

»zukunftsfröh«

REGIONALER FRÜHLINGSSALAT

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.

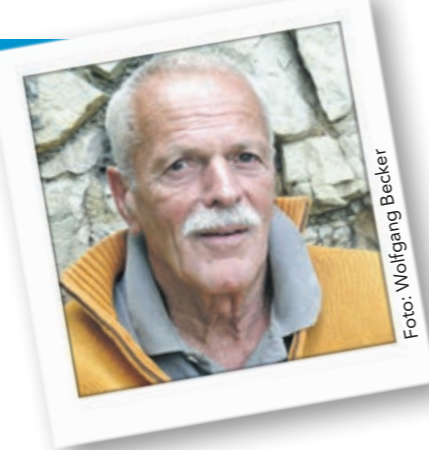


Foto: Wolfgang Becker



Foto: Andrey Elkin/Stock.com

»Nur wer losgeht, ist auf einem Weg.« »Vieles ist schwer, bevor es leicht wird.« Meine beiden Lieblingsprüche könnten uns helfen – beim so unglaublich komplizierten Ändern unserer Gewohnheiten, der Gewohnheiten von Seele, Körper, Geist. Beim Mutig- und Zukunftsfröhwerden oder beim Mutig- und Zukunftsfröhbleiben.

Die Welt wird untergehen! Bald untergehen! Das sagen einige von uns, immer und immer wieder, oder jede/jeder von uns manchmal in allergrößter Not. Aber das wird nicht geschehen, solange wir an die Kraft und Liebe unserer Kinder glauben. Und an die unserer Enkelinnen und Enkel. Und auch oder gar vor allem: Die älteren oder alten BesserwisserInnen mischen sich, geführt von der »geliebten göttlichen Energie« (*Marshall Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation*), energievoll unverzagt ein! Die Welt ist sicher schon nicht nachvollziehbar oft untergegangen. Denken wir nur an Großschnecke und Dinosaurier. Sicher ist auch, dass die von uns Menschen vorhergesagte Apokalypse – oft punktpräzise und dämonisch unwiderlegbar angekündigt – nicht stattgefunden hat. Nicht sicher, aber wahrscheinlich ist, dass »unser« Planet irgendwann einmal für die Gattung Mensch nicht mehr bewohnbar ist. Sicher wiederum scheint, dass wir selbst »mächtig genug« sind, »unabhängig« von der kosmischen Logik, unser Ende herbeiführen zu können. Sollten wir selbst die Vernichter unserer Lebensgrundlagen sein, wäre unser »Aussterben« nicht mehr als gerecht. Gott, oder die Götter, wäre/wären dann gefragt, Lebewesen zu zeugen, die immer wieder zurückfinden zur Liebe, die in glücklicher Genügsamkeit leben können, die nicht »be-seelt« sind von Gedanken wie »nach uns die Sintflut«, »grande Finale«, »Hauptsache mir gehts gut« ... Aber diese Götterhilfe wird nicht nötig sein, s. o. – und: Der Glaube versetzt die Berge.

Doch nun, endlich! Endlich kommen wir ausreichend (?) zukunftsfröh angeregt zu der im Januar versprochenen, fabelhaften Fabel vom Kolibri: Eines Tages, so die Legende, gab es einen riesigen Waldbrand. Alle Tiere waren entsetzt und sahen hilflos der Katastrophe zu. Nur der kleine Kolibri war damit beschäftigt, unermüdlich ein paar Tropfen Wasser mit seinem Schnabel auf das Feuer zu werfen. »Du bist nicht verrückt!?,« sagte das Gürteltier aufgebracht und verärgert. »Mit deinen Tropfen wirst du das Feuer nicht löschen können.« »Ich tue meinen Teil«, antwortete der Kolibri. WIR sind es, die »Kolibris« (*Pierre Rabhi*), die unsere Welt zu einer schöneren, heileren machen können. Wir, die in näherer Zukunft wunderbar vielen unverzagten, aktiven OptimistInnen – anfangs Millionen, später Milliarden – verändern die Welt, lassen das »SYSTEM« friedlich und voller Verständnis für seine letzten Gürteltiere, Kaninchen, Papageien, Haie, Hyänen hilf- und machtlos werden. Diese so sehr lange vom Vergleich, von oben und unten, vom Haben geplagten Mit(!)menschen werden zu liebevollen WeltverbesserInnen. Denn, s.o., die Liebe versetzt die Berge. Fahrrad statt Auto. Gespräche statt Fernsehen. Verstehen statt Verdrängen. Zukunft statt Untergang. Und, da diese Kolumne »Genuss des Einfachen« heißt, natürliche Lebensmittel statt brachialer Industriemast. Erkennbares statt unkenntlich Gemachtes. Fair, regional, saisonal, bio. Das sollten unsere Leitworte sein. Heiteres Einkaufen auf dem Bauernmarkt statt raffinierter Manipulation durch Profitgiganten. Machen wir uns auf den Weg! Jede auf ihren, jeder auf seinen, wir alle auf unseren gemeinsamen! Ein Internet-Wegweiser: Bauernmarkt Niedersachsen | Bauernmarkt Hannover | bio-bauernmarkt-niedersachsen | Hofladen-Bauernladen.info.

