

UNSERE HOBBYKÖCHE

Verena Kühnlein: Eine Koch-Künstlerin

Freitags schauen wir im Wechsel Wirten und Hobbyköchen über die Schulter. Heute sind wir zu Gast bei Verena Kühnlein (49). Die Malerin kocht am liebsten bunte Gerichte.

VON STEPHANIE EBNER

Lieber leicht und locker als kompliziert und schwer ist die Devise von Verena Kühnlein. Deshalb hat sie sich für ein Gericht aus dem Wok entschieden. „Ich koche wahn-sinnig gerne mit dem Wok.“

Mit dem Wok kochen heißt, viel schnippeln. „Viele mögen das ja nicht“, weiß Verena Kühnlein. Sie dagegen liebt diese Tätigkeit richtig. „Das Gemüse klein zu schneiden, hat für mich schon etwas Meditatives. Beim Kochen entspanne ich.“ Normalerweise spricht sie am Herd auch nicht – „in meiner Küche herrscht Stille“. Heute, für uns, macht sie eine Ausnahme.

Jede Gemüsesorte kommt in ein eigenes Schüsselchen. Verena Kühnlein ist eine ordentliche Köchin – „ganz im Gegensatz zu meiner Mutter, eine chaotische Köchin“. Ordnungsliebend und puristisch. Dazu gehört auch, dass die 49-jährige jeglichen Schnickschnack in der Küche verpönt. „Ich hab' nur das Notwendigste an Geschirr und Kochutensilien.“

Reis kochen ist eine Kunst für sich

Verena Kühnlein wuchs in einem Künstlerhaushalt auf, die Eltern betreuten die Sammlung des Malers und Industriellen Georg Schäfer. Trotzdem sollte die gebürtige Unterfränkin nach der Schule „etwas Anständiges“ lernen. Sie wurde auf Wunsch der Eltern Bürokauffrau. Malte aber immer nebenbei – genau wie beim Kochen hat sich die heute 49-jährige alles selbst beigebracht: Mit 16 Jahren fing sie an, Federstrichzeichnungen von historischen Gebäuden in ihrer unterfränkischen Heimat anzufertigen. Später kamen Acrylfarben hinzu.

Mit 29 Jahren zog Verena Kühnlein nach München. Vor ein paar Jahren hat sie sich voll auf die Malerei eingelassen. „Das ewige Hin und Her hätte mich sonst zerrissen.“ Mit den Malköchen hat sie ihre beiden großen Leidenschaften – Malen und Kochen – miteinander verbunden. Sie sagt: „Die Kunst des Kochens in Gesellschaft zu zelebrieren, ist mehr denn je gefragt.“ Bei den Malköchen geht es nicht nur um die Kochkunst. Bereits das Kochrezept soll kunstvoll gestaltet werden. „Ein Gesamt-kunstwerk für Auge und Gaumen.“

In München hält die Male-



Die Malerin und Hobbyköchin Verena Kühnlein versteht sich als Koch-Künstlerin. Mit ihren „Malköchen“ hat sie beide Themen miteinander verbunden. Die nächste Veranstaltungsreihe findet im Oktober und November statt. (Infos und Anmeldung unter www.die-mal-koche.de) Die Teilnehmer stehen dabei nicht nur am Kochtopf, sondern greifen auch in den Maltopf, um von ihren Gerichten mit Acrylfarbe bunte Rezeptbilder zu malen. Verena Kühnlein sagt über ihren Kurs, den sie bei „Kermes“ abhält: „Wer mitmacht, muss weder Picasso noch Sarah Wiener sein. Der Spaß soll an erster Stelle stehen.“ Sie selbst kocht am liebsten mit dem Wok (links). Für ihr Lieblingsessen, Wokgemüse mit Hähnchenbrust, hat sie ebenfalls ein Rezeptbild angefertigt (Bild rechts). FOTOS: KLAUS HAAG



rin solche Malköche-Veranstaltungen in der Hotelberufsfachschule Kermes in Pasing ab. Schulleiter Hans Passian stellt ihr für diese Treffen die Schulküche zur Verfügung.

