







KOCHEN LERNEN MIT DER BERLINER TAFEL

145

Berlin-Kreuzberg, Adolf-Glaßbrenner-Grundschule. Die Glocke schrillt. Lärmend rast eine Schulklasse durch den Gang. Eigentlich wie immer. Doch heute ist kein Unterricht angesagt, sondern es kommt die Berliner Tafel. Genauer gesagt Timo Schmitt. Dem 31-Jährigen glaubt man gleich, dass ihm das Kinderprojekt eine »Herzensangelegenheit« ist, wie er sagt: »Ich möchte den Kindern zeigen, dass gesunde Lebensmittel auch lecker sein können.« Die Berliner Tafel hat dabei nicht nur ihre übliche Zielgruppe im Auge, die an den Tafel-Ausgabestellen die Supermarkt-Reste abholt. »Der Verfall der Kochkultur betrifft doch alle Schichten«, meint er, »deswegen richtet sich unser Angebot an alle.« Der ausgebildete Ernährungswissenschaftler bedauert, dass in den letzten Jahrzehnten der Haushaltsunterricht aus der Mode gekommen ist: »Die Schulen haben wunderschöne Küchen, so wie hier, aber sie werden oft nicht genutzt.«

Er stellt zwei große Kisten mit Gemüse auf die Arbeitsplatte. Der Erzieher Arkadi teilt derweil die Klasse in Gruppen: »Wer hilft mit, das Gemüse zu schnippeln? Und wer will an den Herd?« Schnippeln? Herd? Herrscht da nicht höchste Verletzungsgefahr? »Wie sollen sie es denn sonst lernen«, fragt der Koch zurück, »und wenn sich mal eines schneidet, mein Gott, dann hole ich halt ein Pflaster raus.«

Er ist durchaus vorsichtig, zeigt den Kindern vorher, wie scharf die Messer sind. »In vielen Familien dürfen die Kinder aus Angst vor Verletzungen zu Hause nicht mal die einfachsten Dinge machen, aber wie sollen sie es sonst lernen?« Oft hat Timo Schmitt die Erfahrung gemacht: »Die haben eine Riesenangst, bis sie sich zum ersten Mal geschnitten haben und merken, es ist ja gar nicht so schlimm.«

Die Kinder sind mit Feuereifer bei der Sache. Vierte Grundschulklasse, die meisten sind neun oder zehn Jahre alt. »Ich schneide die Sticks«, gibt John stolz von sich, aber was für ein Gemüse das ist,



weiß er leider nicht. Die Frage, ob er schon mal Kohlrabi gegessen hat, muss er verneinen, die Frage, ob er zu Hause überhaupt schon gekocht hat, auch.

»Manche Kinder glauben wirklich an lila Kühe, weil sie sie aus der Werbung kennen. Ich dachte zuerst, das kann nicht wahr sein«, erinnert sich Timo Schmitt. »Aber es ist Tatsache. Die Verarbeitung der Lebensmittel ist so weit fortgeschritten, dass die Kinder gar keine Vorstellung mehr davon haben, wie eine Tomate aussieht oder ein Apfel. Die kennen das nur fertig, als Ketchup oder Apfelsaft.«



Timo Schmitt erlebt immer wieder, wie Kinder einen Apfel nicht von einer Birne unterscheiden können oder eine Tomate von einer Paprika – und zwar in allen Berliner Bezirken, auch den eher wohlhabenden. »Die Kinder bekommen das leider zu Hause nicht beigebracht. Da wächst jetzt schon die zweite Generation heran, die es nicht mehr weiß. Die Eltern können ja oft auch schon nicht mehr kochen, haben es selbst nicht mehr gelernt.« Nachdenklich kratzt er an seinem Bart. »Wenn ich zurückdenke, meine Mutter hat mir so viel beigebracht in der Küche, aber die haben jetzt gar



Freche

Früchtchen-Suppe

Das wird gebraucht:

1 große Zwiebel
1 Ananas
2 Mangos
1 l Gemüsebrühe
1 große mittelscharfe Chili/
alternativ **1 TL** Harissa
(nordafrikanische Chilipaste)
Salz, Pfeffer
Paprikapulver

So geht's:

Zwiebel hacken; Ananas und Mango würfeln; Chili klein schneiden. Zwiebeln in Öl anschwitzen, Obstwürfel dazu, kurz anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. 15 Minuten bei geschlossenem Topf einkochen lassen, Chili/Harissa dazugeben; pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken, mit etwas Petersilie garnieren.

