

kochen & backen

die verlagsseiten der taz

sonnabend/sonntag, 11./12. dezember 2021 taz  am wochenende

Da kann man noch einiges herausholen!

In abgegangenen Geflügelknochen und Gemüseresten steckt jede Menge Aroma. Das bleibt bitte noch da!

Bei einem Festmenü fällt ein Haufen Biomüll an, etwa Geflügelknochen und Gemüschalen. Doch bevor die in der Biotonne landen, ist es möglich, ihnen durch langes Köcheln Aroma zu entlocken. In Paleokreisen wird diese Kraftbrühe aus Knochen gar als Superfood gehypt, weil sie Kollagen und Mineralien enthält.

Ihr könnt die Knochen so, wie sie sind, verwenden. Wünscht ihr aber eine kräftigere Brühe, solltet ihr sie anrösten, bevor ihr sie mindestens zwei bis drei Stunden köchelt. Erwartet bitte keine großen Mengen an Brühe aus einer einzelnen Karkasse. Drückt sie zusammen und bedeckt sie mit Wasser. Wenn im Bräter noch Fleischsaft angebacken ist, löst ihn mit etwas heißem Wasser und einem Holzlöffel und schüttet das zur Brühe. Lasst sie über Nacht an einem kühlen Ort stehen, dann könnt ihr das Fett, das sich auf der Brühe abgesetzt hat, am nächsten Morgen mühelos abheben. Darunter ist dann die glibberige Brühe.

Das Geflügelfett eignet sich übrigens hervorragend für Dinge wie Bratkartoffeln.

Die Gemüseabfälle und -reste, auch Kräuterstängel, könnt ihr zu den Knochen werfen. Dabei aber auf Ausgewogenheit achten: Zu viel Kohl zum Beispiel dominiert. Sellerie, egal ob als Blatt, Stange oder Wurzel, ist ziemlich penetrant. Karotte verströmt Süße – also all dies sparsam verwenden. Grünes von Lauch und Frühlingszwiebeln ist super, Fenchelstrünke und Paprikareste ebenfalls.

Fleischabstanzler können die Reste in Öl einige Minuten anschwitzen, dann mit Wasser auffüllen, Lorbeer und eine angegedrückte Knoblauchzehe dazugeben und leise 30 Minuten köcheln lassen.

Die Blätter vom Blumenkohl mit den fetten Blattrippen könnt ihr kulinarisch verwenden: Trennt das dünne Blatt von den dicken Rippen. Alles ein wenig mit Olivenöl benetzen und salzen. In eine Auflaufform legen und in den heißen Ofen schieben. Die Blätter nach circa 5 Minuten, wenn sie knusprig sind, herausholen und wie Chips essen.

Die Rippen bleiben noch im Ofen, bis sie sich beim Anpiksen innen weich anfühlen. Wenn das zu umständlich ist, wirft alles in einen Topf, knapp mit Wasser bedecken, salzen und weich kochen. Pürieren, einen Schuss Sahne hinzufügen, mit Muskat abschmecken. Eine schlichte Blumenkohlsuppe.

Vanilleschoten soll man ja, nachdem man sie ausgekratzt hat, in eine Dose Zucker stecken. Um ehrlich zu sein: Man braucht schon eine Menge Schoten, um Zucker auf diese Weise zu aromatisieren. Steckt sie trotzdem rein, jedenfalls so lange, bis sie ganz hart getrocknet ist. Dann könnt ihr sie, wenn ihr eine elektrische Kaffeemühle oder Gewürzmühle habt, samt Zucker darin mahlen: Voilà, Vanille-Pudersüßholz. Funktioniert auch, um nur Puderzucker herzustellen, wenn ihr gerade keinen dahabt.

Den Biomüll sollte man übrigens nicht in Plastiktüten entsorgen, auch nicht in vermeintlich kompostierbaren. Diese Tüten werden aussortiert und verbrannt. Erlaubt ist dagegen, den Biomüll in Zeitungspapier einzuschlagen.

Lisa Shoemaker

Die Autorin hat beim Ideenwettbewerb der Senatsverwaltung für Umweltschutz zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung den 2. Platz belegt. Unter shoemakerskitchen.wordpress.com gibt sie Tipps zur Resteverwertung.

