

Anke Nussbücker



111 Gründe, selbst zu KOCHEN

Von der Freude am Kochen, dem Geheimnis
des Würzens und dem Wissen, wie's geht

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

Anke Nussbücker

111 Gründe, selbst zu
KOCHEN

Von der Freude am Kochen,
dem Geheimnis des Würzens
und dem Wissen, wie's geht

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

EIN WORT ZUVOR ODER: Der 1. Grund	9
<i>Weil wir wieder die Erde berühren</i>	

Kapitel 1

VORSPEISE & SALAT: Die Gründe 2-13	13
<i>Weil die eigene Küche mehr Platz für Zweisamkeit bietet – Weil kleine Kinder sofort zu essen anfangen – Weil Wintersalate lauwarm sein dürfen – Weil rote Tomaten keinen Kühlschrank mögen – Weil Rohkost vor dem Hauptgang die Entzündungsherde im Bauch abkühlt – Weil spanische Filetes nach Olivenholz duften – Weil Bier den Appetit anregt – Weil Avocados jede Rohkost bereichern – Weil das Frühstück an die Tapas-Bar zu erinnern vermag – Weil gute Freunde Ensalada Rusa mitbringen – Weil halb getrocknete Tomaten den Spinat verstecken – Weil ich selbst bestimme, welches Öl ich mag</i>	

Kapitel 2

FRÜHSTÜCK: Die Gründe 14-18	45
<i>Weil Porridge viel besser als Haferschleim schmeckt – Weil selbst gekochte Marmelade besser schmeckt – Weil jeder sein individuelles Frühstücksei köchelt – Weil Milchreis mit Reismilch ohne Zimt nicht schmeckt – Weil ein Kräutertee glücklich macht und beim Verdauen hilft</i>	

Kapitel 3

SUPPEN & EINTÖPFE: Die Gründe 19-28	59
<i>Weil Linsen süß-sauer beim Schlankbleiben helfen – Weil Estragon jedem Hühnchen schmeichelt – Weil Liebstöckel den Geschmack viel schöner verstärkt – Weil meine Käsesuppe keine Orthophosphate enthält – Weil Kürbissuppe so einfach geht – Weil die selbst gekochte Suppe zum sympathischeren Straßenfest führt – Weil Rote Bete ohne Gewächshaus gedeiht – Weil Rote Bete an Science-Fiction erinnert – Weil Eierstich keinem diätetischen Rührei gleicht – Weil Brennnesselsuppe im Frühling schmeckt</i>	

Kapitel 4

URLAUB & BALKON: Die Gründe 29-45 89
Weil Eier und Kartoffeln das beste Protein ergeben – Weil Pilze im Wald unsere Instinkte wecken – Weil ich Shiitake- und Butterpilze kombinieren kann – Weil die besten Partys in der Küche stattfinden – Weil man beim Zwiebelschälen endlich über alles weinen kann – Weil wir über alles reden können – Weil wir irgendwann in einer »Öko«-Diktatur leben werden – Weil Oktopus nicht nur im Urlaub schmeckt – Weil Köche bei der Arbeit Wein trinken dürfen – Weil Schafe und Lämmer über Felsgestein springen – Weil die lieblichsten Kräuter auf der Fensterbank wachsen – Weil die Haselnuss zusammen mit Brokkoli schmeckt – Weil Zucchini so schrecklich vielseitig sind – Weil Rosenpaprika ein starkes Gewürz ist – Weil wir wieder feine Nuancen schmecken – Weil Schärfe nicht in Minuten gemessen wird – Weil Berlins älteste Feuerwache selbst kocht

Kapitel 5

HAUPTGANG: Die Gründe 46 - 59 139
Weil kleine Kinder klare Bilder mögen – Weil Spätzle aus Eiern und Mehl gemacht werden – Weil schon die alten Germanen gern Hirse aßen – Weil Spinat im Soufflé mit Hirse überrascht – Weil Thüringer Klöße Heimatgefühle wecken – Weil Kartoffelklöße ganz ohne Schwefel gelingen – Weil Königsberger Klopse nicht gepökelt sind – Weil man genau weiß, was hineinkommt – Weil gute Gänse über die Wiese watscheln – Weil die knusprige Haut daheim am besten gelingt – Weil ich ohne gehärtetes Fett auskomme – Weil selbst gemachte Burger kein Fast Food sind – Weil für die Katze etwas übrig bleibt – Weil man zu Hause weiß, was in die Maschine kommt

