

LINA WALTER



GUTES ESSEN MIT  
JÖKKEBÖMM

KOCHREZEPTE

## Zum Inhalt

Die Jökkebömm These

Wir backen ein Jökkebömm Brot

Gurkenblut mit Omelett

Pinkes Drachentatar mit gedämpften Kartoffeln

Reibfisch mit Kompott

Frühstücke jökkebömmisch

Nudeln mit Suppengrün

Kasseler mit Honig

Matjeserbsen mit Rosmarinkartoffeln

Eierbohnen mit Nordseekrabben

Schupfnudeln mit Haferei

Hühnerfleisch mit Quinoa

Fleischlosfrikadellen mit Honig

Papayaknödel im Speckmantel

Zupfhähnchen mit Uhlesteig

Gemüsekneutsch mit Kartoffelpü

Fischstäbchen in Vanillepudding

Lilakohlsalat mit Fisch oder Bratwürste

Jökkebimmelche

# Die Jökkebömm These

Einleitungstext vom Herausgeber

Die Jökkebömm These entstand schon 1955, aber dieses hatte bislang niemand gewusst und ich hatte in den letzten 65 Jahren niemanden etwas erzählt. Das ist auch der Grund, warum in keinem Computer auf dieser Welt bis Mitte 2021 das Wort Jökkebömm zu finden war. Durch Zufall kam mir 2019 das Wort wieder in Erinnerung, als ich mit meiner fünfjährigen Enkeltochter Lina des morgens zum Frühstück geladen war. Sie aß mal wieder nicht, wenig Lust, der Geschmack stimmte nicht und Opa ist doof. Gab ich ihr ein Stück Käse, wurde mit dem Kopf geschüttelt, Ei war auch blöd, es half mal wieder alles nichts.

Als Kind saß Opa 1955 im Kindergarten morgens zum Frühstück immer auf seinem kleinen Stühlchen an einem großen Tisch. In der Mitte stand immer eine große leere weiße Schüssel. Wir Kinder packten unsere Butterbrote aus, jedes der Kinder hatte vor sich eine Tasse Kakao oder Milch. Es war fast jeden Tag die gleiche Zeremonie, die damit begann, dass Tante Trude, unsere Kindergartenschwester laut fragte, ob uns die Brote schmeckten. Wir alle schüttelten dann den Kopf hin und her und sangen dann das Capolalied.

Capolalied

da muss Capola drauf  
da muss Capola drauf

da muss Capola will ja ja  
heide, heide, hoppssassa  
da muss Capola drauf

Dann fassten alle in die große leere weiße Schüssel in der Mitte des Tisches, in der das angebliche Capolapulver lag und streuten das imaginäre Pulver über unsere Brote. Dann fragte Tante Trude, unsere Kindergartenschwester, wieder, ob uns die Brote jetzt schmeckten. Und alle schrien Jaaah.

Lina schaute dem Opa beim Frühstück immer zu, sie wog den Kopf hin und her, und wenn sie dem Opa was sagte, begann ihr Satz immer mit: "Opa, weisst Du ...". Aber heute war alles anders. Opa hatte eine Scheibe Brot auf seinem Brettchen liegen...

Er nahm die Hälfte einer Avocado und mit einem kleinen Löffel kratzte er die Weichteile der Avocado aus der Schale und drückte den Schmott auf die Scheibe Brot. Mit einem Messer strich er alles glatt, drehte das Messer mit der Schneideseite nach unten und hackte in den Avocadoschmott eine Rille nach der anderen.

