Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2013)
Heft: 1

Artikel: Die Natur zeigt den Weg zum gesunden Essen
Autor: Fischer, Monika
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-820837

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Fotos: Peter Lauth

Die Natur zeigt den Weg zum gesunden Essen

Ausgewogen und gut essen und trinken in einer angenehmen Umgebung ist für Oskar Marti eine Investition in die Gesundheit. Der unter dem Namen «Chrüteroski» bekannte Spitzenkoch empfiehlt: «Geht hinaus und orientiert euch an der Natur und an euren Wurzeln!»

VON MONIKA FISCHER

Der 1947 geborene Oskar Marti ist ein Wegbereiter der naturnahen, saisonalen Küche. Seine Kochphilosophie, die harmonische Verbindung von Wildpflanzen mit der klassischen Küche, machten ihn als «Chrüteroski» in der ganzen Schweiz bekannt. Dazu trugen auch über 250 Kochsendungen in Radio und Fernsehen und mehr als 15 Bücher bei. Nach dem «Drei Könige» in Entlebuch übte er seine selbstständige Tätigkeit 25 Jahre in der legendären «Moospinte» in Münchenbuchsee aus. Seit dem Verkauf vor gut zwei Jahren wohnt er mit Ehefrau Ursula in Meggen. Mit ungebrochener Kraft engagiert er sich für seine Philosophie, macht Beratungen, gibt Gastro- und Gartenkurse. Er empfindet es als Verpflichtung, im Alter Wissen und Erfahrungen weiterzugeben.

Gemäss dem Motto «Gesundheit geht durch den Magen» sind für ihn essen und trinken das Wichtigste auf der Welt. «Richtig essen und trinken ist Prävention für Körper und Seele. Allerdings ist es wichtig, über den Einfüllstotzen Mund qualitativ hochwertigen Kraftstoff zu uns zu führen.» Das heisst für ihn, sich an der Natur zu orientieren und an den über Jahrhunderte gewachsenen Traditionen anzuknüpfen, was Halt und Stärke gibt.

Saisonale Produkte

Die entsprechenden Grundpfeiler wurden bei ihm in St. Urban gelegt: «Im Garten meines Elternhauses gab es schon in meiner Kindheit Dill, Bohnenkraut, Majoran, Thymian, Rosmarin, Liebstöckel und Meerrettich. Zudem sammelten wir auf den Sonntagsspaziergängen Zytröösel, Löwenzahn, Bärlauch, Bachkresse und Holunder, die meine Mutter zu Köstlichkeiten verarbeitete.» Daneben schöpfte er aus der überlieferten Kräuterheilkunde. Das Kräuterbuch von Pfarrer Küenzli war schon früh sein Begleiter.

Er rät dazu, gut auf den eignen Körper zu hören, spüre dieser doch sehr wohl, was ihm guttue. Ebenso betont er die Bedeutung der saisonalen Produkte: «Unser Körper wurde über Jahrhunderte aufgrund des Rhythmus der Jahreszeiten geformt. Die Natur hält die entsprechenden Produkte für uns bereit.» Er nennt dazu ein paar Beispiele: Das Frühlingsgemüse Spargel wirkt entwässernd, Spinat ist gut fürs Blut, Bärlauch reinigt nach der deftigen Kost im Winter die verkalkten Arterien. Sommergemüse wie z.B. Tomaten, Gurken, Melonen enthalten wenige Kalorien, haben viel Wasser in den Zellen gebunden und wirken deshalb kühlend. Wohl hätten die Menschen auch schon früher im Winter Tomaten gegessen, jedoch konserviert: eingemacht oder getrocknet.

Ähnlich wie beim Gemüse sei die Wirkung der Kräuter: Basilikum zeigt die Sommerzeit an und kühlt den Körper ab, Thymian dagegen wirkt wie alle Kräuter, die überwintern, wärmend. Kümmel bringt den Verdauungsapparat in Gang und wirkt gegen Blähungen. Dies sei im Winter, wo die Kost deftiger ist und der Mensch sich weniger bewegt, besonders wichtig. Laut Chrüteroski ist der richtige Einsatz von Kräutern lernbar durch den Bezug zur Natur. Er regt an, bei Spaziergängen auf die Gerüche und Dürfte zu achten, den wilden Thymian, Schnittlauch oder Dost wahrzunehmen und sich Zeit zum Ausprobieren zu nehmen. Wie soll das gelingen, wenn man sich nicht wie er einen Geschmack vorstellen kann? Er nennt einen einfachen Grundsatz: «Alles, was zusammen reif ist, passt auch geschmacklich zueinander. Dabei muss auf die Dosierung geachtet werden, damit kein Geschmack überwiegt.» Er sterilisiert etwa frische Pfirsiche mit Basilikum, Aprikosen mit Perzipan, dem Inneren des Steins der Aprikosen.

Tischkultur pflegen

Oskar Marti möchte anderen Menschen Mut machen, kreativ mit der reichen Ernte der Natur zu experimentieren, zum Beispiel eine Suppe oder einen Sommersalat mit Blüten nach Wahl zu dekorieren. Neben der Weitergabe von alten Familienrezepten könne dies eine wichtige Aufgabe für Grosseltern sein. Es sei ein Erlebnis, gemeinsam mit den Enkelkindern Löwenzahnblüten zu sammeln und zu Honig zu verarbeiten, oder Waldmeister zu Sirup.

Als ebenso wichtig wie Essen und Trinken bezeichnet er ein «schönes Drumherum»: Ein schön gedeckter Tisch, mit Blumen oder Kerzen dekoriert, sorgt für eine wohltuende Atmosphäre. Allein stehende Menschen sollten sich mit anderen zu einer Tischgemeinschaft zusammenfinden und abwechslungsweise füreinander oder gemeinsam kochen: «Kochen und Backen sind ein schönes Ereignis und eine Therapie. Wenn dann die Rückmeldung und der Dank für das gute Essen kommen, wird es zum Erfolgserlebnis.»

Guten Kraftstoff verwenden

Für Oskar Marti steht gesundes Essen in einem grösseren Zusammenhang. Er zeigt die Auswirkungen der veränderten Lebensbedingungen mit der Zunahme von Fastfood auf die körperliche und seelische Gesundheit auf und ist überzeugt: «Wir müssen wieder ein Bewusstsein für den Wert der Nahrung, für die Wertschöpfung der Lebensmittel von der Saat bis zum Konsum und von der Bedeutung von qualitativ guten Lebensmitteln als Kraftstoff für ein gesundes Leben schaffen. Dies ist durch die Nahrungsmittelindustrie und die vielen Fertigprodukte weitgehend verloren gegangen. Es zeigt sich auch bei den immer billiger gewordenen Lebensmitteln. 1963 wurden noch 28% des Lohns für Lebensmittel, für Essen und Trinken ausgegeben, heute sind es noch 8,5%. Für ein Kilo Zucker musste 1954 durchschnittlich eine Stunde gearbeitet werden, heute sind es noch drei Minuten.»

Im Hinblick auf die Schaffung eines neuen Bewusstseins setzt Oskar Marti bei den Kindern an. Auch weil ihm und seiner Frau eigene Kinder versagt blieben, gründete er die Stiftung «Cocolino» für eine kindgerechte Zukunft (www.cocolino.ch). In den von Oskar Weiss illustrierten Kinderkochbüchern lässt er Kinder und Jugendliche spielend in die Welt der Ernährung eintauchen. Fantasiefiguren wecken die Lust am Kochen und am Ausprobieren und fördern dadurch ein bewusstes und gesundes Essverhalten.