

# Interview mit Jens F. Kruse und Gudrun Otten

## cooching, Ess-Events auf Mallorca

»Kochen ist Liebe« und »Von allem das Beste«. Mit diesen zwei kurzen Sätzen umschreibt Jens F. Kruse, genannt jfk, seine Lebens- und Arbeitsphilosophie. Zusammen mit seiner Partnerin, Coach Gudrun Otten, zelebriert der ehemalige Sternekoch die monatlichen und sehr begehrten Ess-Events in einer ehemaligen Apotheke in der Altstadt des kleinen Städtchen Felanitx auf Mallorca. Die beiden verbinden schmackhafte Küche mit Nahrung für die Seele. Ihr gemeinsames Projekt nennen sie »cooching«, eine Wortkombination aus cooking and coaching. Ihr Motto lautet: Veränderung durch Genuss – Genuss durch Veränderung!

*Jens, warum fällt es so vielen Menschen schwer, sich richtig zu ernähren?*

jens f. kruse

Wenn Du Dich jahrelang von Lebensmitteln ernährst, die Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, künstliche Bestandteile oder Süßstoffe enthalten, dann gewöhnt sich der Körper daran.

Sie schmecken Dir einfach gut. Aber irgendwann kommst Du an den Punkt, an dem du etwas verändern möchtest. Du fühlst Dich matt, nimmst ständig zu, fühlst Dich nach dem Essen unwohl. Wenn Du jetzt zu gesunder Ernährung wechselst, wird Dir die Umstellung physisch und psychisch zuerst schwer fallen. Du musst erst wieder lernen, was wirklicher Geschmack ist. Wir haben bei den modernen Essgewohnheiten leider vergessen, was uns richtig guttut. Nahrungsmittel sollen Dich nähren. Also nicht nur satt machen, sondern Deinem Körper und Deiner Seele Gutes tun.

Das richtige Essen ist ein riesiges Thema geworden. Doch ich habe den Eindruck, je weniger sich die Menschen um gute und richtige Ernährung kümmern bzw. selber kochen, desto mehr möchten sie anderen dabei zusehen, wie etwa in den Medien oder in Restaurants mit offenen Küchen. Dabei spüren viele eine Sehnsucht nach Dingen, die wirklich nähren, und möchten wissen, wie man sie zubereiten kann. Vor allem nach Diäten fühlt man sich ja oft gut und möchte diesen Zustand möglichst lange erhalten. Satt werden, ohne sich voll zu fühlen, ist das Ziel. Dabei gibt es große Unterschiede zwischen den Lebensmitteln und wie sie sättigen. Manche können selbst bei kleinen Mengen und ohne viele Kalorien das Hungergefühl lange fernhalten.

Nimm zum Beispiel einen selbstgemachten Smoothie. Wenn Du damit den Tag beginnst, hast Du zwar nur ein Glas getrunken, aber Dein Körper hat eine gute Signalwirkung bekommen, sodass Du die nächste Mahlzeit erst am Nachmittag brauchst.



Links: Jens F. Kruse, rechts: im cooching

*Heute ist der Anspruch vieler Menschen, ich will gut Essen, will nicht dick werden, meine Ernährung muss schnell zubereitet sein, sie soll nicht viel kosten. Geht das überhaupt?*

jens f. kruse

Vergiss es. Da wird versucht, Kriterien zu erfüllen, die nicht zusammenpassen. Es soll mir gut gehen, aber ich möchte möglichst wenig dafür tun. Das funktioniert nicht. Gute Ernährung braucht Achtsamkeit. Achtsamkeit für sich selbst, für die Produkte und deren Zubereitung. Nicht falsch verstehen. Das heißt nicht, Kochen und Essen ist kompliziert und teuer. Ganz und gar nicht. Das kann man selbst mal nachrechnen. Wenn man konsequent zu hoher Qualität greift und die Menge etwas reduziert, bleibt am Ende der Preis derselbe. Weniger und teuer kostet genauso viel wie mehr und billig. Vergessen wird dabei, welchen Genuss die selbstgemachte Küche in die Familie bringt, und wir meinen damit nicht nur das Essen, sondern das gemeinsame Erlebnis etwas herzustellen.

