



Erwin Seitz

NATUR NAHES KOCHEN

einfach, gut, gesund

Rezepte und Warenkunde

INSEL

Erwin Seitz

**NATUR
NAHES
KOCHEN**

Rezepte und Warenkunde

Mit Fotografien von Jens Gyarmaty

INSEL VERLAG

Erste Auflage 2018

© Insel Verlag Berlin 2018

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das der Übersetzung,
des öffentlichen Vortrags sowie der Übertragung
durch Rundfunk und Fernsehen, auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer Systeme
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany

ISBN 978-3-458-17745-6



INHALT

An den Leser 9

EINLEITUNG

Naturnahe Küche 13

WARENKUNDE

Milch und Milcherzeugnisse 21

Honig 25

Obst, Verjus, Balsamessig 29

Nüsse, Ölsaaten, Öle 37

Getreide und getreideähnliche Pflanzen 43

Kartoffeln und Hülsenfrüchte 49

Kräuter, Salat, Gemüse 55

Gewürze 63

Pilze 69

Weich- und Krustentiere 75

Meer- und Süßwasserfische 81

Wildgeflügel 89

HORIZONT

Europäisch-mediterraner Stil –
in Lebenskunst und Küche 96

REZEPTE

1 Feld & Garten

Haferflocken-Müsli
mit Früchten, Nüssen und Ölsaaten 107

2 Morgengruß

Rührei mit Kräutern 111

3 Zart & saftig

Sommersalat 117

4 Rhythmus der Jahreszeiten

Wintersalat 121

5 Hauptsache

Buntes Gemüse aus dem Ofen
mit Backpflaumen, Joghurt und
Raz el Hanout 125

6 Rauch & Pastell

Grünkern und Kohlrabi
mit Rahm, Schaf-Feta und Walnuss 129

7 Metzgede

Bratwurst auf Spitzkohl-Sauerkraut
mit Edelkastanienhonig und Sauerrahm 133

8 Süß-saures Spiel

Zander auf Spitzkohl-Sauerkraut
mit Rahm und Weißtannenhonig 139

9 Himmel & Erde

Apfelspalten, Kartoffelstampf, Blutwurst,
Haselnuss 143

10 Wattenmeer

Scholle, Krabbe, Queller
auf Kartoffelstampf 149

11 Alpensee

Saibling auf Buchweizen-Risotto
mit Bergkäse und Buttermilch 153

12 Urkorn & Huhn

Perl-Emmer und Perlhuhn
mit Champignons und grünen Erbsen 159

13 Pasta di Gragnano

Spaghetti mit Kräuter-Pesto
und Garnelen 167

14 Gragnano e San Marzano

Eliche mit Sugo von San-Marzano-Tomaten
und Ziegenfrischkäse 173

15 Tradition der Gewürze

Meeresfrüchte in Safran-Curry
mit Mango und Pistazie auf Basmati-Reis 177

16 Seidenstraße

Curryspinat mit Seidentofu und
Cashewnüssen auf Basmati-Reis 181

17 Schwäbisch-Orientalisch

Gepökelter Schweinebauch auf Alblinsen
mit Joghurt und Raz el Hanout 187

18 Feld & Flur

Wachtel auf Belugalinsen
mit Holunderrahm und Haselnüssen 191

19 Im Süden am Meer

Kabeljau auf Cannellini-Bohnen
mit Oliven und Rosmarin-Sonnen-
blumenöl 195

20 Trocken gereift

Schweinekotelett auf weißen und grünen
Bohnen mit Majoran-Sonnenblumenöl und
Schwarzkümmel 199

21 Heitere Zeit

Sommerliches Obst
mit Buttermilch und Balsamessig 205

22 Elixier des Bitteren

Exotische Früchte
in Schokoladencreme mit Rum 209

23 Schwarzwald & Tropen

Kirsche und Schokolade
auf Joghurt-Sauerrahm-Creme
mit Weißtannenhonig und Kirschwasser 213

24 Träumerei

Mascarpone-Kokos-Orangen-Creme
mit Brombeeren und Mohn 217

Danksagung 223



An den Leser

Jahrelang bin ich zum Essen fast immer ausgegangen. Obwohl ich als freier Journalist und Autor viel zu Hause arbeitete, dort las und schrieb, nahm ich mir oft nicht die Zeit, etwas Gutes zu kochen. Und das, obgleich ich eigentlich gelernter Koch bin. Der Impuls, daran etwas zu ändern, war das Verlangen, mich gesünder als bisher zu ernähren.

Selbstverständlich hatte mich diese Frage schon früher beschäftigt, aber jetzt ging ich ihr konsequenter nach. Wie kann eine gesunde Ernährung im Alltag aussehen? Wie kocht man, wenn das Hantieren am Herd nicht allzu kompliziert sein soll – und zügig gehen muss? Zugleich wollte ich etwas vom Wissensschatz der klassischen europäischen Kochkunst bewahren, einer Kunst, mit der ich mich seit über zwanzig Jahren auseinandersetze. Bloß das Gesunde und Sinnhafte war mir zu wenig, die Speisen sollten auch Lust und Genuss vermitteln.