Verschiebung der Mitte

Wenn das große Stück Fleisch als Zentralmassiv des Weihnachtssessens einmal weggelassen wird, springen Kürbis und Blumenkohl als neue Hingucker ein



Im Zentrum der Aufmerksamkeit: gefüllter Kürbis Foto: Oleg Doroshenko/Alamy/mauritiu images

Von Lisa Shoemaker

Diese Weihnachten werden minimalistisch: Papa, Mama, Kind. In den 30 Jahren, in denen es uns in dieser Koalition gibt, ist das noch nie vorgekommen. In den vergangenen Jahren stellte sich die Herausforderung, verschiedene Ernährungsphilosophien unter einem Tannenbaum zu versammeln. Die fällt in diesem Jahr eigentlich weg, denn wir drei sind Allesfresser. Da wir aber gerade die Thanksgiving-Pute hinter uns haben, lautet die Parole dieses Jahr: vegan.

Damit steht die nächste Herausforderung gleich im Raum: Denn wenn das große Stück Fleisch eines weihnachtlichen Festmahls wegfällt, möchte ich trotzdem einen Hingucker auf den Tisch bringen. Und damit rückt Gemüse in den Mittelpunkt, dem zuvor in der Regel eher eine Rolle als Beilage beschieden ist. Es findet sozusagen eine Verschiebung des Zentrums statt.

Nur welche Kandidaten kommen in Frage? Ich entscheide

mich für einen mit Reis gefüllten Kürbis. Für den Reis zerlasse ich Butter (ich weiß, das ist nicht vegan) oder Kokosfett in einem Topf, aromatisiere das Fett für 1 bis 2 Minuten mit einer Zimtstange und ein paar Kardamomkapseln (ca. 1 pro 50 g Reis), dann gebe ich den Reis hinein. Nach 2 bis 3 Minuten die anderthalbfache Menge Wasser hinzugeben. Dazu kommen Berberitzen und grüne Pistazien – und Safran, wenn vorhanden. Als Ersatz machen auch Mandelblättchen und getrocknete Sauerkirchen eine gute Figur, die Letzteren gibt es im Bioladen. Korinthen ähneln äußerlich zwar Berberitzen, sind aber nur süß. Berberitzen sind auch sauer, was gut in den Reis passt.

Der Kürbis kommt zunächst im Ganzen bei 180 Grad in den Ofen. Wenn er etwa halbgar ist, nehme ich ihn heraus, schneide den Deckel ab und entferne die Kerne. Dann mit dem Reis füllen, Deckel aufsetzen, im Ofen fertig garen. Wer in Versuchung gerät, das Ganze mit Käse zu toppen, sollte den Reis lieber euro-

päisch-mediterran würzen: anbraten mit Zwiebeln, würzen mit Pimentón de la Vera.

Ein weiterer Hingucker ist Blumenkohl. Im Ganzen! Um zu verhindern, dass er im Ofen verkohlt und dabei innen roh bleibt, blanchiert ihn am besten zuvor für etwa 5 bis 8 Minuten. Dazu Wasser mit Salz zum Kochen bringen, den Kohl darin versenken. Anschließend herausfischen. Großzügig mit einer Marinade beträufeln: Eine israelische Freundin rührt sich eine aus Sojasauce, Olivenöl und Senf. Je nach Größe und wie weich bzw. knackig man ihn mag, so 12–20 Minuten bei 200 Grad in den Ofen schieben. Dazu gibt es eine Sauce aus Tahin, Zitronensaft und Wasser, die mit Salz, Pfeffer, aber auch nach Geschmack mit Knoblauch, spanischem Rauchpaprika oder Kreuzkümmel gewürzt wird.

Am kompletten Blumenkohl und am gefüllten Kürbis kann man schneiden wie an einem Braten – das ist jeder Weihnachtstafel angemessen. Doch auch kleinere Formen machen

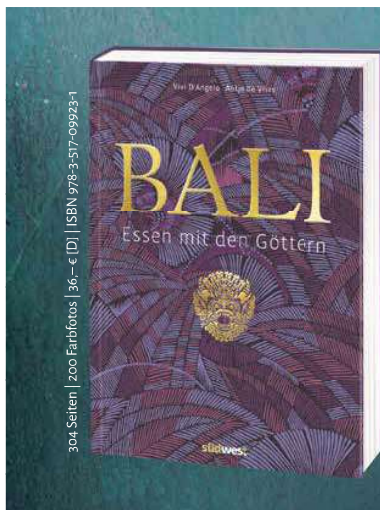
etwas her. Im arabischen Raum kennt man gefüllte Karotten, die Füllung besteht traditionell aus Reis und Lammhack. Vegane Füllungen funktionieren auch, nur müssen sie kräftig gewürzt sein, damit sie nicht langweilig schmecken.

