Zeitschrift: Heimatkunde Wiggertal
Herausgeber: Heimatvereinigung Wiggertal
Band: 72 (2015)

Artikel: Die Natur zeigt den Weg zum gesunden Essen und Leben
Autor: Fischer, Monika
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-718481

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: 07.08.2025

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

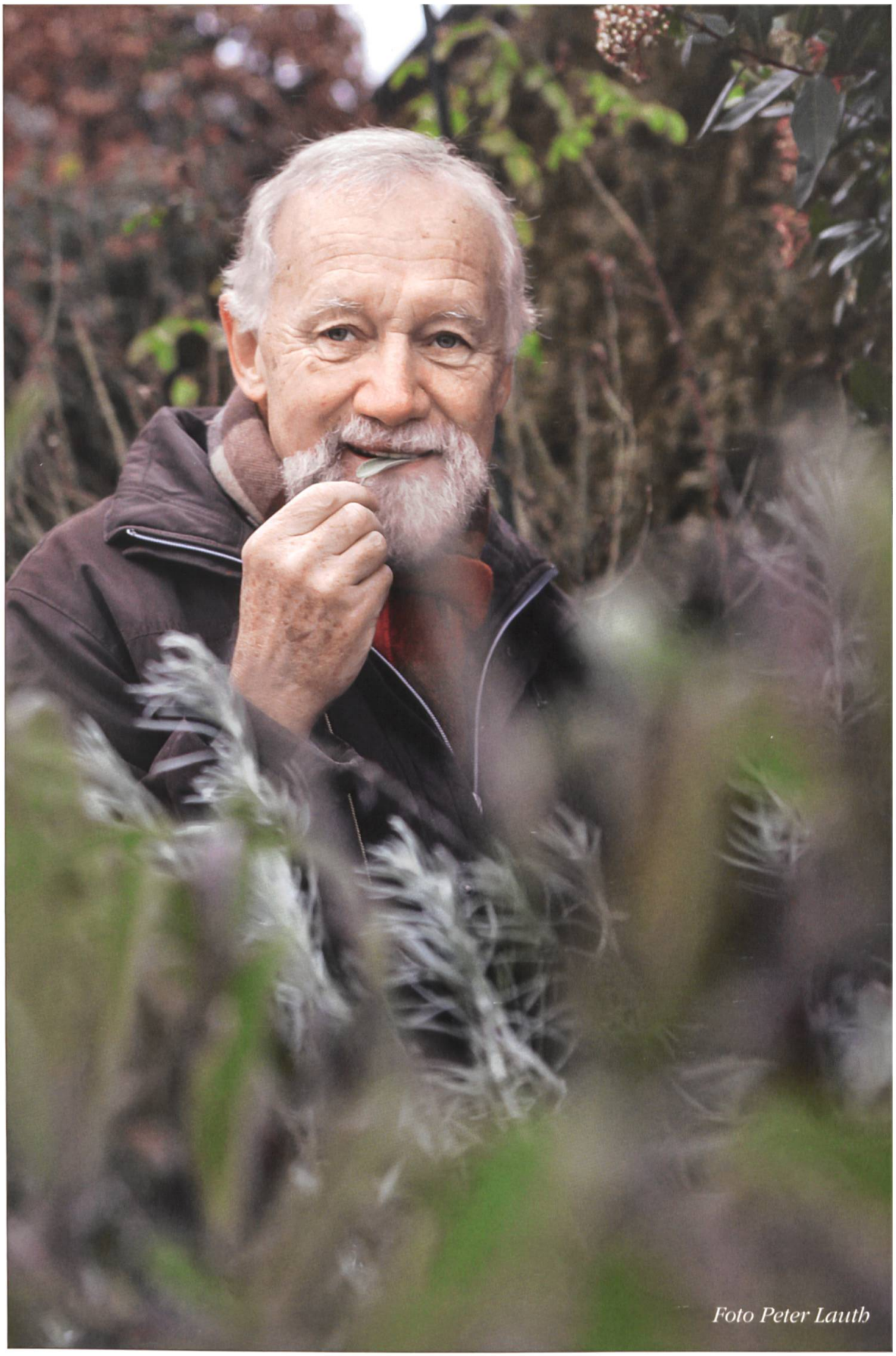


Foto Peter Lauth

Die Natur zeigt den Weg zum gesunden Essen und Leben

Monika Fischer

Im angeregten Gespräch mit Oskar Marti ist sein Hinterländer Dialekt unverkennbar. «Ich weiss, bei mir sprudelt es wie ein Wildbach», lacht er. Der unter dem Namen «Chrüteroski» bekannte Spitzenkoch (geboren 1947) ist in Sankt Urban aufgewachsen und gilt als Wegbereiter der saisonalen, naturnahen Küche. «Geht hinaus und orientiert euch an der Natur, an euren Wurzeln und an den in Jahrhunderten gewachsenen Traditionen. Das gibt Halt und Stärke!», empfiehlt er.

