



LUXUS VEGETARISCH: So kann bayrische Küche aussehen.

Fotos: Michael Wissing

Hier ist immer grüne Woche

Hier ist immer grüne Woche

Vollwertkost ist sehr vernünftig – aber raffiniert? In einem Gasthof bei Berchtesgaden weiß die Wirtin, wie's funktioniert. Ein Ortstermin.

VON SUSANNE KIPPENBERGER

Gleich am ersten Tag hat Martina Preuß sich berauscht. Nicht am Wein, den hat sie, gerade nach langer Reise im Hotel angekommen, an diesem Abend gar nicht getrunken. Nein, am Essen hat die zarte Bremerin sich berauscht: Am Salat vorne weg und den kleinen Mohnbrötchen dazu, an den Artischocken mit Petersilien-Kapern-Sauce, an der Rote Beete-Suppe mit Meerrettich, am cremigen Polentaauflauf mit grünen Bohnen und Tomatensauce, und ganz besonders an der Mousse au Chocolat. Immer wieder hat sie die Augen zugemacht, am liebsten hätte sie auch mal die Ohren verschlossen, um ungestört genießen zu können. Gang für Gang ging das so, und selbst nach dem krönenden Schluss, dem Gewürzkuchen zum Getreidemokka mit Sahnehäubchen obendrauf, hatte sie das Gefühl: „Ich hätte immer weiter essen können. Wie Tantra war das.“

Was die Bremerin in Bayern genossen hat, war vegetarische Vollwertkost vom Feinsten. Wegen des guten Essens reisen schließlich die meisten Gäste ins Biologische Kurhotel nach Bischofswiesen: um sich ein bisschen päppeln zu lassen. Denn viele kommen erschöpft hier in den Bergen an, die gleich hinter Haus und Garten beginnen, haben monatelang in ihrer Bank Überstunden gemacht, jahrelang den Großvater gepflegt. Einige waren selber lange krank.

Aufgewärmtes ist von Übel

So fing auch bei Christel Kurz alles an, da dachte sie überhaupt noch nicht daran, einmal einen Gasthof mit Vollwertkost zu führen. Vor 30 Jahren, da schleppte sich die sonst vitale Bayerin nur noch dahin, müde, depressiv, abgemagert, mit katastrophalen Leberwerten und voll von Abzessen. „I hab ausg'schaut wie ein Streuselkuchen.“ Drei Jahre lang hatten die Ärzte an ihr herumlaboriert und schließlich aufgegeben. Dann hat ihr ein Heilpraktiker zur Vollwertkost geraten, viel Salat und Früchte, frisch geschrotetes Getreide, Wasser und Fruchtee. Die Übergangszeit war schrecklich, nach neun Monaten war sie „total gesund“, Haare und Augen, das ganze Leben hatte wieder Glanz bekommen. „Der Körper“, hat sie damals gelernt, „ist das Wichtigste, was wir haben. Den müssen wir gut behandeln.“

Eigentlich eine einfache Sache, findet die 60-Jährige. Vollwertkost erfordere keinen hohen Aufwand beim Kochen, nur frisch muss alles sein: „Das Übelste sind aufgewärmte Speisen.“ Vollwert heißt, den Nahrungsmitteln ihren ganzen Wert zu lassen, sie möglichst naturbelassen zu essen und die Hälfte der Nahrung roh: als Obst, Salat, Getreide, Korn, Nüsse.

Der Anfang allerdings war für Christel Kurz auch deshalb schwer, weil es keine guten Rezepte gab. Und die Wirtin kam aus einer Familie, in der Essen mehr als Notwen-

digkeit war: nämlich Genuss. „Ich kann mich nicht erinnern, dass meine Mutter je allein in der Küche stand – einer hat Salat gemacht, einer Gulasch, einer Knödel.“ Zwar hatten die meisten Menschen sich zwangsläufig schon vor Hunderten von Jahren vollwertig ernährt: wenig Weißbrot, Zucker und Fleisch, stattdessen Gemüse, Kartoffeln, Vollkornbrot. Aber es war eine Arme-Leute-Küche ohne Raffinesse. „Was man mit Reh und Karpfen Feines machen kann, das ist in 1000 Jahren gereift.“

Also ließ die junge Pensionswirtin sich ausbilden in Vollwerternährung, stieß auch auf Barbara Rütting: „Das war das erste Kochbuch, das man gebrauchen konnte, die isst ja auch gerne gut. Das waren pfliffige Rezepte, kräftige Speisen, die haben auch Männer begeistert. Da hat man das erste Mal gesehen: Ah ja, das kann ja auch schmecken.“ Viel herumgereist sind Christel Kurz und Tochter Gabi auch, mit der sie das Hotel zwischen Bad Reichenhall und Berchtesgaden inzwischen führt, zu den besten Köchen im Land. „Da haben wir geguckt, was machen die, wie machen die das, wie kann man das übertragen.“

Vegetarische Vollwertkost im hintersten Bayern, wo Schweinsbraten und Leberkäs schüsselweise auf den Gasthoftischen stehen – „im Mittelalter hätten sie mich verbrannt“, meint Christel Kurz und lacht. Aber als die Nachbarn sahen, wie gut ihr das Essen bekam, wollten sie rüberkommen in ihre Frühstückspension, zum Mittagessen. Die Freundin vom Sportartikelgeschäft gegenüber, die hat dann noch ihren Bruder mitgebracht, dann kam der Metzger dazu, der abnehmen wollte – schließlich saßen 15 Stammgäste am Mittagstisch.

