eigenen Wohlbefinden zu beschäftigen, ist der erste wesentliche Schritt zu seinem „Ich“ und seiner „inneren Zufriedenheit“.