151

GUT ZU WISSEN:

Schmeckt warm, kann aber auch gut kalt gegessen werden. Die Gemüsebrühe am besten selbst machen. Wer keine Zeit findet: Die Fertigpulver enthalten fast immer Geschmacksverstärker wie Glutamat. Selbst teure Marken wie Maggi enthalten Glutamat, oder sie verschleiern die Geschmacksverstärker in der Zutatenliste als »Hefe-Extrakte«. Besser ist Vegeta aus dem Reformhaus, und neuerdings sogar einige Discounter-Marken wie Karat, wichtig ist der Hinweis »hefefrei«.



GROSSMUTTERS KÜCHE

VOM KLUGEN HAUSHALTEN

MIT NAHRUNGSSCHÄTZEN







HENRIETTE DAVIDIS – URALT UND HOCH- MODERN!

Kein Gespräch übers Kochen, in dem der Mythos nicht irgendwann auftaucht: Großmutter's Küche! Kaum eine Spitzenkoch-Vita kommt ohne Reminiszenzen an großmütterliche Rezeptschätze aus. Jede zweite Firmengeschichte im kulinarischen Bereich glorifiziert Omas gut gehütete Küchengeheimnisse. Und schwärmt nicht fast jeder von uns für mindestens eine dieser geradezu magischen Speisen, die uns als Kinder in den Bann von Omas Kochkünsten gezogen haben?

225

Was ist dran an diesem Mythos? Waren unsere Groß- und Urgroßmütter wirklich so begnadete Küchenmeisterinnen? Hängt der Kinderglaube an die »die tollste Köchin aller Zeiten«, wie ihn Jonathan Safran Foer im Eingangskapitel seines Buchs »Tiere essen« beschreibt, am Geschmack einzelner Gerichte? Oder spielen die Geschichte der großmütterlichen Beziehung zum Essen und der besondere Wert, den die Hausfrauen von früher Lebensmitteln beimaßen, die größere Rolle? Was ist die Essenz ihrer kulinarischen Autorität? Woher hatten unsere Großmütter eigentlich ihren praktischen Verstand in Essensfragen, und was hat sie davor bewahrt, so viele wertvolle Ressourcen ungenutzt verkommen zu lassen, wie wir uns das heute leisten?

Mit Sicherheit wäre ihnen niemals eingefallen, planlos und im Übermaß einzukaufen, was sie nicht brauchten. So lange gibt es das gigantische Überangebot von Lebensmitteln aus aller Welt schließlich noch gar nicht, das heute in Supermärkten jederzeit und an jedem Ort zu Schleuderpreisen zu haben ist. Außerdem hat sich das Verhältnis von Lebensmittelpreisen zum verfügbaren Haushaltseinkommen inzwischen drastisch verändert. Wir geben heute kaum viel mehr als ein Zehntel unseres Einkommens fürs Essen aus. 1950 war es noch beinahe die Hälfte, 1850 sogar mehr als zwei Drittel davon! Allein das dürfte für deutlich mehr Augenmaß im Umgang mit Lebensmittelvorräten gesorgt haben, und das sicher nicht nur bei Hausfrauen am unteren Einkommensrand.



Mehr Vorbedacht für die benötigten Verbrauchsmengen, für deren geeignete Aufbewahrung und für die Verwertung von Überbleibseln war früher auch aus anderen Gründen wahrscheinlich. Es ist ja noch nicht lange her, dass wir uns auf all die ausgeklügelte Küchentechnologie stützen können, die heute in jedem Durchschnittshaushalt Standard ist, wie Küchenmaschinen aller Art, Elektroherde und -backöfen und Kühl- und Tiefkühlschränke mit schier unglaublichem Fassungsvermögen.

Ohnedies kauften unsere Großmütter noch viel mehr lose und frisch direkt beim Kaufmann ein. Ein sogenanntes Mindesthaltbarkeitsdatum auf Produktpackungen, wie es 1971 in Deutschland eingeführt wurde, brauchten sie nicht. Sie wussten selbst, was von der Haltbarkeit einzelner Lebensmittel zu erwarten war, und bedienten sich ganz selbstverständlich ihrer Augen, Nasen und Zungen, wenn sie sicher sein wollten, was noch gut war zum Verzehr! Auf die Idee, sauer gewordene Milch wegzuschütten oder die Reste vom Vortag einfach wegzuwerfen, kamen damals wohl die wenigsten. Überflüssig zu sagen, dass die meisten Hausfrauen, die heute im Großmutteralter sind, auch die längste Zeit ihres Lebens nichts von Barcodes wussten.

