

Thomas Walkensteiner - Koch dich jung!

Wenn er morgens vom Mondsee rüber zum Fuschlsee fährt, liegen die Berge noch im Morgenmantel und doch zeigt sich bereits die Farbenpracht eines ‚Indian Summer‘ in den Wäldern. Umringt von dieser Naturstimmung und in der klaren Luft des Salzburger Landes startet Hauben- und Sternekoch Thomas Walkensteiner seinen Tag in der Küche des Hotels Schloss Fuschl in Österreich. Ein Leadinghotel, in dem Kunst und Kultur neben der Erholung groß geschrieben werden. Einst von Salzburger Erzbischöfen erbaut, ist es sich bis heute treu geblieben. Ein Rückzugsort zur Erholung, zum Auftanken in freier Natur, für Begegnungen mit besonderen Menschen, zur Jagd, zum Sommer am See und schließlich zum Genuss entsprechend der Jahreszeiten. Wo könnte eine Kochakademie mit dem Motto ‚Koch dich jung‘ und ihr Executive Chef Thomas Walkensteiner besser hingehören als hierher?

So überrascht es nicht, wenn das jüngste Buch von Thomas Walkensteiner, zusammen mit dem Arzt Dr. med. Markus Metka geschrieben, schlicht und anspruchsvoll zugleich ‚Koch dich jung‘ heißt. Wer möchte nicht im heutigen Umfeld von Schönheitswahn, Botox und immer dünner werdenden Modells jung und schön bleiben? Für die Buchautoren ist ‚Koch dich jung‘ keine vorübergehende Modeerscheinung, sondern eine Lebensphilosophie, für die es unabhängig vom Alter nie zu spät ist und die trotzdem zugleich unseren Zeitgeist unterstreicht. Höchste Zeit also, um den Anti-Aging-Koch persönlich zu treffen. In der Zigarren Lounge des Hotels Schloss Fuschl ziehen wir uns für ein Interview zurück. Während ich meinen Cappuccino genieße, hat sich Thomas Walkensteiner für einen grünen Tee entschieden. Dazu muss man wissen, dass der Hauben- und Sternekoch gerade seine Ausbildung zum goldenen Teemeister durchläuft. Entsprechend empfiehlt er einen kräftigen Tee zur Steigerung der Vitalität und der Fitness und bei Schlappeit eher eine Kräuter-/Ingwermischung mit grünem Tee gepaart. Wer nun denkt, er hat sich ganz der Askese verschrieben, den können wir beruhigen.

KULINARIKER: Sie nehmen sich sehr des Themas Anti-Aging an. Haben Sie die Basis dafür während Ihrer Zeit in Japan gefunden oder wie kam es zu diesem Schwerpunkt?

THOMAS WALKENSTEINER: Ein Koch, der wie ich seinen Job macht, tut dies immer mit Liebe und Emotionen. Es geht dabei nicht um so genannte Sattmacher, sondern um die Arbeit mit LEBENSMitteln als wichtigste Hauptaufgabe für gutes Essen. Diese gilt es nicht nur kulinarisch, sondern auch ernährungstechnisch hochwertig zuzubereiten. Mein Interesse an Anti-Aging ist in erster Linie im Sinne von Kochwissen und wie ich dabei regionale Produkte gut mit einbinden kann. Ich selbst habe meine ganz eigene Auffassung und Art zu kochen und auch als Autor bin ich ein Verfechter von gesunder Ernährung. Anti-Aging ist ein Aspekt, der gut dazu passt.

KULINARIKER: In Ihrem Buch ‚Koch dich jung‘ lautet ein Gericht Jakobsmuschel in Hanföl poliert mit Gingko und Grüntee. Wie kamen Sie denn anstelle von Olivenöl auf Hanföl?

