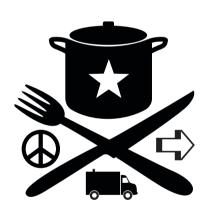
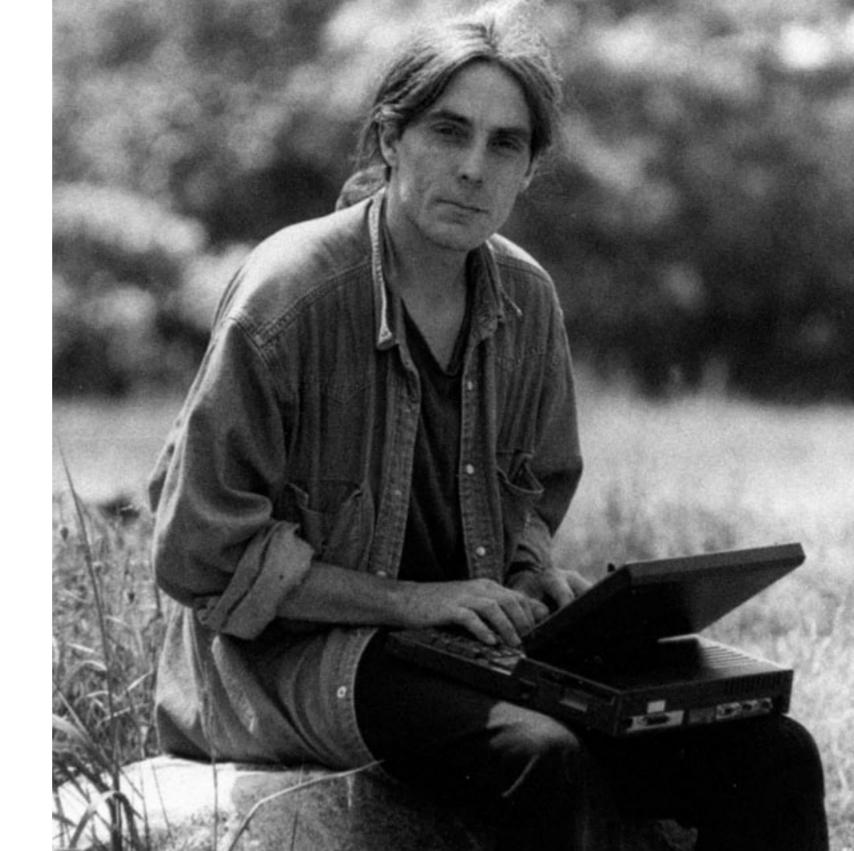


# WAM KATS 24 REZEPTE ZUR 24 KULINARISCHEN WELTVERBESSERUNG

Fotografiert von Kai Pelka



Wam Kat ist Aktivist, Koch, Journalist und Autor, geboren 1955 im niederländischen Zeist. Er ist Mitbegründer zahlreicher Organisationen und alternativer Netzwerke, wie EYFA (European Youth Forest Action) oder den Ecotopia-Festivals, sein »Zagreb Diary« war das erste Tagebuch aus einem Krisengebiet, das im Internet veröffentlicht wurde, und gilt als eines der ersten Blogs überhaupt. Mit dem niederländischen Kollektiv »Rampenplan« griff Wam die Idee der traditionellen Volksküche auf, um bei den großen Protestveranstaltungen der 70er und 80er Jahre eine Infrastruktur zur Versorgung der Demonstranten zur Verfügung zu stellen. Daraus entwickelte sich für ihn eine vielfältige Auseinandersetzung mit den Themen Lebensmittelwirtschaft, Kochen und Ernährung.



# orange opress Wam Kat: 24 Rezepte zur kulinarischen Weltverbesserung Freiburg: orange-press 2008 Copyright © orange-press 2008 Alle Rechte vorbehalten Lektorat: Heiko Fischer, Tinman Gestaltung und Illustrationen: Undine Löhfelm Korrektorat: Anne Wilcken ISBN-13: 978-3-936086-36-2 www.orange-press.com Im Text oder auf Bildern angegebene URLs verweisen auf Websites im Internet. Der Verlag ist weder verantwortlich für die dort verfügbaren Inhalte noch für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der Informationen.

# Inhalt

<b>8</b>   Vorwort	
<b>14</b>   Gebrauchsanweisung	
	REZEPTE
<b>16</b>   Der Krieg ist aus	Gehakt à la Kat   20
	Gutbürgerliche Mahlzeit auf vegetarisch
<b>24</b>   Selber machen	Backwerk   28
	Brot, Pizza & Apfelkuchen
	Sauerteig & Eier-Ersatz   34
<b>36</b>   Die kleine Welt	Jam Session   40
	Gebackene Rote Bete mit Buchweizenklößen
<b>44</b>   Die große Welt	Woodstock   48
	Vegetarisches Chili mit buntem Salat
	Joghurt & Gewürze   50
<b>52</b>   Feine Fleischwaren	Reis à la Aarï   56
	Reis mit Gemüse & Wildkräutersalat
<b>60</b>   Gemüsetümelei	Präkolumbus   64
	Buchweizenbrei mit Wurzelgemüse & Kompott
<b>68</b>   Fastfood aus der Wand	
<b>70</b>   Another Day in Paradise	Kleiner Punker   76
	Pommes, Pakora & Falafel
<b>80</b>   Der Reis-Krieg	Golden Temple   84
	Indisches Buffet mit Spinat & Dhal
<b>88</b>   Katastrophenplan, Phase I	Fri   96
	Festessen mit Heringssalat ohne Hering
<b>100</b>   Hotel Moskva	Shutka   104
	Auberginenauflauf & Weißkrautsalat
<b>108</b>   Freistaat Eenhorn	Morgenrot   112
	Müsli, Frühstücksbrei & vegane Pfannkuchen
	Sojamilch & Tofu   116
<b>118</b>   Katastrophenplan, Phase II	Rampetto   124

Eis



128 | Das Prinzip VoKü

132 | Was wollen wir trinken Wamicelli | 136

Selbstgemachte Nudeln & Soßen

140 | Essen auf Rädern Friedensburger | 144

Veggieburger

148 | IM Wammes Waggel Pjort | 152

Grünes Gemüse mit Weizen & heller Soße

156 | Ecotopia | Ecotopia | 160

Kartoffeleintopf mit Gemüsespießén & Erdnusssoße

Wildkräuter | 168

166 | Zagreb Diary Spachtelmasse | 172

Aufstriche

176 | Rock 'n' Roll Connection Yugo 55 | 180

Käseschnitzel mit Polenta, Aubergine & Mangold

**184** | Schweineschlachttag Ravno 188

Backkartoffeln & Ofentomaten

Joghurt & Gewürze | 192

194 | Castor Sixpack Wendland Spezial | 204

Süßkartoffeln mit Fenchel & Bohnengemüse

208 | Freeganismus

210 | Spendenwirtschaft Weltmahlzeit | 216

Alle werden satt

220 | Der Rote Winkel Marrakesh Express | 224

Gemüsecouscous

228 | Die spinnen, die Römer Trikolore | 232

Tomaten-, Kürbis- & Zucchinisuppe

236 | Das war der Gipfel Sitzblockade | 244

Kartoffelpüree mit Endivien & grünem Salat

**148** | Music!

**252** | Von A bis Z

**254** | Danke

255 | Geschirr- und Bildnachweis

kaufen.

