

© des Titels »6 Jahreszeiten« (978-3-7423-0439-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

JOSHUA MCFADDEN
MIT MARTHA HOLMBERG

6 JAHRESZEITEN

DAS ANDERE GEMÜSE-KOCHBUCH



riva

© des Titels »6. Jahrestagen« (1978-3-7423-0439-1)
2018 by rva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rva-verlag.de>



Wie ich erst schmutzig und dann ein Koch wurde

**Ich wuchs in Wisconsin in
bäuerlicher Umgebung auf; die
Landschaft war schön, es gab große
Farmbetriebe, aber kein beson-
ders aufregendes Essen – zumin-
dest nicht bei mir zu Hause. Oh,
bei uns wurde durchaus gekocht:
Wir hatten üppige sonntägliche
Abendessen und große Feste an den
Feiertagen mit jeder Menge Salaten
aus Gemüse, Bergen von Mais
mit Butter und Käse und einem
Grill, auf dem den ganzen Tag lang
Burger, Steaks und Würstchen brut-
zelten. Einige meiner Verwandten
stellten auch selbst eingelegtes
Gemüse auf den Tisch. Doch in un-
serer Küche fanden sich immer noch
die berühmte Packung Makkaroni
mit Käse, industriell verarbeitete
Nahrungsmittel sowie Gemüse und
Früchte, die gar keine Saison hatten.**

Als ich die Gärten unserer Nachbarn durch-
streifte, begann ich zu ahnen, dass es mehr
Lebensmittel geben musste als die in unseren
Vorratsschränken. Einige frühe Momente sind
in meinem Gaumen eingebrannt, vielleicht
sogar in meiner Seele: der Biss in eine sonnen-
warme, vom Stock gepflückte Tomate mit
einem Salzstreuer in der Hand. Eine frisch
aus der Erde gezogene Rhabarberstange, der

Dreck abgeschüttelt und die Stange in eine
Zuckerdose getaucht. Die elementare Freude
an diesen erdverbundenen Lebensmitteln ist
mir bis heute geblieben.

So, wie sich jeder seinen Weg durch
Schule und Arbeitsleben bahnt, reiste ich
ein wenig umher und begann, in Chicago
Filmwissenschaft zu studieren. Doch viel mehr
als Filmgeschichten interessierten mich die
Stories, die jeden Abend im Restaurant erzählt
wurden. Ich wusste, dass dort mein Platz war,
und landete 2001 schließlich im Le Cordon
Bleu in Portland, Oregon. Ich verbrachte
Monate mit Lesen und Essen und versuchte,
von den Ausbildern so viel wie möglich zu
lernen (aber mir war klar, dass mir dies nicht
reichen würde). Dann machte ich mich in die
Welt der Profis auf.

Mein Können war nicht herausragend, aber
meine Energie und mein Enthusiasmus über-
zeugten, und so arbeitete ich mich in einige der
bekanntesten Küchen in den großen Städten vor:
Lark Creek Inn und Roxanne's in der Bay Area,
North Pond in Chicago, Franny's, Momofuku,
Lupa und *Blue Hill* in New York.

Nach diesen Stationen war ich mit der
Arbeit in der Küche bestens vertraut, doch
ich wusste auch, dass die Magie des Ganzen
nicht im Restaurant begann, sondern auf dem
Bauernhof. In den Obstgärten. Vor der Küste.
In den moosbedeckten Waldböden. Es fing in
der Natur an.

Und wie so oft, wenn man seine Ziele
mit echter Leidenschaft verfolgt, eröffnete
mir das Leben eine spannende Möglichkeit:
bei Eliot Coleman auf der *Four Season Farm*
in der Küstenregion von Maine zu arbeiten.
Eliot und seine Frau, Barbara Damrosch, sind
legendär. Sie ist eine großartige Gärtnerin

und Schriftstellerin, er ein Pionier in Sachen Bio-Landbau und ganzjährigem Anbau - und im rauen Klima von Maine will das schon etwas heißen!

Wie Barbara ist auch Eliot als Autor tätig, und beide lieben es, Leute zu fördern, die sich dem guten Essen verschrieben haben, indem sie Praktika auf dem Hof anbieten, lehren und ihr Wissen teilen. Während meiner Zeit als Hofmanager erlaubte mir Eliot, eine gute, anspruchsvolle Küche zum Teil des Farmbetriebes zu machen. Ich führte allwöchentliche Festessen neben unserem von Kerzenlicht erhellten Verkaufsstand ein. Bei Sonnenuntergang hießen wir die Gäste mit der Jahreszeit entsprechenden Cocktails im Gewächshaus willkommen, unterhielten uns zwischen Gurken, Tomaten und Kräutern angeregt miteinander und über die Zubereitung des abendlichen Dinners.

Diese Erfahrung hat einen unauslöschlichen Eindruck auf mich gemacht. Auf dem Schild an der staubigen Straße, die zur Farm führt, steht

»Real farming, real food«. Als ich dieser staubigen Piste an meinem ersten Tag folgte, war dies ein Riesenschritt auf dem Weg zu einem völlig neuen Verständnis von Nahrungsmitteln - ein echtes Begreifen des Prozesses, der aus einem winzigen Samenkorn ein Lebensmittel macht, das nicht nur sättigt, sondern glücklich macht. Dieses Verständnis des Lebenszyklus hat mein Leben verändert.

Von Maine ging ich nach Rom, um dort an der American Academy zu arbeiten, einem Projekt von Alice Waters. In Italien mit italienischen Erzeugnissen zu kochen - nun, dies besiegelte mein Schicksal. Mein Ding war es, mit echten Lebensmitteln - einfachen Lebensmitteln! - und der Jahreszeit entsprechend zu kochen. Und daher wurde ich schlussendlich Küchenchef und bin heute Eigner von Ava Gene's in Portland. Da schließt sich der Kreis wieder sehr schön, nicht wahr?

Vorwort

Im Herbst 2008 lockten wir Joshua McFadden auf unsere *Four Season Farm*, um ein neuartiges Restaurant zu eröffnen - weg von seinem wirklich guten Job bei Dan Barbers New York City Restaurant *Blue Hill*. Dans Verlust, den er uns mittlerweile verziehen hat, war für uns zweifellos ein Gewinn: Im Februar des nächsten Jahres vertrauten wir Joshua und einem befreundeten Enthusiasten für den Großteil der Saison die Bewirtschaftung unseres Hofes an, sodass wir Zeit für den Bau einer Scheune hatten. Die beiden heuerten zwei junge Köche als Mitarbeiter an - es war so, als würde man seine Werkstatt in die Hände von angehenden Größen wie John, Paul, Ringo und George geben. Dies alles passierte, noch bevor wir anfangen, wirklich für zahlende Gäste zu kochen, und schon bald standen auf dem Betonboden am Ende unseres Hauptgewächshauses mehr kleine Kochgerätschaften, als die Bettler am Broadway haben. Am Wochenende verwandelte sich unser Verkaufsstand auf der angrenzenden Obstwiese in ein Restaurant. Ketten mit kleinen weißen Lichtern, die in die Apfelbäume gehängt waren, ließen es wie ein fröhliches Zigeunerlager wirken.