Viel Spaß beim Zubereiten von Salat und Vinaigrette! Und: »natürlich«-guten Hunger!

Foto: S. Müller



Salat mit Senfvinaigrette

AUS REGIONALEN ZUTATEN DER SAISON

Für vier Hauptgericht-Salate

Zutaten Salat, Anteile nach Vorlieben:
 Grüne Salate (R)
 Bärlauch (R)
 Radieschen (R)
 Kartoffeln (R)
 Spargel (R)
 Weißkohl (R)
 Rote Bete (R)
 Chicorée (R)
 Löwenzahn (R)
 Gänseblümchenblüten (R)
 Sprossen (R)
 – weitere Zutaten möglich –

Zutaten Vinaigrette (Soße):
 Olivenöl (E)
 Rapsöl (D)
 Leinsamenöl (D)
 Sonnenblumenöl (D)

Kürbiskernöl (D)
 – insgesamt: 150 ml, Zusammensetzung nach individueller Zuneigung –
 1 EL Senf (E)
 – da geht leider nur der aus Dijon und kein deutscher Würstchensenf –
 1 EL Sojasoße (D)
 2 EL Zitronensaft (E)
 – alternativ: 3 EL Essig Ihrer Wahl –
 Salz (E)
 Pfeffer (A)
 Wasser (R)

Zutaten fakultativ:
 Ei, gekocht (R)
 Aprikosen, getrocknet (E)
 Feigen, getrocknet (E)
 Anchovis (E)

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

Prozedere Salat:

Zutaten nach Vorlieben zusammenstellen, waschen, rupfen und schneiden | Spargel roh und in dünne Spalten | Kartoffeln und Rote Bete gegart und kalt.

Prozedere Salatsoße:

In einem geeigneten Gefäß – möglichst hoch – Senf, Zitronensaft, Sojasoße (oder Essig und Senf) mit Schneebesen oder Stabmixer gut verrühren | S & P | bei weiterhin aktivem Verrühren tropfenweise und in dünnem Strahl Öl einarbeiten | Sollte die Vinaigrette zu dick werden, ganz

vorsichtig Wasser einrühren | Falls das Prozedere misslingen sollte, noch einmal starten, aber nun Senf und »Säure« verrühren und die vorhandene Vinaigrette einarbeiten.

Tipps:

I: Damit der Salat überall von der Vinaigrette berührt wird, gegebenfalls die Soße mit Wasser weiter »verlängern«, das reduziert auch die nicht unerheblichen Kalorien der Vinaigrette | II: Unterstützen Sie die Burgdorfer und Nienburger Spargelbauern, kultivieren wir die Vorfreude.

Wichtiger Hinweis:

Tierische Lebensmittel sind beim Complementismus, der Ernährungs»philosophie« des Kolumnisten, nicht ausgegrenzt, sondern eingeschränkt. Wild oder bio ist die »Freisprechung« für Tierisches. Aber, aber: Mit Hartz IV ist das nicht finanzierbar. Das ist bedrückend, bedenkenlos oder gar skandalös. Dazu muss uns (!) etwas einfallen.

Menüvorschlag:

Frühlingsalat | Rhabarbergrütze und Mandelsahne.