In seinen »64 Grundregeln ESSEN« legt der amerikanische Journalist Michael Pollan uns nahe, nichts zu essen, was unsere Urgroßmütter nicht als Essen erkannt hätten. Er meint, so meide man am sichersten die hochverarbeiteten Industrieprodukte voller technischer Hilfsstoffe, die als Ersatz für echte Lebensmittel weder ihr Geld wert und noch gesund sind. Wer der Empfehlung folgt, wird also viel mehr frische Lebensmittel essen, direkt vom Erzeuger, unverpackt und wenig vorverarbeitet. Dass man so vermutlich auch planvoller einkauft und sich mehr um Aufbewahrung und Resteverwertung kümmert, macht die Strategie auch zum prima Mittel gegen Verschwendung. Pollans augenzwinkernder Zusatz: »Wenn Ihre Uroma eine miserable Köchin oder Esserin war, empfehle ich Ihnen, sich vorübergehend eine andere auszuleihen – am besten eine aus Sizilien oder Frankreich«, passt dazu.

Was bleibt, ist die Frage nach den Quellen für die viel berufene großmütterliche Küchenkompetenz. Haben sie Kochen und Haushalten von ihren Müttern gelernt oder stammte ihr Wissen aus Kochbüchern? Vermutlich lautet die Antwort in den meisten Fällen: beides!, und bei den meisten unserer Groß- und Urgroß-



mütter hieß die Verfasserin des fraglichen Kochbuchs vermutlich Henriette Davidis!

Ihr »Praktisches Kochbuch für die gewöhnliche und feinere Küche« war jedenfalls von der Mitte des 19. Jahrhunderts bis zum Zweiten Weltkrieg das am weitesten verbreitete deutsche Küchenlehrbuch. Es hat mit Sicherheit für etliche Generationen junger Ehefrauen zur Aussteuer gehört.

227

Die erste Auflage kam 1845 auf den Markt, wurde prompt ein Bestseller und machte Henriette Davidis sehr bald zur führenden Verfasserin hauswirtschaftlicher Schriften in Deutschland und da-

rüber hinaus. Sie brachte erstmals eine »deutsche Küche« in die Welt und zugleich die ganze Welt in deutsche Küchen. Denn neben Kochrezepten aus allen Regionen Deutschlands, die sie in den neun Jahren ihrer Arbeit daran tatsächlich alle selbst erprobt und nach eigenem Urteil abgewandelt hat, enthält ihr deutsches Kochbuch eine Fülle von Rezepten für Gerichte aus anderen Ländern. Französische Soßen, italienischer Reis, Braten auf englische Art, russischer Salat, Mais als amerikanische Lieblingsspeise oder Parmesankäse zum Spargel, das gehörte für die kulinarische Kosmopolitin Henriette Davidis ganz selbstverständlich dazu.

Der einzigartige und anhaltende Erfolg ihres Kochbuchs erklärt sich aber nicht nur aus der reichen Fülle der dort versammelten Koch- und Backrezepte. Was damals in aller Bescheidenheit ein praxisnahes

»Von meiner Großmutter lernte ich, dass ein Teebeutel so viele Tassen Tee ergibt, wie man braucht, und dass alles am Apfel essbar ist. (...)

50 Jahre später in Amerika aßen wir alles, was uns schmeckte. Unsere Schränke waren voll mit nach Lust und Laune gekauften Lebensmitteln, überteuert Feinschmeckerkost, Essen, das wir nicht brauchten. Und wenn das Verfallsdatum abgelaufen war, warfen wir es weg, ohne daran zu riechen. (...)

Als Kinder hielten meine Brüder und ich unsere Großmutter für die tollste Köchin aller Zeiten. Wir sagten es ihr, wenn das Essen auf den Tisch kam, und wieder nach dem ersten Bissen, und noch einmal am Ende: »Du bist die tollste Köchin aller Zeiten.« Dabei waren wir klug genug, um zu wissen, dass die tollste Köchin vermutlich mehr als nur ein Rezept (Hühnchen mit Möhren) beherrschen sollte und dass zu den meisten tollen Rezepten mehr als zwei Zutaten gehörten. (...)

Ihr Hühnchen mit Möhren gehört vermutlich wirklich zum Köstlichsten, was ich je gegessen habe. Doch hat das nichts mit der Art der Zubereitung zu tun oder gar damit, wie es schmeckte. Ihr Essen war köstlich, weil wir glaubten, dass es köstlich war. Wir glaubten glühender an die Kochkünste unserer Großmutter als an Gott. (...)