wendig wie die Luft zum Atmen. Und eigentlich sollte man davon ausgehen, dass auf einem Planeten, der sich für zivilisiert hält, der Zugang zu diesen Dingen gerecht organisiert ist. Aber ein Blick aus dem Fenster reicht aus. um festzustellen, dass das nicht der Fall ist. Es gibt kaum Menschen, die frei entscheiden können, was sie einatmen, essen oder trinken. Einer der Hauptgründe dafür ist, dass in unseren Kulturen mit Lebensmitteln Handel getrieben wird. Jeder braucht sie, und jeder, der sie nicht selber herstellen kann, muss sie irgendwoher

beziehen, und das heißt in der Regel

Essen und Trinken sind so lebensnot-

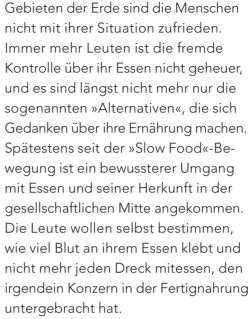
Dass eine kleine Gruppe versucht, den Handel mit Nahrungsmitteln zu kontrollieren, ist nicht neu. Aber in den letzten 50 Jahren ist diese Gruppe, die immer größere Bereiche der Lebensmittelproduktion kontrolliert, rasch kleiner geworden – und das, obwohl immer mehr produziert wird. Positiv gesehen heißt das, dass immer weniger Menschen malochen müssen, um immer mehr Menschen satt zu kriegen. Negativ gesehen bedeutet das jedoch, dass immer weniger

Menschen über fast alle Aspekte der Ernährung von immer mehr Menschen entscheiden.

An sich wäre auch das noch nicht so schlimm, wenn diese kleine Gruppe. die von sich behauptet, die Welt zu »füttern«, nicht das vorrangige Bestreben hätte, am Ende des Jahres einen möglichst großen Gewinn zu erzielen. Diese Motivation schafft nicht gerade die besten Voraussetzungen, weder für die Qualität noch für eine an den Bedürfnissen orientierte Verteilung der Produkte.

Die Revolution, die in den letzten Jahrzehnten in der Lebensmittelproduktion stattgefunden hat, ist einmalig in der Geschichte. Mittlerweile ist es möglich, fast überall auf dem Planeten das zu essen, worauf man gerade Lust hat (oder worauf einem gerade Lust gemacht wird). Ort und Jahreszeit spielen keine Rolle mehr, alleinige Voraussetzung ist Geld. Die wenigen, die bezahlen können, haben die große Auswahl, während die weniger Privilegierten hungern: Trotz Lebensmittelüberproduktion stirbt immer noch alle vier Sekunden irgendwo auf der Erde ein Mensch an Unterernährung. Doch auch in den überversorgten

Haben besonders kurze Transportwege: Löwenzahnblüten



Wenn du wissen willst, was du isst, solltest du vor allem in Erfahrung bringen, woher dein Essen kommt und wie es hergestellt wurde. Niemand wird gezwungen, sogenanntes convenience food im Supermarkt zu kaufen, bei dem du weder die Qualität noch die Herstellungsbedingungen der diversen Zutaten ermitteln kannst. Die Verantwortung dafür, was du kaufst und was nicht, nimmt dir zum Glück (noch) keiner ab: Denn wenn immer weniger Menschen convenience food kaufen, wird es schnell aus den Regalen verschwinden.



Die Karotte aus dem eigenen Garten ist in vielerlei Hinsicht das beste Produkt. An ihr kleben weder Blut noch Dünger oder Pestizide, höchstens dein eigener Schweiß. Aber nicht alle können ihr eigenes Gemüse anbauen, vor allem nicht in der Stadt, auch wenn in Berlin nach dem Zweiten Weltkrieg genauso wie im belagerten Sarajewo jedes unbebaute Fleckchen Erde als Garten genutzt wurde. Vielen von uns bleibt also nichts anderes übrig, als beim Einkaufen mitzundenken – auch im Bio-Laden – und sich beispielsweise klar zu machen, dass Salat in unseren Breiten im Winter nicht im Freien gedeiht. Die Menge CO<sub>2</sub>, die für Treibhausproduktion, Aufbewahrung und Transport eines saisonfremden Gemüses in die Luft gejagt wird, ist ein Vielfaches dessen, was die Pflanze beim natürlichen Wachsen verbraucht. Wenn du also nicht nach jeder Mahlzeit zum CO<sub>2</sub>-Ausgleich ein ganzes

Wäldchen anpflanzen willst, ist es empfehlenswert, deinen Speiseplan an die Jahreszeiten anzupassen. Wenn du nicht weißt, was zu welcher Saison wächst, frag die Verkäuferin oder den Verkäufer. Und wenn die es auch nicht wissen, renn schleunigst davon und such dir einen anderen Laden.

Nichts mehr einzukaufen, woran deiner Meinung nach Blut oder zumindest eine Menge Dreck klebt, ist die einfachste Art und Weise zu zeigen, dass du nicht damit einverstanden bist, wie die Dinge laufen. Aber handelst du dir mit diesem Experiment nicht zusätzliche Mühe ein, das Erlernen von neuen, vielleicht umständlich zuzubereitenden Gerichten? Kann sein. Aber genau darin besteht für mich das Abenteuer des Kochens: Es ist eine kreative Auseinandersetzung mit den Dingen, die ich zur Verfügung habe. Und das Ergebnis muss stimmen, denn es ist zwar toll, wenn dein Essen »politisch korrekt« ist, aber wichtiger ist, dass es lecker schmeckt.

Dabei macht es einen Unterschied, ob du beim Kochen selber Spaß hast oder dich gerade beschissen fühlst. Das Essen merkt, ob du mit Liebe dabei bist oder dauernd »Scheiße!« rufst. Ich habe dazu ein kleines Experiment gemacht – probier es selber aus, wenn du willst: Koch eine Tasse Reis und füll den gekochten Reis in zwei saubere Einmachgläser, die dicht

verschließbar sind. Fines beschriftest du nun mit einem Symbol, das du positiv findest: eine Sonne, eine Blume, ein Smiley, egal. Das andere Glas bekommt ein negatives Symbol verpasst: ein Radioaktiv-Zeichen, einen Totenschädel, ein trauriges Gesicht. Den »positiven Reis« behandelst du gut: du lächelst ihn an, sagst ihm ermunternde und lobende Sachen. stellst ihn an einen schönen Platz. Der »negative« Reis wird von dir beschimpft, beschuldigt und für alles Übel in der Welt verantwortlich gemacht. Achte mal darauf, was in den nächsten Tagen mit dem Reis geschieht. Aufgrund unterschiedlicher Temperaturen und anderer Umgebungsvoraussetzungen fielen meine Ergebnisse unterschiedlich aus, aber eines blieb gleich: Der »Sonnenreis« sah immer besser aus als der »Atomreis«. Ok, dieses Experiment beweist gar nichts, aber es macht Spaß und sei unbedingt zum Nachmachen empfohlen.