Dazu eignen sich getrocknete Kräuter wie Minze und Basilikum sowie Gewürze wie Zimt, Piment, Kreuzkümmel oder Koriander. In diesem Fall werden Reis und Wasser zu gleichen Teilen in den Topf gegeben (auf eine Tasse Reis kommt also eine Tasse Wasser), dann hat er nach dem Kochen noch Bis. Die Füllung darf schon fast überwürzt schmecken, denn im Ofen mildert sich der Geschmack.

Am besten eignen sich richtig dicke Karotten (mindestens 4 cm), die nicht aufgeplatzt sind und sich nicht zu sehr verjüngen. Die Karotten, geschält oder ungeschält, in ca. 6 bis 10 cm lange Stücke schneiden. Dann werden sie halbgar gekocht, damit man sie gut mit dem Apfelelkern aushohlen kann. Mit dem Würzreis gefüllt, werden die Karotten dicht an dicht in eine Auflaufform gelegt. Eine Marinade aus etwas Olivenöl, viel Granatapfelsirup (alternativ Tamarindenpaste), Tomatenmark, Salz, Pfeffer und, wer mag, Chili-Flocken anrühren. Das Volumen mit Wasser verdoppeln. Dann die Marinade über die Karotten gießen, bis sie mindestens zur halben Höhe bedeckt sind. 20 bis 30 Minuten oder bis zum gewünschten Garpunkt in den Ofen schieben (180 Grad). Die Säure des Granatapfelsirups harmoniert wunderbar mit der Süße der Karotte. Zum Servieren mit Granatapfelkernen und gehacktem Koriander bestreuen.

Sollten in diesem Jahr zu Weihnachten spontan Freunde auftauchen, denen das gemüselastig ist, dann kann an der Peripherie des Festmahls noch nachgearbeitet werden. Denn der Reis mit Zimt, Kardamom und Berberitzen passt hervorragend in ein Huhn.

www.taz.de | anzeigen@taz.de | fon 030-25902314 | Impressum Redaktion: Martin Kaluza | Foto-Red.: Karoline Bofinger | Anzeigen: Tina Neuenhofen



Genussvolle Reisereportagen

Geschichten über das Leben und die Spiritualität auf Bali machen dieses hochwertige Kochbuch zu mehr als einer Sammlung von authentischen Rezepten. Die preisgekrönte Fotografie der Gerichte und Locations weckt sowohl den Hunger als auch die Reislust.

Leseprobe unter suedwest-verlag.de

südwest



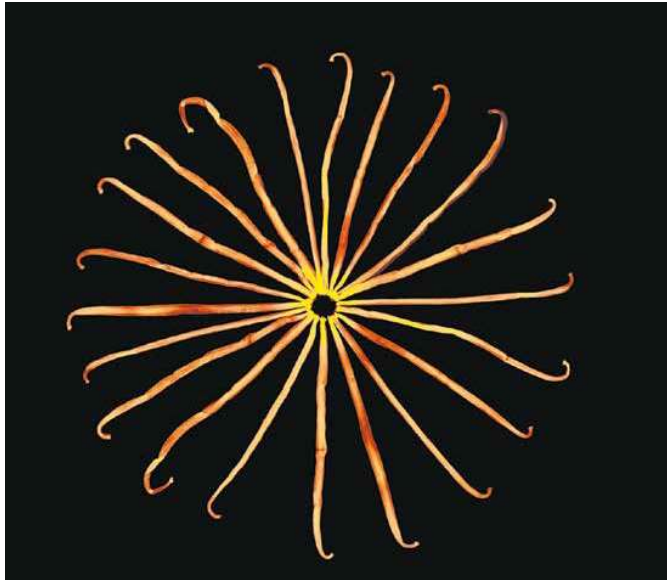
Von **Carola Rönneburg**

Bis vor einigen Jahren nahmen die Supermärkte ab November für kurze Zeit Vanilleschoten in ihr Sortiment auf. Wer Kekse oder anderes für die Adventszeit backen wollte, musste sich beeilen, die Ware war immer schnell ausverkauft. Auch mein Gewürzhändler auf dem Wochenmarkt führte keine Vanille mehr. Die Einkaufspreise wären so stark gestiegen, dass er befürchtete, die Ware nicht mehr unter die Leute zu bekommen. Missernten hätten für eine Verknapfung gesorgt.

Tatsächlich war 2017, zwei Monate vor dem jährlichen Erntebeginn, ein heftiger Zyklon über die Anbaugelände des weltweit größten Vanilleproduzenten Madagaskar hinweggefegt und hatte fast ein Drittel der Pflanzen vernichtet. Begonnen hatte die Preissteigerung schon früher.