Die Zusammenarbeit von Landwirten und Küchenchefs hat etwas ganz Selbstverständliches. Beide haben verrückte Arbeitszeiten, wenn auch nicht zur selben Tageszeit. Während der Stunden, in denen sie gemeinsam wach sind, freuen sie sich an dem, was die Erde hervorbringt. Der Küchenchef ist glücklich, von uns hervorragende Produkte zu bekommen, und wir lieben ihn seiner Kochkunst wegen - selbst wenn er wählerisch ist. Oder gerade weil er wählerisch ist.

Stellen Sie einen Küchenchef in einen Gemüsegarten - und Erstaunliches wird passieren. Joshua und sein Team bauten in diesem ersten Sommer von südchinesischem Spargelsalat (Celtuce) bis hin zum Salzkraut alles an, was wachsen wollte. Als Koch war er noch kühner, er grillte draußen im Dunkeln und warf ganz Hände voll naturbelassener Kräuter in exquisit angemachte Salate. Die Leute kamen in Scharen, um seine Kreationen zu genießen, und das tun sie immer noch, obwohl die Zutaten, die ihn inspirieren, mittlerweile von den Feldern und aus den Gewässern der Westküste stammen. Wir hatten das Glück, einige seiner aktuellen Gerichte zu kosten, und sind selig, nun sein wunderbares Kochbuch in den Händen zu halten, das uns verrät, wie man diese zubereitet. Und wir freuen uns, dass er die Chance bekam, auf der *Four Season Farm* im Dreck zu wühlen: Das hieraus erwachsene, tiefe Verständnis für die Jahreszeiten inspiriert so viele seiner 6-Jahreszeiten-Rezepte. Wir würden gern behaupten, dass es 365 Jahreszeiten gibt, denn an jedem einzelnen Tag schlägt die Sternstunde einer bestimmten Zutat, doch immerhin ist schon viel erreicht, wenn wir von sechs statt von vier Jahreszeiten sprechen.

Erfreulich viele Kochbücher feiern derzeit das Gemüse, und doch hat Joshua eine außergewöhnliche Begabung, dieses zuzubereiten - und er macht es jedem leicht, ihm nachzueifern. Seine Anweisungen sind bestens verständlich, und er ist absolut realistisch. Sogar dann, wenn er all seine originellen Ideen aus seinen unerschöpflichen Gehirnwindungen

in die Ihrigen einfließen lässt, vergisst er nicht, dass wir alle viel beschäftigt sind und köstliche Mahlzeiten zubereiten möchten, ohne dabei durchzudrehen. Daher ist es gut, einen Vorratsschrank voller qualitativ hochwertiger Zutaten zu haben - etwa einfache hausgemachte Brotkrumen -, auf die man zurückgreifen kann, wenn man in Eile ist. Sie können Ihre Mayonnaise sogar mit einem Klecks fertiger

Mayonnaise (von Hellmann's) starten, ein Eigelb unterrühren und von dort aus weitermachen. Uns geht es um Genuss, nicht um Purismus. Das Leben sollte, genau wie Joshuas exzellente Croutons, nicht steinhart sein, aber durchaus »in der Mitte ein wenig Biss haben«.

Barbara Damrosch und Eliot Coleman



Was ich lernte, als ich mit Joshua dieses Buch schrieb

Die wichtigste Aufgabe war die einfachste - ein Gericht richtig zu würzen.

Ich habe immer gedacht, dass ich den Bogen beim Würzen raus hätte - immerhin habe ich das Kochen in Frankreich gelernt, wo sich niemand vor Salz oder Fett oder Würze fürchtet. Doch als wir zusammen in der Küche arbeiteten, musste ich feststellen, dass seine Umsetzung des Rezeptes immer besser schmeckte als meine. Grrr! Er probierte mein Gericht und fing sofort an, wie ein Wirbelwind Zutaten zu reiben, zu streuen, auszupressen, zu raspeln und unterzumischen. Wenn ich dann kostete, war der Geschmack aufregender, lebhafter.

Folgendes habe ich gelernt: Würzen Sie (in der Regel mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und ein wenig Säure), bevor Sie das Fett zufügen - bei 95 Prozent der Rezepte in diesem Buch handelt es sich dabei um Olivenöl. Bringen Sie die Gewürze nicht auf einmal, sondern in mehreren Arbeitsgängen ein: würzen, abschmecken

und wieder würzen. Das Ziel hierbei, sagt Joshua, besteht darin, dass das Gericht »wie ein Kartoffelchip« schmeckt. Also so lecker und pikant, dass Sie gar nicht anders können, als noch einen Bissen zu nehmen - und dann noch einen.

Erst wenn die salzigen, süßen, würzigen und spritzigen Komponenten des Gerichtes perfekt ausgewogen sind, fügen Sie das Öl hinzu. Dieses bringt zusätzlichen Eigengeschmack hinein, liefert aber in erster Linie Feuchtigkeit und dient dazu, die anderen Aromen aufzunehmen und miteinander zu verbinden.

Ich habe mir mittlerweile angewöhnt, mir genügend Zeit für das abschließende Würzen zu nehmen, selbst wenn ich in Eile bin. Ich konzentriere mich nur darauf, was ich im Mund schmecke und fühle, dann würze ich so nach, dass alle Geschmacksnuancen klar hervortreten. Ein im Grunde so einfacher Schritt kann wirklich zu köstlichen Gerichten führen - was beim Kochen immer mein Ziel ist.

Martha Holmberg



Wie dieses Buch Ihnen hilft, besser zu kochen

Ein Buch zu schreiben ist schwierig und zeitaufwendig, daher habe ich es nicht aus Spaß getan (obwohl ich dabei ziemlich viel Spaß hatte). Mein Ziel bestand darin, Köche auf jeglichem Niveau - also Sie! - dabei zu unterstützen, saisonale und lokale Gerichte auf den Tisch zu bringen. Ich wollte erklären, wie man Tomaten im August und Birnen im April zubereitet - und Butternusskürbis nur dann, wenn Sie das Eis von Ihrer Windschutzscheibe kratzen müssen. Verarbeiten Sie die verschiedenen Gemüsesorten genau dann, wenn diese in Saft und Kraft stehen - und danach warten Sie auf ihre nächste Saison. Die Auswirkungen werden deutlich spürbar sein, sowohl in der Küche als auch im größeren Umkreis.

