

KNAUR 
BALANCE

Susanne Seethaler

simplify your food

Denn die Rettung der Welt beginnt in der Küche



Das Kochbuch
für ein gutes
Gewissen

KNAUR 
BALANCE

Besuchen Sie uns im Internet:

www.knaur.de



www.blauer-engel.de/uz195

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

UF6

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.



© 2018 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Désirée Schoen

Foodfotografie: Brigitte Sporrer

Covergestaltung: atelier-sanna.com, München

Coverabbildung: Collage unter Verwendung von Elementen Shutterstock.com: © StudioPhotoDFlorez (Erdbeere, Karotte), © Valentina Razumova (Tomate), © Binh Thanh Bui (Lauch), © Studio KIWI (Salz), © Attika (Basilikum), © Art Stocket (Hintergrund), © Tatiana Davidova (Rechen)

Innenteilfotos, Dekoelemente und Hintergründe: Shutterstock.com

Rezeptfotos: Brigitte Sporrer

Susanne Seethaler: S. 42, 59, 74, 87, 95, 99, 104, 129, 143, 145, 186, 189, 194

Covermaterial: 300 g/m² Circleoffset Premium White

Layout und Satz: atelier-sanna.com, München

Inhaltspapier: 120 g/m² Circleoffset Premium White

Druck und Bindung: DBM Druckhaus Berlin-Mitte GmbH

Printed in Germany

ISBN 978-3-426-67559-5

5 4 3 2 1

Für Dagmar





INHALT

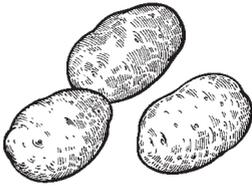
Zu diesem Buch	10
Hinweise zu den Rezepten	10
Bewusstes Einkaufen	11
Die »Alles-Verwerter«	14
Der Tag, an dem ich Avocado und Ananas links liegen ließ	17
Die Rettung der Welt beginnt in der Küche	21
Fleisch, Wild und Fisch	26
Die Ernährungspyramide	30



FRÜHLING – ZEIT DES NEUANFANGS

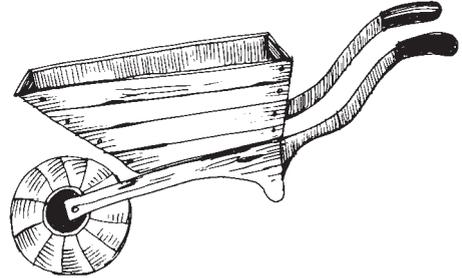
Saisonübersicht	
Neubeginn	34
Einfachheit und Verzicht	35
Mitgefühl	36
Gurkenlimonade mit Holundersirup, Minze und Zitrone	38
Entgiftender Frühlingste	39
Frühlingsbutter: Bärlauch, Kerbel und Zitronenschale	40
Frühlingsdressing: Kräuter, Buttermilch und Rapsöl	43
Frühlingsuppe: Scharfe Sauerkraut- suppe zum Entschlacken	45
Lauwarmer Salat von grünem Spargel mit Kräuter-Ei-Senf-Vinaigrette	49
Extra: Eier	51

Kohlrabi-Spinat-Lasagne 53
 Frühkartoffeln mit Kräuterquark 56
 Blätterteigpizza mit Zucchini, krossen
 Schinkenwürfeln und Mai-Gouda 58
 Matjesfilet »light« mit Joghurt, Erd-
 beeren, Frühlingszwiebeln und Dill 61
 Ostern 62
 Rhabarber-Granola-Joghurt-Trifle 64
 Sahne-Biskuit-Rolle mit
 Frühlingsmarmelade 69
 Extra: Marmelade 73
 Frühlingsmarmelade: Omas Erdbeer-
 Rote-Johannisbeer-
 Marmelade ohne Gelierzucker 75



SOMMER – ZEIT DES LICHTS

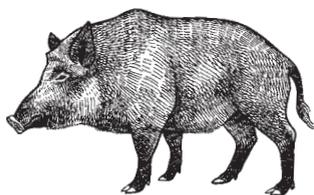
Saisonübersicht
 Freude 80
 Licht und Liebe 81
 Überfluss und Leichtigkeit 82
 Kühlender Sommertee 84
 Mein Lieblings-Sommerfrühstück 86
 Porridge mit gedünsteten
 Marmeladefrüchten 86
 Sommerbutter: Zitronenmelisse,
 Zitronenthymian und Knoblauch 88



Sommerdressing: Grünes Pesto und
 Himbeersaft 90
 Sommersuppe: Gurken-Buttermilch-
 Kaltschale mit Tomaten-Kräuterbutter
 und Bauernbrot 92
 Hirse-Taboulé mit Wassermelone, Schafs-
 käse und Petersilien-Pesto 94
 Extra: Räuchern 96
 Mamas weltbestes Nudelsalat 98
 Pasta mit Tomatensoße 100
 Sonnenwende 103
 In Tomaten geschmorte
 grüne Bohnen mit frischen
 Kräuter-Gerstengraupen 104
 Forelle »blau« mit
 Wildkräuter-Johannisbeer-Salat 107
 Extra: Forelle 111
 Bayerischer Zwetschgendatschi mit
 Marzipanstreuseln 112
 »Das Beste vom Marillenknödel« 115
 Gedünstete Marillen mit Buchweizen-
 Haferflocken-Streuseln 115
 Sommermarmelade 118
 Aprikosenmarmelade mit Rosmarin 118

