



## Essen als Seelenöffner oder praktizierte Gastrosophie

Zuerst fällt das Blitzen in den wachen Augen auf, dann das fröhliche Lachen von roten Lippen. Ihre Erscheinung strahlt Lebenserfahrung, Neugier auf das Gegenüber und ein großes Wohlwollen aus. Wer sie auf einem Wochenmarkt trifft, wird fasziniert vom Inhalt ihres Einkaufskorbs einen Moment länger als üblich hinschauen und rasch entspinnt sich ein Gespräch, das aufhorchen lässt.

Denn Katrine Lihn ist praktizierende Gastrosophin. Gastro-wie? Gastrosophie ist eine wenig bekannte Disziplin der Philosophie, die sich nicht nur mit Kulinarik und der Frage beschäftigt, wie Produkte wohlschmeckend zubereitet werden oder welcher Chef de Cuisine den Küchenzauber am besten beherrscht, sondern vielmehr mit allem, was in Zusammenhang mit unserer Nahrung steht. Doch Katrine Lihn ist keine Theoretikerin in einem Vorlesungssaal, vielmehr geht es ihr um das persönliche Erleben von gastrosophischen Prinzipien und Gedanken, die sie als Gastgeberin mit großer Leidenschaft näherbringt. In ihrem Potsdamer und Hamburger Genuss Salon empfängt sie bis zu zwölf Gäste, bekocht und umsorgt sie, lacht und diskutiert mit ihnen. Denn darum geht es bei ihrer praktizierten Gastrosophie: Lustvolle Sättigung und geistiger Austausch. „Das Essen dient als Seelenöffner“, erläutert die 57-Jährige. „An meiner Tafel sitzen Heiterkeit, Interesse, Hoffnung, Vergnügen, Dankbarkeit, Inspiration, Ehrfurcht und Liebe – das ganze Spektrum menschlicher Emotionen.“ Eine Seltenheit in digitaler Zeit, in der Menschen unter dem Quotienten „Matching Points“ betrachtet und wieder weggeklickt werden.

Gekocht wird ganz nach Jahreszeit, die Produkte kommen aus der Region, viele von unabhängigen Landwirten und Kaufleuten, die mit Sorgfalt und Verantwortung walten. Denn auch darum geht es bei der Gastrosophie: Der Frage, woher unser Essen kommt und unter welchen Bedingungen für Mensch, Tier und Umwelt es produziert wird. Und um Tischkultur. Nein, nicht die strengen Regeln nach Knigge, sondern das Miteinander am Tisch sitzen, sich auf Gespräche und Meinungen einlassen. Aber mit ein wenig mehr Großzügigkeit als es ein

hungriger Magen zulassen würde. Auch dies ist ein Aspekt der Gastrosophie: Die Frage, was Nahrung und Genuss mit unserem Körper anstellen und in unserem Geist auslösen.

Nachdem der Aperitif den Geist geweckt hat, die Vorspeise die Sinne inspirierte und der Hauptgang nun ein wohliges Gefühl von der Magengegend ausstrahlt, kann sich die Gastrosophin gehaltvollen Fragen zuwenden – der politischen Dimension ihrer Disziplin. Denn mit unseren Entscheidungen im Supermarkt oder dem Hofladen folgen wir den Gesetzen der Lebensmittelindustrie oder zwingen sie zum Umdenken: Fertignahrung, aus industrieller Massenproduktion oder vom Demeter-Biohof und natürlich das Dauerreizthema Fleisch oder ganz ohne? Wofür plädiert die Gastrosophin? „Für den verantwortungsbewussten, respektvollen Umgang mit allen Produkten. Wenn Fleisch, dann nur aus artgerechter Haltung. Fragen Sie Ihren Fleischer - ja, die gibt es tatsächlich noch - woher das Tier kommt und wie es aufgezogen wurde. Und wenn Fleisch, dann nicht nur das Filet, sondern vom Ohr bis zum Schwanz als schmackhafter Braten oder Ragout.“ Ein Herz für Vegetarier und raffinierte Fleisch-Alternativen hat die Gemüseliebhaberin jederzeit und kocht zudem in Abständen auch rein vegetarische Menüs.