Am besten gelingt das Kochen und Essen nach Jahreszeit, wenn man auf Bauernhöfen in der Nachbarschaft, auf lokalen Märkten und bei Lebensmittelhändlern einkauft, die wissen, worauf es ankommt. Es ist dieser Kreislauf aus harter, ehrlicher Arbeit, der die einfachen Dinge hervorbringt, die das Leben großartig schmecken lassen.

In diesem Buch rühme ich die kleinen Höfe - außer dem eigenen Garten - als beste Bezugsquellen für wahrhaft köstliche Zutaten. Es ist dabei nicht meine Absicht, die Missstände in der Agrarindustrie anzuprangern (obwohl es meiner Meinung nach etliche davon gibt). Vielmehr möchte ich all die positiven Veränderungen hervorheben, die in den letzten Jahrzehnten ihren Anfang genommen haben. Es gibt mittlerweile viel mehr kleine Produzenten, eine wahre Explosion lokaler Märkte und große Lebensmittelketten, die auf den Wunsch der Kundschaft nach frischer Bioware eingehen - eine sanfte, ehrliche und leckere Revolution hin zu einem neuen Weg, Lebensmittel anzubauen und zu konsumieren.

Obwohl Sie natürlich jedes Rezept in diesem Buch zubereiten können, wann immer Ihnen der Sinn danach steht, möchte ich Sie doch ermutigen, auf den leckeren Zug des jahreszeitlichen Kochens aufzuspringen. Wenn Sie sich mit frischen, reifen Zutaten ans Werk machen, kochen Sie auf Anhieb besser.

Aber was ist überhaupt eine Jahreszeit? Winter, Frühjahr, Sommer und Herbst geben nicht adäquat wieder, was sich wirklich auf den Feldern abspielt; daher habe ich das Jahr in diesem Buch nicht traditionell in vier, sondern in sechs Jahreszeiten aufgeteilt. Bei mir gliedert sich der Sommer in drei Abschnitte, denn im Sommer spielt die Musik: Alle paar Wochen haben andere Gemüsesfamilien Saison, man könnte fast von Mini-Jahreszeiten sprechen. Im Juni schwelgt man in frischen, zarten Farben von Hellgrün über Elfenbein- bis hin zu Gelbtönen, im August strahlt der Marktkorb dagegen in übersatten Rot-, Orange- und Violetttönen. Und natürlich unterscheiden sich

die Jahreszeiten in den verschiedenen Teilen der Welt, passen Sie sich daher dem Rhythmus Ihres Breitengrades, Bodens und Klimas an.

Im Frühjahr stelle ich viele Gerichte mit rohem Gemüse vor, ganz frisch aus der gerade erst erwärmten Erde. Um den tollen grünen Geschmack in Szene zu setzen, braucht es nicht viel mehr als einen Schuss Olivenöl und einen Hauch Salz - kosten Sie einmal frische Erbsen, die sich auf einem gerösteten, dick mit frischem Käse bestrichenen Brot türmen (und herunterfallen). Oder rohen grünen Spargel (in dünne Scheiben geschnitten, um seinen knackigen Biss zu betonen) mit Walnüssen, Parmesan und Olivenöl. Das ist es, was ich in den ersten Wochen des sich regenerierenden Bodens essen möchte.

Wenn die Sonne intensiver wird, betreten weitere Gemüsesorten die Szene: roher Blumenkohl, so fein zerkleinert, dass er wie Couscous aussieht, angemacht mit einem perfekt zwischen süßen, pikanten und salzigen Noten ausbalancierten Dressing, sodass Sie gar nicht aufhören können, davon zu essen. Scharf ange-rösteter Brokkoli, gedippt in eine traumhaft cremige Thunfischsoße. Anspruchsvoller Fenchel, geeist, um ihn knackig zu machen, angemacht mit Crème fraîche und garniert mit naturbelas-senen Meeresfrüchten.

Die goldenen Spätsommertage gleichen dem Garten Eden - bereits früher im Sommer erntereife Gemüsesorten zeigen sich immer noch in Bestform, die mediterranen Vertreter sind saftig und reif: Es gibt eine Fülle wunderbaren Gemüses, die durch Kräuter, Steinobst und Melonen ergänzt wird. Man kann kaum etwas falsch machen, wenn man einfach Melonenstücke mit reifen Tomaten jeglicher Farbe mischt, Basilikumblätter (zerpflückt, damit der Duft austritt), cremigen Burrata und einen Hauch Chili dazugibt - und schon ist das Abendessen auf der Terrasse fertig.

JEDES STADIUM

In jeder Mikrosaison treibt es mich dazu, das neue Gemüse roh zuzubereiten - wenn seine Beschaffenheit noch saftig-knackig ist und ich in den vollen Genuss des Eigengeschmacks komme. Ich rate Ihnen, dasselbe zu tun, auch

wenn Sie noch nie auf die Idee gekommen sind, ein bestimmtes Gemüse auf diese Art zu essen. Roher Winterkürbis? Dünn geschnitten, mit brauner Butter beträufelt, mit Pekannüssen und Korinthen gemischt - mhmmm, oh ja.

Wenn die Wochen ins Land gehen, drehe ich die Flamme höher, manchmal werfe ich auch den Grill an, um ein wenig Rauchgeschmack hineinzubringen. (Und bitte - lassen Sie beim Grillen oder Rösten das Öl weg. Erhitzen Sie Ihr Gemüse ohne: So hat der Zucker Gelegenheit, lecker zu karamellisieren, und Sie vermeiden den furchtbaren Geschmack von verbranntem Öl.)

JEDES TEIL

Genau, wie sich die Küchenchefs wieder auf die alte ländliche Tradition besinnen, ein Tier von Kopf bis Schwanz zu verwerten (und kein Teil zu verschwenden), ist es mein Anliegen, viele Gemüsesorten vom Blatt bis zur Wurzel zuzubereiten. Wenn Sie an Möhren denken, sehen Sie vielleicht die Farbe Orange vor sich, aber vergessen Sie nicht das Grün. Früh im Jahr haben die Möhren filigrane Blattspitzen, die köstlich schmecken - wie in meinen in der Pfanne gebratenen Möhren mit Salsa verde aus Möhrengrün, Avocado und scharf angebratenem Tintenfisch. Jedes Wurzelgemüse liefert essbares Grün - suchen Sie rechtzeitig danach, solange es noch zart ist.

