

EINLADUNG

Samstags wache ich grundsätzlich früher auf als sonst. Es ist diese Aufgeregtheit wie vor einer Reise. Kurz vor Abfahrt oder Abflug male ich mir aus, was es am Ziel alles zu entdecken gibt. Worauf ich mich freue, weil ich es längst eingeplant, einen Tisch reserviert, ein Buch darüber gelesen habe. Dazu kommt die Vorfreude auf all das, was die Reise an Überraschungen bereithalten wird. Es ist eine immer schon sehr ausgeprägte Neugier, die mich an beinahe jedem Samstag seit bald 30 Jahren so aufwachen lässt, obwohl ich nur auf den Markt gehen werde. Denn dort erwarten

mich nicht nur jene Lebensmittel, die ich auf der Einkaufsliste abhaken werde, sondern auch die, mit denen ich gar nicht gerechnet habe. Und vor allem jene Ideen, die beim Marktbesuch und im Gespräch mit den Bäuerinnen und Bauern garantiert immer kommen. Was ich womit kombinieren könnte. Worauf ich schon lange wieder einmal Lust habe. Was zusammenpassen könnte, weil es zugleich Saison hat.

Meine Küche basiert auf Gemüse, weil mich seine unendliche Vielfalt an Arten, Sorten, Konsistenzen, Farben und natürlich Geschmäckern fasziniert. Gemüse schmeckt aber nur dann, wenn es auf der Höhe seiner Reife ist. Saisonalität ist daher die Basis für jede Mahlzeit. Ebenso wenig verhandelbar ist für mich der Fokus auf Geschmack. Die besten Zutaten helfen nichts, wenn sie nicht sorgfältig in köstliche Gerichte verwandelt werden. Dafür

sorgen gute Rezepte und Übung im Kochen.

IMMER WIEDER VEGAN

Obwohl ich bei meinen Marktbesuchen (und in unserem Ernteanteil, s. auch S. 13) überwiegend Gemüse, Salate, Kräuter, Früchte und immer auch Blumen der Saison kaufe, nehme ich manchmal auch ein Stück Bio-Rohmilch-Sennereibutter oder luftgetrockneten Bauchspeck vom Bio-Freilandschwein mit. Ich bin weder Veganerin noch Vegetarierin. Aber ich bin überzeugt davon, dass jede Mahlzeit ohne Tier eine sinnvolle ist, vorausgesetzt, sie schmeckt richtig gut. Und ich empfinde die reiche kulinarische Tradition der Kultur, in der ich aufgewachsen bin, als Geschenk. Wozu haben wir unsere Sinne, wenn nicht dafür, dass sie uns zeigen, was uns gut schmeckt und in Folge hoffentlich gut tut?

Zugleich haben wir ein Hirn, Wissen und Erkenntnisse, die uns nahelegen, dass unsere Ernährung bald nicht mehr so funktionieren wird wie bisher: wegen der Erderwärmung, wegen der Weltbevölkerung, wegen der Gesundheit, wegen des Tierleids. Dabei wäre die Lösung einfach: weniger Tier, mehr Pflanze essen. Ich verstehe, dass das im Alltag – auch für mich – oft nicht so einfach umzusetzen ist, vor allem weil wir es nicht gewöhnt sind. Darum schreibe ich Kochbücher wie dieses: um zu zeigen, was alles möglich ist. Immer wieder mal rein pflanzlich zu essen ist für die meisten von uns Neuland, wie eine exotische Küche. Das Ausprobieren macht Spaß, erweitert den Horizont, schmeckt – und ist nebenbei gut für Klima, Umwelt, Tier und Mensch.

ECHTE LEBENSMITTEL

In diesem Buch habe ich ausnahmslos Gerichte versammelt, die immer schon rein pflanzlich waren. Sie wurden nur nie als „vegan“ bezeichnet, weil das Wort erst einige Jahrzehnte alt ist: 1962 wurde es erstmals im Oxford English Dictionary genannt. Die hier (und in meinem Bestseller „Immer schon vegan“) vorgestellten Speisen sind oft viel älter. Sie stammen aus rund 30 Ländern der Welt und sie enthalten kein einziges Ersatzprodukt. Wozu auch? Echte Lebensmittel sind möglichst naturbelassen. So können wir in der Küche entscheiden, wie wir sie unserem Geschmack entsprechend bestmöglich einsetzen. Ich halte Ersatzprodukte – wie alle industriell hoch verarbeiteten Nahrungsmittel – für keine gute Idee, weil sie uns mit zugesetzten Aromen, Geschmacksverstärkern, Konservierungsmitteln und anderen Zusatzstoffen unsere Ernährungssouveränität