Zur Sprache kommt ein weiteres gesellschaftspolitisches Thema: Die Frage nach Heimat, Identität und wie sich andere Kulturen in unsere Leitkultur integrieren oder sie prägen. „Zu deutscher Gründlichkeit schmecken indische Currys und spanische Tapas“, schmunzelt Katrine Lihn. Vor einigen Wochen hat sie für Flüchtlinge gekocht und Stullen von bestem Brot und frischer Butter geschmiert: „Essen ist auch ein Seelentröster und lässt uns das fremdartige Neue intuitiv verstehen. Gastlichkeit und Gastfreundschaft zu erweisen, ist eine sozialstiftende Praktik“, ist die Gastrosophin aus Potsdam überzeugt.

Noch ein köstliches Dessert und dann heißt es für die Gesellschaft des Genuss Salons Abschied nehmen. Aus Fremden wurden Freunde auf Zeit, verbunden hat sie die Geselligkeit und das Gespräch, das Katrine Lihn wie selbstverständlich als Mit-Gastgeber bezeichnet. Schnell ein Blick in den Terminkalender und man verabredet sich zum nächsten gemeinsamen Genuss Salon – diesmal vielleicht bei einem der Teilnehmer Zuhause in Berlin oder Hamburg? Denn auch diese Kultur des wandernden Salons praktiziert Katrine Lihn. Wer aber „Sanssouci“ auf dem Teller schmecken möchte, der nimmt den Weg zu Katrine Lihn in ihren Potsdamer Genuss Salon. Und wem der Heimweg zu weit ist, der übernachtet im nahegelegenen „Boardinghouse Waveboard“ am Tiefen See, das eine Freundin des Genuss Salons betreibt. Genuss verbindet eben über den Moment hinaus.

Weitere Informationen und Termine unter [www.katrinelihn.de](http://www.katrinelihn.de)

## **Katrine Lihns Genuss Salon**

In ihrer Potsdamer Altbauwohnung oder ihrer zweiten Heimat Hamburg sowie in ihrer Geburtsstadt Osterode im Harz veranstaltet Katrine Lihn regelmäßig Genuss Salons. Die Schwerpunkte legt sie auf saisonale Kulinarik oder menschlich-philosophische Fragen. Bis zu zwölf Gäste finden an ihrer Tafel Platz, einzige Voraussetzung sind die Bereitschaft, ein gemeinsames Mahl zu genießen, dabei das Gespräch zu suchen und dem Gegenüber mit Achtsamkeit und Respekt zu begegnen. Aufgetischt wird, was die Jahreszeiten und die Region vorgeben. Katrine Lihn kocht frisch, mit besten Zutaten, die sie von regionalen Produzenten und Kaufleuten bezieht, die sensibel, verantwortungsvoll und ökologisch walten. Genossen werden drei bis vier Gänge mit oftmals überraschenden Geschmackskompositionen. Mindestens ebenso im Zentrum des Abends stehen das Miteinander an der Tafel und der Austausch in der geschützten Gemeinschaft der Salongesellschaft. Die Termine des Genuss Salons führt Katrine Lihn auf ihrer Webseite auf, über die auch die Tickets (um 60 Euro) gebucht werden. Darüber hinaus steht Katrine Lihn für individuelle Salons zur Verfügung.

Des Weiteren begleitet Katrine Lihn Kunden auf Reisen und ist als Privatköchin im Einsatz. Verwöhnt werden, selbst der eigene Gast sein und sich auf Reisen persönlich gut versorgt wissen, sind die hervorragenden Argumente für diesen besonderen Service.

