

Muscheln und Milch passen in den kleinsten Kühlschrank

Für die Sächsische Zeitung öffnen bekannte Dresdner ihren Kühlschrank. Heute: Bergsteiger Götz Wiegand.

Götz Wiegand hat viele Gipfel erklommen und noch mehr Länder bereist. Voriges Jahr war er 22 Wochen unterwegs und auch 2011 hat er sich allerhand vorgenommen, als Nächstes wieder mal Nepal und Tibet. Zu Hause ist der 51-Jährige in Blasewitz, hier lebt und isst er mit seiner Frau Sabine.

Ihr Kühlschrank ist so klein, den könnte man ja glatt mit auf eine Expedition nehmen.

Viel brauchen wir nicht, außerdem gehen wir alle zwei, drei Tage einkaufen. Immer da ist Milch für den Kaffee, Frischkäse, eine Dose Senf. Und montags oder mittwochs werden Muscheln geholt. Das ist eine kleine Tradition: Einmal in der Woche machen meine Frau und ich

Kalt erwischt

EINE SERIE DER SÄCHSISCHEN ZEITUNG



uns einen ruhigen Abend zu zweit, immer mit dem gleichen Essen. Die Muscheln garen wir in Sud oder Weißwein, zuletzt haben wir sogar Bloody Mary verwendet.

Und was stand sonst auf den letzten Menü-Zetteln?

Hm, wann haben wir das letzte Mal gekocht? Ach ja, Silvester, und es gab Würstchen. Allerdings nicht zu Hause, sondern in einer Boofe in der Sächsischen Schweiz, wo wir die Nacht verbracht haben.

Haben Sie denn je einen größeren Kühlschrank gebraucht?

Wenn wir viele Gäste einladen.



Ernährung à la Wiegand: „Für mich ist Essen und Kochen Kultur, aber keine Hauptsache.“

Foto: Amac Garbe

Und ein paar Sachen werden eben bei Freunden zwischengelagert. Zum Beispiel der norwegische Dorsch, den mein Bruder selbst geangelt und uns geschenkt hat.

Ihre Frau ist Vegetarierin, Sie nicht. Wie klappt das Zusammenleben im Kühlschrank?

Die Abstimmung zwischen uns ist

vollkommen unkompliziert. Ich bin durch sie sogar an exotische Gemüsegerichte herangeführt worden. Bei mir gibt es auch keine spezielle Leibspeise. Und fettige Sachen wie Kutteln oder Eisbein kämen bei mir eh nicht in den Kühlschrank. Nur, wenn ich zum Fußball schauen Freunde einlade, brate ich auch mal ein paar Hamburger.

Und bei meinen Reisen lasse ich mich am liebsten auf die Küche des jeweiligen Landes ein.

Da standen sicher ausgefallene Zutaten auf dem Speiseplan.

Klar, in Peru gab es zum Beispiel Cuy, das sind große Meerschweinchen. Und bei einer Reise nach Chile gab es selbst gefangene Barrakudas.

Wie funktioniert denn die Ernährung, wenn man Gipfel-Expeditionen unternimmt?

In den Bergen wird selbst gekocht, das muss immer einer aus der Gruppe übernehmen. Für die älteren Herren ist es meist ein Horror, für sechs, sieben Leute zu kochen, weil bei ihnen zu Hause die Frauen das Zepter in der Küche haben. Oft spiele ich Koch, und das funktioniert eigentlich ganz gut. Ich habe sogar einen heimlichen Titel: bester Campingkocher weltweit.

Können Sie auch gut hungern?

Ja, das geht schon. Bei Besteigungen gibt es sowieso irgendwann nur noch Tütenfutter. Und ab einer bestimmten Höhe hat man eh keinen Appetit mehr. Nur das Trinken darf man auf keinen Fall vergessen, das ist die oberste Alpinistenpflicht. Die Regel lautet: Je 1000 Höhenmeter einen Liter. Und, wenn ich auf dem Gipfel stehe, dann gibt es ein Ritual: Ganz oben esse ich am liebsten Gummibärchen.

