

BIORAMA

.44

MAGAZIN FÜR NACHHALTIGEN LEBENSSTIL

WIR LEBEN
JETZT
BEWUSST

Diese Frau hat
100.000
Kochbücher
verkauft

AUSGABE 44 - AUGUST / SEPTEMBER 2018. WWW.BIORAMA.AT
KOSTENLOS - ABER ABONNIERBAR
P.B.B. - 112038861 M - 1040 WIEN - WWW.FACEBOOK.COM/BIORAMA

Was macht eigentlich
gute Küchenliteratur aus,
Katharina Seiser?

Naturfilm: Wie entsteht Bewegtbild in freier Wildbahn?
Wellness: Urlaub im Bademantel zu zweit.
Tomate: Das paradiesischste Gemüse.

» 50
» 33
» 72

DIESE FRAU HAT
MEHR ALS 100.000
VEGETARISCHE
KOCHBÜCHER VERKAUFT.

DIE KNÖDEL- AKADEMIKERIN

Ogleich mündige
Fleischfresserin, geriet ihre
Sammlung von Rezepten, die
»immer schon vegan« waren,
zum Bestseller. Katharina
Seiser über ihre schon in
frühester Kindheit geschulte
Nase, die zu Unrecht
verrufene »Knödelakademie«*,
das kulinarische
Potenzial der USA und ihre
neue Jahreszeitenkochschule.

INTERVIEW **BILD**
Jürgen Schmücking Christoph Adamek

* Hauswirtschaftsschule

Die Kochbuch-Sammlung
von Katharina Seiser
umfasst viele Regalmeter,
Regionen und Jahrhunderte.



Sie ist nicht die Grande Dame. Auch wenn einige das immer wieder sagen. Dafür ist sie viel zu nah am Geschehen. Viel zu aktiv und viel zu dynamisch. Mein Bild einer Grand Dame ist das einer Frau, die den Großteil ihres Lebenswerks bereits geleistet hat. Ihre Arbeit war gut und anerkannt und sie beginnt, sich zurückzulehnen. Sie genießt, was sie erreicht hat und meldet sich hin und wieder zu Wort. Vielleicht schreibt sie sogar ein Buch. Aber, sorry, das ist nicht Katharina Seiser. Katharina ist ein Wirbelwind. Sie ist mitten im Geschehen, arbeitet im Moment an mehreren Büchern gleichzeitig und schreibt für renommierte Publikationen. Und sie ist eine omnipräsente Netzarbeiterin, die so virtuos auf der Klaviatur ihrer Social-Media-Kanäle spielt, als wäre es eine barocke Kirchenorgel. Wo sie hinzeigt, geht der Trend hin. Beispiele gefällig? Unter den Hashtags #tierfreitag, #gutbehitze oder #allesbio findet man ein kleines Universum an Beiträgen, Anregungen, Tipps und Diskussionen. Längst nicht nur von Katharina Seiser selbst. Wenn man nach »Meyer« und »Zitrone« sucht, listet Google ihren Blog www.esskultur.at noch vor dem Wikipedia-Eintrag über die Meyer-Zitrone. Mittlerweile hat Katharina Seiser sieben Bücher geschrieben. Im Löwenzahn-Verlag erschien 2010 ihr erstes Buch »So schmecken Wildpflanzen«, das sie mit dem unlängst verstorbenen Koch Meinrad Neunkirchner geschrieben hat. Aus dem Bestseller »Österreichisch Vegetarisch« im Brandstätter Verlag wurde mittlerweile eine eigene Reihe. Die Ausgaben »Deutschland« und »Türkei« sind bereits erschienen, »USA Vegetarisch« kommt diesen Herbst.

Wir haben mit ihr gesprochen. Über Pancakes und Gemüseboxen. Über Meinrad Neunkirchner und über ihre Mama. Und über Nachtschichten – aber die kennt sie nur vom Hörensagen.



Der Tag ist schon lang. Beginnen wir mit der Frage, was es bei dir heute zu essen gab und aus welchem Kochbuch das Rezept kommt?

