

CHRISTINE STORL | INGO STORL

DIE REZEPTE UNSERES LEBENS

Das Kochbuch der Familie Storl

Mit einer Einführung von
Wolf-Dieter Storl



G|U

Inhalt

Vorwort 7

Einführung von Wolf-Dieter Storl 9

Kapitel 1: Unsere Jeden-Tag-Küche

Rezepte von Granola-Müsli bis Brennnessellasagne 36

Extra: Mein selbst gebackenes Brot 46

Extra: Die Grüne Neune 52

Extra: Seltene Gemüse – vom Garten in die Küche 60

Extra: Die Brennnessel – unser liebstes Wildgemüse 70

Kapitel 2: Kulinarische Kindheitserinnerungen

Rezepte von Cheeseburger bis Quarkklitscher 88

Extra: Wolf-Dieter und die Kartoffeln 106

Kapitel 3: Von unseren Reisen inspiriert

Rezepte von Indische Reisbällchen bis Curry Chicken 114

Extra: Die indischen Spuren in unserer Küche 120

Kapitel 4: Feste feiern

Rezepte von Gründonnerstagssuppe bis Weihnachtsgans 136

Extra: Ostern in Wyoming und im Allgäu 140

Extra: Halloween und Allerheiligen 152

Extra: So feiern wir Advent und Weihnachten 160

Kapitel 5: Unsere Lieblingsgerichte

Rezepte von Allgäuer Bärlauch-Kässpätzle bis Pumpkin Pie 170

Kapitel 6: Lust auf Süßes

Rezepte von Waldmeisterbowle bis Chewy Chocolate Chip Cookies 188

Extra: Beerensammeln als Familienausflug 196

Rezeptregister 212

Anmerkungen 214

Die Autoren 214

Impressum 216



73



138



175





Vorwort

Als ich nach Europa kam, konnte ich kaum kochen. Ein paar meiner absoluten Lieblingsgerichte – Cookies, Hamburger, Egg Sandwich – hatten Mutter und Großmutter mir beigebracht. Aber in der Schule galt unter uns Mädchen Kochen als uncool. Wir mussten damals ein Jahr das Fach Kochen belegen, während die Jungs ein Jahr Schreinern lernten. Diese Ungerechtigkeit hat uns das Kochen noch mehr verleidet. Ich weiß nicht, wie wir uns das für die Zukunft vorstellten – dachten wir, wir würden das ganze Leben lang im Restaurant essen?

Rückblickend finde ich es natürlich sehr schade, dass wir damals das Kochen nicht schätzten. Doch auch heute stelle ich fest, dass immer weniger junge Leute kochen können. Eigentlich, finde ich, sollte Kochen für alle ein verpflichtendes Schulfach sein!

Jedenfalls lernte ich dann in der Schweiz meinen Mann kennen, der mir erzählte, dass man aus Brennnesseln eine Suppe kochen kann. Das versuchte ich gleich, aber heraus kam eine Art salziger Brennnesseltee, der, wenn ich ehrlich bin, ungenießbar war.

Wir machten bald die Bekanntschaft eines alten Mannes, Arthur Hermes, der allein im Wald lebte und eine ungewöhnliche Art zu kochen hatte, die er »planetarisches Kochen« nannte. Wolf-Dieter hat das ja auf den folgenden Seiten beschrieben. Jeder Wochentag war einem Planeten und jedem Planeten ein Gemüse zugeordnet. Wir haben dann zwar selbst nicht so gekocht, dennoch hat dieses Erlebnis mir die Tür geöffnet zu der Erkenntnis, dass Kochen eine hohe Kunst sein kann. Und mehr noch: dass Kochen eine der schönsten Beschäftigungen überhaupt ist – Zutaten bewusst auszusuchen und sorgfältig zu verarbeiten und dann ein wohlschmeckendes Ergebnis zu erhalten!

Seit der Zeit habe ich dazugelernt. Einige der Rezepte, die Eingang in unser Repertoire und auch in dieses Buch gefunden haben, stammen von meiner Schwieger-

mutter. Sie war eine leidenschaftliche Köchin, und in ihrem »Klein-Deutschland« in Ohio lernte ich die gutbürgerliche deutsche, also eigentlich die sächsische Küche kennen. Vom Hefekuchen über Quarkklitscher bis zum weihnachtlichen Gänsebraten kamen so viele köstliche Gerichte auf den Tisch, dass ich mir eifrig ihre Rezepte aufgeschrieben habe, wenn wir zu Besuch waren. Unsere Oma ist jetzt schon eine Weile im Himmel, und sie wäre sicher unglaublich stolz darauf, dass ihre Rezepte hier verewigt sind.

