

BAYERISCHE JUGENDMEISTERSCHAFTEN

# Eine Köchin auf der Überholspur

Mit ihren Kochkünsten hat Carina Linnemann (20) vom Hotel Vier Jahreszeiten Starnberg die Bayerischen Jugendmeisterschaften der gastgewerblichen Ausbildungsberufe gewonnen. Wie sie den Wettbewerb erlebte und was sie jetzt vor hat, erzählt sie im Starnberger Merkur.

VON ALICIA SCHMIDBAUER

**Starnberg** – Zuverlässigkeit, Teamfähigkeit und vor allem Ehrgeiz: Diese drei Zutaten braucht es laut Maximilian Moser, Chefkoch des Sterne-Restaurants „Aubergine“ im Hotel Vier Jahreszeiten Starnberg, um die beste Nachwuchsköchin Bayerns zu werden. Seine Auszubildende Carina Linnemann (20) aus Pöcking vereint sie alle – und hat deshalb die Bayerischen Jugendmeisterschaften der gastgewerblichen Ausbildungsberufe gewonnen. Und wie fühlt man sich als beste Nachwuchsköchin des Freistaats? „Ich war sehr erleichtert, als ich die Meisterschaft gewonnen habe, denn ich hatte den Anspruch, mit mir zufrieden zu sein“, sagt Carina.

Den Wettbewerb habe sie als stressig erlebt, da er sehr vorbereitungs- und lernintensiv gewesen sei. „Im Februar habe ich mit den Vorbereitungen begonnen“, erzählt die 20-Jährige. „Ich habe mir ein Menü ausgedacht, Theoriewissen zum Beispiel über Ernährungslehre, Fleischteile und Saucenableitungen ge-



Die Meisterin mit Pokal: In der Sterneküche des Gourmet-Restaurants „Aubergine“ im Hotel Vier Jahreszeiten kocht Carina schmackhafte Menüs. FOTO: STEFAN SCHUBAUER-VON JENA

## Der Siegersalat

Carinas **Spargelsalat mit Orangenvinaigrette** ist ein Teil der Vorspeise, die die Jury der Bayerischen Jugendmeisterschaften überzeugt hat. Für alle, die den Siegersalat selbst ausprobieren wollen, gibt es das Rezept zum Nachkochen.

**Zutaten:**  
1125 Gramm grüner Spargel  
50 Gramm Butter  
Salz und Zucker  
Zitronensaft  
1 Orange (Schale und Saft)  
30 Gramm Olivenöl  
20 Gramm Pflanzenöl  
10 Gramm weißer Balsamico  
10 Gramm Senf

**Zubereitung:**  
Den Spargel schälen und das untere Drittel abschneiden. Die Schalen und die Abschnitte mit der Butter, etwas Salz und Zucker kalt aufsetzen, aufkochen und passieren. Den Spargelsud nochmals mit Salz und Zucker abschmecken und den Spargel in dem kochenden Sud acht Minuten blanchieren, anschließend in gesalzenem Eiswasser abschrecken. Nun die Spargelstangen alle auf die gleiche Größe schneiden. Für die Spargelmarinade werden 5 Gramm weißer Balsamico und 10 Gramm Olivenöl vermischt. Dann mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken und anschließend den Spargel damit marinieren.

Für die Orangenvinaigrette werden Schale und Saft einer Orange, 20 Gramm Olivenöl, 20 Gramm Pflanzenöl, 5 Gramm weißer Balsamico und 10 Gramm Senf miteinander vermischt. Anschließend mit Salz und Zucker abschmecken.

lernt und in der Berufsschule das Kochen geübt.“ Nach der Meisterschaft habe sie erst einmal ein paar Tage durchgeatmet. Jetzt steckt Carina schon in den Vorbereitungen für den nächsten Wettbewerb: Ende Oktober geht es zu den Deutschen Jugendmeisterschaften nach Berlin.

Auf der Karriereleiter klettert sie in rasanter Geschwindigkeit nach oben: Nach einem Praktikum beim Starnberger Hotel Vier Jahreszeiten stand für die damals erst 15-jährige Carina fest, dass sie Köchin werden will. Nach dem Einser-Abitur am Gymnasium Starnberg begann sie deshalb die Ausbildung.

