

MIRIAM JAENEKE

Was draufsteht, ist auch drin: „Biohotel Schwanen Bizau“, diese weißen Lettern prangen auf dem Holzkubus, der am Straßenrand mitten im Dorf seine Besucher erwartet. Holz und noch mal Holz, auch innen: teilweise uraltes Parkett, die modernen wie schlichten Möbel aus Eiche, die Wände aus gebürsteter Weißtanne. Edel sieht das aus, und nach sehr bewusster Gestaltung. Wie ein roter Faden zieht sich der hohe Grad an Bewusstheit durchs Hotelkonzept. Die Möbel in den Zimmern stammen von Bregenzerwälder Handwerkern, die im alten Kellergewölbe lagernden Hundertschaften an Weinen sind allesamt vom Chef persönlich ausgesucht. Emanuel Moosbrugger ist gerade 33 Jahre alt und hat das Haus mit seinen 18 Zimmern und dem Restaurant im Jänner übernommen. Seine Eltern sind aber immer noch tätig, besonders seine Mutter unterstützt den gelerntsten Sommelier.

Nahrung als Heilmittel

Seit 33 Jahren steht sie der Küche des Hauses vor. Seit 16 Jahren ist dies eine Küche nach Hildegard von Bingen. Auch hier geht es um Bewusstheit, darum, Lebensmittel gezielt zur Heilwirkung einzusetzen. „Vor etwa 18 Jahren hat Brigitte Pregoner bei uns im Haus einen Vortrag über Hildegard von Bingen gehalten. Deren Ernährungslehre hat mich an die Schlichtheit erinnert, die ich als Kind von meiner Mutter mitbekommen habe“, erzählt Antonia Moosbrugger (57). Die Grundsätze sind einfach, die Rezepte raffiniert: Die Ernährung sollte auf Region und Jahreszeit beschränkt sein, alles muss frisch gekocht werden. Auf der Speisekarte stehen kreative Schöpfungen wie „Prosecco mit Heu-Essenz“, „Artischockensuppe warm oder kalt mit Salzzitrone“ und

„Topfen-Nockerl mit Erbsen-Minze-Creme“. Am Ende der Karte findet sich der Hinweis „Grün gedruckte Speisen werden nach den Kriterien der Hildegard-Küche zubereitet.“

Antonia Moosbrugger ist Einfachheit im gesamten täglichen Leben wichtig. Sie erzählt von den sieben Lebensregeln der Mystikerin Hildegard von Bingen. Zum Beispiel sich in der Natur zu bewegen. Maß zu halten. Auf eine gute Balance zwischen Arbeit und Erholung zu achten. „Es geht aber beispielsweise auch darum, Essen dankbar zu genießen. Feste zu feiern, aber auch einmal eine Fastenzeit einzulegen.“ Wichtig ist Moosbrugger, dass die Hildegard-Küche keine Verzichtsküche, sondern eine „freudvolle“ Küche ist. Verzicht üben nur die Hotelgäste, die das Programm „Entschlacken“, „Entsäuern“ und „Fasten“ gebucht haben. Dieses umfasst sieben Übernachtungen mitsamt Entschlackungsmenüs. Begleitend werden Massagen, Meditation, Schröpfen angeboten.

Quitten für die Knochen

Im gesamten Jahr verzichtet die Köchin nur auf wenige Lebensmittel wie zum Beispiel Erdbeeren, da diese Allergien auslösen können, wie sie erklärt. Stattdessen greift das Küchenteam zum Beispiel auf Quitten zurück, die gut für die Knochen seien. Außerdem wird im Biohotel Schwanen Weizenmehl komplett durch Dinkelmehl ersetzt. „Im Gegensatz zum Weizen, der nur als volles Korn gesund ist, bleiben auch beim fein gemahlten Dinkel alle Inhaltsstoffe erhalten“, sagt Moosbrugger.

So viele Bücher die heilige Hildegard hinterlassen hat, Kochrezepte sind keine dabei. Vielmehr hat sie Lebensmittel nach deren Wirkung beschrieben. Fenchel etwa hilft danach gegen Kraftlosigkeit, Bertram stärkt die Abwehr. Himbeeren lassen sich bei Erkältungen einsetzen, und Ysop

Wenn die „wilden Weiber“ werkeln

Saisonal kochen, mit regionalen und biologisch angebauten Lebensmitteln. Vor allem aber: Kochen nach Hildegard von Bingen. Darum geht es den Hoteliers des Schwanen in Bizau.



