

Drei Frauen und der Kohl

Als Hauptgericht, Beilage oder Smoothie: Wiemersdorferinnen schrieben ein Kochbuch über das Gemüse

VON SYLVANA LUBLOW

WIEMERSDORF. Kohl ist nicht gleich Kohl. Das beweisen drei Frauen aus Wiemersdorf, die gemeinsam ein Kochbuch herausgebracht haben: „Kohlvielfalt – Klassiker und Köstlichkeiten aus aller Welt“ heißt es und ist im Verlag Schnell erschienen. Andrea Oppermann (54), ihre Tochter Lisa (27) und Freundin Conny Golchert (57) haben innerhalb weniger Monate mehr als 130 Rezepte rund um den Kohl zusammengetragen.

„Es gibt 15 Kohlsorten, das war mir vorher gar nicht bewusst“, sagt Andrea Oppermann. „Wir haben viel dazu gelernt und konnten auch sehr kreativ werden, das hat uns am Besten gefallen“, ergänzt Conny Golchert: „Es muss nicht immer nur der Weißkohl sein oder Holsteiner Grünkohl mit Schweinebacke.“

Wie kreativ die Kohlküche sein kann, zeigen schon die Kapitel im Buch: Es gibt Suppen und Eintöpfe, Salate, Gerichte mit und ohne Fleisch, Kohl als Hauptgericht, als Beilage, aus dem Ofen, als Rolle und sogar grüne Smoothies. „Kohl ist wirklich toll, weil es ein gesundes, günstiges und vielfältiges Gemüse ist, das auch noch gut aufzubewahren ist“, sagt Conny Golchert. „Unser Kochbuch soll in die Hand genommen werden und nicht im Regal verstauben“, wünscht sich Andrea Oppermann. Deshalb haben die drei

„Drei Frauen arbeiten an einem Projekt, das hätte auch schief gehen können. Aber es lief sehr harmonisch und war einfach toll.“

Conny Golchert,
Kochbuchautorin



Lisa (von links) und Andrea Oppermann sowie Conny Golchert haben zusammen ein Kochbuch mit vielen Kohlrezepten geschrieben und fast alle ausprobiert.

FOTO: SYLVANA LUBLOW

Frauen auch besonderen Wert auf die einfache Umsetzung der Rezepte gelegt. „Und darauf, dass die Zutaten leicht zu bekommen sind.“

„Wir haben im Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis nach Rezepten gefragt und dabei auch viele aus dem Ausland bekommen“, erzählt Andrea Oppermann stolz. Die Wiemersdorferin ist in Sachen Kochbuch ein alter Hase. „Kohlvielfalt“ ist ihr elftes

Buch. Zuletzt brachte sie das „Holsteiner Auenland-Kochbuch“ heraus, für das die Hauswirtschafterin von Dorf zu Dorf fuhr, um regionale Rezepte zu sammeln. „Damals habe ich gesagt, dass das mein letztes Kochbuch war“, sagt sie und lacht. Es mache ihr einfach viel Spaß, an Kochbüchern zu arbeiten. Dieses Mal hat sie den Spaß mit zwei anderen Frauen geteilt. „Der Verlag kam auf mich zu und fragte, ob

ich nicht ein Kochbuch über Kohl machen wolle. Als ich darüber nachdachte, saß ich gerade mit meiner Freundin und meiner Tochter zusammen in der Küche. Da haben wir gemeinsam entschieden, es zu machen“, sagt Oppermann.

„Drei Frauen arbeiten an einem Projekt, das hätte auch schief gehen können. Aber es lief sehr harmonisch und war einfach toll“, sagt Conny Gol-

Kohl ist gesund, vielfältig und gut aufzubewahren

chert. Auch für Tochter Lisa Oppermann war schnell klar, dass sie mitmachen wollte: „Ich habe keine Sekunde überlegt“, sagt die 27-Jährige: „Ich bin ja auch damit aufgewachsen. Als meine Mutter ihr erstes Kochbuch schrieb, war ich elf Jahre alt.“ Was alle drei Frauen eint: Die Liebe zum Kochen und Essen. Fast alle Rezepte aus dem neuen Buch haben sie zuvor selbst gekocht. „Wir haben sie unter uns aufgeteilt und uns dann immer Fotos von den fertigen Gerichten

geschickt“, sagt Conny Golchert. „Ich habe mich hauptsächlich um den gesundheitlichen Teil gekümmert“, erzählt Lisa Oppermann. Sie weiß: „Kohl ist gesund, besitzt viele Nährstoffe, einige Sorten haben sogar entzündungshemmende und verdauungsanregende Eigenschaften.“ Neben dem Rezepteteil steht auch jede Menge Wissenswertes über den Kohl im Buch, unter anderem gibt einen Saisonkalender. „Lisa als Jüngste hat tolle Einflüsse und Gedanken mitgebracht“, lobt Kochbuchautorin Oppermann ihre Tochter.

Das Buch „Kohlvielfalt“ mit mehr als 130 Rezeptklassikern und neuen Kreationen aus den Kohlküchen dieser Welt ist im Schnell Verlag erschienen und erhältlich im Buchhandel so-

wie online. 176 Seiten, gebunden, 12,80 Euro ISBN 978-3-87716-657-4

Zum Nachkochen aus „Kohlvielfalt“: Alibabas Wirsingtopf

Zutaten für den Gemüsetopf: 600 g Lammfleisch, 300 g Kürbis, 600 g Wirsing, 1 rote Chilischote, 4 EL Sesamöl, 2 gewürfelte Schalotten, 100 ml Weißwein, 250 ml Gemüsebrühe, 1 kleine Zimtstange, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, 125 g ungeschwefelte gewürfelte Aprikosen.