THOMAS WALKENSTEINER: Zum einen setze ich mich schon sehr lange mit interessanten Ölen auseinander. In meiner Küche befinden sich mittlerweile zwischen 60 und 70 Öle im Einsatz. Zum anderen sind es für eine gesunde Küche mehrere Themen, die man angehen muss, wie Fette zum Beispiel, die wir in gute und schlechte einteilen. Unter den guten Fetten gehe ich dann auf die Suche nach Highlights und habe dabei fünf ultimative Öle für mich und meine Küche gefunden: Olivenöl, Hanf- und Leinöl, Raps- und Kürbiskernöl. Letzteres natürlich am liebsten aus der Steiermark. Diese fünf haben für mich alles, was Öl liefern kann. Sie passen dort, wo auch ein kräftiges, internationales Öl passt.

KULINARIKER: Sehen Sie Couscous als eine gesündere leichtere Variante von Kartoffeln?

THOMAS WALKENSTEINER: Nein. Letztlich sind beides Vertreter der Kohlenhydrate und des Öfteren als Nahrung problematisch. Denn in unserer zivilisierten Welt vergessen wir oft, dass wir heutzutage oft mehr Kalorien und Energie zu uns nehmen, als wir durch unsere Arbeit verbrauchen.

KULINARIKER: Reservatol im Wein – lieben Sie Wein und wenn ja, welchen?

THOMAS WALKENSTEINER: Reservatol ist ein großes Thema und ein wichtiger Inhaltsstoff, der die Zellen schützt. Ich selbst bin ein mäßiger Weintrinker. Ich setze ihn mehr in meiner Küche ein als privat. Ob weiß oder rot entscheidet dabei nicht die Farbe, sondern das Gericht.

KULINARIKER: Wein und Olivenöl – zwei Wunderbrunnen gegen Stress?

THOMAS WALKENSTEINER: Jein. Zur Kompensation ja. Die enthaltenen Antioxidanten können den Stress ein wenig ausgleichen. Das beste Rezept gegen Stress ist jedoch eine gewisse Grundzufriedenheit haben zu dürfen.

KULINARIKER: Was halten Sie vom allseits hoch gepriesenen Arganöl?

THOMAS WALKENSTEINER: Arganöl ist in meiner Küche so gut wie gar nicht im Einsatz. Es ist mehr oder weniger unmöglich, das Produkt so hochwertig zu bekommen, wie ich es erwarte. Selbst nachdem ich mittlerweile an die 15 bis 16 Öle getestet habe, merke ich, dass die Reinheit nur bei 10 bis 30 % liegt. In der Regel gibt es rund um die Bäume auch gar nicht so viele Ziegen, wie Arganöl verkauft wird. Insgesamt ist es nicht Meines.

KULINARIKER: Funktioniert Ihr roter Traubensenf auch mit weißen Weintrauben und Weißwein?

KULINARIKER: Kulinarisch ebenfalls toll. Ernährungstechnisch kommt eine weiße Traube der roten nicht gleich, da die Enzyme unter der Schale hierzu entscheidend sind.

KULINARIKER: Machen 3 EL Haferflocken die Starfood-Haferpizza tatsächlich zur Starfoodpizza?

KULINARIKER: Ja, da außerdem die Zutaten als solche mit entscheidend sind. Die Kombination von Tomaten bis Broccoli ist es schlussendlich. Auf meiner Starfood-Pizza finden Sie 9 der 15 Starfood-Produkte.

KULINARIKER: In Grüntee und asiatischen Aromen gegarter Lachs auf rotem Rübenragout. Ingwer, Koriander und Chili treffen auf österreichischen Kren (Merrettich).

THOMAS WALKENSTEINER: Ich liebe Asien! Dieses Gericht ist stellvertretend für fast alle Gerichte, die ich kreierte. Man könnte auch sagen, die Fusion meines Lebens. Aus Asien kommen viele interessante Kombinationen auf dem Gewürz- und Kräutersektor. Die Grundprodukte kommen bei mir fast alle aus Europa und nicht wenige sogar aus der Region. Mir ist die Ehrlichkeit der Produkte wichtig. Frisch und so hochwertig wie möglich.

KULINARIKER: Holger Stromberg verwendet viele indische Gewürze, die als sehr bekömmlich gelten. Was sind Ihre Gewürz-Top-5?