Jetzt schälte er eine kleine Zwiebel und wieder hackte er alles, streute es dann anschließend auf den Avocadoschmott. Linas Augen wurden größer. Aus dem Kühlschrank nahm er jetzt eine Mettwurst, in der beim Metzger schon Bestandteile von Knoblauch eingefügt wurden. Dieses Mett legte er nun als kleine Wölkchen auf den von kleinen Zwiebelstückchen belegten Avocadoschmott. Darüber eine hauchdünne Scheibe Emmentaler, der nicht glatt auf dem Mettwölkchen lag, eher in einer Berg- und Talanordnung. Die Talanordnung galt es nun zu füllen. Dazu nahm er ein Radieschen, schnitt es in Spaltstücke und füllte die Täler. Zum Abschluss dann die gekochten Eierscheiben garniert mit Petersilie und Schnittlauch. Dann schnitt Opa alles in drei Teile, nahm das

linke Teil und führte es leicht zum Mund, als Lina schrie: „Nein, Opa, das kann man doch nicht essen!“

Jetzt schaute Opa der Lina tief in die Augen und sagte: „Das ist Jökkebömm, das Capola meiner Kindheit“. Seit dieser Zeit essen Lina und Opa, wenn sie dann mal zusammen am gleichen Tisch sitzen, Jökkebömm. Denn Jökkebömm ist immer mal etwas anderes und jeden Tag anders, so wie jeder Tag anders ist.

Bislang gibt es nur drei Familien in unserer Nachbarschaft, die schon unregelmäßig Jökkebömm zum Mittag essen. Nicht jeden Tag, aber doch immer öfters. Jökkebömm sind Delikatessen, wenn man nach einem besseren Geschmack sucht. Jökkebömm ist niemals geschmacklich etwas Abgeschlossenes. Schmeckt mein Jökkebömm, lege ich oft morgens noch eine Tomate drauf mit einem Blatt Basilikum und kaue gleichzeitig ein Pfefferminzbonbon.

Jeder kocht heute für sich nach standesgemäßer Anordnung, eine nachbarliche Hilfe ist nicht nötig. Hat man keine Ideen mehr, schaltet sich der Computer fast schon von alleine an und wirft dir in Millisekunden ein neues Rezept auf den Monitor. Ein Jökkebömm wird er dir nicht geben. Dazu sind Computer noch zu blöd.

Die Autorin dieses Buches ist Lina. Vor zwei Jahren begann ihre Jökkebömmkarriere und bald wird sie schon acht. Es entsteht ein täglicher Austausch von Jökkebömm Erfahrungen mit Oma und Opa. Ihre Mama ist eher etwas skeptisch und ehrlich gesagt, ich habe sie noch nie Jökkebömm essen gesehen.

Alles in diesem Buch wurde eigens kreiert und verkostet. Es geht nicht darum, dass der Leser es nachkocht.

Er soll aus dem Inhalt dieses Buches die Kraft schöpfen, sein eigenes Jökkebömm zu gestalten, es zu genießen und die

Freiheit seiner Entscheidungen zur Stärkung seines Selbstbewusstseins herbeiführen.

Lina kann jetzt lesen und schreiben, und sie möchte jetzt ihr eigenes Buch schreiben. Ihre erste Geschichte beschreibt, wie sie mit ihrer Oma Anne ihr erstes Brot backt. Ein Brot mit Jökkebömm, bislang noch einzigartig in der Welt. Darf ich vorab sagen, dass es geschmeckt hatte?

Es wird seine Zeit haben, bis auch der letzte Computer weiß, was Jökkebömm eigentlich ist. Soll das erste selbst gebackene Brot von Lina der Vorreiter sein. Ich wünsche ihr das Allerbeste.

Definition von „Jökkebömm“

Jökkebömm heißt, einen nie erlebten Geschmack zu erzeugen, der überzeugt. Den es lohnt, ihn weiter zu entwickeln.

Rheinisch übersetzt heißt „Jökke“ jucken. Et jökkt heißt, dass es in den Fingern kribbelt, etwas Bestimmtes zu tun. Kommt dann noch ein „bömm“ dazu, dann ist es geschehen. Dann hat sich ein „Aha“ Effekt ergeben, der in seiner Intensität für jeden unterschiedlich sein kann. Lassen wir es jökken, Lina hat es schon verstanden.