Zutaten zum Couscous: 75 g Mandelstifte, 2 EL ungeschwefelte Rosinen, 35 ml Gemüsebrühe, 150 g Couscous.

Zubereitung: Für den Gemü-

setopf das Lammfleisch kleinschneiden und würfeln. Den Kürbis putzen und würfeln. Den Kohl putzen und in Streifen schneiden. Die Chilischote fein würfeln. Das Öl erhitzen, das Fleisch darin gut anbraten. Schalottenwürfel und Chili zugeben und mindestens 5 Minuten dünsten. Mit Wein und Brühe ablöschen. Die Zimtstange zugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Abgedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 35 Minuten

garen. Dann Kürbis, Wirsing und Aprikosen untermischen und weitere 30 Minuten garen. Gegebenenfalls vor dem Servieren mit den Gewürzen nachschmecken. Für den Couscous die Mandelstifte anrösten. Die Rosinen mit der Brühe aufkochen. Den Couscous einrühren und abgedeckt 10 Minuten quellen lassen. Die Mandelstifte untermischen und den Couscous zusammen mit dem Gemüsetopf servieren.

Gekuschelt mit Werner Momsen

Puppenspieler aus Hamburg überraschte Kunden bei „Buch und Medien“



BAD BRAMSTEDT. Mit einem „Dag ok“, einem breiten, zahnlosen Grinsen von Ohr zu Ohr, etwas fahlem Teint, dicker Knollennase und verschmitzt guckenden Kugelaugen hinter dicker Hornbrille betrat ein älterer Herr mit Weste und Prinz-Heinrich-Mütze den Laden. Dicht auf seinen Fersen ein Mann in schwarz, der ihn wie ein Schatten begleitete und sich nicht abschütteln ließ.

te musste den Kopf tragen.

Bekannt ist die „Klappmuulpopp ut Hamborg“ aus Funk und Fernsehen. Momsen meldet sich regelmäßig in der NDR-Sendereihe „Hör mal'n beten to“ oder im NDR-Fernsehen zu Wort. Seine lustigen Alltagsbetrachtungen haben mittlerweile Kultstatus. Als Puppe hat Werner Momsen, hinter der in Wirklichkeit Detlef Wutschik steckt, viel schneller Kontakt

sprechen mit mir ganz anders“, hat er herausgefunden. Die 87-jährige Hilde Tiarks aus Bad Bramstedt hatte jedenfalls keine Berührungängste, zog ihm

Geschichten mit typisch norddeutschem Humor

an der dicken Nase, wuschelte in seinen Haaren und wunderte sich, dass er trotz seiner 67 Jahre noch gar keine Falten ange-

Sicht des Hobbyphilosophen Momsen, verfasst in dem typisch norddeutschen, trockenen Humor. Zusammen mit Peer-Marten Scheller vom Quickborn-Verlag bereitet er zurzeit zahlreiche Buchläden in Schleswig-Holstein, um den Kunden mit seiner charmant-überzeugenden Art das Buch näher zu bringen. Hilde Tiarks freute sich jedenfalls über plattdeutsche Geschichten. Ich ha-

KURZNOTIZEN

Empfang wird vorbereitet

BIMÖHLEN. Der Neujahrsempfang 2018 der Gemeinde wird in der nächsten Sitzung des Planungs- und Maßnahmenausschusses vorbereitet. Das Gremium tagt am Mittwoch, 25. Oktober, 20 Uhr im Feuerwehr- und Bürgerhaus.

Im Juz Songs aufnehmen

BAD BRAMSTEDT. Das Jugendzentrum Bad Bramstedt bietet in der zweiten Woche der Herbstferien von Montag bis Freitag, 23. bis 27. Oktober, einen Songrecording-Workshop im eigenen Tonstudio an. Unter Anleitung eines Musikpädagogen werden bekannte deutsche Songs einstudiert und aufgenommen. Die Teilnehmer können auch ihre eigenen Musikinstrumente mitbringen. Mittags gibt es eine leckere Mahlzeit. Das Alter der jungen Musiker sollte zwischen zehn und 13 Jahre sein. Der Workshop läuft täglich von bis 16 Uhr, am Freitag ist schon um 14 Uhr Schluss. Weitere Informationen unter Tel. 04192/4470.

Als Bäcker auf der Walz

BAD BRAMSTEDT. Bäckermeister Daniel Lorenzen aus dem nordfriesischen Joldelund ist am Donnerstag, 2. November, Gast bei den Landfrauen aus Bad Bramstedt und Umgebung im Kaisersaal. Lorenzen war als Bäcker-Geselle auf der Walz und wird erzählen, was er während der einjährigen Tour erlebt hat. Beginn ist um 14.30 Uhr. Die Vorsitzende Angelika Scheiwe bittet um Anmeldungen bis Montag, 30. Oktober (Tel. 04192/9971). Auch interessierte Nichtmitglieder sind willkommen, neben der üblichen Verzehrpauschale für ein Kaffeegedeck zahlen sie 3 Euro extra.

WITZ DES TAGES

Der Psychiater fragt den Patienten: „Hat es in Ihrer Familie mal einen Fall von Geistesgestörtheit gegeben?“ – „Ja, Herr Doktor.“ – „Und, worum handelte es sich?“ – „Meine Schwester hat mal einem Millionär einen Korb gegeben.“