

## Das fehlende Wort

**Uschiness, die:** Auf Freunde, Bekannte und die Welt im Allgemeinen gerichtetes übersteigertes Kümmerbedürfnis

## Deutsches Gemüse

**Gespendetes** Essen löse bei Flüchtlingen oft Verwirrung aus, weil sie nicht wissen, was sie mit Grünkohl, Radieschen, Pastinaken tun sollen. Dies hörte die Design-Studentin Laura Sirch von Aktivistinnen. Also entwickelte sie für ihre Bachelorarbeit ein



Foto: Hersteller

Kochbuch ohne Worte, in dem gezeigt wird, wie man 43 deutsche Gemüsesorten nutzt. Auch UnterstützerInnen können das Buch kaufen: in Siebdrucktechnik und orangefarbenem Leinen gebunden. Jedes gekaufte Exemplar finanziert sieben einfacher gestaltete, die dann an Flüchtlinge verteilt werden. Für 24 Euro über [www.possible-books.com](http://www.possible-books.com)



ARIANE SOMMER  
PFLANZEN ESSEN

Die Natur hat den Menschen dafür gemacht, Fleisch zu essen, deshalb haben wir schließlich Reißzähne“, versuchte ein fleischfressender Freund mich kürzlich zu ärgern, als ich es wagte, im Restaurant Reispfanne mit Gemüse, bitte nicht in Hühnerbrühe gekocht, zu bestellen. „Du meinst die Eckzähne“, korrigierte ich ihn, „aber egal, auf in die Steppe, König der Löwen! Hetze eine Gazelle, bis sie kollabiert, und stürze dich dann nackt und unbewaffnet auf sie und reiße sie mit deinen bloßen Zähnen, so wie es die Natur vorgesehen hat.“ Daraufhin mahlte besagter Freund beleidigt schweigend sein Entrecôte.

Fürs Mahlen ist das Gebiss des Allesfressers Mensch auch von Natur aus geschaffen, nicht fürs Reißen, Witze auf Kosten von Veganern ausgenommen. Und die Eckzähne teilen wir Menschen übrigens mit Gorillas, Pferden und Flusspferden, allesamt Pflanzenfresser. Wer in der Ernährungsdebatte die Natur ins Spiel bringt, sollte sein Argument genau unter die Lupe nehmen. Soweit ich weiß, betreibt Mutter Natur weder Mastbetriebe, in denen Tiere keine Sonne sehen und kein Gras wachsen hören, noch lässt sie es Antibiotika und Hormone auf die Erde regnen.

Evolution hingegen ist etwas Natürliches. Und so betrachtet ist es der Menschheit heute nicht nur möglich, sondern ihrem Überleben sogar äußerst zuträglich, auf eine pflanzliche Ernährung umzustellen. Das zeigen auch wissenschaftliche Sachbücher wie „The China Study“. Meine Zähne, die ich Reißzähne getauft habe, sind inzwischen spezialisiert auf Reismilch, Reis-Eiscreme, Reis-Speck (gibt es tatsächlich) und Reispfannen. In Letztere haue ich gelegentlich liebevoll meine (noch) fleischfressenden Freunde.

■ Ariane Sommer schreibt hier alle zwei Wochen über veganes Leben  
Foto: Manfred Baumann

## 1 Südindischer Weißkrautsalat für Freunde der kulinarischen Globalisierung

- 1 Kopf Weißkraut
- Saft von 3 unbehandelten Limetten
- 1 Bund Koriandergrün, grobgehackt
- Unbehandeltes Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Granatapfelkerne aus einem Granatapfel
- 100 g grob gehackte Erdnüsse

Den Kohlkopf putzen, von welchen Blättern säubern, halbieren, entstrunken und fein hobeln.

Mit etwas Salz gut durchkneten, bis der Kohl weich wird und Saft austritt. Mit Limetensaft, Koriandergrün und Pfeffer mischen und abschmecken. Zum Schluss die Granatapfelkerne und die Erdnüsse unterheben.



## 2 Fränkische Krautlasagne für Familienfeste und Pokerabende

- 300 g doppelt griffiges Mehl (alternativ Instant-Mehl)
- 3 Bio-Eier Größe M
- 2 EL Rapsöl
- 1 kleiner Weißkohlkopf
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Kümmelsamen
- Unbehandeltes Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 100 ml Bio-Vollmilch
- 100 ml süße Sahne
- 1 Auflaufform
- 1 Flocke Butter
- 150 g geriebener Bergkäse oder Käsereste aus Ihrem Kühlschrank

Mehl und Salz in eine Kneteschüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Eier und Öl in die Mulde geben. Alle Zutaten von der Mitte aus mischen, dabei das Mehl nach und nach unterkneten. Den Teig mindestens zehn Minuten kräftig kneten, bis ei-

ne glatte Kugel entsteht. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und zwei Stunden kühlen lassen. Den Nudelteig in dünne Teigbahnen ausrollen, zurechtschneiden und in reichlich Salzwasser al dente kochen. Die Nudelplatten aus dem Wasser heben und abkühlen lassen.

