



Koch  
Dich glücklich  
by My Sportlady



## Interview mit Martin Wosnitzka – Koch bei der Koch-Dich-glücklich Kochschule

Juni 2011



**KDG:** Wenn man Dich erlebt fällt einem ein Wort auf: raffiniert. Klingt als, wenn man schon Vorkenntnisse zu Deinen Kochkursen mitbringen sollte.

**Martin Wosnitzka:** Für mich ist Kochen Folgendes: Aus einfachen und guten Lebensmitteln mit verschiedenen Ideen, Fertigkeiten oder Gewürzen ein raffiniertes Gericht zuzubereiten. Dafür bedarf es nicht viel. Genau das will ich in meinen Kursen vermitteln. In meinen Kursen ermutige ich Anfänger sich an leckere selbstgekochte Gerichte heranzutrauen und Geübten vermittele ich Hintergrundinformationen. Die Zutaten sind dabei frisch, saisonal und regional. Das Spannende an einem Kochkurs ist, die verschiedenen Levels an Können und Wissen am Ende zu einem entspannten „Schmeckt lecker!“ zu bringen. Keiner soll zu kurz kommen, aber, und das ist auch wichtig, nicht überfordert werden. Jeder so, wie er es braucht und will.

**KDG:** Da kommen wir zu einem anderen wichtigen Punkt. Essen ist für Dich sehr individuell. Jeder wie er es braucht. Schwierig das umzusetzen.

**Martin Wosnitzka:** Der Körper ist unser größtes Kapital. Dieses sollten wir gut nähren und schützen. Leider fühlen viele Menschen nicht auf das, was ihr Körper sagt. Und danach geht es weiter. Wo bekomme ich die Lebensmittel her, die mein Körper verlangt? Wie verarbeite ich sie, so dass ich meinen Körper optimal versorge?

Ich kaufe gerne beim Händler meines Vertrauens. Und in meinen Kochkursen lehre ich u.a. wie Kräuter und Gewürze benutzt werden. Will ich ein Curry machen, brate ich die Gewürze im Ganzen an, damit löse ich die ätherischen Öle, die das Gericht schmackhaft und gesund machen. Kräuter gebe ich zum Schluss hinzu, damit ich nichts von den Wirkstoffen verliere. Gemüse koche ich schonend, um besonders viele Vitamine und Mineralstoffe zu behalten. Und Fleisch behandle ich respektvoll und kaufe daher Bio-Qualität. Ein Tier mit Auslauf und guter Ernährung hat ein entspanntes Fleisch, das sich wunderbar verarbeiten lässt und schmeckt.

**KDG:** Du bist viel in Asien herumgekommen. Wie sehr beeinflussen Dich Deine Reisen beim Kochen?

**Martin Wosnitzka:** Asien ist ein beeindruckendes Land. Ein Erlebnis, was mich geprägt hat war während meinen ersten Aufenthalten in Bangkok. Ein Freund nahm mich mit zum Essen und ging mit mir in ein Viertel, was man als Tourist nicht betritt. Gewusel auf den Straßen, überall Essensbuden. Wir gingen in den ersten Stock eines verfallenen Hauses und betraten überraschenderweise ein Lokal. Es war heiß, stickig und sah im ersten Moment nicht vertrauenserweckend aus. Das Personal dort merkte schnell, dass ich aufgeregt war. Wir bekamen den Tisch gefüllt mit kleinen Schalen mit verschiedenen Gerichten darin. Nach ein paar Bissen, war ich beruhigt, entspannt und konnte das Essen genießen. Diese



Menschen haben erkannt, dass ich nervös war und haben mir genau das zu Essen gegeben, was mich ruhiger machte. Die Gewürze, die sich beruhigend auswirken. Ich war beeindruckt, wie ganzheitlich dort gedacht wird. Es geht um mehr, als um Essen. Es geht um Wohlbefinden, Gesundheit und die Kultur. Wenn ich in Italien in einem Dorf in ein Lokal gehe und Spaghetti mit Fisch serviert bekomme, getränkt in bestem Olivenöl, gewürzt mit Knoblauch und etwas Chili, dazu noch der Wein der Region, ist das ein perfektes Essen. Weil es dort mit der Luft und der Natur um einen rum, womöglich noch in geselliger Runde anders schmeckt. Zuhause vertrage ich vielleicht nicht so viel Öl. Aber dort passt es einfach hin.

**KDG:** Das hört man viel, dass man keinen Wein mitnehmen soll, da er eh anders schmeckt als dort, wo man ihn konsumiert hat.

**Martin Wosnitzka:** Da steckt viel Weisheit drin. Grade durch die Globalisierung sind wir gewohnt alle Lebensmittel immer verfügbar zu haben. Wir wissen zum Teil nicht mehr, welches Gemüse wann bei uns Saison hat. Und etwas anderes kommt noch hinzu. Obst und Gemüse, die man aus dem Urlaub kennt, sind lecker. Keine Frage. Aber wenn ich genetisch in Europa aufgewachsen bin, meine Vorfahren womöglich auch hier aufgewachsen sind, dann kann mein Körper diese Lebensmittel zum Teil nicht verarbeiten. Die Folge: Darmprobleme. Dies wiederum schwächt den Organismus, macht ihn anfälliger für Krankheiten. Und das, obwohl man sich besonders gesund ernähren wollte.

**KDG:** Hier wird ja auch viel Geld ausgegeben, damit man sich rundum wohlfühlt mit Massagen, Ernährung nach Ayurveda oder anderen Lebensführungen.

**Martin Wosnitzka:** Ja, aber es wird nicht gelebt. Ganzheitlichkeit hat nichts mit Geld zu tun. Einfache Lebensmittel, Bewegung integriert in den Alltag, gemeinsames Kochen und Essen. Das ist ganzheitlich. Es entschleunigt und macht das Leben lebenswert. Viele sind auf der Suche nach dieser inneren Ruhe und konsumieren und konsumieren. Da nehmen wir leider die amerikanische Lebensart an. Es geht um Fressen nicht mehr um Essen. Masse statt Qualität. Das uns das nicht gut tut, ist nur eine Sache der Zeit. Es ist natürlich auch schwierig in der heutigen Zeit mit all den Informationen über und ums Essen, seinen Weg zu finden.

**KDG:** Kannst Du da Hilfestellung geben?

**Martin Wosnitzka:** Ich versuche es. Aber eines ist wichtig. Jeder Mensch ist individuell. Was ihm gut tut und was er braucht ist ihm eigen. Es gibt keine Maximen, die auf jeden zutreffen. Extreme sind mir ein Graus. Mein Wissen über die Traditionelle Chinesische Medizin und die ayurvedische Lehre fließen bei mir immer in meine Gerichte ein. Wie ich vorher schon gesagt. Spannend für mich ist, auf jeden individuell einzugehen. Ich stelle mir die Fragen: Was ist das für ein Typ? Was tut ihm gut? Wie nah steht er zu sich? Die Antworten sind sehr unterschiedlich. Ich versuche zu sensibilisieren ohne zu missionieren. Aber das Wichtigste ist: Iss in Ruhe, aufmerksam und beschäftige Dich mit Deiner Seele.

**Mehr Informationen zu Martin Wosnitzka auf [www.kochdichgluecklich.de](http://www.kochdichgluecklich.de)**