MEIN WÜRZIGER FINGERABDRUCK

Alle Rezepte in diesem Buch, ganz gleich, wie einfach sie sind, betten das Gemüse in einen komplexen Kontext ein. Ich Sorge dafür, dass jedes Gericht nicht nur ausgewogen gewürzt ist: Es muss sich vielmehr wie ein Tänzer im Spannungsfeld zwischen süß, sauer, pikant, salzig, cremig und knusprig bewegen. Für eine Konsistenz mit Biss nehme ich Zutaten wie geröstete Brotkrumen, Nüsse und Croutons; getrocknete Früchte, Kapern und Pickles bringen jede Menge Geschmack hinein, und für die so wichtige lebhaft Säure sorgen guter Essig und frisch gepresster Zitrus-saft. Dies sind einige Markenzeichen meiner Küche - und der Schlüssel dazu, aus gewöhnlichem Gemüse etwas Außergewöhnliches zu machen.

Ratschläge fürs Kochen

- Besuchen Sie häufig Bauernmärkte und stellen Sie dort immer Fragen.
- Produkte, die in derselben Jahreszeit wachsen, harmonieren sehr gut in einem Gericht.
- Fangen Sie mit rohem Gemüse an. Kosten Sie einen Bissen, bevor Sie Ihr Gericht zubereiten, um den Geschmack kennenzulernen. Wiederholen Sie dies mit fortschreitender Jahreszeit, um herauszufinden, wie sich das Gemüse verändert.
- Wenn Sie den Abschnitt »Mein Vorratsschrank« (ab S. 17) noch nicht gelesen haben, tun Sie es jetzt und setzen so viel wie möglich davon um. Einen Vorrat aufzubauen hilft Ihnen dabei, schneller und besser zu kochen.
- Halten Sie sich nicht sklavisch ans Rezept. Experimentieren Sie mit anderen Kräutern, einem neuen Gewürz, und lassen Sie weg, was Sie nicht mögen – Sie sind der Chef.
- Gehen Sie organisiert zu Werke. Lesen Sie erst das gesamte Rezept, legen Sie die Zutaten bereit und erledigen Sie die vorbereitenden Arbeiten zuerst. Machen Sie zwischendurch immer wieder sauber. Ich verspreche Ihnen, dass Ihre Gerichte besser schmecken werden.
- Vertrauen Sie Ihrem Augenmaß. Kochen Sie entspannt ohne Messbecher und Dosierlöffel. Mund, Nase, Augen und Hände werden Ihnen die richtigen Mengen verraten.
- Die Garzeiten dienen lediglich als Richtschnur. Vertrauen Sie Ihrem Gespür – und dem gesunden Menschenverstand.
- Bauen Sie verschiedene Lagen in Ihr Gericht ein, genau wie bei Nachos. Verstecken Sie Leckeres ganz unten und streuen Sie andere Dinge auf die Oberfläche.
- Benutzen Sie eine Pfeffermühle, wenn Sie gut kochen wollen.
- Lassen Sie frische Kräuter möglichst lange im Ganzen. Ich möchte, dass meine Gäste in den Genuss einer wahren Geschmacksexplosion kommen.
- Auf die Konsistenz kommt es an. Setzen Sie großzügig getrocknete Brotkrumen, Nüsse und Samen ein.
- Haben Sie Mut zu Fehlern. Versalzen Sie ein Gericht, nehmen Sie zu viel Essig, zu viele Gewürze, lassen Sie etwas anbrennen – und machen Sie diese Fehler kein zweites Mal. So lernt man.
- Entdecken Sie den Spaß am Kochen. Haben Sie keine Angst.

UNVERZICHTBARES

Lassen Sie uns einen Moment innehalten, um über Essig und Öl zu sprechen. Natives Olivenöl extra ist im Grunde mehr als eine Zutat – es ist eine Naturgewalt, und ohne dieses Öl wäre ich kein Küchenchef. Da es unglaublich gesund ist (voller Pflanzeninhaltsstoffe und einfach ungesättigter Fette), gehören Olivenöl und Menschen einfach zusammen. Gleichzeitig ist Öl ein super Geschmacksträger, verbindet die Aromen, liefert Feuchtigkeit und rundet ein Gericht auf unübertroffene Weise ab. Bei meiner Co-Autorin Martha Holmberg (S. 11) können Sie nachlesen, wie ich die finalen Geschmackskomponenten mithilfe von Olivenöl einbringe.

Es ist entscheidend, dass Sie mit nativem Olivenöl extra in guter Qualität kochen. Das Angebot an Olivenöl ist verwirrend, in vielen

Ländern nicht gut reglementiert und, ganz ehrlich, voller Etikettenschwindel. Ich nehme für alles, was ich in der Küche mache, ein kalifornisches natives Olivenöl extra von Albert Katz – ob ich sautiere, brate, Soßen zubereite, Gerichte beträufle oder sogar backe (siehe den leckeren Kastenkuchen aus Pastinaken, Datteln und Haselnüssen mit einer Glasur aus Meyer-Zitronen, S. 359). Albert ist ein Zauberer, der durch engagiertes Ausprobieren geschafft hat, was viele Leute für unmöglich hielten: in Kalifornien ein super Olivenöl herzustellen. Er ist ein sturer Kerl, der lieber weniger verdient, dafür aber bestes Öl produziert. Daher hegt und pflegt er jedes Schlückchen Olivenöl vom Hain bis zur Flasche, und es zahlt sich aus. Seine Öle sind nicht billig, aber ihr Geld wert. (www.katzfarm.com).

Für mich ist Olivenöl das Yin, und Essig ist das Yang. Auch hier entscheidet die Qualität, und ich verwende ebenfalls Erzeugnisse von Albert Katz. Fast jeder Essig von ihm hat süß-sauren Charakter – also das, was man in Italien »agrodolce« nennt. Wie bereits erklärt, ist die Spannung zwischen süß und sauer der Schlüssel zu meiner Küche, insbesondere, was Gemüse angeht. Ich finde, dies betont die natürliche Süße des Gemüses, setzt das Erdige in Szene und bringt es einfach zum Singen. Im Abschnitt »Mein Vorratsschrank« (ab S. 17) empfehle ich ein paar Öl- und Essigsorten, auf die Sie ausweichen können, wenn Sie nicht auf KATZ-Produkte zurückgreifen können.