Das Gemüse waschen, putzen und in haselnussgroße Stücke schneiden. Mit Rapsöl leicht anbraten. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen, Milch und Sahne aufgießen. Alles etwa zehn Minuten köcheln lassen. Die Auflaufform buttern, Nudelplatten und Kohlschichten, bis die Form gefüllt ist. Mit Käse bestreuen und für etwa 35 Minuten bei 160 Grad Ober- und Unterhitze backen.

Die Auflaufform in die Mitte des Tisches stellen und jeder nimmt, wie viel er mag.



## 3 Sauerkraut selbst gemacht für Geduldige und Langstreckenläufer

- 3 kg Weißkohl
- grobes unbehandeltes Salz nach Gewicht des Kohls
- 2 Lorbeerblätter
- 2 TL Kümmelkörner

Den Kohl vierteln, entstrunken, welche Blätter entfernen und ihn mit einem scharfen Messer oder einer Küchenmaschine in sehr, sehr feine Streifen schneiden. Den Kohl abwägen. Auf 1 kg Kohl kommen 25 g grobes Salz. Beides zusammen in eine große Schüssel geben und richtig kräftig durchkneten, sodass der Saft aus dem Weißkohl tritt. Den Kohl etwa 30 Minuten ziehen lassen und nochmals kräftig durchkneten. Lorbeer und Kümmel darunter mischen. Den Kohl nun in große Gläser oder noch besser einen Steintopf füllen und den Kohl dabei ordentlich fest stampfen. Die Luft

zwischen den Kohlstreifen muss entweichen, damit der Kohl nicht schlecht wird. Die Flüssigkeit aus der Schale mit aufgießen und eventuell mit etwas Salzlake auffüllen (3 EL Salz auf 2 l Wasser) Der Kohl muss komplett bedeckt sein.

Den Kohl nun mit einem Mulltuch (Verbandskasten oder Apotheke) bedecken, einen umgedrehten Teller darauflegen und mit einem Glas voll Wasser beschweren, damit der Kohl nicht „aufschwimmen“ kann. Das Gefäß bei Zimmertemperatur stehen lassen und täglich überprüfen, ob genug Lake auf dem Kohl ist. Sich bildender Schaum muss abgeschöpft werden. Das Mulltuch alle fünf Tage wechseln. Das Sauerkraut ist fertig vergoren, wenn keine Bläschen mehr aufsteigen. Für die Aufbewahrung einige Gläser und Deckel abkochen, den Kohl einfüllen, verschrauben und im Kühlschrank lagern. Der Kohl hält nun circa zwei Monate.

**ZWEIHEIT** Winter und Weißkohl sind wie Kälte und Schnee

## Dreierlei vom Weißkohl

VON SARAH WIENER

Angeblich essen alle Deutschen zu jeder Tages- und Nachtzeit Kraut, also Kohl. Besonders gern zu Ente und Schwein. Ich kann jedoch nach meiner Indienreise sagen: Auch die Inder lieben Kraut. In vielen Variationen. Die besten Rezepte habe ich



Foto: Sarah Wiener GmbH

mitgebracht. Da ich mal annehme, dass die Mehrheit so faul ist wie ich und trotzdem gut essen möchte, kommen hier drei wunderbar wohlschmeckende Rezepte: ein schnelles aus Kerala, ein einfaches aus Franken und die Basis aller Krautrezepte: Sauerkraut selbstgemacht. Das erfordert Geduld; man hat aber dann den ganzen Winter etwas davon.

■ Die Essecke: Auf dieser Seite komponiert Sarah Wiener jeden Monat aus einer Zutat drei Gerichte. Philipp Maußhardt schreibt über vergessene Rezepte, Jörn Kabisch spricht mit Praktikern der Küche, und unsere Korrespondenten berichten, was in ihren Ländern auf der Straße gegessen wird



Fotos: mauritius images/foodcollection



**zeo<sub>2</sub>**  
Magazin für Umwelt, Politik und Neue Wirtschaft

Extra: 12 Seiten  
„Neue Wirtschaft“  
„Umwelt und Politik“

WIE GRÜN IST DAS INTERNET?

**DAS NEUE HEFT  
JETZT AM KIOSK  
ODER IM TAZ SHOP!**

**Jetzt  
abonnieren**

# GUT VERNETZT

zeo<sub>2</sub> erscheint viermal im Jahr. Ein Jahresabo kostet 22 Euro, eine einzelne Ausgabe am Kiosk 5,50 Euro.  
[www.zeozwei.de](http://www.zeozwei.de) | [zeo2abo@taz.de](mailto:zeo2abo@taz.de) | T (0 30) 2 59 02-200