

Gilles und Laurence Laurendon Rezepte und Geheimnisse aus der Klosterküche

Leseprobe

[Rezepte und Geheimnisse aus der Klosterküche](#)

von [Gilles und Laurence Laurendon](#)

Herausgeber: AT Verlag



<http://www.unimedica.de/b22723>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Laurence und Gilles Laurendon



REZEPTE UND GEHEIMNISSE
aus der
KLOSTERKÜCHE

GEMÜSEGARTEN, KÜCHE,
HEILKRÄUTER, SÜSSIGKEITEN,
MARMELADEN, ALKOHOL,
LIKÖRE UND ELIXIERE



Fotografien von Richard Boutin
Illustrationen von Nicole Heidaripour



REZEPTE UND GEHEIMNISSE
aus der
KLOSTERKÜCHE

Laurence und Gilles Laundon



REZEPTE UND GEHEIMNISSE
aus der
KLOSTERKÜCHE

GEMÜSEGARTEN, KÜCHE,
HEILKRÄUTER, SÜSSIGKEITEN,
MARMELADEN, ALKOHOL,
LIKÖRE UND ELIXIERE

Fotografien von Richard Boutin

Illustrationen von Nicole Heidaripour





Inhalt

I

Der Gemüsegarten und die Kunst der Suppe

Die Mönche als Gemüsebauern

18

II

Die Eier und der Hühnerstall

Die Mönche als Geflügelzüchter

56

III

Küche und Refektorium

Die Mönche als Köche

72

IV

Fastentage

Die Mönche als Fischer

92

V

Die Früchte des Obstgartens

Die Mönche als Baumpfleger und Obstbauern

108

VI

Der Kräutergarten

Die Mönche als Heilkräuterkundige

142

VII

Über die Felder

Die Mönche als Müller

156

VIII

Käsespezialitäten

Die Mönche als Käsehersteller

178

IX

Süße Sünden

Die Mönche als Imker und Zuckerbäcker

194

X

Im Weinberg des Herrn

Die Mönche als Weinbauern und Destillateure

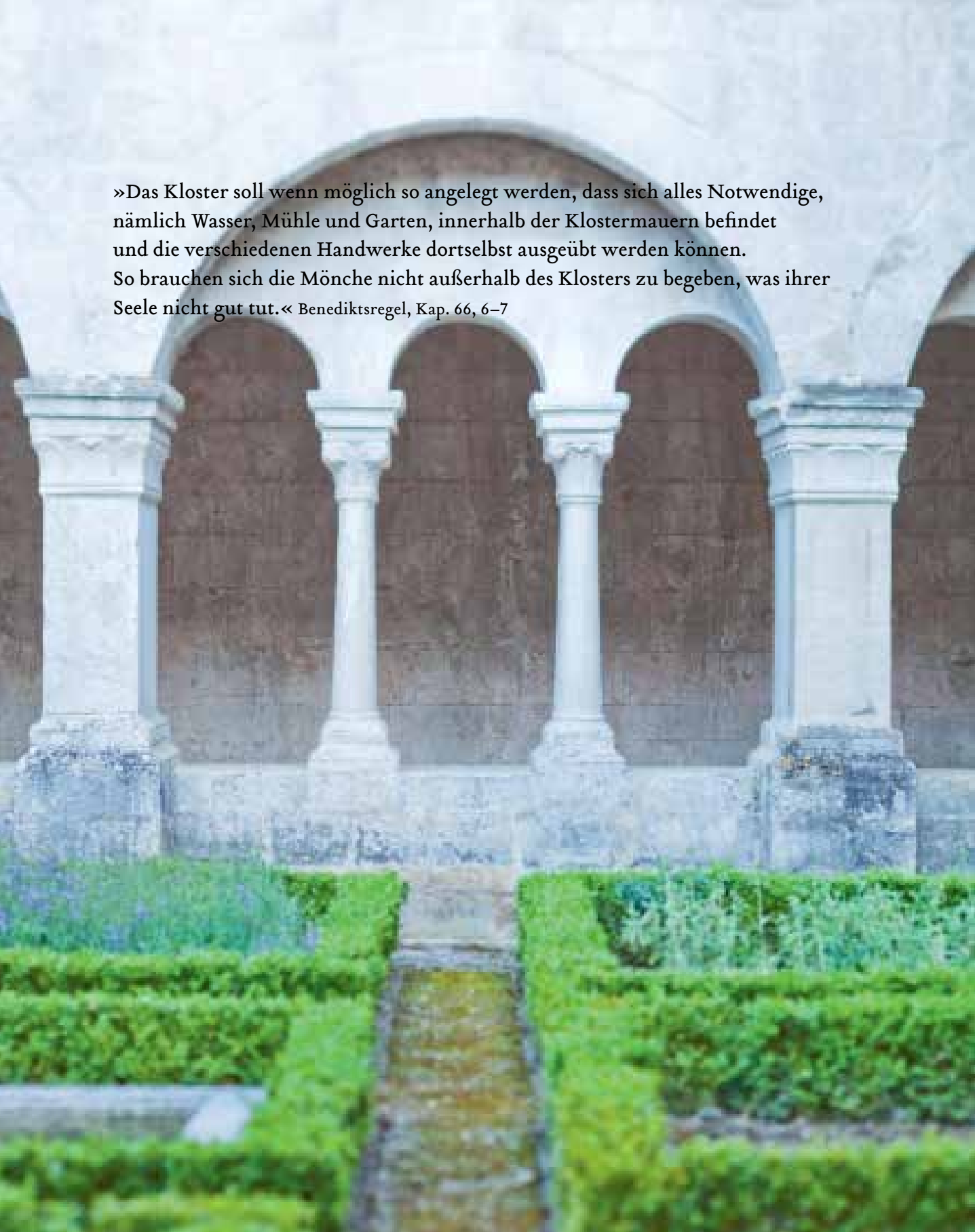
238

Stichwortverzeichnis

Rezeptverzeichnis

268

»Das Kloster soll wenn möglich so angelegt werden, dass sich alles Notwendige, nämlich Wasser, Mühle und Garten, innerhalb der Klostermauern befindet und die verschiedenen Handwerke dortselbst ausgeübt werden können. So brauchen sich die Mönche nicht außerhalb des Klosters zu begeben, was ihrer Seele nicht gut tut.« Benediktsregel, Kap. 66, 6–7



Vormort

Im Schutz der Klöster haben Männer und Frauen über die Jahrhunderte eine einzigartige Lebensweise entwickelt. Sie lebten zurückgezogen in ihre innere Einsamkeit, teilten den Alltag mit der Gemeinschaft und folgten ihrer ganz eigenen menschlichen Zeitrechnung. Sie haben eine Art des Kochens entwickelt, die ihrer Lebensart entsprach: einfach, schmackhaft und ausgewogen. Ihre Küche vereint in sich Eigenschaften, die auch unserer heutigen Welt entsprechen: Gemüseanbau nach natürlichen Methoden, die Frische der Produkte, ungekünstelte Zubereitungsarten ... Mönche und Nonnen gehörten zu den Ersten, die einen Zusammenhang zwischen dem Genuss von Gemüse und der Gesundheit herstellten, und ihre Kenntnisse über Heilpflanzen waren außergewöhnlich. Die Landwirtschaft und die Art des Kochens, die sie praktizierten und entwickelten, folgten den Jahreszeiten und dem Rhythmus der Natur.

