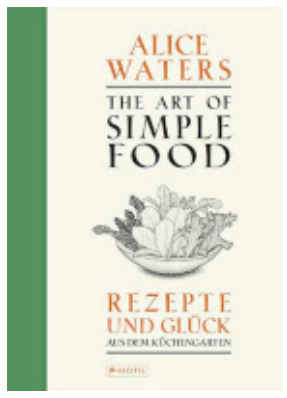
NACHSCHLAG

ALICE WATERS

All die guten Kräuter

In Sachen Essen sind die USA ein kaputtes Land, es verwundert also nicht, wenn eine Koryphäe wie Alice Waters (Jahrgang 1944) zum Superstar wird. Slow-Food-Gründer Carlo Petrini attestiert ihr eine „unablässig fröhliche Neugier“, die sich auch in diesem Buch wiederfindet, das 2013 erstmals auf Englisch erschien und als ihr Standardwerk gilt. Ihre Neugier überspringt Länder- und Kulturgrenzen und landet in einer Art Weltküche, die sich aus Waters' Erfahrungen der vergangenen 40 Jahre speist und mit Zeichnungen von Kräutern bebildert ist. Waters betreibt in Kalifornien das „Chez Panisse“, gärtnert mit Schulkindern und hat Michele Obama zu ihrem Kräutergarten inspiriert. Kräuter sind ihr Thema: „Meinen Küchengarten habe ich aus Sehnsucht angelegt“, sagt sie. Sie drückt ganze Kräuter in den Nudelteig und nennt das dann eine „lustige Methode des Pastakochens“. Des weiteren liefert sie Rezepte für einen Duftnessel-Gurken-Salat und eine Zitronenverbene-Eiscreme und jede Menge Tipps für das „Do it yourself“ im Kräutergarten. Die Rezepte sind nicht nach der klassischen Speisefolge geordnet sondern nach Kapiteln, die „Zarte Blätter (Garten- und Blattsalate)“ oder „Im Hochsommer (Tomaten, Auberginen, Paprika, Mais und Okra)“ heißen. Fleisch und Fisch kommen selten vor, aber wenn doch, dann delikat wie bei der „In Milch geschmorten Schweineschulter mit Salbei“. Ob nun Alice Waters wirklich eine „Food-Revolutionärin“ ist, wie die *New York Times* befand, ist eigentlich zweitrangig. Auf jeden Fall lässt es sich mit diesem Buch kochen und gärtnern. Sehr sympathisch ist, dass im Anhang Raiffeisenmärkte genannt werden: Saatgut, Schaufeln, Gummistiefel – ein Koch braucht das. PASCAL CAMES



› **ALICE WATERS:** *The Art Of Simple Food – Rezepte und Glück aus dem Küchengarten, 436 Seiten, Prestel, 34,95 Euro*

QUERBEET

KOCHEN **„Männergerichte“ im Alten Wasserwerk**

Jeden Donnerstag außer in den Schulferien wird im Alten Wasserwerk in Lörrach, Tumringerstraße 269, von 16 bis 18 Uhr gekocht. Willkommen sind Jungs im Alter von 12 bis 16 Jahren, die Spaß daran haben, für sich selbst oder ihre Freunde zu kochen. Zuerst werden gemeinsam Rezepte aus der internationalen Küche ausgesucht, dann geht es zum Einkaufen, anschließend wird gerührt, gebrutzelt, gebacken und gegessen. Teilnahme 3 Euro. Kontakt: jugend@sak-loerrach.de DS

WEIN **WG Hügelheim zu Gast in der Alten Wache**

Die Philosophie des Kellermeisters Martin Schneider von der Winzergenossenschaft Hügelheim ist es, in den Reifeprozess des Weines so wenig wie möglich einzugreifen und ihm seine Eigenheiten zu lassen: „Der Wein entsteht im Weinberg, nicht im Keller“, sagt Schneider. Am Dienstag, 3. März, 19 Uhr, ist er zu Gast in der Alten Wache – Haus der badischen Weine am Freiburger Münsterplatz. Er erklärt die Philosophie der kleinen Markgräfler Winzergenossenschaft und präsentiert sechs ausgesuchte Weine. Heute bewirtschaften in Hügelheim 55 Winzerinnen und Winzer auf einer Fläche von 77 Hektar ihre Weinberge. Die Veranstaltung mit Weinverkostung kostet 9 Euro, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. DS

Baumkuchen und Puffreis

Am 3. März wird das Japanische Mädchenfest HINA MATSURI *gefeiert*

Auf ein langes Leben – möglichst glücklich zu zweit: Mit Kaiserpaar, Gefolge, Reiskuchen und Chirashi Sushi zelebriert man in Japan am 3. März Hina Matsuri, das Mädchenfest. Auch in Freiburg wird gefeiert.

