

DRESDNER

MENSCHEN IN DER STADT



Der Friseurmeister Holger Knievel lässt sich in die Vorräte schauen: Sein Kühlschrank daheim in der Neustadt ist gut gefüllt mit allerlei Fleischlichem, hausgemachter Marmelade und auch eine gute Flasche Prosecco darf nicht fehlen.

Foto: Amac Garbe

Schönheitskur und Schweinesülze

Für die Sächsische Zeitung öffnen bekannte Dresdner ihren Kühlschrank. Heute: Top-Friseur Holger Knievel.

Ich sehe hier Schinken und Sülze im Glas?

Das sind Geschenke von Kunden, fränkische Spezialitäten. Da gehört noch Blutwurst dazu.

Das klingt deftig. Essen Sie viel Fleisch und Wurst?

Ich gebe zu, ich bin ein Fleischfresser und esse es an etwa fünf Tagen die Woche. Ich liebe Hausmannskost, Eintöpfe, Rinder- und Schweinespießbraten, Gerichte aus meiner alten Heimat. Ich bin in Bad Muskau geboren.

Das kann nicht Ihr ganzes Ernährungsprogramm sein, Sie haben auch fettarmen Quark, Reismilch und rote Bete da.

Und Eier aus Bodenhaltung. Die Reismilch brauche ich für mein Müsli, Kuhmilch soll nicht so gesund sein. Zum Frühstück esse ich oft „Müsli to go“, vor allem, wenn ich morgens besonders in Eile bin. In letzter Zeit bin ich auf den Kohl gekommen und koche gern mit Gemüse der Saison. Auch Äpfeln schenke ich jetzt mehr Beachtung als früher.

Gesunde Ernährung ist also ein Thema für Sie?

Natürlich. Haut und Haar sieht man schlechtes Essen an. Wellness ist ein großes Thema bei uns im Salon und für unsere Kunden. Ich merke, dass im Team das Thema Kochen immer präsenter wird, darüber wird sich unterhalten, wir zeigen uns gegenseitig Entdeckungen in Kochbüchern.

Kochen Sie selbst nach Kochbuch?

Ich werfe gern einen Blick hinein und habe inzwischen 25 Kochbücher angesammelt. Meistens aber koche ich nach Gefühl.

Womit belohnen Sie sich nach einem langen Arbeitstag?

Am Abend verzichte ich lieber auf Kohlenhydrate und brate mir gern ein paar Putenstreifen an, dazu Salat mit Pinienkernen.

Und womit belohnen Sie sich für eine harte Woche?

Mit frischen Shrimps. Dafür mache ich mir den Weg in die Genussabteilung bei Karstadt. Sonst kaufe ich viel im Supermarkt ein. Obst und Gemüse hole ich beim Gemüse-Herrmann um die Ecke.

Was darf in Ihrem Kühlschrank nie fehlen?

Eine Flasche Prosecco.

Welche Speise ist tabu?

Nuss-Nougat-Creme esse ich nie. Süßes ist nicht mein Fall. Pasta und Klöße auch nicht.

Welche Delikatesse würden Sie sich gern mal gönnen?

Kobe-Rind, eine ganz spezielle japanische Aufzucht. Da soll das Kilo mehrere Hundert Euro kosten. Die Rinder werden sanft und ohne Zusatzstoffe gemästet. Sicher ist das ein Extrem. Doch mit den Preisen für Milch und Fleisch hierzulande kann auch etwas nicht stimmen.

Dioxinskandal, Tierseuchen und Genforschung verderben Ihnen den Appetit?

Ich habe nichts gegen Genforschung. Aber ich bin mit der Landwirtschaft groß geworden und fände es besser, wenn Rinder, Schweine und Hühner über die grüne Wiese laufen, fressen und am Ende im Laden einen höheren Preis kosten würden, bei dem einem eben nicht der Appetit vergeht.

■ Gespräch: Nadja Laske

Ernährungszeugnis

■ **Welche Lebensmittel sind gut?**
Muss unser Verdauungssystem viel Zucker und Fett verarbeiten,



kann sich das, ebenso wie Stress, auf Haut und Haare auswirken. Insulin spielt dabei die entscheidende Rolle. Die wichtigste

Mahlzeit am Tag ist das Frühstück: Trotz straffem Zeitplan sollte es lieber „to go“ sein als ausfallen. Scharf essen ist ein klasse Virenkiller. Aber bitte nicht übertreiben. Dennoch: Besser scharf als salzig!

■ **Worauf sollte man verzichten?**
Kohlenhydratverzicht zum Abendbrot kann später zu Heißhungerattacken auf Süßes führen. Herr Knievel ist dafür zum Glück nicht so anfällig. Pro Woche wären drei Fleischmahlzeiten ein guter Schnitt, oft kommt noch Wurst mit viel verstecktem Fett dazu. Reismilch hat weniger Inhaltsstoffe als Kuhmilch.

■ **Das Ernährungsfazit:**
Holger Knievels Kunst am Haar sollte durch ausgewogene Ernährung unterstützt werden. Zum Verständnis: Kohlenhydrate sind die Tierchen, die nachts die Kleidung enger nähen. Und wenn's was zu feiern gibt: Anstoßen könnten Sie rein auf Kalorien bezogen statt mit einer kleinen Flasche Piccolo-Sekt auch mit 20 Gramm Butter. Cheers!

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

Kalt erwischt

EINE SERIE DER SÄCHSISCHEN ZEITUNG



sucht Holger Knievel, sich ausgewogen zu verköstigen, auch wenn er in der Neustadt zwischen seinem Salon und seinem Zuhause arg im Alltagsstress ist und oft erst spät am Abend zum Essen kommt.

Fangen wir im oberen Kühlschrankfach an: Was kocht man mit dieser blauen Essenz?

Holger Knievel räuspert sich: Das ist eine Sauerstoffkur fürs Gesicht.

Stimmt, gute Kosmetik sollte man kühl aufbewahren. Aber dem Magen genügt Sauerstoff nicht.

Diverse Scharfmacher habe ich hier: Senf, Sardellenpaste, Tomatenmark und Meerrettich.

Sie kochen also?

Ja, gern und viel. Wir waren fünf Geschwister zu Hause, ich bin es also gewöhnt, dass am großen Tisch zusammen gegessen wird. Das macht mir mehr Spaß, als für mich allein am Herd zu stehen.