

Ruediger Dahlke

90 vegane  
Rezepte der  
italienischen  
Küche



PEACE  
FOOD

Vegano Italiano  
Das Kochbuch

Gräfe und Unzer

Ruediger Dahlke

90 vegane  
Rezepte der  
italienischen  
Küche



PEACE  
FOOD

Vegano Italiano  
Das Kochbuch

Gräfe und Unzer

# PEACE FOOD – VEGANO ITALIANO

*Si chiude una porta, si apre un portone. –  
Wenn sich eine Tür schließt, geht ein Tor auf.*

## In Italien geht die Liebe noch durch den Magen

Italien ist für viele Deutsche das Sehnsuchtsland, in dem die Sonne öfter scheint und das Essen besser schmeckt. Eine Liebeserklärung an die italienische Küche ist immer auch eine ans italienische Lebensgefühl, und beides fällt mir aus Erfahrung leicht. Italien ist für Deutschsprachige Lebens- und Essengenuss pur – und beides untrennbar verbunden. Italienisches Essen ist mehr als Essen, es ist zugleich eine Hymne an eine Kultur der Sinne, auf mediterrane Sonne und ein Klima der Lebensfreude, zu dem wundervolles Essen und Trinken selbstverständlich gehören. Italien, das ist ein Loblied auf Familie und lebensfrohe und -freundliche Stimmung, ein Gesang auf die Liebe und die Liebe zum Leben. Es ist die Venus von Botticelli und der David von Michelangelo, es sind die Filme von Fellini, Anita Ekberg im Trevi-Brunnen und Sophia Loren pur im Pelz, Don Camillo und Peppone, die Verschmelzung politischer Gegensätze mit katholischem Segen, Marcello Mastroianni und die Pasta von Mamma, natürlich von eigener Hand mit Liebe gemacht, sowie die Früchte in Seiner Sonne gereift. Es sind die fruchtbaren Landschaften, die Weinterrassen, die Oliven- und Zitronenhaine, die Farbenpracht der Tomaten- und Paprikafelder, der Duft von Rosmarin, das Meer. Italien ist, wo jede Mahlzeit Landschaft und Leute verkörpert und die Quintessenz von Lebensart, die aus dem Vollen schöpft, selbst wenn wenig da ist. Italien erobert unser Herz und verzaubert unsere Seele mit seinen Menschen, seiner

großen Kultur und seiner kulinarischen Alltagskultur – die wir kaum kennen, aber die wir dort lieben und genießen wollen, weswegen wir immer wieder kommen und uns von Neuem bezaubern lassen.

Italien ist der andere, sinnlichere Zugang zu Lebensmitteln, die in kleinen Geschäften liebevoll verpackt und präsentiert, von Hand gemacht, schon beim Betrachten das Herz erfreuen, wo Einkaufen mehr mit (Lebens-) Freude als Notwendigkeit zu tun hat und Slow Food immer zu Hause war.

Von der ursprünglichen italienischen Küche auf dem Land ist es ganz nah ins vegane Land – pflanzlich war sie immer weit überwiegend und vollwertig natürlich früher auch. Und heute kann sie es so leicht wieder werden. Ehrlich war sie auch immer, lebte stets von gutem (Oliven) Öl und verfälschte Saucen nie mit Sahne. Sie gibt alles, jubelt dem Esser aber nichts unter. Wenn sie Parmesan über ihre Schätze streut, dann ist er immer gut sichtbar. Man zeigt gern, was man hat – auf allen Ebenen. Und für Veganer hat sie viel mehr zum Darüberstreuen an Kräutern und Blumen.

## Die Anfänge von Peace Food

Peace Food bedeutet Friedensessen. Pflanzlich vollwertige Ernährung ist nach meinen Erfahrungen die beste Kost, um inneren Frieden zu erlangen und sie hat – würde sie zur Mehrheitskost – beste Chancen, äußeren Frieden zu stiften. Als ich »Peace Food« 2010 schrieb, hatte ich erst wenige Jahre vegan gelebt, der Entschluss war mit der Lektüre von Colin Campbells China-Study gereift. Wie Schuppen war es mir von den Augen gefallen, als ich die Zusammenfassung des Lebenswerkes dieses Biochemie-Professors der Cornell-University las. Schlagartig wurde mir bewusst, was seine wissenschaftlichen Erkenntnisse für die Medizin und so viele Krankheitsbilder bedeuteten bis hin zu den gefährlichsten des Herzens und zu Krebs. Die letzten Jahre haben das voll und ganz bestätigt. Nach vierzig vegetarischen Jahren war ich auch persönlich erstaunt, was die Umstellung auf pflanzlich vollwertig noch bewirkte, vor allem aber erlebte ich mit Seminarteilnehmern, Patienten und Lesern eine Fülle wundervoller Heilungen und Entwicklungen. Von tieferen, erfüllenderen Meditationen bis zur Absage der Prostata-Krebs-Operation. Für den Arzt in mir war die Entdeckung pflanzlich vollwertiger Kost neben der von »Krankheit als Symbol« und seiner umfassenden Psychosomatik die wichtigste in 35 Arztjahren.