ALLES, WAS SIE FÜR HERAUSRAGENDE GEMÜSEGERICHTE BRAUCHEN

Obwohl meine Rezepte meist einfach sind, braucht das Kochen mit frischen Zutaten Zeit – aber es geht schneller, wenn Sie bereits im Vorfeld planen, sich die Arbeit einteilen und alles Erforderliche zur Hand haben. In »Mein Vorratsschrank« (ab S. 17) gebe ich Empfehlungen für Zutaten, die ich für unverzichtbar halte, etwa Sardellen, verschiedene Käsesorten, Thunfisch aus der Dose, und auch für meine bevorzugten Marken. In den »Rezepten für alle Fälle« (ab S. 29) verrate ich die Zubereitung von Basics wie Croutons und gerösteten Mandeln, aber auch von leckeren Würzzutaten wie grüner Knoblauchbutter, geschlagenem Ricotta, Kapern-Rosinen-Vinaigrette, gerösteter Salsa verde mit Frühlingszwiebeln sowie Pistazienbutter. Jede dieser Zutaten ist ausgesprochen vielseitig und hält sich wochenlang. Ich gebe auch Anregungen, wie man sie über die Rezepte dieses Buches hinaus einsetzen kann. Und lassen Sie uns die Pickles nicht vergessen – ich stelle aus allem, was mir unter die Finger kommt, blitzschnell Kühlschranks-Pickles her: Ein paar meiner besten Vorschläge finden Sie ab S. 57.

WAS AUCH IMMER SIE DAMIT ANSTELLEN

Es gehört zu den unübertroffenen Vorzügen von Gemüse, dass man es in jedem Gericht einsetzen kann, von Appetithappen wie meinen Regenbogen-Mangold mit Knoblauch und Jalapeños bis hin zu Salaten wie dem Salat »Little Gem« mit cremigem Zitronendressing, Frühlingszwiebeln, Radieschen, Minze und Brotkrumen und Slaws (bitte kosten Sie den Beten-Slaw mit Pistazien und Rosinen): Es wird Ihr Leben verändern. Suppen zu jeder Jahreszeit, Hauptgerichte rein vegetarisch – oder auch nicht (in einigen Rezepten greife ich auf Fleisch und Meeresfrüchte zurück, auch koche ich mit Sardellen und Fischsoße). Sogar Gemüsedesserts wie den bereits erwähnten Pastinaken-Kastenkuchen gibt es, und einen Möhren-Pie mit Pekannuss-Kruste (ideal für Thanksgiving).

Ich hoffe, dass Ihnen meine Gerichte gefallen und schmecken und womöglich eine Offenbarung sind – oder hätten Sie gewusst, dass man Pesto aus Favabohnen und Pistazien machen, Knollensellerie wie ein Steak zubereiten und unreife Tomaten grillen und dann mit Wassermelone kombinieren kann? Und ich hoffe, Sie finden dieses Buch nicht zu kompliziert. Ich hasse Bücher von Küchenchefs, die davon ausgehen, dass man zu Hause die Zeit, das Geld, das Know-how – und den Wunsch – hat, wie im Restaurant zu kochen. Ganz zu schweigen von dem Personal fürs Tellerspülen! In meinem Restaurant, dem Ava Gene's in Portland, Oregon, stehen viele der hier vorgestellten Gerichte auf der Karte, doch sind Zubereitungsart und Zutaten meist ganz alltäglich. Ihre Aufgabe ist die Vorbereitung, das Kochen und das Würzen, den Rest haben bereits Boden, Regen und Sonne für Sie erledigt. Heißen Sie die Jahreszeiten willkommen – dann kommt die gute Küche von ganz allein.

Mein Vorratsschrank

Das Kochen fängt mit dem Einkaufen an oder mit dem »Sourcing«, wie der Küchenchef sagt. Wenn Sie Ihren Vorratsschrank mit qualitativ hochwertigen, vielseitigen Grundzutaten füllen, können Sie jederzeit wunderbare Mahlzeiten zubereiten, ohne extra zum Markt gehen zu müssen. Hier meine Empfehlungen. Sie erhalten die meisten Marken auch in Deutschland, für alles andere gibt es vergleichbar hochwertige Produkte.

Salz

Eine einfache Tatsache: Salz sorgt dafür, dass das Essen gut schmeckt. Keine Frage, Salz ist die wichtigste Zutat in Ihrem Vorrat, Punkt. In der richtigen Menge verstärkt Salz den natürlichen Eigengeschmack der restlichen Zutaten. Obwohl es Spaß macht, Salz in allen möglichen Farben und Spielarten zu horten, sollten Sie zumindest koscheres Salz und ein Salz zum Abrunden (Finishing Salz) zur Hand haben. Koscheres Salz geben Sie ins Kochwasser, wenn Sie Gemüse blanchieren oder Pasta kochen wollen, und nutzen es generell zum Würzen. Das Finishing Salz nehmen Sie, wenn Sie ein Gericht abschließend mit einem Hauch Salz abrunden möchten - und mitunter auch, um zusätzlich knackigen Biss hineinzubringen. Die meisten Salze in meinem Vorratsschrank zeigen Schattierungen von Weiß bis Grau mit ein paar Einsprengseln in Pink und Schwarz. Die Farbe eines Salzes hängt einerseits von den anderen enthaltenen Mineralien, andererseits vom Herstellungsprozess ab. Mir ist weniger die

Farbe als der Geschmack des Salzes wichtig - und wie seine Beschaffenheit mein Gericht beeinflusst.

Bei koscherem Salz bevorzuge ich Diamond Crystal, was in den meisten Lebensmittelläden erhältlich ist, diese Marke erhalten Sie auch in Deutschland. Morton bietet auch koscheres Salz an, aber Diamond Crystal hat größere Körner, die sich sehr gut zerdrücken lassen. Dadurch habe ich eine bessere Kontrolle über die Menge, die ich zufüge.

Beim Finishing Salz ist Maldon eine wunderbare Wahl, mit köstlichen Flocken in Pyramidenform (www.maldonsalt.co.uk), auch dies ist in Deutschland zu finden. Ich mag auch das Pure Flake Salt von Jacobsen (www.jacobsensalt.com), das ich für alles benutze. Zudem wird Jacobsen's in Oregon, wo ich wohne, hergestellt. Französisches Sel Gris, das eine grobkörnige Struktur hat, passt hervorragend zu Fleisch. Salze für jede Gelegenheit finden Sie bei www.themeadow.com.

LAGERUNG Salz hält sich ewig. Ich hebe Salz in Krügen und kleinen Salzfässchen auf, sodass ich es mit den Fingern dosieren kann. Verwahren Sie das Salz gleich neben Ihrer Pfeffermühle und benutzen Sie es häufig. Die kleinen Tischsalzstreuer sind beim Kochen wenig hilfreich: Sie müssen das Salz mit den Fingern spüren, wenn Sie es zugeben, so lernen Sie im Laufe der Zeit, welche Menge was bewirkt.

