

Bella Italia – Dinieren und Dekorieren

im Dr. Max-Otto-Bruker-Haus oder
**»Wo die Liebe den Tisch deckt,
 schmeckt das Essen am besten«**

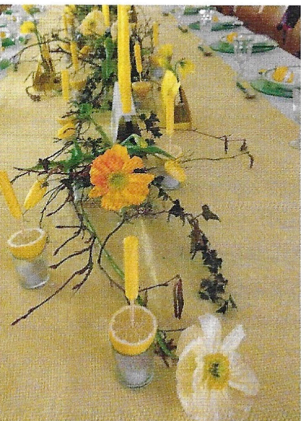
Am 9. Februar war es endlich so weit. Aufbruch von Düsseldorf nach Lahnstein zum dreitägigen Seminar »Bella Italia – Dinieren und Dekorieren«, von dem ich schon durch begeisterte Erzählungen so viel gehört hatte.

Im Speiseraum wurden wir mit Tee und Getreidekaffe sowie einer leckeren, von der Seminarleiterin Agáta Smalcová frisch gebackenen Torta di Pane (Brotkuchen) aus Brötchen, Rosinen, Pinienkernen und Mandeln begrüßt. Die Vorstellungsrunde konnte beginnen, in der wir berichteten, wie wir zu Dr. Bruker beziehungsweise zur GGB gekommen waren. Wir waren 18 Teilnehmerinnen im Alter von 16 bis 77 Jahren, aus Nord- und Süd- sowie West- und Ostdeutschland, aus Düsseldorf und Köln.

ten, in gelb gehaltenen langen Tafel aus Blumen, Kerzen und anderem Deko-Material. Zitronen mit umwickelten Namenskärtchen lagen auf unseren Tellern oder zu einer anderen Mahlzeit kleine Schildchen mit schönen Sprüchen wie dieser aus Frankreich: »Wo die Liebe den Tisch deckt, schmeckt das Essen am besten«. Eine herrlich frische, schon österlich-frühlingshafte Tischdekoration! Hier traf es zu, dass das Auge mitisst! Wir konnten uns kaum an diesen wunderbar gedeckten Tischen sattsehen!

Zu jeder Mahlzeit gab es neue fantastische Dekorationen mit Blumen, Efeu und Sträuchern aus der Natur, in immer anderen Farben und mit fantasievollen Namensschildern. Die Kreativität unserer Deko-Seminarleiterin Andrea kannte keine Grenzen. Als

Nachtisch Melonenbällchen. Da ich mich seit nun fast drei Jahren aus überwiegend ethischer und nachhaltiger Motivation ganz ohne tierisches Eiweiß und ohne tierische Fette ernähre, also vollwertig vegan, wurde bei meiner Nachspeise einfach die Schmandcreme weggelassen. Mir schmeckte das pure Obst auch ganz prima.



Als Nächstes wurden wir in eine Koch- und eine Deko-Gruppe aufgeteilt. Meine Nichte Julia und ich starteten mit dem Kochen. Da ich in meinem Praxis-Kochseminar in den 90er-Jahren noch Erika Richter kennenlernte, war ich gespannt auf die neue Küchenchefin Agáta Smalcová. Ich meldete mich für die Champignon-Brötchen und Julia für eine leckere Paprika-Bruschetta.

Die Deko-Gruppe unter der Anleitung der Floristin Andrea Lohaus überraschte uns mit einer herrlich gedeck-

nach eineinhalb Tagen Koch- und Deko-Gruppe wechselten, durften wir bei Andrea lernen, keine gefärbten Blumen zu kaufen. Diese werden in Holland unter gesundheitsgefährdenden Arbeitsbedingungen gefärbt. Andrea zeigte uns, wie man Sträuße ansprechend wickelt, und gab uns Tipps zum Planen eines Menüs.

Weiter erfreuten wir uns an einer feinen Linsensuppe, an kleinen Pizzas, Karottensalat, einer köstlich duftenden Fladenbrot-Focaccia mit kleinen gebratenen Kartoffeln als Topping und zum

Wir durften viel bei Agáta lernen, die mit großem Elan und auch mal einem Witz zwischendurch unsere fröhliche Gruppe »managte«. Für mich war es ein unbeschreiblich tolles Gefühl, zum ersten Mal Pasta selbst herzustellen. Ganz einfach wird der Teig aus frisch gemahlenem Emmer, einer alten Getreidesorte, und Wasser geknetet. In Teamarbeit wälzten wir die Teigplatten und stellten daraus Tagliatelle her! Für mich war klar, dass ich mir eine Nudelmaschine kaufen werde. Zusammen mit noch anderer frischen