*Italienische Märkte auf Plätzen im Freien oder in den großen Markthallen bieten zu jeder Jahreszeit tagesfrisches Gemüse und Obst an – ein Paradies für vegane Köchinnen und Köche und Köche.*

### Die vegane Welle rollt

Was mich drei Jahre nach Erscheinen von »Peace Food« und ein Jahr nach »Peace Food – Das vegane Kochbuch« berührt, ist die Entwicklung und Dynamik, die in Gang kam. Aus der veganen Welle wurde rasch ein Trend, der sich rasant verbreitete, dem sich vor allem auch so viele Junge anschlossen, und der gerade alle Schichten der Gesellschaft erobert. Und jetzt – fühle ich – ist es Zeit, diesen Trend zum kommenden Lebensstil zu machen, mit einem ganz neuen Lebensgefühl zu verbinden von Lust auf Leben und Freude daran. Dieser neue Stil hat nichts mehr mit Verzicht oder Diät zu tun. Es geht längst darum, das Leben auf einer seit der China-Study noch breiter und eindrucksvoller

wissenschaftlich begründeten Basis zu genießen mit Menüs, die farbiger und kostbarer und sogar vielseitiger sind als das Gewohnte. Sie bringen uns einfach mehr an Lebensenergie und -freude und entziehen Krankheitsbildern noch nebenbei die Basis. Der vegane Trend ist längst ausgebrochen aus den Reservaten der Gesundlebe-Szene, der Diätapostel und eifernden Weltverbesserer. Es macht Spaß, vegan zu sein und ist ansteckend, so wie eben Gesundheit auch ansteckend sein kann. Mein alter Traum eines »Feldes ansteckender Gesundheit« wächst hier auf Ernährungsebene heran und übertrifft die kühnsten Erwartungen. Man is(s)t schon vegan oder wehrt sich (noch) dagegen. Aber jeder ist irgendwie vom Thema berührt oder war schon einmal in Berührung damit. Das hat die Situation grundlegend geändert. Die erste große Auflage von »Vegan für Einsteiger« war nach einer Woche weg, als hätten Mischköstler darauf gelauert, und viele scheinen auf diese Entwicklung wirklich gewartet zu haben. »Vegan doch mal« ist trendy und außer ein paar Polit-Dinos ist niemand mehr für Massentierhaltung. Vegan kommt und wächst weiter. Das spricht aus Dankesmails und -briefen, wie sie nicht einmal die Millionen-Erfolge »Krankheit als Weg« und »Krankheit als Symbol« hervorriefen. Die Zeit ist reif dafür, jetzt selbst einmal etwas Entscheidendes zu ändern und da kommt Peace Food mit seinem pflanzlich vollwertigen Qualitätsanspruch wie gerufen. Und irgendwie fühle ich mich von diesem Thema auch gerufen und berufen, es weiter zu tragen und erlebe mit Freude, wie es auch andere Sprachen und Kulturen erreicht. Und um diesem Trend, der sich – in und vor meinen Augen – gerade zum Lebensstil auswächst, einen passenden, stilvollen Rahmen zu geben, kommen mir jetzt meine Vorliebe für Italien zugute und die Jahre, die ich dort insgesamt verbracht habe. Aus meinen dortigen Ausbildungen kenne ich die Köche, die dieses Lebensgefühl schon darstellen, umsetzen und auf die Teller bringen. Meinen italienischen Seminarteilnehmern war Diät

nie ein Thema und Gesundheitseiferei fremd. Aber sie haben immer gesteigerten Wert auf gutes Essen gelegt und ihren eigenen lockeren, anmachenden und ziemlich entspannten Stil gelebt. So freue ich mich, »Peace Food« mit »Vegano italiano« eine weitere Dimension zu geben, die in meinen Augen ansteht: Lebensgenuss bei gesundem Essen, das bisherige Gerichte in den Schatten stellt, weil es Leichtigkeit und Eleganz mit lockerer Art in leckere Menüs fließen lässt, die anmachen und lebendig erhalten. »Wo die Freude nicht ist, ist auch nicht der Weg«, hat mir ein Lehrer mit auf den Weg gegeben, und das gilt genauso fürs Essen. Im Sinne von »Peace Food« ist auch Essen ein Weg, der, wenn auch nicht alle, so doch sehr viele Stationen umfasst. Und dann ist da noch eine tiefere und ältere Schicht dieses neuen Lebensgefühls, das wie alles auch schon einmal da war. Wer aufhört, Tiere zu essen, trägt damit zu seinem eigenen und unser aller Frieden bei, und er findet – vielleicht nebenbei und anfangs unbewusst – Anschluss an jenes alte Lebensgefühl, das der heilige Franz von Assisi mit Ehrfurcht vor allem Leben und in dem Satz: »Herr, mach mich zu einem Werkzeug Deines Friedens« ausdrückt, das das Lebenswerk Albert Schweitzers als Respekt vor dem Leben ausstrahlt und das lange vorher schon der Gautama Buddha als Mitgefühl mit allen fühlenden Wesen empfahl.





