

«Der Feind ist der Zucker»

Andrea Schwyn: Die Geschäftsführerin der Koch-Lust in Thundorf verrät ihre Geheimtipps und erklärt, warum wir gesünder essen sollten.

Interview: Enrico Kampmann

Im April 2019 haben Sie die Koch-Lust in Thundorf eröffnet. Sie bewirten grössere Gruppen und bieten Kochkurse an. Welches Gericht kochen Sie am liebsten?

Andrea Schwyn: Rindsfilet an Portweinsauce. Dazu serviere ich dann ein gutes Glas Rotwein.

Wie fing ihre Kochkarriere an?

Ich bin auf einem Bauernhof in Wolfertschwil bei Degersheim in St. Gallen aufgewachsen. Da wir die Nahrungsmittel selbst produzierten, hatte ich einen besonderen Bezug zum Essen, das auf den Tisch kam. Ausserdem haben meine Eltern den ganzen Tag gearbeitet. Irgendjemand musste Abendessen machen.

**Persönlich
gefragt,
persönlich
geantwortet**

Sie haben also früh angefangen.

Genau. Ich wurde auch schon früh kreativ. Als Kind hatte ich ein Kräuterbüchlein. Mit dem Buch unter dem Arm ging ich auf die Suche und würzte meine Gerichte mit dem Selbstgepflückten.

Wie ging es dann weiter?

Nach der Oberstufe ging ich ein Jahr nach Genf. Dort habe ich Französisch gelernt und arbeitete in einem Haushalt, wo ich viel kochte. Die Familie hatte oft Gäste. Das Bewirten wurde mir überlassen, was ich gern gemacht habe. Darauf folgte das Arbeits- und Hauswirtschaftslehrerinnen-Seminar in Gossau und dann begann ich, Kochen und Hauswirtschaft zu unterrichten. Das tue ich bis heute. Allerdings liegt der Fokus jetzt bei der Koch-Lust.

Erzählen Sie uns etwas über das Konzept der Koch-Lust.

Ich habe drei Standbeine. Ich biete Themen-Kochkurse in allen Varianten an: Zum Beispiel zu Fleisch, Herbstgerichten, thailändischer Küche oder kochen mit Whisky. Das zweite Standbein ist das Bewirten von Gruppen und Caterings. Das Dritte die bedarfsorientierte Ernährung.

Bedarfsorientierte Ernährung?

Das Konzept dreht sich um das Essen im Tagesrhythmus des Körpers. Anders gesagt: Was brauchen unsere Organe zu welcher Tageszeit, damit sie ihre Arbeit am besten machen? Etwa so: Der Magen verträgt Fleisch morgens am besten. Abends hingegen ist er weniger leistungsfähig. Deswegen schlägt es vielen Menschen auf den Magen, wenn sie spät viel Fleisch essen.

Kommt das gut bei den Leuten an?

Bei vielen schon, aber leider legen nicht alle Menschen viel Wert auf eine gesunde Ernährung. Also muss ich hier auch Kompromisse eingehen. Der griechische Philosoph Demokrit sagte schon 400 v. Chr.: «Gesundheit erleben die Menschen von den Göttern. Dass es aber in ihrer Hand liegt, diese zu bewahren, daran denken sie nicht.»

Gesunde Ernährung ist wichtig.

Sich gesund zu ernähren, bedeutet seiner Hülle Sorge zu tragen. Nur wenn es der Hülle gut geht, kann es auch dem Geist gut gehen.



Andrea Schwyn hantiert in ihrer Koch-Lust-Küche in Thundorf.

Bild: Reto Martin

«Mit ungesundem Essen werden Milliarden verdient. Dafür zahlen wir alle den Preis.»

Andrea Schwyn
Koch-Lust, Thundorf

Ernährungstipps von Andrea Schwyn

Am Morgen braucht der Körper vor allem Eiweiss und Salz, um in die Gänge zu kommen, aber nur wenig Kohlenhydrate. Man sollte also nicht zu viel Brot essen. Rührei mit Linsen oder Speck sind gut. **Früchte und Milch sind am Morgen hingegen nicht optimal**, und wenn, dann nur wenig. Ein gut-bürgerlicher Zmittag darf durchaus sein, mit Kohlenhydraten und Fisch oder Fleisch. Dazu ein Salat. Mittags verträgt der Körper das weitaus besser als abends. Zuletzt ein kleines Dessert, zwei Pralinen oder ein Guetzi.

