



Valérian Prade und Caroline Esch sind ein eingespieltes Team: Er ist für die salzigen Speisen zuständig und sie die Herrin der Desserts.

Kreatives Kochen im Restaurant „Eden Rose“

# Ganz ohne Gluten

*In ihrem von Gault&Millau als „Entdeckung des Jahres 2022“ ausgezeichneten Restaurant „Eden Rose“ beweisen Caroline Esch und Valérian Prade, wie gut eine glutenfreie Gourmetküche schmeckt. Wie Gluten sogar krank machen kann, lesen Sie im Bericht ab Seite 18.*

*Text: Manon Kramp •  
Fotos: Guy Jallay*

**I**dyllisch bettet sich der Pavillon des Restaurants „Eden Rose“ in den Park in Kayl ein. Die Sonne lässt die Wände des kantigen Baus aus gerostetem Stahl in einem warmen Orangebraun aufleuchten, nebenan plätschert munter der Kaylbach und die Weiden rund um das Areal mitten im Grünen wiegen sich im Wind. „Bonjour!“ Mit einem gewinnenden Lächeln öffnet Caroline Esch, die Restaurant-Besitzerin, die Tür.

Im Innern des Lokals zaubert das durch die modulierbaren Fensterläden strömende Licht ein offenes, freundliches Ambiente, das mit dem vom industriellen Erbe der Ortschaft geprägten Charakter des Gebäudes kontrastiert. Caroline Esch

nimmt an einem der akkurat gedeckten Tische Platz, wo frische rosa Rosen und goldumrandete weiße Porzellanteller mit delikaten Rosendekoren dem Restaurantnamen alle Ehre machen.

„Eigentlich wollte ich immer eine glutenfreie Pâtisserie aufmachen und sie ‚Rose Bonbon‘ nennen“, berichtet die 26-Jährige. „Zum Restaurant, das ich 2019 mit meiner Mutter hier eröffnet habe, passte dies allerdings nicht. Auf unserer Suche haben wir ein Rosenbuch aufgeschlagen und stießen auf die Sorte ‚Eden Rose‘.“ Der Name sei also auch eine Hommage an Luxemburg als einstige Hochburg der Rosenzucht. „Das schöne antike Service, das wir nutzen, gehörte größtenteils schon meiner

Urgroßmutter“, betont sie. Obwohl diese Glück bringen sollen, wäre es demnach besser, Scherben zu vermeiden.

Aus der Küche eilt nun auch Valérian Prade, ihr Verlobter, herbei und zwinkert ihr zu. Im Restaurant wie im Leben sind die beiden ein eingespieltes Team und ebenso freudestrahlend wie jetzt hatten die jungen Köche Ende Oktober bei der Gala zur Vorstellung des Gastronomieführers von Gault&Millau für Luxemburg auch die Auszeichnung „Entdeckung des Jahres 2022“ entgegengenommen. Eine Ehrung, die umso bemerkenswerter ist, da die Speisen, die sie kreieren, eine besondere Eigenschaft besitzen: Sie sind komplett glutenfrei. „Wir sind sehr zu-

frieden. Diese Würdigung ist ungemein aufwertend für unsere Arbeit, auf die wir sehr stolz sind“, sagt Caroline Esch. „So etwas in unserem Alter schon zu erreichen ist keine Selbstverständlichkeit, zumal auch noch die Corona-Krise immer wieder dazwischengefunkt hat.“

## Eine gastronomische Nische

„Wir verarbeiten frische, saisonale Produkte, und alle Gerichte auf unserer Speisekarte sind zu 100 Prozent glutenfrei“, fasst Valérian Prade die Philosophie des Restaurants zusammen. „Unsere Gäste sollen diesen Unterschied aber nicht be-

merken.“ Dies zu bewerkstelligen sei allerdings sehr kompliziert. „Das erfordert mehr Arbeit und auch viel mehr Recherche“, gibt Caroline Esch zu bedenken. Sie habe von Anfang an nach diesen Kriterien gekocht, aber für Valérian sei dies eine Umstellung gewesen.