Eine von ihnen kommt heute noch: Frau Focke frühstückt jeden Tag in dem schönen alten Haus, das früher mal eine Entbin-

dungsklinik war. Das Kochen macht der Krankengymnastin keinen Spaß, so schlemmt die feine alte Dame sich hier jeden Morgen durchs Buffet. Labt sich am frischen Müsli mit Sahne, an der Bio-Ananas, der roh gerührten Himbeermarmelade, dem selbst gebackenen Walnussbrot, an der Platte mit Rohmilchkäse von einer Käserei, die auch Spitzengastronomen wie Heinz Winkler beliefert, dem grünen Salat mit Kräutersauce, dem Gemüseauflauf... – erst mittags wird das Frühstücksbuffet abgeräumt.

Witzigmann vegetarisch

In den letzten 30 Jahren hat sich viel verändert. Selbst ein Witzigmann hat gerade ein vegetarisches Kochbuch herausgebracht, selbst der Supermarkt im kleinsten Dorf hat eine Bioecke. Inzwischen haben Mutter und Tochter Kurz selber mehrere Kochbücher geschrieben. „Brigitte“ und „Essen & Trinken“ schicken ihre Leser zum Kochenlernen her.

So schwer ist das nicht. Christel Kurz, in Jeans und robustem Seemannspullover handfest gekleidet, arbeitet sehr pragmatisch, eher mit dem Bauch als mit dem Kopf. So wirft sie zusammen, was gerade im Garten wächst oder auf dem Bauernmarkt im nahen Salzburg zu haben ist. Um selbst im Winter vielfältige Menüs anbieten zu können – jeden Abend sechs Gänge –, ist aber auch die Tiefkühltruhe bis zum Rand gefüllt.

Allerdings nicht mit Fisch und Fleisch. Christel Kurz verzichtet schon lange darauf – aus ethischen, aber auch ästhetischen Gründen. Als Tochter Gabi im Münchner Hilton ihre Hotelfachlehre machte, beklagte sie sich manchmal bei ihrer Mutter, wenn sie wieder eine Seezunge präparieren musste. „Wir haben so eine ästhetische Küche – keine Knochen, kein Blut, keine Schuppen.“ Und stinken tut es auch nicht: Die (trotz Sahne

leichte) Vollwertküche wird eher gedünstet als gebraten.

Bereitwillig verrät Kurz in dem kleinen Kochkurs, der jede Woche angeboten wird, ihre Tricks. Dass sie zum Beispiel am liebsten mit Agavendicksaft süßt, denn der hat im Unterschied zum Honig keinen Eigengeschmack, ist nicht so klebrig und schwer. Damit Kuchen und Nachspeisen auch ohne Zucker luftig und locker werden – und Weißmehl und Industriezucker kommen ihr nicht ins Haus –, schlägt sie eben mehr Luft mit der Küchenmaschine hinein. „Vor allem am Anfang waren Vollkornkuchen immer eher wie Lebkuchen, ganz fest und kompakt, sehr schwer. Und alles schmeckte nach Honig.“ In die Küchenmaschine wirft sie auch einfach alle Zutaten für die Salatsauce hinein, samt der ganzen Zitrone, die sie nur geschält hat. „Wenn man gute Zutaten nimmt, kann man eigentlich nichts falsch machen.“

Ihre Zutaten kommen aus dem Bioladen, vom Markt, aus Garten und Wald. Morgens um sechs zieht die passionierte Wanderin los, um Schwammerl zu suchen, die sie ihren Gästen abends um sechs in Sahnesauce auf Buchweizenblinis serviert. Christel Kurz ist Jägerin und Sammlerin, sammelt Ideen, gute Rezepte und altes Geschirr. Die Lehrküche, die eher wie eine gute Stube aussieht, ist voll damit, mit lustigem Frühstücksservice aus den 50er Jahren und alten Apothekerflaschen; eine große antike Mickey Mouse hält den Fernseher fest.

Farben haben Heilkraft

Auch der Esstisch ist immer liebevoll, mit altem Geschirr gedeckt, für den herben Geschmack vielleicht ein bisschen zu verspielt. Grüne Glaskugeln laufen über das weiße Leinentuch, in den Messerbänkchen, die zugleich Väschen sind, stecken gelbe Brunnenkressenblüten. Farben spielen im Kurhotel eine große Rolle, nicht nur auf Stoffen, auch auf dem Teller: Die Suppen leuchten, in kräftigem gelb, rot, grün, der Salatteller ist immer bunt. „Farben“, sagen die Gastgeberinnen, „haben eine große Heilkraft“.

Dogmatisch allerdings ist Christel Kurz nicht. Auch wenn sie selber nie Kaffee und Alkohol getrunken hat, bekommen ihre Gäste beides – aus dem Bioladen. Auch Sünden sind erlaubt. Ihre Devise bei der Vollwerternährung: „Niemals nie zu sagen. Die große Linie muss stimmen, aber man muss sich frei bewegen können.“ Manchmal, wenn sie nach Salzburg fährt, da geht sie zu einem Spitzenkonditor, der auch Vollkornkuchen hat, aber den lässt sie links liegen („denn machen wir ja selber“). Dort isst sie Weißmehlkuchen. Mit Genuss. „Wenn ich empfindlich darauf reagieren würde, dann würde ich sagen: Ich mach was falsch.“

Biohotel von Christel und Gabi Kurz, Schulstraße 1, 83483 Bischofswiesen, Tel. 086 52 / 98 00. www.biohotel-kurz.de



MUTTER UND TOCHTER: Christel (rechts) und Gabi Kurz in ihrer Küche im Biohotel Bischofswiesen.

Foto: Foto-Studio Wessely