HERBST – ZEIT DER ERNTE

- Saisonübersicht 122
- Dankbarkeit 122
- Teilen 123
- Gelassenheit 124
- Herbsttee: Blümchentee 127
- Herbstbutter: Apfelringe, getrocknete
Wildblüten und grobes Salz 128
- Herbstdressing: Rote-Bete-Saft
und körniger Senf 130
- Herbstsuppe: Cremige Kartoffel-Lauch-
Suppe mit überbackenem Ziegenkäse-
Baguette und Walnussöl 131
- Erntedank 133
- Grüne-Linsen-Birnen-Salat mit Chicorée,
Brie und gerösteten Walnüssen 135
- Spaghetti mit Bolognese 136
- Extra: Pilze 139
- Pilzpfanne mit Tomaten-Gorgonzola-
Semmelknödel 141
- Herzhafte Tarte Tatin mit Birnen und
mildem Ziegenkäse 144
- Extra: Apfelkuchen 147
- Amerikanischer Apple Pie mit
karamellisierten Walnüssen 149
- Weißer Schokocrossies mit Haselnüssen,
Frühstücks-Crunchy und Zimt 152
- Herbstmarmelade: Birnen-Kürbis-
Marmelade mit Orangenzesten 154



WINTER – ZEIT DES RÜCKZUGS

- Saisonübersicht 158
- Spiritualität 158
- Innere Einkehr 159
- Herzengüte 160
- Winterlimonade mit Äpfeln
und Zimt 162
- Wintertee: »Indian Style« 164
- Wärmender Apfel-Holunder-Punsch 165
- Winterbutter: getrocknete Preiselbeeren
und Blutorange 167
- Winterdressing: Apfelsaft und
Apfelessig 168
- Lauwarmer Krautsalat mit Speck
und Kümmel 169
- Wintersuppe: Großmutter's
Pichelsteiner 171
- Extra: Hüttenzauber 175

Wirsiingpäckchen gefüllt mit Kartoffelstampf, gerösteten Walnüssen und getrockneten Tomaten, dazu Hafersahne-Apfelwein-Soße 177

Französischer Rinderschmortopf mit getrockneten Aprikosen und hausgemachten Spätzle 180

Geröstete Rote Bete mit Remoulade und frischer Fensterbrett-Kresse auf Butterbrot 184

Extra: Butter und Brot 187

Marmor-Guglhupf mit salzigen Butterstreuseln 189

Dagmars Linzer Torte 193

Würstchen mit traditionellem »Weihnachts-Kartoffelsalat« 195
Weihnachten 197

Meine Lieblings-Weihnachtsplätzchen:
Süße Knöpfe 199

Wintermarmelade: Apfelquitten-gelee 201



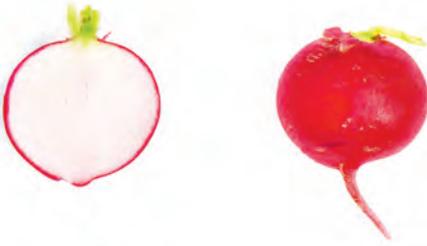
Das solltest du zum Schluss noch wissen 203

Wissenswertes 204

Alphabetisches Rezeptregister 205

Danke 207





ZU DIESEM BUCH

Dieses Buch soll dir als Anregung dienen, dich mehr mit Nachhaltigkeit und dem bewussten Umgang mit Lebensmitteln zu beschäftigen. Es versteht sich von selbst, dass es nicht die ganze Fülle an Informationen, die es zu diesem Thema gibt, abdecken kann. Zudem möchte ich dir auch andere Ansätze, die in Bezug auf das Thema Nachhaltigkeit manchmal außen vor gelassen werden, näherbringen. Deswegen findest du auf den folgenden Seiten unter anderem auch Gedanken zu Mitgefühl, Liebe, Dankbarkeit und generell zu gelebter Spiritualität, deren natürliche Grundlage stets ein bewusster Umgang mit der Natur und der Erde, mit anderen Lebewesen und mit dem eigenen Körper ist.

Du findest in diesem Buch auch Abschnitte zu ein paar traditionellen, überwiegend christlichen Festen im Jahreslauf. Um die Welt retten zu können, sollten wir uns meines Erachtens auch

wieder auf eine höhere, göttliche Macht besinnen, deren Grundeigenschaft die universelle Liebe ist. Es ist unglaublich arrogant von uns Menschen, zu denken, dass wir alles unter Kontrolle haben und es zudem auch noch besser wissen. Vielleicht stimmst du mir darin jetzt überhaupt nicht zu, aber es schadet nicht, darüber nachzudenken.

Jedem der vier Jahreszeit-Kapitel steht eine Tabelle mit einer Auswahl an saisonalem Gemüse und Obst vor, allerdings halten sich Pflanzen nicht an menschengemachte Daten wie zum Beispiel den kalendarischen Sommer- oder Winteranfang. Die Übergänge in der Natur sind fließend und lassen sich nicht auf ein Datum festlegen. Im Winter und frühen Frühjahr stehen zusätzlich gelagertes Gemüse und Obst auf der jeweiligen Liste.

HINWEISE ZU DEN REZEPTEN

Die Rezepte in diesem Buch sollen dir auch als Anregung dienen, dich auf Spurensuche in der eigenen Familie und im Bekanntenkreis zu machen. Nicht selten findet sich auf dem Speicher ein von Hand geschriebenes Rezeptbuch der Großmutter, für die es noch ganz selbstverständlich war, saisonal und regional zu kochen – oder es kursieren mündlich überlieferte Rezepte, die endlich notiert und nachgekocht werden wollen.

Überhaupt können wir von dem Wissen anderer nicht nur hinsichtlich eines

weisen Umgangs mit der Natur profitieren. Die allgemeine Faszination für Naturvölker, Schamanen oder generell für Menschen, die einen tiefen Bezug zu Flora und Fauna haben, zeigt, wie groß unsere Sehnsucht nach einer intakten Umwelt ist – und dass es ein universelles Wissen um die tieferen Zusammenhänge des Lebens gibt, auf das wir alle Zugriff haben. Wir müssen uns nur wieder daran erinnern.