Kapitel 6

BROT, KARTOFFELN & REIS: Die Gründe 60-67 177
Weil der Mensch von Brot alleine nicht leben kann – Weil die guten Bratkartoffeln nur dem Liebsten gelingen – Weil wir wieder wissen, wann Erntezeit

ist – Weil Kartoffelbrei einfach unwiderstehlich schmeckt – Weil jedes billige Steak einen anderen Menschen ins Elend stürzt – Weil Bettelstudenten auch essen müssen – Weil man die Nachbarn kennenlernt – Weil Risotto mit Roter Bete und Weißwein am allerbesten schmeckt

Kapitel 7

WINTERGEMÜSE: Die Gründe 68-74 199
Weil die eigene Küche zur Apotheke wird – Weil Sellerie einen hohen Blutdruck senkt – Weil man die Zwiebeln weglassen kann – Weil Sauerkraut mit Topinambur lieblicher schmeckt – Weil Sauerkraut zu jeder Bratwurst passt – Weil Schwarzwurzeln der Spargel des Winters sind – Weil Rosen aus Brüssel ein herbes Gemüse sind

Kapitel 8

SOMMERGEMÜSE: Die Gründe 75-87 219
Weil selbst gekochter Ketchup vor Sonnenbrand schützt – Weil Spargelspitzen ein erotisches Gemüse sind – Weil »Sauce de la Kokos« am Spargel noch fehlt – Weil Spargel auch mit Sojasahne schmeckt – Weil in der Spargelzeit noch keine süßen Pflaumen reifen – Weil Löwenzahn nicht nur den Kaninchen mundet – Weil Manneskräfte im Bärenklau stecken – Weil Artischocken ein regionales Gemüse sein könnten – Weil man von türkischen Spezialitäten in Ohnmacht fallen kann – Weil Auberginen matschig gedünstet werden dürfen – Weil Kochen ein feines Handwerk ist – Weil grüne Bohnen gekocht werden müssen – Weil fast jedes Gemüse zehn Prozent Anteil Rohkost verträgt

Kapitel 9

AUS TEICH & MEER: Die Gründe 88-92 257
Weil Fische in Butter schwimmen können – Weil Karpfen nicht ertrinken wollen – Weil gute Soße manchmal mehr als Lyrik überzeugt – Weil gemein-

sames Kochen jede Beziehung erprobt – Weil Himalajasalz zur sparsamen Verwendung erzieht

Kapitel 10

SPORT & DESSERT: Die Gründe 93-103 273
Weil die Gebrüder Klitschko gerne Okraschoten essen – Weil Buchweizen-Blinis vor Krampfadern schützen – Weil Pampelmusen beim »Gewicht-machen« helfen – Weil ein grüner Smoothie auch als Aperitif durchgeht – Weil die steilsten Spaghetti-Feten vor dem Marathon steigen – Weil Joghurt die Ernährung des Yogis sichert – Weil Ravioli (k)eine chinesische Erfindung sind – Weil Lieblingsspeisen meist von Großmüttern stammen – Weil Heidelbeeren den Blutzucker senken – Weil Holundersuppe Erkältungen vertreibt – Weil Schokopudding Männer nachts in die Küche lockt

Kapitel 11

GESUNDHEIT & ESOTERIK: Die Gründe 104-111 301
Weil Fertipizza teurer und Mozzarella viel frischer ist – Weil der Imbiss neben-an das Frittierfett so selten erneuert – Weil Mikrowellen den Durst unserer Zellen veralbern – Weil Aluminium womöglich Alzheimer verursacht – Weil unlackierte Dosen an die Nieren gehen – Weil Zinn den Außerirdischen ein Rätsel aufgibt – Weil die Dose Klee und Kühe ums Leben bringt – Weil ge-bratene Karotten neue Welten offenbaren