*Gemeinsam essen in großer Runde am schön gedeckten Tisch – auch das schafft Glück und innere Zufriedenheit im Sinne von Peace Food.*

Was wir lernen können – in Italien

In Italien wird das Leben gefeiert – selbstverständlich auch beim Essen. Man is(s)t gern zusammen. In Restaurants sind oft lange Tische gedeckt für zehn Personen und mehr, die ganze Familie und alle Freunde – eben richtige Tafeln, weil Italiener eben tafeln. Sie feiern gern, und jedes Essen wird zu einer Art Feier. Wo Deutsche das Volk der Dichter und Denker sind, ist Italien das Land der Oper, und alles wird hier auch rasch zur Oper – auch Essen, es wird aufgekocht und angerichtet in mehreren Akten. »Französisch spricht man, deutsch denkt man, italienisch singt man«, heißt es – aber wirkliche Genießer essen auch italienisch.

Das aber ist es gerade, was viele Veganer besonders brauchen und lernen wollen: das Gefühl, jedes Essen zu feiern, zu genießen, es sich gut gehen zu lassen und anderen auch. Italienisch is(s)t man zuerst für sich selbst, dem Genuss zuliebe, und vegan am besten auch. Essen hat für Italiener mit Geschmack und praktisch nie mit Ideologie zu tun. Und natürlich haben sie auch noch Glück und ein von Natur aus, besonders auf dem ärmeren Land, so gesundes Essen, das weder Diätorgien noch Ernährungsfanatismen provoziert.

Bei uns stellen Italiener in ihren Pizzeria(n) Zweier- und Vierertische auf – für uns. Und sind wir mal mehr – zu besonderen Anlässen – schieben sie sie gern zusammen und rechnen auch für jeden getrennt ab. Aber eigentlich verstehen und fassen sie das nicht. Sie sind gewohnt, einer (zahlt) für alle und bis zum Ende des Lebens kommt es schon gut heraus. Was wir uns nur zu besonderen Anlässen gönnen, leisten sie sich immer. In unserer Vorstellung schwingt da schon eine Doppelbedeutung mit: Italiener leisten sich so einiges – wir sind bescheidener. Für Italiener ist Essen immer ein besonderer Anlass. Und wir leisten uns Italien, wenigstens einmal im Jahr, wenn wir Urlaub machen und Mensch sein wollen.

Italien ist, wo man auf gar keine andere Idee kommt und Lebenskultur (er)leben und vielleicht sogar irgendwann

einmal übernehmen will. Es ist mediterranes Lebensgefühl, ein Lied ans Leben, das man eigentlich verdient hätte und sich nun wenigstens im Urlaub gönnt, mit der Hoffnung, die zuletzt und mit einem stirbt, dass man irgendwann dort für immer ankommen und bleiben möge. Es ist der Traum vom eigenen Haus und Leben in der Toskana, der fast immer an letzterem scheitert. Statt auszuwandern ist realistischer, Italien zu sich einzuladen, und das ist beim Essen ein Kinderspiel und gelingt immer, weil einfach und gut, rasch zubereitet und langsam genossen und mit großem Finale und gutem Ausgang. Alles ist auch ein bisschen Schau, das Leben ist einfach eine Schau - in Italien.



*Frische grüne Pflanzennahrung jeden Tag ist die Basis einer gesunden Ernährung.*

Neue Chancen - aus Italien

Wo es Show ist und Julia Roberts für den Film »Eat Pray Love« auf Weltreise geht, ist Italien natürlich erste Station. Es steht überall für gutes, ganz anderes Essen und Lebensgefühl. Dass Essen in diesem US-Bestseller vor Beten und Lieben rangiert, ist kein Zufall – gerade US-Amerikaner haben ein riesiges Problem mit Übergewicht. In Italien rangieren alle drei »Essen – Beten – Lieben« auf einer Ebene, und das Essen ist unendlich viel besser als andere es sich vorstellen können. Beten und Lieben gehören einfach auch dazu und helfen ihrerseits, Leben gelingen zu lassen. Betende und Liebende kochen eher besser und essen immer besser.