Egal, welche Ernährungsweise du persönlich in deinem Leben bevorzugst, ob mit Fleisch und Fisch, vegan, vegetarisch, glutenfrei oder von allem in Maßen: Es ist immer wichtig, gut informiert zu sein. Deswegen findest du zu vielen Rezepten kleine Kästchen, in denen die Top-Infos und mitunter auch erschütternde Fakten zum Thema Nachhaltigkeit und »Weltretung« in Bezug auf die verwendeten Produkte und Lebensmittel stehen. Grundsätzlich gilt aber: **Mach dir selbst ein Bild – und entscheide dann.**

BEVOR ES ANS KOCHEN ODER BACKEN GEHT:

Bevor du loslegst, ist es ratsam, sich die einzelnen Rezepte einmal komplett durchzulesen und sich die benötigten Küchengerätschaften griffbereit zurechtzulegen.

Den Backofen vor Gebrauch grundsätzlich vorheizen.

Falls nicht anders angegeben:

- gelten die Zutatenmengen immer für vier Personen,
- beziehen sich die in Löffeln angegebenen Maßeinheiten auf gestrichene Löffel (1 EL = 15 ml / 1 TL = 5 ml),
- handelt es sich bei den Kräutern immer um Frischware.

Tipps: Zum Abschluss noch ein kleiner, aber wichtiger Hinweis vom israelischen Chefkoch Uri Buri in Bezug auf »Simplify your Food«. Er verwendet pro Gericht nie mehr als acht Zutaten, denn nur so, so sagt er sinngemäß, schmeckt man am Ende noch heraus, was man an ursprünglichen Produkten verwendet hat.

BEWUSSTES EINKAUFEN

Das Zubereiten einer Mahlzeit beginnt genau genommen schon beim Einkaufen, und gerade wenn wir bewusst einkaufen wollen und nachhaltig produzierte und biologisch einwandfreie Lebensmittel unseren Speiseplan bestimmen sollen, müssen wir uns vorher gründlich informieren. Dem Internet sei Dank ist es

heutzutage viel leichter als früher, an gut recherchierte Informationen zu diversen Produktionsmethoden zu gelangen, aber auch das genaue Nachfragen beim Metzger in der Nachbarschaft oder beim Landwirt auf dem Wochenmarkt ist ein unbedingtes Muss für bewusste Konsumenten.

Meine Freundin Dagmar, der dieses Buch gewidmet ist, ruft auch schon mal bei den Verbrauchertelefonen an, die auf manchen – leider viel zu wenigen! – Lebensmittelverpackungen abgedruckt sind, um sich direkt beim Hersteller darüber zu informieren, ob die Eier denn wirklich von glücklichen Hühnern stammen – so wie es der Aufdruck verspricht.

Ich verwende für meine Rezepte, wo immer es möglich ist, regionale und damit auch saisonale Produkte aus biologischem Anbau. Wenn ich doch einmal auf Importware zurückgreife (z.B. beim Kakao, der nun einmal nicht in Europa wächst, oder Kokosflocken), achte ich darauf, dass sie nach Möglichkeit aus fairem Handel stammen. Daher habe ich bei den Zutaten zu den Rezepten auf den Zusatz »Bio« verzichtet. Er versteht sich für mich von selbst. Zudem schaue ich beim Einkauf darauf, möglichst viele Lebensmittel lose und unverpackt zu kaufen – also beispielsweise nicht die in Plastik eingeschweißten Äpfel. Selbstverständlich ist es deine Entscheidung, inwieweit du dich meinen

Empfehlungen für bewusstes und nachhaltiges Einkaufen anschließen möchtest. Lediglich bei Zitrusfrüchten, von denen die Zesten (also die dünn abgeschälte Schale) verwendet werden, solltest du unbedingt auf Bio-ware zurückgreifen, weil diese im Gegensatz zu konventioneller Ware nicht mit Pestiziden behandelt wurde.

Unsere Welt erstickt in Plastikmüll. Mittlerweile gibt es in der westlichen Welt erste zaghafte Versuche, Läden und Supermärkte ganz ohne Plastikverpackungen zu etablieren. Mitgebrachte Stofftaschen oder der gute alte Henkelkorb und für loses Gemüse und Obst kleine Papiertüten von zu Hause sind gute Alternativen zur Plastiktüte.

In vielen sogenannten »Dritte-Welt-Ländern« hingegen hat die ach so bejubelte »zivilisierte Welt« altbewährte und durch und durch nachhaltige Verpackungsmaterialien verdrängt und durch Plastik ersetzt. Als junge Frau bereiste ich vor 25 Jahren den gesamten indischen Kontinent. Damals wurde in den Zügen, um nur ein Beispiel von vielen zu nennen, der beliebte Chai ausschließlich in leichten Tonbechern serviert, die man nach Gebrauch einfach aus dem Fenster warf. Die Becher waren nur einmal gebrannt bzw. oft nur an der Sonne getrocknet und dadurch so porös, dass sie beim Aufprall auf der Erde regelrecht zerbröselten; zudem waren sie so leicht, dass niemand durch einen fliegenden Becher

verletzt werden konnte. Jahre später gab es dann nur noch weiße Plastikbecher, und die Gleise waren gesäumt von Unmengen an nicht verrottendem Müll, weil die Menschen in den Zügen die leeren Becher wie eh und je einfach aus den Fenstern warfen.

DAS SOLLTEST DU WISSEN

Etwas mehr als sieben Milliarden Menschen leben momentan auf diesem wunderschönen Planeten – und ungefähr 502 Milliarden Plastiktüten sind zurzeit im Umlauf (Stand: 2017). Würde man alle Plastiktüten aneinanderreihen, könnte man damit die Erde angeblich mehr als 4000-mal umwickeln!

Im Jahr 2050 wird ein hoher Prozentsatz der jetzt lebenden Seevogelarten an Plastikmüll verschiedenster Art verendet sein, weil sie sich entweder todbringend in Tüten verheddern oder durch das Schlucken von unverdaulichen Plastikteilen qualvoll sterben. Kleinste Mikroplastikteilchen, die mit bloßem Auge nicht zu erkennen sind, lassen sich mittlerweile sogar schon im menschlichen Organismus nachweisen, und das Verbrennen von großen Mengen an Plastikmüll in den Slums der Dritten Welt verpestet nicht nur die Luft, sondern zieht bleibende Schäden an den Atemwegen, an Haut und Augen der Bewohner, vor allem der Kinder, nach sich.

