

Dieser Koch hat sein Fett weg

Als ihm beinahe der Kragen platzte, brachte er **165 Kilogramm** auf die Waage. Heute bleibt die Anzeige bei **95 Kilo** stehen. Der badische Küchenchef und **Genießer Clemens Baader** hat abgespeckt – mit **Lust und Laune**.



Gut im Futter: **Clemens Baader** vor dem Entschluss, bewusster zu essen.

VON CARLHEINZ TÖLLMANN

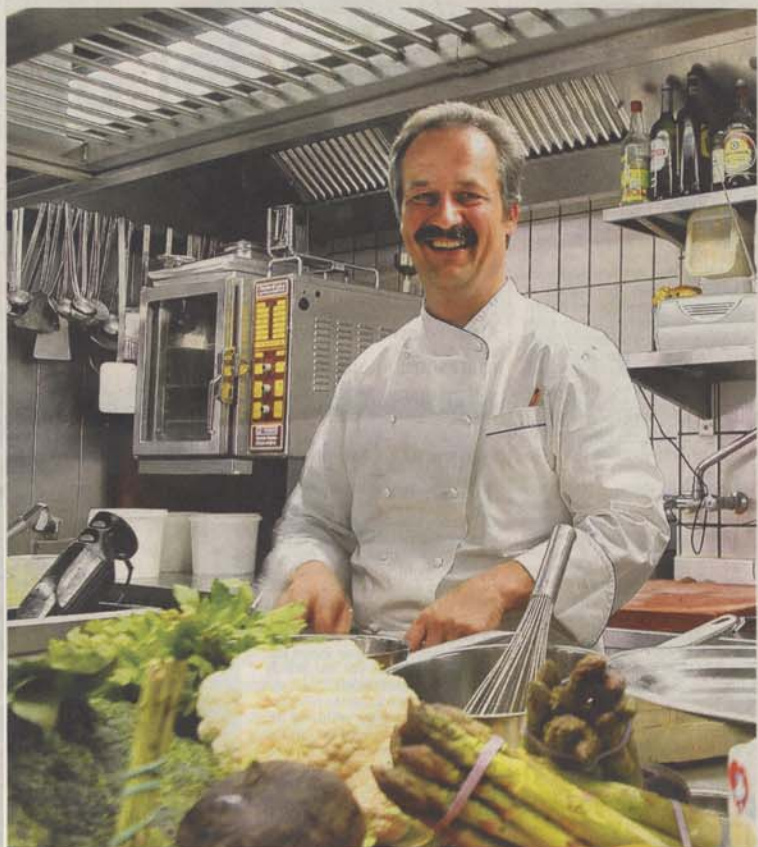
Es passte nichts mehr. Wenn er eine neue Hose brauchte, musste er in die nächst gelegene Mittelstadt, denn Größe 74 war im Wohnort nicht zu haben. Auch ein Hemdenwechsel in der *Connaisseur* 50/52 erforderte eine längere Einkaufstour. Bei der Gelegenheit kamen Schuhe der Größe 45 in die Plastiktüte. Kurzum: Clemens Baader hatte eine Statur, aus der man, wie er rückblickend mit leichter Ironie sagt, locker zwei Männer hätte machen können. Wenn der Chef des Restaurants „Berghotel Baader“ in Heiligenberg

Mehl, Zucker und Kohlenhydrate. Nudeln, Brot und Kartoffeln verschwanden von der privaten Speisekarte. Gerichte, bei denen Sahne oder Crème double keine Chance hatte, zogen ein. Das Ergebnis war erleichternd: innerhalb von vier Wochen zehn Kilo abgenommen. Nach anderthalb Jahren mit neuen

Essgewohnheiten sah Baader (fast)

aus wie Schmalhans Küchenmeister. Im positiven Sinne. Er hatte satte 70 Kilo weniger auf den Rippen – und hielt das Gewicht.

Ernährungsumstellung lautete die Zauberformel, mit der Baader den Bauch in den Griff bekam. Der Mann, der von sich selbst sagt, er sei „ein Stücke weit verfrissen“ und trinke gerne Wein, mochte aller-



Fettarm heißt nicht fade: Mit der **Ernährungsumstellung** purzelten bei Baader die Kilo.

FOTOS: PRIVAT/KOSMOS VERLAG

dings nicht bei einer Radikalkur zum sauerstoffreichen Hungerleider abmagern. Er wählte einen Weg, der „immer etwas zu beißen“ bot, dennoch nicht in weiteren Speckrollen endete. Der Vater von vier Töchtern im Alter bis 22 Jahre, alle groß und rank, tüftelte eine schlankere Küche mit Pfiff“ aus die Genuss trotz Abnehmens ver-

sprach. Und Verzicht forderte: „Du musst an der Fleischkästheke vorbeigehen können.“

Doch ein Cordon bleu ist drin, wenn es nach der Methode von Clemens Baader zubereitet ist: Mageres Fleisch und Schinken sind ohnehin erlaubt. Der in traditioneller Machart übliche Käse wird durch Magerquark ersetzt. Paniert wird

mit Eiweiß und Knäckebrotspärlin, gebraten nicht mit Öl in der Pfanne (allenfalls mit Teflon beschichtet), sondern auf Bratpapier im Backofen.