Angesichts der aktuellen Situation und der Tatsache, dass glutenfreien Lebensmitteln oftmals kein besonders erbauliches Geschmackserlebnis nachgesagt wird, scheint die Wahl, eine solche gastronomische Nische zu besetzen, recht mutig. Doch es war eine Entscheidung, die aus der Erfahrung geboren wurde. „Seit ich 13 bin, vertrage ich kein Gluten mehr“, berichtet Caroline Esch. „Es handelt sich nicht um eine Allergie, ich kann wohl etwas davon zu mir nehmen, darf aber nicht übertreiben.“ Immer mehr Menschen würden empfindlich auf Gluten reagieren (siehe auch unser Beitrag auf den Folgeseiten) und unter ganz verschiedenen Symptomen leiden. Sie selbst würde etwa sehr müde davon werden.

„Für viele Menschen ist glutenfrei gleichbedeutend mit ‚nicht gut‘ und für uns ist das wiederum eine Challenge, sie vom Gegenteil zu überzeugen“, so Prade. Natürlich hätten sie Angst gehabt, ausschließlich auf eine augenscheinlich einschränkende Küche zu setzen, zumal diese

Die glutenfreien Tourtes – hier eine Variante mit Artischocke, Kresse und Meerrettich – sind eine Spezialität des Hauses.



Die „Rose de Pomme“ ist Caroline Eschs Signatur-Dessert.

Fotos: Lucas Muller

in Luxemburg nicht sonderlich bekannt ist. Dass es eine Nachfrage gibt und das Konzept ankommt, zeigt das positive Echo der Gäste. „Manche sind sogar erstaunt, wenn sie auf der Karte lesen, dass ihr Essen kein Gluten enthielt.“

### „Wir mogeln nicht“

Man müsse als Koch allerdings experimentierfreudig sein. Die Auswahl der zur Verfügung stehenden Hilfsmittel sei mittlerweile gewachsen, etwa um beim Backen von Brot die gleiche Textur wie bei herkömmlichen Sorten zu erzeugen. „Wir nutzen beispielsweise bestimmte Mehlsorten mit ganz anderen Texturen, die nicht verkleben. Wir mogeln nicht, verwenden aber mehr Zutaten als nur Mehl, Wasser, Hefe und Salz“, erklärt Caroline Esch. Zum Einsatz kommen vier, fünf verschiedene Mehle und Stärken aus Tapioka, Buchweizen, Reis oder Mais, dazu Ei, Flohsamenschalen, spezielle Hefe und Kleber wie Xanthan oder Guarkernmehl, damit der Teig zusammenhält. Dabei würden die glutenfreien Mehle nicht nur mit einer guten Nährstoffbilanz punkten und neue Geschmackserlebnisse beschieren, sie stellten auch hinsichtlich des Klimawandels eine echte Alternative dar, falls

Caroline Esch legt Wert auf das Dekor: Rosa Rosen und Porzellanteller, die noch aus Urgroßmutterns Zeiten stammen, machen dem Restaurantnamen „Eden Rose“ alle Ehre.