Moment. Das erste in der Früh waren meine Pancakes, meine amerikanischen Buttermilkpancakes, die lustigerweise aus einem Buch stammen, das ich 1999 aus Amerika mitgebracht habe: »How To Cook Everything« von Mitchell Davis. Leider ist das Buch im Moment vergriffen. Das Lustige daran ist, dass ich den Autor kürzlich fast getroffen hätte, weil er den amerikanischen Expo-Stand betreut hat. Ich bin immer wieder fasziniert, wie sich Kreise schließen. Jedenfalls halte ich das Rezept für unerreichbar – und ich habe viele und auch viele Varianten ausprobiert. Deshalb haben wir die Woche mit diesem Rezept gestartet. Mit reifen Pfirsichen der Sorte Red Heaven vom Herrn Brunner, der heuer wegen des Frosts nur 20 Prozent ernten konnte. Dazu gab es knusprig ausgelassenen Speck vom Sonnenschwein, ein wenig Ahornsirup und eine Verdelli-Zitronenschale, weil ich gerade sehr glücklich darüber bin, dass Bioläden vermehrt dafür sorgen, dass auch im Sommer, wo Zitrusfrüchte normalerweise aus Chile oder Südafrika kommen, kleine Mengen dieser grünen Verdelli-Zitronen aus Italien erhältlich sind. Das gab es in der Früh. Zu Mittag gab es Restln von vorgestern: türkische Zucchini-Puffer mit Zucchini und Karotten aus unserem Ernteanteil, dazu Schafjoghurt und Wassermelone.

Ein ganz normales Wochentagsfrühstück im Hause Esskultur: Wieviel von dem, was Du an deinem durchschnittlichen Tag kochst, kommt aus deinen eigenen Kochbüchern?

Ich glaube, das ist schwierig zu trennen. Wahrscheinlich mehr als mir bewusst ist, weil wir einfach freestyle mit unserem Gemüse als Basis kochen. Das Ganze war

TIPPS

von Katharina Seiser

Wie ich ein
(hoffentlich
erfolgreiches)
Kochbuch schreibe:

TIPP 01

Mindestens ein Jahr vor Erscheinen: das Konzept muss im Detail geschrieben sein (nur im Kopf gilt nicht), weil ich mich damit zwingen, wolkige Gedanken klar zu formulieren: Worum geht's? Für wen? Wie ist es aufgebaut? Warum braucht die Welt dieses Buch?

TIPP 02

Ich muss das Buch vor meinem inneren Auge sehen können. Damit meine ich nicht die Fotografie, sondern Inhalt, Rhythmus, Zusammenstellung, Tonfall, etc.

Saisonale Entdeckungen macht Seiser auf dem Markt. Die Küchenbasics kommen wöchentlich per Ernteanteil aus einer Bio-Kooperative.



Eine spannende Laufbahn. Wie kam es dann zum ersten Kochbuch? Und zur Freundschaft mit Meinrad Neunkirchner?

Als Jugendliche wollte ich immer Bücher schreiben – ohne zu wissen, welche Bücher das genau sein sollen. Kochbücher waren da noch nicht Teil des Plans. Und stimmt, es war Meinrad, über den ich zum Kochbuchschreiben kam. Ich war immer öfter bei ihm essen, zwar nicht mehr bei den richtig legendären Stationen seiner Karriere, sondern erst eine Weile später. Die damalige Chefredakteurin der Zeitschrift *Maxima* hat uns vermittelt. Ich wusste, dass er für die *Maxima* Rezepte macht, habe ihn vielleicht auf der einen oder anderen Feier gesehen. Mehr war da noch nicht. Ich war aber ab dann öfter bei ihm essen und habe danach immer viele Fragen gestellt. Meinrad hat das in seiner Art immer recht amüsant gefunden und oft ironisch geantwortet. Vielleicht, weil er davon ausging, dass das Interesse bei den meisten ohnehin nur ein Oberflächliches sein kann. Irgendwie hat er die Fragerei ein wenig belächelt. Bei mir hat das allerdings zur Folge gehabt, dass ich ihm immer wieder gesagt habe, dass er aufschreiben muss, was er tut. Dokumentieren. Er hat das immer abgewehrt und gesagt, er hätte keine Zeit für das. Keine Zeit. Okay. Ein Jahr später hat er angerufen. Wir haben uns im Gasthaus Hansen am Praterstern (spezialisiert auf Wiener Küche, Anm.) getroffen und da saßen Meinrad und Thomas Apolt, der Fotograf, wie zwei Schulbuben, die eine Fensterscheibe eingeschlagen haben und fragten, ob das mit dem Aufschreiben noch aktuell sei. War es! So haben wir ein Jahr lang am Konzept für Wildpflanzen gearbeitet. Nach einem Jahr hat mich der Löwenzahn Verlag angerufen – vermutlich wegen meines Blogs Esskultur – und gefragt, ob ich ein Buch machen möchte. Wollte ich. Und ich hatte ein fertiges Konzept dafür.