Aber auch unser Sohn Ingo hat sehr zur Verfeinerung unserer Küche beigetragen. Als die Kinder noch zur Schule gingen, waren meine Tage voll mit dem Hin- und Herbutschieren der beiden, jeweils viele Kilometer auf einer rumpeligen, im Winter schlecht geräumten Bergstraße. Und überhaupt war es eine große Herausforderung, das tägliche Leben zu bewältigen in einem Land, dessen Sprache ich kaum beherrschte und dessen Sitten mir nicht vertraut waren. Das Resultat war unter anderem, dass es in der Küche immer recht einfach, man könnte auch sagen: fantasielos zugeht – nach dem Motto: Hauptsache, es gibt was zu essen. Als Ingo ins Teenageralter kam, fing er an, immer mehr selber zu kochen, und bei ihm fehlte die Fantasie kein bisschen – im Gegenteil: Unser Essen wurde immer interessanter und schmeckte immer besser! Das hat bis heute angehalten, und ohne seinen Einsatz hätte dieses Buch nicht entstehen können. Wenn es bei uns zu Hause darum geht, etwas besonders Gutes oder etwas Neues zu kochen, ist mittlerweile Ingo der Chef, und ich bin die Sous-Chefin. Dafür und für seine Unterstützung bei diesem Kochbuch bin ich ihm sehr dankbar!

Nun wünsche ich allen Leserinnen und Lesern viel Freude mit unseren Rezepten!

Christine Storl





Einführung von Wolf-Dieter Storl

*»Wir essen nicht nur das,
was sich materiell vor unseren Augen ausbreitet,
sondern wir essen mit das Geistige,
das sich hinter dem Materiellen verbirgt.«*

Rudolf Steiner

*»Brahman ist Nahrung.
Nur wer sich gewahr ist,
dass er Gott isst,
isst wirklich.«*

Taittiriya Upanischad

John, der Mathelehrer an unserer Highschool, schmiss den Job hin, für den er wirklich nicht geschaffen war, und wurde Park-Ranger. Was ihn interessierte, war die Natur, insbesondere die Wildpflanzen. Das verband uns. Im Sommer trat er seine neue Stelle in der unberührten Wildnis, an der Westflanke des Teton-Gebirges in Wyoming, an. Er lud mich ein, den Sommer mit ihm in seiner Ranger-Blockhütte zu verbringen. Wir fuhren die lange Strecke von Ohio bis zu dem Nationalpark und wanderten zwei Tage durch verwunschene Landschaft, die würzig nach Steppenbeifuß und Ponderosa-Kiefern roch und in der Gabelböcke und Eselhasen (*jack rabbits*) munter herumsprangen, Präriehunde (*prarie dogs*), eine Art Erdhörnchen, warnend bellten, wenn man sich ihren Kolonien näherte, und Kojoten bei Sonnenuntergang wie ein Geisterchor mit ihren hohen Stimmen heulten. Die Ranger-Hütte war unversehrt.

Im vorhergehenden Jahr waren Bären eingebrochen und hatten die dort gelagerten Büchsen mit Gemüse und Fleischkonserven mit ihren starken Zähnen aufgebissen und ausgeschleckt. »Ihre Nasen sind so gut, dass sie trotz Blech den Inhalt riechen können«, sagte John. Diesmal war der Nahrungsmittelvorrat, der mit dem Hub-schrauber angeliefert worden war und für drei bis vier Monate reichen sollte, intakt. Wir waren hungrig nach der Wanderung. John öffnete gleich eine Dose und löffelte den Inhalt, ohne ihn aufzuwärmen oder in einen Teller zu füllen. Das machte er in den folgenden Tagen jedes Mal, wenn er Hunger hatte. Ich war verdutzt.

»Wir könnten doch den Büchseninhalt erst mal warm machen, auf zwei Teller verteilen und dann am Tisch gemeinsam essen«, sagte ich.

»Warum den Firlefanz? Das ist nicht nötig; egal ob heiß oder kalt, die Nährstoffe bleiben dieselben«, gab er

zurück. Für ihn war, wie für viele Amerikaner in der damaligen Zeit, Essen vor allem ein Auftanken der Körpermaschine. Das galt als sachlich und wissenschaftlich. Hauptsache, man bekam genügend Kalorien, Proteine, Vitamine und Mineralstoffe. Wichtig war die diesbezüglich ausgeglichene Kost (*balanced diet*). Dazu gehörte Fleisch, etwas Gemüse und ein Grundnahrungsmittel (*staple*), bestehend vor allem aus Mais oder Kartoffeln. Aus dem Essen einen Genuss zu machen, etwa wie die Franzosen, die ein fast erotisches kulinarisches Abenteuer mit mehreren Gängen veranstalten, widersprach der puritanischen Ethik der weißen angelsächsischen protestantischen Bevölkerung des Mittelwestens.