Schluss mit „Sättigungsbeilagen“ und fettiger Zubereitung, hat die badische Frohnatur sich als Fortsetzung zum Wohlbehindern auferlegt.

Dressings rührt Baader mit Gemüsesfonds an (siehe Rezepte). Saucen werden mit kalorienfreiem Johannisbrotkernmehl gebunden. Als Ersatz für Sahne oder Crème fraîche verwendet er „Fitmilch“ mit nur 0,3 Prozent Fett. Und wie sieht es mit dem Geschmack seiner Speisen aus? „Fettarm heißt nicht fade“, sagt das im Vergleich zur früheren Leibesfülle entschlackte Leichtgewicht. Für das Aroma setzt Baader

An der Basis duftet Knoblauch

Medizinische Werte, die für drei gestandene Bayern reichten

am Bodensee auf die Waage tappte, erschreckte sich die Digitalanzeige, weil sie erst bei 165 Kilo stoppen konnte. Und der Schriftzug „Jeunes Restaurateurs“ auf der weißen prallen Kochjacke hatte mit der kreativen kalorienarmen Küche dieser kulinarischen Berufsvereinigungen so wenig zu tun wie Königsberger Klopse mit der „nouvelle cuisine“. Die ganze Leibesfülle im Alarmzustand: Zucker, Cholesterin und Blutdruck, die Höhe dieser Werte hätte ausgereicht, „drei gestandene Bayern zu versorgen“. Wenn Clemens Baader fünf Treppenstufen erklimmt, stockte ihm der Atem, am Herd fiel ihm das Stehen schwer. Bevor es zum körperlichen Gau kam, zog der Ex-Liebhaber von Butterbrezen, Leberwurst und Käsespätzle die Notbremse. Er stellt seine Ernährung um. Totaler Verzicht auf alle Fette und Öle, auf weißes

Rezepte aus der „schlanken Küche“ lassen sich ohne großen Aufwand nachkochen. Für die Zubereitung auf dem Herd gilt: Für fettfreies Braten eignen sich besonders die beschichteten Teflonpfannen, gut geeignet sind Edelstahltopfe mit Sandwichboden. Hier zwei Basisrezepte. Der Fond ist auf einen längeren Vorrat für viele Gerichte ausgelegt. Er kann je nach Bedarf eingefroren werden.

Gemüsefond

Zutaten: 500 g Zwiebeln, 8 Knoblauchzehen, 300 g Lauch (ohne Wurzelansatz und Blattden), 300 g Karotten, 250 g Knollensellerie, 500 ml Sauerkrautsaft, 500 ml Tomatensaft, 500 ml Weißwein, 500 ml Bio-Fertiggemüsebrühe, 1 Bund gemischte Kräuter: Petersilie, Thymian, Majoran, Lorbeer, 3 Nelken, Salz, Pfeffer aus der Mühle.

Zubereitung: Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden. Den Lauch halbieren, waschen und



Gibt Geschmack, dient der **Gesundheit**: frischer Knoblauch FOTO: FB

fein schneiden. Die Karotten und den Sellerie schälen und klein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch bei geringer Hitze in etwas Wasser oder Weißwein andünsten. Lauch, Sellerie und Karotten zugeben. Die Fertigbrühe zubereiten, dann Sauerkrautsaft, Tomatensaft, Weißwein und Brühe angießen, das Kräuterbündel und die Nelken dazu geben und mit

Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fond aufkochen und eine Stunde leicht köcheln lassen.

Anschließend durch ein Sieb passieren und nochmals mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Auf die Schnelle: Eilige bereiten die gewünschte Menge Brühe mit einem gekörnten Bio-Fertigprodukt zu und schmecken sie mit frischen Kräutern ab.

Tipp: Wird eine festere Brühe benötigt, wird der passierte Fond mit Johannisbrotkernmehl (Reformhaus) gebunden, bis eine ölige Konsistenz entsteht. Für 1 Liter Flüssigkeit benötigt man 3-5 g Johannisbrotkernmehl.

Joghurt dressing

Zutaten: 1 mittelgroße Knoblauchzehe, 150 g Joghurt, 100 ml Kondensmilch, 1 TL Löwensenf extra oder Dijon-Senf natur, 5 EL weißer Balsamico-Essig oder Zitronensaft, etwas Süßholz, Salz, Pfeffer aus der Mühle oder Cayennepfeffer, 1/2 Bund Schnittlauch, gehackt.