Meine Erfahrung als Gastronomiekritiker half mir. Nach und nach entwickelte ich Rezepte, die der Prämisse folgten: einfach, gut, gesund. Und fast beiläufig wurde mir dieses

tägliche häusliche Kochen zum Erlebnis. Man wird für kurze Zeit wieder zum Handwerker, so wie die Urmenschen über Hunderttausende von Jahren am Lagerfeuer Handwerker waren: Spießbrater und Rotisseure. Das sitzt vermutlich tief in uns drin – und macht Freude.

Die Grundrezepte dieses Buches laden den Leser dazu ein, je nach Region und Saison eigenständig damit umzugehen und in 30 Minuten ein gesundes und köstliches Essen zuzubereiten, vom Frühstück über Hauptspeisen bis zu verführerischen Desserts. Die vorangestellte Warenkunde ist ein Wegweiser durch den Nahrungsmittel-Dschungel. Man erfährt alles Wissenswerte über alte Getreidesorten, heimische Süßwasserfische, Öle und Essige, Nüsse und Kräuter – und von den Geschichten ihrer Kultivierung, bis zu praktischen Tipps beim Einkauf, mit Bezugsquellen. Schließlich bietet das Buch neben einer Einführung zur naturnahen Küche auch einen Essay über europäisch-mediterrane Lebensart und Küche, die für mich bei der Entwicklung der Rezepte eine wichtige Rolle spielten.

Erwin Seitz, Berlin, im Mai 2018





Einleitung

Naturnahe Küche

Einfach, gut, gesund

Für den Alltag suchen wir Speisen, die leicht und bekömmlich sind, ohne langweilig zu schmecken. Für den, der sie zu Hause selbst kocht, sollte die Zubereitung nicht allzu schwer sein und vergleichsweise wenig Zeit beanspruchen. Sagen wir: im Schnitt eine halbe Stunde. Diesen Aufwand sollte man sich gönnen. Denn ich will die natürlichen Nahrungsmittel begreifen und verstehen, sie schneiden und erwärmen, würzen und verwandeln, schonend, sanft, gentil.

Der aufgeklärte Mensch denkt über eine gesunde Lebensweise nach. Es geht um nichts Geringeres als um Wohlergehen und Glück. Schon Plutarch schrieb in seinem Werk *Moralia* im Kapitel über die Gesundheitsregeln: »Ganz stillschweigend sollten wir uns selbst an die Hand nehmen und unseren Gaumen und Geschmack daran gewöhnen, sich dem Bekömmlichen zu fügen, und das in aller Ruhe und Gelassenheit.« Man mag, so meinte er, Gutes und Süßes genießen, wenn man noch hungrig ist. Doch der Koch sollte nicht darüber hinaus noch Gaumenkitzel erregen. Plutarch warnt vor übersüßten Nachspeisen, Geschmacklosigkeiten, Angeberei. Es sei keineswegs unkultiviert, bei Seltenem und Teurem nein zu sagen, wenn man eigentlich schon satt ist.

Man sollte, meinte der Schriftsteller, der Natur keinen Zwang antun. Im Gegenteil: »Jeder sollte unter der Parole: ›Such nicht ständig was Besseres als Linsensbrei!‹ nicht immer über Kresse und Oliven hinauswollen zu fein Herausgebackenem und Fischspezialitäten und durch Überladen des Körpers diesen in Aufruhr und Zwietracht treiben, das heißt zu Unpässlichkeiten und Durchfall. Die Hausmannskost hält ja den Appetit innerhalb der natürlichen Grenzen.«

Nah an den frischen natürlichen Zutaten – und nah an der Natur des Menschen

Die naturnahe Küche wäre so etwas wie die zeitgenössische Form der Hausmannskost. Naturnah in zweierlei Hinsicht: nah an den frischen natürlichen Zutaten – und nah an der Natur des Menschen und seinen Organen. Aus Sicht der Medizin ist jene Küche die beste, die frische Waren verwendet und dabei für Abwechslung bei den Mahlzeiten sorgt: durch viel Gemüse und Obst, etwas Fisch und Fleisch. Aus Sicht des Feinschmeckers sind frische Zutaten ohnehin unübertroffen.

Je zügiger die frischen Waren in die Küche kommen und je weniger sie industriell bearbeitet werden, desto gesünder und reicher

ist ihr Geschmack. Die Kochkunst sollte sich gegenüber den Waren nicht verselbständigen. Wie anmutig, wenn durch die bearbeiteten Zutaten noch etwas Natürliches hindurchscheint. Naturnahe Küche meint nicht schlicht unverfälschte Natur, sondern die Nähe zu ihr.

