

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 6: Der Hopfen und das liebe Bier

**Artikel:** "Gebt mir mein Karamelköppli zurück!"  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557899>

### **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:** 02.05.2026

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

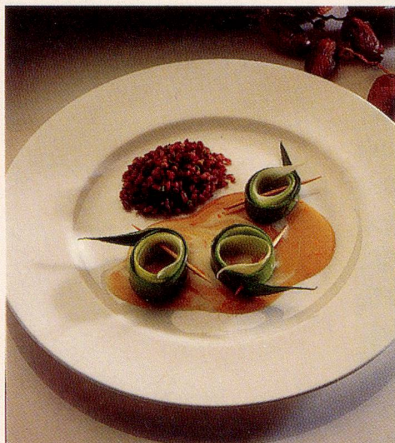
Gruppenbild mit Damen. Die siebenköpfige Mannschaft macht nach sieben Jahren «Menuetto» immer noch einen recht fröhlichen Eindruck.



Holundergisch

## «Gebt mir mein Karamelköppli zurück!»

Die meisten Denker verstehen etwas vom Essen. Manche auch vom Kochen. Bei Karol Kovacovsky ist das gar keine Frage: er verkörpert leibhaftig die Synthese von Philosophie, Lebensfreude, Gesundheitsbewußtsein und Kochkunst. In seinem vegetarischen Restaurant und Cafeteria «Menuetto» im Herzen Berns kommen die verführerisch-gesunden Kreationen auf den Tisch. Das war uns einen Blick in die Töpfe wert.



Lauchlocken mit leichter Dattelsauce und rotem Gewürzreis

Die Berner haben Glück: Mitten in ihrer Innenstadt schwingt Karol Kovacovsky den Kochlöffel und verwöhnt seine Gäste unter dem Motto: Essen soll bezaubern, unterhalten und natürlich munden. Daß seine Kunst auch die «Gesundheits-Nachrichten» bezaubert hat, liegt freilich nicht an dieser Absicht allein, sondern in erster Linie an den ernährungsphysiologischen Grundsätzen, die hinter Karol Kovacovskys beschwingten, aber dennoch alkoholfreien Rezepten und Menüplänen stehen.

### Der Künstler als Koch

Ein Künstler braucht Publikum, und das ist beim Kochkünstler Kovacovsky nicht anders. Karol Kovacovsky liebt Abwechslung, nicht nur was seine Speisekarte betrifft, sondern auch von seiten der Gäste. «Das Publikum soll lebendig sein, das heißt unterschiedlichster Zusammensetzung, ebenso wie mein Angebot sehr breit angelegt ist.» Mit Zufriedenheit erzählt er uns, daß das

«Menuetto» kein Szenerestaurant geworden sei, das nur von einer bestimmten Schicht bevorzugt werde.

Daß aber ausgerechnet einer, der aus dem Osten kommt, den verwöhnten Gaumen des Schweizer Publikums auf so leichtfüßig-keck-kokette Art zu neuen Genuß-Dimensionen führt, ist erstaunlich. Wie vieles an Karol Kovacovsky, der mit einer akademischen Laufbahn als Techniker, Philosoph und biologischer Landwirt sicher nicht zu den «Normalos» seiner Zunft zählt. Während er sich noch durchaus an die Wonnen der währschaften Fleischgerichte seiner einstigen tschechoslowakischen Heimat erinnert, achtet er im «Menuetto» darauf, daß dem Gast kein schwerer Brocken im Magen liegt. Jenseits eines jeglichen Dogmatismus hat der slowakische Meister des Leichten einige einschlägige Ernährungslehren ausprobiert – fast möchte man behaupten, um aus allem nur das Beste herauszupicken: die Makrobiotik, reines Veganertum, die anthroposophische Lehre von den Qualitäten der Getreidesorten, oder zum Beispiel das komplizierte Einmaleins des Säure-Basen-Haushalts.

### Essen soll Spaß machen, erst recht wenn es gesund ist!

Das Ergebnis dieser Reisen in die Philosophie des Kochens läßt sich sehen, ja viel mehr als das: es zergeht zart auf der Zunge. Die Kunst der harmonischen Komposition der Zutaten wird von ihm ebenso lustvoll ausgelebt wie die Freude am Spiel, an der Variation, an der Überraschung. Verdauungsgeister und Lebensenergie sollen durch das Essen genauso beflügelt werden, wie das Aussehen der Gerichte und ihre phantasievollen Namen Geist und Gemüt des Gastes abheben lassen.