Gut essen war und ist für Menschen der Moderne weiter an der Spitze der Wunsch-Hierarchie – eine lange Evolution steht dafür, und so kommt ihm schon entwicklungs-geschichtlich ganz besondere Bedeutung zu. Wir wären gut beraten, zur US-Lebens-Variante ein europäisches Gegenmodell zu kreieren, und haben es bereits – in Italien. Seine Küche drängt sich da geradezu auf. Sie könnte die Zukunft des Essens darstellen, weil sie so leicht mit den neuen Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft zu einem Rausch der Sinne zu verbinden ist, der bei allem Gaumenkitzel in bezaubernde Gesundheit und ein langes genussvolles Leben mündet und dabei so mundet.

Dass die Amerikanerin Elisabeth Gilbert, Autorin von »Eat Pray Love«, Italien so zielsicher als erste Station für den Ausbruch ihrer Heldin aus der amerikanischen Arbeits-, Beziehungs- und Alltagswelt wählt, macht deutlich, wie selbst im Land der unbegrenzten Möglichkeiten von Italien und seinem Essen geträumt wird, das so viel mehr kann als satt machen. Aus einem Land, in dem die Kochkunst keine Jahrtausende alte Tradition hat, in dem man immer Wichtigeres zu tun hatte, wie die (neue) Welt zu erobern und Dollars zu verdienen, von dem aus die Welt mit einem Netz in jeder Hinsicht geschmackloser Schnellfutterplätze

überzogen wurde, die neben den Figuren auch den Lebensgenuss ruinieren, aus diesen USA kommen heute alle großen, die Welt bestimmenden und beherrschenden Trends. Wie es McKenzie und Price Waterhouse gelungen ist, aus der Arbeitswelt die (Schaffens-)Freude zu entfernen, ist es amerikanischen Fastfoodketten geglückt, die Essenswelt zu erobern und ihr den Genuss zu nehmen. Schnelles billiges Futter ergänzt schnelle billige Arbeit und stärkt das Credo des Kapitalismus: Alles dreht sich um Geld und das regiert die Welt.

Aus dem daraus entstandenen Elend kommt nun die Erkenntnis einer neuen Ernährungslehre, die vegane Welle, die ein Lebensgefühl in ihrem Gefolge hat, das in Franz von Assisi einst einen Höhepunkt in Italien feierte. Und Italien hat inzwischen wieder einen neuen Franziskus, wenn auch aus Lateinamerika entliehen, der als Papst von Rom aus die Welt zum Besseren verändern könnte. Er verkörpert die Verbindung von Alter und Neuer Welt, alter und neuer Zeit und könnte unsere alte Kultur erneuern. Allein seine Namenswahl macht mir und vielen Hoffnung.

### Italienische (Ess)Vergangenheit

Italien ist altes Europa. Italiener hatten von Rom aus längst die Welt erobert. Ihr Weltreich haben sie nicht mehr – dafür ein Leben, das für sie vorwiegend aus einem besteht: Genuss. Zu Lukulls Zeiten lagen sie zu ausgedehnten Gelagen und ließen Dionysos' Orgien neuerlich aufleben. Wenn wir heute Gelage sagen, ist das nur Worthülse, niemand liegt mehr beim Essen. Aber die alten Römer lebten das und stellten empirisch fest, dass sich im Liegen kein Weltreich halten lässt. So ist Rom mit Liebe zu Luxus und Dekadenz von der Hauptstadt der Welt wieder zur Hauptstadt Italiens geworden, was den neuen Römern mehr gefällt als den Italienern.

Von den alten Römern wissen Italiener längst, dass Essen und Spaß gut zusammen passen. Auch wenn man heute

meint, »food and fun« sei eine moderne Erfindung aus den USA: Spaß-Essen genau wie Essen mit Spaß gibt es schon lange – in Italien: Was wären Spaghetti(ei)s und Farfalle, Stäbchenbrot und Eistüten denn anderes.

Italien exportiert heute statt Legionen Lebensgefühl in Gestalt seiner Küche und Köche, die die Welt auf kulinarische Art sanft und geschmackvoll erobern – erfolgreicher und nachhaltiger als seinerzeit die Legionäre – über Gaumen und Mägen bis zu den Herzen – lukullisch wie zu dessen besten Zeiten.