Ich habe 24 Rezepte für dieses Buch aufgeschrieben, und zu jedem gehört eine Geschichte aus meinem Leben. So ist dieses Kochbuch auch ein Schnelldurchlauf durch das vergangene halbe Jahrhundert. Als Kind habe ich Fisch aus dem Rhein gegessen, als ich zwölf war, wurde mir geraten, das Rheinwasser beim Schwimmen nicht zu schlucken, mit zwanzig sah ich Fischl eichen dort treiben, mit dreißig entwi-

#### VORWORT

ckelte ich Fotos im Rhein. Wieder zehn Jahre später fing der Rhein langsam an, wieder sauberer zu werden, und jetzt, mit fünfzig, habe ich gehört, dass die ersten wilden Lachse wieder an den Oberrhein zurückgekehrt sind. In den fünfzig Jahren sind über fünfzig Millionen Menschen in Kriegen ums Leben gekommen und viele Millionen mehr sind verhungert. Obwohl es immer wieder neue Konferenzen und »Lösungen« für die Probleme gibt, scheint sich nicht viel verändert zu haben. Aber das ist nicht weiter erstaunlich, die Änderung kann nicht von oben kommen. Nur du und ich können. die Dinge ändern, sonst niemand.

Seit dreißig Jahren will die niederländische Regierung 16 neue Atomkraftwerke bauen lassen – keines davon steht bis jetzt.

So gesehen sind auch die Geschichten Rezepte. Nämlich Rezepte, um eine andere Welt zu schaffen. Keine Angst, leg einfach los, »fake it till you make it«, wie mir ein indianischer Storyteller mal gesagt hat. Ich wünsche euch viel Freude dabei, das herauszufinden. In diesem Sinne ein ganz herzliches, niederländisches: Fet lekker!

Wam Kat, Weitzgrund, im Mai 2008





**GUT ZU WISSEN.** Ein paar Sachen, die für das ganze Buch gelten – am besten jetzt lesen! / Alle Rezepte bis auf eines (siehe S. 244) und die dazugehörigen Mengenangaben sind für 4 DERSONEN berechnet. Und zwar so, dass es auch die verstehen, die wenig Erfahrung mit Kochen haben. Die **ZUTATEN** sind meistens alle zusammen aufgelistet, menüweise, zur Erleichterung deines »Einkaufs-Checks«: Was hast du noch vorrätig, was musst du besorgen? Wenn du nur eines der im Menü beschriebenen Gerichte kochen willst, lies aus der Rezeptbeschreibung heraus, was du dazu brauchst. / Bei manchen Gerichten muss etwas besonders lange eingeweicht werden, oder es gibt lange Gar- oder Kühl**ze T**en. Lies dir das Rezept rechtzeitig durch, damit du diese Zeit einplanen kannst. / Apropos Zeit: Ich habe die Rezepte in der **REIMENFOLGE** aufgeschrieben, die ich für ihre Zubereitung empfehle – natürlich geht es etwas schneller, wenn du nicht alles nacheinander kochst, sondern zum Beispiel den Salat putzt, während etwas anderes schon im Backofen steht. Dazu ist (wenn dir nicht noch jemand hilft) vielleicht etwas Übung nötig. / Die Angaben für die **MENGEN** der einzelnen Zutaten ersparen es dir meistens, die Küchenwaage herauszuholen: Du kannst eigentlich fast alles in den Maßeinheiten Teelöffel (TL), Esslöffel (EL), (große) Tasse, Weinglas oder auch Handvoll abmessen. Überhaupt sind Mengenangaben relativ – vielleicht stellst du fest, dass deinem eigenen GESCHMACK etwas mehr oder etwas weniger von diesem oder jenem gefallen würde. Und da eine Zucchini nicht immer gleich groß ist, kann auch mal sowas wie »1-2 Zucchini« da stehen. Es reicht, sich ungefähr an die angegebenen Mengen zu halten; wichtiger ist es, dem eigenen Gefühl vertrauen zu lernen – dem Gefühl dafür, wie etwas gut schmeckt und wann es die richtige KONSISTENZ hat. Probier einfach aus. / Für die, die es trotzdem ganz genau wissen wollen: 1 Esslöffel = 15 g, 1 Tasse = 150 g. / Manche Menschen haben Nahrungsmittel ALLERGIEN relativ häufig z.B. sind Allergien gegen Nüsse oder Gluten. Erkundige dich bei deinen Essensgästen, ob sie etwas Bestimmtes nicht vertragen. Glutenfreie Menüs habe ich extra gekennzeichnet. / Die in diesem Kochbuch zusammengestellten Gerichte sind **VEGETARISCH** und – alternativ – **VEGAN** angelegt. Zwischen den Menüs und Geschichten verteilt findest du verschiedene Grundrezepte und Tipps, unter anderem für die Herstellung von typisch veganen Lebensmitteln, mit denen sich auch andere Gerichte einfach vegan abwandeln lassen. Wenn in der Zutatenliste einmal nur Butter genannt sein sollte, ersetze sie für die vegane Variante einfach mit Margarine. Das Gleiche gilt für Milch und Sojamilch. / SALZ ist so wesentlich fürs Kochen, dass ich darauf verzichtet habe, es jedesmal bei den Zutaten aufzulisten. Ich bevorzuge in der Regel Kräutersalz, schreibe in den Rezepten aber der Einfachheit halber immer nur »Salz« – es sei denn, es ist mir für den Geschmack (z.B. eines Salatdressings) wichtig, dass auch wirklich Kräutersalz verwendet wird. / Ebenso wie Salz in