REZEPTE UND HERSTELLUNGS- GEHEIMNISSE

Ob sie als Bauern, Gärtner, Köche, Imker, Müller, Baumgärtner, Käsehersteller, Bäcker, Weinbauern oder Destillateure arbeiteten, Mönche und Nonnen haben uns ein wertvolles authentisches kulinarisches Erbe übermittelt. Sie haben zahlreiche Käsesorten geschaffen: Pont-l'Évêque, Bleu de Gex, Livarot, Münsterkäse, Maroilles, Saint-Nectaire und viele andere mehr. Dabei haben sie die Reifungstechniken immer weiter verfeinert. Auch beherrschten sie die Kunst, Kekse, Kuchen und Süßigkeiten herzustellen. Beim Weinbau kommt niemand ohne ihr Wissen aus. Vosne-Romanée und die Weine aus Beaune

gehen auf die Mönche des Klosters Cluny zurück, Volnay, Pommard und Meursault auf die Benediktiner, Clos-Vougeot und Chablis die Zisterzienser, und die Liste ließe sich fortsetzen. Käse, Brot, Wein, Elixiere, Honig, Süßigkeiten und Gebäck sind Produkte, die von ihrem hervorragenden Savoir-faire zeugen.

KOCHEN ALS SPIRITUELLE ÜBUNG

Kochen ist nicht nur eine Notwendigkeit, um die Lebenskraft zu erhalten; den Körper zu ernähren heißt auch, den Geist zu ernähren. Die Zeit des Kochens wird zu einer Zeit der Meditation, des Gebets. Die Klosterküche enthüllt unsichtbare, feine Bande mit der Familien- und Alltagsküche sowie der Regionalküche, die von vielen besonders geschätzt wird. Sie ist geprägt von einer Wertschätzung des Produkts, man kennt es und oftmals baut man es sogar selbst an. Die Küche ist die natürliche Verlängerung des Gartens. Immer gibt man dabei etwas von sich selbst; es wird etwas weitergegeben, ein Wissen, verbunden mit demütiger Weisheit.

In diesem Buch werden wir von einem Kloster zum anderen spazieren, wir werden an die schwere Tür vergangener Jahrhunderte klopfen und uns in der wunderbaren Architektur verlieren, die sich um die Klöster und ihre Gärten entfaltet. Wir werden in das Innere dieser Orte der Ruhe und der Stille eindringen. Die Gärtner Gottes öffnen und die Türen. Wir folgen ihnen und danken ihnen dafür.

Laurence und Gilles Laurendon







Die wichtigsten Orden

BENEDIKTINER

Dieser Orden wurde 529 von Benedikt von Nursia gegründet. Die Benediktiner folgen der Ordensregel des heiligen Benedikt, die nach dem »ora et labora« Stille und Gebet vorschreibt, aber auch großen Wert auf die Arbeit legt. Benediktinermönche tragen meist eine schwarze Kutte mit einer Kapuze, die den Kopf bedeckt.