Schwarzer Pfeffer

Eine der wichtigsten Zutaten in der Küche sind hochwertige schwarze Pfefferkörner. Ein paar Umdrehungen mit der Pfeffermühle sind der einfachste Weg, um fast jedes Gericht aufzupeppen. Das perfekte Beispiel für die Magie von schwarzem Pfeffer ist das Pastagericht »Cacio e pepe«. Es steckt voller Geschmack,

obwohl die »Soße« nur aus schwarzem Pfeffer, Pecorino und dem Kochwasser der Nudeln besteht. (Probieren Sie meine »Cacio e Pepe«-Butter auf S. 34, die ihren delikatsten Kick ebenfalls dem schwarzen Pfeffer verdankt.)

Wie bei allen Gewürzen spielt die Frische die entscheidende Rolle, beziehen Sie Pfefferkörner also von einer guten Quelle und füllen Sie sie häufig auf. Ich bevorzuge ganze schwarze Pfefferkörner von Tellicherry. Diese werden bis zur vollen Ausreifung an der Pflanze belassen, daher haben sie zusätzlich zu ihrer pfeffrigen Note einen runden Geschmack. Für zu Hause und meine Restaurants beziehe ich die Pfefferkörner über Reluctant Trading (www.reluctanttrading.com).

Ebenfalls sehr wichtig ist die Pfeffermühle, die Sie benutzen. Sie sollte sich von »fein« bis »sehr grob« einstellen lassen. Kaufen Sie keinen gemahlten oder zerstoßenen Pfeffer, niemals! Sie brauchen den frischen, intensiven Geschmack und das Aroma von frisch gemahltem oder zerstoßenem schwarzem Pfeffer. (Ich tendiere beim Würzen zu sehr grob gemahltem Pfeffer, die etwas größeren Körner sorgen in meinem Mund für Geschmacksexplosionen.) Ich bin ein großer Fan der Pfeffermühlen von Fletcher's Mill (www.fletchersmill.com); sie lassen sich auf alle erdenklichen Feinheitsgrade einstellen und halten ewig.

LAGERUNG Heben Sie Pfefferkörner in luftdicht verschlossenen Behältern auf, etwa in einem Einmachglas. So lassen sie sich rasch in die Pfeffermühle einfüllen.

Gewürze und getrocknete Kräuter

Ich benutze ehrlich gesagt nicht viele Gewürze – ich bevorzuge frische Kräuter –, doch haben diese natürlich auch ihr Gutes. Ich gebe geröstete ganze Koriandersamen zu Pickles und Fenchelsamen zu einigen Salaten dazu. Gelegentlich würze ich auch mit getrockneten Kräutern, insbesondere Lorbeerblättern und Oregano, zusammen mit großzügigen Mengen frischer Kräuter. Oregano ist ein perfekter Partner für Tomaten, ob roh oder gekocht. Zu

Bohnengerichten, Suppen und Brühen gebe ich erdige, sanft getrocknete Lorbeerblätter. Nehmen Sie aber vor dem Servieren auf jeden Fall die Blätter heraus!

Ich röste Gewürze immer erst im Ganzen und mahle sie anschließend (wenn ich sie nicht im Ganzen verwende) in einer Kaffeemühle, die extra für diesen Zweck reserviert ist. Brauche ich eine gröbere Textur, nehme ich Mörser und Stößel. Ich gebe getrocknete Gewürze beim Kochen gleich zu Anfang dazu und runde das Gericht dann zum Schluss mit einer weiteren Gewürzgabe ab. Im Gegensatz zu manch anderem Küchenchef »bestäube« ich das fertige Gericht nicht großartig mit Gewürzen. Eine Ausnahme bilden Fenchelpollen, die eine leichte Anisnote ins Spiel bringen, einen köstlichen Geschmack haben – und die bemerkenswerte Fähigkeit, die anderen Geschmacksnuancen in einem Gericht zum Leben zu erwecken.

Qualitativ hochwertige Gewürze und getrocknete Kräuter kaufe ich am liebsten bei Penzeys (www.penzeys.com) und Reluctant Trading (www.reluctanttrading.com).

LAGERUNG Ich kaufe nur kleine Mengen auf einmal und hebe sie in kleinen Glasgefäßen auf, die ich häufig nachfülle. Nehmen Sie zum Lagern keine Plastikbehälter, da Plastik die Gewürzöle aufnehmen kann und einen ranzigen Geschmack verursacht.

Natives Olivenöl extra

Olivenöl ist einer der Hauptgründe, warum ich so gern koche. Ich weiß wirklich nicht, wie man ohne Olivenöl leckeres Essen zubereiten soll. Ab und zu nehme ich sogar ein Schlückchen davon direkt aus der Flasche.

Ähnlich wie bei Wein hängt der Geschmack des Olivenöls von der Olivensorte, dem Klima, dem Boden, der Verarbeitungsmethode und der »Ernte« des Öls ab. Ein Blick in meine Rezepte verrät Ihnen, auf wie viele verschiedenen Arten ich Olivenöl einsetze – dazu gehören auch das sanfte Andünsten und das Ausbacken in heißem Öl. Vielleicht ist Olivenöl teurer als andere Öle, doch warum sollte ich ein schlechteres Öl verwenden, da ich doch möchte, dass alle meine Zutaten zur Qualität meiner Küche beitragen?

Ich koche mit preiswerten Olivenölen und greife nur beim Dressing und zum Abrunden der Gerichte zu teureren Varianten. Einige Köche befürchten, dass natives Olivenöl extra bei hohen Temperaturen nicht ausreichend stabil ist, doch liegt sein Rauchpunkt bei 200 °C - und da man meistens bei ungefähr 190 °C frittiert, ist alles gut.

Albert Katz in Kalifornien ist ein hervorragender Landwirt und ein guter Freund von mir, ich greife seit Jahren auf Öl und Essig von KATZ zurück (www.katzfarm.com). Weitere nennenswerte kalifornische Produzenten sind Grumpy Goats Farm (www.grumpygoatsfarm.com), Bondolio Olive Oil (www.bondolio.com), Pacific Sun (www.pacificsunoliveoil.com) und Enzo Olive Oil (www.enzoliveoil.com), ebenso wie California Olive Ranch und Corti Brothers; von den Produkten aus Spanien mag ich Unio. Es ist wichtig und nachhaltig, den lokalen Anbau zu unterstützen, das gilt natürlich auch für Olivenölproduzenten. Informieren Sie sich am besten, wo Sie hochwertiges Öl aus möglichst kurzer Entfernung finden.

