



FRISCH UND WÜRZIG: Limetten, Chili, Lauch und Saucen bilden eine temperamentvolle Mischung – von sauer bis ultra-scharf.

FEIN UND KLEIN: Bei asiatischer Küche ist Rüsten das A und O.

DIE SCHÖNE: Edith Hunkeler ist in jeder Lebenssituation fotogen. Auch beim Schnippeln.

DICK UND DÜNN: Aus dem Thunfischfilet werden Steaks geschnitten und à la minute gebraten.



Nachgefragt bei Edith Hunkeler

- **Was haben Sie immer auf Vorrat?**
Rivella, Milch, frische Früchte und Gemüse.
- **Wie oft kochen Sie pro Woche?**
Täglich, meistens abends.
- **Kochen ist für Sie ...**
... ein grosses Vergnügen – vor allem das Essen hinterher.
- **Was würden Sie nie im Leben essen?**
Muscheln, Austern, Schnecken. Alles, was glitschig ist.
- **Mit wem würden Sie gern mal essen gehen?**
Immer wieder gern mit Karl Schregle, dem CEO von Mercedes-Benz Schweiz. Der witzigste Tischunterhalter, den ich je kennen gelernt habe.

zu werden, ich tippe auf einen Sohn.» Schwangerschaft und Rollstuhl, ein heikles Thema. «Ich verstehe die Unsicherheit im Umgang mit Behinderten mittlerweile», kommt Edith Hunkeler uns entgegen. «Bitte fragen Sie mich so, wie Sie jede andere werdende Mutter auch fragen würden.» Also: Ja, die Schwangerschaft verläuft nicht anders als andere auch. Ja, sie wird ihr Kind oberhalb des Bauches spüren. Ja, sie wird mit Kaiserschnitt gebären. Und ja, den Haushalt wird sie bis kurz vor der Geburt noch ganz alleine schmeissen, inklusive Putzen. «Sind wir nicht alle ein bisschen behindert?» lächelt sie. Seit ihrem Autounfall vor 16 Jahren ist sie querschnittsgelähmt und an den Rollstuhl gebunden. «Bei mir ist nur offensichtlich. Behinderungen im Herzen, in der Seele oder im Kopf – die sieht man nicht.»

Die 37-Jährige rollt mit einem Affenzahn durch das Paraplegiker-Zentrum in Nottwil LU. Tempo ist ihre Disziplin. Eine Spitzensportlerin auf 400, 800, 1500 und 5000 Meter sowie Marathon. Zu Fuss hält Andrea Pistorius, zumal schwer bepackt mit den Zutaten, nicht mit.

In Nottwil fahren auch die Hängeschranke

In den behindertengerecht konzipierten Wohnungen des Zentrums ist alles ein wenig anders. Die Hängeschranke können auf- und abfahren, die Tischplatte ist ebenfalls höhenverstellbar – per Knopfdruck und absolut geräuschlos.

«Junge oder Mädchen?», legt Andrea Pistorius nach. Das wisse sie noch nicht, aber es sei ihr auch egal. «Obwohl, mein Freund Mark ist überzeugt, Vater einer Tochter

Für Andrea Pistorius bedeutet das: sich bücken. Denn der weisse Thunfisch liegt zwar →

Kochen mit der «Saisonküche»



Spitzensportlerin Edith Hunkeler (rechts) und «Saisonküche»-Köchin Andrea Pistorius kochen auf unterschiedlichen Ebenen. Aber gemeinsam. Und darauf kommt es ja an.

Täglich Boxenstopp in der Küche

Rollstuhlsportlerin Edith Hunkeler ist schön und schnell. Und um den Herd machte sie noch nie gutes Essen. Wie sie auch grosse Belastungen locker wegsteckt, verrät die werdende Mutter beim |

einen grossen Bogen, erst recht nicht um Zubereiten von weissem Thunfischfilet.

→ vor ihr, aber auf Oberschenkelhöhe. Beim Aufrichten – rumms – macht ihr Kopf Bekanntschaft mit den Hängeschränken. Wie gesagt, alles bewegt sich geräuschlos. «Stelle es dir umgekehrt vor: Wie muss es sein, sich dauernd in einer Welt zu bewegen, die nicht auf deine Höhe ausgerichtet ist», kommentiert Hunkeler den Zwischenfall.