Wenn man am Nachmittag nochmals Hunger bekommt, dann ist jetzt der Moment für ein paar Früchte. Dazu sollte man **allerdings ein wenig Salz** zu sich nehmen. Beispielsweise ein paar Salzstangen oder ein Stückchen Brot. Zum Znacht dann etwas Leichtes, am besten vegetarisch. Ein Gläschen Rotwein wirkt auch verdauungsfördernd. Kobalt im Rotwein macht lustig und hilft zudem Eisen aufzunehmen. Grundsätzlich gilt: **Am Morgen speisen wie ein Kaiser, am Mittag wie ein König, am Abend wie ein Bettler.** (eka)

Haben Sie deswegen für die CVP als Kantonsrätin kandidiert?

Ja. Es besteht Handlungsbedarf. Wir lassen der Wirtschaft viel zu viel Spielraum. Mit ungesundem Essen werden Milliarden verdient. Dafür steigen die Gesundheitskosten immer weiter in die Höhe und wir alle zahlen den Preis. Die WHO schätzt, dass weltweit jährlich etwa 2,8 Millionen Menschen an den Folgen von Übergewicht sterben. Das sind mehr als fünfmal so viele, wie bisher an Corona gestorben sind.

Was könnte man tun?

Der Feind ist der Zucker. Insbesondere in Form von Süssgetränken. Man könnte diese mit einer hohen Zuckersteuer behaften oder sie ganz verbieten.

Das wäre ein grosser Schritt.

Verstehen Sie mich nicht falsch. Ich gehe selber auch gerne mal zu McDonald's und trinke auch ab und zu etwas Süsses. Aber das ist die Ausnahme und nicht die Regel. Es darf nicht sein, dass ein Kind täglich einen Liter Cola trinkt.

Sie lassen sich also auch mal zu einem Hamburger oder Spare Ribs hinreissen?

Ja, absolut. Der Körper braucht Fett. Wenn das Fleisch von einem gesunden und artgerecht gehaltenen Tier kommt, ist das kein Problem. Nur haben sich manche Leute extrem an das ungesunde Essen gewöhnt und sind nur schwer davon abzubringen.

Wie schwer hat Sie die Coronakrise getroffen?

Wir waren betroffen. Von Mitte März bis Mitte Mai haben praktisch keine Anlässe bei uns stattgefunden und die Kochkurse liegen immer noch auf Eis. Das führt zu grossen Einkommenseinbussen. Aber wir haben zum Glück schnell reagieren können. Am Freitag wurde der Lockdown ausgerufen und am Montag waren schon die Flyer für unseren Pizza-Lieferdienst im Umlauf.

Pizza-Lieferdienst?

Da wir keine Gruppen empfangen konnten, haben wir Pizzas gebacken und ausgeliefert. Das ist gut gelaufen.

Haben Sie Geheimtipps, die jeder Hobbykoch kennen sollte?

Das Wichtigste sind frische Zutaten. Gemüse wird am besten, wenn man es mit nur wenig Öl und Salz zugedeckt dämpft. Man sollte es möglichst ohne Zugabe von Flüssigkeit zubereiten. Dann bleibt die Zellstruktur intakt und das Gemüse ist besser verdaulich.

Und für Fleisch?

Gut Fleisch will Weile haben. Am besten funktioniert es, wenn man es zuerst scharf anbrät und dann schön lange im Ofen garen lässt – aber immer unter 90 Grad, damit das Eiweiss nicht gerinnt. Die ideale Kerntemperatur hängt von der Fleischsorte ab.

Lassen Sie sich gern bekochen?

Ja, sehr gern. Ich gehe auch ins Restaurant, um neue Ideen zu sammeln. Es muss keine fünf Sterne haben. Es muss mit Leidenschaft gekocht werden.

Haben Sie einen Restauranttipp?

Die «Krone» in Lommis. Sie haben eine einfache Karte, aber das Essen ist sehr gut und speziell zubereitet.

Wie sieht Ihr Morgen-Ritual aus?

Jetzt würde mein Mann lachen. Ich bin nicht wirklich ein Morgenmensch. Sagen wir, ich muss daran noch arbeiten.