Das phantasiebegabte Gehirn des Menschen ist nicht dafür gemacht, um sich mit Simplem zu begnügen. Bei allem menschlichen Tun muss etwas Witz hinzukommen. Es ist unabdingbar, mit dem Essen nicht nur den Magen, sondern auch die Seele zu nähren. Es macht uns von vornherein glücklich, wenn wir wissen, dass die Zutaten gesund sind. Es freut uns ebenso, wenn sie fein schmecken und der Koch sich etwas dabei gedacht hat. Das Essen soll uns immer ein wenig verzaubern, mit überraschenden Nuancen und Harmonien.

Gute Küche hat zwei Pole. Hier Einfachheit, Natürlichkeit, Leichtigkeit – dort Komposition, Überraschung, Raffinesse. Frische und Güte der Zutaten sorgen schon oft von sich aus für Verzauberung. Sie werden so schonend wie möglich zubereitet, nicht zu stark zugeschnitten, nicht zu stark oder zu lange erhitzt, damit ihre gesunden Inhaltsstoffe, Säfte und Aromen so weit wie möglich erhalten bleiben und sich entfalten. Raffinement gewinnt die Speise durch eine gewisse Vielschichtigkeit, ausgeklügelte Geschmacks-Verbindungen, seit alters etwa Himmel und Erde – sautierte Apfelspalten (Himmel), Kartoffelstampf (Erde), gebratene Blutwurst und Haselnüsse. Ein Akkord des Fruchtigen, Cremigen, Herzhaften und Knackigen.

Die naturnahe Küche sucht gerade nach ein paar wenigen, aber pfiffigen Verbindun-

gen. Die Krönung: wenn Flüssig-Sämiges hinzukommt, leichte Brühen und Soßen, weil diese Dinge dem Mundgefühl und den Geschmacksorganen schmeicheln. Komisch, wenn in der Hochküche die Soße oft nur noch als Zitat in Form bizarrer, dürrer Fäden und Tropfen erscheint, ganz so, als wolle der Koch partout ein van Gogh oder Jackson Pollock sein – oder als würde schon längst nicht mehr der Koch, sondern der Stylist und Fotograf die Anrichteweise bestimmen.

Die naturnahe Küche schaut sich auch etwas von der Hochküche ab: Produktneugierde, genaueres Garen, freieres Komponieren. Möglicherweise wird die Küche der Zukunft aber weniger von künstlerisch-avantgardistischen Konzepten, sondern mehr von Aspekten der Gesundheit, Muße und Nachhaltigkeit bestimmt, dem Wohlgefühl bei Tisch entgegenkommend.

Vom guten Umgang mit den Menschen

Unnötig, alles mit der Pinzette anzurichten. Ziel ist nicht perfekte Optik, sondern ein freundliches Bild auf dem Teller: »Sprezzatura«, elegante Lässigkeit, die der italienische Humanist Baldassare Castiglione in seinem berühmten Werk über den *Hofmann* mehr als alles andere schätzte. Es geht um den guten Umgang mit den Menschen und den Dingen: respektvoll, charmant, nicht übertrieben ambitiös. Vom Teller geht eine sanfte Bewegtheit der Farben, Formen und Aromen aus. Bevorzugt wird der schalenartige Teller – gern aus bunter Keramik –, ein Teller, der nicht so formell wirkt, aber ansprechend erscheint und

Brühen gut aufnimmt; überzogenes Tellerdesign ist überflüssig.

Für das Kochen selbst ist keine außergewöhnliche Technik vonnöten. Es reichen – auf den kleinen Haushalt berechnet – zwei, drei scharfe Messer, zwei Holzbretter, ein Herd mit Backofen, drei gute Töpfe unterschiedlicher Größe, ein Dämpfeinsatz, zwei beschichtete Pfannen unterschiedlicher Größe, eine feuerfeste Form für den Ofen, ein Kochlöffel, ein Schneebesen, eine Schaum- und Schöpfkelle, ein Unterheber, eine Knoblauchpresse, eine Reibe, ein Entkerner, ein Mixergerät für Kräuter-Pesto, zwei, drei Schüsseln, ein Messbecher, eine Waage und eine Küchenuhr. Die Rezepte der naturnahen Küche benötigen nie mehr als zwei Töpfe auf dem Herd, bestenfalls ergänzt durch die Bratreine im Ofen.

Entscheidend für die naturnahe Küche sind die guten Zutaten, ergänzt durch ein paar Gewürze, Öle und Butter, durch Dinge, die ohnehin zum festen Bestand der Vorräte gehören. Wichtig ist ferner, wie erwähnt, die schonende Zubereitung der Waren, ebenso die stimmige Komposition, schließlich, als Krönung, eine leichte Brühe oder Soße – sei es, dass man eine Gemüsebrühe hinzugibt, die man selbst ansetzt, sei es, dass man die Flüssigkeit verwendet, die beim Dämpfen von Gemüse entsteht, sei es durch Zugabe von Buttermilch, Joghurt, Sahne, Kokosmilch, frisch gepresster Orange oder von Brühen, die beim Kochen von Grünkern, Linsen oder Weißen Bohnen übrig bleiben.

