

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 64 (2007)
Heft: 7-8: Hallo, hier spricht Ihr Körper!

Artikel: Kochkunst im gemischten Doppel
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554557>

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: 29.01.2026

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

Kochkunst



im gemischten Doppel

**Neue Gesichter, neue Ideen, neue Gaumenfreuden!
Zwei Spitzenköche werden abwechselnd die Rezept-
seite der «Gesundheits-Nachrichten» gestalten.
Freuen Sie sich mit uns auf genüssliche und gesunde
Leckereien von Vreni Giger und Joannis Malathounis.**

Es tut sich was in den Töpfen! Freude am Essen, Spass am Kochen und Küchen-Kreativität gehören einfach zu einer gesunden Ernährungsweise. Zwei ganz individuelle Kochkünstler helfen uns, diese genussreich zu gestalten.

Befürchtungen, es könnte mit den Starkoch-Rezepten zu kompliziert werden, brauchen Sie nicht zu haben. Die wundervollen Rezepte sind zum Nachkochen gedacht – auch in der häuslichen Küche und für die Familie, ganz nach Vreni Gigers Motto: «Einfachheit ist der Mut zum Wesentlichen!»

Die Bio-Starköchin

Vreni Giger, Jahrgang 1973, kommt aus dem appenzellischen Teufen und ist seit 1997 Küchenchefin des Restaurants «Jägerhof» in St. Gallen, einem zertifizierten Bio-Knospe-Restaurant.

Wie brillant die temperamentvolle Frau dort den Kochlöffel schwingt, spiegelt sich in den zahlreichen Auszeichnungen (so ist sie mit 17 Punkten im Restaurantführer Gault Millau die höchstdotierte Köchin der Schweiz und war schon 2003 «Köchin des Jahres») und in den Lobeshymnen der Tester: «Vreni Giger tanzt

Junge Küchenchefin, auf «Bio» versessen, und Genussmensch: Vreni Giger. Auf der heraustrennbaren Rezeptseite finden Sie ihre ersten kulinarischen Beiträge.

virtuos auf dem höchsten Seil der Bioküche – und zwar seit Jahren mit ungebrochener Leidenschaft und Kreativität», «Ihre Küche besticht durch bemerkenswerte Leichtigkeit» und «Reise von Hochgenuss zu Hochgenuss».

Schon früh stand Vreni am Herd, half als kleines Mädchen der Mutter im Haushalt und war als Zwanzigjährige bereits Chef de Pâtisserie.

Wichtig ist ihr die saisonale und naturnahe Küche. Da kennt die lebhafteste, offene Frau keine Kompromisse: «Ich bin Bauerntochter. Ich halte mich an die Jahreszeiten.» Dafür kauft sie auch selbst ein – auf dem Markt oder direkt bei den Bio-Produzenten.

Und bei allen kulinarischen Höhenflügen liebt der «Genussmensch» Vreni Giger auch die (Hausmanns-)Küche ihrer Mutter. Faszinierend ist, was sie alles in ihrem Arbeitsalltag, der ja auch harte Knochenarbeit bedeutet, unterbringt: Kochkurse für Laien; «Vrenis Chuchitisch», einen Tisch in der Küche, an dem

sie zwei bis sechs Personen persönlich betreut und mit einem Überraschungsmenu verwöhnt; den eigenen Kräuter- und Gemüsegarten in Teufen und ...

Vielleicht liegt es einfach daran: «Ich mag Menschen sehr gern. Und das Schönste für mich ist, wenn ich mit meiner Freude und Lust am Kochen und am Essen andere begeistern kann.»

Mittelmeer und Musik

Das motiviert auch Joannis Malathounis: «Pure Freude am Essen und dessen Zubereitung.»

1963 in Stuttgart geboren, machte er in der Stauferstadt Waiblingen sein Abitur, studierte Geodäsie (Vermessungsingenieurwesen) – und lernte das Kochen, unter anderem bei dem bekannten Küchenchef Albert Bouley (Koch des Jahres 1990).

Seit 1993 kocht Joannis im eigenen Restaurant «Malathounis» im baden-württembergischen Weindörfchen Stetten und kann stolz auf aktuell 15 Gault



Millau-Punkte und begeisterte Kritiken («leichte Küche voller Aromen», «ebenso gekonnte wie einfallsreiche Menus») verweisen.

Das sagt aber noch wenig darüber aus, wie er kocht: Ihm liegt nämlich die griechische Küche am Herzen – und zwar die wirkliche, die echte, bäuerliche und gesunde griechische Küche.

Zwar sagt er selbst: «Ein erstklassiges griechisches Restaurant erscheint erst einmal so absurd wie ein Weinführer für Helgoland.» Aber auch: «Die griechische Küche ist einfach und gesund, beinahe vegetarisch. All dies liegt ganz im Trend der Zeit.»

Schliesslich haben Ernährungswissenschaftler und Mediziner längst erkannt, dass die mediterrane Küche, frisch, bekömmlich und abwechslungsreich wie sie ist, uns gesund hält – ob man sie nun Kreta-Diät nennt oder wie Joannis Malathounis «modern greek cuisine».

Angefangen hat das sympathische Paar Anna und Joannis Malathounis «ohne

nix». Die Familie hält eng zusammen: Anna, Hotelfachfrau und Sommelière, bewirtet die Gäste im Restaurant kompetent und liebevoll. Seit einigen Jahren sind die beiden stolze Eltern des Sohns Konstantin. Und das Olivenöl in der «modernen griechischen Küche» kommt von den Bäumen der Eltern Malathounis, die bei Korfu leben.

Auch Joannis schaut bei aller Liebe zum Kochen gerne über den Tellerrand. Als seine grosse Leidenschaft bezeichnet er die Musik. Er spielt Gitarre, liebt Rock'n Roll, Dixieland und «die genialen amerikanischen Komponisten wie Gershwin, Rogers, Davis oder Mercer.» Damit nicht genug, beschäftigt er sich viel mit Architektur, Kynologie (Hundewesen) und steht «in guten und schlechten Zeiten immer zum VfB Stuttgart».

«En Guete» und «Guten Appetit» wünschen uns beide.

• CR

In der Küche des «Malathounis» wirkt er ganz alleine – Joannis mit dem spitzbübischen Lächeln und den kreativen Ideen.