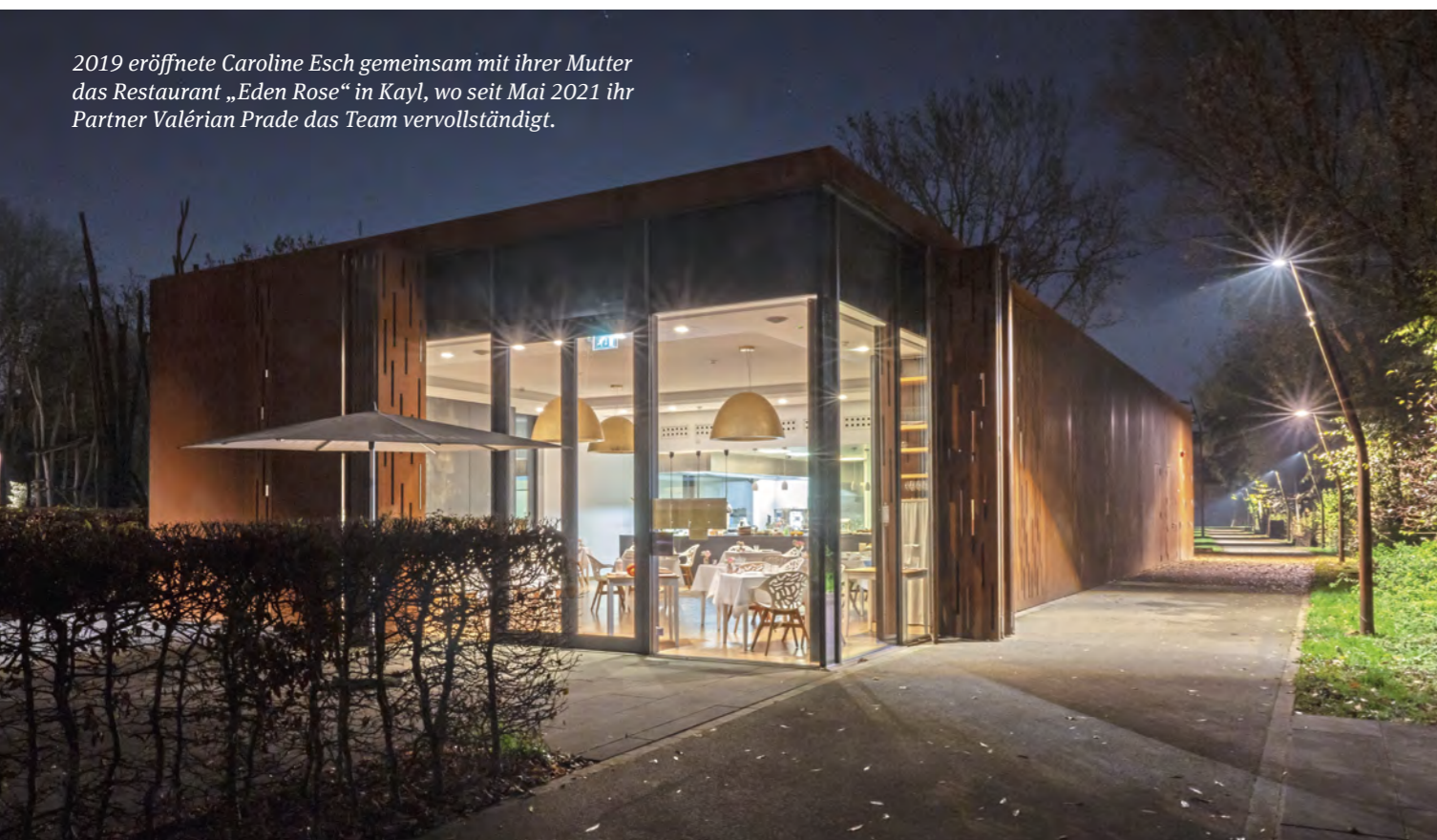
ten sich auch die Wege der beiden. „Wir lernten uns in Marc Haerberlins ‚Auberge de l’Ill‘ im Elsass kennen“, erzählt Prade. „Ich habe danach im ‚La Villa Archange‘ von Bruno Oger in Le Cannet gearbeitet, wohin Caroline mir folgte.“ Schließlich hat es das Paar nach Luxemburg in Cyril Molards ‚Ma Langue sourit‘ in Moutfort verschlagen.

Während ihr Partner ins ‚La Cristallerie‘ in der Hauptstadt wechselte, entschied Caroline Esch 2019, mit ihrer Mutter ein eigenes Restaurant mit einfachen, traditionellen französischen Gerichten in Kayl zu eröffnen. „Valérian stieß im Mai 2021 zu uns“, sagt Esch. „Unser anfänglich bereits glutenfreies Angebot hat sich verändert, die Gerichte sind gastronomischer geworden und das ‚Eden Rose‘ hat sich weiterentwickelt.“

Natürlich mache ihnen die Pandemie und die sich ständig ändernden Maßnahmen zu schaffen, gesteht sie. Sie könnten sich aber momentan nicht über einen Mangel an Gästen beklagen, die sich bewusst für die Küche des ‚Eden Rose‘ entscheiden würden. Die umtriebige Köchin ist nun gespannt auf ihren Besuch auf der Weltausstellung in Dubai, wo ihr Signatur-Dessert ‚Rose de Pomme‘ auf dem Menü des Luxemburger Pavillons steht. Die Events, bei denen sie kochen sollte, wurden pandemiebedingt abgesagt, aber Caroline Esch freut sich dennoch: „Ich darf mein Dessert bei einem Lunch vorstellen, und habe mir dafür eine Variation mit Apfel-Confit und Ingwer, Gelee aus Kox-Verjus, Crème Isigny, Salzbuttermakamell und einer Tuile aux amandes ausgedacht.“

