

## Der neue Genuss im Chiemgau

# Gourmet Vital

Die vitale Vollwertküche des  
Ernährungsexperten Werner Langbauer

Ingo Schmidt

Das Bewusstsein für gesunde, vollwertige Ernährung verzeichnet rasante Zuwachsraten. Sich wohl zu fühlen, aktiv zu sein, das wird immer häufiger und konsequenter mit einer vitalen, leichten Küche ohne Verwendung von Zusatzstoffen und tierischen Fetten verknüpft. Getreu dem Motto: Der Mensch ist, was er isst. In der Vital-Region Chiemgau geht seit diesem Frühjahr ein Ruck durch die anmutige Landschaft. Denn hier hat sich ein Mann aufgemacht, die Menschen für seine Interpretation von gesunder, nachhaltiger Lebensweise zu begeistern: Werner Langbauer aus Gstadt am Chiemsee. Seine Überzeugung von gesunder, vitaler Küche trägt programmatisch den Genuss mit im Titel: „Gourmet Vital®“.

Zu konstatieren ist: Die Fangemeinde wächst. Seminare für Gastgeber, Hoteliers und Köche sind ausgebucht. Der Chiemgau Tourismus Verband mit Sitz in Traunstein ist offizieller Partner der „Gourmet Vital Schlank & Fit Küche“ und unterstreicht damit seine Ambitionen, den Chiemgau als vielfältige Aktiv-Region zu positionieren. Diese Standortbestimmung von „Gourmet Vital“ ist in der eigenen Biografie verankert. „Über die Krankheit, in meinem Fall waren dies Allergien, Heuschnupfen, Neurodermitis und Sodbrennen, bin ich nach unzähligen erfolglosen Therapien, die eigentlich nur die Symptome, nicht aber die Wurzel des Übels angepackt haben, meiner inneren Stimme gefolgt und habe für mich den Naturansatz der fernöstlichen Uraltkulturen gewählt. Die ursprünglich traditionell lebenden Asiaten kennen bis heute keine der westlichen Zivilisationskrankheiten. Die Menschen werden dort in aller Regel gesund und vital alt. Aber warum ist dies der Fall? Weil sie enzymreich basisch kochen und genießen, also auf die bei uns so häufig verwendeten Säurebildner, wie tierische Fette, Weißmehl, kurzkettige Raffinatzucker und Salze, komplett verzichten“, erläutert Werner Langbauer.

### Körnerecke – das war einmal

Inzwischen hat Langbauer, der in den späten 1990er Jahren mit gesunden Tees und deren Vermarktung in zahlreichen Live-TV-Sendungen in das Gesundheits- und Vital-Segment eingestiegen war, über 100 leckere Vital-Gerichte kreiert. In Vorbereitung ist ein eigenes „Gourmet-Vital-Kochbuch“, der großen Nachfrage wegen. Besonderen Fokus legt „Gourmet Vital“ also auf den erforderlichen

Impetus „Gaumenfreude“ und befreit damit die vegetarische Küche vom asketischen Moment und holt sie mit lustvollen Angeboten aus der eher genussfeindlichen Körnerecke heraus. „Genießen nach Herzenslust, das ist gewollt und erlaubt, weil alle Gerichte kalorienarm, leicht verdaulich und vitalstoffreich sind.“ Die Qualitätsgrundlagen sind allerdings klar definiert. Teilnehmende Hotels und Restaurants werden regelmäßig überprüft und gegebenenfalls nachgeschult.

### Chiemgauer Delikatess-Linsen mit Perldinkel-Risotto

Die vitale Küche nach Werner Langbauer arbeitet mit möglichst vielen regionalen Zutaten aus kontrolliert ökologischem Anbau von Chiemgauer Bio-Bauern.

Sie minimiert tierische Fette, verzichtet gänzlich auf den Fleischverzehr, gart frisches Gemüse schonend und kümmert sich um die richtige Balance des Säure-Basen-Haushaltes. Sie legt großen Wert auf verdauungsfördernde Beilagen mit hohem Nährwert, frische Kräuter und unbehandelte Gemüse, vitale



Dressings, cholesterinfreie Speisen, hochwertige Öle. Da „Gourmet Vital“ komplett ohne Geschmacksverstärker, chemische Konservierungsstoffe, Stabilisatoren und synthetische Aromastoffe auskommt, ist sie zugleich eine anti-allergene Küche, in den meisten aller Fälle ist sie zudem gluten- und lactosefrei und zumeist auch für Diabetiker geeignet. Nicht wenige Gastronomen im Chiemgau haben ihren Speisezettel deshalb umfangreich ergänzt: Seitan, Tempeh, Tofu, Linsen, Bohnen, Sojafilet, Kichererbsen und Perldinkel-Risotto stehen nun wie selbstverständlich auf deren „Gourmet-Vital-Speisekarten“. Auch prominente Zeitgenossen wie beispielsweise Schauspieler Robert Atzorn und seine Frau Angelika sind begeisterte Anhänger von „Gourmet-Vital“, wie beide bekennen: „Wir kochen zu Hause immer wieder gerne nach Gourmet Vital, es schmeckt köstlich, und man fühlt sich einfach gut danach.“

[www.LaViaVita.de](http://www.LaViaVita.de)

**GOURMET VITAL®**, Werner Langbauer  
Mitterndorf 5, D-83257 Gstadt am Chiemsee  
Telefon (08054) 908 440  
[info@gourmetvital.de](mailto:info@gourmetvital.de) [www.gourmetvital.de](http://www.gourmetvital.de)