Und gibt es auch ein Ritual, wenn Sie wieder nach Hause zurückkehren?

Oh ja. Immer, wenn ich nach einigen Monaten mit Reis und Gemüse wieder am Frankfurter Flughafen lande, gibt es erst mal ein deutsches Bier und eine Wurst mit Senf.

Welche Lebensmittel vermissen Sie denn noch auf Reisen?

Vor allem Schwarzbrot. Aber da gibt es einen kleinen Trick, den ich mittlerweile gern anwende. Vor großen Expeditionen trockne ich immer dunkles Brot mit vielen Körnern und packe es in einen Leinwandbeutel. Wenn man später auf schwierigen Passagen unterwegs ist und Pausen macht, werfe ich immer mal ein paar Schwarzbrotstücke in die Runde und bin der Held.

■ Gespräch: Doreen Hübler

Ernährungszeugnis

■ Welche Lebensmittel sind gut? Öfter einkaufen bringt Frische in den Kühlschrank und ist damit ein großer Vorteil gegenüber Metro-Shopping. Und warum nicht auch mal auf Reisen Unbekanntes ausprobieren?



Weit muss man dafür nicht gehen, nur in den Supermarkt um die Ecke. Super finde ich auch die „Alpinistenpflicht“. Rituale für eine täglich ausreichende Flüssigkeitsversorgung sollte jeder für sich finden – ob nun nach Höhenmetern oder im Alltag per Handyalarm.

■ Worauf sollte man verzichten? Auf Muscheln sollte in Monaten ohne „R“ im Namen verzichtet werden, sie sind in der Zeit geschmacklich weniger gut und bilden Giftstoffe. Eine warme Mahlzeit am Tag und diese frisch gekocht, trägt zur gesunden Ernährung bei. „Tütenfutter“ und Co. sollten eine Ausnahme sein, denn alles, was lange hält, kennt den Chemiebaukasten.

■ Das Ernährungsfazit: Sportler haben einen höheren Eiweißbedarf, darauf sollte Herr Wiegand achten. Gute Lieferanten sind mageres Fleisch, Fisch, die Kombination Ei und Kartoffel, Milchprodukte, Soja und Tofu. Fakt ist: bestimmte Situationen erfordern bestimmte Lebensmittel. Die nächsten Gummibärchen gibt's erst wieder auf dem Gipfel – wenn da nicht der Berg ruft!?

■ Unsere Expertin Magdalena Hartig ist Diätassistentin und arbeitet in der Ernährungsberatung „Neue Essklasse Dresden“.

Kreuzfahrten

Die schönsten Reisen 2011
- vom Spezialisten!

Flussreisen



Klassische, deutschsprachige Kreuzfahrten in gemütlich, familiärer Atmosphäre mit MS PRINCESS DAPHNE und MS FUNCHAL

12 Tage Sonniger Frühling an der Küste des Atlantik

Nizza • Barcelona • Malaga • Cadix • Lissabon • Villagarcia • St. Malo • London • Kiel
Mit MS PRINCESS DAPHNE 1.5.-12.5.11 ab 699

13 Tage Nordkap - ins Land der Mitternachtssonne

Vik/Sognefjord • Lofoten • Honningsvåg/Nordkap • Tromsø • Geirangerfjord • Bergen
Mit MS PRINCESS DAPHNE 19.6.-1.7.11 ab 1.599

11 Tage Schätze im Baltikum mit St. Petersburg

Gdansk • Klaipeda Riga • Tallinn • 2 Tage St. Petersburg • Helsinki • Stockholm
Mit MS PRINCESS DAPHNE 28.5.-7.6. & 9.7.-19.7.11 ab 1.099

8 Tage Zauberwelt der Norwegischen Fjorde

Sognefjord • Aurlandsfjord • Alesund • Geirangerfjord • Andalsnes • Bergen
Mit MS FUNCHAL 20.8.-27.8.11 ab 779

13 Tage Große Island - Schottland Kreuzfahrt

Viele Häfen und Anlandungen • Gletscher, Eisberge, Vulkane und Geysire
Mit MS FUNCHAL 27.8.-8.9.11 ab 1.499

Alle Reisen mit Transfer ab/an Haustür buchbar!