LAGERUNG Schützen Sie Olivenöl vor Licht, Hitze und zu viel Luft: Kaufen Sie also keinen großen Kanister, denn darin lagert es oft über Monate. Wenn Sie eine große Menge einkaufen, füllen Sie das Olivenöl in kleinere, dicht verschließbare Behälter um. Erliegen Sie nicht der Versuchung, Ihre Ölflasche gleich neben der Herdplatte aufzustellen - durch die Hitze verdirbt das Öl schneller. (Machen Sie das nur, wenn Sie so viel Öl verbrauchen wie ich, denn dann wird diese Flasche innerhalb von ein paar Tagen leer sein!) Versuchen Sie, das jüngste und damit frischeste Öl zu kaufen, das Sie bekommen können: Die Erntezeiten liegen im Spätherbst und frühen Winter; oft ist das entsprechende Datum auf dem Etikett vermerkt.

Essig

Essig verbrauche ich tonnenweise - Essig ist unerlässlich für meine Küche -, doch würde nie jemand sagen, dass mein Essen nach Essig schmeckt. Klug eingesetzt verleiht jede Art von Säure einem Gericht Glanz und sorgt kulinarisch für einen Spannungsbogen. Ich

benutze Essig für Dressings und Vinaigretten und natürlich für Salate, außerdem lasse ich getrocknete Früchte darin quellen. Den Essig oder Zitronensaft auszubalancieren gehört zum letzten Schliff, den ich einem Gericht angedeihen lasse. Im Gegensatz zu vielen anderen Küchenchefs bevorzuge ich einen leicht süßlichen Essig: Ich mag seinen süß-sauren, komplexen Geschmack und das mildere Aroma, insbesondere, wenn ich ihn zu Gemüse gebe.

Genau wie beim Olivenöl stellt KATZ (www.katzfarm.com) einen exquisiten Essig her; das ist mein Goldstandard. KATZ setzt auf traditionelle Methoden und verwendet ausschließlich spät geerntete Trauben mit hohem Zuckergehalt (in einer Einheit namens Grad Brix gemessen) und natürliche Bakterien, die die Fermentation fördern.

Spanischer Essig von Unio ist ebenfalls exzellent - und das zu einem vernünftigen Preis. (Nicht jeder Essig von Unio ist süß-sauer, suchen Sie also nach der »agridulce«-Linie, zu der auch Merlot, Riesling und Moscatel gehören.) Wenn Sie in den Geschäften vor Ort keinen Unio-Essig finden können, bestellen Sie ihn bei Corti Brothers (www.cortibrothers.com). Italienischer Volpaia-Essig ist zwar nicht süß, aber qualitativ hochwertig; zu beziehen ist er bei Manicaretti (www.manicaretti.com). Die Herstellung von gutem Essig setzt hervorragende Trauben und jede Menge Können voraus. Genau wie beim Olivenöl findet man in den Regalen viele wenig spektakuläre Produkte aus der Massenproduktion, aber wenn Sie einen wirklich guten Essig kaufen, wird dies Ihre Küche dauerhaft verändern.

BALSAMICO

Diese Essigsorte ist natürlich legendär. Das High-End-Produkt sollte niemals zum Kochen eingesetzt werden, dies käme der Verschwendung einer kostbaren Zutat gleich. Ich benutze den traditionell gealterten Essig so gut wie nie, nicht einmal im Restaurant, doch wenn ich einmal dazu greife, nehme ich nur ein paar Tropfen, um ein Gericht abzurunden. Meine Lieblingsmarke ist Villa Manodori. Für den täglichen Einsatz in der Küche ist die Marke Lucini eine sehr gute, preiswerte Option; hierbei handelt es sich eher um einen Essig im

Balsamico-Stil als um eine traditionell hergestellte Sorte, aber er funktioniert perfekt.

SABA

Saba ist ein italienischer Sirup aus gekochtem Traubenmost. Er riecht wie Balsamico und sieht auch so aus, ist jedoch süßer, traubenartiger und sehr viel weniger sauer. Und er ist billiger, da er nicht über Jahre reifen muss. Saba schmeckt super zu Käse, Nüssen, bitterem Blattgemüse und geröstetem Gemüse.

LAGERUNG Heben Sie Essig in der Originalflasche an einem dunklen, kühlen Ort auf. Er hält sich ewig und wird mit dem Alter immer besser. Geben Sie jedoch auf Fruchtfliegen acht - sie lieben Essig, daher lassen Sie die Flasche nie offen stehen.

Getrocknete Hülsenfrüchte

Es gibt nichts Besseres als eine Schüssel auf den Punkt gekochter Bohnen, die von ein wenig Kochflüssigkeit und einem kräftigen Schuss nativem Olivenöl extra ummantelt werden. Ich habe immer verschiedene Bohnensorten in meinem Vorrat, darunter diese vier Spielarten:

Kichererbsen (auch Garbanzos genannt) sind in meinen Augen von allen Hülsenfrüchten die vielseitigsten. Ich püriere sie, um Dips wie Hummus zu machen, oder ich mische sie unter Pastagerichte. Sie machen sich auch gut in Gemüsesalaten und reichern diese mit Eiweiß an. Und natürlich sind Kichererbsen, knusprig gebraten und gesalzen, ein fantastischer Snack.

Borlotti (auch Cranberry-Bohnen genannt) sind meine Lieblingsbohnen. Sie haben eine zarte Schale, sind kompakt und fleischig, dabei aber cremig, und schmecken lecker ganz ohne andere Zutaten, nur mit einem Spritzer Olivenöl. Bei mir kommen Borlotti in Pastagerichten, Suppen und Eintöpfen zum Einsatz, und ich kombiniere sie gern mit Fisch - gegrillt, gedünstet oder pochiert auf einem Bett aus warmen Bohnen und Zitronensaft.

Getrocknete Favabohnen (Dicke Bohnen) sind in den Vereinigten Staaten eher unüblich, aber ich bin ein Fan von ihnen. Im Nahen Osten sind sie populär, vielleicht haben Sie schon einmal Falafel aus gemahlener Favabohnen gegessen. Ebenfalls verbreitet sind sie in der italienischen Küche, wo man sie zu Suppen und Pasta gibt, in zerdrückter Form auf ein mit Knoblauch eingeriebenes geröstetes Brot streicht oder - das mag ich am liebsten - püriert und mit gedämpftem bitterem Blattgemüse gekrönt serviert.

Bei Schwarzen Bohnen sind die Black-turtle-Bohnen mit ihrem dichten, erdigen Geschmack meine Sorte der Wahl. Ich mag sie in gebackenen und geschmorten Bohnengerichten, aber auch im Bohnensalat und als Bohnenpüree sowie in sommerlichen Salsas.