Ich erzähle das nicht wertend, ich rümpfe nicht die Nase, wie manche Europäer es tun, wenn ich über die amerikanische Esskultur berichte. Als Kulturanthropologe kann ich sagen, es ist lediglich eine von vielen Möglichkeiten, Mahlzeiten und den Umgang mit Nahrungsmitteln zu gestalten.

Miteinander Essen und Trinken verbindet die Menschen. Auch die Amerikaner wissen, dass das gemeinschaftliche Essen ein Akt ist, der Familie, Sippe und Freunde zusammenschweißt. Ein Kumpan oder Kumpel – aus dem Lateinischen *cum*, »mit«, und *panis*, »Brot« – ist jemand, mit dem man Brot teilt, ein Brotgenosse, und eine Kompanie ist eine eng verbundene Handelsgesellschaft oder militärische Einheit. In dem Amerika, das ich in den 1950er-Jahren als Junge kennenlernte, waren es die gemeinsamen Mahlzeiten, insbesondere das Abendessen (*supper*), das die Familienmitglieder fest verband. Allgemein galt der Vater als der Brotgewinner, der Fürsorger (*provider*), die Mutter dagegen als diejenige, die die Kinder und den Haushalt versorgt und das gemeinsame Essen bereitet. Diese normative Aufteilung der sozialen Rollen änderte sich in den 60er-Jahren, als mit den Kosten des Vietnamkrieges der Wohlstand weniger wurde und es der Lohnarbeit nicht nur des Mannes, sondern auch der Frau bedurfte, um den gewohnten Lebensstandard zu halten. Das sprengte die Familien. Außer am Sonntag oder an Feiertagen wurde kaum mehr gemeinsam gegessen, keiner hatte Zeit, wirklich zu kochen. Beim abendlichen Fernsehen machte man

schnell ein *TV-Dinner* im Ofen oder in der Mikrowelle heiß und löffelte es beim Glotzen. Das Fertiggericht war in Aluminiumfolie eingepackt und wurde schnell – während eines Werbeblocks oder des Toilettenbesuchs – heiß gemacht. Manche begnügten sich mit Snacks, also Kartoffelchips, Popcorn oder gar etwas Süßem.

JUNKFOOD

Auch Fast-Food-Filialen wurde damals beliebt. Bald, Anfang der 70er-Jahre, kam noch das *Drive-in-Restaurant* hinzu, in dem man nicht einmal das Auto verlassen musste, um über ein Mikrofon das Essen zu bestellen. Da verlor man keine Zeit. Das kam den Angestellten und den Geschäftsleuten entgegen, denn ohne lange Wartezeit konnten sie in der kurz bemessenen Mittagspause ihre Hamburger, Pommes frites (*french fries*), heiße Pizza, *chicken wings*, *cheeseburgers*, *milkshakes*, *beef burgers* und andere, oft mit Geschmacksverstärker versehene Magenfüller bestellen. Auch für *working moms* (werk-tätige Mütter) war es einfach, den Kindern einige Münzen zu geben und sie zur Imbissfiliale zu schicken. Inzwischen kochen Großkonzerne für die Menschen. Rund 40 Prozent der US-Bürger essen täglich Fast Food. Jugendliche und Männer mehr als Frauen, schwarze und indigene Minderheiten mehr als alle anderen.

Eine Auswirkung dieser Entwicklung ist Fehlernäh-



Wolf-Dieter mit Mutter und Besuch, Ende der 1950er-Jahre.

rung. Ein hoher Zucker- und Fettanteil haben dazu geführt, dass die Amerikaner stark übergewichtig sind und viele an Diabetes leiden. Zur gleichen Zeit ist ein neuer Markt für Nahrungsergänzungsmittel, Mineralien und Vitaminpillen entstanden. Es werden auch viele Kochbücher verkauft, denn je weniger selber gekocht wird, umso beliebter werden diese.

