

„Kochen aus der Kiste“: Bad Mergentheimer Autorenduo Retzbach und Möller ließ sich von Bio-Kiste zu einem Kochbuch inspirieren

Rotkohl streichelt Gänsebrust

„Kochen aus der Kiste – So kriegen Sie's hin!": Diesen Titel trägt ein neues Kochbuch für Frische-Fans. Autoren sind die Bad Mergentheimer Rita Retzbach und Georg Möller.

Von unserer Mitarbeiterin Inge Braune

BAD MERGENTHEIM. Pastinaken, Grünkohl, Schwarzer Rettich: Für die Hauswirtschaftslehrerin Rita Retzbach gehören derartige Gemüse, die viele Menschen heutzutage kaum noch erkennen würden, einfach dazu zum gesunden Leben – am besten biofrisch vom Feld, ohne lange Transportwege und passend zur Jahreszeit, weil dann am besten, leckersten und gesündesten. Dennoch wäre sie nie auf die Idee gekommen, ein Kochbuch zu schreiben. „Es gibt schon soooo viele!“

Doch im Treppenhaus

traf sie vor rund zwei Jahren ihren Nachbarn Georg Möller. Der war bepackt: Er hatte gerade von „Onkel Tom“ die grüne Gemüsebox in Empfang genommen, prall gefüllt mit einer bunten Mischung direkt vom Feld: Möhren, Lauch, Rotkohl, Kartoffeln und dazu noch Obst – alles Bio aus regionalem Anbau und direkt ins Haus? Genau. Im Abo, sozusagen.

Davon hatte die Mergentheimerin noch nichts gehört. Was er denn daraus Leckeres kochen wolle? Na ja, gestand Möller ein: das Meiste esse er schlicht roh, Kochen sei seine Sache weniger, und einkaufen eigent-

lich auch nicht. Also habe er aufs Gemüse-Abo vom Demeterhof gesetzt und eben roh gefuttert, was „Onkel Tom“ im 14-Tages-Rhythmus feldfrisch von regionalen Äckern und Gemüsebeeten aus kontrolliert biologischem Anbau lieferte. Roh? Das kannte Rita Retzbach noch aus ihrer Kindheit. Oft genug hatte sie heimlich Kohlrabi, Böhnchen, Stachelbeeren und Karotten aus dem Garten stibitzt und meist ungewaschen klammheimlich im Kirschbaumversteck verputzt. Mit Gekochtem wie dem breiweichen Wirsing, den die Mutter mit Mehlpapp ergänzte, konnte sie sich einfach nicht anfreunden – und mit der Küche auch nicht wirklich.

Kochen habe sie erst gelernt, als die eigene Familie gegründet war – anhand der vom Bruder geschenkten Rezeptkarten und telefonischer Zusatztipps aus dem Freundes- und Familienkreis, berichtet Rita Retzbach. Inzwischen ist die gebürtige

Saarländerin längst Hauswirtschaftslehrerin mit zahlreichen Zusatzqualifikationen und begeisterte Köchin mit reich be-

stücktem Kräutergarten auf dem Balkon.

Den Möhrchen, die aus der Bio-Kiste herauslugten, konnte sie nicht widerstehen: „Wie aus dem Garten!“ Das Treppenhausgespräch entwickelte sich zur ersten Kochberatung für den diplomierten Wirtschaftsingenieur und freien Schriftsteller. Möller erzählte von den „lustigen Sachen“, die er schon in seiner Abo-Kiste gefunden habe: Pastinaken etwa, Fenchel, Mangold, Schwarzwurzeln oder Schwarzer Rettich waren für ihn, der als Berater und Trainer seinerzeit ein rundes Jahrzehnt



Auf Rita Retzbachs Balkon gedeihen Kräuter, die Eingang finden in ihre phantasievollen Geschmackskombinationen auf der Basis der Bio-Gemüse-Kiste oder des Markteinkaufs. Die Aufnahme zeigt die Kochbuch-Autorin gemeinsam mit Co-Autor Georg Möller (Mitte) und Thomas Gerling, der die Kiste mit Überraschungen frisch vom Feld regelmäßig anliefert.

BILD: INGE BRAUNE

viel unterwegs gewesen war, von Hotelessen und Fastfood gelebt hatte, schlicht „große Unbekannte.“

Der Hauswirtschaftsfachfrau mit ausgeprägtem Faible für Kochen mit Überraschungsfaktor kam die Kistenidee wie gerufen – und dem Autor hätte kaum Besseres passieren können als das Angebot zum nachbarschaftlichen Zugriff auf Zubereitungstipps und hin und wieder eintrudelnde Einladungen zum Verkosten.

„Frei Schnauze“

Rezepte? Rita Retzbach kocht mit Vorliebe „frei Schnauze“. Nicht gerechnet hatte sie mit der Hartnäckigkeit des Nachbarn, der stur seine Rezeptanfragen immer wieder anbrachte und forderte, so etwas Leckeres müsse man einfach aufschreiben! „Onkel Tom“, der aus Ulm stammende Louisgarde-Lieferant Thomas Gerling, der auch immer mal wieder mitspeisen durfte, unterstützte die Forderung nach

Kräften. Gerling und Möller haben sich durchgesetzt. Inzwischen liegt mit „Kochen aus der Kiste – So kriegen Sie's hin!“ ein veritables Kochbuch auf der Basis der Biogemüsebox vor. Und, noch besser: Rita Retzbach und Georg Möller feilen bereits an weiteren ihrer dank Spiralbindung gebrauchstauglichen Kochbücher.

„In der Kiste steckt, was in der Region in der jeweiligen Jahreszeit eben wächst, also braucht man Ideen für die jeweilige Jahreszeit,“ so Rita Retzbach pragmatisch.

„Nur keinen Kochbuchstil“, hatte Möller ihr geraten: Sie solle die Rezepte genau so aufschreiben, wie sie sie als Hauswirtschafts- und Pflegelehrerin in der Schulküche ansage. Genau das hat sie gemacht: Da gibt's kein „man nehme“ und keine Zutaten, die Lexika und Großstadtexkursionen erforderlich machen, sondern da heißt es schlicht und in der Reihenfolge des tatsächlichen Hantierens an Wasser, Schneidbrett und

Herd: „Die Kresse mit einer Schere in ein kleines Sieb schneiden und unter fließendem Wasser kurz abwaschen.“

Die Grundausrüstungsliste ist kurz, leicht erhältlich und auch in Single-Kleinstküchen handhabbar, ergänzende Kurztipps zur Lagerhaltung dürften hoch willkommen sein.

Freude bereitet schon die Lektüre der 50 Rezepttitel: Da spielen Aprikosen mit Wirsing, da singen Pastinaken mit Äpfeln und Kürbis, und Rotkohl streichelt Gänsebrust. Es sind Salate, Suppen, Eintöpfe, Pfannen, Topf und Backofengerichte, und perfekt machbar wird das „Kochen aus der Kiste“ durch die Schnellfindeliste für die diversen Gemüse.

i Das Kochbuch der anderen Art umfasst knapp 120 Seiten und ist für 12,99 Euro bei den Autoren sowie über den Buchhandel (ISBN 9 783743 190023) und das Internet zu beziehen.