*Was ist denn der Ausweg aus dem Dilemma?*

jens f. kruse

Ein paar einfache Regeln befolgen. Erstens: von allem das Beste. Immer möglichst hohe Qualität verwenden. Lebensmittel geringer Qualität können weder schmecken noch guttun. Treibhaustomaten aus Holland oder spanische Erdbeeren im Januar sind gute Beispiele dafür. Zweitens: die Speisen möglichst naturbelassen verwenden. Der natürliche Geschmack ist oft der beste. Und schließlich, sich einmal an anderes Essen heranwagen. Es muss nicht immer Fleisch sein.

*Man hat den Eindruck, dass Allergien und Intoleranzen gegenüber bestimmten Lebensmitteln stetig zunehmen. Wie geht Ihr damit um?*

gudrun otten

Ja, wir bekommen immer häufiger Fragen zu unseren Speisen und verwendeten Lebensmitteln. Glutenallergie und Laktoseintoleranz sind nur zwei der am meisten genannten. Sicher gibt es viele Menschen, die ein wirkliches Problem mit bestimmten Lebensmitteln haben. Das will ich gar nicht schönreden. Diese Menschen wissen meist sehr genau, was sie essen können und was nicht. Aber es gibt auch einige Gäste, die darauf achten, ohne dass der Arzt eine bestimmte Allergie festgestellt hat.

Nehmen wir mal den Weizen, der heute verwendet wird. Er ist verfremdet und manipuliert. Kein Wunder, dass der gesunde Körper damit nicht umgehen kann. Unverträglichkeit ist also hier keine Krankheit, sondern eine ganz normale Reaktion eines gesunden Körpers.

*Kohlenhydratarmes Essen ist gerade hoch im Trend. Wirkt sich das auf Deine Küche aus?*

Zuerst muss ich sagen, dass ich nicht der Marktforschung vertraue, sondern dem, was mir selbst gefällt. Ich glaube, es ist nicht falsch, eine klare Haltung zu haben. Wir versuchen nicht, es jedem recht zu machen. Die Gäste fragen es nicht explizit nach, aber ich merke, dass das ein immer wichtiger werdendes Thema wird. Es wird erheblich weniger Brot gegessen im Vergleich zu früher. Heute bleibt die Kartoffel schon mal auf dem Teller liegen. Dabei sind Kartoffeln gar nicht so schädlich, sie gehören nämlich zu den »guten« Kohlenhydratlieferanten, auch wenn man sich kohlenhydratarm ernähren will. Die Menge macht's. Vielleicht versuchen sie es einmal mit einem Glas Wein weniger!?

*Über Eure Arbeit sagt Ihr »Kochen ist Liebe«. Was genau meint Ihr damit?*

Jens f. Kruse

Um ein gutes Gericht zu kochen, benötigen wir erstklassige Zutaten. Die machen etwa 50 % der Mahlzeit aus. Dazu kommen 33 % Handwerk und der Rest ist Raffinesse und Talent des Kochs.

Gudrun Otten

Eines aber ist ganz wichtig: Zeit. Kochen heißt kümmern. Wer schnell nur was aus der Kühltruhe aufwärmt, geht nicht achtsam mit sich und seinen Liebsten um. Ich verstehe ja, dass in den normalen Privatküchen immer alles ganz schnell gehen muss. Aber Jens und ich sind überzeugt, dass man der Zubereitung von etwas so Bedeutendem wie dem täglichen Essen, mehr Aufmerksamkeit, Respekt und Achtsamkeit entgegenbringen sollte.



Interview mit Jens F. Kruse und Gudrun Otten

Die Kochtrends verändern sich, es sind eben Trends. Leider geht die Entwicklung zu wenig in Richtung Einfachheit und Klarheit. Zu den Dingen, die schon immer so waren und sind. Das genau versuche ich, in meiner Küche umzusetzen.

**Folgende Rezepte sind von Jens F. Kruse:**

**Aioli mit Mandelmilch, S. 66 »Capuccino« von roter Beete, S. 170 Griechischer Salat mal anders, S. 77 Marokkanischer Linsensalat, S. 122**

Jens F. Kruse, Gudrun Otten Felanitx, Mallorca [www.jfk-privatkoch.vpweb.de](http://www.jfk-privatkoch.vpweb.de)

[www.mallorca-cooching.com](http://www.mallorca-cooching.com)

Auszug aus dem Buch von Anne Hild „Die hCG Diät-und jetzt? Aurum Verlag 2015



