



VORWORT

Meine Familie und ich leben auf dem Land, zusammen mit Enten, Hühnern, Bienen, großen Beeten voller Gemüse, Kräutern, Obst, unzähligen Tomatenstauden und Salatköpfen. Ich liebe es, mit Händen und Füßen in Erde herumzufuhrwerken, zu säen, zu pflanzen, zu jäten. Und ich liebe alles, was die Erde dann zum Dank wachsen lässt: Wirsing, Rettich, Kohlrabi, Fenchel, Auberginen, Gurken, Kürbisse, Rosmarin, Dill, Salbei, und, und, und, ach ja. Irgendwann gelangt das

alles in meine Küche und liegt dann auf meiner Arbeitsplatte: Ich muss etwas damit machen, immer wieder, immer wieder von Neuem.

Es fing harmlos mit ein paar Kräutern und Tomaten an, aber je mehr ich den Garten umgrub, desto größer wurden die Berge neben dem Herd, für Fleisch war plötzlich kaum noch Platz. So entstanden über die Jahre hinweg meine vegetarischen Rezepte. Sie sind erprobt im Alltag - „Mensch Mama! ... nicht schon wieder Spinat“ -, geprüft bei Abendessen mit Freunden an unserem riesigen Tisch - „ist das jetzt der Hauptgang?“ -, präzisiert bei der Weitergabe an Bekannte - „Du hast vergessen aufzuschreiben, wie lange genau das

Ganze im Ofen bleiben muss!“. Und verfeinert in der Diskussion mit anderen Köchen - „... vielleicht doch etwas weniger Olivenöl?“. Ich esse alles - und zwar mit großem Genuss. Dazu gehört auch Fleisch. Aber es wurde in den Jahren immer weniger, nicht nur deshalb, weil der Garten das ermöglicht hat. Die Argumente, den Fleischkonsum radikal zu reduzieren, sind schlagend, man kann sie nicht mehr ignorieren. Heute gibt es bei uns selten Fleisch, und wenn, dann achten wir beim Kauf sorgfältig auf Herkunft, Bedingungen der Tierhaltung und Verarbeitung. Und wir sind bereit, für eine gute Qualität deutlich mehr zu bezahlen. Was ich bei vegetarischen Gerichten

gar nicht ausstehen kann, sind die Versuche, Fleisch zu „ersetzen“, Gemüse so umzubauen, dass daraus eine „Bratwurst“ wird. Das ist eine Beleidigung für alle Beteiligten: für mich und mein Geschmacksempfinden, für die Tiere und das Gemüse. Eine Aubergine ist kein Schnitzel, und sie hat es nicht nötig, sich als eines zu verkleiden. Heute Abend kommen Gäste, sie bringen auch ihre Kinder mit, von meinen Dreien werden auch zwei beim Essen dabei sein. Möchten Sie wissen, was sich jetzt so alles vor mir auftürmt? Frischer knackiger Spinat, Äpfel, dunkellila Auberginen, Tomaten, Chili, Kräuter, Erdbeeren und tatsächlich auch noch ein paar Himbeeren, die