CLUNIAZENSER

Die Cluniazenser sind kein eigentlicher Orden, sondern eine benediktinische Reformbewegung, die von der Abtei in Cluny ausging. Die Abtei von Cluny wurde 909 von Wilhelm von Aquitanien begründet. 200 reich ausgestattete Klöster wurden in ganz Europa errichtet. Die Mönche beherbergten die Pilger auf dem Weg nach Santiago de Compostela. Im 11. Jahrhundert wurde der Orden sehr mächtig und sehr reich, und manche Mönche, wie Robert von Molesme, nahmen Abstand von ihm, um wieder im Einklang mit den wahren Regeln des heiligen Benedikt zu leben. Cluniazensermönche tragen einen schwarzen Habit.

DOMINIKANER

Dieser Bettelorden wurde 1215 durch den heiligen Dominikus (Domingo de Guzman) begründet. Die Dominikaner werden auch als Predigerbrüder bezeichnet. Bildung und Wort sind für sie von großer Bedeutung. Während der Inquisition spielten sie eine wichtige Rolle. Dominikanermönche tragen einen weißen Habit, der mit einem Ledergürtel zusammengehalten wird.

FRANZISKANER

Dieser Bettelorden wurde von Franz von Assisi 1209 begründet. Die Mönche, die auch Minoritenbrüder genannt werden, predigen Demut und Armut. Franziskanermönche sind an ihrer Kutte aus grauer oder brauner Wolle, die von einer Kordel zusammengehalten wird, und eine kleine Kapuze besitzt, zu erkennen.

KLARISSEN

Dieser Nonnenorden wurde 1212 von Klara von Assisi gegründet. Die Ordensschwester legen ein Gehorsams-, Keuschheits- und Armutsgehlübe ab und leben in Klausur. Klarissen tragen eine Tracht mit schwarzem Skapulier und einen schwarzen Schleier (die Novizinnen einen weißen).

ZISTERZIENSER

Der Zisterzienserorden wurde 1098 von Abt Robert von Molesme gegründet und hatte im 12. Jahrhundert sehr großen Erfolg. Zisterziensermönche folgen vor allem dem Gebot der Strenge. Für sie ist Abgeschiedenheit, Armut und Arbeit mit den eigenen Händen sehr wichtig. Sie lebten im Kloster von Cîteaux im Burgund. Der Orden erreichte unter der Leitung von Bernard von Clairvaux große Bekanntheit. Zisterziensermönche tragen eine weiße Kutte. Ende des 17. Jahrhunderts gründete Abt Rancé eine noch strengere Bewegung, die Trappisten.







Ein Tag im Kloster

Der Tag im Kloster ist nicht in mathematische Einheiten identischer Größe eingeteilt: 24 Stunden mit jeweils 60 Minuten und diese mit jeweils 60 Sekunden. Vielmehr ist dort der Tag in zwei Zyklen unterschiedlicher Dauer eingeteilt, nämlich ganz einfach in Tag und Nacht. Zwischen Winter- und Sommersonnenwende verlängern oder verkürzen sich diese Zyklen. Weihnachten ist das große Fest der Wintersonnenwende, zu dieser Zeit sind die Tage am kürzesten. Im Juni werden mit dem Fest Johannes des Täufers die längsten Tage des Jahres gefeiert.

Der Tagesrhythmus im Kloster wird durch die Gottesdienste bestimmt. Nach der Regel des heiligen Benedikt muss jeder Mönch den Herrn mindestens sieben Mal am Tag loben. Die drei wichtigsten Gottesdienste sind Vigil, Laudes und Vesper. Die anderen Gottesdienste werden als kleine Horen bezeichnet, sie finden in einem Abstand von ungefähr drei Stunden statt.

Je nach Epoche und Ort konnten die Gebetszeiten variieren.

Die Andachten

VIGIL

Etwa um 2 Uhr morgens

Erinnert an die Nachtwache in der Stille der Nacht.

PRIM

Etwa um 6 Uhr morgens

Das zur ersten Stunde der antiken Tageseinteilung abgehaltene Stundengebet der Prim hat sich nur noch bei den Kartäusern erhalten. Es wurde auf dem Zweiten Vatikanischen Konzil aufgrund der Doppelung zur Laudes abgeschafft.

LAUDES

Etwa um 6 bis 7 Uhr morgens

Großer Gottesdienst, der in den frühen Morgenstunden bei Tagesanbruch im Chor abgehalten wird. Das erste Morgenlicht der aufgehenden Sonne überflutet die versammelte Gemeinschaft.

TERZ

Gegen 9 Uhr morgens

Dieses Gebet findet zur dritten Tagesstunde statt.

SEXT

Gegen 12 Uhr mittags

Dieser Mittagsgottesdienst findet zur sechsten Tagesstunde statt.

Dem Gottesdienst folgt das Mittagessen im Refektorium.

NON

Gegen 3 Uhr nachmittags

Der Gottesdienst zur neunten Tagesstunde, mitten am Nachmittag, erinnert an die überlieferte Todesstunde Christi.