Es passt zur naturnahen Küche, einen Hauptgang zu servieren, gefolgt von einem Happen Rohmilchkäse, mundgerecht zugeschnittenem reifen Obst oder vielleicht einem Stückchen Bitterschokolade. Ebenso wird in

der naturnahen Küche Getreide und Gemüse geachtet. Das alles wurde ja mehr oder minder zur selben Zeit, vor rund zehntausend Jahren, entwickelt: der Getreide-, Gemüse- und Obstanbau, die Herstellung von Keramik, die Erzeugung von Brot, Bier, Wein und Käse.

Kulinarische Grundlagen der frühen Hochkulturen im Nahen Osten waren kraftspendende, kohlenhydratreiche Getreidesorten: Einkorn, Emmer, Dinkel, Weizen, zudem Hülsenfrüchte, die einen etwas höheren Anteil an Eiweiß haben, wie Linsen und Dicke Bohnen. Im Fernen Osten kultivierte man Reis, in Süd- und Mittelamerika Kartoffeln, Mais oder Quinoa. Als um 5500 vor Christus auch nördlich der Alpen die Landwirtschaft einzog, gab es hierzulande schon Einkorn, Emmer, Dinkel und Hirse sowie Linsen und Gelbe Erbsen, etwas später auch Dicke Bohnen – Reis, Mais und Kartoffeln wurden erst später in Europa gebräuchlich.

Heutzutage funken unterschiedliche gesundheitliche und weltanschauliche Ideen in die Ernährungsformen hinein. Veganer und Vegetarier wollen kein Fleisch mehr haben. Andere konzentrieren sich dagegen wieder ganz auf die steinzeitliche Ernährungsweise der Jäger und Sammler vor der Erfindung der Landwirtschaft und bevorzugen die Paleo-Küche mit viel Fleisch, gestützt auf die Theorie von Robert Atkins, wonach die menschlichen Verdauungsorgane noch gar nicht auf die kohlenhydratreiche Getreidenahrung eingestellt seien.

Eine abwechslungsreiche, weitgehend pflanzliche Küche

Man muss nicht unbedingt in ältere Zeiten zurückfallen. Claus Leitzmann leitete lange Zeit das Institut für Ernährungswissenschaft der Universität Gießen. 2010 erschien sein Standardwerk *Gesunde Ernährung. Die 101 wichtigsten Fragen*. Seiner Erfahrung nach sind die menschlichen Verdauungsorgane anpassungsfähig. Angemessen ist für ihn eine weitgehend pflanzliche Küche, in der kohlenhydratreiche Nahrungsmittel die Basis bilden. Demnach sollten Getreide und Perl-Getreide, Risotto, Kartoffelstampf, Linsenbrei, Weiße Bohnen reichlich auf dem Speisezettel vertreten sein. Uralte Getreidesorten wie Einkorn, Emmer, Dinkel, Grünkern haben viele gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe und sind fein und würzig.

Manche Fachleute sähen es gern, wenn auch noch helle Weizennudeln und geschälter Reis durch Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte ersetzt würden. Aber man muss es nicht übertreiben. Helle Weizennudeln und weißer Reis schmecken gut und sind bekömmlich, nur sollte man nicht einseitig daran hängen. Man kann auch Kompromisse finden, wie beispielsweise Perlgrauen von Einkorn oder Emmer, die nur leicht aufgeraut und nicht vollkommen geschält sind.

Die Abwechslung erfreut. Perlgrauen, Reis, Kartoffeln, Linsen und Weiße Bohnen enthalten unterschiedliche kulinarische Bausteine, die der menschlichen Gesundheit guttun. Die Vielfalt der Düfte und Aromen unterhält zugleich den Gaumen wie das Gemüt. Die Zubereitung geht leicht von der Hand, und die kohlenhydratreichen Waren haben die

angenehme Eigenschaft, lagerfähig zu sein und den täglichen Einkauf überflüssig zu machen. Sie sind in der naturnahen Küche die Basis für die Hauptspeisen, stets mit anderen Dingen angereichert: mit frischer Ware, die man wenigstens zweimal in der Woche kaufen sollte, hauptsächlich Gemüse, dazu Obst, Käse, Fisch oder Fleisch. Zweimal Fisch pro Woche wird von Leitzmann ausdrücklich empfohlen – und gegen einmal Fleisch in der Woche hat er nichts. Von rein pflanzlicher, veganer Ernährung rät er eher ab, da die Gefahr besteht, mit manchen Vitaminen und Mineralien unterversorgt zu sein.

