



SOFTGETRÄNKE ab 2,30
 CAROMILCHCAFE ab 2,50
 SOJAMILCH + 2,50
 CROISSANT + 0,30
 MARTELADE BUTTER + 1,40
 SCHNITTEN + 0,60
 BRÖTCHEN ab 2,80
 ab 2,50
 MÜSLI m. Milch + 2,30
 MÜSLI m. Yogurt + 4,50
 RÜHREI m. ... 4,00
 RÜHREI m. ... 4,80
 SÜBESI ... 0,30



In der Lehrküche eilt Kursleiterin Heike Niemeier von einer Station zur anderen. Derweil notiert unser Autor Stephan Bartels in aller Ruhe ihre Tipps, zum Beispiel wie Karotten in Linguine-gleiche Streifen geschnitten werden (kleines Bild)

Da muss noch **Salz ran!**

Essen kann jeder, gut essen kann man lernen. Eine Hamburger Ernährungsberaterin zeigt, wie man mit Freude und reinem Gewissen Hunger stillt. Ein Küchenbesuch

VON **Stephan Bartels** UND **Nele Martensen**



Ein König der Küche
... ist unser Autor Stephan Bartels (links) definitiv nicht - aber wie man dort das Zeppter schwingt, weiß er dann doch



Ganz klar: Pasta
Franziska wirft Nudeln in den Topf. Gut so, ohne Kohlenhydrate geht es nichtt (Bild oben)



Löffelstellung
Kücheneuling Wilmar erwartet das Urteil der Kursleiterin über seine Suppe



Verdammt heiße Einlage
Scharfes Messer in scharfer Wurst: So wird aus der Tomatencremesuppe ein Fest für Nichtvegetarier



Das ist ja süß!
Sahne, Quark, Beeren: „Wilde Früchtchen“ heißt dieses Dessert



Ölverkostung
Fruchtig im Abgang oder öde und tranig? Dass es beim Olivenöl große Geschmacksunterschiede gibt, war den meisten im Kurs gar nicht klar (oben)

Viele Köche
... verderben nicht zwangsläufig den Brei. Nachdem Stephan den Spinat angerührt hat (Bild links), geben Heike, Inge und Sabine ihren Senf dazu



FÜR JEMANDEN, der gerade Krieg führt, sieht Heike Niemeier eigentlich ganz freundlich aus. Sie lächelt, nee, eigentlich strahlt sie sogar. Ihr Kampfanzug besteht aus einer schicken Hose, einer weißen Bluse und einer Schürze, auf der ihr Name steht. Und auf ihrem Schlachtfeld stellt sie die Regeln auf: „In der Küche ist es wie beim Sport“, sagt sie zu dem halben Dutzend Menschen um sie herum, „da gibt es kein Sie. Also: Ich bin Heike. Herzlich willkommen.“

Der Krieg der Heike Niemeier ist ein Krieg gegen schlechtes Essen. Diplomierete Ernährungswissenschaftlerin ist die Hamburgerin. Dazu strikte Verfechterin von Biolebensmitteln und dem Logi-Prinzip - einer Ernährungsform, die wenig Kohlenhydrate, dafür umso mehr Eiweiß und, jawohl, Fett erlaubt. Dafür gibt sie Kurse für Kinder, in Firmen und in Vereinen.

„**SCHRITT FÜR SCHRITT** im Job besser essen“ heißt eine Veranstaltungsreihe, die die 34-Jährige über den Betriebssportverband Hamburg initiiert hat, acht Abende Theorie, zweimal wird gekocht. Kosten: 150 Euro; die Hälfte zahlt die Krankenkasse, wenn man regelmäßig kommt. Heute treffen sich die Teilnehmer in den Räumen von „Gekreuzte Möhrchen“ auf St. Pauli. Unter der Woche ist es bis nachmittags ein Stadtteilcafé, abends kann man es zum Kochen mieten. Hier sollen die sechs Teilnehmer etwas über schnelle, aber gesunde Küche lernen, für die zwei Herdplatten im Büro reichen. Vier Stationen hat die Kursleiterin vorbereitet. Dort liegen Zutaten, Werkzeuge und laminierte Rezeptkarten für eine Suppe, zwei Nudelsaucen und den Nachtisch. „So, jetzt brauchen wir zwei Dreiergruppen, und jede kocht zwei Gerichte“, sagt Heike Niemeier. Zögernd begeben sich Franziska, Inge und Rüdiger zum Tiefkühlspinat und dem Frischkäsedessert. Mona, Wilmar und Sabine schauen dagegen auf das Suppenrezept und sehen so aus, als hätten sie noch nie etwas von Dosentomaten

gehört und davon, dass man Mozzarella schneiden kann.

Ganz falsch ist das auch nicht. Wilmar, fast 60 und bei einer Bank angestellt, hat tatsächlich noch nie gekocht. „Vielleicht mal 'n Ei“, brummt er, und den Frühstückstisch deckt er am Wochenende auch. Aber das war es auch schon. Warum er jetzt anfängt, über seine Ernährung nachzudenken? Tja. „Ich wollte herausfinden, was mir guttut“, sagt er, „ganz einfach.“ Und seit er ausprobiert, was er nach drei Terminen Theorie bei Heike Niemeier gelernt hat - zum Frühstück Joghurt und Früchte, danach wenig Brot, wenig Sättigungsbeilagen -, hat er bereits dreieinhalb Kilo abgenommen, eher aus Versehen.