VESPER

Gegen 6 Uhr abends

Großer Gottesdienst zur zwölften Tagesstunde. Die lateinische Bezeichnung »Vesper« bedeutet »Abend«. Dieser Gottesdienst fällt mit dem Ende des Arbeitstages zusammen. Danach wird das Abendessen eingenommen.

KOMPLET

Gegen 8 Uhr abends

Dies ist das letzte Gebet des Tages, der Gottesdienst zur dritten Nachtstunde. Danach folgt die Nachtruhe.



I

**DER
GEMÜSEGARTEN
UND DIE KUNST
DER SUPPE**

DIE MÖNCH
ALS GEMÜSEBAUERN







Der Gemüsegarten

Bruder Xavier öffnet das Tor zum Garten. Der Gemüsegarten ist nicht sehr groß. Er umfasst lediglich ein kleines Rechteck von sechs auf fünfzehn Metern. Er ist von Stampflehmmauern umgeben. Spalierobstbäume ranken sich an den Mauern in die Höhe. Eine Drossel hüpfte am Fuße des blühenden Kirschbaums durch das Gras.

»Hier ist unser Gemüsegarten«, sagt Bruder Xavier.
»Entschuldigen Sie mich bitte, aber ich muss jetzt gießen. Meine Setzlinge können nicht warten. Schauen Sie sich in der Zwischenzeit doch allein um.«

Der Gemüsegarten, für den Bruder Xavier verantwortlich ist, ist ein Wunder an Schlichtheit und Ordnung. Die Mönche bauen das Gemüse biologisch an.

Im Schuppen, wo alle Gerätschaften ordentlich aufgeräumt sind, gibt es drei Minigewächshäuser und einen alten Samenschrank aus Buchenholz. An der Wand hängt ein Kalender mit Anleitungen zum Gartenbau nach dem Mondkalender.

Bruder Xavier nimmt einen merkwürdigen Tonkrug in die Hand und taucht ihn in ein Becken, an dessen Oberfläche Entengrütze schwimmt. Als er den Krug wieder heraushebt, spritzen kleine Wasserfontänen in die Höhe.

»Ich weiß nicht, ob Sie diese Gießkanne kennen? Da das Wasser beim Ausgießen ›singt‹ oder ›weint‹, nennt man sie ›Chantepleure‹. Ich verwende sie nicht sehr oft.«

Die Gießkanne hat überall Löcher. Eine sanfte Brise weht über die Gemüsebeete.

Das Gemüse

Die Ernährungsgrundlage der Mönche bilden Brot und Gemüse. Die Mönche haben im Laufe der Jahrhunderte ihre eigene Art des Gemüseanbaus entwickelt.

Auch wenn es in den meisten Klosterbibliotheken keine Kochbücher gab, so gab es doch zahlreiche Bände über Heilpflanzen und Gemüse. Die Mönche gehören zu den Ersten, die einen Zusammenhang zwischen Gemüse und Gesundheit herstellten.

Man unterscheidet zwischen den Wurzeln, die unter der Erde wachsen, und den Kräutern, die aus dem Boden heraus wachsen. Oftmals werden die Kräuter bevorzugt; sie sind näher am Himmel und recken sich ihm mit anmutigem Schwung entgegen.

Bei Tisch besteht die Hauptmahlzeit, oft die einzige Mahlzeit des Tages, aus zwei Gerichten, die reich an Gemüse sind. Manchmal kommt noch ein Gericht hinzu, das nur aus Gemüse oder aus Obst besteht. Hülsenfrüchte und frisches Gemüse werden täglich verzehrt. Sie sind ein Schatz für die Gesundheit und werden heute auch von Ernährungsfachleuten empfohlen.





Erbsen, Spinat und Karotten

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

FÜR 4 PERSONEN

4 Karotten

4 Handvoll junger Spinat

2 Knoblauchzehen

700 ml Gemüsebrühe

400 g enthülste Erbsen

2 EL Mandelpüree

2 EL Minzeblätter

Salz

Die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Spinatblätter waschen und abtropfen lassen. Die Knoblauchzehen schälen.

Die Gemüsebrühe in einen großen Topf gießen. Die Karotten zugeben und 10 Minuten leicht sprudelnd kochen lassen.

Erbsen, Spinatblätter und Knoblauchzehen hinzufügen. Salzen. Ungefähr 12 Minuten leicht kochen lassen.

Falls die Brühe zu dünn ist, etwas Flüssigkeit abschöpfen.

Das Gemüse mit dem Pürierstab pürieren und das Mandelpüree hinzufügen. Umrühren und die Suppe in kleine Suppenschalen füllen. Die Minzeblättchen fein hacken und über die Suppe streuen. Heiß servieren.

Mit diesem Rezept wird das Wiedererwachen des Frühlings gefeiert. Frisch enthülste Erbsen, frischer, neuer Knoblauch und junge Spinatblätter werden mit etwas Mandelpüree verfeinert und mit zarten Minzeblättchen bestreut.



Radieschen und Bärlauch

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

FÜR 4 PERSONEN

1 Bund Radieschen

2 Bärlauchzehen oder frische

Knoblauchzehen

500 ml Gemüsebrühe

Die Radieschenblätter abschneiden, waschen und abtropfen lassen. Die Blätter fein schneiden. Bärlauch oder Knoblauch schälen und fein hacken. Alles in einen großen Topf geben.