einer Küche immer vorrätig sein sollte, gehört 🗖 🕻 (oder sogar verschiedene Ölsorten mit unterschiedlichen Geschmäckern und Eigenschaften) zur Standardausstattung. Wenn du nicht das Öl da hast, das im Rezept genannt ist, kannst du in den meisten Fällen einfach ein anderes benutzen – außer beim Frittieren: Olivenöl z.B. ist zu schade dafür und auch nicht gut dafür geeignet, so stark erhitzt zu werden. / Bei ein paar Rezepten wird Gemüsebrühpulver verwendet: Achte darauf, dass du welches findest, das kein **GLUTAMAT** enthält. / Auch sehr gut zum Würzen geeignet sind ein paar Zutaten aus anderen, östlichen Kulturen: Tamari und Terviaki sind japanische **SOJASOSSEN**, Ketjap Manis eine (etwas dickflüssige, leicht süße) indonesische. Es gibt sie, wie die meisten anderen »exotischen« Dinge auch, auf jeden Fall im Asia-Laden, und notfalls können sie durch andere Sojasoßen ersetzt werden. / Wenn du unsicher bist, geh mit Würzmitteln eher sparsam um; bevor du das Essen servierst, solltest du sowieso noch mal ABSCHMECKEN. Lieber am Schluss nachals vorher versalzen. / So wie eine Reihe Zutaten dort, wo regelmäßig gekocht wird, nicht fehlen sollte, gibt es auch eine Grundausstattung an **GESCHIPD**. Ein Suppentopf, eine Pfanne, vielleicht noch eine etwas kleinere Pfanne und eine ofenfeste Form gehören dazu und werden irgendwo in den Rezepten gebraucht. Dabei können gusseiserne Töpfe natürlich auch im **BACKOFEN** benutzt werden, und dasselbe gilt für Pfannen – wenn sie aus feuerfestem Material sind (also nicht gerade aus Teflon) und keinen Holz- oder Kunststoffgriff haben. Ein scharfes Messer solltest du haben, etwas zum Wenden (z.B. ein Holzschippchen) und natürlich Löffel und Tassen – und Teller, um daraus zu essen. / Frische **KRÄUTER** kommen öfter in meinen Rezepten vor. Manche sind jedoch nicht zu jeder Jahreszeit frisch erhältlich. Wenn du gerade nicht auf WILDKRÄUTER von einer Wiese hinterm Haus, Zelt oder Bauwagen zurückgreifen kannst, können getrocknete Kräuter eine gute Alternative sein. Gut dafür geeignet sind z.B. Thymian, Rosmarin, Estragon und Dill, die kannst du auch prima selber trocknen; mit Petersilie, Schnittlauch und Basilikum ist das schon schwieriger. Die schmecken im Zweifelsfall besser aus der Tiefkühltruhe – oder ersetze sie durch etwas ganz anderes, was der JAHRESZEIT besser entspricht! / Beim Kochen höre ich gerne MUSIK, und manche Gerichte sind für mich nicht nur mit einer bestimmten Geschichte, sondern auch mit einem ganz bestimmten Stück verbunden. Und weil das irgendwie dazu gehört, habe ich das auch aufgeschrieben (S. 250). / Ein paar Quadratzentimeter Papier sind noch unbedruckt sind in diesem Buch: **SCHREIB SELBER AUF**. Tricks, mit denen etwas noch besser funktioniert; eine Abwandlung, die dir besonders lecker gelungen ist; einen Song, den du gerne jemandem aufnehmen willst ... und für den Rest: Guten Appetit, Ljubav i Mir (Dashuria e Page, dragostea si pace): WAM !--

# Der Krieg ist aus

Der lange Hungerwinter neigt sich langsam dem Ende zu. Über den niederländischen Großstädten wird zum ersten Mal etwas anderes abgeworfen als Bomben: Brot und auch echte Schokolade sind unter den Hilfslieferungen, die an Fallschirmen zu Boden schweben. Unterdessen werden die deutschen Besatzer nervös. Sogar Fahrräder beschlagnahmen sie, um so schnell wie möglich nach Hause zu kommen. Doch solange es noch kleine Grüppchen deutscher Soldaten gibt, die nicht aufgeben, will niemand von Frieden sprechen.

»Wir erwarten, dass ihr dieses Lager innerhalb von 24 Stunden räumt. Es wird im Namen des vereinten nationalen Widerstandes von uns beschlagnahmt«, verkündet ein kleiner Mann in grüner Uniform. Ein größerer Mann in identischem Aufzug bestätigt, dass die vorläufige nationale Exilregierung in diesem Camp ein Auffanglager für Kriegswaisen plant. Dann steigen die beiden Männer wieder in ihren Jeep und lassen den deutschen Kommandanten verdutzt vor seiner Baracke zurück.

Frits, so heißt der Kleinere der beiden Männer, ist gerade mal 23 Jahre alt, und obwohl die Armee Nazi-Deutschlands noch immer nicht kapituliert hat, riskiert er es, aus seinem Versteck zu kommen, in dem er die letzten Kriegsmonate verbracht hat.

Ein halbes Jahr zuvor hatten ihn auf der Straße zwei freundliche Männer angesprochen und ihn in konspirativem Ton gefragt, ob er nicht eine Waffe brauche. Frits lehnte ab, weil er sich nicht vorstellen konnte, warum man ihm etwas antun sollte. Er war zwar Teil des Widerstands, hielt aber seine Tarnung für äußerst sicher: Genau ein Stockwerk über dem Gestapogebäude betrieb er eine Scheinfirma, die Rosenkränze herstellte. Oft halfen die jungen deutschen Soldaten ihm, dem kleinen, leicht körperbehinderten jungen Niederländer, die Lieferungen die Treppen hoch zu tragen. Sie ahnten nicht, dass die Rosenkränze von versteckt lebenden Juden und Regimegegnern hergestellt wurden und dass die tönernen Perlen der Rosenkränze, die die Widerständler verhafteten Juden mitgaben, winzige Papierschnipsel mit Texten des Talmud enthielten.

Einen Tag nach der Begegnung mit den beiden Fremden wird die Hälfte von Frits' Widerstandsgruppe von der Gestapo verhaftet. Nun weiß er, dass er sich irrtümlich in Sicherheit wähnte und dass es auch für ihn höchste Zeit wird, unterzutauchen. Das Risiko, unter der Folter die anderen zu verraten, ist zu groß.

Das Leben im Untergrund nimmt ihn stark mit. Sein Körper ist ohnehin schon gezeichnet von einer Tuberkuloseerkrankung als Kind, und die Monate ohne dauerhafte Unterkunft, mit immer wechselnden, oft kalten und feuchten Schlafplätzen und nur mangelhafter Ernährung fordern ihren Tribut. Doch als sein Bruder Henk ihn fragt, ob er bereit ist, unbewaffnet in ein deutsches Armeelager einzudringen, den Soldaten ein Ultimatum zu stellen und nach der Übernahme dort ein Auffanglager für Kinder einzurichten, zögert Frits nicht. Es ist Zeit zu handeln, die Befreiung der Niederlande steht unmittelbar bevor. Tausende von Kindern, die durch die Wirren des Kriegs ihre Familien verloren haben oder von ihnen getrennt wurden, müssen versteckt leben oder streichen alleine durchs Land. Wenn der Friede endlich da ist, sollen diese Kinder einen Platz haben, an dem sie willkommen sind. Egal, auf welcher Seite ihre Eltern gestanden haben.

Als Frits und Henk am nächsten Tag ins Lager zurückkehren, sind die »grijze ratten«, die grauen Ratten, wie das letzte Aufgebot der Wehrmacht von den Niederländern genannt wird, tatsächlich verschwunden. Nur ein schwelender Papierhaufen auf dem Hof zeigt, dass sie noch nicht allzu lange weg sind. Die Brüder beginnen, das Lager in Augenschein zu nehmen, und machen sich auf die Suche nach der Kochbaracke. Größe und Ausstattung der Küche werden darüber entscheiden, wie viele Kinder aufgenommen werden können.

Als Frits versucht, eine Barackentür zu öffnen, ist diese von innen verkeilt. Er rüttelt energisch und hört, wie etwas zerbricht. Die Tür gibt nach und er sieht sich einer riesigen Fliegerbombe gegenüber. Offensichtlich hatte man versucht, sie in eine Sprengfalle zu locken. Doch zum Glück vergebens, denn dem Umstand, dass der Bombenbastler sein Handwerk nicht verstand, verdanke auch ich mein Leben. Frits war nämlich mein Vater.

Ich auf dem Schoß von Oma. Rechts zwei Tanten. Links meine Eltern.



Er konnte stundenlang vom »Kinderdorf« erzählen, das er und Onkel Henk in den Wochen darauf im ehemaligen Wehrmachtlager einrichteten. Sie sammelten alle Kinder auf, die sie finden konnten, und so wurde das »Dorf« schnell als Anlaufstelle bekannt, zu der viele verwaiste Kinder den Weg alleine fanden. Ihren Alltag organisierten sie selbst. Mein Vater erzählte, wie jeden Tag eine »Dorfzeitung« von ihnen gemacht wurde, wie sie zusammen Theater spielten, Musik machten und natürlich gemeinsam kochten und aßen.



