

SCHMECKT GUT, TUT GUT

Heimatküche

Je verwirrender die Welt, desto mehr sehnen sich die Leute nach „Heimat“. Ein Wort, das es so nur im Deutschen gibt. Denn Heimat ist mehr als ein Ort. Sie ist ein Gefühl, ein Symbol für Geborgenheit in hektischer Zeit. Wer seine Heimat liebt, der will sich verankern, sucht einen inneren Ruhepunkt.

VERTRAUTER GESCHMACK IN HEKTISCHER ZEIT

Wie jede Liebe geht auch die Heimatliebe durch den Magen – und so ist es nicht verwunderlich, dass derzeit die traditionellen Gerichte plötzlich in aller Munde sind. Schweinsbraten, Königsberger Klopse, Kässpätzle, Dampfnudeln, sie stehen für Erinnerung, für Schönes. Vor allem aber für vertrauten Geschmack in lauten Zeiten mit ständig wechselnden Essensmoden, gestern mexikanisch, heute indisch, morgen indianisch, übermorgen vegevegetatarisch.

Viele fürchten aber unsere Tradition, haben Angst vor fetten Braten, schweren Saucen und süßen Fluten. Ganz unberechtigt sind die Sorgen nicht, denn gerade unsere Klassiker werden von Großkantinen, schlechten Köchen, einer profitsüchtigen Nahrungswirtschaft gnadenlos degeneriert – als Stichwort sei nur das Leipziger Allerlei genannt, eines der weltweit besten Gemüsegerichte, das weitgehend zum Dosenmatsch verkommen ist.

Also habe ich mich einmal durch unsere Heimatküche gegessen – und geschaut, wie ich sie verfeinern und verschlanken kann. Maßstab waren dabei meine Kochbücher „Schlemmen wie ein Diabetiker“ und „Schönkost“, wo ich mit Köchen, Ärzten und Wissenschaftlern analysiert habe, wie sich Genuss und Gesundheit verbinden lassen. Besonders geholfen hat mir Klaus Neidhart vom „Gottfried“ am Bodensee, der klug unsere Küchentradition mit modernen Kochtechniken verbindet.

Erstaunt und begeistert bin ich, welche kulinarischen und vitalen Potenziale in unseren Klassikern stecken – wenn sie denn mit besten Produkten und großer Liebe zubereitet werden: So können Königsberger Klopse eine großartige Delikatesse sein, scheinen Handkäs mit Musik und Grün Soß aus einem Lehrbuch für ideale Diabetes-Ernährung zu sein. Viele Gerichte habe ich kaum verändert. Linsen, Saitenwürstle, Spätzle etwa sind ein unschlagbares Trio. Manches habe ich „umgebaut“, den Toast Hawaii vom Labberbrot befreit – und mit einer Birne badisch geerdet.

ESSEN, WO'S ECHT IST: 12 GEHEIMTIPPS

Wer aber nicht selbst kochen will? Da habe ich 12 echte Gasthäuser: Im „Adler“ in Rosenberg Bestes aus Schwaben; im „Zu den 3 Steubern“ in Frankfurt

Hessisches; im „Café Decker“ in Stautzen im Breisgau die Schwarzwälder Kirschtorte. Nur für ein Gericht habe ich nichts gefunden – fürs Leipziger Allerlei, schon gar nicht in Leipzig.

EINE REISE ZU UNSEREN KULINARISCHEN WURZELN

Begleiten Sie mich auf einer Reise zu den Wurzeln unserer Heimatküche – und genießen Sie die Klassiker auf neue Weise. Sei es, wenn Sie dem Diabetes ein Schnippchen schlagen oder erst gar keinen Zucker bekommen wollen. Sei es, wenn Sie sich nach Schlankheit sehnen. Sei es, wenn Sie einfach nur schlemmen wollen.

Ä Güede, einen guten Appetit, wünscht
mit badischen Grüßen



~