Die Gemüsebrühe hinzugießen, salzen und pfeffern. Erhitzen, bis die Brühe leicht sprudelnd kocht und ungefähr 12 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit einige Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden.

Die Suppe kurz pürieren, etwas Olivenöl hinzufügen, mit Radieschenscheiben bestreuen und heiß servieren.

Die Mönche essen hauptsächlich Gemüse und Pflanzen, die sie selbst anbauen, sind aber auch dem Sammeln nicht abgeneigt. In diesem Rezept erhält der Bärlauch einen Ehrenplatz. Der wild wachsende Bärlauch ist eine schöne Pflanze mit zarten Dolden und weißen Blüten; er blüht im Frühjahr. Von den Radieschen werden sowohl die Blätter als auch die Wurzeln verwendet. So werden alle Teile genützt.



Zucchini und Zuckrerbsen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

FÜR 4 PERSONEN

4 kleine Zucchini

400 g Zuckrerbsen (Kefen)

2 Zwiebeln

1 EL Olivenöl

700 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Die Zucchini schälen und in kleine Würfel schneiden.

Die Zuckrerbsen waschen, abtropfen lassen und halbieren.

Die Zwiebeln schälen und fein hacken.

Die Zwiebeln im Olivenöl andünsten. Zucchiniwürfel und Zuckrerbsen hinzufügen (eine kleine Handvoll Zuckrerbsen für die Garnitur zurückbehalten). Umrühren und einige Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit die Gemüsebrühe zum Sieden bringen, zum Gemüse gießen und alles bei kleiner Hitze 15 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Suppe pürieren und in Suppenschalen gießen. Einige rohe Zuckerschoten hinzufügen und mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln.

Eine Sommersuppe. Die Morgensonne streicht, bereits warm, über die Weidenäste. Die Zuckrerbsen zappeln im Wind wie kleine Fische am Ende der Angelleine. Man muss sie schnell essen, solange sie frisch und knackig sind.



