

CHRISTINE STORL | INGO STORL

# DIE REZEPTE UNSERES LEBENS

*Das Kochbuch der Familie Storl*

Mit einer Einführung von  
**Wolf-Dieter Storl**



**GU**

# Inhalt

Vorwort 7

Einführung von Wolf-Dieter Storl 9

## **Kapitel 1: Unsere Jeden-Tag-Küche**

Rezepte von Granola-Müsli bis Brennessellasagne 36

**Extra:** Mein selbst gebackenes Brot 46

**Extra:** Die Grüne Neune 52

**Extra:** Seltene Gemüse – vom Garten in die Küche 60

**Extra:** Die Brennessel – 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 Gründonnerstagsuppe 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

**A**ls 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 Herkutschieren 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 Hubschrauber angeliefert worden war und für drei bis vier Monate reichen sollte, intakt. Wir waren hungrig nach der Wanderung. John öffnete gleich eine Dose und löf-felte 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 verduzt.

»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 rustikalen *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 Nachtisch 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.



# Frühlingsalat

*Im Frühling kommt jeden Tag eine große Schüssel Wildkräutersalat auf den Tisch. Er sieht jeden Tag ein bisschen anders aus – je nachdem, was wir gerade im Garten und auf der Wiese finden. Dekoriert wird er mit wilden Blüten: von Gänseblümchen, Gundermann, Löwenzahn und Wiesenschaumkraut.*

**Für 4 Portionen**

**Zubereitungszeit: 25 Minuten**

**Für den Salat:**

2–4 Eier

1 Schüssel voll junge Löwenzahn-Rosetten

1–2 Handvoll weitere Frühlingskräuter (siehe Tipp)

**Für das Dressing:**

1 kleine Zwiebel

3 EL kalt gepresstes Öl  
(z. B. Olivenöl, Rapsöl)

20 ml Weinessig oder Apfelessig

2 TL Sojasauce

2 EL Süß- oder Sauerrahm

1 TL Senf

1 TL Honig nach Belieben

Salz, frisch gemahlener schwarzer

Pfeffer

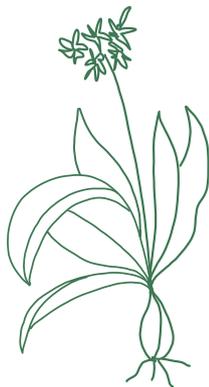
1. Die Eier in etwa 8 Minuten hart kochen, abschrecken und abkühlen lassen.
2. Die Kräuter putzen, verlesen, gründlich waschen und trocken schleudern oder tupfen. Je nach Größe etwas kleiner schneiden oder zupfen und in eine Schüssel geben. Eier schälen und in den Salat schneiden.
3. Für das Dressing die Zwiebel schälen und fein schneiden. Mit den restlichen Zutaten verrühren, über den Salat träufeln und locker unterheben. Sofort servieren.

## Tipp

**Wir verwenden für den Frühlingsalat gern folgende Kräuter – je nachdem, was wir gerade im Garten und auf der Wiese finden:**

- ◆ Scharbockskraut: Blättchen vor der Blüte ernten
- ◆ Vogelmiere: ganzes Kraut
- ◆ Bachbunze/Bachhrenpreis: Triebspitzen und abgezupfte Blätter
- ◆ Sauerampfer: nur wenige Blätter, sie sind sehr sauer
- ◆ Schafgarbe: junge, zarte Blätter
- ◆ Giersch: junge, zarte Blätter, am besten, solange sie noch glänzen
- ◆ Brunnenkresse: angenehm scharf, zur Würze
- ◆ Bärlauch: junge Blätter und Blütenknospen
- ◆ Barbarakresse: nur wenige Blätter wegen der Schärfe
- ◆ Feldsalat: wächst wild in Weinbaugebieten oder aus dem Garten
- ◆ Gundermann: wenige Blätter und Blüten zur Würze, starker Eigengeschmack
- ◆ Hirtentäschel: junges Kraut
- ◆ junge Buchenblätter: wenn sie frisch hellgrün sind
- ◆ junge Tannen- oder Fichtentriebspitzen: solange sie weich und hellgrün sind

**Außerdem:** junge Blätter von Bibernelle, Franzosenkraut, Frauenmantel, Gänsefingerkraut, Hohlzahn, Knoblauchrauke, Mädesüß, Nachtkerze, Portulak/Winterpostelein, Rauke, Wegerich, Malve, Wegwarte.