Nachhaltiges Konsumieren und Einkaufen beinhaltet nicht nur das Nachdenken darüber, woher unsere Lebensmittel stammen und ob sie ökologisch einwandfrei hergestellt wurden – ganz so schweigen von der Verpackung –, sondern auch ob der Schadstoffausstoß, den sie durch ihren Transport indirekt mitproduziert haben, nicht viel zu hoch ist! Deswegen liegt das Hauptaugenmerk eines nachhaltigen Lebensstils in Sachen Ernährung weitestgehend auf saisonalen und regionalen Produkten.

Doch das Ganze sollte noch einen Schritt weiter gehen und auch ein Umdenken in unserem eigenen Verhalten hinsichtlich der Wege, die wir beim Einkaufen zurücklegen, bewirken. Kann ich auf mein Auto verzichten und stattdessen das Fahrrad nehmen, um kleinere Einkäufe zu erledigen? Kann ich mich für Großeinkäufe mit Nachbarn zusammenschließen oder eine Fahrgemeinschaft gründen?

Fazit: Die Ausrede »Ich alleine kann doch sowieso nichts ändern!« gilt nicht mehr. Jeder Einzelne von uns steht in der Verantwortung, und jeder noch so kleine Beitrag wird sich früher oder später positiv auswirken. Außerdem geht es mittlerweile nicht mehr nur darum, sich gesund zu ernähren, um dem Körper Gutes zu tun, sondern auch um den ökologischen Fußabdruck, den jeder von uns hier auf Erden hinterlässt, zu verkleinern. Der Dalai Lama hat einmal sinngemäß gesagt, wenn

wir immer noch daran glauben, dass wir als Einzelne nichts bewirken können, dann sollten wir an einen einzigen Moskito nachts in unserem Schlafzimmer denken.

DIE »ALLES-VERWERTER«

Im vorhergehenden Abschnitt habe ich bereits über den Verpackungswahn, besonders in Bezug auf Plastik, gesprochen. Dadurch werden Unmengen von Müll produziert, der eine große Bürde für unseren Planeten darstellt. Ein Teil des Abfalls wird zwar recycelt und damit wiederverwertet, aber wir alle haben bei diesem Thema sofort auch gigantische, schwelende Müllberge, verunreinigte Meere und nicht wiedergutzumachende Schäden an Mensch und Natur vor Augen.

Die gigantischen Müllberge unserer modernen Zeit zeugen auch von einer großen Verschwendungssucht – und zwangsläufig von einem Überangebot an Waren in den reichen Ländern dieser Welt. Denn wir werfen leider auch Dinge weg, die wir im Grunde noch verwenden könnten. Vor allem in Hinsicht auf Lebensmittel kommt erschreckend viel in den Abfall, was eigentlich noch genießbar ist. Angefangen bei den Supermärkten, die ganze Paletten von essbaren Produkten in den Müll wandern lassen, weil das hierzulande geltende Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist.

DAS SOLLTEST DU WISSEN

Beim Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) handelt es sich nicht um das Verfallsdatum, deswegen sind die meisten Lebensmittel auch nach dem Ablauf des MHD noch eine Zeit lang genießbar. Du kannst also in der Regel bedenkenlos Waren kaufen, deren MHD bald abläuft; dadurch trägst du dazu bei, dass Lebensmittel nicht sinnlos weggeworfen werden.

Das Entsorgen von noch genießbaren Lebensmitteln wird aber nicht nur von Supermärkten und anderen Händlern praktiziert, auch Privathaushalte, also wir Verbraucher, werfen viel zu viel weg. So wirklich bewusst wurde mir das erstmals, als ich vor einiger Zeit wieder einmal meine nepalesische Familie besuchte. Ich helfe dieser Familie seit ein paar Jahren, ein kleines Waisenhaus zu betreuen, und bin deshalb öfter vor Ort. Mittlerweile bin ich als Familienmitglied voll integriert, was auch bedeutet, dass ich unserer Amma, der Großmutter des Hauses, tatkräftig beim Kochen helfe.

Eines Tages half ich also Amma beim Zubereiten des Abendessens: Reis, Linsen und ein einfaches Gemüsecurry. Ich kippte reichlich Sojaöl aus einer Art Plastiktüte in die Pfanne und warf die nun leere Tüte mit Schwung in den Abfalleimer. Doch so schnell konnte ich gar nicht schauen, da hatte Amma die Tüte auch schon wieder aus dem Eimer gefischt und mich missbilligend am Arm gezupft.

»Öl ist sehr kostbar«, gab sie mir kopfschüttelnd zu verstehen, und dann folgte eine liebevolle Belehrung darüber, wie man auch den letzten Tropfen Öl aus solch einer Tüte in eine bereitstehende Schale pressen kann, um es noch zu verwenden. Amma rollte die Tüte, ähnlich wie eine Zahnpastatube, sorgfältig und langsam in Richtung Öffnung, und siehe da, golden glänzende Öltropfen kamen zum Vorschein.

Ich kann mich noch sehr gut daran erinnern, wie ich mich schämte, denn ich hatte für kurze Zeit schlichtweg vergessen, dass ich mich gerade in einem sehr armen Land befand, in dem viele Menschen nur eine einzige Mahlzeit am Tag haben. Meine eigenen Wohlstands-Konditionierungen hatten mir ein Schnippchen geschlagen.

DAS SOLLTEST DU WISSEN

Mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung muss mit weniger als zwei Euro pro Tag auskommen. Über eine Milliarde Menschen, darunter viele Kinder, können sich meist nur eine oder höchstens zwei Mahlzeiten am Tag leisten. Diese Mahlzeiten haben nicht selten einen zu geringen Anteil an Kalorien und Nährstoffen, um auf Dauer gesund davon leben zu können. Alle zehn Sekunden stirbt ein Kind an Unterernährung – auch jetzt gerade!