Am Lagerfeuer. Der mit dem schicken Hut ist mein Vater.



Mit meinen Brüdern zu Besuch auf einem Bauernhof. Ich (ganz links) probiere zum Spaß mal ein hölzernes Tragegestell für Eimer an – allerdings ohne Eimer.

So erklärt sich auch meine beträchtliche Anzahl an Geschwistern. Als der niederländische Staat ein paar Jahre nach dem Krieg das inoffizielle Kinderdorf schloss und die Kinder auf Heime aufgeteilt werden sollten, adoptierten meine Eltern ein paar von ihnen. Obwohl ich nur zwei leibliche Brüder habe, liegt die »gefühlte« Anzahl meiner Geschwister weit darüber. Eine genaue Zahl kann ich gar nicht nennen, weil einige von ihnen schon fast erwachsen waren und nicht lange genug bei uns lebten, als dass ich viel von ihnen mitbekommen hätte.

Nach der Kunstakademie hatte mein Vater zusammen mit Studienkollegen eine Künstlergruppe aufgebaut, die alle zusammen leben wollten. Es war eine riesige Wohngemeinschaft, mit einer Menge »Onkel« und »Tanten« – und natürlich mit »Vettern« und »Kusinen«. Und da diese Sippschaft ein entsprechend großes Haus benötigte, besetzten sie einfach das ehemalige SS-Hauptquartier in der Nähe von Zeist, das auch Jahre nach dem Krieg noch leer stand, ganz in der Nähe des Gestapo-Gebäudes, in dem mein Vater während des Kriegs die Rosenkränze produziert hatte. Es war wahrscheinlich die erste Hausbesetzung in der ganzen Provinz – auch wenn das damals niemand so nannte. Und hier war es auch, dass meine Eltern im Lauf der Zeit immer mehr Kinder adoptierten und meine beiden leiblichen Brüder und ich geboren wurden.

Wie wir finanziell über die Runden kamen, ist mir ein Rätsel. Wir lebten mehr oder weniger von der Rente, die mein Vater als Kriegsopfer vom Staat bekam, aber egal, wie viele bei uns am Tisch saßen: Es gab immer genug zu essen. Nur Fleisch gab es nie – das war zu teuer.

Seit ich mich erinnern kann, heißt es in den Niederlanden »Woensdag Gehaktdag« – mittwochs gibt es Hackfleisch, Kartoffeln und Gemüse, ein richtig gutbürgerliches Essen. Hier kommt die vegane Alternative.





Die Hütten bauten mein Vater und seine Freunde selbst.

Unsere Hütte. Man beachte den praktischen Abfallkorb unterm Fenster.



# Gehakt à la Kat

# Gutbürgerliche Mahlzeit auf vegetarisch

- 10 faustgroße Kartoffeln
- 2 Tassen frische Erbsen (alternativ 1 Packung tiefgekühlte oder 1 Tasse getrocknete, die vorher gut eingeweicht werden)
- 3-4 große Karotten
- 3 Pastinaken
- 1 Rote Bete
- 2 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- Dill
- Petersilie
- 1 Tasse Graupen (=Gerste)
- 1 Tasse braune Linsen
- Paniermehl
- (Oliven-)Öl
- Sojasoße
- Apfelessig
- Marmelade
- Gemüsebrühe - etwas Majoran
- Paprikapulver
- Kümmel

# Gehakt à la Kat

Achtung: Einweichzeit!



10 h

Vegetarisches »Hackfleisch«

Die Linsen und die Graupen am Abend zuvor zusammen in mindestens der doppelten Menge Wasser einweichen. Die Mischung aus gequollenen Hülsenfrüchten und Getreide auf großer Flamme zum Kochen bringen und bei geringer Hitze weiterköcheln lassen. Dabei sollte sie immer von ausreichend Wasser bedeckt sein.

Alle Karotten bis auf eine sowie die Rote Bete werden ganz klein gewürfelt und mit ein bisschen Öl bei schwacher Hitze langsam angeschwitzt und vorsichtig gegart. 1 Zwiebel ebenfalls klein schneiden, die Tomaten etwas grober, Petersilie fein hacken. Das alles gibst du mit etwas Majoran, Dill, Salz und ½ Tasse Wasser dazu. Umrühren, bei schwacher Hitze weiterköcheln lassen. Wenn es zu trocken wird, schütte etwas Kochwasser dazu, das Gemüse soll nicht anbraten!

Wenn die Linsen-Graupen-Mischung gut weich gekocht ist, lass sie in einem Sieb abtropfen und misch sie unter das brutzelnde Gemüse. Alles zusammen noch ein bisschen weiterschmoren lassen, am Schluss mit etwas Petersilie garnieren.

#### Rosenkohlsalat

Rosenkohl ist in den Niederlanden ein echtes Standardgericht. Mach die Kohlröschen sauber und schneide sie in Achtel. Ein paar Esslöffel Öl, 1 großen Esslöffel Essig, etwas Sojasoße, 2-3 Teelöffel Marmelade und Salz nach Geschmack verrühren, dann in einer Schüssel gut mit den Rosenköhlchen vermischen.

#### Salzkartoffeln

Die Kartoffeln sind gar, wenn du leicht mit einer Gabel hineinstechen kannst. Die Kartoffeln schälen und vierteln, mit gerade so viel Wasser aufsetzen, dass sie knapp bedeckt sind – wenn du willst, mit ein paar Kümmelsamen. Auf eher kleiner Flamme köcheln lassen. Abgießen und Deckel drauf!

## Gebackene Pastinaken

Die Pastinaken werden der Länge nach halbiert, große kannst du vierteln. Mit Öl bestreichen, mit Paprikapulver bestreuen, in Paniermehl wenden und in der Pfanne anbraten. Mit etwas Kartoffelwasser angießen und immer mal wieder wenden.

Aufpassen – heißes Öl und Wasser zusammen machen Spektakel.

#### Zwiebelsoße

Die zweite Zwiebel in einer anderen Pfanne kurz anbraten und, sobald sie braun wird, mit 1 Tasse Gemüsekochwasser ablöschen. Vom Feuer nehmen, ein paar Löffel von dem »Hackfleisch« und 1 Teelöffel Gemüsebrühpulver dazu oder etwas Sojasoße. Mit etwas Kartoffelstärkepulver kann die Soße gebunden werden: einrühren, aufkochen, fertig. Die Pastinaken werden mit der Gemüsesoße darüber serviert.

Das Kochwasser kann von den Kartoffeln kommen, aber auch von den Erbsen & Möhren, wenn du die nebenher zubereitest ...

#### Erbsen & Möhren

Schneide die letzte Karotte in nicht zu kleine Stücke. Sie wird dann zusammen mit den Erbsen in genügend Salzwasser (so dass das Gemüse bedeckt ist) gekocht. Wenn die Erbsen weich sind, ist die Mahlzeit fertig. Die Karotten dürfen ruhig noch Biss haben.

Mit Deckel auf dem Topf brauchst du weniger Wasser – das Gemüse gart auch im Dampf.