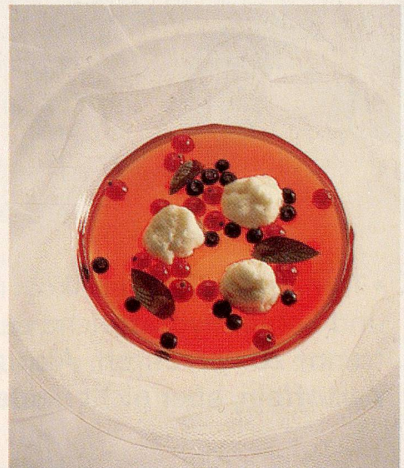
Kurz und gut, des Lobes muß ein Ende sein, auch wenn die Kenner der feinen Kochkunst Herrn Kovacovsky in den Himmel heben. Natürlich nicht ohne Grund: Der Koch ist eben nicht nur Koch, sondern auch Unterhalter und Lehrmeister, der seinen Anhängern das Kochen in zwei Büchern näherbringt. «Natürlich Naturküche», erschienen 1991 im AT-Verlag, und «Dessertzauber», erschienen 1993 im Benteli-Verlag, sind gleich beide hintereinander zum Kochbuch des Jahres gekürt worden. Zeit zum Üben hatte er dazu ausgiebig. Schließlich gehörte Kovacovsky schon vor 14 Jahren zur Gründungsmannschaft des «Teestübli» in Bern, das zu den ersten vegetarischen Restaurants der Schweiz gehört.

### Fleischlos, aber nicht kraftlos

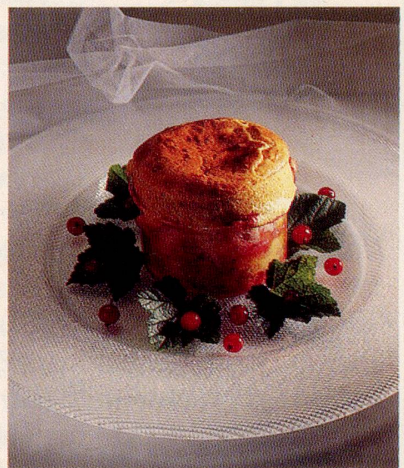
Doch nun zur Hauptsache, vor allem für die «Gesundheits-Nachrichten». Sie fragen sich wahrscheinlich schon längst, verehrte Leser, weshalb wir auf einmal in den höchsten Tönen von der Fleischeslust schwärmen – dabei kann von Fleisch gar keine Rede sein! Im «Menuetto» zumindest nicht, denn Karol Kovacovsky kocht buchstäblich naturgesund wie aus dem Bilderbuch. Er setzt



Natur pur auf dem Tisch



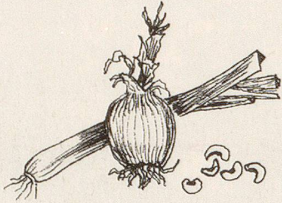
Leicht bewölktes Beerensüppchen



Johannisbeersoufflé

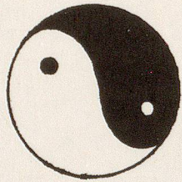
## Weder Fisch noch Fleisch

Die **vegetarische Küche** hat verschiedene Gesichter; die Wesentlichen wollen wir Ihnen vorstellen.



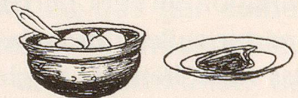
- Die **Vegetarier** nehmen keine Produkte von getöteten Tieren zu sich, das heißt in erster Linie kein Fleisch. Die **Veganer**, eine strengere Gruppe unter den Vegetariern, verfechten die völlige Abstinenz von tierischen Produkten (auch von lebenden Tieren) – also keine(n) Eier, Butter, Käse, Gelatine, Fleischsuppe, Milch und selbstverständlich weder Fleisch noch Geflügel noch Fisch. Sie lehnen auch Honig ab.

- **Rohkost:** Die Anhänger der Rohkost glauben, daß gekochte Nahrung krank macht. Deshalb essen die strikten Verfechter kein Brot, keine Kartoffeln, keine Nudeln usw.



- **Makrobiotik:** Die Makrobioten ernähren sich hauptsächlich von Vollkorngetreide, Sojaprodukten, Hülsenfrüchten. Die Vertreter dieser komplexen östlichen Ernährungslehre, die auf dem Yin-Yang-Prinzip basiert, haben sich von daher die wenig schmeichelhafte Bezeichnung «Körnerfresser» eingehandelt, wobei Makrobiotik weit darüber hinausgeht (siehe «Gesundheits-Nachrichten» 9/93).

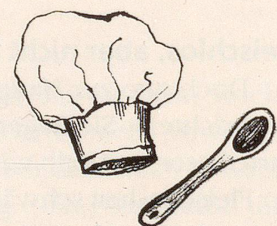
- **Trennkost:** Die Trennkost nach Howard Hay postuliert, eiweiß- und kohlenhydratreiche Lebensmittel zeitlich voneinander getrennt zu verzehren. Also zum Beispiel entweder Fleisch oder Kartoffeln, aber nicht beides zusammen.