REGISTER 324

QUELLENVERZEICHNIS 328

Ein Wort zuvor oder:

Der 1. Grund

Weil wir wieder die Erde berühren

Für die Geschichten in diesem Buch hätte ich mir gewünscht, sie alle hätten die sommerliche Leichtigkeit der »Tomaten, die keinen Kühlschrank mögen« und die Unbeschwertheit meines ersten Naxos-Urlaubs bekommen. Unsere Zivilisation jedoch hat sich weit von der Natur entfernt, manchmal so weit, dass ich es nicht vermochte, meine Augen davor zu verschließen.

Wenn wir wieder häufiger selbst kochen, treten wir in Kontakt mit den wirklichen Mitteln, die wir fürs Leben brauchen. Dieses Buch erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Es sind einige Erinnerungen an gelungene Mahlzeiten und die vielfältigen Wege dahin.

Unser Freund Malko wird nicht müde zu betonen, er koche, weil es ihm einfach Freude bereitet. Möhren schaben, Erbsen palen, einen ganzen Kohlkopf in dünne Streifen hobeln, den richtigen Zeitpunkt abpassen, wann das Öl in der Pfanne heiß genug ist – das alles tut er mit Liebe und freut sich, wenn ein Krümel Erde an den Kartoffeln klebt. Selbst zu kochen kann eine meditative Beschäftigung sein, einen Ausgleich schaffen zum technisierten Alltag.

Denn bei allen Raffinessen der heutigen zahlreichen Küchengeräte, Spargelschälern & Co gehören zur Kategorie der Handarbeit.

Wer sich darauf einlässt, eigene Kräutertöpfe auf sein Fensterbrett zu stellen, kommt der Erde wieder ein Stück näher. Aber auch der Bummel über einen Wochenmarkt, ein Ausflug ins Grüne oder das Öffnen der Tür eines kleinen Bioladens kann uns dazu bringen, wieder mehr der eigenen Nase zu vertrauen. Und hat man einmal den lieblichen Geschmack einer selbst gekochten Speise auskosten, wird man womöglich zum Wiederholungstäter. In diesem Buch sind nun meine Lieblingsgründe, den Kochlöffel selbst zu schwingen, versammelt. Selbst am Herd zu stehen, zu kochen und zu brutzeln, ist eines der sinnlichsten Erlebnisse in der Mittagspause, an langen Winterabenden oder an Sonn- und Feiertagen. Diese Freude möchte ich weitergeben und zum Selbermachen motivieren.

Vorwissen und Talent stehen dabei zunächst im Hintergrund – vielmehr kommt es auf Neugier an, auf den Spaß und die Lust, etwas selbst zu kreieren.

Als Ernährungswissenschaftlerin bin ich keine »gelernte Sterneköchin«, und ich will auch zugeben, dass meine ersten Kochversuche nicht immer überzeugend waren. Dennoch bereitet es mir die größte Freude, mit gerade vorhandenen Zutaten, einer überreichlichen Gemüseernte aus dem Garten von Freunden und dieser wie jener Anregung aus einem klassischen Rezept eine fröhliche Mahlzeit zu improvisieren. Großmutter's Rezepte nach neuesten ernährungsmedizinischen Erkenntnissen abzuwandeln, weckt meinen Ehrgeiz bei der Küchenarbeit. Ebenso finde ich es reizvoll, ein Rezept für alte, wiederentdeckte Getreidearten aufzuspüren. Gern koche ich eine Speise nach, die mir bei Freunden, im Restaurant oder bei einem festlichen Anlass besonders gut schmeckte. Oftmals war ich regelrecht überrascht vom Wohlgeschmack eines neu probierten Gerichts, wie beispielsweise Rote-Bete-Risotto mit Weißwein.

Die Zeit, die wir beim Kochen verbringen, ist eine wertvolle Zeit, weil wir selbst etwas tun, etwas lernen und bald auch können. Selbst

zu kochen gibt uns ein Stück Selbstbestimmtheit in unser Leben, denn wir schlucken nicht alles, was uns andere auf-tischen wollen. Die Qualität und der Wohlgeschmack unseres Essens wirkt sich auch darauf aus, wie wir uns fühlen und was wir sind.

