

Zucchini, Zitrone und Artischocke – So schmeckt das Herzogtum Lauenburg

Neues Kochbuch mit Rezepten von Initiativen und Personen der Region – Idee entstand beim Forum Kultur und Umwelt

VON JUANA ZIMMERMANN

SCHAALSEE-REGION. Buttrig-röstig, mild und vollmundig schmeckt das Knäckebrot, das bei Sabine Egelhaaf auf dem Tisch in der Veranda stehen. Dazu bietet die Künstlerin selbstgemachten süßsauren Mistelsaft an. Hier in Mustin lebt sie mit ihrem Mann Christian Egelhaaf. Das Knäckebrot-Rezept stammt aus dem Kochbuch „So schmeckt die Region“.

Gemeinsam mit der Seedorferin Babette Doneck initiierten, konzipierten und gestalteten sie das regionale Rezeptbuch. Knapp ein Jahr arbeiteten sie daran.

Brücke zwischen Kultur und Umwelt

Doch es ist mehr als ein Kochbuch. Zusätzlich stellen sich Initiativen und Personen vor, die sich im Herzogtum Lauenburg und dem Schaalseeraum für eine nachhaltige Entwicklung engagieren. Jeder Akteur steuert ein Rezept bei. Kriterium: regional, originell, fotogen, unkompliziert, bezahlbar.

Die Idee zum Kochbuch trugen Egelhaafs, die seit Jahren im Forum für Kultur und Umwelt Herzogtum Lauenburg ehrenamtlich aktiv sind, schon lange mit sich herum. Eine Bekannte aus Berlin hatte sie darauf gebracht.

Das Forum Kultur und Umwelt möchte einen Beitrag dazu leisten, gegenwärtigen Herausforderungen mit Lösungen „von unten“ zu begegnen. Das Kochbuch ist eine davon. „Essen verbindet – das Kochbuch ist unser Werkzeug, um Menschen und Initiativen zu vernetzen“, sagt Sabine Egelhaaf.

Nachdem das Forum für Kultur und Umwelt 2022 in Ratzeburg den Markt „So schmeckt die Region“ und 2023 das „KochKunstFest“ organisiert hatte, stand für die Egelhaafs der Entschluss endgültig fest, ein Kochbuch zu veröffentlichen. Beim „KochKunstFest“ hatten sie die Grafikerin Babette Doneck kennengelernt, die als Mitglied der Solawi (Solidarische Landwirtschaft) Jord dabei war. Zwei Künstler und eine Grafikdesignerin – ein gutes Team für ein zu gestaltendes Kochbuch.

Sie fragten bei den Initiativen und Personen des Markts



Paprika, Radieschen und Blattgrün kommen bei Christian Egelhaaf frisch aufs Brett.

FOTO: JUANA ZIMMERMANN

und des Festes an, ob sie Lust hätten, einen Beitrag beizusteuern. Alle hatten. Und so kamen 55 regionale Rezepte von 44 Beteiligten zusammen. Die Rezepte reichen von Eierpfanne bis Zander en papillote.

Lauenburgische Kulinarik

Und was ist kulinarisch nun besonders an der Schaalsee-Region? „Ehrlich gesagt eher das Gegenteil von ‚besonders‘: Vieles ist verarmt, viele Betriebe haben aufgehört“, antwortet Sabine Egelhaaf und verweist auf die weniger werden-



de Gastronomie um den Schaalsee.

Mit dem Buch will das Trio zeigen, wie vielfältig lauenburgische Küche sein kann:

Die Rezepte für das Knäckebrot, den Ratzeburger Löwenpudding, die Springerle und den Quitten-Mispelsef sind alle im neuen Kochbuch zu finden.

FOTO: JUANA ZIMMERMANN

Bohnen, Lauchzwiebeln und Kohlrabi eine Artischocke. „Selbst die Zitronen für unsere Zitronenbutter stammen vom eigenen Baum im Keller, mit Pflanzenlampe überwintert“, erzählt Babette Doneck.

Für die drei ist die Herausgabe des Buches ein politischer Akt: „Ernährung ist ein riesiger Hebel für Veränderung. Ohne Nachfrage ändert sich nichts“, sagt die 69-jährige Sabine Egelhaaf. Sie beobachtet einen Graben zwischen konventioneller und ökologischer Landwirtschaft: „Es geht darum, ins Gespräch zu kommen.“

Ein Rezeptbeispiel aus dem Buch: Linsen Curry

Zutaten für 2 Personen

1 Tasse Hülsenfrüchte (hier Belugalinsen)

2 Tassen Wasser

1 kleiner Kürbis

2 rote Zwiebeln

4-5 Möhren

Chiliflocken, Kardamom (alternativ schwarze Senfkörner oder Kreuzkümmel) als ganze Gewürze oder gemahlen

Eine Tasse Linsen und 2 Tassen Wasser kurz aufkochen und dann nicht sprudelnd 20–30 Minuten

weiterköcheln lassen. Alternativ Kichererbsen am Vorabend in kaltem Wasser einweichen. Das Wasser abgießen, die Kichererbsen abspülen und mit frischem Wasser

ca. 1 Stunde kochen (im Schnellkochtopf ca. 20 Minuten). (Von den Kichererbsen gerne die doppelte Menge nehmen und die Hälfte auf Vorrat einfrieren.)

Einen Topf mit 3 EL Öl auf den Herd



stellen, Kreuzkümmel, Schwarze Senfkörner, Fenchelsamen, Chiliflocken, Kardamom als ganze Gewürze hineingeben Deckel auflegen und warten bis die Gewürze aufpoppen. Hitze reduzieren, die kleingeschnittenen Zwiebeln, Kürbis und Möhren dazugeben und mit Chiliflocken und einer Tasse Kokosmilch (oder Wasser) gar kochen.

Wenn du gemahlene Gewürze

oder Gewürzmischungen (Currys, Masalas) benutzt, diese erst mit dem Gemüse hineingeben. Mit den Linsen mischen und anrichten – im Winter mit etwas Ziegenfrischkäse, im Sommer gerne mit Joghurt und Minze. Es lassen sich auch gut andere Gemüse variieren. Statt Kürbis sorgen Süßkartoffel, Zucchini, Brokkoli, Fenchel oder auch Spinat und Tomaten für Abwechslung – und natürlich spricht auch nichts gegen eine Fisch- oder Fleischbeilage.