# Wir backen ein Jökkebömm Brot

mit Lina Walter

Ein Brot selber zu backen ist schon schwer. Meine Oma kann das, und ich habe sie jetzt mal gerufen, um mir das zu zeigen. In ihrer Küche steht eine Getreidemühle. Mit dieser Mühle kann man alles mahlen, was nicht fetthaltig oder feucht ist. Also keine Nüsse, oder ölhaltigen Samen wie Leinsamen oder Mohn. Die meisten Mühlen mahlen Getreidekörner zu feinem Mehl. Dies kann Weizen, Roggen und viele andere Sorten sein. Der Müller bedient die Mühle, doch angetrieben wird sie durch Windkraft oder durch Wasserkraft. Die Bauern bringen dem Müller das geerntete Getreide und er mahlt Mehl daraus.

Da wir keinen Müller zu Hause haben, müssen Oma und ich das Korn selber mahlen. Viele Leute backen ihr Brot mit einer Backmischung und einem Backautomat. Also Wasser und Backmischung in den Automaten geben, Knopf drücken, dann etwas warten bis es Pieps macht, fertig ist das Brot.

Oma sagt, das Wichtigste beim Brot backen ist, dass man den Teig mit der Hand knetet. Das erkläre ich später.

Ein Jökkebömm Brot ist echt etwas Kompliziertes. Es muss ja ein Brot sein, das noch niemals gebacken wurde und welches dann auch noch schmecken muss.

Meine Aufgabe war zuerst einmal, ein Rezept zu erstellen. Oma hatte noch Dinkelmehl und Hefe im Küchenschrank,

Opa wurde in den Lebensmittelladen geschickt, um Hefe und Käsche Kerne zu kaufen. Oma sagte, zum Bereiten eines Hefeteiges brauchen wir kaltes Wasser. Die Hefe geht dann zwar etwas langsamer auf, das Backergebnis würde aber dann besser. Beim Ansetzen des Teigs soll ich also konzentriert und gesammelt sein, denn so, wie ich den Ansatz machen würde, so würde auch meistens das Brot. Oma sagte, ich müsste ein Gefühl für den Teig bekommen, wann er optimal ist.

Dafür dürfe der Teig nicht zu flüssig sein, aber auch nicht zu fest. Elastisch und geschmeidig, und er darf weder an den Händen noch auf dem Tisch kleben bleiben. Deshalb musste ich den Tisch und meine Hände mit Mehl bestreuen. Dann habe ich den Teig mit den Fingern berührt und ihn hin und hergedreht. Wenn das Mehl weg war, habe ich wieder etwas Mehl dazu gestreut, aber nie zu viel. Wenn man zu viel Mehl hinzugibt, dann wird das Brot später nicht mehr lockig.

Habe jetzt mal alles auf einen Zettel geschrieben, was in dem Teig drin ist, bevor ich anfangen, ihn zu kneten.

Zuerst habe ich Mehl, Hefe und Wasser zu einem mittelfesten Teig geknetet. Dann einige Minuten ruhen lassen und dann die anderen Sachen beigemischt.

500 gram Dinkel Mehl

1 Pck Hefe 1 TLöfel Salz

2 eSSL, Hopig

300 gram Wasser

• Den Teig gründlich durch kneten

200 gram Aprikosen

1 Hand Voll = Cashewkerne

" " " = Walnüsse

" " " = Mandeln

Hin zufügen

Und ihn hoch nach mit Hand  
durch kneten

Und in den 1 Stunde gehen lassen

Den Teig kneten war die schwierigste Aufgabe. Oma sagte, das Kneten des Teigs würde durch mein Gefühl bestimmt. Man kann es nicht erlernen, man muss es jedes Mal neu entdecken. Ich glaube, ich habe es einigermaßen verstanden. Das Entscheidende beim Kneten ist die Führung.