Nach Safran ist Vanille das zweit teuerste Gewürz der Welt. Entdeckt wurden die erstaunlichen Eigenschaften der Orchideenart, die später „Vanilla planifolia“ benannt wurde, von den Tachiwin, Ureinwohner*innen Mexikos in der Umgebung des heutigen Veracruz. Die Kletterpflanze windet sich bis zu neun Meter um Bäume herum und bildet an ihren Rispen einmal im Jahr hellgelbe Blüten, von denen jeweils nur eine nur wenige Vormittagsstunden blüht.

Als die Spanier im 16. Jahrhundert die Neue Welt eroberten, brachten sie auch Vanille nach Europa. Das neue Gewürz beschäftigte vor allem Frankreich, das unter seinem König Ludwig XIV. versuchte, die Pflanze in seinen ostafrikanischen Kolonien heimisch zu machen. Die Anbauversuche scheiterten an den fehlenden



Die Vanille-Orchidee stammt ursprünglich aus Mexiko Foto: Nick Veal/Science Photo/mauritus images

Das beste Aroma

Vanille ist kompliziert anzubauen, gute Qualität nicht leicht zu finden. In Vanillekipferln spendet sie aromatischen Trost

Bestäubern: Die Spanier hätten eine besondere Bienenart und seltene Kolibris mitverschiffen müssen, die die Vanilleblüten anstuen.

Überall, wo mit den neuen Pflanzen experimentiert wurde, wuchsen sie zwar, bildeten aber keine Kapseln. Der Durchbruch gelang dem zwölfjährigen

Sklaven Edmond auf der Insel Bourbon: Er übertrug 1841 die Pollen der zweigeschlechtlichen Pflanze händisch auf die Narbe. Nachdem so die Pflanzenzucht gesichert war, weitete Frankreich den Anbau auf Madagaskar aus. Bis heute werden die Vanille-Orchideen außerhalb Mexikos von Hand be-

stäubt. Diese aufwendige Arbeit und die langwierige sogenannte Schwarzbräunung, bei der die Vanilleschoten monatelang getrocknet und fermentiert werden, rechtfertigen einen hohen Preis für das Gewürz. 2008 war das Kilo mit knapp 20 Euro spottbillig, 2019 kostete es 600 Euro. Zu den Preistreibern zähl-

ten große Konzerne wie Nestlé, die verstärkt auf natürliche Vanille in ihren Produkten setzen, aber auch Großhändler, die auf Spekulationsgewinne hofften und ihre Vanille horten. Solche Entwicklungen führen zwar dazu, dass in anderen Anbaugeländen die Produktion steigt, gleichzeitig sinkt jedoch die Qualität.

Auf Madagaskar zog die Wertsteigerung der Vanille Kriminalität und Korruption nach sich. Kleine Diebe plündern die Plantagen, bewaffnete Bauern schießen auf Diebe, bewaffnete Diebe

Bis heute werden die Vanille-Orchideen außerhalb Mexikos von Hand bestäubt

schießen auf Plantagenwächter – und organisierte Banden lassen die Ware der Exporteure auf dem Transportweg verschwinden. Um den Dieben zuvorzukommen oder auch ein schnelleres Geschäft zu machen, ernten viele Vanillebauern ihre Schoten zu früh. So aber entwickeln sich die Aromen nicht weit genug, und auch der Vanillinanteil sinkt. Zudem setzen Produzenten nun auch Öfen ein, um die Schoten schneller zu trocknen. Auch dies führt zu gravierenden Qualitätsverlusten.

Die Nachfrage der großen Gewürzhandelsunternehmen ist auch deshalb 2020 deutlich eingebrochen und die Preise gehen nach. Wer aber in gute Vanilleschoten für den Privathaushalt investieren will, sollte weiterhin etwas mehr ausgeben, nach vertrauenswürdigen Zwischenhändlern suchen und Vanille genau dort einsetzen, wo sie ihre maximale Wirkung ent-

wickeln kann: zum Beispiel in diesem Winter, in dem wir unbedingt aromatischen Trost benötigen. Der kommt idealerweise in Gestalt von Vanillekipferln.