# Selber machen

17. Juni, Mauerbau, Kubakrise. Von alldem kriege ich nichts mit. Nur an die Ermordung von JFK kann ich mich erinnern, weil ich an dem Tag Geburtstag hatte. Die Sorgen meiner Kindheit drehen sich um andere Dinge, zum Beispiel, ob die Ente mit ihren Küken sicher über die Straße kommt.

Vor der Straße habe ich großen Respekt. Da es noch keine Autobahn gibt, wälzt sich regelmäßig der halbe Ruhrpott auf dem Weg in die »Ferien an der Nordsee« an unserem Haus vorbei. Meine Mutter befürchtet, dass ich Dreikäsehoch mein Leben für die Enten riskieren könnte, und sorgt lieber selbst für deren Sicherheit. Gemeinsam mit der Frau des Bürgermeisters bringt sie die Tiere morgens sicher zum Teich im Park hinter der Bürgermeister-Villa auf der anderen Straßenseite und abends wieder zurück. Entschlossen halten die Frauen den Verkehr an, bis die Enten die Straße überquert haben.

»Zelf doen« – »selber machen« war laut meiner Mutter die erste Willensäußerung, die ich von mir gab, und das ist bis heute so geblieben: Lieber probiere ich stundenlang herum, als jemanden zu fragen. Das verwinkelte Haus und den riesigen verwilderten Garten kennen wir Kinder genau, keine Ecke und kein Durchschlupf entgeht unserer Neugier. Wenn einer meiner Brüder gerade den Keller erforscht, kann es vorkommen, dass aus den Ritzen des Holzfußbodens im Erdgeschoss Rauch aufsteigt, weil er zur besseren Beleuchtung einfach herumliegendes Holz anzündet. Als in einem kalten Winter mal jemand vergisst, das Ventil eines Wasserrohrs zuzudrehen, läuft die marmorne Eingangshalle voll und gefriert – für mich eine gute Gelegenheit, zu Hause das Schlittschuhlaufen zu lernen. Unser Haus ist eigentlich eine Villa, die im 18. Jahrhundert von wohlhabenden Amsterdamern als Landhaus gebaut wurde, wie ein romantisches Schloss, mit Türmchen und Park – und mittlerweile mehr Efeu als Rosen.

Enten sind nicht die einzigen Tiere, die in unserer Wildnis leben. Neben unzähligen Vögeln gibt es Eichhörnchen, halbwilde Hühner, Tauben, Schafe, Ziegen und eine Handvoll sehr eigensinniger Katzen, ganz zu schweigen von den echten Wildtieren wie Füchsen, Mardern und Kaninchen. So kommt es, dass wir das Essbare, das in unserem Garten wächst, nicht ganz freiwillig mit anderen Geschöpfen teilen. Trotzdem schafft es meine Mutter, jeden Herbst wieder so viel Obst und Beeren zu sammeln, dass die Marmelade und die eingemachten

Früchte nicht nur für unsere große Familie, sondern auch noch für ein paar Nachbarn und Freunde reichen. Und jedes Frühjahr versucht sie aufs Neue, einen Gemüsegarten anzulegen, auch wenn sie weiß, dass unsere Tiere wieder schneller sein werden als sie.

Zweimal in der Woche nimmt mich meine Mutter mit auf den Markt ins Zentrum von Zeist. Ich sitze hinten auf dem Rad, auf dem Rückweg verschwinde ich fast ganz unter den Einkäufen, sie balanciert das schwer beladene Rad trotzdem sicher durch den Verkehr nach Hause.

Warum sie auf den Markt fährt und nicht einfach bei den vielen Händlern einkauft, die in unserer Straße haltmachen, wird mir erst später klar. Gemüsebauer, Milchmann, Bäcker und Käseverkäufer kommen mit ihren Pferdewagen oder Dreirädern täglich bei uns vorbei. Man kann in Ruhe aussuchen oder sich die Milchkanne füllen lassen, ohne zu Hause sein zu müssen. Aber natürlich ist dieser Service auch etwas teurer, und mit dem Einkommen eines Künstlers eine große Familie zu ernähren ist keine leichte Aufgabe.

Im Sommer zieht unsere Familie mit Zug und Bus in die belgischen Ardennen um. Zusammen mit anderen Künstlerfamilien haben meine Eltern dort ein kleines Stück Land gekauft. Die ersten Jahre zelten wir noch, später werden drei kleine Hütten gebaut. Nachts liege ich in meinem Zelt und schaue den Erwachsenen zu, wie sie um ein großes Feuer sitzen und feiern. Statt Wildschweinen braten Hühner vom Bauern über dem Feuer, und es liegt auch kein gefesselter Barde in der Ecke, aber sonst sieht die Szene genauso aus wie das letzte Bild in einem Asterix-Heft.



Auf dem Markt in Malmedy. Der größte Teil des Streichelzoos landet im Kochtopf.

In Belgien ist manches ein bisschen anders als in den Niederlanden. Auf dem Markt kann man sich zum Beispiel ein Tier aussuchen und es an Ort und Stelle schlachten und zerlegen lassen. Das schockiert mich so, dass ich mein Taschengeld in die Rettung einer kleinen Ente investiere. Vier Jahre lang schleppe ich das Vieh zwischen zu Hause und dem Sommerlager hin und her.

Auf dem Markt von Malmedy, der nächst größeren Stadt, beobachte ich, wie jemand die Mona Lisa auf das Straßenpflaster malt. Ich bin total fasziniert. Ein paar Monate später, wieder in den Niederlanden, kaufe ich mir von meinem Taschengeld in einem Spielzeugladen Kreide, setze mich am besten Platz der Hauptgeschäftsstraße auf den Boden und fange an, mein Kunstwerk Wirklichkeit werden zu lassen. Weil ich keine Schachtel aufgestellt habe wie der Pflastermaler in Malmedy, werfen Leute das Geld einfach auf mein Gemälde. Da höre ich, wie sich hinter mir jemand räuspert.

Ängstlich drehe ich mich um. Da steht sie, die Staatsgewalt, in Gestalt eines Streifenpolizisten mit prächtigem Schnauzbart und dickem Bauch, und hält mir prompt eine Standpauke.



Als ich beim Abendessen davon erzähle, rät mir mein Vater, doch gleich im Rathaus eine offizielle Erlaubnis für die Pflastermalerei zu beantragen. Und einer meiner großen Brüder, schon Student in Amsterdam und gerade zu Besuch, hat die gute Idee, aus der Straßenmalerei eine politische Aktion zu machen. Wenn ich meine Kunst in den Dienst einer guten Sache stellen würde, hätten die »hohen Tiere« bestimmt nichts dagegen.

Den hungernden Kindern in Afrika spende ich sowieso schon einmal pro Woche ein kwartje – einen Viertelgulden –, indem ich das Geldstück dem sogenannten knicknicker, der kleinen gusseisernen Statue in Form eines schwarzen Mannes, auf die herausgestreckte Zunge lege. (Zum Dank nickt er mit dem Kopf.) Und so beschließe ich, Geld für den Schutz des indischen Tigers zu sammeln.