Die Geschichte ihrer Beziehung zum Essen umfasst alle anderen Geschichten, die sich über sie erzählen ließen. Für sie ist Essen nicht gleich Essen, sondern Schrecken, Würde, Dankbarkeit, Rache, Fröhlichkeit, Demütigung, Religion, Geschichte und natürlich Liebe. Als wären die Früchte, die sie uns immer anbot, von den zerstörten Ästen unseres Stammbaums gepflückt.«

Auszug aus »Tiere essen« von Jonathan Safran Foer, Köln 2010, S. 13–16; mit freundlicher Genehmigung des Verlages Kiepenheuer & Witsch

Fachbuch für junge Hausfrauen werden sollte, ist der Verfasserin zu einer großen allgemeingültigen Küchenlehre geraten. Es vermittelt viel mehr als nur Anleitungen zu einzelnen Haushaltsdingen.

Von der Pfarrerstochter und ausgebildeten Pädagogin Henriette Davidis konnten junge Frauen (und sogar kleine Mädchen, für die sie unter dem Titel »Puppenköchin Anna« eins der ersten Kinderkochbücher verfasst hat) eine haushälterische Grundhaltung lernen, die wir heute »nachhaltig« nennen.

Fast 40 Seiten verwendet sie allein darauf, »Speisezettel« für jeden Monat nach der jahreszeitlichen Verfügbarkeit von Zutaten zusammenzustellen. In den Rezepten mit Fleisch tauchen wie selbstverständlich nicht nur Filetstücke auf, sondern alles vom

Tier. Jedem Kapitel sind allgemeine Regeln vorangestellt, die Einkauf, Warenkunde, Aufbewahrung und Zubereitung der gesamten Speisengruppe betreffen und ganz nebenbei auch noch Grundlegendes zur Ernährungslehre vermitteln.

»Meine Kochambitionen haben ihren Ursprung in Mamas guter Küche, und diese war deshalb so gut, weil sie niemals etwas wegwerfen konnte. Das mag überraschen, gilt doch die Verwertung von Überbleibseln gemeinhin nur als lästige, moralische Pflicht. Meiner Mama war sie, ganz im Gegenteil, eine Quelle der Inspiration. Nicht nur, weil sie ein Kind armer Eltern war, armer, gläubiger Eltern, für die Verschwendung von Lebensmitteln als Sünde galt, spornten sie diese Reste an.

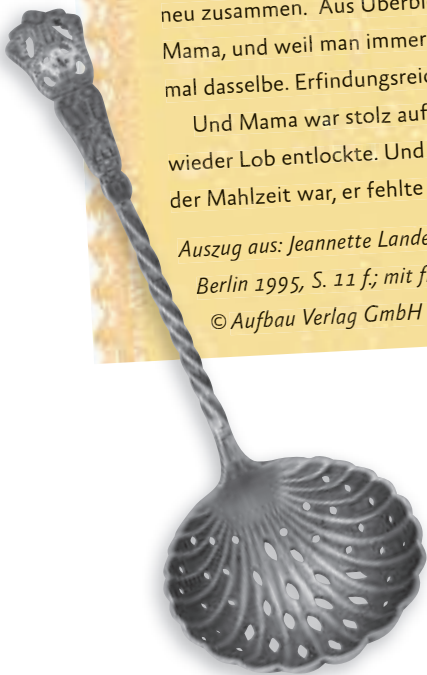
Auch der Ehrgeiz, gerade aus dem, was andere geringschätzen, Schätze herzustellen, beflügelte sie. Sie sah in der Zufälligkeit der vorhandenen Restspeisen eine Herausforderung ihrer Phantasie, kostete im Geiste die einzelnen zu verarbeitenden Bestandteile und stellte sie nach Geschmack neu zusammen. Aus Überbleibseln kann man immer etwas machen, sagte Mama, und weil man immer andere Überbleibsel hat, macht man nie zweimal dasselbe. Erfindungsreichtum ist der Reichtum der Armen.