THOMAS WALKENSTEINER: Spontan: Gargant, Kardamon, Sternanis, Chili, Koriander

KULINARIKER: Die wertvollen, meist alten Gemälde mit vielen Jagdszenen oder Stilleben der Galerie Bernheimer im Schloss – sind sie Inspiration oder totale Konfrontation zur leichten Koch-dich-jung-Küche?

THOMAS WALKENSTEINER: Sowohl als auch. Man sieht auf einigen alten Gemälden sowohl die Anti-Aging-Küche mit Melonen, Pflaumen, Granatäpfeln oder Trauben. Auch alte Meister mit Austern und Tomaten und andererseits gibt es viele gegenteilige Gemälde mit sehr deftiger Küche.

KULINARIKER: Ihr ‚Anti-Aging-Fast-Food‘ Buch ist in Arbeit. Wie dürfen wir uns denn Fast Food á la Walkensteiner vorstellen?

THOMAS WALKENSTEINER: Im Sinne von noch schneller kochen. Ich merke, dass sich der Trend, der Zuhausekochenden spaltet. Die einen lieben es, vier Stunden in der Küche anspruchsvolle Gerichte zuzubereiten. Den anderen fehlt oft die Zeit und sie wollen in fünf Minuten fertig sein. Für diese Klientel möchte ich etwas zusammenstellen. Nämlich schnell zubereitet und trotzdem hochwertig. Ich schätze, das Buch wird nächstes Jahr im Spätherbst herauskommen. Dies ist aber nur ein Projekt unter vielen. Letztlich ist es aber eine interessante Seite des Kochens, nämlich zu sehen, was entstehen kann, wenn keine drei Stunden Zeit zur Verfügung stehen und Muse und Ruhe.

KULINARIKER: Kommen die Rezeptideen für das Buch aus Ihrem privaten Haushalt oder wie kommt man auf die Ein- oder Zweipersonenküche als Schwerpunkt?

THOMAS WALKENSTEINER: Ich denke es ist ein klarer Trend zu verzeichnen, der eindeutig Richtung Single- bzw. Zweipersonenhaushalte geht. Bei mir selbst koche ich prinzipiell für sechs bis acht Personen, meine Schwiegereltern, den Schwager und die Kinder. Was immer besonders gut ankommt, sind meine Thaicurrys.

KULINARIKER: Sehen Sie es als Trend, dass trotz der Kochkurse und Kochshows mehr Wert auf schnelles, gesundes Essen und damit den Faktor Zeit gelegt wird?

THOMAS WALKENSTEINER: Ja. Wichtig ist in den Kochkursen, dass man auch einmal genießen darf ohne ein schlechtes Gewissen zu haben, sondern sich ganz einfach darüber zu freuen und es sich gut gehen lassen. Unter der Woche sieht der Zeitfaktor ja oft anders aus.

KULINARIKER: Wie sehr befolgen Sie Ihre Anti-Aging-Küche im Privaten?

THOMAS WALKENSTEINER: Relativ stark. Ich weiß ja nun sehr stark Bescheid über die Auswirkungen von schlechtem Essen. Trotzdem ist ein Schweinebraten zwischendurch zur Abwechslung wichtig, um einen Ausgleich zu schaffen.

KULINARIKER: Ziele und Wünsche?

THOMAS WALKENSTEINER: Gesund zu bleiben und noch lange zu kochen, Harmonie in der Familie zu haben.

KULINARIKER: Ihr Credo in der Küche?

THOMAS WALKENSTEINER: Es darf kein Produkt die Küche verlassen, ohne dass die Köche nicht glücklich wären, es zu bekommen. Die Grundvoraussetzung, die ich meinen Köchen sage ist, ich kann nur das vom Gast verlangen, was mir selbst schmeckt.

Interview: © Christine Schmidhuber, CS Fine Communications

Erschienen: DER KULINARIKER – Das Magazin für mehr Genuss, www.kulinariker.de