Tim Spector, Professor für Genetische Epidemiologie am King's College in London, folgt Leitzmann in vielen Punkten. In seinem Buch *Mythos Diät. Was wir wirklich über gesunde Ernährung wissen* bleibt er skeptisch gegenüber der Paleo-Küche und mag sich ebenso wenig vollends dem Veganismus oder Vegetarismus verschreiben. Er bevorzugt eine vorwiegend pflanzliche Küche, genauer: die kulinarische Lebensform des Flexitariers, der neben Pflanzen auch Milch, Milchprodukte, Eier, Honig und etwas Fisch und Fleisch aus artgerechter Haltung schätzt.

Für die Gesundheit

Für die Gesundheit, so meint Spector, ist nicht unbedingt das Zählen von Kalorien, sondern die Pflege der Darmflora entscheidend. Er ist weit davon entfernt, das Fett, auch tierische Fette, zu verteufeln. Er preist das Olivenöl, ebenso griechischen Joghurt mit 10 % Fett als Bestandteil der bewährten Kreta-Diät. Alles, was freundliche Bakterien und Hefen enthält

oder fermentiert ist – wie Buttermilch, Joghurt, Sauerkraut, Gewürzgurke, Käse, Pilze, Brot, Wein und Bier –, fördert die Mikrobienkultur im Verdauungstrakt. Förderlich sind ebenso Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, grüne Gemüse, Kohlgemüse, Knoblauch, Tomaten, Zwiebeln, Nüsse, Gewürze. Dagegen zerstört jede Form industrieller Verarbeitung von Lebensmitteln gesundheitsförderliche Bakterien und Hefen. Wer gut leben will, kann man daraus schließen, muss sich an gediegenes Kochhandwerk halten.

Auch die vorwiegend pflanzliche Küche kann aromatische Freuden bieten, die in der fleischgeprägten Küche nicht besser sind. Wer sich einmal mit der Gemüsebrühe, dem Gemüsedämpfwasser oder mit Buttermilch angefreundet hat, der möchte diese leichten Sachen nicht mehr missen: so mild, so zart oder feinsäuerlich, so aufnahmefähig, gerade wenn der Topf nicht mehr am Herd steht und die weiteren Zutaten frisch und nicht erhitzt hinzugegeben werden: gepresster Knoblauch, der Fülle und Kraft schenkt, geschälter und geriebener Ingwer, der für Frische sorgt, Curry, das Schärfe und Wärme hervorzaubert, Sahne, Butter, Joghurt, Käse, Olivenöl, Sonnenblumenöl, die wunderbar abrunden. Es gibt nach heutiger Erkenntnis nicht vier, sondern fünf, wenn nicht sogar sechs wesentliche Geschmackselemente: salzig, süß, fett, herzhaft (umami), sauer und bitter. Das Herzhafte steckt vor allem im Fleisch, nicht zuletzt in Gerichten, die lange erhitzt werden, so in Schmorgerichten und in brauen Soßen, ja selbst in Gemüsebrühen mit Pilzen, die über Stunden leicht köcheln. Das ist schätzenswert und erinnert an Großmutter's Küche.

In der naturnahen Küche verschieben sich jedoch die Akzente. Die Zubereitung eines Gerichts soll in der Regel ja nicht länger als eine halbe Stunde dauern, und die leichten Brühen und Soßen, die im Handumdrehen entstehen, sind nicht weniger köstlich als Schmorsoßen – und allemal bekömmlicher. Die Domäne des naturnahen Kochens ist nicht so sehr das Herzhafte, sondern mehr das Frische und Würzige: durch frische Waren, kurze sanfte Garzeiten, leichte Fonds, feinsäuerliche Zutaten und Obstnoten, wie Zitrone, Orange, Apfel-Balsamessig und dergleichen.

Selbst das klassische Kompositionsschema für Gerichte auf dem flachen Teller wirkt längst altbacken: ein Hauptelement (Fisch oder Fleisch) und zwei Nebenelemente (Gemüse und eine sogenannte Sättigungsbeilage aus kohlenhydratreichen Produkten) – die britische Anthropologin Mary Douglas spricht von der stereotypen Formel: A + 2b. Der Vorrang von Fisch und Fleisch verliert sich, es herrschen eher demokratische Verhältnisse auf dem Teller.

Sich bloß nicht ideologisch zu stark einschränken lassen. Nicht einseitig werden, vegan, vegetarisch, sondern abwägen, auswählen, offenbleiben, auch für etwas Fisch und Fleisch. Nicht zu provinziell werden, nicht einseitig auf Regionalität setzen, sondern Stufen bei der Wahl der Produkte einführen: schwerpunktmäßig lokal, regional, dann auch europäisch, kosmopolitisch. Behutsam menschliche Möglichkeiten nutzen, einer gesunden Lebensweise folgen. So kann sich Lebensart entfalten.



A top-down view of a wooden surface covered with various fresh ingredients. In the center, a large bunch of vibrant green basil leaves is the focal point, enclosed in a white rectangular frame. To the left, there is a piece of ginger root, a red bell pepper, and a cluster of small red berries. Below the basil, several yellow quince fruits are visible, some with green leaves still attached. The background is a dark, rich wood grain, and the overall lighting is warm and natural, highlighting the textures and colors of the produce.