Und Mama war stolz auf ihre Kochkunst, die meinem Vater immer wieder Lob entlockte. Und wenn es auch nur ein anerkennender Blick nach der Mahlzeit war, er fehlte nie.«

Auszug aus: Jeannette Lander, »Überbleibsel. Eine kleine Erotik der Küche«, Berlin 1995, S. 11 f.; mit freundlicher Genehmigung des Aufbau Verlages; © Aufbau Verlag GmbH & Co. KG 1995, 2008

Ausführlich werden alle Formen des Haltbarmachens von Lebensmitteln wie trocknen und konservieren behandelt. Auf die geschickte Verwertung von Resten legt Henriette Davidis besonderes Gewicht. Dabei kehrt sie selbst gar nicht so sehr die Christin heraus, für die das Wegwerfen Sünde gewesen wäre, oder das biedermeierliche Ideal der sparsamen Haushälterin. So klingt es erst 1889

in der Bearbeitung für die 32. Auflage von Luise Holle, die alle Hinweise des Originals dazu in einem eigenen Abschnitt »Über die Verwendung von Resten« sammelt. Er beginnt mit dem Satz: »Nichts umkommen zu lassen ist von jeher der Grundsatz der sparsamen Hausfrau.«





Bei Davidis selbst lesen sich die meisten Tipps zur Resteverwertung dagegen eher so, als sei das eine ganz eigenständige Form ihrer großen Kochkunst gewesen, als habe sie Reste mit den Augen der Schöpferin gesehen und in ihrer Verwertung weit mehr als eine lästige Pflichtaufgabe.



Die Schriftstellerin Jeannette Lander hat dem Thema eine wunderschöne Erzählung mit dem Titel »Überbleibsel« gewidmet, in der sie die hohe Schule des Kochens mit Essensresten beschreibt, zu der es ihre Mutter gebracht hat. Ob die aus einem kleinen polnischen Dorf nach New York ausgewanderte Jüdin das Kochbuch der Davidis kannte? Möglich gewesen wäre das, denn seit dem ersten Erscheinen hat Letzteres über 70 teils bearbeitete Neuauflagen erlebt, und nicht nur in Deutschland. Übersetzungen erschienen in England und Amerika, in Holland, Polen und anderen Ländern. Die verkaufte Gesamtauflage muss in die Millionen gehen, und nach mehr als anderthalb Jahrhunderten ist das Buch heute immer noch im Handel.

229

Übrigens genauso wie ihre ausführliche Anleitung zur gärtnerischen Selbstversorgung: »Der Blumen- und Küchengarten für Hausfrauen«. Beide Bücher sind gleichermaßen interessante kulturhistorische Zeugnisse wie immer noch erstaunlich praxistaugliche Handlungsanleitungen. Das eine rät zur Selbstversorgung mit einem Sortenreichtum an Gemüse, von dem wir heute leider nur noch träumen können. Das andere taugt wie kaum ein zweites für die Rückbesinnung auf die Essenz heimischer Kochkunst und ist in vieler Hinsicht ein nützlicher Ideenfundus von gestern für Essensretter von heute.

Henriette Davidis ist als unverheiratete Frau mit Berufsausbildung und eigenem Einkommen einen für das 19. Jahrhundert bemerkenswert eigenständigen Weg gegangen. 1801 in dem verträumten Örtchen Wetter an der Ruhr geboren, hat sie es geschafft, Deutschlands erfolgreichste Kochbuchautorin zu werden.

Als ihr größter Erfolg, ihr »Praktisches Kochbuch«, erschien, leitete die damals 44-Jährige gerade für mehrere Jahre die hauswirtschaftliche Mädchenschule zu Sprockhövel. Unter anderem ihrer Korrespondenz mit Verlegern lässt sich entnehmen, dass es ihr nicht allein darum ging, ihren Schülerinnen und Leserinnen erprobte Haushaltstipps zu geben. Sie hat die Frauen ihrer Zeit auch ermutigt,

Kompetenzen zu erwerben, die sie so weit wie möglich selbst über ihren Alltag und ihre Aufgaben bestimmen ließen. Ein braves Heimchen am Herd ist die Zeitgenossin von Heinrich Heine und Georg Büchner trotz ihres hauswirtschaftlichen Schwerpunkts wohl nie gewesen. Nebenbei schrieb sie sogar Gedichte und spendete das Autorenhonorar dafür Menschen in Not.

In dem kleinen Museum, das der pensionierte Pfarrer Walter Methler in Wetter-Wengern zum Gedenken an Henriette Davidis unterhält, richtet sich heute ein Männer-Kochverein nach ihren Rezepten. Das lässt hoffen. Vielleicht eignen sich ja in Zukunft auch mehr Großväter als gute Ratgeber für kulinarische Nachhaltigkeit.



Rezept aus: Henriette Davidis, »Praktisches Kochbuch für die gewöhnliche und feinere Küche«, 32. Auflage, bearbeitet und herausgegeben von Luise Holle, Bielefeld und Leipzig 1889, S. 78



Gemüse und Kartoffelspeisen

Spargel zu kochen.