Dinkel und Mandeln

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

FÜR 4 PERSONEN

2 Stangen Lauch

4 Karotten

½ EL Olivenöl

1 l Gemüsebrühe

½ TL Oregano

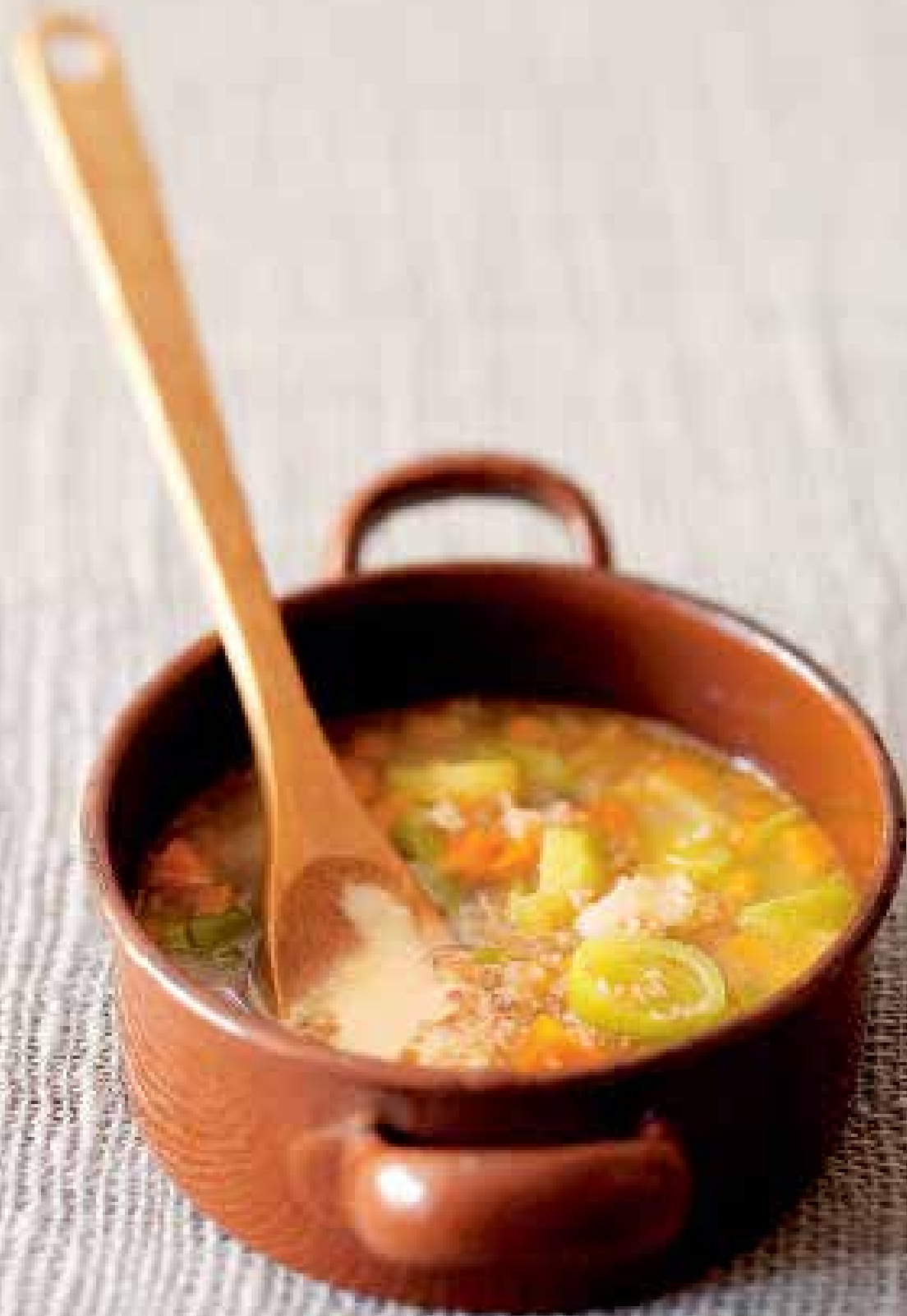
150 g Dinkel-Bulgur

4 EL Mandelpüree

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Lauch und Karotten putzen und schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. In einem leicht geölten Topf andünsten. Die Gemüsebrühe zugießen, Oregano und Dinkel-Bulgur zufügen. Leicht sprudelnd 20 Minuten kochen lassen. Salzen und pfeffern. Am Ende der Kochzeit das Mandelpüree zugeben. Umrühren und servieren.

Eine Herbstsuppe. In vielen Klöstern, in denen im Speiseplan kein Fleisch vorgesehen war, erhielten die Mönche eine tägliche Ration Mandeln. Bei körperlich anstrengenden Arbeiten, etwa den Wald urbar machen, pflügen oder ernten, steckten sie sich eine Handvoll Mandeln als kleinen Energievorrat für den Tag in die Kutte. Mandeln, Feigen, Haselnüsse und Rosinen bilden die sogenannten »vier Bettler«, die in Frankreich auch ein einfaches Dessert abgeben. Sie spielen auf die Ordens-trachten der vier Bettelorden des Mittelalters an: Karmeliter, Augustiner, Dominikaner und Franziskaner.



Hafer und Walnüsse

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

FÜR 4 PERSONEN

2 Zwiebeln

1 EL Olivenöl

1 l Geflügelbrühe

150 g feine Haferflocken

1 TL Majoran

2 EL Crème fraîche

Salz

6 Walnusskerne, gehackt

1 EL Walnussöl

Die Zwiebeln schälen und hacken. Im Olivenöl andünsten.

Mit der Geflügelbrühe aufgießen und aufkochen. Die Haferflocken beifügen, zudecken und bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Majoran und Crème fraîche zufügen und umrühren.

Die Suppe pürieren, leicht salzen und in Suppenschalen anrichten.

Mit gehackten Walnusskernen bestreuen und mit einigen Tropfen Walnussöl beträufeln.

Hafer ist das Wintergetreide schlechthin. Er ist sehr energiereich und hilft, die in den Klöstern hinter den dicken Steinmauern herrschende strenge Winterkälte besser zu ertragen. In früheren Zeiten war in den Klöstern die Küche als einziger Raum beheizt. Der Hafer hat außerdem seine geheimen Tugenden, die den Ordensoberen gut bekannt waren, zum Beispiel im Kampf gegen die Melancholie, auch Mönchskrankheit genannt, die Krankheit der Einsamen und Deprimierten.



Pastinaken und Hirse

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

FÜR 4 BIS 6 PERSONEN

4 Pastinaken

2 Zwiebeln

1 EL Olivenöl

1 l Geflügelbrühe

200 g Hirse

1 Kopfsalat

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Pastinaken und Zwiebeln schälen. Die Pastinaken in Würfel schneiden, die Zwiebeln hacken. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen. Pastinaken und Zwiebeln darin andünsten. Die Geflügelbrühe vorsichtig dazugießen und zum Kochen bringen.

Die Hirse hinzufügen und alles zugedeckt etwa 10 Minuten kochen lassen.

Die Salatblätter waschen und in Streifen schneiden. In die Suppe geben und noch 10 Minuten leicht sprudelnd kochen lassen. Salzen und pfeffern. Heiß servieren.

Jahrhundertlang war in Europa die Hirse eines der wichtigsten Getreide für die Ernährung. Heute ist Hirse fast völlig in Vergessenheit geraten. Dabei ist sie ein guter Magnesiumlieferant, ist glutenfrei, reich an Silizium und ganz hervorragend für die Knochen.







Die Kunst der Suppe

Im Sommer und im Winter, im Frühling und im Herbst, fast an jedem Tag des Jahres, essen die Mönche Suppe. Manchmal auch zweimal am Tag, und immer zu Beginn jeder Mahlzeit. Die Suppe, das ist die Kunst des Einfachen und passt daher sehr gut zum klösterlichen Leben. Sie kostet nur wenig, sie lässt sich aus allem zubereiten und wird im Rhythmus der Jahreszeiten reichhaltiger. Sie kann warm oder kalt verzehrt werden, aufgewärmt oder nicht.