Wichtig ist auch das Alter der Bohnen, die Sie kaufen, denn sehr alte Bohnen garen nicht gleichmäßig - eventuell werden sie gar nicht weich. Wenn Sie Bohnen im Beutel kaufen, sehen die älteren ein wenig staubig aus und haben vielleicht sogar Risse oder Spalten in der Schale. Halten Sie Ausschau nach Bohnen, die jünger als ein Jahr sind - obwohl sich sehr alte Bohnen super zum Blindbacken eignen!

Das genaue Alter von Bohnen herauszubekommen, ist nicht ganz einfach - so lange Sie keine frisch geernteten Exemplare erwischen. Kaufen Sie Bohnen, wenn möglich, zur Erntezeit direkt auf dem Bauernhof, dann sind sie noch ganz zart. Glücklicherweise habe ich beste Kontakte zu einem Landwirt, der außergewöhnlich gute Bohnen zieht. Ein qualitätsbewusster Anbieter ist ebenfalls eine Garantie für frische, schmackhafte Bohnen.

Die Verwendung von Bohnen sollten Sie vorausschauend planen, da Sie Bohnen vor dem Kochen über Nacht in Wasser einweichen müssen (nur ganz frisch geerntete Bohnen werden ganz ohne Einweichen rasch gar). Meine Zubereitungsmethode verrät Ihnen das Rezept »Perfekte Trockenbohnen« (siehe S. 266). Im Gegensatz zu dem weitverbreiteten Mythos hindert Salz die Bohnen nicht daran, beim Kochen weich zu werden. Ich salze das Kochwasser gleich zu Anfang leicht, damit das Salz in jede einzelne Bohne eindringen kann,

und salze bei der endgültigen Zubereitung gegebenenfalls nach. Was die Bohnen wirklich am Weichwerden hindert, ist Säure: Kochen Sie daher niemals Bohnen in Wein, und geben Sie nicht zu viele Tomaten hinzu. Ich liebe Bohnen und Tomaten, aber ich kombiniere diese beiden Zutaten erst, nachdem die Bohnen komplett weich sind.

Das Bohnenkochwasser ist übrigens fantastisch, voller Geschmack und Körper. Verwenden Sie es als Basis für Suppen oder um Pasta mit Flüssigkeit anzureichern. Auch wenn Sie eine Schale Bohnen erneut erhitzen, geben Sie immer etwas von dem Kochwasser zu. Ich lasse die gekochten Bohnen in der Kochflüssigkeit abkühlen und hebe alles zusammen im Kühlschrank auf.

LAGERUNG Heben Sie getrocknete Bohnen in einem luftdicht verschlossenen Behälter an einem kühlen, trockenen Ort auf. Notieren Sie das Kaufdatum auf dem Behälter, dann kennen Sie ihren »Jahrgang«. Frisch geerntete getrocknete Bohnen lassen sich gut einfrieren. Oder Sie heben sie in einer locker verschlossenen Papiertüte an einem gut belüfteten Ort auf, damit sie gleichmäßig austrocknen.

Getreide

Zu meiner Freude tauchen auf den Speisekarten der Restaurants und in der häuslichen Küche zunehmend Getreide wie Emmer, Freekeh, Buchweizen, Gerste und das Pseudogetreide Quinoa auf. Auch macht es mich glücklich, dass wieder alte Sorten und dürreresistente Getreide angebaut werden, was für den Erhalt guter Nahrungsmittel überaus wichtig ist. Vollkorngetreide ist super für eine gesunde Ernährung, außerdem bezahlbar und köstlich.

Emmer ist für mich das Getreide der Wahl, es befindet sich immer in meinem Vorrat. Ich bereite zu Hause am Wochenende in der Regel eine große Menge davon zu, die ich während der Woche verbrauche – als Basis für einen Salat, als Zugabe zu einer Suppe oder einem Eintopf. Oder ich esse den zubereiteten Emmer einfach pur, mit ein wenig Olivenöl beträufelt.

Ganz egal, was ich damit vorhabe – ich bereite Emmer immer gleich zu, und zwar nach einer Methode, die für den besten Geschmack und

eine schöne, bissfeste Konsistenz sorgt (siehe Grundrezept auf S. 50).

Überall im Land schießen kleine Mühlen aus dem Boden, die Emmer entweder als ganzes Korn oder zu Mehl vermahlen anbieten – halten Sie bei sich vor Ort Ausschau danach. Ich beziehe Emmer, Roggen und Weizen bei Bluebird Grain Farms in Washington (www.bluebird-grainfarms.com).

LAGERUNG Ganze Körner halten sich besser als Mehl. Heben Sie das Getreide in einem luftdicht verschließbaren Behälter an einem kühlen Ort auf und erneuern Sie es bei Bedarf. Die Haltbarkeit beträgt bis zu sechs Monate, im Gefrierfach sogar noch länger. Ich denke immer in einer Spanne von Ernte zu Ernte und fülle meinen Vorrat jährlich neu auf.

Mehl

Allzweckmehl ist, wie der Name schon sagt, das Arbeitspferd unter den Mehlen. Sein Proteingehalt ist moderat, daher kann man aus dem Mehl alles backen – sättigendes Brot, knusprige Kekse, saftige Kuchen. Immer eine gute Wahl ist unbehandeltes Allzweckmehl, das etwas weniger stark verarbeitet ist als gebleichtes und einen leicht höheren Nährstoff- und Proteingehalt hat. Dennoch bevorzuge ich den kräftigen Geschmack von Weizenvollkornmehl. Dieses Mehl wird aus dem vollen Weizenkorn hergestellt, wohingegen Weißmehl lediglich aus dem Endosperm des Kornes besteht. Daher hat Weizenvollkornmehl im Vergleich zu Weißmehl mehr Nähr- und Ballaststoffe. Ich setze es in meinen Fladenbrotten und Crackern seines Geschmacks wegen ein.

Bei jedem Rezept, das Mehl verlangt – und ganz besonders beim Backen –, ist es wichtig, dieses genau abzumessen. Ich benutze dafür eine Waage und ermittle so das Gewicht. Wenn Sie Messbecher oder Messtassen benutzen, sollten Sie das Mehl Löffel für Löffel aus der Tüte nehmen, einfüllen und die Oberfläche glatt streichen. (Wenn Sie das Mehl mit dem Messbecher direkt aus der Tüte schöpfen, verdichten Sie das Mehl und haben am Ende eine zu große Menge.) Die Backrezepte in diesem Buch geben das Gewicht in Gramm an.