## Mein selbst gebackenes Brot

**M**it dem regelmäßigen Brotbacken habe ich bei unserer Ankunft im Allgäu begonnen. Es war einfach praktischer, selbst Brot herzustellen, als jedes Mal den langen, mühevollen Weg durch den Bergwald hinunter ins Tal bis zum Bäcker zurückzulegen. In den ersten Jahren besaßen wir kein Auto, und zu Fuß oder mit dem Fahrrad ging ein halber Tag herum, bis wir nach dem Einkaufen wieder zu Hause waren, im Winter dauerte es noch länger.

Wolf-Dieter kaufte ganze Säcke mit Getreide, damit wir den Winter über Vorrat hatten. Auf dem Schlitten zog er sie ein, zwei Stunden lang den steilen Weg hoch. Einmal purzelten ihm die Säcke vom Schlitten, und er brachte dann feucht gewordenes Getreide nach Hause, das wir erst wieder trocknen mussten. In einer handbetriebenen Getreidemühle mahlten wir die Körner, sodass wir immer frisches Vollkornmehl hatten. Irgendwann

bekamen wir eine elektrische Getreidemühle geschenkt, die ich heute noch benütze. Auch mit frischer Hefe bevorraten wir uns, zur Sicherheit habe ich aber auch Trockenhefe zu Hause. Als wir im letzten Winter wochenlang eingeschneit waren, hatte ich irgendwann gar keine Hefe mehr und fing an, Hefewasser aus Rosinen anzusetzen. Es klappte auch und blubberte schon – doch bevor es zum Einsatz kam, war der Weg ins Tal wieder offen, und wir konnten Frischhefe kaufen.

Als die Kinder in die Schule kamen und wir ein Auto hatten, musste ich sowieso jeden Tag ins Tal fahren und konnte nebenbei Besorgungen machen, eben auch jederzeit zum Bäcker gehen. Interessanterweise wollte Ingo das gekaufte Brot anfangs gar nicht essen, es schmeckte ihm nicht. Besonders Weißbrot war so ganz anders als unser Hausbrot, und es dauerte eine Weile, bis er auch Brezen und Semmeln mochte.

Seitdem sind wir und unser Leben bequemer geworden, und ich backe unser Brot nicht mehr ausschließlich selbst. Doch regelmäßig bekomme ich Lust darauf und setze einen Teig an. Auch wenn ich inzwischen eine Küchenmaschine besitze, so knete ich den Brotteig immer mit den Händen. Das ist eine angenehme, sinnliche Tätigkeit, und ich finde, dass handgeknetetes Brot besser schmeckt als das aus der Maschine.

Wenn das frische Brot dann duftend aus dem Ofen kommt, beschließen wir jedes Mal, wieder öfter selbst zu backen. Es schmeckt so gut und ist so einfach!



### Mein Brot

500 g Weizenmehl (Type 1050)

300 g Weizenvollkornmehl

1 Würfel Hefe (42 g)

1 EL Salz

### Tipps

- ◆ Im Frühling bereite ich oft eine Kräuterbutter zu - am liebsten mit dem aromatischen Gundermann -, die auf dem frisch gebackenen Brot einfach herrlich schmeckt.

1. Beide Mehle in einer Schüssel mischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe in die Mulde bröseln und nach und nach mit 350 ml lauwarmem Wasser glatt rühren. Das Mehl vom Rand noch nicht untermischen. Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und 10–15 Minuten bei Zimmertemperatur stehenlassen.
2. Salz hinzufügen und dann alles zu einem Teig kneten, bis er nicht mehr klebt und sich leicht aus der Schüssel lösen lässt. Falls der Teig zu trocken ist, rechtzeitig noch etwas Wasser unterkneten.
3. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche etwa 5 Minuten mit den Händen kneten, dann mit einem Küchentuch zugedeckt bei Zimmertemperatur etwa 1 Stunde gehen lassen, bis er etwa das doppelte Volumen erreicht hat.
4. Den Teig noch einmal kurz durchkneten, zu einem großen runden Laib formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. In den kalten Backofen schieben, auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) schalten und das Brot 35–40 Minuten backen.
5. Aus dem gleichen Teig kann man auch Brötchen formen, auf ein Backblech setzen und bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) 20–25 Minuten backen.