Lange Zeit empfingen die Mönche an ihrer Pforte zahlreiche Arme, Kranke oder Landstreicher. Es gab immer eine Suppe, die ihnen gereicht wurde. Auch Könige oder hochgestellte Persönlichkeiten, Päpste, Herren oder Bischöfe, die ihren Lebensabend im Kloster verbrachten, lernten dort Armut und Bescheidenheit kennen und ernährten sich vorwiegend von »Gesundheitssuppen«.

Heute sind Besucher an diesen abgeschiedenen Orten seltener geworden. Die Armen zieht es in die Städte. Die Könige und die Mächtigen machen sich um ihre Seele keine Sorgen mehr und erachten es nicht mehr als nötig, im Angesicht des Todes mit sich ins Reine zu kommen. Sie versuchen, ihm mit anderen Mitteln entgegenzutreten.

In diesem kleinen Kloster verbringen die Männer den Tag mit Beten und Arbeiten und verdienen sich jeden Tag aufs Neue eine kleine geheime Freude. Die Suppe ist geduldig. Sie wartet und dampft ruhig vor sich hin ...

Die Geschichte von Fiacrius

Fiacrius war ein irischer Mönch, der im 7. Jahrhundert lebte. Mit einigen Gleichgesinnten gründete er auf dem Land in der Nähe der französischen Stadt Meaux ein Kloster. Er empfing dort Pilger und Kranke und wurde bald für seine Heilungen weitherum bekannt.

Um einen Gemüsegarten anzulegen und dort für die Kranken Heilkräuter anzupflanzen, bat er seinen Bischof, ihm ein größeres Stück Land zu überlassen. Der Bischof stimmte zu, allerdings unter einer Bedingung: Er gab Fiacrius einen einzigen Tag Zeit, um die Grenzen seines neuen Landstückes abzustecken, für die er zudem mit seinen Händen einen Graben ausheben sollte.

Am nächsten Morgen bei Sonnenaufgang machte sich Fiacrius auf seinen Weg über die Wiesen und die Wälder und zog einen langen Stock hinter sich her. Wie er so voranschritt, unter der brennenden Sonne, öffnete sich – oh Wunder –, die Erde unter seiner Füßen und bildete einen Graben, und die Bäume entwurzelten sich von selbst. Als die Nacht kam, legte der Mönch seinen Stock nieder und ruhte sich aus. Seine Aufgabe war erfüllt, er hatte seinen Gemüsegarten erhalten. Nun musste er nur noch Gemüse und Heilkräuter anpflanzen.

Fiacrius, der irische Mönch, wurde später Bischof und ist heute in Frankreich einer der bekanntesten Heiligen. Der Schutzpatron der Gärtner wird häufig mit dem Spaten in der einen und einem Buch in der anderen Hand dargestellt.

Spinat mit Zitrone

Zubereitungszeit: 10 Minuten

FÜR 4 PERSONEN

200 g Spinat
1 Apfel
1 TL körniger Senf
1 TL Cidre-Essig
(Apfelweinessig)
1 TL flüssiger Honig
2 EL Sonnenblumenöl
1 unbehandelte Zitrone
1 EL Rosinen
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Den Spinat waschen, abtropfen lassen und in einem Tuch trocknen. Die Spinatblätter in Streifen schneiden.

Den Apfel schälen und vierteln, das Kerngehäuse entfernen, das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden.

Senf und Cidre-Essig in einer kleinen Schüssel verrühren. Honig und Sonnenblumenöl hinzufügen. Vermischen, salzen und pfeffern.

Die Zitrone abwaschen, trocknen und die Hälfte der Schale fein abreiben.

Spinatstreifen und Apfelscheiben in eine Salatschüssel geben. Rosinen, abgeriebene Zitronenschale sowie die Sauce hinzufügen und alles vorsichtig mischen. Sofort servieren.

In den Klöstern wurde Spinat den von einer Krankheit Genesenden zur Versorgung mit Mineralstoffen verabreicht.



Bohnenkerne und Kopfsalat

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

FÜR 4 PERSONEN

1,2 kg frische Bohnenkerne in den Hülsen

6 Silber- oder Perlzwiebeln

1 TL Thymian oder Bohnenkraut

2 kleine Köpfe Kopfsalat

Olivensöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Die Bohnenkerne aus den Hülsen lösen. 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren und abgießen. Mit der Messerspitze einritzen und die äußere Haut ablösen.

Die Zwiebelchen schälen und in kleine Stücke schneiden.

Einen Schmortopf leicht einölen. Bohnenkerne und Zwiebeln in den Topf geben. Thymian oder Bohnenkraut zufügen, salzen und pfeffern. Mit kochendem Wasser bedecken und zugedeckt bei kleiner Hitze 5 bis 10 Minuten kochen lassen.

Die Salatblätter waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Zu den Bohnen und Zwiebeln in den Topf geben und bei kleiner Hitze noch 5 bis 10 Minuten kochen. Heiß oder lauwarm servieren.

Sommergemüse. Die kleinen frischen Bohnenkerne sind köstlich. Sie schmecken gewürzt oder in Begleitung ebenso gut wie »nature« – eine Art frische Hostie in der Mitte des Sommers.