Tief im Wald hinter unserem Haus, in einer Barackensiedlung, die früher mal dem Militär gehörte, ist nun nämlich eine Naturschutzorganisation eingezogen. Als ich bei einem meiner Streifzüge ihr Büro entdeckte, habe ich mich sofort in das Logo mit dem Panda verliebt. Die Dame, die dort als Sekretärin arbeitet, freut sich, wenn sie Besuch bekommt, und lässt mich Dokumentarfilme über Wildtiere anschauen. Meist sind es Jagdfilme von Prinz Bernhard, dem Präsidenten der Organisation, aus denen die Abschussszenen herausgeschnitten sind.

Die Bürodame unterstützt meine Malaktion mit einem Brief, den ich auf dem Rathaus vorlege. Dass Prinz Bernhard persönlich eine Art Schirmherrschaft für meine Aktion übernommen hat, kann man sich dort offensichtlich nur schwer vorstellen, und ich ernte ungläubige Blicke. Aber es klappt: Ich bekomme eine offizielle Erlaubnis. Verwaltungsgebühren: geschenkt.

Jetzt kommt mir eine noch bessere Idee. Durch die Vermittlung eines mit meinem Vater befreundeten Journalisten lade ich über die Lokalzeitung alle Kinder der Stadt ein, zusammen mit mir für den bedrohten Tiger zu malen. Unser Milchmann, der den Aufruf liest, spendet fünfzig Liter Kakao (die er am Ende der Woche noch nicht verkauft hatte) und der Bäcker stiftet Brötchen vom Vortag.

So sitze ich eine Woche später wieder ganz ins Malen vertieft an der gleichen Stelle. Diesmal nicht allein, sondern mit ein paar Dutzend anderen Kindern. Da höre ich wieder, wie sich jemand hinter mir räuspert.

»Gut gemacht, Jungchen!«, brummt der Bilderbuchpolizist.

Die Niederlande haben nicht so eine Brotkultur wie Deutschland. Wenn du ein gutes Sauerteigvollkornbrot essen wolltest, musstest du dir das bis vor nicht allzu langer Zeit noch selber backen – so zum Beispiel:



# Backwerk

# <u>Sauerteigbrot</u>

- 2 Tassen selbst gemachter Sauerteig (siehe S. 34) 5 Tassen Mehl
- (Weizen, Roggen, Dinkel oder eine Kombination)
- Salz

# <u>Hefeteigbrot</u> 1 kg Mehl

- 2 Hefewürfel (oder 2 Päckchen Trockenhefe)
- ca. 4 Tassen Wasser
  - Salz

(Zutaten jeweils für 1 kg Brot)

# Backwerk ...

Roggenmehl kann nur mit Sauerteig richtig aufgehen und ist so auch viel besser verdaulich.

Lange Ruhezeit bei Sauerteig



10 h

Du kannst auch mit weniger Sauerteig als im Verhältnis 1:2 backen. Der Teig muss dann allerdings noch länger gehen.

#### <u>Brot</u>

Ob Hefe- oder Sauerteigbrot: Die Zutaten werden mit etwas Salz gut miteinander verknetet, bis der Teig sich leicht von den Händen lösen lässt. Wenn er sich zu trocken oder zu nass anfühlt, kannst du etwas Wasser oder etwas Mehl dazugeben, aber hab vorher ein bisschen Geduld mit ihm: schon von ausgiebigem Kneten wird Teig weniger klebrig. Anschließend muss er »gehen«: Sauerteig sollte, mit einem Tuch abgedeckt, mindestens 10 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen. Hefeteig braucht nur gut 1 Stunde. Anschließend wird er nochmal geknetet.

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Es ist gut, während des Backens ein (ofenfestes) Schälchen mit Wasser darin stehen zu haben, dadurch wird die Kruste schön kross.

Den Teigklumpen kannst du als Ganzes auf ein mit Mehl bestäubtes Backblech legen. Oder du formst sechs kleine Brötchen, die brauchen nicht so lange. Bevor das Blech in den Ofen kommt, den Teig mit einem scharfen Messer dreioder viermal einkerben, um dem Teig auch im Backofen weiteres Aufgehen zu erleichtern. Den Brötchen steht eine Kreuzkerbe gut.

Das Brot muss ungefähr 1 Stunde im Ofen bleiben, bis es von oben schön braun wird und hohl klingt, wenn man auf den Boden klopft. Bei Brötchen hängt die Backzeit von der Größe ab, meistens sind sie aber in weniger als einer halben Stunde fertig. Sieh zwischendrin immer wieder nach, ob noch Wasser im Schälchen ist, oder sprüh gelegentlich etwas in den Backofen.

Das Brot kann auch mit Längskerbe in einer gefetteten Kastenform gebacken werden, etwa eine ¾ Stunde. Wenn es an der Form kleben bleibt, ist es noch nicht durch.

Nach dem Backen Brot und Brötchen außerhalb des Ofens auf einem hölzernen oder eisernen Rost abkühlen lassen. Wenn du das heiße Brot sofort mit ein wenig Wasser bespritzt, ist das auch gut für eine knusprige Kruste.

Du brauchst nicht unbedingt einen Ofen, um Brot zu machen. In Indien wird es in Form von handtellergroßen, platten Scheiben auf dem Grill oder in einer Pfanne von beiden Seiten leicht braun gebacken. Du kannst auch kleine Teigbällchen in heißem Öl frittieren oder ganz flach ausgerollt auf einem Stein backen – Brot lässt sich auf viele Arten herstellen.

Einen Brotlaib kannst du auch aushöhlen und als Suppentopf benutzen.

#### Variationen

Butter, Margarine oder Öl im Teig machen das Brot geschmeidiger, und mit (Soja-)Milch anstatt Wasser bekommt es einen etwas anderen Geschmack. Du kannst du natürlich allerhand Sachen in den Teig geben: von Nüssen, Mandelblättern, Kokosflocken oder Rosinen wird es süßer; Sonnenblumenund Kürbiskerne im Teig oder als Dekoration auf dem Brot schmecken gut und sehen schön aus; mit Sesamsamen drauf machst du Burgerbrötchen. Honig, Kräuter, gebräunte Zwiebeln, Olivenstückchen, Käse und natürlich auch Gewürze wie Curry oder Koriander lassen sich gut untermischen.

Plattgedrückte kleine Teigkugeln kannst du wie kleine Pizzen mit Zwiebeln, Tomate und Käse belegt überbacken.

Wenn du ein natürlich gebrautes Bierchen hast, hilft das dem Teig auch beim Gehen. Ein ordentlicher Schuss Bier im Brot schadet nicht, solange es noch lebt und die Bakterien nicht durch Überhitzung oder Chemie abgetötet wurden. Beim Backen verflüchtigt sich der Alkohol völlig, aber ein guter Geschmack bleibt.

Wenn du mit Sauerteig backst, achte darauf, dass du noch etwas Sauerteig für das nächste Backen aufhebst.

# ... und mehr Backwerk

#### <u>Pizza</u>

4 Tassen Weizenvollkornmehl

2 1/3 Tassen lauwarmes Wasser

1 Hefewürfel (oder

1 Päckchen Trockenhefe)

2 TL Salz

4 EL Olivenöl

1 EL Honig

#### Pizza mit Hefeteigboden

Mehl in eine Schüssel geben. Wasser mit Salz und Honig verrühren und die Hefe darin auflösen. Eine kleine Mulde ins Mehl drücken und die Wassermischung hineingießen. Ein Viertelstündchen feste kneten, bis die Masse nicht mehr an deinen Händen kleben bleibt. Dann den Teig etwa 20 Minuten mit einem Tuch zugedeckt stehen lassen.