### Italien im Trend – bezüglich Essensgenuss

Alle einseitigen Trends beschwören Gegenbewegungen herauf. Fast und Junk Food haben sich Slow und Peace Food redlich verdient. Die Welle wächst und tut es auf ihre Art geschmack- und genussvoll statt fanatisch, kostbar hoffentlich statt streitsüchtig, italienisch statt amerikanisch. Aber ihr Beginn ist mit mutigen Forschern aus der Neuen Welt verbunden wie Colin Campbell, jenem Professor, der die China-Study auf den Weg gebracht hat, die uns zuerst wissenschaftlich die Augen öffnete für die modernen Ernährungsfehler, und Caldwell Esselstyn, dem Chirurgen, der anfang mit Ernährungsumstellung zu heilen und das wissenschaftlich dokumentierte. Slow Food ist ein typischer und früher Teil der Gegenbewegung – langsam und wieder genussvoll essen und die Fast- und Junk-Food-Gesellschaft links liegen lassen, die Dinge statt effizient und auf dem rechten Weg, lieber locker und leicht mit links und eben genussvoll und schön, elegant und mit Stil zu machen. Das ist der neue Trend. Und dafür steht Italien als Heimat guten Essens und eleganten Designs, der Alta Moda und des guten Geschmacks und natürlich der Liebe. Die Liebe zum Essen ist hier zu Hause und hat so faszinierende Symbole wie Pizza und Spaghetti geboren, die längst und lange vor den Burgern den Weg in die Welt fanden. Die einen faszinieren in ihrer Rundheit alle Kinder, die anderen in ihrer spielerischen

Unberechenbarkeit, und beide sind von Tomaten errötet. Und in jedem von uns steckt ein Kind, ob wir es wollen oder nicht, und das liebt italienisch essen. Und wenn wir unser inneres Kind (mit) leben lassen, macht das Leben so viel mehr Freude – eben wie Pizza essen oder mit Spaghetti kämpfen, die langsames Essen schon durch ihre Art nahelegen. Nirgendwo geht das lustvoller als – in Italien.

### Italienisch und gesund?

Italienisches Essen ist – wider Erwarten – noch viel gesünder als sein Ruf. Dem Zeitgeist entsprechend gelang sein Siegeszug vor allem den geschmackvollen Schnellgerichten Pizza und Pasta. Und so wie die Pasta für Sünde stand, blieb die Pizza immer eine runde und liebevolle Geschichte.

Untrennbar verbunden mit der italienischen Mamma, die sie für ihre Lieben mit allen Köstlichkeiten aus dem breiten Angebot ihrer kulinarischen Kleinigkeiten belegte, so belegt sie auch in deutschen Herzen einen Platz ganz vorn.

Natürlich lässt sie sich auch wundervoll pflanzlich vollwertig backen und belegen und (be)hält dabei weiter ihren Spitzenplatz in Augen, Mägen und Herzen.

Inzwischen stellte sich nun auch noch heraus, dass selbst jene Pasta, die immer eine Sünde wert blieb, nie eine war, weil sie in ihrer ursprünglichen Form aus Hartweizen den Cholesterinspiegel weniger erhöhte als die gleiche Kalorienmenge an Fleisch und Milch(produkten). Und heute erfahren wir staunend von der Wissenschaft, dass Fleisch und Wurst sogar den Insulinspiegel stärker erhöhen als Pasta.

Insulinresistenz und Cholesterin sind die Marker für unsere größten Gesundheitsprobleme, die von Herz-Kreislauf- und Gefäßkrankheiten bis zu Übergewicht und Diabetes II reichen. An Ersteren gehen die meisten Menschen der Hochleistungsgesellschaft zugrunde, letztere hat die WHO als kommende Volksseuchen erkannt. Wir sterben immer häufiger an einem Lebensstil, den wir aus der Neuen Welt



importieren. Tatsächlich sinkt die Lebenserwartung der Mehrheit sechzigjähriger US-Amerikaner längst wieder – lediglich von noch immer sinkender Säuglings- und Kindersterblichkeit etwas verschleiert. Italien hat nicht nur ganz anderes Essen, sondern im Einklang damit auch einen nicht nur eleganteren, sondern auch gesünderen Lebensstil zu bieten, den wir uns mit viel Genuss schon einmal essend gönnen können.

Gesundheitsgründe sind aber nur eine und sogar die unbedeutendere Seite jener Medaille, die die italienische Küche heute mehr denn je in den Mittelpunkt rückt. Vor allem ist es ihre anmachende andere Seite und bessere Hälfte, die Lebensgenuss nicht nur verspricht, sondern tatsächlich verschafft, und Millionen jedes Jahr von Neuem anlockt. Für mich als Arzt ist diese Kombination das Faszinierende aus überfälliger lustbetonter Korrektur des Lebensstils und den Chancen gesunder pflanzlich vollwertiger Ernährung.