Pasta und verschiedenen feinen Saucen wie einer Spinat-Pilzsauce, waren die Nudeln und auch die selbst gemachten Gnocchis ein Gedicht! Die jüngste Teilnehmerin, meine 16-jährige Nichte Julia, und die 77-jährige Inge als Gruppenälteste, gestalteten zusammen eine herrlich bunte Frischkostplatte. Julia meinte: »Ich lerne hier mehr als in der Schule!«

Auch für mich als vollwertige Veganerin war das Seminar eine Bereicherung und ein Genuss. Zu den Speisen und den Brotaufstrichen, darunter zwei pikante vegane Kichererbsenaufstriche und feine Mandel- und Haselnusscremes, wurden immer Schildchen mit den Zutaten gestellt.

Zurück in Düsseldorf, beim Zeigen der Fotos vom Seminar, äußerte meine 6-jährige Tochter Emily den Wunsch nach einem Kinderkochkurs im Brukerhaus. Sie nahm schon zwei Mal begeistert an der Kindertagung teil.

Agáta erzählte uns beim Frühstück, dass durch das eingeweichte, fermentierte Getreide im Frischkorngericht Vitamin B12 entstehe, und dass im Darm auch durch geflocktes oder ge-



keimtes Getreide Vitamin B12 produziert würde.

Nach drei Tagen Kochen, Backen und Dekorieren nahmen wir an einer himmlisch schön gedeckten Tafel Abschied. Inge hatte als Andenken für jede von uns einen Spruch auf ein Kärtchen geschrieben, den wir vortragen durften. Mein Zitat von Heinz Rühmann lautete: »Schon manche Gesundheit ist dadurch ruiniert worden, dass man auf die Gesundheit anderer getrunken hat.«

Text und Fotos: Astrid Bergob-Christ

Nein! Rohe Cashewnüsse sind ungenießbar. Die im Handel erhältlichen sind mehrfach erhitzt und behandelt, also nicht mehr roh.

Wir haben Internet und Fachliteratur durchforstet. Die zuverlässigste Beschreibung fanden wir im Lexikon der Lebensmittel:

Kaschunuss, *Cashew-Nuss*, *Elefantenlaus*, *Acaju*: Frucht des Nierenbaumes *Anacardium occidentale* L. (Fam. *Anacardiaceae*, Sumachgewächse). Es handelt sich um eine nierenförmige, einsamige, hartschalige Nuss, die 2,5 bis 3,0 cm lang ist und an einem wesentlich größeren, birnenförmig geschwollenen, fleischigen Stiel, dem *Kaschuapfel*, sitzt. Von den Inhaltsstoffen ist u. a. das Öl der Kaschunusschalen interessant, das hauptsächlich für chemisch-technische Erzeugnisse (Kunstharze, wasserabweisende Farben usw.) genutzt wird. Dieses scharfe, braune, vor allem in den inneren Geweben der Nusschale enthaltene Öl ist toxisch (starke Hautreizungen). Daher ist die Kaschunuss roh ungenießbar.

Vor dem Schälen muss das Öl durch Erhitzen von unerwünschten Substanzen (Anacardiasäure zu ca. 60% im Öl, Cardol zu ca. 12% im Öl und Cardanol zu ca. 10% im Öl) ausgetrieben werden, danach werden die Kerne einer weiteren Hitzebehandlung unterzogen und die dünnen, bräunlichen Samenschalen ent-

Cashewnüsse/ Kaschunuss

Es wird immer wieder behauptet, dass man Cashewkerne roh verzehren kann. Stimmt das?

fernt. Zur Wiederanfeuchtung des Kerngewebes nach den Erhitzungen erfolgt eine abschließende Behandlung in Schwitzkammern. Das in ihnen enthaltene genießbare Öl wird im Allgemeinen wegen des hohen Preises der Kaschukerne nicht extrahiert. Der birnenförmige Fruchtstiel, der *Kaschuapfel*, ist gelb-glänzend oder scharlachrot. Er besteht aus schwammigem, meist sauer-adstringierendem, nach Apfel schmeckendem Fleisch und wird für die Herstellung von Marmeladen und Getränken verwendet. 100 g Fruchtfleisch enthalten circa 150 mg Vitamin C. In In-



Foto: Herbert Mayer

dien wird der *Kaschuapfel* auch kandiert. Der 7 bis 20 m hohe Nierenbaum wird hauptsächlich in Indien (400 km²), aber auch in Ostafrika, in Brasilien und auf Haiti angebaut.

Quelle: *Lexikon der Lebensmittel und der Lebensmittelchemie, wissenschaftliche Verlags-GmbH Stuttgart.*