- **Vollwerternährung:** Alfred Vogel hat sich zeitlebens für eine vollwertige, ausgewogene, naturbelassene Ernährung eingesetzt, bei der die möglichst aus kontrolliert-biologischem Anbau stammenden Nahrungsmittel nur soweit als nötig verarbeitet werden. Dieser Ansatz erscheint uns als der beste, weil hier die Gefahr der einseitigen Ernährung, die zu Mangelzuständen führt, nicht besteht. A. Vogel, der ja in erster Linie Ernährungspionier ist, ernährt sich seit über 70 Jahren vorwiegend vegetarisch von einer naturbelassenen, basenüberschüssigen Vollwertkost mit hohem Rohkostanteil.



**Aufgepaßt:** Wer nur auf Fleisch und Wurst verzichtet, ernährt sich deshalb noch lange nicht gesund. Es kommt auf die natürlich-biologische Herkunft und Qualität der Nahrungsmittel an, aber auch auf die Art ihrer Zubereitung. Wer vom vegetarischen Kochen gar nichts versteht, dem ist wohl geraten, sich in einem vegetarischen Kochkurs Hemmschwellen und Vorurteile nehmen zu lassen.



Alfred Vogels Maßstäbe einer naturbelassenen, vollwertigen vegetarischen Küche in vollem Umfang um, so übermütig und lebensfroh seine Kreationen auch sind. Und genau das ist das Erfreuliche an Kovacovsky: er beweist allen, daß gesundes Essen nun wirklich nichts mit asketischem Verzicht, Geschmacklosigkeit oder Langeweile zu tun hat.

### Kovacovskys Baukastensystem

Ein geschulter Blick auf die Speisekarte offenbart dem Kenner sofort, daß hier kein einseitiger Vegetarismus aufgetischt wird. Sowohl Veganern, die sich ausschließlich auf pflanzlicher Basis ernähren, bieten sich ansprechende Gerichte, wie auch Ovo- bzw. Lacto- oder Ovo-und-Lacto-Vegetariern, die Eier und Milchprodukte nicht verschmähen. Die Karte, die dem Anspruch der 100 Menüs, was das Wort «Menuetto» außer Gruppentanz noch bedeutet, erfreulich nahe kommt, kennt also immer mindestens drei verschiedene Gruppen von Gerichten, zu der sich oft noch eine vierte, die scharfe Variante, hinzugesellt.

Das Müesli ist im «Menuetto» selbst gemacht, die Bouillon und die Kräutersalze stammen von A. Vogel, die Nahrungsmittel sind frisch und, wo immer möglich, aus kontrolliert-biologischem Anbau. Ganz besondere Anerkennung verdienen die Dessertkreationen, die, abgesehen von Karamelspeisen, ohne Zucker, Stärke und Aromastoffe und mit relativ wenig Ei und Rahm auskommen. Welche Zutaten man statt dessen verwenden kann, beschreibt er im «Dessertzauber». Dazu liefert er dem Leser eine Handvoll guter Tips darüber, wo man die Zutaten bekommt und wie man sie verwendet.

### Der Jäger des geraubten Schatzes

Apropos Karamelköpfl: Der Meisterkoch wendet sich entschieden gegen die «Annektierung» einer ganzen Reihe klassischer Desserts durch die Lebensmittelindustrie, die die beliebten Evergreens unterm Sahnehäubchen «auf den Hund gebracht» hätten. «Eine Spezialität, wie «Crème renversée au caramel», an der einst Köche und Pâtissiers ihr Können gemessen haben, ist als Krönung dieser Entwicklung zum allzeit bereiten Päckleinaufschneid-Becherplumps-Karamelköpfchen verkommen.» Kovacovsky beweint diesen «geraubten Schatz», bei dem man die Frage nach Qualität und Kostbarkeit in der heutigen Immer-Saison-Supermarktversion nicht mehr stellen dürfe. Auch das Wissen um die Zubereitung geht dabei verloren. Die Naturküche betrachtet Kovacovsky als «Jäger des verlorenen Schatzes», da sie zum einen das Echte, Unverfälschte und Hochwertige wieder verfügbar macht und zum anderen Verlorengegangenes wieder zurückholt. Im «Menuetto» übrigens zu ganz «zivilen» Preisen, damit wir alle von diesem Schatz profitieren können. ●

Wer kann da noch widerstehen?



*Das «Menuetto» befindet sich in der Herrengasse 22/ Münsterergasse 47 in 3011 Bern, Tel. 031/311 14 48. Am Sonntag ist Ruhetag. Karol Kovacovsky erteilt im Oktober und eventuell auch im August Kochkurse in der Vollvert-Kochschule J+M in Zürich. Anmeldung im Restaurant.*