Seine Kochphilosophie, die harmonische Verbindung von Wildpflanzen mit der klassischen Küche, machten Oskar Marti als «Chrüteroski» in der ganzen Schweiz bekannt. Dazu trugen auch über 250 Kochsendungen in Radio und Fernsehen und mehr als 15 veröffentlichte Bücher bei. Oskar Marti führte das «Drei Könige» in Entlebuch und später 25 Jahre die legendäre «Moospinte» in Münchenbuchsee. Seit deren Verkauf wohnt er mit Ehefrau Ursula in Meggen und engagiert sich mit ungebrochener Kraft für seine Philosophie, macht Beratungen, gibt Gastro- und Gartenkurse.

Es ist alles da, wir müssen nur die Augen öffnen

Die Grundpfeiler für sein Wirken wurden in seinem Elternhaus in Sankt Urban gesetzt. Sein Vater, Adolf Marti, arbeitete auf dem Landwirtschaftsbetrieb Sonnhalde als Meisterknecht. Schon als Kind pflegte Oskar Marti in der «Blumenau» sein eigenes Gärtchen, erntete unter anderem Kopfsalat und Erdbeeren und kreierte mit gefrorenen Erdbeeren sein «Oskar Spezial». Er erzählt von der Freude über die ersten Weidekätzchen am Bach, von Dill, Bohnenkraut, Majoran, Thymian, Rosmarin, Liebstöckel und Meerrettich im Garten und von den Sonntagsspaziergängen, bei denen die Familie *Zytröösel, Söiblueme* (Löwenzahn), Bärlauch, Bachkresse und Holunder sammelte. Blumen und Kräuter wurden von der aus Österreich stammenden Mutter zu Köstlichkeiten verarbeitet.

Früh lernte er zu warten, bis Früchte und Gemüse herangereift waren, und sie entsprechend zu geniessen. Die Mitarbeit auf dem Feld und im Garten schaffte selbstverständlich das Bewusstsein für einen sorgfältigen Umgang mit der Natur und den Wert der Nahrungsmittel. Ein feiner Apfelkuchen war der Dank für das Auflesen der Körner auf dem Feld und der Äpfel im Obstgarten. Der Gedanke an seine Kindheit in enger Verbindung mit der Natur löst in ihm auch heute noch Wohlbefinden und ein Heimatgefühl aus. Es ist ihm wohlbewusst, wie viel sich seit seiner Kindheit verändert hat. Doch ist er überzeugt, dass ähnliche Eindrücke den Kindern auch heute verschafft werden können, sei es beim Beobachten der Natur auf Spaziergängen, dem Aufziehen von

«Chrüteroski» 10-jährig. *Foto zVg*

«Chrüteroski» 18-jährig. *Foto zVg*

Blumen und Gemüse auf dem Balkon oder im Garten und der Beschränkung auf saisonale Produkte. Dies als Gegensatz zum Überangebot und schnellen Konsum, kann doch jederzeit alles gekauft werden.

