



## Weg von der Müslipampe

Von LARA SOGORSKI, 25.11.09, 07:06h

**Müslipampe - daran denken viele, wenn es um gesunde Ernährung geht, sagt Ernährungsexpertin Natalie Quagliata. „Dabei muss eine gesunde, vitale Küche gar nicht so fade...**

Müslipampe - daran denken viele, wenn es um gesunde Ernährung geht, sagt Ernährungsexpertin Natalie Quagliata. „Dabei muss eine gesunde, vitale Küche gar nicht so fade sein.“ Wie der Genuss nicht zu kurz kommt, soll das Kochbuch „Esslust“ zeigen. Eine Kombination aus Ernährungsratgeber und einer „vitalen Sterneküche“ mit über 30 Rezepten, von Salaten und Süppchen über Zwischengerichte bis hin zu Desserts.

Geschrieben hat die Ernährungsexpertin das Buch zusammen mit dem Bensberger Drei-Sterne-Koch Dieter Müller. Er steuerte die Rezepte bei, die er selbst entwickelt hat. Während einer Signierstunde in der Bensberger Bank stellten Müller und Quagliata das Buch vor. Dabei bot sich den Gästen auch gleich die Möglichkeit, zu probieren.

Zwei Energie-Drinks hatte Dieter Müller vorbereitet. Der Sternekoch servierte in kleinen Gläsern einen Rote-Beete-Saft sowie ein Gazpacho von Früchten und Beeren. Zum Rote-Beete-Saft erklärte Müller: „Als Kind musste ich immer bei meiner streng vegetarischen Großmutter einen solchen Saft trinken. Das war schrecklich.“ Darum habe er eine leckere Variante entwickelt: mit Ingwer, Apfelessig, Honig und viel Vitamin C.

„Mir ist es wichtig, nicht zu kompliziert zu kochen“, sagte der Sternekoch. Die meisten Gerichte im Buch seien etwa in einer halben Stunde zubereitet. „Das sind einfache Gerichte, aber mit Pfiff.“ So geben schon die Namen der Rezepte eine gewisse Vorahnung auf das, was da kommen mag: Topfknödel mit Zwetschgenkompott und Vanille-Sauce, geschmorter Kalbsbraten mit Grünkohl und Kartoffel-Gemüse-Gratin oder Fenchel-Apfel-Salat mit Zitruspalten und Gambas im Tempurteig. „Mit der Sterneküche kann man sich gesund ernähren, weil nur gute Lebensmittel verwendet werden“, sagte Müller.

Dass man auf eine gute Ernährung achten muss, klang auch bei den Gästen durch. „Man gibt sich heute mehr Mühe, bewusster zu kochen“, sagte Karin Jekel. Dabei würde sie auf die Qualität der Lebensmittel achten. „Und mit den richtigen Kräutern verfeinert, schmeckt auch nichts fade“, fügte Margarete Zeller hinzu.

Ernährungsexpertin Natalie Quagliata gab den Gästen noch gute Tipps für eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit wertvollem Olivenöl. Rotwein, dunkle Schokolade und Avocado halten das Herz-Kreislauf-System in Schwung, und gerade Diabetiker müssten schlechte Kohlenhydrate wie in Weißbrot, Reis und Nudeln reduzieren. Zum Abschluss gab es einen praktischen Tipp gegen Erkältungen: Ingwer als Tee zubereitet desinfiziert den Körper von innen und bekämpft so die Viren.

---

<http://www.rundschau-online.de/jkr/artikel.jsp?id=1246895337827>

Alle Rechte vorbehalten. © 2009 **Kölnische Rundschau**