



Iss dich gesund

Es gibt diese Bücher, die einem vorschwärmen, man könne sich gesund kochen. Es gibt die Asketen und Körnerfreaks, die sogar Pizza mit Vollkornmehl machen, um sich anschließend die Klinke der Toilettentür in die Hand zu geben, weil die Verdauung schon einsetzt, bevor das Essen den Magen erreicht hat. Es gibt aber auch Restaurants, denen kann man zwar erzählen, dass man eine bestimmte Allergie hat und um Beratung bitten, von welchen Gerichten aus der schweinsledergebundenen Speisekarte man denn nun besser die Finger lässt. In den meisten Fällen wird einen die Bedienung entweder verständnislos oder mitleidig anschauen. Eine Fachberatung darf man von der rumänischen Aushilfe sicherlich nicht erwarten, ebenso wenig von dem griechischen Koch.

Aber es geht auch anders, wie ein Beispiel aus Südostasien zeigt. Auch falls Sie nicht zu den Jetsettern gehören, die mal eben für ein Steak vom Kobe Rind nach Tokio fliegen, sollten Sie sich doch die folgende Adresse einprägen: Das *Imperial Herbal Restaurant* in Singapur. Denn es ergibt sich immer wieder einmal, dass man in diese Metropole gerät, die ja auch die Perle Asiens genannt wird, weil die Straßen so sauber und die Menschen so freundlich sind. Gerade in Zeiten, wo Medikamente aus Fernost wegen der gefälschten Produkte aus China unter Vertrauensschwund leiden, erfahren identifizierbare Kräuter eine Renaissance. Vor zwanzig Jahren hatte Mrs. Wang-Lee Tee Eng ihr Kräuter-Restaurant eröffnet. Von einer Reise in den Norden Chinas hatte sie zwei Gourmet



Köche und einen Arzt mitgebracht, der sich auf Heilkräuter spezialisiert hatte. Sie war von der Idee überzeugt, gesunde Küche mit der Haute Cuisine zu verbinden und sie attraktiv zu servieren. Nicht zuletzt wegen seiner Lage direkt neben dem Raffles-Hotel gelangte das Restaurant bald zu Weltruhm. Ohne Reservierung war fast kein Tisch zu bekommen. Mittlerweile fand Mrs. Wang eine größere Location, von jedem Tisch hat man nun den Blick aufs Meer und den Hafen von Singapur. Das Ambiente ist schlicht und geschmackvoll, nicht das übliche rot/goldene Design der fernöstlichen Restaurants.

Ich betrete mit meiner Frau das Restaurant, wir werden zu einem geschmackvoll dekorierten Tisch geleitet. Wir haben die Wahl, entweder gleich nach Karte zu bestellen, oder zuerst den Arzt des Restaurants zu konsultieren. Ich bin gespannt, was er mir für meinen Bluthochdruck emp-



fieht. Dr. Foo fühlt meinen Puls, betrachtet die Pupillen und beurteilt meine Zunge. Schließlich schreibt er ein paar Empfehlungen auf einen Block und berät die Bedienung. Wir werden gefragt, ob es denn Dinge gäbe, die wir grundsätzlich nicht äßen. Wir verneinen beide und überlassen sogar die Auswahl der Getränke dem medizinisch geschulten Personal. So beginnt die neun-gängige Gesundheitsorgie zur Entspannung mit einem *Seven-Leaves Ginseng Tee* ohne Coffein, frisch aus den Bergen von Xiamen.



1. Zur Eröffnung gab es einen Four Flavour Melon Salad, in dem sich Aloe Vera Gelee, Limonengras, Zwergtomaten und Drachenfrucht zu einer bittersüß schmeckendem Vorspeise ergänzten. Dazu wurde ein weiterer Tee aus der chinesischen Wolfsbeere gereicht, hierzulande als Gemeiner Bocksdorn bekannt. Er soll



Nieren und Leber bei ihrer Arbeit unterstützen.

2. Eine Spezialität des Hauses ist aufgeschäumtes Eiweiß im Kartoffelneß mit getrocknetem Muschelfleisch und zwei verschiedenen chinesischen Kräutern, Polygonatum und Becherglockenwurzel (*Radix Adenophorae*). Das sollte die Körperflüssigkeiten ergänzen, die Haut befeuchten und gut sein für den Teint. In der Tat war dieses kleine Zwischengericht allein der Besuch im Impe-



rial Herbal Restaurant wert. Die Kräuter sind in den chinesischen Speisen oft nicht zu sehen, da sie zu feinstem





Pulver gemahlen und untergemischt werden.

3. Eine zentrale Rolle in der chinesischen Heilkunst spielt der Ginseng. Die bittersüße Wurzel wirkt direkt auf Herz, Milz und Lunge. Sie regt die Produktion von Körperflüssigkeiten an, beruhigt und soll sich sogar positiv auf das Denkvermögen auswirken. Daher durfte die Ginseng-Suppe in unserem Menü nicht fehlen. Sie würde auch meinen Blutdruck normalisieren, versicherte Frau Wang. Sie empfahl mir, auch in Zukunft viel Ginseng-Suppe zu mir zu nehmen. Dabei soll die Wurzel in geschlossenem Topf dreieinhalb Stunden auf kleiner Flamme vor sich hin kochen. Für den Nudelsuppe-gewohnten Gaumen ist die Ginseng Suppe wirklich eine fremdartige, aber willkommene Abwechslung.

4. Eine geschmorte Ente süß-sauer mit gedünsteten Birnenschnitzen in Weißdornsoße stellte das erste Hauptgericht dar. Weil manche Menschen keinen Zucker, andere wiederum keinen Essig wünschen, wird der süß-

saure Geschmack durch Zugabe von Weißdorn erreicht, welcher einerseits die Kontraktionskraft des Herzens steigert, andererseits die Herzkranzgefäße erweitert. Das verbessert die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels.

5. Ein weiterer Hauptgang bestand aus geschmortem Dorsch (Kabeljau) mit schwarzen Mu-Err Pilzen und Lilienzwiebeln in Reisweinsauce. Die Pilze verbessern die Fließfähigkeit des Blutes und werden daher zur Behandlung von Kreislaufproblemen verwendet. Sie wirken außerdem entzündungshemmend und senken den Cholesterinspiegel.

6. Statt des erwarteten Desserts kam die Küche nun richtig in Fahrt. Ein überaus lecker aussehendes Gericht mit gebratenen Gurkenstifte, Eiern, Mu-Err Pilzen und Fasan verwöhnte Geist und Gaumen.



7. Und noch einen Höhepunkt gab es: gebratener Sellerie mit Macadamia-Nüssen, Ginkgo-Kernen und frischen Lilienzwiebeln im Reiskörbchen, höchst ansehnlich zubereitet. Dazu wurde Jasmin Tee gereicht.

Drei verschiedene Gelees eröffneten das Dessert: Schwarz-weiße Sesam Gelee, Heckenkirschen Gelee mit



Minze, Drachenfruchtgelee mit Aloe Vera, Limonengras, Zwergtomaten und dem aus der Vorspeise bereits bekannten Gemeinen Bocksdorn.

Festessens, von dessen einzelnen Gängen immer nur kleine Häppchen serviert wurden, die aber allesamt köstlich und verträglich waren, appetitlich garniert und freundlich serviert.



Und damit schloss sich der Kreis eines eindrucksvollen