WARENKUNDE



Milch und Milcherzeugnisse

Der feine, leicht süße Ton in der Milch macht Menschen glücklich. Für viele ist er der Maßstab des guten Geschmacks. Einst ein Symbol der Reinheit, Arglosigkeit, frommen Denkgangsart, kommt die Milch heute aber ins Gerede. Es gebe viel zu viel davon; sie sei viel zu nährstoffreich und führe zu Übergewicht. Außerdem litten Kühe unter der Massentierhaltung. Und schließlich sei bekannt, dass Rinder als Wiederkäuer Methan erzeugen, das als Treibhausgas in die Atmosphäre steigt.

Plötzlich stehen Rinder, Kühe und Milch am Pranger, sei es aus umweltgefährdenden, sei es aus gesundheitlichen oder tierrechtlichen Gründen. Aber welche Lebensmittel können dann heute überhaupt noch unbedenklich verzehrt werden? Nur noch Früchte und Nüsse, die von selbst vom Baum fallen? Wir können ja als Menschen nur existieren, wenn wir uns von anderen organischen Wesen ernähren, seien es Pflanzen, seien es Tiere. Und sollten nicht Pflanzen ebenso wie Tiere empfindungsfähig sein? Das ist eine Gratwanderung. Oder muss man den Schluss ziehen: Die Natur hat aus sich selbst heraus eine biologische Welt hervorgebracht, die moralisch unmöglich ist.

Alles in Maßen! Wenn man die Treibhausgase der Rinderzucht vermindern möchte, so dürfte es kulinarisch leichter fallen, auf den

Verzehr von Rindfleisch zu verzichten als auf den von Milch und Milcherzeugnissen – zu köstlich und reichhaltig sind die Aromen dieser Produkte: wie Rahm, saure Sahne, Butter, Buttermilch, Joghurt, Quark, Käse; zu viele Speisen können damit bereichert und verfeinert werden. Milcherzeugnisse gehören zu den bedeutendsten Kunstwerken des Lebensmittelhandwerks. Das gibt man nicht so leicht dahin.

Das Rind liefert als Milchvieh der menschlichen Nahrung drei- bis fünfmal mehr Energie denn als Mastvieh. Und manche Weidelandschaften im Gebirge, in den Marschen oder in feuchten Tälern wären für den Ackerbau ohnehin nicht geeignet. Wenn man solche Regionen als Ressourcen menschlicher Ernährung nutzen möchte, dann geht das nur mit Hilfe der Wiederkäuer. Die Kühe können dort weiden und das Gras verdauen, das Landschaftsbild pflegen und Milch geben.

Vielleicht wäre die alttestamentliche, sprich frühbäuerliche Art der Rinderzucht akzeptabel: Man hält Milchkühe und schlachtet den größten Teil des Nachwuchses als Kälber. Gelegentlich gäbe es auch mal Fleisch von erwachsenen Tieren. Milchkühe sind als Haustiere an den Menschen gewöhnt und er warten, dass sich der Bauer um sie kümmert und sie melkt. Solange sich die Tiere in kleineren bis mittleren Betrieben bei artgerechter

Haltung wohl fühlen, bei der sie im Sommer auf der Weide sind, ist nicht viel gegen eine maßvolle Milchviehwirtschaft zu sagen.

Ideal, wenn ein Biohof mit Milchvieh eine eigene kleine Molkerei betreibt. Vorbildlich der Hof Marienhöhe in der Mark Brandenburg bei Bad Saarow. Das ehemalige Rittergut wurde 1928 in einen Demeter-Hof verwandelt; der Gründer, Erhard Bartsch, kannte noch persönlich Rudolf Steiner, der mit seinen Ideen einer biodynamischen Landwirtschaft die Demeter-Bewegung in Gang setzte. Der Philosoph verband Kenntnisse der modernen Naturwissenschaft mit der Goethe'schen Vorstellung von der Ganzheit der Natur. Er sah es als die wichtigste Aufgabe an, das Erdreich durch richtiges Düngen zu stärken, unter anderem mit Hilfe von Kuhmist, der in Kuhhörnern in der Erde vergraben wird. Nur ein lebendiger Boden könne die Energien verwerten, die Gestirne wie Sonne und Mond auf die Erde senden. Chemischer Dünger führe dagegen lediglich zu »angeregter Wäßrigkeit« im Boden und lasse die Pflanzen anschwellen, ohne dass sie Geschmack und Feinheit entwickeln; organischer Dünger aber bewirke »belebte Erdigkeit« und verleihe den Pflanzen Delikatesse.

