

Wir kochen!

Familienrezepte und Reportagen

Ina Beyer

mit Fotos von Sally Lazić

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Kochbegeisterte!

Familienrezepte – darum geht es in diesem Kochbuch in doppelter Hinsicht. Beim Durchblättern finden Sie Lieblingsrezepte von Familien und lesen bewegende Familiengeschichten. Dabei erfahren Sie viel über den Alltag, den Eltern und Kinder täglich meistern.

So spannend die Geschichten, so vielseitig sind die Rezepte. Alle Gerichte sind regional, mal vegetarisch, mal exotisch, mal aufwendiger, dann wieder unaufgeregt einfach – und immer authentisch und gemeinsam zubereitet. Die Familien, die Sie in diesem Buch kennenlernen, haben gekocht, gebacken, gebraten, püriert, karamellisiert. Und dabei philosophiert, erzählt, gelacht und gemeinsam gegessen.

Wie sehr gemeinsames Kochen und Essen das Familienleben fördert, weiß auch Starkoch Ralf Zacherl. Er ist überzeugt: Familien, die kochen, funktionieren besser. Seine Geschichte und ein Lieblingsrezept des bekannten TV-Kochs bilden den Auftakt der Porträt- und Rezeptreihe in diesem Kochbuch.

Die Idee zu diesem Familienkochbuch entstand aus dem Thema „Familie: bunt bewegt“, das sich die Bundesvereinigung Lebenshilfe 2012 als Schwerpunkt gesetzt hatte. Es ging um Fragen wie diese: Welche Bedeutung hat Familie heute? Welchen Belastungen sind insbesondere Familien ausgesetzt, in denen ein Angehöriger beeinträchtigt ist? Auch drehte sich der Austausch darum, wie gerade diese Familien miteinander leben. Als Ulla Schmidt, Vorsitzende der Bundesvereinigung Lebenshilfe, 2013 den Familienkongress eröffnete, erklärte sie: „Diese Familien leben Inklusion.“ Sie ist überzeugt: „Es ist die Solidarität in Familien, die den Einzelnen stark macht.“ Und die sei an keine Bedingungen geknüpft, sondern einfach da.

Daher hat sich die Bundesvereinigung Lebenshilfe entschieden, ein Kochbuch herauszugeben, das genau dies zum Thema hat, Vielfalt und Verbundenheit.

In diesem Sinne geht es auf den nächsten Seiten um Genuss und Zusammenhalt. Lassen Sie sich von den leckeren Rezepten zum Nachkochen verführen und von den Lebensgeschichten berühren. Ob Lieblings- oder Lebensrezept – bestimmt ist für jede und jeden etwas dabei.

Ina Beyer
Ina Beyer





Familien, die kochen, funktionieren besser

Davon ist Ralf Zacherl überzeugt. Selbst zubereitetes Essen verschlingt man nicht hektisch und nebenbei. Man setzt sich gemeinsam an den Tisch. Und oft passiert dann ein Wunder: Man beginnt sich zu unterhalten.



Ralf Zacherl (45) weiß: Den meisten Eltern gelingt es im Alltag nicht täglich, selbst zu kochen. Dennoch meint er, dass regelmäßiges Kochen und gemeinsames Essen den Familienzusammenhalt fördere. Über Familie und Kochen sprechen wir mit ihm in seiner Weinbar „SchmidtZ&Ko.“ in Berlin. Es ist Nachmittag, gerade ist der Mittagstisch vorüber, am Abend gibt Ralf in der Genusschule in den hinteren Räumen das nächste Kochseminar.

Ralf, was bedeutet Familie für dich? Wie bist du aufgewachsen?

Ralf: Familie ist mir sehr wichtig. Ich bin in einer Großfamilie aufgewachsen. Wenn ich nach Hause komme, treffen sich

dort fünf Generationen: Meine Großeltern, meine Eltern, meine Schwester Jasmin – sie zähle ich als eigene Generation, denn sie ist zehn Jahre jünger als ich – und ihre einjährige Tochter Lena, meine Nichte. Ich habe nicht viel Zeit, aber vier- bis fünfmal im Jahr bin ich bestimmt zu Hause. Das letzte Mal war ich Silvester dort und ganz sicher geht's im Mai wieder hin, zum Geburtstag meiner Oma.

Ich bin ein sogenanntes Kneipenkind, das heißt, meine Eltern betreiben eine Gaststätte. Auch meine Mutter hat immer voll gearbeitet. Also war ich meistens bei meiner Oma. Mein Vater ist gelernter Koch. Er hat für uns gekocht, meine Mutter auch, aber am meistens kochte meine Oma. Wir hatten leider nicht so oft Gelegenheit, alle zusammen zu



essen, aber wenn, dann war es immer umso schöner.