Weitere Infos unter [edenrose.lu](http://edenrose.lu)

2019 eröffnete Caroline Esch gemeinsam mit ihrer Mutter das Restaurant „Eden Rose“ in Kayl, wo seit Mai 2021 ihr Partner Valérian Prade das Team vervollständigt.



die Ernten der üblichen Getreidesorten wie Weizen zurückgingen, so Esch.

Die abwechslungsreiche Karte des ‚Eden Rose‘ wechselt im Rhythmus der saisonal verfügbaren Produkte und bietet auch Vegetarisches. Viele traditionelle Gerichte werden neu interpretiert und die Rezepturen dem glutenfreien Konzept entsprechend angepasst. Eine Spezialität des Hauses sind Valérians Prades Tourtes oder Pasteten, wie etwa die Artischocken-Tourte mit Kresse, Frischkäse und Estragon, aber auch Caroline Eschs Dessert ‚Rose de Pomme‘ aus heimischen Äpfeln und Honig. In saisonalen Variationen sind diese stets auf der Speisekarte zu finden. „Unser fünfgängiges Gourmetmenü beinhaltet unter anderem auch Weine des Guts von Valérians Eltern im Languedoc-Roussillon, einen Naturwein ohne Sulfite sowie ein Bier und Cidre, die beide kein Gluten enthalten“, erklärt die Köchin. „Für dieses Menü, bei dem keine Sonderwünsche möglich sind, müssen die Gäste uns vertrauen und uns praktisch einen Freibrief erteilen.“

Valérian habe auch eine Carte Blanche, was seine Kreation in der Küche angeht, sagt sie und lacht. „Ich übernehme das Backen, die Desserts sowie den Empfang der Gäste und auch den Verkauf unserer Konfitüren, Kekse und Macarons zum Mitnehmen. Meine Mutter widmet sich nunmehr administrativen Dingen.“

### Erfahrung auf Sterne-Niveau

Das Selbstbewusstsein der beiden jungen Köche beeindruckt. Doch sie haben schließlich auch schon mehrere Jahre Berufserfahrung in den Küchen bedeutender Sterne-Restaurants gesammelt. Während Caroline Esch ihre Ausbildung an der Hotelfachschule in Diekirch absolvierte und mit einem Bachelor in Kochkunst und Restaurantmanagement am Institut Paul Bocuse in Lyon vervollständigte, blickt Valérian Prade auf eine Fachlehre im Lycée Hôtelier in Montpellier und Praktika in mehreren vom Guide Michelin ausgezeichneten Restaurants zurück. Dabei kreuz-

# Wenn Essen krank macht

Viele Menschen vertragen kein Gluten, ein in zahlreichen Getreidesorten, unter anderem in Weizen, vorhandenes Klebereiweiß. Dessen Verzehr kann sogar Zöliakie, eine schwerwiegende Darmerkrankung, auslösen.



Zöliakie ist eine chronische Erkrankung, bei der Betroffene eine lebenslange glutenfreie Diät befolgen müssen.

Foto: Shutterstock

**M**enschen aller Altersgruppen können jederzeit überempfindlich auf Gluten reagieren. Die Anzeichen dafür – Verdauungsbeschwerden, Übelkeit, Kopfschmerzen und Müdigkeit – sind meist vorübergehender Natur und klingen bei einer glutenfreien Ernährung wieder ab. Diese Symptome könnten allerdings auch auf die schwerwiegende Krankheit Zöliakie hindeuten.

„Zöliakie gehört der Reihe der Autoimmunkrankheiten an, bei denen das Immunsystem körpereigene Zellen und Gewebe schädigt“, erklärt Annette Schneider, Koordinatorin bei der Association luxembourgeoise des intolérants au gluten (ALIG). „Bei Zöliakie-Patienten führt eine glutenhaltige Ernährung zu einer Entzündung der Dünndarmschleimhaut.“ Wer unter diesen Beschwerden leidet, sollte demnach unbedingt ärztlich abklären lassen, ob er an Zöliakie leidet.

