

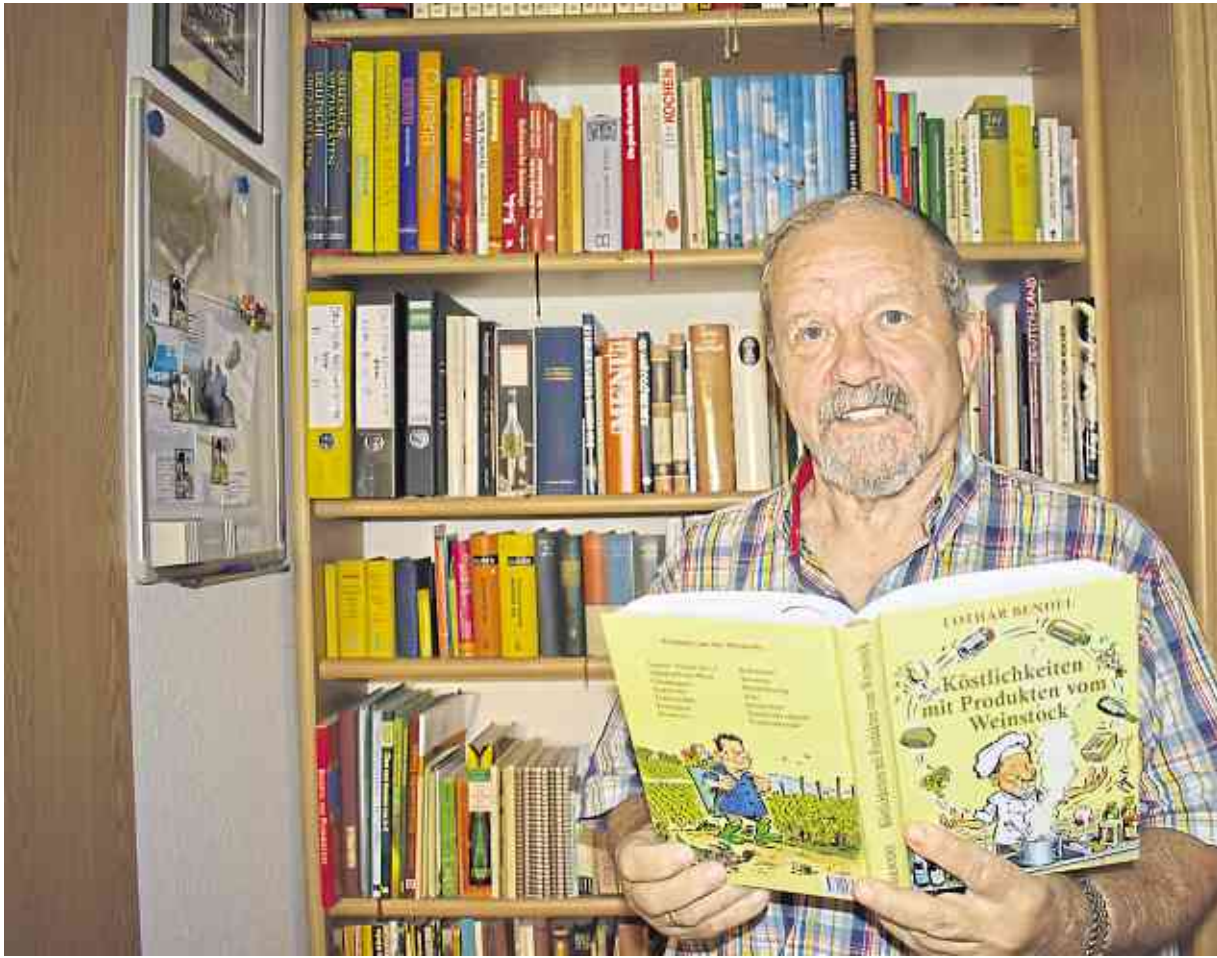
Männer am Herd

Feine Köstlichkeiten rund um die Weinrebe

Der Roxheimer Lothar Bendel hat ein ganz besonderes Kochbuch veröffentlicht / Sechs Exemplare zu gewinnen

ROXHEIM. -st- „Köstlichkeiten mit Produkten vom Weinstock“ – so lautet der Titel von Lothar Bendels neuem Buch. Es nicht die erste Veröffentlichung des gelernten Kochs. Es ist aber eine ganz besondere: Jedes der rund 150 abgedruckten Rezepte, enthält mindestens eine Zutat rund um den Rebstock. Das Spektrum reicht von Klassikern wie Coq au Vin bis hin zu regionalen Gerichten wie „Dippekrumbeere“. Hinzu kommen Weinempfehlungen und Wissenswerte rund um den edlen Tropfen.