*Mediterrane Kräuter und Würzzutaten wie Thymian, Rosmarin, Oregano und Knoblauch lassen sich gut trocknen und retten den Geschmack des Sommers in die kalte Jahreszeit.*

## Italienisches Essen und Lebensenergie

Die traditionelle italienische Küche ist natürlich eine mediterrane und damit bunte und gesunde Angelegenheit mit einem breiten Überhang an Gemüse und Früchten. Und wir hören und staunen wie uns selbst Schulmediziner wie US-Onkologe David Agus heute raten, möglichst bunt zu essen, weil bunte Kost das Angebot an Antioxidantien, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen verbessere. Bunt und gesund und ganz frisch ist nicht schwierig – in Italien. Und die besten (pflanzlichen) sind natürlich sonnengereifte Lebensmittel – gern aus dem Land, in dem die Sonne öfter scheint und das Essen auch deswegen besser schmeckt. Durch die in ihm gespeicherte Sonnenenergie steckt es voller Lebensenergie und -kraft, ein Aspekt, der bis heute in der Ernährungslehre noch weitgehend übersehen wird. Der Gehalt an Lebensenergie ist auf keiner Verpackung angegeben. Aber statt Etiketten genau durchzulesen, auf denen Wichtiges fehlt, empfiehlt es sich, Lebensmittel zu kaufen, die keine Etiketten haben, weil sie frisch sind und voller Sonne und Lebenskraft.

Werden solche Lebensmittel – dem italienischen Wesen entsprechend – noch mit Begeisterung zubereitet und verspeist, kommen zwei weitere unterschätzte Vorteile hinzu. Gelingt es, mit italienischer Kost auch italienische Stimmung und ein Stück Italien und damit Urlaub zu jedem Essen einzuladen, ist noch mehr geschafft, wie wir langsam – sogar wissenschaftlich – herausfinden: Lebensstimmung und Erholungsphasen sind extrem wichtig. Und wer italienische Vollwertkost nutzt, wie wir sie hier vorstellen, hat schon (viel) gewonnen.

## Mein persönlicher Italienbezug

Persönlich hatte ich immer auch neben dem deutschen ein italienisches Leben. In meiner Kindheit verbrachte unsere Familie jeden Sommer an der italienischen Riviera in Marina di Pietrasanta. Das hatte für die Eltern mehr mit Lebensgefühl und Wetter und für uns alle mit dem Essen zu tun: Spaghetti mit Tomatensauce, Pizza und Gelati. Später fand ich dort die erste Freundin, beziehungsweise sie mich. Der Sommer in Italien war entschieden der Höhepunkt unseres Jahres.

Solchermaßen geprägt, fiel mir auch später auf der Suche nach einem Land der Liebe immer wieder Italien ein. Und das geht vielen und nicht nur Deutschen so. Natürlich geht dabei die Liebe immer auch durch den Magen. Verona, Heimat von Romeo und Julia, gilt als Stadt jener großen Liebe, die selbst den Tod nicht fürchtet. Viele führt ihre Hochzeitsreise nach Venedig, die Stadt, oder in die Toskana, die Landschaft der Liebe und des (kulinarischen) Lebensgenusses. Italien ist erste Wahl für Hochzeitsreisen – dort lassen sich gut hohe und sogar höchste Zeiten feiern. Das Wetter, die Menschen, die Landschaften und das aus all dem hervorragende Essen haben ihren Anteil daran.

Während man anderswo sagt: »Wir müssen jetzt mal wieder was essen«, ist das in Italien immer ein kleines Fest und heißt eher: »Lass uns ein schönes Plätzchen zum Essen suchen«. Und in Italien ist diesbezüglich Suchen und Finden eins. Man wird praktisch an jeder Ecke fündig.

Kein anderes Land habe ich mehr zum Spaß bereist mit Bus und Boot, Auto und zu Fuß. »Genusswandern in der Toskana« – das waren Seminare, an die sich viele gern erinnern. Ohne großen Anspruch, aber mit großer Freude unterwegs, ging es weder um Gesundheit noch um Sport, sondern um fröhliches Zusammen-Wandern und -Sein. Der Genuss lag im Gehen wie im Ankommen, in der Landschaft wie in den kleinen Restaurants, wo man so gut zur Ruhe