Und hier ist das Rezept: Es beginnt damit, dass Sie Vanilleschoten, denen Sie im vergangenen Jahr das Mark entnommen haben, in Puderzucker aufbewahrt haben. Das haben Sie nicht? Das ist nicht schlimm. Aber dieses Mal machen Sie es. Das Vanillearoma ist auch im Fettanteil der Schoten vorhanden, am stärksten jedoch in den Außenwänden. Bewahren Sie ausgekratzte Vanilleschoten immer in Zucker oder Puderzucker auf oder verwenden Sie sie, um Öl zu aromatisieren. Das Bedeutendste an diesem Rezept sind ohnehin die gerösteten Mandeln. Für die Kipferln 50 Gramm gemahlene Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten – ständig rühren und eine Schüssel bereithalten, in die der Inhalt der Pfanne sofort umgefüllt werden kann, bevor die Mandeln schwarz werden. Auskühlen lassen.

Zwei Vanilleschoten halbieren und auskratzen, mit einem Eigelb, 100 Gramm kalter Butter, 125 Gramm Mehl, 250 Gramm Puderzucker und einer Prise Salz sehr schnell verkneten, zu einer oder zwei dünnen Rollen formen und zwei Stunden in Frischhaltefolie im Kühlschrank parken. Die Rollen in kirschgroße Stücke aufteilen, ausrollen und zu Hörnchen formen. Vor dem Backen erneut für eine Stunde kaltstellen. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Die Kipferln sollen innerhalb von etwa 15 Minuten gebacken, auf die Spitzen achten! Nach dem Backen sofort in Puderzucker oder bereits erstelltem Vanillepuderzucker wälzen. So oder so, das wird gut!

Überschäumende Aufregung

Wohin nur mit all den Mirabellen, die der Baum im Sommer abwirft? Fermentation macht sie winterfit

„Fermentation, c'est la vie sans l'air.“ Fermentation ist Leben ohne Luft – der Ausspruch wird Louis Pasteur zugeschrieben, dem Mitbegründer der medizinischen Mikrobiologie. Pasteur, der gemeinhin eher für das Abtöten von Bakterien bekannt ist, beschreibt ein Verfahren, in denen er sie nutzt, um Lebensmittel haltbar zu machen. Unter Ausschluss von Sauerstoff wandeln Bakterien, Pilze und Enzyme dabei Kohlenhydrate zu Säure, Gabeln und Alkohol um. Fermentation basiert darauf,

ausgewählte Mikroorganismen unter den richtigen Bedingungen einfach mal machen zu lassen. Manchmal, wie bei der Lactofermentation, leben die richtigen Bakterien schon auf dem zu fermentierenden Gemüse oder Obst. Für die Herstellung von Joghurt, Kombucha oder Sauerteig hingegen müssen bestimmte Kulturen hinzugefügt werden. Fermentation ist die kontrollierte Version von Schimmel und Verderb.

Im vergangenen Sommer, der jahrelange Baumschnitt

hatte sich gelohnt, trug der Mirabellenbaum im gemeinsamen Schrebergarten endlich Früchte. Viele Früchte. Niemals konnte man die alle essen. Ich hatte ein schickes Fermentationshandbuch geschenkt bekommen, von dem ich dachte, dass ich es immer nur anschauen, aber nie benutzen würde. Dann las ich das Rezept zu Lacto-Pflaumen und verstand, wie einfach Milchsäuregärung ist. Die meiste Arbeit ist das Vorbereiten und Entstehen der Früchte. Und natürlich das Warten.

Die Praxis: Zu den halbierten Mirabellen füge ich 2% ihres Gewichts an Salz hinzu und fülle sie in ein Einmachglas. Das Salz lässt Flüssigkeit austreten, in der entstehenden Salzlake arbeiten die Lactobacillales. Sie mögen es salzig, sauer, sauerstofflos. Die Früchte im Glas beschweren, sodass sie komplett von Flüssigkeit bedeckt sind. Ich warte. Als die ersten Blasen zu sehen sind, bin ich euphorisch. Die Mirabellen fermentieren etwas länger als zwei Wochen, sie schmecken jetzt süß, sauer und salzig. An-

schließend getrocknet, bekommen sie eine ledrige Konsistenz und können direkt gegessen oder weiterverarbeitet werden.

Der Fermentationsaktivist Sandor Ellix Katz schwärmt vom „bubbly excitement“, von der überschäumenden Aufregung, die Fermentation ausmacht. Für ihn durchaus ein metaphorischer Vorgang: Fermentieren stehe für eine langsame, aber beständige Transformation, und die sei auch in der Gesellschaft nötig. Eine bereits vollzogene gesellschaftliche Veränderung sieht Katz in der Anerkennung, wie wichtig diverse mikrobielle Gemeinschaften für uns sind: Nicht alle Bakterien bedrohen uns, sie beschützen und nüt-

zen uns auch. Wir brauchen ein gutes Mikrobiom für eine gute Gesundheit.