Edith Hunkeler hat hier in Nottwil ihr neues Leben kennen- und akzeptieren gelernt und sinniert: «Das wichtigste im Leben sind jedoch Freunde und Familie, die dich unterstützen.» Nur so hätte sie es zur erfolgreichsten Sportlerin der Schweiz gebracht, deren Laufbahn 2008 bei den Paralympics in Peking mit Gold- und Bronze gekrönt wurde.

Zurück nach Nottwil. «Warum spricht dich die asiatische Küche so an?», möchte Andrea Pistorius wissen und übergiesst die Glasnudeln mit kochendem Wasser. «Die Aromenvielfalt und die unkomplizierte Zubereitung», schwärmt Hunkeler beim Schnip-peln von Koriander und Ingwer.

Bald darf sie ihr eigenes Baby im Arm halten

Schwangerschaft und Sport, Engagement in Schulen und weltweite Vorträge über Behindertensport. Jeder Normalsterbliche wäre am Ende eines Hunkeler-Tags fix und fertig. Der 37-jährigen Powerfrau scheint ein voller Terminkalender nichts anhaben zu können. «Eine Folge meiner ausgewogenen Ernährung», erklärt sie. «Kochst du viel?», fragt Andrea Pistorius. «Und ob. Mein Wok ist oft im Einsatz: Reis mit Curry, frischem Gemüse, mal mit, mal ohne Fleisch», so die Sportlerin. Sie sei auf einem Bauernhof aufgewachsen, Mutter und Schwester seien überirdisch gute Köchinnen. Bei einem derartigen Talentschuppen habe sie früh gelernt, am Herd mitzukämpfen.

Jetzt wird aber erst einmal vom weissen Thunfisch probiert. Einen solchen habe sie bis anhin noch nie gegessen. «Hmm, köstlich», schwärmt sie. Das Leben genießen, das kann Edith Hunkeler – und bald als bildschönes Mami.

Text Andreas Tölke
Bilder Lucas Peters

Weisses Thunfischfilet auf Glasnudelsalat

Hauptgericht
für 4 Personen
Zubereitung
ca. 35 Minuten
Pro Person
ca. 38 g Eiweiss, 22 g Fett,
29 g Kohlenhydrate,
1950 kJ/460 kcal



ZUTATEN

100 g Glasnudeln
1 Limette, 3 EL Sojasauce
1 EL Fischsauce
2 EL Sesamöl,
1 Chilischote
15 g Ingwer, 1 Karotte
3 EL Sonnenblumenöl
1 kleiner Chinakohl
2 Frühlingszwiebeln
½ Bund Koriander
½ Bund Pfefferminze
Salz, Pfeffer
600 g weisses Thunfischfilet

ZUBEREITUNG

1 Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergiessen. 7 Minuten ziehen lassen, abgiessen und kalt abschrecken. Limette heiss waschen, Schale fein abreiben. Limette auspressen. Limettensaft mit Soja-, Fischsauce und Sesamöl mischen. Chili längs halbieren, entkernen, fein hacken und dazugeben. Ingwer fein dazureiben.

2 Karotte in feine Streifen schneiden (am besten mit dem Julienne-Schneider). In der Hälfte des Öls 5 Minuten dünsten. Die Hälfte der Soja-Fisch-Sauce dazugiessen. Mit den Nudeln mischen. Chinakohl und Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden und daruntermischen. Kräuter fein schneiden, die Hälfte beiseitestellen, den Rest untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Thunfischfilet in 2 cm dicke Scheiben schneiden, im restlichen Öl beidseitig kurz anbraten, sodass sie in der Mitte roh bleiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salat auf Teller verteilen, Thunfisch darauflegen und mit den restlichen Kräutern und der restlichen Sauce servieren.

Tipp

Wer es weniger scharf mag, verwendet anstelle von Chili einen halben Peperoncino.



Jetzt an Ihrem Kiosk für Fr. 4.90 oder unter www.saison.ch als Jahresabonnement, 12 Ausgaben für nur Fr. 39.–