Wieso bist du auch Koch geworden, wenn du als Kind schon erfahren hast, wie viel Arbeit die Gastronomie macht?

Ralf: Koch war tatsächlich nie mein Traumberuf. Vor allem meine Eltern wollten nicht, dass ich in die Gastronomie gehe. Aber es ist ja so: Wenn man mit einer Kneipe groß wird, dann baut schon der Achtjährige ganz selbstverständlich am Sonntag das Buffet mit auf. Als Zwölfjähriger hatte ich bestimmt schon mehr Schnitzel paniert als manch anderer in seinem ganzen Leben. Ich hatte ein paar Ferienjobs, auch am Fließband, da ging einfach die Zeit nicht rum. Alle drei Minuten habe ich auf die Uhr geschaut.

Durch Kontakte meines Vaters bekam ich aber bald Ferienjobs in der Gastronomie. Dort in der Küche machte ich die Erfahrung, dass die Zeit quasi verfliegt. Ich empfand Kochen nie als Arbeit. Es machte immer sehr viel Spaß.

Als ich mich dann für die Kochausbildung statt dem Wirtschaftsgymnasium entschied, hatten wir wohl unsere erste Eltern-Kind-Krise. Aber ich wollte lieber mit den Händen arbeiten – und ich hätte natürlich nie gedacht, dass ich an dem Beruf hängenbleibe.



Der damals 18-jährige Ralf Zacherl zog direkt nach seiner Kochausbildung aber erst einmal los, bereiste die Welt und lernte fremde Küchen kennen.

Wo hast du überall Station gemacht?

Ralf: Wenn ich alles addiere, war ich bestimmt für ein Jahr in Thailand. Mit 18 Jahren bin ich erst einmal an den Bodensee gegangen. Dann für zwei Jahre in den Rheingau, danach war ich im Schwarzwald und anschließend in Tunesien. Von dort aus bin ich nach Berlin gekommen. Meine Güte, hier hänge ich jetzt schon sehr lange fest: Ich bin seit 1999 in Berlin.

Bist du hier an deinem Ziel angekommen?

Ralf: Es heißt, man solle sich Ziele setzen im Leben. Ich finde es aber schade, wenn Leute nur noch ihren Zielen hinterherhecheln. Dann bekommen sie einen Tunnelblick. Ich versuche seit 30 Jahren im Hier und Jetzt zu leben. Und im Hier und Jetzt zufrieden zu sein. Natürlich ist längst nicht alles toll, es gibt auch mal Stress und Ärger. Doch wer sich einmal am Tag ärgert, sollte sich dreimal am Tag freuen, das ist ein vernünftiges Verhältnis.



Wie den Familien in diesem Kochbuch ist auch Ralf Zacherl klar: Das Leben schreibt seine eigenen Wege. Er hat aber erfahren, dass es dabei ebenso auf einen selbst ankommt.

Ralf: Wer seine Sache gut macht, dem öffnen sich viele Türen. Mein Job hat mir genau das gezeigt. Ich hätte Stein und Bein geschworen, nie in die Spitzengastronomie zu gehen und genauso wollte ich nie ins Fernsehen. Ich spreche bis heute keinen Text auf meinen AB und Fotos von mir finde ich schrecklich. Und doch mache ich Kochsendungen, gebe Kochseminare und betreibe diesen Laden. Und ich bin zufrieden.

Gibst du auch Kochkurse für Kinder?

Ralf: Ja klar, das mache ich auch. Mit Kindern zu kochen ist wirklich der härteste Job der Welt, denn sie sind sehr ehrlich. Es macht aber unglaublich viel Spaß. Sie sind äußerst lernfähig. Ein 10-Jähriger kann nach einer Stunde Kochschule richtig gut mit dem Messer umgehen, weit besser als beispielsweise ein 45-Jähriger. Kinder lernen wirklich schnell. Und sie probieren Neues aus. Ich hatte einmal ein achtjähriges Mädchen, das laut ihrer Mutter in meinem Kochkurs das erste Mal in ihrem Leben Salat gegessen hat. Die



Mutter hat fast geweint. Vielleicht lag es an dem tollen orangefarbenen Dressing.

Hast du auch Erfahrungen mit Kindern mit Beeinträchtigung?

Ralf: Zweimal hatte ich autistische Jugendliche in der Küche, die beiden Jungs waren etwa 14 und 16 Jahre alt. Es war für mich eine tolle Erfahrung, denn ich konnte mich blind auf sie verlassen. Ich habe gemerkt, dass man über das Kochen sehr gut mit ihnen arbeiten kann.

Wenn du dir das Familienkochbuch anschaust, was denkst du dann?