Fermentation inspirierte viele Diskurse: Der Soziologe und Wissenschaftsphilosoph Bruno Latour beschrieb die massiven gesellschaftlichen Auswirkungen der mikrobiologischen Erkenntnisse zum Zusammenhang zwischen Bakterien und Krankheit als „Pasteurization of France“. Der Food-Autor Sandor Katz und die Anthropologin Heather Paxson rufen hingegen, weil Bakterien für unsere Gesundheit wichtig sind, das post-pasteurianische Zeitalter aus. Wer weiß, möglicherweise war Pasteur sich selbst voraus.

Freia Kuper

TERRA Naturkost

@terraturkost

hergestellt in Berlin

Verbandsware aus Brandenburg

aus Brodowin Mehrweg

in Pergament verpackt

Für mehr Bio in Deinem Kühlschrank. Nur im Bioladen.

Marzipanrekord, anyone?

An Weihnachten häufen sich traditionell große Mengen Süßigkeiten. Reicht es zum Rekord?

Sollten sich in Ihrem Haushalt über die Feiertage größere Mengen unverzehrt Marzipan anhäufen, entfernen Sie einfach die Schokolade und fügen die fragmentierten Marzipankerne zu einem größeren Ganzen zusammen. Denn vielleicht reicht das neue Gebilde für einen Weltrekord!

Was die höchste Marzipan-skulptur angeht, wären 3,59 Meter zu schlagen. So groß war ein 2016 in Toledo errichteter Don Quixote. Im dänischen Ringkøbing hingegen legte man den Fokus auf die horizontale Dimension: Der dort im Jahr 2011 gefertigte Marzipanriegel war

zwar nur 4,8 bis 6,2 Zentimeter hoch, aber dafür mit 22,54 Metern der längste der Welt.

Das größte Marzipan-schweinchen wurde 2016 im norwegischen Kristiansand gebildhauert – selbstverständlich an Weihnachten. Es brachte 825 Kilo auf die Waage.

Sollte das alles Ihre Marzipanvorräte übersteigen, hätten wir hier noch einen verwandten, absolut schlagbaren Rekord: In Krumbach aß André Ortolof 2018 die größte je binnen einer Minute gemessene Menge Christstollen: 336 Gramm. Wer mag noch?

Martin Kaluza

Mit dem Löffel auf der Karte

Als die lang ersehnte Georgien-Reise abgesagt wird, greift unsere Autorin erst zur Reiseliteratur und dann zu Stift und Einkaufszettel: Die Reise findet in der Küche statt!

Von **Barbara Schaefer**

Eine Trekkingreise in Georgien. Die Idee hatte so schön geklungen. Es wurde nichts aus den Sommerplänen, aus den bekannten Gründen. Die Sehnsucht blieb. Ich blättere immer wieder durch Kat Menschiks wundervoll illustriertes Buch „Durch den wilden Kaukasus“, las Geschichten über das „georgische Traumland Swanetien“. In einem historischen Reisebericht beschreibt Gottfried Merzbacher das Essen. Der Swanete könne einerseits mit einem Minimum an Nahrung auskommen, andererseits sei er aber wohl in der Lage, ein halbes Schaf auf einen Satz zu verzehren. „Eine besondere Delikatesse ist das sogenannte Chadschapuri“, ein Brot „mit Einlage einer Schicht Käse“.

Ein halbes Schaf, mhm. Danach ist mir nicht. Aber vielleicht könnte man einmal georgisch kochen – damit zumindest der kulinarische Teil der Reise nicht komplett ausfällt. Ich leihe mir vom Nachbarn das Kochbuch „Die georgische Tafel“ und surfe im Internet. Schließlich – es wird ein Dinner for one – entscheide ich mich für das Brot mit Einlage und einen Rote-Bete-Salat. Basiszutaten wie Hackfleisch, Zwiebeln, getrocknete Tomaten, sind im Supermarkt leicht zu finden, aber einige Gewürze fehlen. Und natürlich braucht es georgische Getränke!

Fündig werde ich in Charlottenburg, im Laden für Internationale Lebensmittel und Feinkost. Rotwein aus Georgien? Na klar, zwei Regale voll. Die nette Dame empfiehlt in Amphoren gereiften Rotwein. Der traditionelle Quevri-Wein zähle zum immateriellen Kulturerbe der Menschheit. Der Flaschenpreis von über 20 Euro schreckt mich aber. Ich greife zu einem Saperavi, eine uralte, georgische Traube, dunkelviolett. Ich lasse mir noch eine Khiliane-Limonade mit „Birnenaroma“ aufquatschen. „Die georgischen Leute“ würde die gerne kaufen, sagt die Dame. Untrinkbar süß, stelle ich fest. Dafür erweist sich der Wein als gute Wahl.

