

bodycur im Restaurant Baader in Heiligenberg

Kein Fett, kein Öl, kein Zucker – Schlanke Küche mit Pfiff

Clemens Baader hat in den letzten Monaten 30 Kilo Gewicht verloren. Damit ist der Sternekoch von Heiligenberg, hoch über dem Bodensee, ein idealer Werbeträger in eigener Sache: Sein Restaurant ist sozusagen der gastronomische Prototyp für das Konzept „bodycur – schlanke küche“ – eine spannende Antwort auf die Megatrends Gesundheit, Wellness & Fitness.

Cordon bleu á la bodycur? Für das einfallsreiche Mitglied der Jeunes Restaurateurs kein Problem: mageres Fleisch und Schinken sind eh erlaubt, der Käse wird durch Magerquark ersetzt, paniert wird mit Eiweiß und Knäckebrotraspeln, gebraten nicht mit Öl in der Pfanne, sondern auf Bratpapier im

Backofen. Nach wenigen Minuten sind die „bodycur Cordon bleu“ fertig und mit einem knackigen Salat servierbereit – ein leckeres Gericht, das dem Gast kulinarischen Genuß verspricht und keinerlei Assoziationen nach Magerkost, Verzicht, Diät, etc. aufkommen läßt.

„Spargelbrunch“ für einen

>>4>>

Nach diesem Konzept, das auf der bewährten Slimpoint-Methode aufbaut, haben bereits 40.000 Bundesbürger überflüssige Pfunde verloren. Unter neuem Namen und verbessertem Therapie-Konzept ist das Franchise-Unternehmen bodycur 2002 an den Start gegangen. Firmensitz ist Überlingen. Innerhalb eines Jahres haben 21 Lizenznehmer bodycur-Beratungszentren eröffnet. Schwerpunkte sind Bayern, Baden-Württemberg, NRW und Thüringen.

Ein wichtiges Kriterium der bodycur-Therapie ist die Alltagsstauglichkeit, d.h. der Speiseplan ist so zusammengestellt, dass die Therapieteilnehmer (zu 90 Prozent immer noch Frauen) alle Gerichte auch für ihre Familie kochen können. „In der Vergangenheit sind immer wieder Frauen zu mir gekommen, deren Ehemänner gerne ein-, zwei-

mal die Woche abends zum Essen ins Lokal gehen“, erzählt Boerner. Das Problem, diesen Wunsch in die Bodycur-Therapie zu integrieren, war eines der Motive, warum der Bodycur-Chef auf die Gastronomie zugegangen ist.

Von der Zentrale in Überlingen zum Spitzenkoch auf dem Heiligenberg ist es nur ein Katzensprung. Die anfängliche Skepsis von Clemens Baader schlug schnell in Begeisterung um, als er erkannte, wie gut die bodycur-Küche sowohl seinem eigenen Körper als auch seinem Restaurant tut. „Dieses Angebot wird von den Gästen angenommen“, so seine ersten Erfahrungen. „In manchen Wochen werden bis zu 50-Bodycur-Menüs bestellt, an Tagen wie Ostern, wo eher Schlemmen angesagt, weniger. Für Gäste, die auf gesundheitsbewusste Ernährung achten, ist es ein zusätzlicher

>>2>>

(29 Euro) oder für zwei (für 49 Euro), Gänseleber, 5-Gang-Gourmetmenü,... – in seinem Restaurant huldigt Clemens Baader der hohen Schule der Kochkunst, modern und innovativ umgesetzt, wie es sich für ein Mitglied der „Jeunes Restaurateurs“ gehört. Neben der Eingangstür sticht aber ein ungewöhnliches Schild ins Auge: das Logo von bodycur. Und in der Speisekarte im Aushang wird der Gast darüber informiert, dass er in Baaders Restaurant stets auch ein „bodycur-Menü“ wählen kann.

Noch Fragen?

Silencehotel & Restaurant Baader in Heiligenberg, Tel.: 0 75 54 / 80 20 www.hotel-baader.mdo.de

Fa. bodycur in Überlingen, Tel.: 0 75 51 / 6 94 69 www.bodycur.de

>>3>>

Unter dem Motto „natürlich schlank“ propagiert bodycur eine ganzheitliche Therapie, bei der das Abnehmen durch eine negative Energiebilanz (während der Therapie) und das – meist viel schwierigere – Halten des Gewichts (nach der Therapie) durch eine ausgeglichene Energiebilanz erreicht

>>5>>

Anreiz, wiederzukommen.“

Für die „schlanke Küche von bodycur“ hat Baader 30 Basis-Rezepte entwickelt – von „Bodensee Gazpacho“ bis „Schnee-Eier auf Joghurtcreme mit Himbeeren“, von „Asia-Hühnchen mit Broccoli-Flan“ bis „Gemüsecarpaccio mit mariniertem Truthahn und Grapefruit“. Die bodycur-

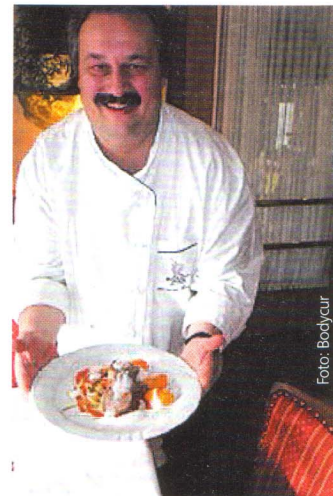


Foto: Bodycur

Ideenreicher Verfechter der bodycur-Küche: Spitzenkoch Clemens Baader.

wird. Basis ist die Umstellung der Ernährung (mit 3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten am Tag, 2–31 Flüssigkeitsaufnahme). Um Hungergefühle gar nicht erst aufkommen zu lassen, steht eine ausgewogene Mischkost mit reduziertem Energiegehalt, aber erhöhtem Eiweißanteil während der Therapie auf dem Speiseplan. Ganz oben auf der „Verboten“-Liste rangieren: Zucker, Öl, Butter, Sahne, Weißbrot, Kartoffeln, Nudeln, und Reis. Alles andere (vor allem Fleisch, Fisch, Salat, Gemüse) ist „erlaubt“. Im Kern lautet die Botschaft: Schluß mit „Sättigungsbeilagen“ und fettiger Zubereitung!

Das Ergebnis kann sich sehen lassen: „Bei einer vierwöchigen bodycur-Therapie dürfen die Teilnehmer mit einer Gewichtsreduzierung von 8–10 Prozent rechnen“, so bodycur-Chef Frank Boerner.

Küche ist in der Zubereitung nicht schwierig, aber gewöhnungsbedürftig. Mit Tricks und Raffinesse hat Baader es geschafft, auch ohne die Verwendung von scheinbar „unverzichtbaren“ Zutaten wie Öl eine variationsreiche Küche zu kreieren. Beim Asia-Hühnchen werden die Zwiebel beispielsweise mit Knoblauch