Nach gut einer halben Stunde Schnippelarbeit steht das Gemüse ordentlich nebeneinander aufgereiht. Daneben griffbereit die asiatischen Lebensmittel, die Verena Kühnlein zum Kochen braucht. Dass Verena Kühnlein heute mit Fleisch kocht, ist die große

Ausnahme: „Normalerweise koche ich vegetarisch.“ Nur wenn Gäste kommen, gibt's mal Fleisch. Dann aber nur weißes Fleisch und bio muss es sein. „Im Herzen bin ich immer noch ein Tierschützer.“ Verena Kühnlein hat jahrelang für eine Tierschutzorganisation gearbeitet.

Verena Kühnlein kocht fast jeden Tag, am liebsten für Freunde und die Familie. Ihn-deren Neffen Vinzent hat sie sogar zum Gemüse-Naschen

überlistet: „Ich' hab die Karottenstreifen mit Dip so hübsch angeordnet, dass ihm gar nichts anderes übrig blieb, als zuzugreifen.“

Bevor sie das Wokgemüse in Angriff nimmt, widmet sich die Hobbyköchin dem Reis: „Reis zu kochen ist eine Kunst für sich“, sagt sie. In der Regel nimmt man einen Teil Reis und zwei Teile Flüssigkeit – „das genaue Mischungsverhältnis hängt von der Art des Reises ab“. Der

Trick dabei ist: Wenn das Wasser verdampft ist, packt Verena Kühnlein den geschlossenen Reistopf für circa 15 Minuten ins Bett, gut eingepackt in die Decke. „So wird der Reis garantiert nicht pampig.“

Dann widmet sich die Künstlerin dem Pfannenrühren. Was am längsten braucht, kommt als Erstes in den Wok. Beim Anblick der bunten, leicht mit Öl überzogenen Gemüsestreifen sagt

Verena Kühnlein: „Sieht das nicht hübsch aus?“ Da kommt die Malerin in ihr wieder durch.

Wenn's nach dem Geschmack der Köchin ging, würde sie sogar auf die Kokosmilch verzichten. „Ich bin in der Küche ein Purist.“ Doch weil die Gäste meist die Kokosmilchsoße lieben, gießt sie die Kokosmilch zum Gemüse. „Mir macht's Spaß zu kochen. Und meinen Gästen soll's schließlich schmecken.“

DIE TÄGLICHE MEDIZIN

Kreuzschmerzen: Experten beraten

Fast jeder kennt die Qual im Kreuz. Bei der ersten Merkur-Sprechstunde hatten die Besucher daher viele Fragen. Der Wirbelsäulen-Spezialist Prof. Michael Mayer und die Reha-Expertin Dr. Urszula Smorag geben Ratschläge.

■ Ich habe in der Brust oft unerträgliche Schmerzen wie bei einem Herzinfarkt. Dies kommt offenbar durch eine Blockierung der Rippen. Was kann ich tun?

Dr. Smorag: Es gibt einige Möglichkeiten, eine akute Funktionsstörung der Rippen, eine sogenannte Blockierung, zu behandeln. Ein ausgebildeter Arzt kann sie durch eine Manipulation (schnelle, kurze Bewegung) beheben. Diese Technik soll aber nicht zu oft eingesetzt werden. Spezialisierte Physiotherapeuten können (mit Heilmittelverordnung für Manuelle Therapie) weiche Techniken zur Mobilisation anwenden und Ihnen



Dr. Urszula Smorag ist Ärztin für Physikalische Medizin im „Schwabinger-Reha-Sport“.

Übungen zeigen, die Sie selbst ausführen können, was besonders wichtig ist. Diese sollten Sie nach der Behandlung durchführen, um die erreichte Beweglichkeit zu erhalten. Wer sich regelmäßig bewegt und Sport treibt, leidet viel seltener unter Blockierungen.