Mit einer gehörigen Portion Zutrauen in die Geschicklichkeit aller Anfänger und Fortgeschrittenen, die vielleicht hungrig die Kühlschranktür aufreißen und am liebsten sofort zu essen anfangen, beschreibe ich mit diesem Buch 111 Gründe, selbst zu kochen und mit Gewürzen zu zaubern.

So lade ich alle ein, Zauber- beziehungsweise Kochlehrling in der eigenen Küche zu werden. So viel sei zu Beginn noch gesagt: Fantasie und Mut sind wichtiger als starre Regeln. Nachsalzen und Abschmecken erwünscht. Das nötige Rüstzeug für erste Erfolgserlebnisse ist schnell erlernt. Das tägliche Motiv, vor dem Kochtopf zum Täter zu werden, steckt in jedem einzelnen Kapitel. Ich wünsche guten Appetit!

Anke Nussbücker

2. Grund

Weil die eigene Küche mehr Platz für Zweisamkeit bietet

»So kriegst du nie einen Freund!«, kommentierte Sandra, meine allerbeste Freundin, den spärlichen Inhalt meines Kühlschranks.

»Für mich alleine kochen macht eben keinen Spaß«, erwiderte ich in anklagendem Ton. Hatte sie vergessen, dass ich seit geraumer Zeit wieder Single war und die Gesteinsbrocken und Scherben der letzten Beziehung erst noch verdauen musste? Aber sie machte sich weiter lustig: »Bio-Joghurt, Kümmerling und Oliven, mehr haste nicht im Kühlschrank!«

»Immerhin, und im Gefrierfach sogar Sommergemüse.«

»Das ist es ja eben, damit hältst du keinen echten Mann.«

*

So kaufte ich wenigstens eine spanische Paprika-Salami, als mein zukünftiger Ehemann mich das erste Mal besuchte. Das ganz besondere Highlight des Abends: eine Glockensinfonie auf dem Domplatz. Die teuerste Veranstaltung der mittelgroßen Universitätsstadt. Romantisch sollte das sein, auch wenn ich eigentlich nicht so viel Geld dafür ausgegeben hätte. Ein wirklich guter Kumpel hatte die Karten für mich besorgt, weil ich mich am Vorverkaufstag zur Geburtstagsfeier meiner Großmutter begeben hatte. Aber der wirklich nette Kommilitone hatte selbst einen Hunderter draufgelegt für die teuren Eintrittskarten, den er hernach selbstredend von mir zurückverlangte. Ja, es gibt sie eben noch, die echte Freundschaft zwischen Mann und Frau. Außerdem hatte ich keine Preisobergrenze genannt.

Die Glocken erklangen, mein Geld war futsch. Der Gesang missfiel uns, bestand er doch nur aus einer Liedzeile, die hundertmal wiederholt wurde, und überhaupt passte das alles so gar nicht zu der verliebten Stimmung, in der wir uns gerade befanden. Wie zwei

schlimme Kulturbanausen schlichen wir uns noch vor der Pause davon und brachen, in gehörigem Abstand zum Ort des Geschehens, in befreiendes Gelächter aus.

»Das Essen in Gaststätten ist auch nicht immer das Wahre«, versuchte ich dem weiteren Abend eine Richtung zu geben.

»Gehen wir eben zu dir, müssen wir nicht den ganzen Idioten zusehen, wie sie sich Schnitzel mit Fritten reinziehen«, stimmte mir mein Zukünftiger zu.

»Ja, ist auch schöner, ich kenne mich hier in der Stadt auch noch nicht so gut aus.«

Nun war die Knoblauchfrage zu klären. Wenn nur einer von zweien Knoblauch mag, tut dieser besser daran, darauf zu verzichten. Aber beantwortet werden muss die Frage auf jeden Fall, denn sie entscheidet über die Art der Vorspeise.

»Wenn wir beide Knoblauch essen würden, geht das?«

»Klar, geht das!«, antwortete er liebenswürdig.