Ammas Demonstration mit der Öltüte, so klein sie auch war, war für mich eine Art Augenöffner, aber noch bewusster wurde mir die ganze Misere der Lebensmittelverschwendung, als ich 2010 erstmals in einem zenbuddhistischen Kloster als Küchenhilfe arbeitete. Zenmönche und -nonnen sind im wahrsten Sinne des Wortes »Alles-Verwerter«; sie haben die hohe Kunst der Resteverwertung beim Kochen meines Erachtens zur Vollendung gebracht. Aber auch in allen anderen Bereichen des alltäglichen Klosterlebens gilt Nachhaltigkeit ganz selbstverständlich als eine hohe Tugend.

Doch zurück in die Küche. Schon am ersten Tag fiel mir der extrem kleine »Komposteimer« neben der Arbeitsfläche auf, an der ich gemeinsam mit zwei Nonnen schweigend arbeitete. Das Kloster zählte zu jener Zeit ca. 120 Bewohner, Ordinierte wie Laien, die täglich dreimal verköstigt wurden. In jeder Regelküche, die ich bis dato von innen kennengelernt hatte, fiel bei dieser Anzahl an Gästen jede Menge biologischer Abfall an. Nicht in diesem Kloster.

Bevor ich mich ans Schälen und Schneiden der Gemüseberge machte, bekam ich eine Einweisung von der Küchenchefin: Nach dem Waschen der verschiedenen Gemüsesorten, einschließlich der Zwiebeln, kamen die anfallenden Schalen und Enden (mit Ausnahme von Kartoffelschalen, die an die Schweine, die auf dem Gelände lebten, verfüttert wurden) kunterbunt zusammengeworfen in eine große bereitgestellte Schüssel. Später

dann, zwischen Mittagessen und dem Vorbereiten des Abendessens, köchelten diese »Abfälle« in einem riesigen Topf mit Wasser sachte vor sich hin. Die daraus entstandene Brühe, abgeschmeckt mit Salz und Pfeffer, Sojasoße und frischen Kräutern und Gewürzen aus dem Garten, bildete die Grundlage vieler Suppen in der Klosterküche.

An anderen Tagen hingegen mussten wir die jeweiligen Schalen getrennt voneinander in verschiedene Schüsseln geben. Nachdem alle anderen Arbeiten erledigt waren und das Essen serviert worden war, hackten wir diesen »Abfall« mit einem Wiegemesser ganz fein – fast schon zu Mus – und mischten diejenigen miteinander, die am besten zusammenpassten. Möhren mit Roter Bete, Zucchini mit Pastinake oder Knollensellerie mit Lauch. Dann strichen wir diese Mischungen hauchdünn auf mit Backpapier ausgelegte Bleche und rösteten das Ganze bei Niedrigtemperatur zwei bis drei Stunden im Ofen. Abgekühlt und mit Salz und ein paar getrockneten Kräutern in Gläser abgefüllt, hatten wir dann wunderbare »Würzsalze« für unsere Gerichte – und da in den Schalen sowieso die meisten Vitamine und Nährstoffe stecken, taten wir auch noch etwas Gutes für unsere Gesundheit.

*Tip*p: Gemüsereste und -schalen verleihen übrigens nicht nur Suppenbrühen ein herrliches Aroma, sondern machen sich auch besonders gut in Fleischmarinaden (siehe Französischer Rinderschmortopf, S. 180).

Im Laufe der letzten Jahre hatte ich noch mehrmals die Gelegenheit, in verschiedenen Klöstern und Meditationszentren zu kochen, und jedes Mal war ich aufs Neue davon begeistert, wie sorgfältig und vor allem wie konsequent nachhaltig in diesen Küchen gearbeitet wird. In Sachen Verwertung und Weiterverarbeitung kann man sich dort wahrhaft weiterbilden und sehr viel dazulernen.



In zwei reifen
Avocados stecken
ca. 1500l Wasser

DER TAG, AN DEM ICH AVOCADO UND ANANAS LINKS LIEGEN LIESS

Wir leben in einer Zeit, die immer schnelllebiger und automatisierter wird. Der tiefe Bezug zur Natur, zur direkten Umwelt, zu den Pflanzen und Tieren auf diesem Planeten, geht dadurch nach und nach verloren. Zudem herrscht ein großes Ungleichgewicht auf unserer Erde:

Unsere westliche Welt lebt im Überfluss, denn in Bezug auf Nahrungsmittel haben wir immer die Möglichkeit und auch stets die freie Wahl, uns gesund zu ernähren, und können vieles ausprobieren: vegan, vegetarisch, glutenfrei, ohne Zucker usw. Ärmere und benachteiligte Bevölkerungsschichten bzw. Menschen in den sogenannten »Dritte-Welt-Ländern« hingegen haben es in vielen Fällen schwer, überhaupt genug zu essen zu bekommen, und sehr oft steht ihnen nicht einmal sauberes Trinkwasser zur Verfügung.

Überhaupt bedeutet Nachhaltigkeit für mich persönlich, sich auch klar zu machen, dass der Wohlstand unserer westlichen Welt auf dem Rücken sehr viel ärmerer Länder erwirtschaftet wird. Wer nachhaltig wirtschaftet, lässt seine Produkte nicht in Billiglohnländern zu schlechten Arbeitsbedingungen produzieren. Und wer diese Produkte kauft, unterstützt die Ausbeutung und das Leid jener Menschen, die unter solchen Bedingungen arbeiten müssen.

DAS SOLLTEST DU WISSEN

Während einer einzigen Autowäsche in der Waschstraße wird viel mehr Wasser verbraucht, als manche Menschen in von Dürre geplagten »Drittweltländern« ihr ganzes Leben lang zur Verfügung haben.