# Brennnessel-Lasagne

*Brennnessel-Lasagne schmeckt wie Spinat-Lasagne – nur besser. Wer sie einmal gegessen hat, wird sie nach meiner Erfahrung immer der reinen Spinatversion vorziehen. Brennnesseln schmecken kräftiger, erdiger, und zudem sind sie kostenlos – und gesund! Sie liefern eine Menge Vitamine und Mineralstoffe.*

**Zubereitungszeit: 45 Minuten**

**+ 25 Minuten Backen**

**+ 10 Minuten Ruhen**

**Für 4 Portionen**

40 g Butter

50 g Mehl

500 ml Milch

150 g Parmesan

Salz, frisch gemahlener schwarzer

Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

150 g Brennnesselspitzen

50 g Blätter der chinesischen

Gemüsemalve (ersatzweise Spinat)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

etwa 150 g Lasagneplatten

250 g Ricotta

1. Für die Sauce die Butter in einem Topf zerlassen und das Mehl hineinsieben. Unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen langsam die Milch zugeben und die Sauce aufkochen lassen, bis sie eindickt. Die Sauce vom Herd ziehen. Den Parmesan fein reiben und 100 g davon in die Sauce rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat gut abschmecken.
2. Brennnessel- und Malvenblätter waschen, abtropfen lassen und grob schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einer großen Pfanne mit dem Olivenöl glasig dünsten. Brennnessel und Malve zugeben und 5 Minuten dünsten. Von der Kochstelle nehmen, die Käsesauce unterrühren und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. In eine rechteckige Auflaufform eine dünne Schicht der Gemüse-Käse-Sauce verteilen, darauf eine Schicht Lasagneplatten. Die Nudelplatten dünn mit Ricotta bestreuen. In der Reihenfolge weiterschichten, bis alle Zutaten verbraucht sind. Die oberste Schicht bildet Gemüse-Käse-Sauce. Den restlichen Parmesan darüberstreuen.
4. Die Lasagne etwa 25 Minuten im Ofen backen. Herausnehmen und vor dem Servieren mindestens 10 Minuten ruhen lassen.

## Tipps

- ◆ Die Blätter der chinesischen Gemüsemalve, die Wolf-Dieter im Garten anbaut, mischen wir gern mit anderem Gemüse, wie hier mit Brennnesseln. Man kann aber auch nur Brennnesseln verwenden oder Mischungen mit anderem Blattgemüse oder Wildgemüse.







## Beerensammeln als Familienausflug

**H**eutzutage gibt es das in Wyoming nicht mehr: Beerensammeln. Als Kind ging ich mit Mutter und Tante in die Wälder, um vor allem die Traubenkirsche zu sammeln, daraus wurde Gelee gemacht. Erdbeeren und Himbeeren aus dem Garten haben wir zu Marmelade verarbeitet.

Nicht anders in Wolf-Dieters Familie – nur die Beeren waren andere. Die ganze Familie zog regelmäßig los in die Wälder und die Heidegebiete, um Preiselbeeren und Heidelbeeren, Himbeeren und Holunder zu sammeln. Das gehörte einfach dazu, und so lernte Wolf-Dieter schon als Kind die wild wachsenden Beeren zu erkennen und zu schätzen.

Als ich nach Europa kam, stellte ich erstaunt fest, wie viele Nahrungsmittel man hier in der freien Natur sammeln kann. In den USA meiner Kindheit und Jugend galten die meisten Wildpflanzen grundsätzlich mal als gefährlich, nur Arme und Indigene interessierten sich dafür und kannten sie auch. Die Kinder wurden angehalten, auf keinen Fall irgendwelche wilden Früchte zu essen.

### *Ingo und die Erdwespen*

Heute liebe ich die wilden Beeren, die wir immer noch regelmäßig aus dem Wald holen. Als unsere Kinder noch klein waren, packten wir sie an schönen Sommer- und Herbsttagen ein und wanderten mit ihnen in den Bergwald. Wolf-Dieter hatte auf seinen täglichen Spaziergängen die besten Beerenplätze ausfindig ge-



Das Beerensammeln liegt in der Familie: Wolfs Mutter (links) mit Schwester und Mutter in den 1920er-Jahren.

macht, sodass wir nicht lange suchen mussten. Das Pflücken und Naschen machte den Kindern auch Spaß, vor allem, weil wir dann immer ein üppiges Picknick veranstalteten. Auf einer idyllischen Waldlichtung gab es Butterbrote, gekochte Eier, Saft und süße Kuchen, und Wolf-Dieter erzählte von den Zwergen und Waldwespen um uns herum.

