

maerkischeallgemeine.de

31.12.2011

<http://www.maerkischeallgemeine.de/cms/beitrag/12249914/60709/Spitzenkoeche-der-Initiative-Brandenburg-unter-Dampf-verraten-Tipps.html>

KULINARIA: Gojibeeren oder Kaffee mit Eigelb

Spitzenköche der Initiative „Brandenburg unter Dampf“ verraten Tipps fürs Katerfrühstück

POTSDAM / NAUENER VORSTADT/WILDPARK - Die Silvesterfeier war ein Kracher, doch das neue Jahr beginnt mit fiesem Kopfschmerzen und einer leichten, aber hartnäckigen Übelkeit – der Neujahrskater ist gefürchtet und sorgt oft für ein böses erstes Erwachen im noch frischen Jahr, auch wenn er möglicherweise den Vorsatz, gesünder zu leben, kurzfristig verstärken kann. Doch besser wäre es, ihn lindern zu können. Manche Zeitgenossen schwören auf den Klassiker Rollmops, andere auf Fischsuppe am offenen Feuer. Die MAZ fragte Profis, die sonst eher Tipps für die richtige Würze oder das perfekte Soufflé haben, nach ihren Rezepten gegen den Schmerz danach: die Spitzenköche der in Potsdam beheimateten Initiative „Brandenburg unter Dampf“, die das Phänomen durchaus auch aus eigener Erfahrung kennen.

Nach dem erfolgreich ausgerichteten Silvesterbankett darf auch ein Koch feiern, nur muss er leider am Neujahrstag schon wieder früh am Herd stehen. Steffen Schwarz vom Dorint-Hotel „Sanssouci“ schwört auf Mangowürfel aus dem Tiefkühlschrank: „Die lutsche ich dann, das erfrischt und kühlt den Kopf. Außerdem: Wasser, Wasser, Wasser, ich trinke ganz ganz viel!“, sagt er. Peter Krüger (vom Gut Klostermühle Alt Madlitz) schwört auf „heiße Chilischokolade mit Lemongras, Ingwer und Kirschwasser“, weil das den Kopf freipuste und ihn auf Trab bringe. Rene Jahnke (vom Hotel Residenz am Motzener See) hat gleich ein ganzes Katerprogramm auf Lager: „Wir genießen unser tägliches Morgenmeeting ausnahmsweise an der frischen Luft mit einem Glas heißer Zitrone sowie einer richtigen Energy-Frucht dazu, der Gojibeere aus dem Himalaya-Gebirge!“ Die Gojibeere sei reich an Aminosäuren, Vitamin A, B1, B2, C und E und habe 21 Spurenelemente. Man finde sie unter anderem in Reformhäusern.

Manchmal bleibt es auch bei einem Versuch, den Kater zu vertreiben: „Letztes Jahr habe ich Kaffee mit Eigelb probiert. Schmeckte nicht so lecker, mit einem Schuss Rum ging's dann“, gesteht Dieter Kobusch (vom Vierseithof Luckenwalde). Klarer wurde der Kopf davon allerdings nicht, räumt er ein. Den größten Erfolg verspricht damit wohl der Tipp von Potsdams Sternekoch Alexander Dressel (Hotel Bayrisches Haus): „Früher, als junger Koch, hatte ich eine Menge Katertipps auf Lager. Aber seit einigen Jahren helfen die leider alle nicht mehr. Wenn ich frühmorgens am Herd stehen will, trinke ich am Abend vorher wenig. Wenn ich wirklich mal mit einem Kopf aufwache, nehme ich drei Aspirin – und lege mich anschließend gleich wieder ins Bett. Das ist das einzige, was hilft!“ (Von Jan Bosschaart)