»Fein, machen wir Tsatsiki.«

»Kann man das nicht auch fertig kaufen?«

»Frisch schmeckt es unwiderstehlich«, erwiderte ich lächelnd und begann, eine Minigurke in dünne Scheibchen zu hobeln. »Würdest du den Knoblauch klein schneiden, ich habe leider keine Presse dafür.«

»Kann ich gut«, bot der Liebste an. Und wirklich, so viel Geduld beim Würfeln zweier Knoblauchzehen würde ich im Traum nicht aufbringen.

»Streue schnell ein bisschen Salz darüber, damit der Knoblauch nicht bitter wird.«

»Das wäre wirklich bitter«, erntete ich ein Lächeln.

»So, noch etwas Olivenöl, Quark und griechischen Joghurt. Der ist etwas fester und besser geeignet.«

»Ist ja auch eine griechische Speise.«

»Oder eine türkische, da gab es mal einen riesigen Streit zwischen Türken und Griechen«, entgegnete ich.

»Lass uns darüber nicht streiten«, klang besänftigend seine Stimme.

»Magst du gebratene Zucchinischeiben?«

»Würde bestimmt gut dazu passen.«

So wusch ich zwei kleine Zucchini und schnitt sie in dicke Scheiben, stellte eine Schüssel mit kaltem Wasser und einen Teller mit Mehl bereit. »Könntest du eine Flamme am Gasherd entzünden?«

»Wo ist denn das Feuerzeug?«

»In der Schublade, links. Und gib einen ordentlichen Schwapp Öl in die Pfanne.«

Schon tauchte ich die Gemüsescheiben kurz in kaltes Wasser und wendete sie im Mehl. Auf beiden Seiten knusprig gebraten ergaben sie das perfekte Pendant zum Tsatsiki mit frischem Dill. Mit Baguette, Oliven und Salami war die Vorspeisenplatte fertig.

»Mmmmmh, herrlich, die knusprigen Zucchinischeiben ...«, ließ er verlauten. Ach, wenn das doch meine beste Freundin hätte hören können, dachte ich. Gut gesättigt brauchten wir keinen Hauptgang mehr und hatten viel Zeit, den Sinn und Zweck unserer späteren Ehe zu erproben.

Zutaten für Tsatsiki (für 2-4 Portionen):

150 g Joghurt, 250 g Quark, 1/3 grüne Gurke,
geraspelt, 3 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl,
1 Zweig Dill, Salz



3. Grund

Weil kleine Kinder sofort zu essen anfangen

»Darf ich das essen?«, lautete die erste Frage meiner zweieinhalbjährigen Tochter, als ich beschloss, sie am Geheimnis des Kochens teilhaben zu lassen. Mit Freude blickte die Kleine abwechselnd auf die durchsichtige Tüte voller Spirelli und die farbenfrohen Paprikaschoten.

»Eigentlich nicht ...«, lag mir schon auf den Lippen, »das wollen wir ja zuerst vorbereiten, putzen, klein schneiden, würzen, dünsten, kochen, abschmecken, und was der Raffinessen mehr sind.« Aber weil ich so gerne in Kochbüchern lese, hatte ich von der Weisheit der Meisterköche gehört, die ihren Lehrlingen von Anfang an erlaubten, stets von jeder Zutat zu naschen. Und was für 16-jährige Azubis gilt, sollte doch wohl erst recht für Kleinkinder gelten.

Zuallererst nehme man einen Apfel, zwei Karotten oder eine grüne Gurke und ein Dutzend Oliven, ein kleines Schneidmesser sowie Brettchen. Die Oliven sind schnell in ein dekoratives Schälchen gegeben. Schon kann die Vorspeise beginnen. Auch wenn die Gurke nach den begeisterten Versuchen meines Töchterchens bald wie nach dem schlimmsten Massaker aussieht, macht uns die Küchenarbeit Spaß. Die rohen Apfelschnitze bewahren uns vor einer Unterzuckerung. Einige Minuten vor der großen Mahlzeit genossen, haben wir auch keine Gärung im Darm zu befürchten. Man stelle sich vor: der rohe Apfel, der nach einem fetten Eisbein im Dünndarm einfach nicht weiterkommt und stattdessen zu Fuselalkoholen abgebaut wird. Wer will das schon, zumal für sein zweijähriges Kind oder für seinen Geist, der noch studieren soll?

