

Chefs best ist die unabhängige Fachzeitschrift für Sterneköche, Chefköche, Küchenmanager, Wirtschaftsleiter und Einkäufer, die professionelles, gehobenes Foodmanagement unter Berücksichtigung aller Aspekte der gesunden Ernährung betreiben.

Im Focus stehen die Themen TischCulture, CaféSpecialties, Brunch + More, Food & Beverage, Patisserie sowie TechCuisine. Schwerpunkte sind die Produktzubereitung, Präsentation und Vermarktung von Produkten und Spezialitäten inklusive der dazugehörigen Küchen-/Regenerationstechnik.

Herausgeber:
ES-VERLAG GMBH

Kontakt:
ES-VERLAG GMBH
Scheidemannstr. 2
61130 Nidderau

Telefon:
0 61 87 / 92 94 9 - 0

Telefax:
0 61 87 / 92 94 9 - 18

E-Mail: redaktion@chefsbest.de
anzeigen@chefsbest.de
vertrieb@chefsbest.de

Internet: www.chefsbest.de/.at/.ch

Jahrgang / Jahr PV:
38. Jahrgang / 2010

Anzeigen-/Objektleitung:
Eric M.C. Schwaab
es@chefsbest.de

Redaktion:
Detlef Euler, Nidderau
de@chefsbest.de
Eva Fleischer, Nidderau
ef@chefsbest.de
Claudia Bierhoff, Nidderau
cb@chefsbest.de
Eva Andrews, Nidderau
ea@chefsbest.de
Boris Kretzinger, Nidderau
bk@chefsbest.de
Florian Jung, Nidderau
fj@chefsbest.de

Erscheinungsweise:
2-monatlich, bzw. 6 Ausgaben.
Gültig ist der Mediadatenplan 2010,
Anzeigenpreisliste 33,
Anzeigenschluß: 20 Tage vor Erscheinen.

Abonnement:
Bezugspreis Inland Euro 60,- + MwSt. +
Versand, Bezugspreis Ausland Euro 85,- + Porto.

Bankverbindung: Frankfurter Volksbank eG
Kto.-Nr. 61 48 000 - BLZ 501 900 00
Geschäftsführung: E. Schwaab
Amtsgericht Hanau, Reg.-Nr. HRB7609
UmsSt.-Ident.-Nr. DE230219580

Für unverlangt eingesandte Manuskripte u./o. Fotos wird keine Haftung u./o. Honorarzahllung übernommen. Beiträge die nicht mit vollem Namen gekennzeichnet sind, geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Alle Veröffentlichungen erfolgen ohne Berücksichtigung eines möglichen Patentschutzes. Alle Angaben ohne Gewähr. Alle Veröffentlichung sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages ist eine Verwertung strafbar. Vervielfältigung, Kopien in Print oder digitaler Form bedürfen der Zustimmung des Verlages.

Die heimlichen Stars in der Ernährung

Von je her verstanden es die Menschen, die Kräfte der Natur in Form von Wildkräutern, Wildgemüsen, Wurzeln, Rinden, Zweigen und anderen Pflanzenteilen intensiv zu nutzen. Dabei stand vor allem immer die Heilwirkung der Pflanzen im Focus. Durch die vielen Völkerbewegungen wurde das Wissen zwischen den Kulturen intensiv ausgetauscht und zahlreiche Pflanzen auf diese Weise von den Ursprungsorten in alle Welt getragen. Mit der Kolonialisierung wurden Kräuter und Gewürze dann immer mehr zum einträglichen Handelsobjekt und damit auch zum Objekt zahlloser intensiver Konflikte um Macht und Besitz.

Heutzutage steht – zumindest in den industrialisierten Ländern – der kulinarische Aspekt der Kräuter und Gewürze im Vordergrund. Der weltweite Handel blüht und ermöglicht es vielen gastronomischen Betrieben und Privathaushalten die Mahlzeiten auf mannigfaltige Art zu verfeinern.

Leider ist aber die konstitutionsbedingte Nutzung vieler Pflanzen aus dem Blickfeld gerückt und wir sind dabei zu vergessen, wie sehr uns Kräuter und Gewürze auch – oder gerade – präventiv in der Erhaltung unserer Gesundheit unterstützen können. Was war beispielsweise der ursprüngliche Sinn von Wacholder, Nelke, Lorbeer, Piment und Pfefferkörnern in einem feinen Sauerkraut? Neben der verdauungsunterstützenden Wirkung werden hier wärmende und stärkende Eigenschaften genutzt, die gerade im Winter von erheblichem Vorteil sein können – insbesondere, wenn man Phlegmatiker oder Melancholiker ist. Und der Schnittlauch in einer kräftigen Hühnerbrühe sollte nicht nur als grüne Dekoration gesehen werden, sondern als sinnvolle Ergänzung in der nährenden Suppe mit antibiotischer Wirkung obendrein. Und das so modern gewordene Zitronengras verfügt über ein fast identisches ätherisches Öl wie es die Melisse hat und kann daher bestens beruhigend



Siegfried Wintgen, MSc, Ernährungsberater, Küchenmeister VKD, Mitglied im Olympiateam 2004 der Nationalmannschaft der Köche

und krampflösend eingesetzt werden. Und wussten sie, dass der Feldsalat zu den Baldriangewächsen zählt?

Wenn wir wieder ein wenig mehr von dem alten Wissen nutzen würden, könnten feine Speisen, getragen von Kräutern und Gewürzen, nicht nur als Leckerbissen dienen, sondern auch als Naturmedizin. Dann käme zum Gaumengenuss auch noch ein nachhaltiger Wohlfühlfaktor hinzu – sicher nicht zum Schaden von uns Gastronomen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Vitalität zum Start in die kalten Monate

Ihr Siegfried Wintgen, MBA, MSc