

diesem Einfluss in ihren Kochbüchern und Fernsehsendungen Rezepte vor, die vor allem gesund sein sollen und ohne Reue verzehrt werden dürfen. Sie nehmen es dabei in Kauf, alte Herstellungstechniken aufzugeben und bewährte Rezepturen so zu verändern, dass sie zwar gesünder erscheinen, aber auch ihre ursprüngliche Qualität einbüßen.

So etwas würde Léa Linster niemals mitmachen. »*Warum sollen Kinder keine Pommes frites essen dürfen? Sie müssen nur gut gemacht sein*«, sagt sie. Für sie stehen handwerkliches Können beim Kochen und die Qualität der Lebensmittel an erster Stelle und sind nicht verhandelbar. Das Grundübel bei der Ernährung ist für Léa Linster »*jedes Essen, das nicht gut genug ist, um dich glücklich zu machen, und nicht schlecht genug, um dich abzuhalten*«.

Das machte sie in dieser Talkshow unmissverständlich klar, und genau das imponierte mir schwer.

**»Gutes Essen ist nur dann gut, wenn es dir guttut und ein bisschen glücklich macht.«**

Seitdem verstehen wir uns prächtig. Wer einmal das Glück hatte, von Léa Linster in ihrem wunderschönen und sterneprämierten Restaurant bekocht zu werden, wird schwerlich auf die Idee kommen, dass an diesem Essen irgendetwas ungesund sein könnte. Das gilt für ihr preisgekröntes Sechs-Gänge-Menü, mit dem sie den Bocuse d'Or gewonnen hat, die Weltmeisterschaft der Köche. Das gilt für einen Salat, den sie zwischendurch auf die Schnelle

aus Roter Bete und Eiern zaubert, und dessen Zutaten sie vorher auf dem Markt von Thionville ausgewählt hat. Und das gilt genauso für ihre wunderbaren Madeleines, die sie nicht nur zum Espresso in ihrem Restaurant in Frisange, sondern auch in ihrem kleinen Café im Herzen der Stadt Luxemburg anbietet und nach denen man schlicht süchtig wird. Nichts davon macht krank oder dick, man fühlt sich einfach nur angenehm gesättigt, liebevoll verwöhnt und rundum wohl.

Aus gutem Grund. In den letzten 20 Jahren behandelte ich in meiner Sprechstunde unzählige Menschen mit Verdauungsbeschwerden. Es fällt auf, dass dies meist Menschen betrifft, die denken, sich besonders gesund ernährt zu haben, während es denjenigen, die sich eher traditionell ernähren,

deutlich besser geht.

Heute bin ich sicher: Diese überbordenden gesundheitlichen Probleme mit Nahrungsmitteln haben einen einzigen Grund – den immer größer werdenden Mangel an ordentlich verarbeitetem und handwerklich korrekt hergestelltem Essen. Einem Essen, welches von guten Köchen aus einfachen Grundzutaten mit solidem handwerklichem Können so zubereitet wird, dass es uns während und nach dem Verzehr ein wohliges Bauchgefühl bereitet und manchmal sogar ein Lächeln ins Gesicht zaubert.

## **Lagen unsere Vorfahren wirklich falsch?**

Doch anstatt Tradition und altes Wissen

wertzuschätzen und Menschen, die dies noch praktizieren, den Rücken zu stärken, empfiehlt die Ernährungswissenschaft die Abkehr von bewährten Rezepturen. Die moderne Lebensmittelindustrie mit ihren Fertiggerichten, künstlichen Geschmacksverstärkern und modernen Convenience-Produkten tut ihr Übriges, um das bewährte Zusammenspiel der Originalzutaten in traditionellen Gerichten, das sich in der Menschheitsgeschichte über zig Generationen hinweg entwickelt hat, innerhalb nur weniger Jahre erheblich zu verändern. Dies irritiert nicht nur Profis, sondern auch unzählige Menschen, die zu Hause für sich und ihre Familien ein gutes und gesundes Essen zubereiten wollen und dabei Orientierung suchen. Und so kommt es, dass