

»Viel, viel Liebe«

VEGANER WINTERAUFLAUF

Der bekannte hannoversche Gastronom lebt in der Provence, ist Autor, Olivenbauer und Kochanimator. Seine Gerichte: regional und saisonal. Jetzt kocht er für Asphalt. Ein Gericht zu jeder Jahreszeit.



Foto: Wolfgang Becker

»Wenn Du es nicht einfach erklären kannst, hast Du es nicht gut genug verstanden.« Oder: »Alles sollte so einfach wie möglich gemacht werden, aber nicht einfacher.« Ich liebe die klugen Sprüche unserer Altvorderen. Albert Einstein ist einer meiner liebsten »Auf-den-Punkt-Bringer«. Wunderbar, wie so auf schönste, toleranteste Art die menschlichen Generationen Nutzen voneinander haben können, ohne den ausschließlichen Ansatz, etwas absolut Neues in die sowieso schon immer turbulenter werdende Welt hineinposaunen zu müssen. Tradition und Moderne zeitgemäß zu verbandeln, das scheint ein Dauerauftrag zu sein, um uns die individuell gangbaren Wege in eine heilere Zukunft aufzuzeigen.

So werde ich versuchen, diese Ernährungskolumne mit Hilfe des im letzten Jahrzehnt Hinzugelernten lebendig-zeitnah zu schreiben. Von meinen geliebten 5 G's – Genuss, Gesundheit, Geselligkeit, Gemeinwohl, Ganzheit – entwickelt sich die Ganzheit, in glücklich-harmonischen Momenten, immer deutlicher zu einem Über-G. Dieses steht aber nicht im Mittelpunkt der Kolumnen. Ohne Verdruss und »Gewissensbisse« zu erzeugen, aufdringlich-philosophisch-professoral, wäre das auf einer Asphalt-Seite nicht möglich. Wir haben es miteinander vorrangig mit Genuss & Gesundheit zu tun. An diesem Zusammenspiel werden sich die Rezepte, die Sie dann hoffentlich oft, mit eigenen Änderungen versehen, kochen werden, ausrichten. Die »großen« Themen, die so schnell vom Wesentlichen, dem Genuss und der Gesundheit für Körper, Seele und Geist, ablenken können, werden somit möglichst spielerisch und einfach, s.o., behandelt. Ein Versuch in diese Richtung:

»Der Mensch gelangt mit Müh und Not, vom Nichts zum ersten Stückchen Brot. Vom Brot zur Wurst geht's dann schon besser, der Mensch entwickelt sich zum Fresser und sitzt nun scheinbar ohne Kummer, als reicher Mann, bei Sekt und Hummer. Doch ach, am Ende ist die Leiter, vom Hummer aus geht's nicht mehr weiter. Beim Brot, so scheint ihm, war das Glück, doch findet er nicht mehr zurück.« (Eugen Roth, 1895-1976)

»Er stolpert hilflos und von Sinnen, die Korrektur will nicht gelingen: Er ging schon auf so vielen Wegen, doch auf die Sonne folgt stets Regen. Gewitter sind vermehrt darunter, doch seine Nahrung wird noch bunter. Oft weiss er nicht, was er verschlingt, gesund ist es nur sehr bedingt. Er ahnt, dass Fleisch und Gummibären vor allem seinen Arzt ernähren. Laktose und Gluten allein, werkeln ihm das Leben klein. Das freut die Nahrungsfabrikanten, die Retter, so nun selbst ernannten: Mit reichlich Zucker, reichlich Fett, machen sie den Schaden wett. Er sieht sein Leben in Gefahr, das früher oft so heiter war. Drum will er nicht mehr jammernd klagen, jetzt will er sich nach vorne wagen: »Mein Brot der Zukunft heisst Gemüse; bio, fair und von der Wiese. Mein Fleisch der Zukunft heisst Karotte, gepaart mit Linda und Schalotte. Ich nehm' die Hacke in die Hand und radele ins Regioland. Dort treff' ich heiter Gleichgesinnte, unser Vertrag braucht keine Tinte.« Noch auszuträumen sind solch' Sachen, die allem Leben Freude machen. Dann zwitschern auch die Spatzen rege:

»Das waren längst schon uns're Wege!« Was sollt's trällert der Kolibri: »Die Welt wird schön, so schön wie nie!« (Eugen Roth, 2012 aus dem Humoristenhimmel)

Zu den »französischen Kolibris«, die mit Hilfe des Banners »Glückliche Genügsamkeit« gemeinsam das heitere Fliegen in die Zukunft erlernen, im April Genaueres. Ich wünsche Freude beim Kochen mit den neu geadelten – »fair-regional-saisonal-bio« – Lebensmitteln. Und dann: guten Hunger!



Miroton vegan FRANZÖSISCHER ZWIEBEL-TOFU-KARTOFFELPÜREE-AUFLAUF

Zutaten für vier Personen

Das Püree:
500 g Kartoffeln (R)
Olivenöl (E)
Hafer- oder Sojasahne (D)
Salz (D)
Pfeffer (A)
Wasser (R)

Das »Bett«:
300 g Zwiebeln (R)
3 Zehen Knoblauch (D)
1 EL Mehl (R)
2 EL Essig (R)
400 g Tofu natur (R, D)
»etwas« Gemüsebrühe (R)
0,5 l Wasser (R)
Sojasoße (D)
Sonnenblumenöl (R)
oder Olivenöl (E)
Thymian (R, E)
Lorbeer (R, E)

R = Region | D = Deutschland
E = Europa | A = Andere Erdteile



Foto: S. Kohl

Prozedere:

Die Kartoffeln garen | mit dem Öl und der Hafersahne pürieren (geschmeidige Konsistenz) | würzen | Die kleinen Zwiebelscheiben im Öl anschwitzen | den vorher klein gewürfelten Knoblauch und den EL Essig hinzugeben | mit dem Mehl bestreuen und alles miteinander, bei ständigen Rühren, weiter anschwitzen | mit 0,5 l Gemüsebrühe ablöschen und ca. 30 Minuten »köcheln« lassen | abschmecken mit Lorbeerblatt, Thymian, S&P | Die marinierten Tofuscheibchen gesondert leicht anbraten | Ein »Bett« – unten Tofu, darüber die Zwiebeln – in einer Auflaufform »anrichten« | Das Püree darauf verteilen | Und dann: auf in den Backofen für ca. 45 Minuten.

Tipps:

Das Bett müsste breiiger sein als das Püree. Viel, viel Liebe für die Zwiebeln. Wenn das dann nicht schmecken sollte?

Für alle Experimentierfreudigen:

In das Püree kleine, zuvor gedünstete und leicht angebratene, Steckrübenwürfel.

Menüvorschlag:

Carpaccio von gegarter Roten Bete und rohem Apfel; Senfvinaigrette | Miroton | Getrocknete Feigen in Traubensaft mit Mandelsahne.