Immer mehr zu wissen als das, was einem die anderen vermittelt haben, das hat den heute 75-jährigen Lothar Bendel schon während seiner Ausbildungszeit ausgezeichnet. „Ich habe alles aufgesaugt, habe mir ganz viel angelesen und vor allem vieles probiert“, erzählt er. Für die Lehre zum Koch hat er sich gegen den Willen seines Vaters – der hätte in ihm gerne einen Apotheker gesehen – und aufgrund seiner Leidenschaft für Lebensmittel und für die Kochkunst entschieden. Vom bescheidenen Langenlonsheim, wo er aufgewachsen ist, führte ihn sein Weg über Bad Dürkheim, Amsterdam und Zürich an den Mittelrhein, wo er die meiste Zeit seiner beruflichen Laufbahn verbrachte, ehe er vor mehr als zehn Jahren in Rente ging. Er war mit 22 Jahren der damals jüngste Chef-Saucier des Hilton-Konzerns und



Für die Konzeption seines neuen Kochbuchs hat Lothar Bendel auf seinen reichhaltigen Erfahrungsschatz zurückgegriffen, hat sich aber auch von seiner Kochbuchsammlung inspirieren lassen. Foto: Ternis

trat bereits mit 23 Jahren seine erste Stellung als Küchenchef an. Schon während seiner aktiven Zeit schrieb er alles auf: selbst entwickelte Rezepte, alles Wissenswerte rund ums Kochen, Synonyme für verschiedene Lebensmittel. „Das mit den Synonymen ist ein kleiner Splen von mir. Ich wollte unbedingt die regionalen Bezeichnungen für die einzelnen Produkte wissen. Fragen Sie

mich was, ich denke, es gibt nahezu keinen Begriff, den ich nicht kenne.“

Neues Wein-Kochbuch ist ein Novum

Wenn sich Bendel mit etwas auseinandersetzt, dann tut er es intensiv und akribisch genau. So auch bei seinen Büchern. Er hat Lexika zu Kräutern, Gewürzen, Früchten und Gemüse herausgebracht, verschiedene Kochbücher – und

nun das Buch rund ums Kochen mit Wein. Auf die Idee hatte ihn ein Winzer gebracht. Da sich die beiden aber im Hinblick auf die Umsetzung nicht einig geworden waren, entschied sich der 75-Jährige dazu, das Buch auf eigene Faust umzusetzen und es selbst zu verlegen. „Ich wollte das unbedingt durchziehen und habe mich auch nicht davon abhalten lassen, dass ich keinen Verlag gefunden

habe“, berichtet er. Schließlich sei es eine große Besonderheit, dass wirklich jedes Rezept mindestens eine Zutat enthalte, die direkt oder indirekt mit Wein zu tun hat. „Das ist ein Novum. So etwas gibt es auf dem Markt noch nicht.“ Und der bisherige Erfolg gibt ihm recht. Bereits 1500 Exemplare hat er seit der Erscheinung im vergangenen Jahr verkauft – und ist dabei auf durchweg positive

Resonanz gestoßen. Mehr als ein Jahr hat der Wahl-Roxheimer benötigt, um das Projekt zu realisieren. Auch hier kam wieder seine Akribie und seine Detailversessenheit zum Vorschein. Er hat nicht nur jedes einzelne Rezept selbst entwickelt, sondern auch gekocht und abfotografiert. Das Spektrum reicht von Suppen über Hauptgerichte und Desserts bis hin zu verschiedenen Cocktails. Teilweise haftet den Gerichten der Flair des Internationalen an, teilweise sind es lokale und regionale Spezialitäten, denen Bendel seine ganz persönliche Note verliehen hat. Und zu jedem der Gerichte gibt der gelernte Koch eine passende Weinempfehlung ab. „Ich habe auch alle abgedruckten Bilder selbst gemacht und das Cover von einem befreundeten Künstler malen lassen“, berichtet er. Abgerundet wird das Buch durch zahlreiche Hintergrundinformationen rund um verschiedene Weine sowie durch Winzerwitze. „Mir ist es wichtig, dass alles nicht zu ernst ist. Der Nutzer soll Spaß haben beim Lesen und Ausprobieren und er darf gerne zwischendurch auch mal schmunzeln“, sagt Bendel mit einem Lachen.