Auf den Wiesen der Demeter-Höfe gibt es viele Kräuter, die für duftendes Gras und Heu sorgen – bestes Futter für die Kühe. Jene auf dem Hof Marienhöhe zählen zur alten Rasse des Roten Höhenviehs. Es ist ein kleinrahmiges Mischnutzungs-rind mit feinfaserigem Fleisch und Milch mit aromareichem Fettgehalt, bis zu 4,5 %. Die Kühe fressen nur frisches Gras und Heu und erhalten keine Heu-Silage. Gelegentlich kommt ein wenig Möhre und Getreideschrot dazu.

Ambrosia

Die erstklassige Milch dieser Kühe wird größtenteils als Rohmilch in der Molkerei verarbeitet. Diese nicht erhitzte Milch hat eine besonders feine Fettstruktur und verfügt über freundliche Mikroben, die in den Milcherzeugnissen für sanfte Geschmacksfülle sorgen. Für die Butter beispielsweise wird der Rahm der Rohmilch zunächst mit weiteren Milchsäurebakterien versetzt, damit sich eine Balance aus Süße und Säure herstellt. Dieser Rahm darf zwei Tage reifen, bevor er in das Butterfass aus Edelstahl gegossen und dort geschüttelt und geschlagen wird, bis die Butter »kommt«. Die fertige ungesalzene Sauerrahmbutter schmeckt ungemein seidig, reintönig und feinaromatisch. Nicht minder köstlich ist die saure Sahne, die ich am liebsten pur aus dem Glas löffeln möchte. Sollte es im Himmel für die Götter tatsächlich Ambrosia geben, dann schmeckt diese Speise vermutlich so ähnlich wie die saure Sahne vom Hof Marienhöhe – so geschmeidig dickflüssig, feinsäuerlich und süß.

Entscheidend für beste Milcherzeugnisse sind demnach das Futter, die richtige Rasse, Rohmilch sowie schonende, längere Reifeprozesse bei der Herstellung. Neben dem Roten Höhenvieh hat in hiesigen Breiten das mittelgroße Braunvieh (das eigentlich eher grau bis graubraun ist) einen guten Ruf als Milchvieh, vor allem im Allgäu und in der Ostschweiz. Einige Biobauern halten auch das englische Jersey-Rind mit einem Milchfettgehalt von bis zu 6 %.

Viele Biomolkereien von kleinerer bis mittlerer Größe bieten mittlerweile ein umfangreiches Sortiment an, das man entweder vor Ort oder auf städtischen Bio-Bauernmärkten

sowie in Bio-Supermärkten bekommen kann: eben Milch, Rahm, saure Sahne, Butter, Buttermilch, naturreinen Joghurt, nicht zuletzt Käse: Quark und Frischkäse ebenso wie gereiften Käse, ob von Kuh-, Schafs- oder Ziegenmilch. Immer öfter gibt es daneben heimischen Mozzarella aus Büffelmilch.

Milch und Milcherzeugnisse sind vorzügliche Botschafter des Lokalen und Regionalen. Gerade Rohmilchkäse lässt die Eigenart einer Gegend anklingen und schickt die menschliche Phantasie hinaus aufs Land: zu den Düften der Blumen, zum Geruch der Ziege. So stößt man etwa auf den Höhen der Schwäbischen Alb auf den Hof Loretto mit Ziegenkäse-

rei. Die Rohmilch der Abendmelkung kommt in Kannen, die über Nacht in Brunnenwasser kühlen, während die Milch leicht vorsäuert. Morgens um vier Uhr wird Sauermilch hinzugefügt, um acht Uhr kommt die Milch der Morgenmelkung dazu und dann das Kälberlab, damit sich Molke und Bruch trennen. Die Bruchmasse wird von Hand geschöpft und in kleine, zylindrische Gefäße gefüllt. Nach zwei Tagen ist ein frischer weißer Weichkäse auf dem Tisch. Er duftet wunderbar delikates, milchig und fruchtig, ist leicht körnig, schichtig und doch cremig – man schmeckt, dass die Masse schonend zart behandelt wurde.

HOFGEMEINSCHAFT MARIENHÖHE

Marienhöhe 3, Bad Saarow.
www.hofmarienhoeh.de

LORETTO

Loretto 8, Zwiefalten.
www.loretto-ziegenhof.de

LOBETALER BIO-MOLKEREI

Sydower Feld 1, Biesenthal.
www.lobetaler-bio.de
Besonders fein: Sahne, saure Sahne und naturreiner Joghurt.



3 Zart & saftig

Sommersalat

In gemäßigten Klimazonen wie in Deutschland verbreitet der Sommer ein Gefühl von Licht und Wärme, grünen Wiesen und bunten Blumen – gesteigerte Lebensfreude. Man bewegt sich selbst freier, wenn nicht geschmeidiger. Eine solche Stimmung lässt sich in der Küche durch nichts besser umsetzen als durch grüne Blattsalate und Kräuter, geschmückt mit Zutaten wie reifen Tomaten, Blüten, Beeren, vielleicht auch Avocados und Champignons.