An der Arbeit in der Gourmetküche gefällt ihr die viele Abwechslung. Sie schätzt es zudem, mit einigen Lebensmittel zu arbeiten, die viele Menschen nie zu Gesicht bekommen. „Wenn man einen ganzen Lammrücken oder Riesenwolfsbarsch vor sich hat, ist das beeindruckend“, schwärmt sie. „Und man kann Menschen mit seinem Essen Lebensfreude schenken.“

Ihre Ausbildung beendet die 20-Jährige heuer im Juli nach nur zwei Lehrjahren – und damit ein Jahr früher als ihre Kollegen. „Weil ich Abitur habe, durfte ich die Ausbildung verkürzen“, erklärt sie. Die nächste Station: ein ernährungswissenschaftliches Studium mit medizinischer Vertiefung. „Damit könnte ich dann in der Ernährungsberatung, aber auch in der Wirtschaft oder Forschung arbeiten“, erzählt sie. „Was ich danach genau beruflich machen will, weiß ich noch nicht.“ Fest steht aber: „Ich will das Kochen nicht aufgeben.“

IHRE REDAKTION

für die Stadt Starnberg und die Ortsteile

Tel. (0 81 51) 26 93 50  
Fax (0 81 51) 26 93 40  
redaktion@starnberger-merkur.de

AKTUELLES IN KÜRZE

STARNBERG Geparkter Pkw beschädigt

Das war ganz offenbar nur der halbherzige Versuch eines Unfallverursachers, Kontakt zu seinem Geschädigten aufzunehmen. Am Mittwoch gegen 11.05 Uhr klingelte ein bislang unbekannter Mann an der Haustür des Anwesens Ferdinand-Maria-Straße 32 in Starnberg und fragte die Bewohnerin, ob ihr ein Citroen gehöre, der vor dem Haus stand. „Als die Frau das verneinte, fuhr der Mann mit einem Transporter mit ausländischem Kennzeichen weg“, berichtet die Polizei. Weil der Frau das Ganze komisch vorkam, schaute sie nach dem Rechten – und stellte an dem Citroen einen frischen Schaden hinten links fest. Die Schadenshöhe wird auf etwa 1000 Euro geschätzt. Da das Kennzeichen nicht eindeutig abgelesen werden konnte, sucht die Polizeiinspektion Starnberg, ☎ (0 81 51) 36 40, nun Zeugen, die Hinweise auf den Verursacher geben können. mm

Ohne Führerschein durch Starnberg

Die Polizei hat am Dienstagnachmittag in der Rheinlandstraße einen Autofahrer aus dem Verkehr gezogen, der ohne Führerschein unterwegs war. Gegen 16.10 Uhr kontrollierten die Beamten den 29 Jahre alten VW-Fahrer, der sofort zugab, keine Fahrerlaubnis zu besitzen. Den Mann erwartete nun eine Anzeige wegen des Fahrens ohne Fahrerlaubnis. Aber auch seine Frau muss mit einer Anzeige rechnen. Auf sie ist der VW zugelassen – und sie hatten den Wagen ihrem Mann überlassen, obwohl sie wusste, dass er keinen Führerschein hat. mm

MEINUNGEN IN KÜRZE

Kleine bunte Oasen in der Stadt

Eine Beobachtung aus Starnberg

Es wird einmal Zeit, den Gärtnern der Stadt Starnberg zu danken und ein großes Lob auszusprechen für die alljährliche Gestal-



tung der kleinen bunten Oasen in der Stadt und am See. Wer selber einen Garten hat, weiß, wie viel Arbeit damit verbunden ist. Also ein herzliches Dankeschön.

Regine Etter Starnberg

WASSERPARK

## Rathaus reagiert auf Kammerl-Kritik: Dach-Vorfall ohne Folgen

**Starnberg** – Handfester Skandal oder Sturm im Wasserglas? Die Frage stellt sich aktuell beim Umbau des Wasserparks. Die Fraktionsvorsitzende der Parteifreien im Stadtrat, Angelika Kammerl, berichtet davon, „dass bei Arbeiten an der abgehängten

Decke diese im Ganzen abgestürzt ist“. Dabei beruft sie sich auf Aussagen der beauftragten Architektin. „Man könne von Glück reden, dass niemand zu Schaden gekommen ist“, schreibt Kammerl in einem Dringlichkeitsantrag, dessen Beratung der Stadtrat

vor drei Wochen zwar beschlossen, dann aus Zeitgründen aber vertagt hatte. Kammerl will die Stadtverwaltung damit verpflichten, einen 18 Punkte umfassenden Fragenkatalog zu beantworten – zum Deckenabsturz, zum später festgestellten Wasser-

eintritt am Dach und den Folgen. Dabei gehe es auch um Haftungs- und womöglich sogar strafrechtliche Fragen. Gestern reagierte die Stadtverwaltung darauf. „Im Zuge der Demontearbeiten im Altbestand musste im Januar 2016 die vorhandene abge-

hängte Alupaneeldecke demontiert werden“, heißt es in einer Pressenotiz. Dabei hätten sich Felder gelöst, die sowie zu demotieren gewesen seien. „Es handelte sich hier um Felder einer leichten Abhangdecke, nicht um eine massive Betondecke.“ Es sei

weder Personen zu Schaden gekommen, noch sei materieller Schaden im Umfeld entstanden. „Die im Sommer 2017 festgestellte Sanierungsbedürftigkeit des Daches steht in keinerlei Zusammenhang mit den Demontearbeiten an der Decke.“ ps