Genaueres Abwiegen statt Gefühl

Für ihn selbst ist es eine kleine Umstellung, jede einzelne Zutat abzuwiegen und aufzuschreiben. „Wenn ich jetzt zu Hause koche oder auch damals in meinem Beruf gekocht habe, dann lief

das alles nach Gefühl, da habe ich nichts abgewogen.“ Da das Buch aber für jeden, egal ob routinierte Hausfrau oder Kochneuling nutzbar sein soll, hat er alles bis ins Detail aufgelistet. Inspirieren lassen hat er sich bei der Umsetzung des Buches auch von anderen Rezepten. Teilweise von selbst geschriebenen, teilweise aber auch von denen, die Kollegen erstellt haben. Dazu muss er gar nicht lange recherchieren, sondern kann zu seinem Bücherregal gehen, in dem Dutzende von Kochbüchern aufgereiht sind. „Das sind meine Schätze, die blättere ich immer mal wieder durch“, berichtet er nicht ohne Stolz.

⇒ Mehr Info zum Buch gibt es im Internet unter www.lothar-bendel.de



AM WOCHENENDE verlost sechs Bücher „Köstlichkeiten mit Produkten vom Weinstock“. Schreiben Sie einfach bis Freitag, 17. August, eine E-Mail mit dem Betreff „Weinstock“ und mit Ihrer Adresse an bad-kreuznach@amwochenende.de.

Backeskrumbeere

Zutaten (für 4 Portionen): 1 Ei Traubenkernöl (kaltgepresst), 1 kg Kartoffeln, 400 g Schweinebauch, 100 g Dörrfleisch, 2 Küchenzwiebeln, 0,25 l Landwein, 0,1 l Schmand, Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran (gerebelt), 1 Lorbeerblatt, 1 Tl Zimtpulver, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Petersilie.

Zubereitung: Die rohen, grob gewürfelten Kartoffeln werden mit gulaschgroßen Schweinebauchwürfeln, Dörr-

fleisch, Zwiebelscheibchen, gehacktem Knoblauch, Gewürzen, Wein und Schmand in einen mit Traubenkernöl bestrichenen Bräter gefüllt, mit Zimtpulver bestreut und bei 175° Celsius im Backofen eine Stunde lang gegart. Vor dem Servieren wird das Gericht mit Petersilie bestreut. Anschließend empfiehlt es sich – wie es typisch für Hausmanskost ist – den Bräter in die Tischmitte zu stellen, damit sich jeder Gast bedienen kann.

Hand drauf, das kommt von hier

Aroniabeere in Region

Heilpflanze droht wegen der extremen Hitze zu vertrocknen



Waltraud Krawietzki stellt allerlei Gesundes aus der Aroniabeere her.

Durch die Hitze sind die Beeren schon sehr früh reif und können geerntet werden. Fotos: Hommes

MITTELSTRIMMIG. -st- Sie ist klein, lila, fein-säuerlich im Geschmack und sie gehört zu den gesündesten Pflanzen überhaupt. Und sie wächst in Mittelstrimmig auf einer Plantage: die Aroniabeere. Allerdings droht die eigentlich widerstandsfähige Frucht aufgrund der anhaltend hohen Temperaturen gerade zu vertrocknen.