kommen, sich tatsächlich noch restaurieren kann – bei gutem Essen und Trinken. Als sich meine Seminartätigkeit im größeren Stil entwickelte, suchte ich ideale Hotels dafür – zuerst in nächster Nähe. Aber nach langem Bemühen landeten wir – ganz natürlich – in Italien. Im Hotel Garden in Montegrotto, im Veneto, dürfen wir seit 25 Jahren Freude und Spaß im körperwarmen Wasser einer wundervollen Thermalwelt genießen bei bestem Essen. Seminare, die auf Lebensgenuss und -freude zielen, passen nach Italien und zu den Italienern. Und wenn es hier einmal jemandem verdächtig erscheint, wenn wir uns bei Aqua-e-motion-Übungen in die Arme nehmen und sinnlich liebevoll durchs Wasser wiegen, ist das garantiert ein deutscher Kurgast, dem derlei in einem langen, anstrengenden, von Rheuma gekrönten Leben vergangen ist. Jedenfalls hat es im letzten Vierteljahrhundert nicht einen Italiener gegeben, der sich beschwert hätte, im Gegenteil, sie wollen mitmachen. Schließlich verlegte ich so viele Seminare ins Garden, dass ich fast ein Viertel des Jahres in Italien lebte. Da die Kellner dort so gut Deutsch können, blieb mein Italienisch schwach. Aber das macht Italienern nichts, sie mögen uns offenbar so, dass sie sogar gestatten, ihre Sprache zu verunstalten. Trotz des Sprachproblems begann ich bald mit Seminaren für Italiener und staunte über die Unterschiede. Bei hohem Anspruch an sich und mich verloren wir durch Zuspätkommen während der Woche einen ganzen Tag. So ließ sich das (Seminar)Ziel nicht erreichen, was aber der Stimmung keinerlei Abbruch tat, weil Italiener ganz andere (Neben)Ziele verfolgen. Ein Seminar hatte vor allem genussvoll zu sein, Freude zu machen und das Essen gut. Wichtiger als Wissensvermittlung ist Erfahrung für Italiener und sinnliches Erleben. Schon Anfang und Schluss sind so anders. »Langweilige« Vorstellungsrunden einzusparen geht mit Italienern nicht, aber sie sind mit ihnen auch nicht langweilig. Nach dem Aperitivo, einem guten Schluck, ein paar Oliven und Mandeln, kommt besser als verbale

Vorstellung die Umarmungsrunde. Meine italienischen Veranstalter, Sabina und Davide, leiten sie wundervoll an, und so lernt man sich kennen oder besser fühlen.

Am Schluss – gewohnt, 10 Minuten nach Seminarende allein übrig zu bleiben und abzubauen – dauert das in Italien, bis all die jetzt noch substantielleren Umarmungen genossen und im Bedarfs-, der hier eher Regel- und Genussfall ist, wiederholt und die überfälligen Komplimente ausgetauscht und vor allem die Erinnerungsfotos gemacht sind. Bei diesen legen sie Wert darauf, erreichte und gefühlte Nähe auch bildlich darzustellen und nicht aufzugeben, bis der beabsichtigte Effekt erreicht ist und wir wie frisch verliebte Liebespaare aussehen. Dieses Spiel gehört einfach dazu. Das Leben sei ein Spiel, sagt man in Indien: Lila, das kosmische Spiel. Aber lernen lässt sich das besser – in Italien.

Besondere Chancen boten die gemischten deutsch-italienischen Seminare. Sie begannen mit einzelnen Deutschen, die sich in italienische Kurse schmuggelten, weil sie mich ja verstehen und mit Übersetzung nebenbei noch etwas Italienisch lernen konnten. Als es mit der Zeit mehr wurden, zeigte sich, dass es vor allem um die italienische Stimmung ging. Und tatsächlich: Tanzabende werden mit Italienern rasch und ohne viel Organisation zu wirklichen Festen, man muss ihnen nicht erst Spaß machen, sie bringen ihn schon mit. Statt über von mir aufgelegte Musik zu nörgeln, haben sie ihre eigene dabei und das meine ich nicht nur technisch.

Im Seminar gibt es auch mehr Gelegenheit zu fragen, weil wir anfangs, bis alle da sind, die Zeit mit Fragen füllen, und das ist einige Zeit – in Italien. Man braucht eben länger zum Essen, was sich hier ja auch lohnt im Sinne von Slow Food. Will ich ihnen entgegenkommen und verlängere die Pausen, kommen sie trotzdem, wann sie wollen. Das liegt in ihrer spielerischen Art, nicht alles allzu ernst zu nehmen, und irgendwie muss sich das ja auch zeigen.

Da ich weiß, dass im Anfang alles liegt und sich im Schluss schon die Perspektive für alles Weitere entwickelt, warte ich zu Beginn bei Fragen auf sie und lasse sie den Schluss feiern wie sie wollen. Die deutsch-italienische Zusammenarbeit gedeiht so bestens. Schaffen wir es, deutsche Pünktlichkeit und Disziplin mit italienischer Stimmung und Lebensart liebevoll zu verbinden, ist das Ergebnis wundervoll. Schatten ist, wenn sich italienische Disziplin mit deutscher Stimmung verbindet. Dann haben wir wenig voneinander, sehen uns aber auch kaum.