Der Spargel wird vom Kopf zum Fuße hin dünn abgeschält und, soweit er hart ist, abgeschnitten; besser noch geht das Abschälen auf folgende Weise: **Man sticht mit einem spitzen Messer am Fuße unter der dicken Schale hinauf und nimmt sie, ringsum geschält, mit einem Male weg.** Mit einiger Übung ist man rasch damit fertig. Dann wird der Spargel gewaschen, in Bündchen gebunden (die Köpfe müssen gleich stehen und die untern Enden gerade geschnitten sein), in wenig kochendem Wasser mit dem nötigen Salz mäßig stark gekocht, weil sonst die Köpfe zerkochen. Sehr zu empfehlen ist der Zusatz von einer Prise Zucker und einem haselnußgroßen Stück Butter zum Salzwasser, durch den der Spargel einen vorzüglichen Geschmack erhält. Nachdem er am unteren Ende weich geworden (gewöhnlich rechnet man für Spargelköpfe $\frac{1}{4}$, für ganzen Spargel $\frac{1}{2}$ Stunde Kochens), werden die Bündchen auf eine heißgemachte Schüssel gelegt und, nachdem die Fäden mit einer Schere durchgeschnitten und entfernt sind, zierlich angerichtet.



Man übergießt den Spargel entweder mit einer Spargelsauce (Abschnitt R) oder reicht zerlassene Butter – oft neben dieser auch noch geriebene harte Eidotter dazu. In Süddeutschland ist eine Rahmsauce zum Spargel vielfach beliebt, und in England legt man den Spargel auf eine große geröstete Brotschneite und übergießt ihn mit geschmolzener, mit drei Eidottern vermischter Butter, auch wird er dort teilweise noch mit geriebenem Parmesankäse bestreut und mit Spiegeleiern belegt.

Passende Beilagen sind Koteletten, gebratenes Geflügel, Fricandeaus, Rühreier und roher Schinken, geräucherter Lachs und Cervelatwurst. Zu beachten ist, dass Spargel niemals im Wasser liegen bleiben darf.



244 GEMÜSE- UND KARTOFFELGERICHTE

★ Mit Fleisch

So gut wie Albatrüffel *Béchamel-Kartoffeln mit falschen Trüffeln* | 190

Soulfood Delight *Kohlrabiblattgemüse mit Schweinebauchröllchen* | 214

Der Balkan in einem Topf *Juwetsch, Reis-Gemüse-Gericht mit oder ohne Fleisch* | 232

Gefüllte Melone mit Hähnchen | 238

★ Vegetarisch

Brokkoliröschen mit Mango-Dip | 64

Kürbisblume auf der Wirsingwiese | 66

Kohlrabis frites | 119

Panierte Sellerieschnitzel, gebratene Rote-Bete-Gemüse und Möhren-Rohkost | 133

Himmel und Erde *Bratbirnen mit Karotten, Röstzwiebel und Kartoffelbrei* | 152

Berliner Frühlingsrolle | 154

Blumenkohl-Schnitzel mit Kressequark | 156

Bunter Sommersalat mit Bautzener-Senf-Dressing | 165

Süßkartoffel-Türmchen | 168

Püree aus Möhrenschaalen | 180

Terrine vom Löwenzahn | 204

Rapunzel-Cappuccino | 218

Lasagne a mo'di pirata | 220

Spargel zu kochen | 231

★ Vegan

Misfits am Spieß *Gemüsespieße* | 26

Panierte Sellerieschnitzel, gebratene Rote-Bete-Gemüse und Möhren-Rohkost | 133

Couscous kingsize | 138

Gemüsecurry | 166

Feines Möhrengemüse | 180

SUPPEN, WARM UND KALT

★ Vegetarisch

Freibeuters Trinksalat | 210

★ Vegan

Schräge Pastinakensuppe mit Apfel-Chutney | 25

Gazpacho | 63

Wams Kartoffelsuppe oriental | 142
Freche Früchtchen-Suppe | 151

FLEISCH & WURST

Salami | 45
Koteletts vom Herrmannsdorfer Schwein | 48
Sauerfleisch vom Wildschwein | 79
Wildschweingulasch Szegediner Art | 80
Wild-Pastrami-Meeräschen-Duo | 82
Wildschwein-Praline, vom Oktopus umarmt | 86
Gefüllte Melone mit Hähnchen | 238