Ralf: Die Familien in diesem Kochbuch sehen glücklich aus. Ich meine, das liegt auch daran, dass sie gemeinsam kochen. Familien, die kochen, funktionieren einfach besser. Denn Essen zubereiten, kochen, am Tisch sitzen, und vor allem Gespräche führen, sich unterhalten – all das verbindet und bringt mehr Zusammenhalt.

Welches Rezept hast du für unser Familienkochbuch?

Ralf: Ein Dessert, ich glaube, das mögen Kinder wie Eltern: Süße Frühlingsrollen mit Banane, Nougat und Krokanteis.



Zutaten

- 1 Zitrone (unbehandelt)
- 3 Bananen
- 4 Blätter Frühlingsrollenteig
(erhältlich im Asia Laden)
- 4 TL Nussnougatcreme
- 1 Eiweiß
- 80 g Zucker
- 100 g Mandelplättchen (geröstet)
- 400 g Vanilleeis

Zubereitungszeit
35 Minuten

Anleitung

Als erstes von der Zitrone die äußere Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Bananen schälen, längs vierteln, in Würfel schneiden und mit Zitronensaft und der Zitronenschale marinieren.

Nun die marinierte Banane auf den Teigplatten verteilen (oben circa 6 cm, unten circa 3 cm und an den Seiten circa 3 cm freilassen), Nussnougatcreme auf der Banane verteilen, die Ränder mit Eiweiß bestreichen, die Seiten einklappen und unter leichtem Druck zusammenrollen.

Die Frühlingsrollen auf Backpapier setzen und im vorgeheizten Backofen bei 190° C Umluft circa 12 Minuten backen.

In der Zwischenzeit den Zucker hell karamellisieren, die Mandeln zugeben und auf einem Backpapier verteilen. Den Krokant (sobald er kalt ist) grob zerstoßen, das Eis ausstechen, im Krokant wenden und schnell mit den Frühlingsrollen servieren.



Die fruchtige Frühlingsrolle schmeckt auch frisch frittiert gut. Dazu die Rollen in Öl kräftig ausbacken und anschließend auf Küchenkrepp legen, damit das Papier das Zuviel an Fett aufsaugt.



Süße Frühlingsrollen mit Banane, Nougat und Krokanteis



Inhalt

Familienportraits

Familien, die kochen, funktionieren besser	7
Mit Mathea und Merle sind wir komplett	13
Jeder im Ort kennt Johannes	19
Über vier grüne Daumen	27
Bunt gemischt	35
Hier heißen alle Klopsch	43
Unser Leben richtet sich zu 95 Prozent nach den Kindern	49
Drei Generationen halten fest zusammen	57
Wir akzeptieren, was ist	63
Keine Zeit, Angst zu haben	71
Volle Dosis kümmern	79
Ein Fels in der Brandung	85
Neustart im alten Schulhaus	95
Die absolute Nummer eins	103
Wir können es kaum fassen	111
Ein schnelles Tempo	117

Familienrezepte

Vorspeisen

Rote Beete Capaccio mit karamellisiertem Ziegenkäse	40
---	----

Suppen

Werkereintopf oder Rote-Bohnen-Eintopf	52
Erbsensuppe	100

Salate

Salat mit Wildkräutern	88
------------------------------	----

Hauptspeisen

Cannelloni mit Spinat, Speck und gerösteten Pinienkernen	16
Dicke Rippe mit Kartoffelbrei und glasierten Gemüsepommes	22
Risotto mit grünem Spargel und Shrimps	46
Teriyaki-Pfanne mit Hühnchenfilet	60
Schäufele mit Kartoffelklößen	66
King Prawns mit Reis und Safran-Sahne-Sauce	76
Landfrauenstrudel	90
Mantoo – Gefüllte Teigtaschen	114
Frietjes mit Zuurfles – Pommes frites mit Sauerfleisch	120
Fettuccine mit Spinat und Shrimps	122
Kaas Souffle – Käse-Taschen	124

Vegetarisches

Spaghetti mit Bärlauchpesto	30
Gemüseauflauf mit italienischen Kräutern	38
Mango-Gemüse-Curry	74
Gefüllte Aubergine mit Reis	82
Pfannkuchen aus Süßkartoffeln	108

Dessert – Süße Nachspeisen und Kuchen

Süße Frühlingsrollen mit Banane, Nougat und Krokanteis	10
Orangen-Grieß-Mousse mit Cranberry-Kompott	24
Mohnzopf aus Hefeteig	32
Frischer Obstsalat mit Garantapfel und Walnussöl	54
Apfelküchle im Backteig	68
Erdbeercreme	92
Patéis de Nata	98
Rote-Grütze-Traum	106
Schokomousse	126
Grüner Smoothie mit Spinat	128