Für ALLE, die mit einem kleineren, überschaubaren Schiff und individuellem Service reisen möchten!

Klasse statt Masse

MS PRINCESS DAPHNE & MS FUNCHAL

- gemütliche, familiäre Schiffe
- max. 450 Passagiere
- deutsche Kreuzfahrt-Leitung
- günstige Preise für Getränke und Ausflüge an Bord
- Bordsprache: **deutsch**
- Nur eine Tischzeit
- Wasser zu den Mahlzeiten
- **Tischwein** zu den Hauptmahlzeiten
- Sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis

Noch einige Kabinen frei:
Ostsee- und Nordland - Kreuzfahrten mit der COSTA PACIFICA

Metropolen der Ostsee

29.5.-9.6.11 12 Tage ab 1.699,-

Nordkap • Island • Spitzbergen

9.6.-26.6.11 18 Tage ab 2.219,-

Fjorde • Nordkap • Spitzbergen

26.6.-10.7.11 15 Tage ab 1.969,-

Norwegische Fjorde

10.7.-16.7.11 7 Tage ab 699,-

Norwegens Fjorde • Nordkap

16.7.-27.7.11 12 Tage ab 1.799,-

Jetzt noch schnell den COSTA SONDERKATALOG „Nordland & Baltikum“ anfordern und zum SuperSpar-Preis bis 4 Monate vor Abreise buchen!

Große Rhein-Panorama Kreuzfahrt mit A-ROSA VIVA

10 Tage: Köln - Antwerpen - Rotterdam - Amsterdam - Loreley - Speyer - Straßbourg - Mainz - Köln

18.9.-27.9.11

Kabinen	Sonderpreise p. Pers.	Normalpreis	Unser Preis*
2-Bett-Außen hinten	1.474	1.724	1.199,-
2-Bett-Außen Unterd.	1.724	1.984	1.499,-
2-Bett-Außen/Balkon	1.984		1.759,-

*Sonderpreis nur bei Buchung bis 31.1.11



Ganz neues Schiff und 225,- Euro gespart!

Große Südfrankreich Kreuzfahrt mit A-ROSA LUNA

15 Tage auf Rhône und Saône: Chalon-sur-Saône - Tournus - Mâcon - Trévoux - Viviers - Port St. Louis - Arles - Avignon - Châteauneuf-du-Pape - Tournon - Tain-L'Hermitage - Vienne - Lyon

20.8.-3.9.11

Jhre „Tour de France“ und 300,- Euro gespart!

Kabinen	Sonderpreise p. Pers.	Normalpreis	Unser Preis*
2-Bett-Außen hinten	2.299	2.799	1.999,-
2-Bett-Außen Unterd.	2.799	3.199	2.499,-
2-Bett-Außen/Balkon	3.199		2.899,-

*Sonderpreis nur bei Buchung bis 31.1.11

Für BEIDE Reisen: An- und Rückreise KÖLN bzw. LYON ab Bautzen, Cottbus, Dresden, Görlitz, Hoyerswerda, Löbau, Meißen, Zittau und weitere Zustiege bereits im Reisepreis INKLUSIVE!
Haustür - Abholung im PLZ-Bereich 01000-03253 / 09000- 09249 / 09557-09599 INKLUSIVE!

Reisebüro

Komm mit

01067 DRESDEN, Kreuzstr. 2 Tel. 0351 - 859 94 90

02739 EIBAU, Neueibauer Str. 19a Tel. 03586 - 78 18 14

E-Mail: kreuzfahrten@komm-mit-reisen.de

Wir sind gern für Sie da: Mo.-Fr. 9:00 - 18:00 und Sa. 10:00-14:00 Uhr

0351 - 859 94 90