Es handelt sich zudem um eine chronische Erkrankung, die nicht mit Medikamenten behandelt werden kann. „Die einzig wirksame Therapie ist eine lebenslange glutenfreie Diät“, so Schneider. „Jedoch dauert es oft mehrere Jahre, ehe die Krankheit diagnostiziert wird.“ Grund dafür sei insbesondere, dass die Symptome individuell sehr variieren oder aber nicht eindeutig zuzuordnen sind. Da die Entzündung im Dünndarm zu einer Unterversorgung des Körpers mit wichtigen Nährstoffen führt, kann dies verschiedene Symptome wie Müdigkeit, Blutarmut, Gewichtsverlust, Bauchschmerzen oder Übelkeit hervorrufen.

„Wenn die Krankheit über längere Zeit unentdeckt bleibt, kann es darüber hinaus zu Wachstumsverzögerungen bei Kindern oder Fertilitätsstörungen bei Frauen kommen. Folgeerkrankungen wie Darmkrebs sind ebenfalls nicht ausgeschlossen“, ergänzt die Koordinatorin der ALIG.

In Europa leidet etwa eine von 100 Personen an Zöliakie. Die Association luxembourgeoise des intolérants au gluten hat rund 370 Mitglieder, wovon jedoch nicht alle diagnostiziert sind. „Da die Akten der bei der Gesundheitskasse registrierten Patienten dem Datenschutz unterliegen, ist nicht transparent, wie viele Zöliakie-Kranke es in Luxemburg tatsächlich gibt“, so Schneider. Die Krankenkasse übernehme allerdings einen Teil der Mehrkosten für glutenfreie Diätprodukte bei solchen Patienten.

## Welche Nahrungsmittel sind tabu?

„Glutenhaltige Getreidesorten müssen vermieden werden“, betont sie. „Weizen, Dinkel, Roggen und Gerste enthalten beispielsweise Gluten.“ Dabei genüge es nicht, lediglich glutenhaltige Produkte

wie Brot, Teig- und Backwaren aus dem täglichen Speiseplan auszuschließen. Bei zusammengesetzten Produkten müssten ebenfalls die beigemengten Inhaltsstoffe wie etwa Bindemittel überprüft werden, die auf der Zutatenliste angeführt sind. Im Falle von Unsicherheiten sollte grundsätzlich ein geschulter Ernährungsberater zu Rate gezogen werden.

„Was Betroffene ohne Bedenken essen können, sind Produkte auf Basis von Reis, Quinoa, Mais und Buchweizen sowie selbstgebackene Waren wie Brot und Kekse, die aus glutenfreien Mehlsorten hergestellt sind“, ergänzt Annette Schneider. Glücklicherweise habe sich die Auswahl der glutenfreien Produkte in den Lebensmittelläden seit zehn Jahren mehr als verdoppelt. Das europäische Gütesiegel sei eine gute Referenz. *mf*

Weitere Infos unter [alig.lu](http://alig.lu)

## FODMAP-Diät für Reizdarmpatienten

Für Patienten mit Reizdarmsyndrom kann es sich positiv auswirken, wenn diese Gluten vermeiden. Die Rede ist von der sogenannten FODMAP-Diät (Fermentierbare Oligosaccharide, Disaccharide, Monosaccharide und Polyole), dem Verzicht auf vergärbare Kohlenhydrate. Dazu gehören auch glutenhaltige Lebensmittel. Bevor man allerdings mit einer FODMAP-Diät startet, sollte man erst von einem Arzt abklären lassen, ob man wirklich an einem Reizdarmsyndrom leidet. Zudem empfiehlt es sich unter Umständen, für die Ernährungsumstellung eine Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen, damit es nicht zu Mangelerscheinungen kommt. Lebensmittel mit FODMAPS schaden dem Körper zwar nicht, aber sie produzieren beim Verdauungsvorgang verstärkt Gase, die das gereizte Organ belasten und Blähungen und Schmerzen auslösen und unter anderem auch zu Durchfall führen können. *mf*