■ Patientin, 69 Jahre: Ich war im Herbst in der Klinik zum Infiltrieren. Zuvor waren die Schmerzen nur mit Medikamenten zu ertragen. Jetzt mache ich Gymnastik und es geht besser. Wenn die Schmerzen wiederkommen, so sagte man mir, muss man Schrauben einsetzen. Wann muss die OP wirklich sein? Gibt es eine Altersbegrenzung?

Prof. Mayer: Grundsätzlich gilt: Wenn Sie zur Zeit mit Gymnastik und konservativer Therapie mit Ihren Schmerzen zurechtkommen, ist sicherlich keine OP nötig. Selbstverständlich kann man aber ohne Kenntnisse exakter



Prof. Michael Mayer ist Ärztlicher Direktor der Orthopädischen Klinik München-Harlaching.

Kreatives Genießen: So kocht Verena Kühnlein buntes Wokgemüse

Knackiges Wok-Gemüse mit Hähnchenbrust (Zutaten für 4 Personen):

- Zutaten:**
Je ½ Paprikaschote grün/rot/gelb
2 Karotten in dünne, 2 cm lange Stifte geschnitten
150 g Blumenkohlrischen
100 g Champignons in Scheiben
100 g Zuckerschoten
2 Frühlingzwiebeln in schräge Streifen geschnitten
100 g Sojasprossen
2 Zitronenblätter
180 bis 200 ml ungesüßte Kokosmilch
2 EL Sonnenblumenöl
knapp 1/8 l Gemüsebrühe
1 EL milde, indische Currypaste
3 EL dunkle Sojasoße
3 EL Austernsoße

- evtl. 1 TL scharfe Thai Red Curry Paste
1 EL klein gezupfte Korianderblätter in einem extra Schälchen: je 2 TL fein gehackten Knoblauch, Ingwer und Zitronengras (das weiche Innere) bereitstellen
200 g Hähnchenbrustfilet in kleine Würfel geschnitten, mit 1 EL heller Currypaste und 1 EL Sesamöl gemischt und 15 Min. mariniert.

- Zubereitung:**
Die Hähnchenbruststückchen mit 1/3 der Knoblauch-Ingwer-Zitronengras-Mischung würzen, in einer kleinen Pfanne braten, eine Prise Salz zugeben und warm stellen.
Für das Gemüse: Das Öl im Wok erhitzen. Zuerst die Zuckerschoten darin zwei Minuten pfannenrühren.



Kochen und Kunst: Die Zutaten sind auf Kalenderbildern angeordnet.

Knoblauch, Ingwer, Zitronengras, Zitronenblätter sowie Paprika, Karotten und Blumenkohlrischen dazugeben und wieder zwei Minuten umrühren. Pilze, Sojasprossen und Frühlingzwiebeln beigegeben und nochmals zwei Minuten kräftig untermischen. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Currypaste, Austernsoße und Sojasoße dazu und alles gut unterrühren. Das Gemüse ca. zehn Minuten bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze garen, gelegentlich Umrühren. Die Zitronenblätter herausnehmen, Hähnchenbruststückchen und Korianderblätter untermischen.

In asiatischen Schalen mit Basmati-Reis servieren.

Befunde zu Ihrer Frage keine detaillierte Antwort geben. Sollten die Beschwerden wieder zunehmen, empfehle ich Ihnen, sich erneut beraten zu lassen, ob und welche Operation sinnvoll ist. Vor allem bei sogenannten Versteifungs-OPs mit Schrauben an der Wirbelsäule gibt es zwar keine Altersbegrenzung, allerdings ist die Qualität der Knochen entscheidend. Bei einer Osteoporose sind solche OPs etwas aufwendiger und auch risikoreicher. In der Regel hat man bei Versteifungs-OPs Erfolgsquoten von 65 bis 75 Prozent. mm