

VORWORT

Was Sie hier in Händen halten, ist ein Genuss-Manifest, das dazu einladen möchte, sich Zeit für die guten und schönen Dinge des Lebens zu nehmen. Sicherlich ist dies kein Buch für eine schnelle Minutenküche, doch wer sagt, dass Schnelligkeit immer angebracht ist? Ausreichend Zeit und Muße sind ein Garant für bewussten Genuss – und der fängt im besten Fall bereits beim Einkaufen an, wenn man sich an der saisonalen Fülle eines Marktstands mit all seinem duftenden, bunten und einladenden Angebot schon vor dem eigentlichen Kochen und darauffolgenden Essen erfreut. Sich Zeit nehmen bedeutet, einen wohltuenden Gegenpol zur hektischen Schnelllebigkeit zu schaffen. Und anders als im laufenden Restaurantbetrieb, wo alles fix und effizient gehen muss, darf beim Genussskochen zuhause die Uhr nur eine Nebenrolle als purer Zeitmesser für die entsprechenden Garzeiten einnehmen.

Bei JÜRGEN ANDRUSCHKEWITSCH, dem Bio-Spitzenkoch der ersten Stunde, spürt man auf jeder Seite seine Liebe zu den Produkten und seine leidenschaftliche Hingabe, gute Lebensmittel durch Raffinesse in der Zubereitung zu veredeln und ihnen und allen, die am Entstehen dieser Qualitätsprodukte beteiligt sind, so den gebührenden Respekt zu zollen. Hierzu gehört, dass alles Essbare achtsam verwertet wird, wofür die vielen „No Waste“-Hinweise im Buch stehen: Von Wurzel mitsamt Schale über Stängel bis zu Blattspitze und Blüte. Und beim einheimischen Fisch werden z. B. nicht nur seine Filets, sondern der ganze Fisch samt Gräten, Flossen und Kopf noch zu etwas Gutem wie einem Fond verarbeitet. JÜRGEN ANDRUSCHKEWITSCH hat eine enge Verbundenheit zu Boden und Natur, die ihn umgeben. Alle Fotos von ANGELA FRANCISCA ENDRESS im Buch spiegeln dies wieder und zeigen neben den im Jahreskreis unter freiem Himmel liebevoll in Szene gesetzten Gerichten die hohenlohische Landschaft, in welcher der Bio-Spitzenkoch lebt und arbeitet. „Mit dem Huflattich denke ich: Der Frühling ist gekommen!“ Seine Kreativität entspringt der Verwurzelung mit seiner Heimat, die er auch mit eigenen Obstbäumen oder dem angrenzenden Küchengarten hegt und pflegt. Wer ihn einmal begleitet hat, versteht, dass regionales Essen aktiver Naturschutz ist. Dazu trägt er auch mit den verwendeten Lebensmitteln bei, die eine außergewöhnliche Biodiversität gewährleisten, weil die unterschiedlichsten Getreidesorten oder Wildkräuter in seine Kreationen einfließen. Mit Ihnen kann man eine Landschaft regelrecht erschmecken, die nicht nur uns Menschen, sondern auch den in ihr lebenden Organismen Nahrung bietet.

Schon immer pflegt er eine naturverbundene, saisonale Küche, die frei von irgendwelchen Zusätzen ist. Das neue Bewusstsein, das mit den Bemühungen um „Clean Eating“ Einzug in die Küchen gehalten hat, war bei ihm im Restaurant von Anfang an eine Selbstverständlichkeit. Wer etwas nicht verträgt, der muss nicht hungrig nach Hause gehen, sondern kann sicher sein, dass sein Wunschgericht den Bedürfnissen angepasst wird. Und daher findet man hier im Buch die entsprechenden Hinweise, ob ein Gericht laktose- oder glutenfrei ist oder ob es sich um vegetarische oder vegane Genüsse handelt (siehe die unten stehenden Erläuterungen). Darüber hinaus ist im Rezeptregister eine Übersicht der wichtigsten Allergene zu finden – falls sie überhaupt im Buch auftauchen (Seite 326). Vieles spricht auch vor dem Hintergrund der zunehmenden Allergien und Unverträglichkeiten fürs Selbermachen, denn dann weiß man wirklich, was drin ist. Das fängt bereits bei Grundrezepten wie Gemüsebrühe oder Nudelteig an und geht weiter mit den Tipps fürs Einmachen, um die Fülle der Ernte für spätere Monate einzufangen, in denen es nicht so viel regionales Obst und Gemüse gibt. Wenn man dies beherzigt, hat man gar keinen Grund mehr, außerhalb der Saison Zutaten von der anderen Seite des Globus zu kaufen, deren ökologischer Fußabdruck riesig ist.

Doch gute Qualität benötigt nicht nur Zeit, die man sich gerne dafür nimmt, sondern auch Wissen, das JÜRGEN ANDRUSCHKEWITSCH freigiebig in diesem Buch wie auch in seinen Kochkursen vermittelt. Er hält mit seinem Knowhow nicht hinter dem Berg und trägt mit seinen Tipps und Küchentricks dazu bei, dass sich alle freudig und ohne Angst dem „Slow Cooking“ und einem nachhaltigen „Biodiversity Cooking“ widmen können.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Freude beim Kochen und Genießen, beim Entdecken und Schmecken seiner Naturküche!

Ihr Hädecke-Genussteam

Die Rezepte im Buch sind wie folgt gekennzeichnet – weitere Hinweise finden Sie auf Seite 327.



VEGETARISCH

Rezepte ohne Fleisch oder Fisch, aber mit Ei und/oder Milchprodukten und/oder Honig



VEGAN

Rezepte ohne Fleisch, Fisch, Ei, Honig oder Milchprodukte



LAKTOSEFREI

Rezepte ohne Milchprodukte, die Laktose enthalten



GLUTENFREI

Rezepte ohne Getreideprodukte, die glutenhaltig sind