



Es muss nicht immer mit Schweinebacke und Wurst sein: Andrea Oppermann (links) und ihre Freundin Conny Golchert haben viele verschiedene Kohlrezepte zusammengetragen

Wolfgang

Kohl-Köstlichkeiten aus aller Welt

Wiemersdorferin Andrea Oppermann hat mit Tochter und Freundin in der Reihe „**Herrlich nostalgisch**“ ein neues Kochbuch herausgebracht

WOLFGANG KLITZ

WIEMERSDORF ■ Man nehme eine gute Portion Erfahrung, füge reichlich Teamgeist hinzu und verwende gute Zutaten. So lautet Andrea Oppermanns Rezept für ein gutes Kochbuch. 13 Werke über das Köcheln, Brutzeln und Backen hat sie bereits geschrieben, jetzt ist die neueste Rezeptsammlung in den Buchhandlungen und online erhältlich. Passend zur Saison hat sich die Wiemersdorferin mit „Kohlvielfalt – Klassiker und Köstlichkeiten aus aller Welt“ beschäftigt. Das Buch ist in der Reihe „Herrlich nostalgisch“ in einer Auflage von 2000 Exemplaren im Schnell-Verlag erschienen.

Das Buch ist im Team entstanden. Andrea Oppermanns Freundin Conny Golchert und Tochter Lisa haben mitgeschrieben, recherchiert und natürlich an Herd und Backofen gestanden. „Wir saßen zusammen – und schon kamen spontan die Ideen“, sagt Andrea Oppermann. „Das Team hat wirklich super zusammengearbeitet.“

Der Markstammkohl ist fast in Vergessenheit geraten

Das Teamwork begann mit einer Anfrage von Freundin Andrea bei Conny Golchert: „Hast du noch Lieblingsrezepte mit Kohl?“ Sie hatte. Kohlpudding fiel ihr als Erstes ein. „Den gab es immer in der Kindheit“, erinnert sie sich. Und dann begann Conny Golchert, in ihren alten Kochbüchern zu suchen und hat dabei Kohlsorten entdeckt, die fast in Vergessenheit geraten sind. Markstammkohl zum Beispiel, der regelmäßig auf dem Speiseplan stand, als Conny Golchert noch ein kleines Mädchen in



Auch Lisa Oppermann hat mitgeschrieben, recherchiert und an Herd und Backofen gestanden

Förden-Bark war. Heute wird das nahrhafte Gemüse meistens nur noch als Wildfutter ausgesät.

Als Kind auf einem Bauernhof hat sie das Kochen gelernt – und es zunächst gehasst. Während die anderen Mädchen ins Schwimmbad gingen, musste sie Pellkartoffeln aufsetzen und Koteletts panieren. Bei der Oma lernte sie dann den Genuss kennen und die Kunst, einfach Zutaten in gutes Essen zu verwandeln. Bei der Ausbildung zur landwirtschaftlichen Hauswirtschafterin verfeinerte sie dann das erlernte Handwerk zum meisterlichen Können.

Andrea Oppermann hat mehrere Berufe gelernt, darunter Einzelhandelskauffrau und Hauswirtschafterin. 2001 schrieb sie ihr erstes Kochbuch über Zucchini, später kamen Werke über Kürbis, Eis und Pilze sowie ein Buch mit Weihnachtsrezepten dazu. „Das läuft heute noch“, sagt sie. Einige Bücher haben eine Auflage von 40.000 Exemplaren erreicht.

Auch sie plädiert dafür, nicht nur auf den allseits bekannten Weißkohl zu setzen, sondern zum Beispiel auch mal beim Spitzkohl zuzugreifen. „Er ist milder und leichter zu verarbeiten“, sagt Andrea Oppermann.

Die Enkel sind enttäuscht, wenn sie nicht helfen dürfen

Ihre Tochter Lisa kocht ebenfalls mit Begeisterung. „Das hat meine Mutter in gerader Linie weitervererbt“, sagt sie. Ihre „Jungs“, acht und zehn Jahre, konnte sie mittlerweile ebenfalls für die

Zubereitung von Leckereien begeistern. Sie machen gern mit. Genervt sind die Jungs nicht, weil sie beim Kochen helfen müssen, sondern dann, wenn sie es nicht dürfen. Auch Lisa Oppermann mag sich kaum entscheiden, welches Gericht aus dem Buch sie am liebsten hat. „Vielleicht das Granatapfelcurry, das ist superlecker“, sagt sie. „Aber der Krautburger und der Kohlstrudel sind auch sehr lecker.“

Recherchiert haben die Autorinnen außerdem im Ausland. Bekannte in ganz Nordeuropa, in Nordamerika, Japan und anderen Ländern wurden angesprochen, um an neue Ideen für Köstlichkeiten aus Kohl zu kommen. „Ich wollte nicht googeln“, sagt Andrea Oppermann. „Ich liebe es, mit Menschen zu sprechen.“ Manche Ergebnisse haben sie überrascht. Zum Beispiel, dass der Weißkohl in Australien sehr beliebt ist.

Oder dass in der Toskana gern Schwarzkohl gegessen wird – eine Pflanze, von der sie zuvor noch nie etwas gehört hatte. Andrea Oppermann hatte zufällig in einem Roman einen kurzen Hinweis auf dieses Gemüse gelesen und mit der Recherche begonnen. „Das ging gleich in unserer Whatsapp-Gruppe rum“, sagt die Wiemersdorferin. Auch über neue Grünkohlrezepte informierten sich die Autorinnen per Kurznachrichten. „Es muss nicht immer mit Schweinebacke und Wurst sein“, sagt Conny Golchert, wenn sie an das gesunde Gemüse aus dem Norden denkt.

Auch wenn viele Rezepte aus der Ferne kommen, legt Andrea Oppermann großen Wert darauf, praktikable Ideen zu präsentieren. Dazu gehören Zutaten, die im normalen Handel erhältlich sind – und eine Zubereitung, die jeder zu Hause umsetzen kann. Damit

distanzieren sich die Autoren von diversen TV-Köchen, die n Standardspruch „Ich habe da vorbereitet“ binnen 20 Minuten te Menüs präsentieren und verlangen, dass die Vorbereitung Stunden dauert und dass man Zutat arbeitet hat, die es in Supermarkt zu kaufen gibt. W den Rezepten in „Kohlvielfalt“ braucht wenige Zutaten von einem Lebensmittelhändler, eine deutsche Küchenausstattung, bisschen Gespür beim Abschme



Das Buch **vielfalt – K und Köstlichkeiten aus aller Welt** kost Euro. Info: www.andrpermann.de

Rezept für einen Krautburger

Zutaten:

325 g Lammhack, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Oregano, Öl, 300 g Sauerkraut, 1 EL Honig, ganzer Kümmel nach Geschmack, 100 g Fenchel, 150 g Sahnequark, 4 große Burgerbrötchen.

Zubereitung:

Das Lammhack mit dem Ei ausgiebig mit

Salz, Pfeffer und Oregano mischen. 4 Patties formen und in Öl ausbraten. Dabei immer wieder flachdrücken. Das Sauerkraut etwas klein schneiden, mit Honig und Kümmel mischen und garen. Den Fenchel reiben, mit Quark mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brötchen aufbacken. Auf die unteren

Brötchenhälften 1 TL Fenchelquark streichen. Das abgetropfte Sauerkraut verteilen. Die Patties auflegen und den restlichen Quark auf die Steaks streichen. Zuklappen und servieren.

Variante:

Etwas gehackten Knoblauch zum Lammhack geben.