Hier kannst du den Ofen einschalten: auf mindestens 200 °C. Anschließend das Olivenöl zugeben und noch einmal gut durchkneten. Du kannst jetzt aus dem Teig eine große Pizza oder mehrere kleine formen und sie belegen. Die Tomatensoße von S. 138 ist eine gute »Grundierung«, lecker darauf sind Zwiebelringe, Tomatenscheiben, Oliven, Knoblauch, Pilze und was du dir sonst so als Pizzabelag vorstellst oder übrig hast; Salz und Kräuter (Oregano, Majoran, Thymian etc.) nicht vergessen. Im ordentlich heiß vorgeheizten Ofen ca. ½ Stündchen backen lassen.

## Pizza mit Sauerteigboden

Grundrezept für Sauerteigstarter siehe S. 34.

Dafür brauchst du 2½ Tassen Vollkornmehl und 1½ Tassen Sauerteig, keine Hefe und etwas weniger Wasser. Der Rest wird genauso gemacht wie beim Hefeteigboden; man sollte den Teig etwas länger gehen lassen.

# <u>Apfelkuchen</u>

- 1 Zitrone
- ca. 6 große Äpfel
  - ½ Tasse Nüsse (gehackt)
  - ½ Tasse Rosinen
  - 1 Tasse Vollkornmehl
  - 1 Tasse Weißmehl
- 1 Ei (oder Ei-Ersatz, siehe S. 35)
- 7 gestrichene EL Butter (oder Margarine)
- 3 EL Rohrzucker
- 1 EL Vanillezucker
  - Zimt

# <u>Apfelkuchen</u>

Verrühre Butter, Zucker, das Ei bzw. den Ei-Ersatz und die Vanille zu einem glatten Teig. Das Mehl darübersieben und alles gut durchkneten. Den Teig solltest du für 1 Stunde an einen kühlen Platz stellen.

Jetzt hast du Zeit, die Äpfel zu schälen und das Kerngehäuse zu entfernen. Schneide sie in nicht zu dicke Scheiben und lege sie auf einem Teller aus. Mit Zitronensaft besprenkeln, bevor du mit einer neuen Schicht Äpfel beginnst. In der Zwischenzeit den Ofen auf 175 °C vorheizen.

Rolle den Teig aus zu einer gut einen ½ Zentimeter dicken Lage und schneide daraus die Teile, die du für das Auslegen einer Springform brauchst (ein Kreis und genug Streifen für den Rand). Dabei sollte etwas Teig übrig bleiben. Die ausgekleidete Kuchenform wird belegt mit einer Schicht Apfelscheiben, darüber Nüsse, Rosinen und Zimt, Lage um Lage, bis alles aufgebraucht ist.

Der Teigrest wird in schmale Streifen geschnitten, aus denen du über den Äpfeln ein Rautenmuster legen kannst. Nach etwa 40 Minuten im Backofen ist der Kuchen fertig. Anstelle von Äpfeln kannst du auch Kirschen nehmen oder Bananen, Heidelbeeren, Birnen, alles mögliche Obst. Auch Milchreis ist ein guter Kuchenbelag.

Warme appeltaart ist sehr lecker mit Schlagsahne!



Es gibt ganz verschiedene Hefebakterien, dementsprechend unterschiedlich schnell »arbeiten« sie (und schmeckt das Ergebnis anders).

**SAUERTEIG** 

**SELBER** 

MACHEN

## Sauerteig

Deine Wohnung ist (wenn du nicht zufällig in einem OP wohnst) voller Bakterien. Zum Teil sind es Hefebakterien, die du zum Herstellen von Sauerteig »fangen« kannst. Und zwar ganz einfach mit etwas, was sie lecker finden – dann kommen sie von alleine.

Rühr 10 Esslöffel deiner Lieblingsmehlsorte mit ca. 8 Esslöffel Wasser an zu einer Mischung, auf der sich keine Wasserschicht mehr bildet, wenn sie kurz steht. Eine halbe Stunde in der Küche (oder auch draußen) stehen lassen, damit die Bakterien ihre Mahlzeit finden können. Dann ein Tuch darüber legen und an einem nicht zu kalten Platz in Ruhe lassen.

In den nächsten Tagen gibst du einmal täglich ein bisschen Mehl und Wasser dazu und rührst die Mischung morgens und abends kurz um. Wenn alles klappt, fängt sie am dritten Tag an zu »leben«: Auf der Mischung entstehen jetzt kleine

Backen (Brot, Kuchen etc.) <u>Pfannkuchen</u> 1 Ei = 3 EL Dinkelmehl, 1 Ei = 1 EL Sojamehl entsprechende Menge EIER-4 EL Wasser Weizenmehl durch **ERSATZ** ½ TL Backpulver Dinkelmehl ersetzen 1 Ei = 1 EL Sojamehl **SELBER** 1 EL Pflanzenöl MACHEN ½ TL Backpulver Suppen & Soßen 1 Ei = 1 EL Kartoffelstärke <u>Frikadellen</u> 1 Ei = 1 EL Maismehl 1 Ei = 2 EL pürierter Tofu 1 Ei = 1 EL Weizenmehl 1 Ei = ½ zerdrückte Banane 1 Ei = 1 EL Johannisbrotkernmehl 1 Ei = 1 EL Pektin <u>Um Sachen locker zu machen</u> 1 Ei = 1 EL Mischung aus Quark Süße Gerichte 1 Ei = 2 EL Apfelmus + etwas Agar-Agar und Mineralwasser 1 Ei = ein Schuss Sprudel 1 Ei = 1 EL Haferflocken 1 Ei = 1 EL Grießmehl 1 Ei = 1 EL Quark

Bläschen, und es riecht, wenn die richtigen Bakterien ihren Weg hineingefunden haben, säuerlich. Vielleicht schon am 4. Tag, auf jeden Fall aber nach einer Woche blubbert die Mischung lustig vor sich hin und riecht echt sauer – dein erster Sauerteigstarter ist fertig.

Du brauchst von diesem Sauerteigstarter halb so viel wie die Menge Mehl, die du verbacken willst. Wenn du noch zu wenig Sauerteig hast, füg weiter Wasser und Mehl hinzu und rühr weiter 2 x pro Tag um.

Sauerteigstarter lassen sich prima einfrieren oder halten sich in einem sauberen Einmachglas ohne tägliches Mischen oder Rühren mehrere Wochen im Kühlschrank. Wenn du allerdings nur noch Backsteine backst statt luftiger Brote, ist der Sauerteigstarter zu schwach geworden; dann wird es Zeit, neuen zu machen.

Wenn es anfängt, schlecht zu riechen und sich eine schwarze Schicht bildet, ist was schiefgegangen, oder die falschen Bakterien waren da. Wegwerfen und neuen ansetzen!

Nicht vergessen, beim Backen etwas vom Sauerteig aufzuheben, um neuen anzusetzen. Sonst musst du jedesmal ganz von vorne beginnen.