Bei vielen wird der Wunsch nach Einfachheit, nach einer intakten Umwelt und nach einem bewussteren und nachhaltigen Leben im Einklang mit der Natur immer größer. Auch die Sehnsucht nach spirituellen Inhalten, nach Mitgefühl, Menschlichkeit, Herzenswärme und Weisheit nimmt zu, auch wenn es momentan den Anschein hat, dass die Welt um uns herum in Terror und Chaos versinkt. Viele Menschen beginnen umzudenken, sie ernähren sich gesünder, kümmern sich besser um ihren Körper und beschäftigen sich zudem mit Meditation, Yoga oder anderen Methoden der Geistes- und Lebensschulung.

Um ein friedvolles und im wahrsten Sinne des Wortes »genährtes« Leben in jeglicher Hinsicht führen zu können, müssen wir uns zum einen auf unsere Spiritualität (egal, wie diese im Einzelnen aussieht) und zum anderen auf eine Lebens- und Ernährungsweise im Einklang mit der Natur und den Lebewesen um uns herum besinnen. Nur so werden wir wieder zu den erdverbundenen, freundlichen, innerlich erfüllten, mitfühlenden und freien Wesen, die wir im Grunde unseres Herzen sind – und immer schon waren.

Eines meiner – vielen! – Schlüsselerlebnisse, die dazu führten, mich mehr und mehr auf einfache, ökologisch einwandfreie und vor allem regionale Produkte und Lebensmittel zu fokussieren, war ein Artikel über den Anbau von Avocados in einer namhaften deutschen Zeitung. Die Avocado ist demnach eine anspruchsvolle

und sehr empfindliche Pflanze, die einen enormen Aufwand an Zeit und Energie braucht, um zu wachsen. In zwei reifen Avocados stecken 1500 Liter Wasser. Zum Vergleich: Ein Salatkopf braucht ca. 130 Liter, bis er voll ausgereift ist. Die Erde, in der der Avocadobaum steckt, muss vorher gesiebt werden, denn seine Wurzeln sind so empfindlich wie die sprichwörtliche »Prinzessin auf der Erbse«; kein Steinchen darf ihnen den Weg versperren. Überhaupt wächst die Avocado nicht einfach von alleine drauflos, das Pflänzchen braucht im Jungstadium eine Wirtspflanze, auf die es »aufgepfropft« wird. Die Früchte des Baums, also die Avocados an sich, werden unreif geerntet und in riesigen Hallen mit Ethan »begast«, und da sie genauso zimperlich wie die Wurzeln sind, müssen sie wie rohe Eier transportiert werden, nämlich einzeln in extra Verpackungsmaterial eingewickelt, das sie vor den Nachbar-Avocados in der Kiste schützt. Druckstellen sind der »Tod« einer jeden Avocado. Es versteht sich von selbst, dass diese »Königin des Superfoods«, wie sie heutzutage auch bezeichnet wird, nicht in heimischen Gefilden wächst; ihre Anbaugeländer befinden sich auf der Südhalbkugel unseres Planeten. Sie muss also eingeflogen werden. Auf den »unökologischen Fußabdruck«, den sie dadurch hinterlässt, muss ich wohl nicht extra hinweisen.

Überhaupt denken wir in Sachen »Superfood«, einem Trend, der momentan in »aller Munde« ist, oft viel zu wenig nach. Die meisten dieser »Wunder-Lebensmit-

tel« werden von weit her importiert und in ihren Ursprungsländern oftmals unter großem Aufwand in Monokulturen angebaut. Dabei könnten wir leicht auf heimische Produkte zurückgreifen, die oft den gleichen, wenn nicht sogar in manchen Fällen einen höheren Nährstoffgehalt haben als ihre Konkurrenten aus Übersee.

DAS SOLLTEST DU WISSEN

Den hohen Eiweißgehalt von Quinoa findet man hierzulande zum Beispiel in simplem Vollkornbrot. Die geballte Ladung an Spurenelementen und Vitamin C der exotischen Gojibeere wird von Sauerkraut, Brokkoli und der Schwarzen Johannisbeere bei Weitem übertroffen. Und die gesunden ungesättigten Fettsäuren der Avocado sind auch in kalt gepresstem Olivenöl reichlich vorhanden.



Nach dem Lesen des Artikels war ich wie vom Donner gerührt, dabei wusste ich auch schon von vielen anderen Lebensmitteln, wie sie angebaut oder produziert werden – und was für ein enormer Schaden für die Umwelt damit oft einhergeht. Doch dieses Mal hatte ich das Gefühl, als würde ich nach langem Schlaf endlich wachgerüttelt werden.

Als ich Stunden später im Supermarkt um die Ecke zum Einkaufen ging, ließ ich so bewusst wie nie zuvor in meinem Leben die Avocados, die schön präsentiert in einem Weidenkorb direkt am Eingang lagen, links liegen. Und als ich Sekunden später Ananas in Hülle und Fülle zum Sonderpreis entdeckte, griff ich auch da, entgegen meiner Gewohnheit, nicht zu, obwohl ich diese Frucht wirklich sehr liebe.

Seitdem habe ich weder Avocado noch Ananas gegessen – und ich vermisse beides auch nicht wirklich. Du wirst in diesem Buch übrigens auch kein Reisgericht finden. Dafür Pasta, denn Weizen wird in unseren Breitengraden angebaut – im Gegensatz zu Reis, der immer importiert werden muss, wenn auch manchmal nur aus dem europäischen Ausland. Zudem kann man Nudeln auch selber machen.

Ein paar importierte Zugeständnisse habe ich dennoch gemacht: Da sind unter anderem Zitronen, die in der Regel ja auch von weit her kommen, wenn auch nicht aus Übersee, aber ich habe ein Zitronenbäumchen auf dem Balkon, das mir hin und wieder eine seiner kostbaren Früchte schenkt – quasi der lebende Be-

weis, dass Zitronen nicht nur im Süden gedeihen. Im Winter-Kapitel habe ich hin und wieder Orangen verwendet, mich aber überwiegend darin geübt, Alternativen zu finden.