„Salz aus Swanetien“, eine Gewürzmischung, kommt ebenso



Käsebroten auf Georgisch: Chadschapuri Foto: Hihitettlin/Alamy/mauritus images

in den Korb wie der Nachtschicht Churchkhela: eine längliche, braune, vakuumierte Masse, die optisch an Tamarinde erinnert. Schmeckt klebrig, aber nicht zu süß. Die Süßigkeit besteht aus Walnüssen, die mit eingedicktem Traubensaft überzogen wurden.

Jetzt wird aber gekocht! Als erstes der Rote-Bete-Salat. Achtung Kochfreaks: Ich habe mich für einfache Varianten entschieden, mit einer Mischung aus mehreren Rezepten. Meine roten Bete, 500 Gramm, sind vorgekocht, es gibt also kein Küchenmassaker in Farbe. Mit einem Marktschreier-Hobel bekommt man sie recht gut klein. Dann je eine Handvoll Backpflaumen und Walnüsse möglichst klein schneiden, zum Beispiel mit einer Kräutermühle. Dazu Knoblauch (nach Geschmack eine oder mehr Zehen) aus der Presse und drei Löffel Mayonnaise. Im Supermarkt gab es Mayo aus dem Spreewald, immerhin auch ziemlich östlich. Alles in einer Schüssel vermengen. Dazu gebe ich jenes swanetische Gewürzsalz, das außer Salz Kräuter wie Dill und Koriander enthält, zudem Paprika und – Überraschung – Tagetes. Und vor allem Schabzigerklee, von dessen Existenz ich bislang nichts wusste. Das ist ein blaues Blümelein aus dem Kau-

kasus. So, ab in den Kühlschrank damit.

Ein paar Stunden später. Bevor LeserInnen-Briefe kommen: Von Chadschapuri gibt es so viele Varianten wie Pizzasorten. Von Gerstenteig über Blätterteig bis Pizzateig, gefüllt und belegt, vegetarisch, wahrscheinlich auch vegan, mit vielen Zutaten oder mit wenigen. Ich habe mich für folgendes Rezept entschieden: Fertigen Pizzateig aus dem Kühlregal ausrollen, das reicht für drei ovale oder kreis-

Von Chadschapuri gibt es so viele Varianten, wie es Pizzasorten gibt

förmige Basislagen. Am Ende sollen die drei Teile schiffchenförmig aussehen. Nun am Rand abwechselnd ein Stückchen getrocknete Tomate und etwas Käse platzieren (Mozzarella, Feta und Hartkäse, ich habe georgischen Käse gefunden, Sulguni, mild und leicht salzig). Der Rand wird fingerdick eingerollt, damit steht die Grundform. Die Mitte auffüllen mit gemischem Hack und kleingeschnittener Zwiebel. Beides habe ich, anders als im Rezept, kurz angeröstet. Die Zwiebeln, weil ich

den kräftigeren Geschmack vorziehe, das Hack, weil ich Panik vor nicht durchgegartem Hackfleisch habe. Über die Zwiebel-Hack-Mischung kommt wiederum das Käsedreierlei, leicht zerkrümelte. Die Schiffchen kommen für eine Viertelstunde (180 Grad) ins Backrohr.

Danach in jedem Brot, das nun schon leicht gebräunt lacht, eine Mulde in die Mischung drücken, und vorsichtig ein Ei hineingeben (Pro-Tipp: kein zu großes Ei, man lernt aus Fehlern...). Nun kommt alles weitere 15 Minuten in den Backofen, bis das Ei nicht mehr glibbert.

Da ich keine Teller aus Georgien besitze, habe ich Geschirr von anderen Reisen hervorgekramt. Das Chadschapuri drapiere ich auf einem Tonteller aus Burkina Faso, den Rote-Bete-Salat in Schälchen aus Tadschikistan. Der Rotwein kommt in böhmischen Kristall.

Fazit: Mir hat es geschmeckt. Noch besser wäre das Mahl nach einer anstrengenden Trekkingtour gewesen, es war doch ziemlich mächtig. Statt georgischem Schnaps – laut Merzbacher „fuselreicher Korn mit ganz ab-scheulichem Geschmack“ – griff ich ganz nach hinten in die Hausbar und fand Cognac „Samarand“ aus Usbekistan. Usbekistan? Auch das könnte man sich eigentlich einmal hinholen.

landlese
NATURKOST AUS DEM UMLAND

Bio-Goldhirse
aus der Region

Nur im Bioladen.