FISCH

Safransülze von Meeresfischen und Bio-Garnele | 50
Meeräschen-Wild-Pastrami-Duo | 82
vom Oktopus umarmte Wildschwein-Praline | 86
Lachsforelle im Salzbett | 182
Kleine Fische ganz kross | 186
Kleine Fische ganz Klob | 211

SÜSSSPEISEN UND KUCHEN

Dunkelrote Schokotorte | 32
Gekrümmter Pastinaken-Gugelhupf | 34
Florentiner auf Meringue perdu | 52
Apple Crumble mit rosa Kick | 68
Apfeltarte mit Umsturz | 101
Crêpes BananaRama | 116
Süße Beute | 120
Grießknödel | 192
Erdmandel-Auflauf | 193
Eiskalter Knöterich auf hitzigem Hanf | 206

- 246 **Käsekuchen | 234**
 Erdbeereis und Baisers | 236

PESTO & CO

★ Vegetarisch

Bärlauchpesto | 108

Kohlrabi-Blättereis | 219

★ Vegan

Gestrichenes aufs Brot | 117

Zerstoßene Wiese à la Kat | 137

EINGEMACHTES & KONSERVIERTES

Apfel-Chutney | 25

Eingelegte Zitronenschale | 85

Eingelegte grüne Tomaten | 88

Katharinas Zimtzwetschgen | 99

Schwarze Nüsse | 104

Statt Oliven *Eingelegte Schlehen* | 106

Back to the roots Chutney | 212

Himbeerkern-Salz | 194

Zitruszucker | 194

Kaffeesatz-Karamell | 194

Panade | 158

Gemüsechips | 33

GERICHTE MIT KÄSE

So gut wie Albatrüffel *Béchamel-Kartoffeln mit falschen Trüffeln* | 190

Schluss mit dem Käse *Klößchen aus Käseresten* | 216

SOSSEN, FOND & DRESSINGS

247

Misfits-Marinade | 27

Schalenfond | 28

Rote-Bete-Soße | 29

Bautzener-Senf-Dressing | 165

Möhrenfond | 180

Gemüsefond *Grand Jus* | 222

GERICHTE MIT BROT

Pummelige Knödel, weiß oder rot – auf knolligen Thymianmöhrrchen | 28

Tramezzini mit Püree aus Möhrenschaalen | 180

Brotsuppe | 188

Brotessst-Pudding | 208



- 248 CulinARy MiSfiTs
★ www.culinarymisfits.de
Tanja Krakowski, Lea Emma Rosa Brumsack
www.facebook.com/culinarymisfits
★ www.vierfelderhof.de
Biobauer Christian Heymann, Berlin-Gatow
★ www.teltower-ruebchen.com
Biobauer Axel Szilleweit, Berlin-Teltow
★ **Second Bäck**
Brot am Prenzlauer Berg – günstig von gestern,
Raumerstraße 38, 10437 Berlin

VINCENT KLINK

- ★ www.wielandshoehe.de
Restaurant Wielandshöhe Stuttgart
★ **neuestes Buch: »Immer dem Bauch nach,
Kulinarische Reisen«**
Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2. Auflage Juni
2011
★ **Häuptling eigener Herd**
Zeitschrift erscheint »so vierteljährlich
wie möglich« in der Edition Vincent Klink,
Stuttgart
★ www.haeuptling-eigener-herd.de

DINNER EXCHANGE BERLIN

- ★ dinnerexchangeberlin.wordpress.com
Sarah Mewes, Sandra Teitge
★ www.markthalleg.de
Markthalle NEUN, Berlin Kreuzberg

MILENKO GAVRILOVIC, HAMBURG

- ★ www.restaurant-marseille.de

- ★ www.chezfou.de
★ www.restaurant-eisenstein.de

MUNDRAUB.ORG

- ★ www.mundraub.org
★ www.facebook.com/groups/mundraub/
★ **Mundräuber-Handbuch, Tipps, Regeln und
Geschichten zur Wiederentdeckung unserer
Obstallmende**
Kai Gildhorn, Madeleine Zahn, Katharina
Frosch (Hrsg.), Druckausgabe, 2. Auflage
VERLAGBerlin@mundraub.org, Mai 2012
★ www.schwarzerpfeffer.de
★ www.stadtgarten.org

TALLEY HOBAN & FRIENDS

- ★ www.couchsurfing.org
★ www.dumpstern.de
★ www.containern.de
★ www.freegan.at
★ www.container.blogsport.de