Außerdem benutze ich gerne Olivenöl; ich habe noch kein anderes Öl gefunden, das diesem im Geschmack gleichkommt. Bei uns wachsen keine Olivenbäume, aber immerhin muss das Öl nicht aus Übersee importiert werden. In Sachen Zucker aus Zuckerrohr findest du in manchen Rezepten Hinweise auf andere Süßungsmittel, wie Honig, Birkenzucker oder Zucker aus der heimischen Zuckerrübe. Auf manche Gewürze, wie zum Beispiel Pfeffer, kann man in der Küche schwer verzichten, ich habe aber versucht, mich auch da weitestgehend zu beschränken und wo es möglich war, Alternativen in Form von Kräutern zu finden; so manches Kraut, wie beispielsweise Petersilie, schmeckt durchaus leicht pfeffrig. Auch in der Weihnachtszeit kommt man schwer um exotische Gewürze und südländische Früchte, wie beispielsweise Zimt und Zitrusfrüchte, herum, und obwohl ich eine große Meersalz-Liebhaberin bin, habe ich, zugegebenermaßen schweren Herzens, in diesem Buch (bis auf eine einzige Ausnahme) darauf verzichtet.

Du wirst auf den folgenden Seiten also immer wieder mal ein paar »Ausnahmen« finden, aber im Großen und Ganzen beschränken sich die Zutaten der Rezepte auf regionale und saisonale Produkte aus biologisch einwandfreier Herstellung.

Bevor du dich nun, hoffentlich voll freudiger Erwartung, ans Schmökern und Kochen machst, möchte ich dir noch kurz meine Freundin Dagmar vorstellen, der dieses Buch gewidmet ist und die ich diesbezüglich oft um Rat fragen durfte. Dagmar ist meine beste Freundin, und im Grunde »schulde« ich ihr dieses Buch schon seit Langem. Seit wir uns kennen, erstaunt mich immer wieder, mit welcher Konsequenz sie versucht, in Sachen Ernährung biologisch, gesund und vor allem saisonal zu leben.

Natürlich beschränken sich ihre Bemühungen nicht nur auf das Essen, denn sie versucht, sich in allen Bereichen ihres Lebens so nachhaltig und ökologisch korrekt wie nur irgend möglich zu verhalten. Das schließt ihre Familie und den Freundeskreis mit ein, und sie wird nicht müde, uns wieder und wieder diesbezüglich auf unsere Fehler hinzuweisen. In den Anfangsjahren unserer Freundschaft habe ich sie, ich schäme mich heute noch dafür, milde belächelt, aber nach und nach habe ich viel von ihr gelernt, und heute weiß ich ihr Engagement sehr zu schätzen. Danke, liebes Daschlein, dass du nie aufgehört hast, mich zu missionieren!

DIE RETTUNG DER WELT BEGINNT IN DER KÜCHE

Den meisten von uns ist sicher bewusst, dass ein Umdenken in Sachen Ernährung, vor allem auch bei der Herstellung von Lebensmitteln und bei der Aufzucht von Tieren, die für den Verzehr bestimmt sind, stattfinden muss – und bei vielen Menschen, Verbrauchern wie Produzenten, zum Teil auch schon stattgefunden hat. Die Rettung der Welt beginnt also genau genommen nicht erst in der Küche, aber ein bewusster und nachhaltiger Umgang mit den Produkten, die wir beim Kochen verarbeiten, hört eben auch nicht in der Küche auf. Ich möchte im Folgenden drei Aspekte zu diesem Thema aufführen, die beim Zubereiten von Gerichten, aber auch bei der Herstellung von Lebensmitteln oft vergessen werden. In den einzelnen Kapiteln findest du später dann noch weitere Grundgedanken, wie beispielsweise Mitgefühl, Teilen, Verzicht oder Dankbarkeit, die nicht nur für das Arbeiten in der Küche, sondern generell dazu beitragen können, unser individuelles »Erdenbewusstsein« zu sensibilisieren und dadurch unseren Planeten Erde wieder zu einem gesunden und schönen Ort für alle Lebewesen zu machen.



Doch zunächst noch ein Wort zur Nachhaltigkeit, einem »Schlagwort«, das heutzutage ständig gebraucht wird, dessen genaue Definition viele aber gar nicht kennen. Das hat jedenfalls eine private Umfrage aufgezeigt, die ich in meinem Freundeskreis durchgeführt habe. Eines ist jedoch von vornherein klar: Je mehr Menschen nachhaltig produzieren und konsumieren, desto größer ist die Chance für uns alle, dass sich Mutter Erde vom bisherigen Missbrauch und Raubbau wieder erholt.

Beim Kochen, sprich beim Essen und Trinken, geht es natürlich hauptsächlich um Konsum. Wollen wir unseren Alltag insgesamt nachhaltiger gestalten, müssen wir unser Konsumverhalten aber in all unseren Lebensbereichen einer genauen Prüfung unterziehen. Das geht allerdings nur, wenn wir ehrlich zu uns selber sind und die Bereitschaft mitbringen, tiefer zu schauen. Achtsamkeit, Bewusstheit und Wertschätzung helfen beim Aufdecken alter persönlicher Konditionierungen, auch in Bezug auf unser Konsumverhalten, und bringen wieder mehr Dankbarkeit und Mitgefühl in unseren Alltag.

DAS SOLLTEST DU WISSEN

Nachhaltigkeit bezeichnet ein ökologisches, ökonomisches und friedvolles Handeln jedes Einzelnen zum Wohle aller und zum Wohle unseres Planeten. Nachhaltigkeit bezieht sich auf alle Lebensbereiche und fordert uns auf, unsere alten, eingefahrenen Muster permanent zu überdenken. Ein Leben im Sinne von Nachhaltigkeit ist sich des großen Ganzen und seiner Zusammenhänge bewusst. Dieses Wissen zieht zum Beispiel, um nur einen Aspekt von vielen zu nennen, einen bewussten, achtsamen und energiesparenden Umgang mit unseren natürlichen Ressourcen auf Erden nach sich. Die natürliche Konsequenz von nachhaltigem Wirtschaften und Konsumieren ist ein gesundes und in sich ausbalanciertes Ökosystem.