Zubereitung: Den Knoblauch schälen und sehr fein schneiden. Alle Zutaten verrühren, abschmecken und das Dressing nach Belieben aufmixen.

Tipp: Um das Dressing zu variieren, kann man auch Curry, Paprika, magere röhe oder gekochte Schinkenwürfel oder Tomaten- und Gemüsewürfel untermischen.

Rehnhülle und Maultäschle vom Hummer ohne Reue

Kräuter und Gewürze ein. Das geschieht nicht mehr allein für sich und seine Familie, sondern auch für die Gäste seines Feinschmeckerlokals in Heiligenberg. Die dürfen Hummermaultäschle, Flusszanderfilet, Rehnhülle oder Zweierlei vom Wildhasen ohne Reue genießen. Wenn sie bei derlei Kost bleiben, könnten sie Baaders Erfolgsrezept teilen: Dem passt der Hochzeitsanzug von 1982 wieder.

Info 150 Rezepte hat Clemens Baader in dem Buch „Meisterkoch der schlanken Küche“ beschrieben (Kosmos Verlag, Stuttgart 2005, 160 Seiten, 24,90 €). Seine Ideen und Rezepturen werden bundesweit unter der Bezeichnung „bodycur“ von drei Dutzend Restaurants und fast 50 Therapiezentren aufgegriffen. Adressen: www.bodycur.de

→ MUNTERER MORGEN

Früchtchen fürs Frühstück

VON CLEMENS BAADER

zum morgendlichen Imbiss. Sie spenden viel Eiweiß und eignen sich hervorragend als nachhaltige Zwischenmahlzeit.

Und nicht vergessen: Das Auge isst mit, auch wenn Sie nur für sich selbst in der Küche stehen. Holen Sie die schönen Gläser und das Festtagsgeschirr aus dem Schrank und genießen Sie, was Sie in aller Ruhe zu sich nehmen.

Kiwidrink

2 Kiwi, 2 EL Joghurt, 50 ml Sojamilch oder Milch, 50 g Tofu, etwas Eis und Zitronensaft aufmixen und in Gläser füllen.



Sehen gut aus und wecken die **Lebensgeister**: Beeren FOTO: ZEFA

Beerenmix

100 g Beeren, frisch oder tiefgefroren, 250 g Joghurt, 1/8 l Milch, Süßholz und etwas Zitronensaft vermischen und das Getränk in hohe Gläser füllen.

Müslispezial

100 g Quark, 100 g Joghurt, 1 Kiwi, gewürfelt, 100 g Papaya, gewürfelt oder Beeren, 50 g Schinken, gewürfelt, 1 Scheibe Vollkornbrot, geröstet, gewürfelt, 1 Apfel, gerieben, 1 Eiweiß, steif geschlagen, etwas Süßholz und etwas Zitronensaft gut vermengen. In Schälchen füllen und nach Belieben mit fein gehackter Zitronenmelisse bestreuen.

PS: Die Regeln seiner Gesundheitsbewussten Ernährung vermittelt Baader in Kochseminaren. Auskünfte www.hotel-baader.mdo.de

→ FRÜHLINGSTIPP



Bärlauchsuppe

Geschmack des Frühlings: „Bärlauchsuppe mit grünem Spargel“.

Zutaten (4P) 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Prise Muskat, 100 ml tr. Weißwein, 2 Kl. Bund Bärlauch, 500 ml kräftige Bio-Gemüsebrühe, 250 ml Milch (0,3%), etwas Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb, 2-3 Ms Johannisbrotkernmehl, 125 g Magerquark, 500 g grüner Spargel. **Zubereitung** Die Zwiebel schälen, fein würfeln und überbrühen. Den

Knoblauch schälen, fein hacken oder pressen. Zwiebeln und Knoblauch in einem ausreichend großen Topf in trockenem Weißwein weich dünsten. Brühe und Milch zugeben und 8-10 min. köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenabrieb abschmecken, nun Johannisbrotkernmehl zugeben und mit einem Schneebesen einrühren und nochmals etwas köcheln lassen. Den Bärlauch (FOTO: OMA) zugeben und mit dem Zauberstab pürieren. Wenn die Suppe eine leicht cremige Konsistenz erreicht hat, den Quark unterrühren (darf nicht mehr kochen!) und in die Teller gießen. Spargel an den unteren Enden schälen, in Salzwasser 4-7 min. kochen, in kaltem Wasser abschrecken. Den Spargel in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Dann in einer Pfanne mit etwas Gemüsebrühe anschwitzen und mit Salz, Zitronen und etwas Pfeffer abschmecken und in die Suppe legen.