KATJA RUSSHARDT

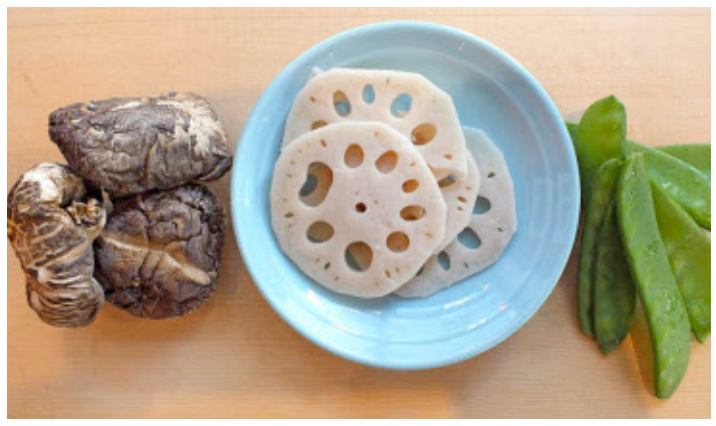
Der Mädchentag wird gefeiert: Oko Kuroyanagi, Basho-An-Chef Manabu Daimon und Keiko Yagi mit den Majestäten (von links). FOTOS: TJA

„Wir sind gut im Abgucken, Übernehmen und Verfeinern“, sagt Keiko Yagi und ergänzt zum Erstaunen der deutschen Sitznachbarn: „Fast alle Japaner können Baumkuchen backen. Und gute Schwarzwälder Kirschtorte“. Die Freundinnen nicken zustimmend, trinken noch ein Schlückchen Grüntee und erzählen, dass die meisten Europäer sich irren, wenn sie die japanische Alltagsküche ausschließlich mit Sushi und Misosuppe in Verbindung bringen. „Bei uns wird morgens auch Brot gegessen und viel öfter etwa italienisch und thailändisch gekocht“, sagt Oko Kuroyanagi, die in den 1970er Jahren nach Freiburg kam und in der Volkshochschule Japanisch unterrichtet. Ihre Sprachschüler trifft sie im Basho-An fast ebenso oft wie Landsleute, denn die etwa dreihundertköpfige japanische Gemeinde in und um Freiburg schätzt die gute Küche des einzigen japanischen Restaurants in der Stadt.

Keiko Yagi wird hier regelmäßig von Teilnehmern ihrer Kochkurse entdeckt und freut sich über anhaltende Begeisterung für japanische Fischgerichte, Hijiki-Algen und deutsche Kinder, die „gerollte Eier“ zum Frühstück fordern. Den Tag traditionell japanisch zu beginnen, kann man bei ihr lernen – in speziellen Frühstückskochkursen, die stets gut besucht sind. Immer inklusive: Einführung in die japanische Kultur mit ihren traditionellen Festen, die nach Neujahr mit dem 3. März beginnen. Das Mädchenfest, Hina Matsuri, wird in japanischen Familien mit spezieller Dekoration und gutem Essen zelebriert. „Zumindest so lange, bis aus Mädchen, denen man mit diesem Ritual ein langes Leben wünscht, Frauen geworden sind“, sagt Keiko Yagi.

Sie erinnert sich daran, dass ihre Mutter Ende Februar Stoffpuppen aus dem Lagerhaus holte, um sie im Wohnzimmer gestuft aufzubauen: Zuoberst das Kaiserpaar, drei Hofdamen, zwei Minister, fünf Musikanten. Kleines Lackgeschirr war dabei, hinzu kamen Lackkommoden und in greifbarer Nähe für die Hoheiten bunter Puffreis und Reiskuchen-Imitate. Am Tag danach kommt die Puppengesellschaft wieder in die Kiste: „Wer sie nicht sofort am 4. März wieder aufräumt, muss doch tatsächlich damit rechnen, unverheiratet zu bleiben“, sagt Oko Kuroyanagi mit einem Augenzwinkern.

Darauf ein Glas weißen dickflüssigen Sake (für ältere Mädchen) und süßen Reiskuchen! Letzteren backen japanische Konditoren zum Fest in großen Mengen, denn Zeit zum Zubereiten einer Eigenproduktion nehmen sich die wenigsten Japaner. Beliebt sind auch in Kirschblätter eingerollte Kuchen aus roten Azukibohnen. „Bei Hauptspeisen setzt man der Einfachheit halber auf Suppen oder ein Sushi ohne rohen Fisch, das man am Vortag vorbereiten kann“, sagt Keiko Yagi . Für ihr Chirashi-Sushi nimmt sie Karotten, eingelegte Lotuswurzeln, Shiitake-Pilze, Zuckerschoten oder Bohnen, Garnelen, gekochten Lachs, geröstete Nori-Algen, Eier, Pfannkuchenstreifen und mischt es mit Reis. „Das ist eine wunderbare Verbindung, die natürlich mit besonderen Gewürzen verfeinert wird.“ Kosten kann man sie frisch aus Keiko Yagis Küche am Sonntag, 15. März, im Barocksaal der Volkshochschule zusammen mit traditionellen japanischen Speisen vom Küchenchef des Basho-An. An diesem Tag findet bereits zum fünften Mal ein japanischer Kulturtag statt.