BIO REGIONAL IST 1. WAHL

Naturland

BIST DU BEREIT FÜR DIE HAFER REVOLUTION?

4 Liter

4 Liter

Starte jetzt mit 10 € Rabatt

Blue Farm

www.bluefarm.co

Das Brot, das auf Bäumen wächst

Kastanienkuchen mit Rosmarin: Ohne den Castagnaccio ist ein italienischer Winter nicht denkbar

Südlich der Alpen sind Maronen und Kastanien ein fester Bestandteil der Herbst- und Winterküche: gekocht und geschält als Beilage zu Wild, kleingeschnitten in Eintöpfen oder verarbeitet als Mus. Ein dünner, optisch nicht allzu aufregender Kuchen aus Kastanienmehl ist beliebt auf italienischen Herbstmärkten und gehört zu Kastanienfesten wie heiße Maronen zum Weihnachtsmarktbesuch. Erstmals erwähnt wurde der Castagnaccio in einem Kommentar über Rekorde, der zum Ende des 16. Jahrhunderts veröffentlicht wurde und die bemerkenswertesten und erstaunlichsten Dinge aus Italien und anderswo beschreibt. In diesem Aufsatz, dem *Commentario delle più notabili et mostruose cose d'Italia et altriluoghi*, wird über Bäcker Pilade aus Lucca und seinen Kastanienkuchen geschrieben. Ob Pilade auch das Rezept ent-

wickelt hatte oder ob es schlicht das Dorfrezept der toskanischen *nonne*, der Großmütter, weitergab, ist nicht überliefert.

Umgangssprachlich werden Kastanien als Brot bezeichnet, das auf Bäumen wächst, wahlweise als Kartoffel des armen Mannes. Die Nussfrucht galt lange Zeit als ein Grundnahrungsmittel in den ländlichen Gegenden Italiens. Die Kastanienwälder der Toskana, des Piemont und des Apennin waren eine wichtige Nahrungsquelle für die ländliche Bevölkerung. Sowohl die gewöhnliche Esskastanie als auch die kleinere, herzförmige echte Marone, die genau genommen die Frucht der Edelkastanie ist, gehören zu den Buchenbäumen. Im Vergleich zu anderen Nüssen sind beide fettärmer, dafür aber auch stärkehaltiger. Kastanien und Maronen werden in Italien im Herbst von Hand gesammelt und aus

dem piksignen Gehäuse befreit. Sie werden gedörrt oder bei schonender Wärme getrocknet, meist von Hand geschält und dann gemahlen. Das glutenfreie Mehl schmeckt leicht nussig, süß und wird in Italien auch *farina dolce* – das süße Mehl – genannt. Kastanienmehl gibt es in Deutschland im Reformhaus, in Bioläden oder auch im italienischen Feinkostgeschäft.

Wer den Castagnaccio mit Rissen und knuspriger Kruste mag, heizt den Ofen vor. Wird eine glatte Oberfläche bevorzugt, setzt man die gusseiserne Pfanne auf den Herd. Man vermischt 30 Gramm Rosinen und ebenso viele Pinienkerne mit 300 Gramm Kastanienmehl, zwei Esslöffeln Zucker und etwa einem Glas Wasser zu einem glatten Teig und verührt den dann mit ein bis zwei Löffeln Olivenöl sowie einer Prise Meersalz. Wer es etwas süßer

mag, kann auch klein gehackte Schokoladenstückchen hinzufügen. Zum klassischen Rezept gehört es, einen Zweig Rosmarin auf der Oberfläche mitzulegen und die Nadeln eines Zweigs mit dem Teig zu verreiben. Nach Geschmack können auch Fenchelsamen oder Orangenschalenabrieb zugefügt werden. Der Teig sollte flüssig sein. Er wird zwei Zentimeter hoch in eine eingefettete, runde Backform gegossen und vor dem Backen mit Olivenöl beträufelt. Den Castagnaccio bei 180 Grad für 30 bis 40 Minuten backen. Die Backzeit in der Pfanne auf kleiner Flamme ist dieselbe. Der Kuchen bleibt beim Backen flach und wird relativ fest, aber saftig. Am besten schmeckt er lauwarm mit Ricotta und Honig oder Vanillesoße. Abgekühlt passen zum Castagnaccio auch Käse oder Schinken.

Nicole Paganini