Am Zusammenspiel beider Lebensstile lässt sich viel lernen. Der Chef des Garden, Gianni, ist insofern ein typischer Italiener, als er Deutsche wirklich mag, und so ist er auch seit vielen Jahren mit der deutschen Regina verheiratet. Als Chef und Ehemann der Königin, hört sich Signor Gianni abendlang mit Engelsgeduld die Sorgen und Wünsche seiner deutschsprachigen (Kur-)Gäste an, die als Rheumatiker nicht zu den einfachsten Menschen gehören, wie Anhänger von »Krankheit als Symbol« wissen. Er bemüht sich, ihre zahlreichen Wünsche an-, auf- und wichtig zu nehmen. Allerdings ist ihm wie mir aufgefallen, dass sich Deutsche oft Dinge wünschen, die sie dann gar nicht mögen (können). Natürlich ließe sich das späte italienische Abendessen auf 17 . 30 Uhr vorverlegen, und statt verschiedene Gänge italienisch genussvoll in Ruhe zu servieren, ginge es auch rascher. Möglicherweise ist es sogar gesünder, vor 18 Uhr zu essen, jedenfalls ginge es effizienter. Aber was macht man dann mit dem noch langen Abend? Dieselben Gäste, die auf deutsche Speisekarten bestehen und deutsche Gerichte bevorzugen, beklagen dann bei der Abreise das Fehlen italienischen Flairs. So hat es sich bewährt, die zahlreichen Überarbeitungs- und Verbesserungsvorschläge gutwillig und mit italienischem Charme anzuhören und dann zum Besten aller zu ignorieren.



*Die unterschiedlichsten Hülsenfrüchte – Erbsen, grüne, weiße, dicke Bohnen, Linsen – verwendet die italienische Küche in zahlreichen traditionellen Rezepten: wichtige Eiweißquellen für Veganer.*

Aus solchen Erfahrungen schlauer geworden, habe ich all die Jahre unsere Speisekarten im Garden trotz vieler gut gemeinter Einsprüche italienisch gelassen, nicht nur was die Sprache, sondern vor allem was die Gerichte angeht. Das hat sich geschmacklich bewährt wie das Zusammenspiel insgesamt. Über Jahrzehnte zu Freunden gewordene Kellner vertrauten mir an, deutsche Gäste sogar lieber als italienische zu bedienen, weil sie tatsächlich essen, was auf den Tisch kommt, während die Italiener es ständig überarbeiten und zu verbessern suchen, was natürlich Umstände macht. So hat jede Seite ihre Schwerpunkte, um das Optimum zu erreichen, die Italiener beim Essen, die Deutschen bei dessen Organisation. Und Licht und Schatten



sind sich wie immer nahe. Deutsches Essen und italienische Organisation könnten Schattenerfahrung lehren, gibt es aber nirgendwo. Italienisches Essen mit deutscher Organisation kann dagegen Glanzlichter beider Seiten hervorbringen. So haben wir viel aneinander gelernt und uns aufeinander eingestimmt, was unserem italienischen Kochbuch mit deutscher Organisation eine ideale geschmackliche Perspektive verleihen möge.

Deutsch-italienische Zusammenarbeit hatte historisch ihre Schatten-, aber auch Lichtseiten und -zeiten, wie etwa in Sizilien, wo Sizilianer und Normannen gemeinsam eine wundervolle Bau- und Lebenskultur schufen. Die Faszination zeigt sich bis heute jeden Sommer, wenn Völkerscharen deutschsprachiger Urlauber von ihrer eigenen Art Urlaub machen, um in italienischem Lebensgefühl zu baden bei italienischem Essen und Trinken.

Nach einem Vierteljahrhundert Seminaren in Italien ist das Italienische hoffentlich ein bisschen abgefärbt, immerhin lebte ich zusammengerechnet über fünf Jahre in Italien, und wollte immer meinen letzten Lebensabschnitt dort verbringen. Als wir in der steirischen Toskana TamanGa, unser Seminarzentrum, aufbauten, schien mit der Toskana noch immer Italien durch, und unsere vegane Kost konnte den Italienbezug nie verleugnen. Und ich werde weiter gern in Italien Seminare halten und die dortige Kost genießen – eben vegano-italiano.

### Die Entdeckung italienischer Küche und Köche

Ins Hotel Garden war ich ursprünglich gekommen wegen seiner Thermalwasserlandschaft. Dort entdeckte ich die ausgezeichnete italienische Küche des Chefkochs Andrea Re und – vielleicht am wichtigsten – italienisches Lebensgefühl. »Typisch deutsch«, aber mit österreichischem Charme war mein Freund Franz Mühlbauer schon vor mir daran gegangen, die italienische Küche in Richtung noch gesünder und vor allem vollwertig zu überarbeiten. In Küchenchef