Zur gleichen Zeit wird das Wasser zum Sieden gebracht. Und da vertrete ich die Ansicht: Einen Topf mit Wasser auf den Herd zu stellen, ist für mich beinahe das Erste, was ich in der Küche sozusagen auf den Weg bringe. Alles Weitere findet sich. Im Allgemeinen

benötigen die Sattmacher, die Lieferanten guter Kohlenhydrate, eine ziemlich lange Garzeit. Aber mit einer frisch geschrappten Möhre zwischen den Zähnen wachsen gleichsam die Geduld und der Appetit auf die Hauptmahlzeit. Obendrein vermag das bissfeste Gemüse noch den Stress des Tages abzubauen. Die Muskeln des Ober- und des Unterkiefers gehören zu den stärksten unseres ganzen Körpers. Und wenn ich in Erinnerung rufen darf, wozu Stresshormone entwicklungsgeschichtlich gesehen ausgeschüttet werden: eben zur Jagd und zum Zermalmen der erbeuteten Wurzeln!

Mit Freude knabbert unsere Jüngste grüne Gurkenstücke, aber nur in Form länglicher geschälter Sticks! Gurkensalat rührt sie nicht an. Ganz genau beobachtet sie, wie ich die Zwiebel schneide. »Geh, nicht so nah heran, sie beißt sonst«, mahne ich zur Vorsicht.

»Beißt dich die Zwiebel? Soll ich dich trösten, Mama?« Ja, unsere Kleinen sind heutzutage so empathisch, obendrein auch sehr selbstsicher in ihrem Urteil.

Und während mein Töchterchen an einer rohen Spirelli lutscht und zu dem Ergebnis »Schmeckt nicht!« kommt, brodelt es unterdessen im Topf. Aus der Kasserolle duftet es nach ungarischer Paprika und aromatischen Balkontomaten.

»Wann sind die Nudeln fertig?«, fragt uns das Kind.

Wir fangen an, über Bissfestigkeit von Nudeln zu philosophieren.

»Außen weich, innen einen bissfesten Kern«, gibt der liebste Ehemann kund, worauf ich entgegne: »Ich mag es nicht, wenn dieser Kern noch allzu deutlich zu spüren ist.«

»Wenn die Nudeln abgegossen sind, garen sie im heißen Topf noch ein klein wenig nach«, gibt er zu bedenken.

»Also könnte man sie durchaus eine Minute früher vom kochenden Wasser befreien, als auf der Packung steht?«

»Oder eine einzelne Nudel probieren!«

»Vorsicht, heiß!«

**Zutaten für Paprika-Tomaten-Soße
(für 3 Portionen):**

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl,
2 ungarische Paprikaschoten, Apfel,
200 ml passierte Tomaten (Glas), Oregano,
Pfeffer, Rosenpaprika, Rosmarin, Basilikum

4. Grund

Weil Wintersalate lauwarm sein dürfen

Der Vorteil eines dienstlichen Abendessens besteht darin, die neuesten Kreationen von Sterneköchen probieren zu können. Dieses Mal war der liebste Ehemann zur Betriebs-Weihnachtsfeier eingeladen. Die Fahrt sollte zu einem Schloss in der brandenburgischen Pampa führen, mit Sektempfang und allem Pipapo und gefühlten 111 Geschichten, mit der jeder einzelne Mitarbeiter der geliebten Firma zu huldigen hatte. Weil ich bei Kind und Katze daheim bleiben musste, trug ich ihm auf, ein Exemplar der Speisekarte mitzubringen. Viele Sterneköche haben ja nicht nur das Händchen für ihr Frischgemüse, sondern auch die Gabe, ihre Ideen wunderschön zu beschreiben. Da ist von »mediterran dressierten nordischen Blättern« die Rede, von »weißem Trüffel an Erdapfelmus« und was die Fantasie der Begabtesten unter ihnen sonst noch zu dichten vermag.