Benutze
ökologische
Materialien

Schütze die
Umwelt

Schütze die
Tiere

Gehe sparsam
mit Wasser um

Reduziere den
Stromverbrauch

Benutze öfter
mal das Fahrrad





DAS SOLLTEST DU WISSEN

Als Matjesheringe werden Heringe vor der Geschlechtsreife bezeichnet, die etwa fünf Tage lang in Salzlake eingelegt wurden. Die jungen Heringe werden Ende Mai bis Anfang Juni, also bevor die Fortpflanzungszeit beginnt, in der Nordsee gefangen und dann weiterverarbeitet. Ein Matjeshering zeichnet sich dadurch aus, dass er mithilfe der natürlichen Enzyme aus seiner Bauchspeicheldrüse, die dazu beitragen, dass das Fleisch fermentiert, in besagter Salzlake in Eichenfässern gereift ist.

MATJESFILET »LIGHT« MIT JOGHURT, ERD- BEEREN, FRÜHLINGS- ZWIEBELN UND DILL

GLUTENFREI

Der Matjes hat Anfang Juni Saison. Ich freue mich jedes Jahr darauf und mache dann während des wöchentlichen Einkaufs auf dem Münchner Viktualienmarkt regelmäßig Halt bei meinem Lieblings-Fischhändler, um genüsslich ein knuspriges Matjesbrötchen zu verspeisen.

Von zu Hause her kenne ich eingelegten Matjes nur mit Sahne, Äpfeln und Essiggurken. Das folgende Rezept ist eine »entschlackte« Variante davon, bei der ich die Sahne durch Joghurt ersetzt habe. Auf die Idee mit den Erdbeeren kam ich ebenfalls beim Schlendern über den Markt, die Reste der besagten Fischsemmel noch in der Hand. Ich persönlich finde, dass Matjes und Erdbeeren hervorragend zusammenpassen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten

(inkl. 15 Minuten Marinierzeit)

ZUTATEN

200 g Naturjoghurt

200 g saure Sahne

1 EL Zitronensaft

1 TL Honig

250 g Erdbeeren, gewaschen, vom Grün befreit und geviertelt

2 Frühlingszwiebeln, von den Enden befreit, gewaschen und mitsamt dem Grün in feine Ringe geschnitten

6 Matjesfilets, in mundgerechte Stücke geschnitten

1 Bund Dill, gewaschen und fein gehackt

Salz und frisch gemahlener Pfeffer

AUSSERDEM: große Schüssel, Küchenkrepp, sauberes Küchentuch



ZUBEREITUNG

Joghurt und saure Sahne in eine große Schüssel geben und cremig verrühren. Zitronensaft und Honig unterrühren. Erdbeeren und Frühlingszwiebeln unterheben.

Die Matjesfilets unter fließendem kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Die Filets in ca. 2 cm breite Stücke schneiden und unter die Joghurt-Sahne-Mischung heben.

Die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch abdecken und an einen kühlen Ort stellen. 15 Minuten ziehen lassen.

Vor dem Servieren den Dill unterrühren und mit Salz und frisch gemahlendem Pfeffer abschmecken. Portionsweise auf Teller verteilen. Dazu passt frisches Sauerteigbrot.



WINTERBUTTER: GETROCKNETE PREISEL- BEEREN UND BLUT- ORANGE

VEGETARISCH/GLUTENFREI

Diese Butter schmeckt herrlich zu Wild und anderen Fleischgerichten, aber auch auf herzhaftem Bauernbrot kann sie sich durchaus sehen lassen.

Ich liebe Blutorange. Natürlich ist mir klar, dass diese köstlichen Früchte nicht auf hiesigen Bäumen gedeihen, aber es ist schließlich Winter!

Heutzutage werden aus aller Welt Beeren importiert, denen nahezu »magische Kräfte« zugesprochen werden. Cranberys oder auch die Goji-Beere gelten als sogenanntes »Superfood«, das in keinem Müsli fehlen darf. Dabei strotzen auch unsere heimischen Beeren nur so von Vitamin C, Mineralien und Spurenelementen. Preisel-, Blau- und andere Waldbeeren können sich also durchaus mit ihren Verwandten aus Übersee messen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 10 Minuten

+ ca. 2 Stunden Kühlzeit

ZUTATEN

150 g weiche Butter – du kannst auch 250 g Butter verwenden; in dem Fall die Menge aller nachstehenden Zutaten entsprechend erhöhen und einen Teil der Butter zur späteren Verwendung einfrieren

2 EL getrocknete Preiselbeeren, grob gehackt

Saft und Zesten von ½ Blutorange – Schale vorab unter fließendem warmem Wasser abwaschen

grobes Salz

AUSSERDEM: mittelgroße Schüssel, Rührgerät mit Knethaken (wahlweise Küchenmaschine), Frischhaltefolie

ZUBEREITUNG

Die Butter in eine Schüssel oder in die Küchenmaschine geben und cremig schlagen. Beeren, Orangensaft und -zesten zugeben und gut unterrühren. Mit Salz abschmecken.

Die Winterbutter gleichmäßig auf einem Stück Frischhaltefolie verteilen und zu einer festen Rolle formen. So verpackt in den Kühlschrank legen und ca. 2 Stunden erkalten lassen.

Die fertige Butter bei Bedarf portionsweise in Scheibchen schneiden und als Brotaufstrich oder zu Wild und anderen Fleischgerichten servieren.

TIPP: Getrocknete Preiselbeeren sind nicht so leicht zu bekommen (ich kaufe sie immer auf dem Münchner Viktualienmarkt), du kannst stattdessen auch klein gehackte, getrocknete Aprikosen verwenden. Datteln und besagte Cranberys schmecken auch lecker in der Butter, werden aber, wie du weißt, von weit her importiert.