WAM KAT

- ★ www.wamkat.de
★ **»Wam Kats 24 Rezepte zur kulinarischen
Weltverbesserung«**
3. Auflage, orange-press 2012
★ www.wurstsack.com
Hendrik Haase, Design
★ **Jugendorganisation von Slow Food
Deutschland**
www.slowfood.de/youth_food_movement/
www.facebook.com/yfm.deutschland

TIMO SCHMITT/BERLINER TAFEL

- ★ www.berliner-tafel.de
- ★ www.kinderrestaurant-berlin.de

SILBERMOND

- ★ www.silbermond.de

FOOD FIGHTERS MAINZ

- ★ www.taste-mainz.de
- ★ **Knöterichmanufaktur:**
www.newtritionink.de
- ★ **Gemüsefon:**
www.facebook.com/Gemusefon
- ★ www.foodfighters.eu

TOM RIEDERER

- ★ **T.O.M am Kochen**
A-8483 Leutschach
- ★ www.tomamkochen.at
- ★ **Tom Riederer »Nur der Idiot wirft's weg!«**
Pichler Verlag, Graz 2011
- ★ **Ölmühle Hartlieb**
Heimschuh, Steiermark
- ★ www.hartlieb.at

GROSSMÜTTER

- ★ www.henriette-davidis-museum.de
Henriette Davidis Museum, Elbscheweg 1,
58300 Wetter-Wengern (Ruhr)
- ★ **Henriette Davidis »Praktisches Kochbuch
für die gewöhnliche und feinere Küche«**
antiquarisch: 32. Auflage, bearbeitet und
herausgegeben von Luise Holle

aktuell lieferbar: Henriette Davidis, Praktisches Kochbuch für die gewöhnliche und feinere Küche, Nach der Originalausgabe bearbeitet und herausgegeben von Kurt Hentsch 1997, Manuscriptum Verlagsbuchhandlung

- ★ **Henriette Davidis »Der Küchen- und Blumengarten für Hausfrauen«**
2009, Manuscriptum Verlagsbuchhandlung
- ★ **Jonathan Safran Foer »Tiere essen«**
2010 Köln, Kiepenheuer & Witsch
- ★ **Jeannette Lander »Überbleibsel. Eine kleine Erotik der Küche«**
Aufbau Verlag, Berlin 1995, 2008
- ★ **Michael Pollan »64 Grundregeln Essen«**
Goldmann, München 2011

- ★ www.tastethewaste.de/kochbuch
- ★ **Film:** www.tastethewaste.de
- ★ www.facebook.com/tastethewaste.de
- ★ www.youtube.com/user/foodwastetv
- ★ **Buch:** www.essensvernichter.de
- ★ **App:** www.foodsharing.de
- ★ www.facebook.com/groups/foodsharing/
- ★ **Rezepte:** www.reste-essen.de
- ★ www.restlos-geniessen.at
- ★ www.resterechner.de
- ★ www.livemyfood.com

Über dieses Buch verteilt findet man eine Vielzahl seltsam geformter Früchte, Knollen und Gemüse. Diese entstammen dem Mutato-Archiv, einem Werk des Berliner Künstlers (und Hauptfotografen dieses Buches) Uli Westphal. Das Mutato-Archiv ist eine fotografische Sammlung nicht standardisierter Früchte, Knollen, Pilze und Gemüse, die eine schillernde Vielfalt an Formen, Farben und Texturen aufweisen. Die vollständige Abwesenheit botanischer Anomalien in unseren Supermärkten lässt uns die Gleichförmigkeit von dort präsentem Obst und Gemüse als natürlich erscheinen. Obst und Gemüse ist zu einem monotonen, hochgradig stilisierten Produkt geworden. Wir haben heute ein klar definiertes Bild davon, wie zum Beispiel ein Apfel oder eine Tomate auszusehen hat, und wir begegnen Abweichungen von dieser eingepprägten Norm meist mit Misstrauen, wenn nicht sogar Ekel. Die Etablierung dieser »Schönheitsideale« führt dazu, dass riesige Mengen an Obst und Gemüse nicht mehr verkauft werden können, obwohl sie völlig genießbar sind. Nur noch optisch makellose Exemplare erreichen den Markt. Wir haben vergessen, und in vielen Fällen nie erfahren, wie Obst und Gemüse eigentlich aussehen (und schmecken) kann.

Das Mutato-Projekt dient dazu, die natürliche morphologische Vielfalt landwirtschaftlicher Nutzpflanzen wieder sichtbar zu machen und die gesellschaftliche Nachfrage und Akzeptanz für diesen Formenreichtum zurückzugewinnen.

Mehr dazu unter: www.ulivestphal.com/mutatoes.html