Der »Kürbis als Carpaccio« hatte es dem liebsten Ehemann tatsächlich angetan. »Der war wirklich lecker!«, schwärmte er.

Einen Carpaccio bereitet der Italiener im Allgemeinen aus dünn geschnittenem zarten Rinderschinken zu, mit Rotweinessig und

Pfeffer. Aber auch Kürbis lässt sich bestimmt in dünne Scheibchen hobeln.

»Wie hat es geschmeckt?«, fragte ich neugierig.

»Ein bisschen nach Ingwer, jedenfalls sehr gut.«

»Und wie hat es ausgesehen?«

»Orange, wie Kürbis eben so aussieht.«

Obwohl seine Beschreibung sehr dürftig blieb, war meine Neugier geweckt. Ich begann, in unserer eigenen Küche zu experimentieren. Den Kürbis garte ich über dem Dämpfeinsatz nur wenige Minuten, achtete darauf, dass er ja nicht zu Brei zerkochte.

Die mediterrane Vinaigrette war schnell gemacht: mit geriebenem Ingwer, drei Esslöffeln Olivenöl, Apfelsaft und einigen Blättchen Verveine. Damit die Farbe schön zur Geltung käme, schmeckte ich mit Weißweinessig ab.

»Und hat es so ähnlich geschmeckt?«

»Na ja, die Scheibchen waren dünner«, wendete der liebste Ehemann ein.

»Und hab ich es dieses Mal ›richtig‹ hingekriegt?«, fragte ich nach meinem zweiten Versuch. »So, wie du es in Erinnerung hast, Franky?«

»Er wurde lauwarm serviert«, verriet er mir plötzlich.

»Und das sagst du erst jetzt?«

»Der Ingwer heizte zusätzlich ein.«

»Das will ich glauben.« Wieder hatte ich etwas gelernt. Abgesehen vom Kürbis-Carpaccio lässt sich auch ein Brokkoli-Blumenkohl-Salat durchaus lauwarm genießen. Aber davon in einer anderen Geschichte.



**Rezept für Kürbis-Carpaccio mit Ingwer-
Hanföl-Vinaigrette (für 5-8 Portionen):**

1 kleinen (700 g) Kürbis achteln, 10 min.
dämpfen, in dünne Scheiben schneiden, mit einer
Vinaigrette aus je 2 EL Weißweinessig, Hanf- und
Leinöl, geriebenem Ingwer und dem Saft
einer Orange marinieren.

5. Grund

Weil rote Tomaten keinen Kühlschrank mögen

Heutzutage mag sich ja kaum jemand einen Salat ohne frische Tomaten vorstellen. Eigens für Tomaten aufgebaute Gewächshäuser bedecken fast 20 Prozent der landwirtschaftlichen Nutzfläche Spaniens. Unserer Vorliebe für die roten Früchte wegen lässt sich jeder zweite Kneipier oder Imbiss-Inhaber mit der eingeflogenen Ware beliefern. Aber was tun mit dem empfindlichen Gemüse? Die gentechnisch geniale Anti-Matschtomate hat die Testphase nicht überstanden. Was bleibt den Köchen und Küchenhelfern anderes übrig, als die Tomaten bis zur Bestellung kühl zu lagern?

Klar, alle schimpfen, die Tomaten heutzutage schmeckten nur noch nach Wasser. So manch einer spricht gar nicht mehr darüber. Vom obligatorischen Tomatenviertel auf dem Döner mit »Salat komplett?« erwartet niemand mehr Geschmack und Aroma.

