

«Mit der Ernährung kann man sein Leben steuern»

18 Gault-Millau-Punkte, 2 Michelin-Sterne: Eduard Hitzberger war im Gastro-Olymp angekommen. Und dann das: Der Spitzenkoch setzt auf Fast Food.

Fast Food ist für einen Spitzenkoch ein Affront. Oder liege ich falsch, Herr Hitzberger?

EDUARD HITZBERGER: Als ich angefragt wurde, ein Schnellimbiss-Konzept mitaufzubauen, sagte ich tatsächlich: «Gentlemen, da sind sie falsch bei mir.» Als dann aber die Rede von «gesundem Fast Food» war, wurde ich hellhörig.

Wieso?

EH: Ich habe 20 Jahre lang für viel Geld für wenige Leute gekocht. Dann hatte ich genug von Luxusprodukten wie Gänseleber und Kaviar. Ich wog 105 Kilo und hatte extrem schlechte Werte. Es war nur noch eine Frage der Zeit, bis ich «explodieren» würde. 2006 wurde mir bewusst, dass ich etwas ändern musste. Ich begann

mit der Lightstyle-Küche und entwickelte Menüs, die pro Gang höchstens 300 Kalorien hatten. Dazu gabs passenden Tee. Das ist auf Anhieb gut angekommen.

Hat mit der Umstellung des Essens ein Lebenswandel stattgefunden?

EH: Ja. Vorher war ich träge, habe keinen Sport gemacht und die Kreativität hat gelitten. Ich habe das Leben gar nicht mehr bewusst wahrgenommen. Heute lebe ich bewusster und bin viel fitter. Ich habe eine bessere Lebensqualität. Mit der Ernährung kann man sein Leben steuern.

Aber man muss sich doch etwas Zeit nehmen beim Essen.

EH: Heute haben viele Menschen nur eine halbe Stunde Mittags-

pause, das ist brutal. Diese Zeit kann ich nicht verlängern. Aber ich kann etwas Gescheites anbieten: hochwertiges, gesundes Fast Food in Form von Salaten, Suppen, Sandwiches oder Wraps mit einem hohen Gemüse- oder Fruchtanteil. Unsere Menüs enthalten im Schnitt 30 bis 50 Prozent weniger Kalorien und Fett als herkömmliches Fast Food.

Zur Philosophie zählt die «Nachhaltigkeit» – was heisst das konkret?

EH: Wo es möglich ist, verwenden wir regionale Produkte, wo sinnvoll Bio- oder Fair-Trade-Produkte. Unser Besteck, die Teller, Becher und sogar die Trinkhalme sind aus pflanzlichen Rohstoffen hergestellt und zu hundert Prozent biologisch abbaubar.

Eduard Hitzberger

Der 55-jährige Schweizer Sternekoch wurde mehrfach zum «Koch des Jahres» gewählt. Rund 15 Jahre lang hat er in Ftan im Unterengadin im «Paradies» Liebhaber der feinen Küche verzaubert. Im April 2009 eröffnete er im Zürcher Shopping-Center Sihlcity das erste HITZBERGER-Lokal unter dem Motto «Fast Food natürlich»; ein zweites folgte im September 2010 im Glattzentrum. Das Schweizer Jungunternehmen möchte weiter expandieren: Das nächste Restaurant wird im April 2011 in Basel eröffnet. www.hitzberger.ch



Im Gourmet-Restaurant «Paradies» haben Sie Sechsgänger für 220 Franken hingezaubert; jetzt kreieren Sie Wraps für acht Franken – das dürfte wohl keine besondere Herausforderung für Sie sein?

EH: Am Anfang dachte ich auch, einen Wrap zu entwickeln sei pipifax. Aber ich merkte schnell, dass dem nicht so ist. Die grosse Herausforderung besteht darin, für wenig Geld etwas Gesundes und zugleich Gutes hinzukriegen. Eine richtige Mahlzeit soll satt machen, aber nicht schwer im Magen liegen.

Interview: Andreas Krebs