

Gesund und lecker: Rezepte aus der Region

Karola B. Lütjen aus Münsing teilt auf ihrem Blog „Herzensköchin“ selbstentwickelte Rezepte mit anderen Hobbyköchen. Alle Zutaten sind frisch und kommen nach Möglichkeit aus der Region. Nachmachen lohnt sich, denn was die 47-jährige Ernährungsberaterin kocht, ist nicht nur lecker sondern auch gesund.

Während der grüne Spargel in der Pfanne brutzelt, schippert ein kleines Boot über den glitzernden Starnberger See. Aber Karola B. Lütjen nimmt die Idylle vor ihrem Küchenfenster gar nicht wahr. Konzentriert schaut die Hobbyköchin in ihre Pfanne. Das frische Gemüse soll auf keinen Fall zu braun werden. Heute Mittag gibt es für sie und ihren Mann eine Spargel-Frittata und als Dessert eine Heidelbeer-Ricotta-Creme mit gerösteten Mandeln. Bevor aber gegessen wird, wird erstmal alles fotografiert. Nach dem Essen berichtet die Wahl-Münsingerin auf ihrem Blog, wie es geschmeckt hat und verrät, wie man es nachkochen kann.

Seit 2012 schreibt Karola B. Lütjen ihren Blog „Herzensköchin“. „Eigentlich war er nur als digitales Rezept-Archiv für mich und Freunde gedacht“, sagt die 47-Jährige. Aber ihre Rezepte kamen sehr schnell sehr gut an und mittlerweile lesen mehrere hundert Fans mit und kochen nach. Auch verschiedene Zeitschriften wurden auf die Bloggerin aufmerksam. Wenn es um gesunden Genuss geht, ist Karola B. Lütjen eine gefragte Expertin.

Das Besondere an ihren Rezepten: Es schmeckt nicht nur lecker, sondern ist auch noch gesund. Als „Herzensköchin“ geht es Karola B. Lütjen zum einen um die Herzlichkeit und Gastfreundschaft, die mit dem gemeinsamen Essen einhergeht – zum anderen aber auch um das Herz an sich. Denn als gelernte Krankenschwester und Ernährungsberaterin weiß sie, wieviel

Einfluss die richtige Ernährung auf die Gesundheit hat. „Ich bin aber kein dogmatischer Gesundheitsapostel“, lacht die gebürtige Schwarzwälderin. Aber da, wo es gesunde Alternativen zu Althergebrachtem gibt, probiert sie gern Neues (siehe Kasten). Auch mit bayerischen Klassikern hat Karola B. Lütjen schon experimentiert.

Alle Rezepte, die die zweifache Mutter in ihrer zehn Quadratmeter großen Küche ausprobiert, entwickelt sie selbst. „Ich lasse mich dabei von anderen Rezepten inspirieren, kombiniere Rezepte und tausche Zutaten aus.“ Auch auf Reisen oder wenn sie auswärts im Restaurant isst, entstehen kreative neue Ideen. Als Testesser stellen sich Freunde und Familie gern zur Verfügung, denn: „Bisher ist noch nie etwas schief gegangen.“

Mit ihrem Blog will Karola B. Lütjen ihr Wissen weitergeben und andere zum Selberkochen ermutigen. Sie weiß, dass viele auf Fertigprodukte zurückgreifen, weil sie „keine Zeit zum Kochen“ haben. „Natürlich dauert es länger, frisch zu kochen als eine Dose Ravioli aufzumachen. Aber mit ein bisschen Planung und dem richtigen Zeitmanagement ist der Aufwand überschaubar.“ Die Bloggerin, die schon seit über 30 Jahren kocht, rät deshalb: Auf Vorrat einkaufen, vorkochen und einfrieren. Dann überwiegen die Pluspunkte, die für das Selberkochen sprechen: „Es macht Spaß, schmeckt einfach besser und ist bekömmlicher.“

www.herzenskoechin.com

GENUSS-TIPPS



Einfach mal was Neues wagen in der Küche

Gesund aber gleichzeitig lecker zu kochen, ist kein Widerspruch. Für mehr Genuss ohne Reue muss man nicht gleich seinen kompletten Vorratsschrank entrümpeln. Es reicht, ein paar Produkte gegen gesündere Alternativen auszutauschen und beim Kochen den Mut zu haben, Neues zu probieren.

Karola B. Lütjen empfiehlt:

- ✓ Regionale Produkte einkaufen. „Das unterstützt die Anbieter vor Ort und ist nachhaltig, da weite Transportwege entfallen.“
- ✓ Mit Produkten der Saison kochen. „Saisonales Gemüse schmeckt am besten und enthält die meisten Nährstoffe.“
- ✓ Die richtigen Fette einsetzen. „Omega-3-Fettsäuren sind gesund. Raps- und Olivenöl sind ideal für die kalte Küche, Kokosfett für die warme Küche.“
- ✓ Weniger Zucker verwenden. „Bei Desserts experimentiere ich gerade mit dem Zuckerersatzstoff Xucker. Das funktioniert sehr gut.“
- ✓ Weniger Fett einsetzen. „Statt Speck nutze ich Sojawürfel, Sahne ersetze ich durch Sojasahne und statt mit Käse pur überbacke ich Aufläufe mit einer Käse-Nuss-Mischung.“