Wer einen Gastrosophie-Salon in Potsdam erleben und dies mit einer Reise in die kleine Nachbarstadt von Berlin mit ihren Schlössern, Seen und Kulturdenkmälern verbinden möchte, dem empfiehlt Katrine Lihn die Übernachtung im fußläufig gelegenen Boardinghouse Waveboard. 37 moderne, voll ausgestattete Apartments, viele mit Blick auf den Tiefen See. Übernachtungsempfehlung [www.waveboard-potsdam.net](http://www.waveboard-potsdam.net)

Weitere Informationen und Termine unter [www.katrinelihn.de](http://www.katrinelihn.de)

## Über Katrine Lihn

Katrine Lihn kam im November 1961 an einem sonnigen Sonntag zur Welt. Sie wuchs behütet im Haus der Eltern im Harz auf. Nach dem Unfalltod des Vaters übernimmt Katrines Mutter die Leitung der Spedition. Auch die Teenagertochter schnuppert früh Unternehmerluft und begleitet die Mutter zu Geschäftsterminen als gefragte, unverstellte Meinungsgeberin. Zugleich übernimmt sie selbstbestimmt das Kulinarische im Haushalt. Fortan geht Katrine Lihn mit einem Korb voll frischer Waren durchs Leben, mal schlendernd, mal im Stechschritt. Sie widmet ihr Leben der philosophischen Lebenskunst gewürzt mit Kulinarik. Das sei es, was sie berührt: „Die Verbindung zwischen Gespräch und Genuss mit dem Blick über den Tellerrand.“ Doch der Weg dorthin war alles andere als gerade.



Auf dem Rezept für die werdende Gastrosophin steht die harte Lebensschule. Zunächst startet sie in der Gastronomie in Goslar und macht im Anschluss eine Ausbildung zur Visagistin in Düsseldorf, dann zur Speditionskauffrau in Frankfurt und arbeitet in der Logistik am Kölner Flughafen. Ersten Kontakt zu Computern, Marketing und der verrückten Welt der Werbung hat sie in den späten achtziger Jahren. „Die vielen automobilen Kunden der Agentur waren für mich als Autofan ein Traum. Selbst über die Nordschleife des Nürburgring bin ich gesaut.“ Nach einer kurzen Rückkehr in die Speditionsbranche und einem Abstecher zum Radio platzt die New-Economy-Blase. Eine harte Zeit, die Katrine Lihn jedoch zurück zum Kulinarischen führt: „Ich habe gekocht - Mittagstisch, für Events, kleine Caterings.“ Als ihr Lebenspartner Andreas, den sie schon seit früher Jugend kennt, aber erst nach einigen Lebensvolten heiratet, in den Schwarzwald beordert wird, zieht Katrine kurzentschlossen mit. Sie verkauft erst Fahrräder, arbeitet dann in einem Baubüro. „Von der Saftschubse zur Chefin des Büros“ fasst die 57-Jährige ihren Werdegang dort lapidar zusammen. Vom Schwarzwald zieht sie 2006 mit ihrem Andreas nach Potsdam, arbeitet weiter für den Bauträger und plant ihr eigenes Bistro. Doch dann erkrankt ihr Mann schwer.

Verwitwet stellt sie sich die Lebensfrage: „Wer bin ich ohne den Anderen“. Halt gibt ihr das Kochen, Trostessen wie Kartoffelpüree mit Möhren und Gespräche weit jenseits des Oberflächlichen. Orientierung findet sie in der intellektuellen Auseinandersetzung mit den Fragen des Lebens und ihren ganz persönlichen, oftmals kulinarischen Antworten darauf. Es ist die Geburtsstunde des Genuss Salons und im nächsten Entwicklungsschritt der Gastrosophin Katrine Lihn. Eine stetig wachsende Fangemeinde gibt ihrem Entschluss, sich ganz dem Kulinarischen zu widmen, Recht. Um auch Menschen deutschlandweit Genuss-Orientierung zu geben und Freude oder Trost zu spenden, hat Katrine Lihn die Heimat@Box entwickelt. Aktuell arbeitet sie an ihrem ersten Buch mit dem Arbeitstitel „Ameisen in Vanillesauce“, in dem sie über die Wirkung von Lieblingsgerichten verbunden mit ihrer eigenen Lebenserfahrung und natürlich Rezepten schreibt.