HAMBURGERS

Die Idee des Hamburgers – eine gegrillte Scheibe gepresstes Hackfleisch, in getoastete Brötchen gepackt und garniert mit Salat, Zwiebel-, Tomaten- und Gewürzgurkenscheiben, Ketchup, Mayonnaise und Senf – ist Teil des *American Way of Life*. Bratklopse – mundartlich Buletten, Frikadellen, Fleischpflanzerl, Fleischkühle, Hacktäschli, Hackhuller oder (in Westsachsen) Gewiegtklöseln genannt – hatten die Siedler aus der Alten Welt, insbesondere der Nordseeküste, nach Amerika mitgebracht. Als ich im Mittelwesten aufwuchs, hatte jede kleine Ortschaft und jede Nachbarschaft einen kleinen selbstständigen Hamburgerstand. Es waren meistens ältere Paare im Ruhestand, die diese Imbisse vor ihrem Haus oder in der Garage betrieben und sich damit ein wenig Zusatzgeld verdienten. Manche dieser *Mom and Pop Stands* machten besonders leckere Hackfleischbuletten, sodass man gewillt war, fünf oder zehn Meilen extra zu fahren, um sie zu genießen.

Das änderte sich Anfang der 1960er-Jahre, als Raymond Albert »Ray« Kroc in das Bulettenbraterei-Geschäft einstieg. Er kaufte den Imbiss der McDonald-Brüder in Kalifornien und entwickelte ein effizientes, standardisiertes, rationalisiertes Vertriebssystem für Fast Food. Unter seinem Nachnamen hätte er wohl keinen Erfolg gehabt, denn Kroc wird automatisch mit *crock* assoziiert und das bedeutet »Blödsinn« oder gar »ein Kübel Jauche« (*a crock of shit*). Mit einem sauberen Namen und einem soliden Geschäftsmodell wurde die Fast-Food-Kette ein internationaler Erfolg. Als Ray Kroc 1984 starb, hatte McDonald's 7500 Filialen und nahm 8 Milliarden Dollar pro Jahr ein. Andere Konzerne, wie Burger King oder Burger Chef, übernahmen das Geschäftsmodell. Heute gibt es 40 000 McDonald's-Standorte, allein

1480 in der Bundesrepublik. Vorbei ist es mit den rustikalsten *Mom and Pop Hamburger Stands*, die einst so beliebt waren. Dennoch gehören *hamburgers* bei den Amerikanern noch immer zum Alltag, auch bei der Familie meiner Frau.

FESTESSEN

Es sind die nationalen Feiertage, an denen die Familien noch zusammenkommen und an denen in den USA noch gekocht wird. Dazu gehört der Nationalfeiertag (*4th of July*), der mit einem Barbecue im Freien, am offenen Grill, zelebriert wird, wobei der Vater, auch wenn er sonst ein Pantoffelheld ist, wie einst der keltische Häuptling den Braten tranchiert und verteilt, derweil die Mutter Maisbrot, Salat und Beilagen aufischt.

Thanksgiving Day, eine Art Erntedankfest, wird in den USA reichlich spät im Jahr, nämlich am vierten Donnerstag im November gefeiert. Auch hier versammelt sich die ganze Familie und schmaust. Im Mittelpunkt der Festmahlzeit steht ein riesiger gestopfter Truthahn (*turkey*), der mit Cranberry-Sauce, Süßkartoffeln, Ofenkartoffeln und Mais serviert wird. Zum Nachtsch gibt es *pumpkin pie* (Kürbiskuchen) oder *pecan pie* (Pekannusskuchen) – alles indigene amerikanische Nahrungsmittel, die schon die Indianer kannten! Das Fest soll nämlich an die puritanischen Pilgerväter (*pilgrim fathers*) erinnern, jene englischen Bootsflüchtlinge, die von den Wampanoag-Indianern im Winter 1620/21 vor dem Verhungern gerettet wurden. Daran, dass die Puritaner kurze Zeit später die Indianer vertrieben und auszurotten versuchten, wird aber nicht erinnert.

Auch Weihnachten, Geburtstage oder der Tag, an dem ein junger Mann vom militärischen Einsatz aus Übersee wieder heimkommt, sind wichtige Anlässe für die Amerikaner, ein Festessen zu kochen.

Als Einwanderer haben wir in unserer Familie diese Feste weniger gefeiert, sondern eher die traditionellen mitteleuropäischen. Da gab es zu Weihnachten auch keinen gemästeten Truthahn, sondern die Weihnachtsgans. Den Kürbiskuchen habe ich jedoch lieben gelernt. Schon allein deswegen pflanze ich in unserem Selbstversorgergarten die robusten Hokkaido-Kürbisse an.