Gemüsetopf mit jungem Gemüse

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

FÜR 4 PERSONEN

8 Frühlingszwiebeln
8 Pariser Karotten oder 4 Bundkarotten
4 junge Rübchen
1 Fenchelknolle
4 kleine Köpfe Brokkoli
3 EL Olivenöl
1 kleine Zimtstange
80 ml Gemüsebrühe
200 g enthülste Erbsen
200 g Zuckerschoten
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
1/2 TL Bohnenkraut
2 frische Knoblauchzehen, geschält
etwas Zitronensaft
1 kleines Bund Kerbel
20 g Butter
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zwiebeln, Karotten, Rübchen und Fenchel putzen, vom Fenchel eventuell die äußerste Schicht entfernen und die Knolle vierteln. Sämtliches Gemüse unter kaltem Wasser abspülen, sorgfältig trocknen und in große Würfel oder Stifte schneiden; den Brokkoli in Röschen zerteilen.

Das Öl in einem Schmortopf erhitzen. Den Fenchel und die Zimtstange hineingeben und 2 Minuten anbraten, dann etwas Brühe zugießen. Zudecken und ungefähr 12 Minuten schmoren lassen.

Dann das restliche Gemüse, Thymian, Rosmarin, Bohnenkraut und die geschälten Knoblauchzehen zufügen. Die restliche Brühe in den Topf gießen, salzen und pfeffern. Zudecken und 15 Minuten schmoren lassen. Dabei immer wieder überprüfen, dass das Gemüse nicht anbrennt und falls erforderlich, noch etwas Wasser hinzufügen.

Am Ende der Kochzeit mit einigen Tropfen Zitronensaft beträufeln. Den Kerbel waschen, trocknen, fein hacken und zusammen mit kleinen Butterstückchen kurz vor dem Servieren auf das Gemüse geben.

Die kleinen runden Pariser Karotten sind besonders zart und süß im Aroma und bestechen mit ihrer hübschen Kreiselform. Sollten Sie keine finden, dann können diese problemlos, wie auf unserem Foto, durch normale Karotten oder frühe Bundkarotten ersetzt werden.



Vergessene Gemüsesorten

»Schauen Sie, hier haben wir allerlei Gemüse- und Früchtesorten. Jede Pflanze hat ihren besonderen Geschmack und ihren Nutzen«, sagt Bruder Anthelme und zählt eine ganze Reihe von wunderbaren Namen auf. Auf unserer Reise durch die Klöster und Konvente haben wir sehr viele in Vergessenheit geratene Gemüsesorten entdeckt.

Zum Beispiel die Knoblauchrauke, deren krautige Blätter nach Knoblauch riechen, oder Gartenmelde, Nachtkerze und Brennessel, die gerne für Suppen verwendet werden. Wir finden weiße Beten, die seit dem 17. Jahrhundert bekannte »Crapaudine«- oder »Krötchen«-Bete mit ihrem blutroten Fruchtfleisch oder Borretsch mit seinen nach Rettich schmeckenden Blüten, die man gerne auf Frischkäse streut. Anderswo wachsen Cardy, spitzblättrige Disteln, die köstlichen runden Pariser Karotten, die Zichorienart Catalogna und die blaufarbenen Vitelotte-Kartoffeln. Auch die große Familie der Kohlgewächse ist präsent: Meerkohl, Kohlrabi, Russischer Roter (ein sibirischer Wildkohl), zudem zahlreiche Kürbisgewächse, vom Melonenkürbis bis zum wunderschönen warzigen Galeux d'Eysines. Daneben Erdbeerspinat mit seinen nach Haselnuss schmeckenden Blättern, Knollenziest, Patisson und vieles mehr.

Es gibt auch Pflanzen, deren Namen ein Schmunzeln hervorrufen, wie zum Beispiel der Schlangenrettich oder die Heilig-Geist-Bohne, Nonnennabel (getrocknete Bohnen) oder Venusbrüstchen (eine Tomatensorte). Alle diese Pflanzen haben ihren Platz in diesem vergessenen Garten Eden. Mangold eignet sich ganz hervorragend für Gemüsetartes oder gefüllte Pasteten.

Als Salat kommen der Kopfsalat Sucrine, Wegerich, Pimpernelle und Neuseelandspinat zum Einsatz. Ochsenherztomaten, Kapuzinerkresseblüten, Pastinaken und Patissons eignen sich gut für Aufläufe.

»Manchmal«, sagt Bruder Anthelme, »bekomme ich eine Mail von einem anderen Kloster, und ein Bruder fragt mich nach Samen zum Beispiel für Hokkaidokürbis oder eine andere Kürbissorte. Wir tauschen Saatgut, Samenkörner und Sämlinge per Post aus.«

Der Abend bricht herein. Im Schutz der Gartenmauer, eingetaucht in das Grün des Gartens, hackt der Gärtner das letzte Stück. Es bleibt ihm noch etwas Zeit vor der Komplet. Gärtnern ist wie eine Askese, ein Gebet, ein stilles Loblied.

Mai- oder
Herbstrübe



Rote Bete



Pastinake



Radieschen



Topinambur



Gilles und Laurence Laurendon

[Rezepte und Geheimnisse aus der Klosterküche](#)

Gemüseärten, Küche, Heilkräuter, Süßigkeiten, Marmeladen, Alkohol, Liköre und Elixiere

272 Seiten, geb.
erschienen 2013



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de