WELTHYPERTONIETAG

## Mein Leben mit Bluthochdruck

Bessere Ernährung, mehr Bewegung, geeignete Medikamente: Wie Andrea Schmitz (52) die Volkskrankheit im Griff hat

**Starnberg/Unterbrunn** – Er gilt als eine der größten Volkskrankheiten, ist Risikofaktor Nummer eins für Herz- und Kreislauferkrankungen und somit eine der häufigsten Todesursachen: der Bluthochdruck. In Deutschland ist mittlerweile jeder Dritte davon betroffen. Der Welthypertonietag am heutigen Donnerstag, 17. Mai, will auf die Krankheit, die Risiken, aber auch die Vorbeugung hinweisen.

Eine der Betroffenen ist Andrea Schmitz aus Unterbrunn, die von den Ärzten des Klinikums Starnberg betreut wird. Vor etwa zehn Jahren wurde bei der gebürtigen Rheinländerin Bluthochdruck diagnostiziert. „Ich hatte damals einen Unfall und musste ins Krankenhaus. Die Schmerzmittel, die ich dort bekam, haben den Bluthochdruck ausgelöst“, erinnert sich die 52-Jährige.

„Die Krankenschwestern waren zunächst irritiert, denn je nach Medikamenteneinnahme schwankte mein Wert und lag teilweise bei 180 zu 100.“ Der Empfehlung, ihren Hausarzt zu konsultieren und die Schwankungen abklären zu lassen, folgte sie nach ihrer Entlassung aus der Klinik.

Dank der richtigen Medikamente liegt ihr Blutdruck nun bei konstant 130:70 mmHg. Allerdings dauerte es etwa ein halbes Jahr, bis die für sie passende Kombination gefunden wurde: den ACE-Hemmer Sartane und die Entwässerungstabletten HTC.

„Zuvor habe ich drei verschiedene Medikamente ausprobiert, aber als Asthmikerin darf ich keine Betablocker nehmen, und manche ACE-Hemmer lösen bei mir einen Hustenreiz aus“, sagt Schmitz, die den zu hohen Blutdruck zunächst nicht gemerkt hatte. Auftretende Kopfschmerzen und Kopfdruck ordnete sie beruflichem Stress zu, daheim ging beides oft wieder vorbei. „Dass das mit dem Bluthochdruck zusammenhängt, merkt man nur, wenn man darauf sensibilisiert ist.“

Sie selbst fühlt sich durch die Hypertonie nicht in ihrem Leben eingeschränkt, ist aber bei der Ernährung achtsamer geworden – vor allem was den Salzkonsum betrifft. „Ich backe zum Beispiel mein Brot immer häufiger selbst, und zwar ungesalzen.“ Stattdessen würzt sie mit Kräutern. „Das Brot in Deutschland enthält ja bekanntlich viel



Dank der für sie passenden Medikamentenkombination hat Andrea Schmitz aus Unterbrunn mittlerweile ihren Blutdruck im Griff. Er liegt bei konstant 130:70 mmHg. FOTO: KLINIKUM

### Drei Fragen zum Bluthochdruck

**Ab welchem Wert gilt der Blutdruck als zu hoch?** Prof. Peter Trenkwalder, Chefarzt Klinikum Starnberg: „Bei über 140/90 mmHg, wenn der Arzt misst, und bei 135/85, wenn der Patient misst.“  
**Woher kommt Bluthochdruck, wie macht er sich bemerkbar, und warum ist er so gefährlich?** Trenkwalder: „Es handelt sich um eine Mischung aus Erbanlagen und Umweltfaktoren. Signale, die darauf hinweisen, gibt es oft nicht. Gefährlich ist er, weil es ein erhöhtes Risiko für Gefäß- und Kreislauferkrankungen bedeutet.“

**Was können Betroffene gegen Bluthochdruck tun?** Prof. Hans-Paul Schobel, Leitender Arzt Nephrologie am Klinikum: „Es gibt die Behandlung ohne Medikamente unter dem Schlagwort Lebensstiländerung. Dazu gehören: Gewicht normalisieren, mit dem Rauchen aufhören, mehr Bewegung und eine gesunde Ernährung. In der Regel reicht das aber nicht aus und es müssen Medikamente eingenommen werden. Sie werden, je nach Verträglichkeit, individuell auf den Patienten maßgeschneidert und verabreicht.“ mm

### Zum Welthypertonietag

gibt es im Eingangsbereich des Klinikums (OBwaldstraße 1) heute von 11 bis 13 Uhr, eine Blutdruckmessaktion. Dabei stehen die Professoren Peter Trenkwalder und Hans-Paul Schobel auch für Fragen zur Verfügung. mm