Im hoteleigenen Garten werden alle benötigten Kräuter frisch geschnitten. FINK (5)

Beim Kochen sind alle Sinne beteiligt: Antonía Moosbrugger in ihrem Element.

ist ein Frohmacher. Auch diese Informationen kann der Gast auf der Speisekarte nachlesen. Außerdem liegt in jedem Zimmer ein einführendes Werk in die Welt der Heilkundigen. Interessierte können bei der Seniorchefin auch Hildegard-Literatur für Fortgeschrittene ausleihen.

Da bestimmte Lebensmittel laut Hildegard von Bingen nicht zu oft verwendet werden

sollten, gilt es, kreativ zu sein. Statt das Nachtschattengewächs Kartoffel allzu häufig auf den Speisezettel zu setzen, hat das Küchenteam nach Alternativen gesucht – und sie auch gefunden: Grieß etwa, Teigwaren und Couscous. „Wenn wir immer dasselbe kochen würden, es würde uns selbst die Sache verleiden“, sagt die Küchenchefin. Besondere Kreativität ist bei dem

so genannten Wilde-Weiber-Menü angesagt. Dieses Überraschungsmenü kann ab zwei Personen und nur auf Vorbestellung goutiert werden. Fünf oder wahlweise gar sieben Gänge, und zwar für alle Gäste unterschiedliche. Zumindest bei bis zu vier Personen. Das bedeutet in der Summe nicht weniger als 28 verschiedene Gänge. Daher stammt auch der Name: „Seid ihr wilde Weiber! So ein Aufwand für vier Personen“, sagte dazumal ein Freund zu Moosbrugger und ihrer Mitköchin Franziska Hiller.

Trotz allen Einfallsreichtums: In der Vergangenheit gab es durchaus Köche im Schwanen, die sich daran gestört haben, was sie aus ihrer Sicht alles nicht kochen durften. „Wenn man sich gedanklich nicht mit dem Ansatz anfreunden kann, wird die Vorgabe schnell zur Barriere anstatt zur Herausforderung“, hat

die Senior-Chefin festgestellt. Die bangste Frage der Moosbruggers war: Wie nehmen die Restaurantgäste die Neuausrichtung auf? „Denken sie, angeboten wird nur noch Körnleffutter, und laut lachen darf man auch nicht mehr?“, erzählt die Küchenchefin verschmitzt. Viele ihrer Stammgäste seien tatsächlich skeptisch gewesen, hätten es aber dann einfach ausprobiert. „Die Umstellung des Speiseangebots war ein Wagnis, das gut ausgefallen ist“, sagt die 57-Jährige rückblickend.

Radikalkur für das Hotel

Einer Radikalkur unterzogen wurde auch das gesamte Haus. Zuletzt modernisiert in den späten 1960er-Jahren, habe es einfach nicht mehr den Bedürfnissen der Gäste entsprochen. Im Jahr 2009 wurde das Hotel ausgehöhlt, erhalten geblieben sind nur der alte Weinkeller und die „Wälderstube“

genau darüber. Einst war das Gebäude ein altes Wälder Bauernhaus. Durch den Umbau in den 70er-Jahren sei aber der ursprüngliche Charakter zerstört worden. Nur die Wälderstube und der darunter liegende Weinkeller konnten gerettet werden, erzählt Moosbrugger. „Mit der Neugestaltung vor sechs Jahren haben wir versucht, das Haus wieder an die Sprache des Dorfes anzugleichen.“

Im Jahr 2010 stieg das Hotel dann auf hundert Prozent biologisch angebaute Produkte um. „Wer viel mit Lebensmitteln arbeitet, bemerkt starke Qualitätsunterschiede. Wenn man ein Stück Fleisch brät, merkt man, wie es dem Tier gegangen ist“, ist die Köchin überzeugt. Besonders bei Wurzelgemüsen, die lange in der Erde sind, falle der Unterschied auf. „Diese Differenz wurde mit den Jahren immer größer. Und was ich selbst

nicht mehr essen mag, kann ich auch anderen nicht anbieten“, sagt Moosbrugger.

Eigentlich ist die 57-Jährige gelernte Sekretärin und hat in ihrem ursprünglichen Beruf auch sieben Jahre gearbeitet. Bis sie ihren Mann kennenlernte. Dessen Mutter brauchte beim Kochen Unterstützung, also stieg die junge Frau aus Bizau in den Familienbetrieb ein. Immerhin war die Gastronomie für sie nichts völlig Fremdes: Ihre Mutter war bereits Köchin im Gasthaus ihrer Tante gewesen. „Trotzdem hätte ich nie gedacht, dass auch ich mal in der Küche arbeiten würde.“ Für den Moment, wenn Moosbrugger den Kochlöffel im „Schwanen“ an den Nagel hängen wird, hat sie bereits Pläne: Am liebsten, sagt sie, würde sie dann den Rucksack aufschnallen und einfach loswandern. Allein. „Weil ich so am besten zu mir kommen kann.“