Dieser Salat ermuntert das Auge und erfrischt den Gaumen. Ich freue mich über das saftige Gemisch. Vielleicht sind auch noch Nüsse dabei, Walnüsse oder Haselnüsse. Gewürzt wird das Ganze mit feinem Öl und Essig wie mit kalt gepresstem Olivenöl und Apfel-Balsamessig, ebenso mit frisch gepresstem Knoblauch, geriebenem Ingwer und gewürfelten Schalotten. Wildkräuter und Blüten sollte man maßvoll verwenden, denn sie machen den Salat schnell bitter.

Wie schade aber, wenn man diese Anmutung von sommerlicher Leichtigkeit und Frische wieder beeinträchtigt, indem man noch allerhand anderes hineinmischt, das fester, herber und bodenwürziger ist, wie rohes Ge-

müse. Während grüne Blattsalate, Kräuter, Blüten und Beeren leicht verdaulich und bekömmlich sind, muss der Magen bei rohem Gemüse Schwerstarbeit leisten.

Gemüse sollte man in der Regel schonend gegart auf den Tisch bringen; so entfaltet es seine Aromen besser und ist angenehmer zu verdauen. Grüne Blattsalate und Früchte hingegen stellen eine ideale Rohkost dar und vermitteln von sich aus eine milde Süße, leicht kontrastiert und belebt durch die ätherische Würze der Kräuter und die feurige Kraft des Knoblauchs. Wunderbar auch, wenn der Kopfsalat im Sommer nicht im Glashauss, sondern im Freien wächst; dann klingt in seinen Blättern etwas von der feinen Süße der Milch an, untermalt von zarten nussigen Noten.

In der warmen Jahreszeit erscheint der Salat ideal als Vorspeise, die den Magen beruhigt, aber noch nicht beschwert – und so auf weitere Gerichte vorbereitet: Gemüse, Fisch oder Huhn. Selbst wenn der Salat die Hauptspeise sein soll, sollte man auf seine Leichtigkeit und Zartheit, Frische und Saftigkeit achten. Vielleicht gibt man dann noch Ziegenfrischkäse und Sommerblütenhonig dazu.

Zutaten für eine Person

- 1/2 Kopfsalat von mittlerer Größe in Bio-Qualität, vorzugsweise aus dem Freilandanbau
- 2 Tomaten in Bio-Qualität
- 2 frische hellbraune Champignons in Bio-Qualität; die Köpfe der Champignons sollten noch prall und fest geschlossen sein
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 15 g Ingwer
- 3 Walnüsse, ganz oder gehackt
- 1/2 Avocado in Bio-Qualität (die Avocado sollte sich beim Einkauf nicht steinhart anfühlen, sondern bei Fingerdruck leicht nachgeben)
- 50 g Himbeeren
- 1 EL Blattpetersilie oder Schnittlauch
- 2 EL Olivenöl, vorzugsweise von Laudemio
- 1 EL Apfel-Balsamessig, vorzugsweise von Gölles
- 1 Sträußchen mit Wildkräutern und Blüten vom Bio-Bauernmarkt, darunter womöglich Bronzefenchel, Schafgarbe, Fette Henne, Kapuzinerblüte, Borretschblüte, Gänseblümchen

Zubereitung

Den halben Kopfsalat vierteln, den Strunk herausschneiden, eventuell die äußeren beschädigten Blätter entfernen und die übrigen kurz in kaltem Wasser waschen, dann in einem Sieb gut abtropfen lassen, die feuchten Blätter mit der Hand leicht ausdrücken oder in eine Salatschleuder geben. Der Salat soll nicht zu wässrig schmecken. Blätter in mundgerechte Stücke zerrupfen.

Tomaten kurz in kaltem Wasser waschen, dann vierteln und die grünen Stielansätze entfernen, gegebenenfalls die Viertel nochmals halbieren. Champignonköpfe kurz in kaltem Wasser waschen, halbieren und in Scheibchen schneiden. Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, Avocado schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Himbeeren kurz in kaltem Wasser waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Blattpetersilie oder Schnittlauch kurz in kaltem Wasser waschen. Die Blätter der Petersilie zupfen und fein schneiden. Schnittlauch fein schneiden. Wildkräuter und Blüten aus dem Sträußchen auswählen und kurz mit kaltem Wasser waschen. Kopfsalat, Tomaten, Champignons und Schalotten in eine größere Schüssel geben, Olivenöl und Apfel-Balsamessig dazugießen, die Knoblauchzehe darüberpressen, den Ingwer reiben und das Ganze vorsichtig und gut mischen, gegebenenfalls noch etwas Öl oder Essig nachgießen. Den Salat schließlich in einem schalenartigen Teller anrichten. Oben auf Kräuter, Wildkräuter, Blüten, Avocado und Walnüsse verteilen, dann auch die Himbeeren. Der Salat ist von sich aus schon mineralisch. Doch wer will, kann noch ein wenig Fleur de Sel darüberstreuen.