An einem heißen Sommertag sammelten wir einmal Himbeeren, der knapp zweijährige Ingo, wegen der Hit-

ze nur mit einer Windel bekleidet, spielte friedlich in der Nähe. Doch plötzlich fing er an zu schreien, wie ich ihn noch nie schreien gehört hatte, unterbrochen nur von ersticktem Luftholen, da rannte ich los – und fand ihn über und über von Wespen bedeckt. Sie krabbelten im Gesicht, in den Haaren und in die Windel hinein. Er war in ein großes Nest von Erdwespen getreten. Ich packte das Kind, riss im Laufen die Windel ab, hielt ihn bei der nahen Quelle ins eiskalte Wasser und packte ihn, so gut es ging, in den Schlamm ein. Wolf-Dieter löste mich ab, und wir rannten mit dem Kind im Arm, so schnell wir konnten, den halben Kilometer durch den Wald zum Haus zurück.

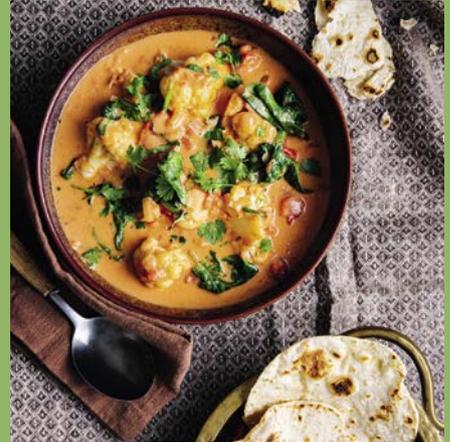
Unser Kleiner war in der Zwischenzeit von oben bis unten angeschwollen, wir bangten um sein Leben und überlegten fieberhaft, was wir tun konnten – ohne Auto, kilometerweit entfernt von Arzt und Apotheke. Schwarztee war die einzige Lösung, die uns einfiel: vol-

ler Gerbstoffe, stark zusammenziehend, und vor allem hatten wir große Mengen davon im Vorrat. Erst einmal musste ich den Ofen anfeuern, und als endlich ein Topf Wasser heiß war, bereiteten wir den stärksten Schwarztee unseres Lebens zu. Gemischt mit kaltem Wasser ergab er ein lauwarmes Bad für unseren Sohn, der dann nach wenigen Minuten in der Badewanne endlich aufhörte zu schreien. Die Schwellungen gingen sichtbar zurück – und die einzelnen Einstiche wurden sichtbar: 27 zählten wir an dem kleinen Körper, und immer wieder hören wir, es sei ein Wunder, dass ein so kleines Kind das überlebt hat. Ingo erinnert sich zum Glück nicht mehr an das Ereignis, es hat ihm die Freude an Familienausflügen in den Wald nicht verdorben.

Wir gingen auch danach immer wieder Beerensammeln – aber seit diesem Ereignis immer mit einem vollständig angezogenen Kind!



Aus Hagebutten und aus Himbeeren koche ich köstliche Marmelade.



# DER KULINARISCHE SCHATZ *der Familie Storl*

Die Liebe zur Natur, zahlreiche Reisen und traditionelle Bräuche prägen bis heute die Küche der Familie Storl. Für dieses Buch haben Christine und Ingo Storl die emotional verwurzelten Familienrezepte zusammengetragen und gewähren tiefe Einblicke in das Leben und die Geschichte der Storls.

Neben Lieblings- und Heimatrezepten aus allen Storl-Generationen finden sich in ihrem kulinarischen Schatz auch international geprägte Köstlichkeiten und Rezepte für die schnelle Küche, für den Vorrat oder zu besonderen Anlässen. Persönliche Erlebnisse und Hintergrundwissen von Wolf-Dieter und Christine Storl begleiten diese besondere Rezeptsammlung.

Ein Kochbuch, das die Geheimnisse der Storlschen Küche und ihr Bewusstsein für die Natur festhält.



WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-8777-2



www.gu.de