Shiitake, eingelegte Lotuswurzeln und Zuckerschoten sind wichtige Aromaspender in Keiko Yagis Chirashi Sushi.

› **BASHO-AN**, *Merianstraße 10, Freiburg. Spezielles mehrgängiges Hina-Matsuri-Menü am 3. März mittags und abends in begrenzter Stückzahl für 33 Euro mit Reservierung, Telefon 07 61/2 85 34 05.*

FAKTEN

JAPANISCHER KULTURTAG am Sonntag, 15. März, Volkshochschule, Rotteckring 12, Freiburg. Programm (Auszug): 11 Uhr Japanische Trommel (Taiko) und Begrüßung + 11.40 Uhr Schwertkunst + 12 Uhr Japanisches Essen im Barocksaal + 13.15 Uhr Singspiel der Kindergruppe Kodomokai und Volkslieder mit dem Streichorchester Ibuki + Ab 14 Uhr Tee, Kaffee und Kuchen, Japanische Filme (Anime), Moderner japanischer Tanz, Kalligraphie- und Origami-Workshop, alte japanische Spiele, Shiatsu-Vortrag, Kunsthandwerk + 16 Uhr Gesprächsrunde: Deutsch-Japanische Partnerschaft „Andere Länder – andere Sitten“. TJA

Mit dem grünem Daumen

Bei den MINIGÄRTNERN *können Kinder die Natur hautnah kennenlernen*

„2016 wachsen die ersten Beeren in euren Töpfen, dann könnt ihr einen Johannisbeerkuchen machen“, erklärt Gärtnermeister Michael Koop. Den Kindern scheint das praktische Arbeiten in der Gärtnerei große Freude zu bereiten. „Ich lerne mit Pflanzen umzugehen, und es macht großen Spaß“, sagt Felix (9). Er gehört zur Gruppe der Freiburger Minigärtner, die in der Gartenbaumschule Hils-Koop zusammen im Garten werkeln.

„Sei dabei! Werde Gartenexperte“. So lautet der Slogan des Projekts „Europa Minigärtner“. In der Freiburger Gruppe der Minigärtner sind noch Plätze frei. Zwei Jahre wird sich die Gruppe einmal im Monat für zwei Stunden in verschiedenen Gärtnereibetrieben in Freiburg und Umgebung treffen. Bis zu 20 Kinder im Alter von neun bis elf Jahren können in einer Gruppe aufgenommen werden. In der Freiburger Gruppe, die seit Oktober 2014 besteht und sich bereits viermal getroffen hat, ist das jüngste Kind acht und das älteste zwölf Jahre. „Wir haben zwar die Altersgrenze festgelegt, allerdings dürfen Kinder, die älter oder jünger sind und am Projekt Interesse haben, trotzdem gerne teilnehmen“, erklärt Kati Partzsch, die das Büro der Europa Minigärtner leitet.

FAKTEN

DIE EUROPA-MINIGÄRTNER beantworten Fragen, die sich manch kleiner Hobbygärtner stellt: Was haben Regenwürmer mit leckerem Obst zu tun? Wie viele Tomaten kann ich auf einem Quadratmetern ernten? Können Äpfel schwimmen? Warum lieben Schnecken Salat? Weitere Informationen zu dem 2013 gegründeten Projekt und zur Anmeldung gibt es im Internet auf der Webseite www.minigärtner.de CHA

Das aktuelle Treffen fand in der Gartenbaumschule Hils-Koop in Freiburg statt. Thema des Treffens war das Vermehren von Johannisbeeren mithilfe von Steckhölzern. Von Gärtnermeister Michael Koop lernten die jungen Teilnehmer, wie man Steckhölzer richtig schneidet und diese anschließend in einen Topf pflanzt.

Ziel des Projekts ist es unter anderem, den Kindern die Natur und die Vielfalt der Gärtnerei näher zu bringen und sie für den Beruf des Gärtners zu begeistern. „Wir brauchen Nachwuchs in der Gärtner-Branche, auch dies wollen wir mit unserem Projekt anstoßen“, erklärt Partzsch. Den Minigärtnern wird außerdem vermittelt, warum der Kauf regionaler Produkte und eine gesunde Ernährung wichtig sind.

Gärtnermeister Michael Koop und die Minigärtner beim Steckhölzerschneiden. FOTO: THERESE KOOP/ZVG

Das Projekt wurde 2013 von Gräfin Bettina Bernadotte von der Blumeninsel Mainau ins Leben gerufen. Es ist unter anderem in Freiburg, Heilbronn, Hegau und auch in Arenenberg in der Schweiz vertreten. „Unser Ziel ist es, das Projekt europaweit zu etablieren“, sagt Partzsch.

MONA CHANCHIRI