„So etwas habe ich noch nie erlebt“, sagt Waltraud Krawietzki. Sie ist die Besitzerin der einzigen Plantage in Rheinland-Pfalz, auf der Besucher – gegen Bezahlung natürlich – die Früchte selbst ernten können. „Selbst der Sommer 2003 war nicht so schlimm wie dieser. Die Früchte drohen an den Bäumen zu vertrocknen.“ Sie selbst kann nicht abschätzen, wie lange die Ernte noch möglich ist. Aktuell sind die Früchte jedenfalls reif, um gepflückt zu werden. Das ist immer von Mittwoch bis Sonntag in der Zeit von 15 bis 18 Uhr möglich. „Ich habe auch viele Kunden aus dem Kreis Bad Kreuznach, die gerne herkommen. Auch diese möchte ich darauf aufmerksam machen, dass die Zeit knapp wird“, sagt Waltraud Krawietzki – und wirft einen besorgten Blick auf die Beeren. Fest steht, dass die Früchte durch die dauerhafte Sonneneinstrahlung in diesem Jahr besonders süß sind. Sie können frisch, getrocknet und als Saft verzehrt werden. Frische Be-

eren können auch zu Marmelade gekocht oder Müsli, Joghurt und Kuchen beigemischt werden. Die lila-farbenen Beeren gelten als besonders gesund: Sie sollen antioxidativ, entzündungshemmend und cholesterinsenkend wirken. Aroniasaft ist darüber hinaus mild abführend, fördert die Harnbildung und begünstigt die Ausschwemmung von Wasser aus dem Körper. Außerdem soll Aronia dabei helfen, den Blutdruck und den Fettgehalt im Blut zu senken. Bei Magen-, Darm-, Leber- und Gallenbeschwerden sollen die in den Beeren enthaltenen Gerbstoffe helfen. Im Zusammenhang mit Darmkrebs soll die Aronia zur Vorbeugung helfen, sie wird

bei Brustkrebs als Nahrungsergänzung eingesetzt und soll nach einer Chemotherapie bei der Regeneration unterstützen. „Sie gilt als die Heilpflanze schlechthin“, weiß Waltraud Krawietzki. Umso bedauerlicher fände sie es, wenn ein Großteil der Blüten, die übrigens ihren Ursprung in Nordamerika haben, der Hitze zum Opfer fallen würden. „Eigentlich kann man sie bis in den September hinein ernten, aber wie gesagt: in diesem Jahr ist alles anders. Deswegen freue ich mich über jeden, der pflücken kommt, bevor es zu spät ist.“

⇒ Mehr Info gibt's im Internet unter www.aronia-cafe-terrawall.de

Symbolfigur Frankreichs	Leiter eines großen Betriebs	UNO Generalsekretär (ki-moon)	Papagei Mittel- und Südamerikas	arabischer Wüstenbrunnen	nicht hungrig	altröm. Längemaß (30 cm)	japanischer Politiker, † 1909	zweistellige Zahl	Handlung	Stützbalken	im Großen (franz.)
Gestalt in „1001 Nacht“	Seltenheit				Saugröhre			Nierenabsonderung			
Besonderheit					ein Ruhetag						
Land in Gemeinbesitz	siegreiches Streben								also (latein.)	Straßensportler, Radler	
Fremdwortteil: neu											
Bergstock bei Sankt Moritz											
blindwütiges Töten	Meeresfisch	ein Längemaß (Abk.)									
Hochgebirgsweide											
Gewichtseinheit (Abk.)											
lecker	ugs.: Gesäß		Bewohner eines Erdteils		große Wohnansiedlung	flink, agil	Gegner Luthers, † 1543		deutsche Stadt an der Nordsee	kurz für: bevor	brasil. Großstadt (Kw.)
					Ausnutzer einer Notlage						
Fischkonserve	Briefanrede	langweilig					weibliches Haustier			flugunfähiger Vogel	
Metallbolzen	aus Ton	elektr. Informationseinheit			Zeichnung		einbalsamierte Leiche	zentralafrikanischer Staat		Toilette, WC	
chem. Zeichen für Rubidium		luftförmig						afrikanische Kuhantilope		Habsucht	
Fakultätsvorsteher					Teil der Bibel (Abk.)		Erlaubnis für Bühnenkünstler				vertraute Anrede
					Teil des Rückgrats						
Fragewort	Haarwuchs im Gesicht					französisch: ja			wertneutrale Zahl		

Total lokal und lesefreundlich
 Teil Ihrer aktiven Freizeitgestaltung
 Reportagen und Nachrichten
 Top Informationen
 Services und Veranstaltungen
 Attraktive Sonderveröffentlichungen

Für die schönsten Tage der Woche!