Aus hygienischen Gründen befinden sich alle Salatbestandteile von Dürüm oder Chicken Döner hinter einer sehr kalt eingestellten Kühltheke. Wie schade, so ist das Aroma zwar kein Matsch, aber trotzdem futsch. Und auch in der Pizzeria neulich, als noch Sommer

war, kamen die Cocktailltomaten leider aus dem Kühlschrank. So wie unser ganzes Pizza-Essen eigentlich als sinnfrei bezeichnet werden konnte. Hätte ich lieber gesagt: »Ich esse eigentlich keine Pizza, und zwar aus diätetischen Gründen!« Dann allerdings hätten mich alle für orthorektisch erklärt. Auf Deutsch: Das ist jemand, der sich nur von gesunden Sachen ernährt. Eine Krankheit, die vor allem Ernährungswissenschaftler und Diätassistenten befällt. Das wollte ich mir nicht nachsagen lassen. Außerdem hätte es so schön sein können. Mit ihren Eltern kamen noch zwei Freunde unserer Tochter mit, die wir vom Spielplatz kannten. Alle drei Kinder stürzten sich auf die knusprigen Grissini, die neben Messer und Gabel lagen. Von der Pizza interessierte sie nur der Rand. Schon lief unsere Tochter mit ihrer Freundin davon, natürlich in Sichtweite, aber ohne Gemüse im Bauch.

Recht hatte sie, die servierten Cocktailltomaten stehen zu lassen. Das lässt sich bestimmt auch biochemisch erklären. Aber ich fange zuerst mit der Temperatur an. Um es ganz prosaisch zu sagen: Tomaten sind ein mediterranes oder mexikanisches Gemüse. Tomaten, ob grün, gelb oder rot, lieben Temperaturen über 20 Grad. In sonniger Wärme gedeihen und reifen sie. In der Wärme behalten sie ihren Geschmack. Und weil das auch der liebste Ehemann vor vielen Jahren noch nicht wusste, prangte an unserem Kühlschrank stets die Aufschrift in Rot: »Tomaten lieben den Kühlschrank nicht!« Lieber nehme ich eine verschimmelte Tomate in Kauf als eine ohne Duft und Geschmack. Sicher kann man einer Tomate, wenn sie einige Stunden kühl gelagert wurde, wieder zu mehr Aroma verhelfen, wenn man sie mindestens einen Tag lang bei Zimmertemperatur aufbewahrt. Aber wer von den hiesigen Gaststättenleitern würde solch ein Vorgehen gutheißen?

So plädiere ich, Tomato-Mozzarella eher auf dem heimischen Balkon zu genießen. Und wenn die dünnen Tomatenscheibchen auf dem vorher leicht gesalzenen Mozzarella zu liegen kommen, mit Olivenöl fein beträufelt, vor dem Essen noch einige Minütchen von der Sonne beschienen werden, dann wird der Genuss perfekt.

Ganz sicher mag es Restaurants und Küchenchefs geben, die ihre Tomaten wirklich verstehen, sie für den Gast gut sichtbar auf dem ungekühlten Teil des Tresens drapieren, regelmäßig frisch verarbeiten und im sonnigen Garten servieren. Da bleibt am Ende nur die Frage des Geldbeutels. Wie oft im Sommer kann ich mir diese Gourmet-Restaurant-Tomaten finanziell leisten? Oder investiere ich lieber in die gut ausgereifte Tomate, geerntet im Umkreis von 50 Kilometern? Da brauche ich wahrscheinlich nicht unbedingt einige Äpfel neben das Gemüse zu legen, um die Enzyme wieder aufzuwecken, welche die Tomate so lebendig werden lassen ...

Wie in einen Apfel im Ganzen beißt unser Kind da am liebsten hinein. Wieder hat der Kindermund recht, denn es waren Tomaten, die den Namen Paradiesäpfel erhielten.

Wohl dem, der einen irdischen Garten sein Eigen nennt. Wir warten noch auf den sonnigen Altweibersommer, damit unsere Jüngste die herzhaft duftenden Balkontomaten endlich selbst pflücken darf.

**Rezept für Bulgarischen Schopska-Salat
(für 3-5 Portionen):**

1/2 Gurke, 4 Tomaten, 1 Paprika,
1 Frühlingszwiebel in mundgerechte Stücke
schneiden, Saft 1/2 Zitrone, 2 EL Olivenöl, Dill,
alles gut vermischen, portionsweise in eine
Kompottschüssel füllen, Salatteller darauflegen,
um den Salat bergförmig auf die Teller zu stürzen,
Schafskäse (Feta) darüberreiben