

DURCH DICK



UND DÜNN

Herr Baader, warum haben Sie Ihr sinnenfrohes Leben aufgegeben?

Jahrelang hatte ich Probleme mit Zucker, Cholesterin und Blutdruck – ich hatte Werte für drei Menschen, eben das ganze ungesunde Netzwerk. Schließlich konnte ich mein normales Leben kaum mehr bewältigen, schon Treppensteigen fiel mir schwer. Ich hatte zwei Möglichkeiten: richtig krank zu werden oder mein Leben radikal zu ändern. Sie brachten ja auch fast das Gewicht von zwei Männern auf die Waage ... Genau. Seit 1989 hatte ich jährlich einige Pfund zugelegt, bis ich 2002 bei 160 Kilo landete. Ab und zu habe ich mich mit Diäten geplagt, denn ich habe leider das Schicksal, dass ich schnell zunehme – aber für

Bauchmensch, ade! Küchenchef Clemens Baader hat 70 Kilo abgespeckt. Und zwar mit Genuss. Im Interview erzählt der Patron des Restaurants „Baader“ am Bodensee, wie er den Heißhunger ausgetrickst hat

mein Leben gern esse. Morgens gab's eine Butterbrezen mit Blut- oder Leberwurst, mittags Käsespätzle, nachmittags einen Kirschstrudel ... So ging das über Jahre. Auf welche Prinzipien setzt die „bodycur“, nach der Sie abgenommen haben? Totaler Verzicht auf alle Fette und Öle, auf weißes Mehl, Zucker und Kohlenhydrate. Dafür gibt es täglich Fisch und mageres, hochwertiges Fleisch,

das allerdings ohne ein Gramm Fett in der Teflonpfanne, in der Bratfolie oder in der Bratröhre zubereitet wird. Dazu esse ich viel Gemüse, natürlich auch fettfrei. Und viel Obst. Gut für den Stoffwechsel sind Papaya, Mango und Kiwi. Sie haben eigene Rezepte kreiert. Was war beim Kochen die größte Herausforderung? Ich wollte fettarme Gerichte entwickeln, die auch Gourmets schmecken. Und eine Hauptfrage dabei war: Wie kann ich Saucen und Salatdressings ohne Öl und Sahne zubereiten?

Und wie gelingt Ihnen das? Dressings rühre ich mit Gemüsefonds, entfetteten Brühen oder auch Gemüsesäften an. Saucen werden mit kalorienfreiem Johannisbrotkernmehl gebunden, das auch für Dressings gut zu verwenden ist. Als Ersatz für Sahne oder Crème fraîche verwende ich auch eine „Fitmilch“ mit nur 0,3 Prozent Fett. Für das Aroma setze ich viele Kräuter und Gewürze ein. Leicht kochen heißt ja nicht fade kochen! Ist es für Sie als Koch nicht besonders schwierig gewesen, abzunehmen? Schließlich sind Sie immer von Essen umgeben und müssen schon berufsbedingt ständig abschmecken. Einerseits ist mein Beruf ein Vorteil, weil ich alle Produkte im Haus habe, mit denen ich kreativ kochen kann. Andererseits stimmt es schon: Ich habe

nur durch das Probieren täglich schon 1000 bis 1500 Kalorien zu mir genommen. Deswegen mache ich es jetzt so wie ein Kellermeister, der auch nicht jeden Schluck Wein trinken darf ... Aber das größte Problem sind die Arbeitszeiten. Wenn ich gegen Mitternacht zur Ruhe komme, überfällt mich der Hunger. Früher habe ich mir dann einen Schlag Spätzle gemacht, Fleisch gebraten, Brot, Käse geholt und dazu eine Flasche Wein. Das ging auf die Rippen! Heute esse ich eine Tomate, Gemüse ohne Fett oder ein Stück Kasseler mit Senf.

Wo lauerten die größten Versuchungen?

Wenn meine Mitarbeiter ein schönes Lammragout mit Nudeln essen, dann macht mich das schon an. Oder wenn ich eine frische Fleischwecke sehe. Das ist der tägliche Kelch, der an mir vorübergeht ...

Und wie überwinden Sie diese Verlockungen?

Das Geheimnis des Abnehmens besteht darin, den Heißhunger zu besiegen. Deshalb muss man vorbereitet sein, um sich nicht einen Schokoriegel reinzuhauen. Für solche Momente habe ich immer einen Joghurt mit Süßstoff und eine Kiwi dabei. Oder zwei Äpfel. Das hört sich fürchterlich an, aber wenn ich das gegessen habe, geht's schon wieder.

Sie haben anderthalb Jahre lang abgespeckt. Wie haben Sie sich über einen so langen Zeitraum motiviert?

Es ist ein absolutes Glücksgefühl, wenn die alten Hosen wieder passen. Im Halbjahrestakt musste ich mir neue Kleidung kaufen. Von Hemdgröße 50/52 bin ich jetzt auf 43 gerutscht, von Schuhgröße 45 auf 43. Jetzt passt mir sogar mein

Hochzeitsanzug von 1982 wieder! In solchen Momenten wird man euphorisch, und es packt einen der Ehrgeiz. Jeden Abend habe ich mich außerdem auf einen Wein mit meiner Frau gefreut, das war mein Motivator in der harten Phase. Es muss aber ein trockener Weißer sein, und den darf man erst eine Stunde nach dem Essen trinken, sonst hemmt der Alkohol den Verbrennungsprozess.

Sie sind bekannt für Ihre gute badische Küche. Haben Sie ganz normal weiter gekocht oder die Gerichte gleich mit verschlankt? Selbstverständlich habe ich für meine Gäste ganz normal weitergekocht, manches aber abgeschwächt: etwas weniger Butter in die Saucen, und die Haube auf der Suppe kann auch mal aus Milchschaum statt aus Sahne sein. Außerdem biete ich jetzt auch ein „bodycur“-Menü an.

Welches Gefühl überwiegt jetzt: Euphorie oder die Angst, in alte Essgewohnheiten zurückzufallen? Ganz klar: Die Angst ist immer im Hinterkopf, denn sobald ich nicht aufpasse, nehme ich wieder zu. Die Fettzellen sind ja immer noch aktiv. Aber die gesunde Ernährung ist mein Lebenskonzept geworden – schließlich habe ich jetzt Blutwerte wie ein junges Mädchen. Und zum ersten Mal Lachfalten.

Gabriele Heins

FOTO: KUMICAK + NAMSLAU



Der „Meisterkoch der schlanken Küche“ (Kosmos Verlag, Stuttgart 2005, 160 Seiten,

€ 24,90) zeigt mit seinen Rezepten, dass man genießen kann ohne zuzunehmen. Clemens Baaders Ideen für fruchtig-leichte Dessertrezepte finden Sie in diesem Sonderheft ab Seite 116.