Denn: „Eigentlich geht's darum nicht“, sagt Heike, „sondern um das, was Wilmar hergetrieben hat: Welches Essen ist gut für mich? Wie spüre ich wieder meinen Sättigungspunkt?“ Dass man dabei fast zwangsläufig abnimmt, ist einfach nur ein hübscher Nebeneffekt, sagt sie und erteilt Franziska nebenher eine Lektion im Zwiebelschneiden.

Abnehmen ist hier nur ein hübscher Nebeneffekt

Die ist mit ihren 42 Jahren das Küken in dieser Runde. Und eine Schwester im Geiste der Kursleiterin, denn auch sie interessiert sich brennend dafür, was sie isst. „Wenn man hinter die Kulissen der Lebensmittelindustrie guckt, sieht man unglaublich viel Müll“, sagt sie und rührt den Biospinat um. „Ja!“, pflichtet Heike bei, strahlt und hält einen kleinen Vortrag über Zusatzstoffe und die EU-Konfitürenverordnung - die gibt es wirklich. Franziska nickt, probiert den Spinat und findet ihn doof: „Der ist total flat, da fehlt eindeutig Bums. Lass uns noch mehr Knoblauch reintun. Und gibt's hier Chilipulver?“

Bei der Thunfischsauce werden sich Mona und Sabine nicht einig, wann die Kapern dazukommen. Heike gibt einen Tipp, aber nur bezüglich der Hackordnung. „In der Küche braucht man eine Hierarchie, da kann nicht jeder bestimmen“, sagt sie. Franziska runzelt verwirrt die Stirn über der Spinatsauce: Was sie auch hineinwirft, sie bleibt fade. Inge hilft nach und bringt etwas Brühe ins Spiel – aber erst nachdem sie unbemerkt das Dessert im Alleingang gebastelt hat.

Dann wird gegessen. Mona und Sabine servieren ihre mediterrane Tomatencremesuppe, in der sich nicht nur reichlich Schmand und Mozzarella befinden, sondern für die, die es wollten, auch eine scharfe Dauerwurst. Das ist für viele die größte Überraschung an diesem Kurs: Fett ist alles andere als tabu bei Heike Niemeier. Die Zwiebeln für



„In der Küche ist es wie aufm Schiff“
... sagt Wilmar und meint: Man braucht eine Hierarchie. Und der Kapitän ist heute ganz klar Heike (ganz rechts)

Die größte Überraschung: Fett ist kein Tabu

Saucen und Suppe hat sie in Unmengen Olivenöl anbraten lassen, im Quark für den Nachtisch hat Inge einen Becher Sahne versteckt. Dafür wird am Haushaltszucker gespart: Gesüßt hat sie mit Agavendicksaft. Geht auch.

Die Thunfisch-Kapern- und die Spinat-Mozzarella-Sauce werden aufgetischt, dazu zwei Sorten Nudeln. Dann Karottenstreifen, die dünn wie Linguine geschnitten kurz in die Pfanne geworfen wurden. War eine Heidenarbeit, ist aber irre lecker. „Gefällt mir, dieses gesunde Essen“, sagt Inge. Und trägt wenig später ihre „Wilden Früchtchen“ auf: pürierte Beeren auf Sahnequark mit Schokoraseln. Ein Traum.

ES WIRD GEMÜTLICH AM TISCH. Und redselig. Sie sei gekommen, „weil man irgendwann die Notbremse ziehen muss“, sagt Inge. Rüdiger faltet die Hände über seinem großen Bauch und sagt: „Spätestens wenn man seine Zehennägel nicht mehr selber schneiden kann.“

Sie sitzen noch lange an diesem Tisch auf St. Pauli. Zwei Stunden hat Heike für den Abend eingeplant, am Ende werden es fünf. Weil Wilmar so spannend von Kirgisien erzählt, wo er nach der Sowjetzeit Kleinkredite verteilte und es bis heute üblich ist, Frauen zu rauben. Weil Inge so lustig von ihren FKK-Ferien auf Gran Canaria spricht. Und weil der Biowein von Heike verdammt lecker ist. An diesem Abend gehen alle höchst zufrieden nach Hause. Nicht nur weil sie gesund und gut gegessen haben. Sondern auch weil sie sich an etwas erinnert haben, was in ihrem Leben viel zu wenig Platz hat: wie schön es ist, mit netten Leute zu kochen und zu essen. Denn das ist auch gesund, für Körper und Seele. ■



Kursziel lecker
Entschlossenheit im Blick und auf den Geschmacksnerven: Franziska weiß, worauf es in diesem Kurs ankommt – und würzt die Spinatsauce mit viel Gefühl und Ausdauer



Nachtisch II
Das Essen war gut, das Essen war reichlich – aber offenbar nicht genug für unseren Autor, der nach Suppe, Nudeln und Quarkcreme auch noch seine Stiftkappe kaut