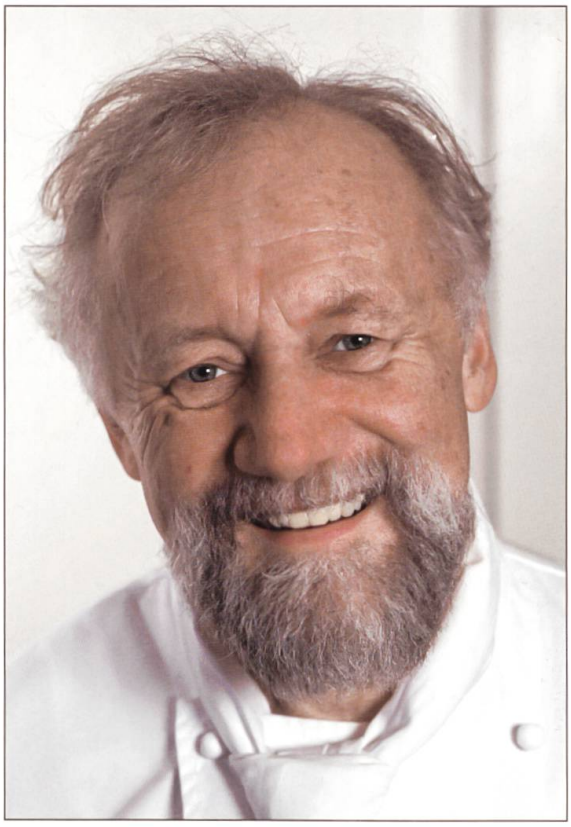
Saisonale Produkte verwenden

Gemäss dem Motto «Gesundheit geht durch den Magen» sind für Oskar Marti 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. Dies gelingt am besten, wenn wir uns an der Natur orientieren», rät Oskar Marti und ergänzt: «Das heisst auch, gut auf den eigenen Körper zu hören, spürt dieser doch sehr wohl, was ihm gut tut.» 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 beispielsweise Tomaten, Gurken, Melonen enthalten wenig 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.

Kreativ und mutig ausprobieren

Gemäss «Chrüteroski» ist der richtige Einsatz von Kräutern lernbar durch den Bezug zur Natur. Er regt an, bei achtsamen Spaziergängen auf die Gerüche und Dürfte zu achten, den wilden Thymian, Schnittlauch oder Dost wahrzunehmen, sich an früher zu erinnern und sich Zeit zu nehmen zum Ausprobieren. 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 zum Beispiel frische Pfirsiche mit Basilikum, Aprikosen mit Perzipan, dem Inneren des Steins der Aprikosen. 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.



«Chrüteroski» 2014. *Foto zVg*

Beim Essen die Gemeinschaft pflegen

Für eine gesunde Ernährung spielt für Oskar Marti neben der Qualität der Produkte auch die Tischkultur, verbunden mit einer angenehmen Atmosphäre, eine wichtige Rolle. Auch diesbezüglich wurde er durch die Nähe zum ehemaligen Zisterzienserkloster am geschichtsträchtigen Ort geprägt. Fasziniert war er nicht nur vom Klostergarten und der Orangerie, sondern auch vom Aufbau des Klosters. Wie er in der Schule lernte, war das Refektorium so ausgerichtet, dass beim Essen vom Osten die ersten und vom Westen die letzten Sonnenstrahlen den Raum erhellten. So plädiert er auch heute dafür, sich beim Essen Zeit zu nehmen und einen Tisch sorgfältig zu decken

und zu schmücken: «Wenn Menschen beim Essen und Trinken gemeinsam an einem Tisch sitzen, kommen sie sich näher. Alle Sinnesorgane werden angesprochen, Stimmungen und Eindrücke bleiben lange in Erinnerung. Wenn meine Schwester wie die Mutter Kutteln und Kartoffelstock gekocht hat, vermittelt mir dies ein Heimatgefühl; es ist wie früher, wenn die ganze Familie gemeinsam am Tisch sass. Eine wichtige Bedeutung mit enormer Tiefe hat für mich auch das Tischgebet als Zeichen der Dankbarkeit, eine Verbindung von Himmel und Erde.»

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 qualitativ guter Lebensmittel 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 Prozent des Lohns für Lebensmittel, für Essen und Trinken ausgegeben, heute sind es noch 8,5 Prozent. 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 seinen 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.

Adresse der Autorin:
Monika Fischer
Hauptstrasse 28
6260 Reiden
E-Mail: fischerabt@bluewin.ch

Als Hommage an die lustvolle Welt der Gastronomie hat Oskar Weiss die im Buch «Chez Oskar» gezeigten Bilder als Kalenderblätter gemalt. Für das Buchprojekt «Chez Oskar» setzte er sich mit dem bekannten, originellen Starkoch «Chrüteroski» zusammen, der sich von den Bildern zu neuen Rezepten inspirieren liess. Auf jeder Doppelseite dieses Bildbandes findet ein unterhaltsamer Dialog zwischen Oskar, dem Bildererfinder, und Oskar, dem Kochkünstler, statt – vermutlich eine Novität in der Welt des Buches.

Einige appetitanregende Beispiele:

Zur Suppe, Schätzchen!
Kriminalgericht bei Kerzenlicht
Die süsse Sünde lockt aus dem Schlaf
Schmeckerling fängt Schleckerding
Die Ladykiller
Tour du Marché (Bild oben)

Das Bild «Tour du Marché» malte Oskar Weiss, Bildererfinder und Grafiker SGD, Gurtenweg 3, 3074 Muri bei Bern.
www.oskarweiss.ch
Bildrechte bei Oskar Weiss.

Das Buch «Chez Oskar» erschien 1990 und ist heute nur noch bei den Autoren erhältlich.