Perfektes Timing und ein guter Start. Was hat sich seither in deiner Arbeit verändert? Wie viel Prozent deiner Tätigkeit ist Buchschreiben? Wie sieht der Rest aus?

Seit Sommer 2014 macht die Arbeit an meinen Büchern 75 bis 80 Prozent meiner Arbeitszeit aus. Geht gar nicht anders. Die journalistischen Arbeiten habe ich zurückgeschraubt. Geblieben sind ein paar regelmäßige Beiträge und Kolumnen: in der *Maxima*, im *Falter*, in der *Süddeutschen Zeitung*. Zweimal im Jahr mach ich das *Steirerleck-Magazin*. Das ist planbar und somit auch machbar. Manchmal tut mir das ein bisschen leid, weil ich dadurch Sachen absagen muss, die ich gern machen würde. Aber es geht sich einfach nicht aus.

Das ist schlüssig. Jetzt gibt es aber immer wieder Themen, bei denen du Initialzünderin bist, wo du mit einer Idee und einem Twitter-Hashtag Themenführerschaft übernimmst. Stichwort #Tierfreitag. Oder



deine Obsession für Zitrusfrüchte. In beiden Fällen hast du einiges bewegt. Meistens verselbständigen sich diese Dinge. Das machen sie aber nicht von alleine. Da steckt Arbeit dahinter. Wie geht sich das aus?

Ich glaube, das ist einfach ein Müssen. Gar nicht so sehr ein Wollen. Ich glaube sogar, dass da noch viel mehr möglich wäre, wäre ich eine, die auch in der Nacht arbeiten könnte. Ich bin eine, die am Abend irgendwann müde ist, und dann ist es aus. Ich habe in meinem Leben – auch im Studium nicht – keine Nachtschicht eingelegt. Nie. Never. Das Höchste der Gefühle war, dass ich mit einer Lektorin einmal bis nachts um halb zwei beim Umbruch gesessen bin. Danach habe ich drei Tage Urlaub gebraucht. Ich will mit meinen Themen einfach zum Nachdenken anregen. Zeigen, dass es auch anders geht. Bestes Beispiel ist der Tierfreitag. Mein Anliegen dabei ist, dass möglichst viele Leute gut essen können, ohne dass dabei ein Lebewesen Schaden nimmt. Wenn möglich.

Warum ...

... ich Bücher schreibe?

Genau. Warum schreibst Du sie? Vom Spaß an der Freude abgesehen?

Wenn ich selbst koche, muss ich auch wissen, wie das geht. Und ich habe den Eindruck, nein, eigentlich bin ich ziemlich sicher, dass in den letzten beiden Generationen Kochwissen so rapide verschüttgegangen ist. Genau durch den Typ Frau wie meine Mama – der ich zwar zu verdanken habe, dass ich so gut essen kann –, die aber irgendwann durch Beruf, Doppelbelastung und andere Interessen das Kochen an die letzte Stelle gerückt hat und sich gedacht hat: Es gibt eine Industrie, die mir einen Teil davon abnimmt, und das nehme ich gerne an. Damit sind aber die ganzen tradierten Geschichten unserer Großmütter verloren gegangen. Alleine, was es mich gekostet hat an Überlegungen, die Beschreibung des Strudelteigs so hinzukriegen, dass alles passt. Da war ich schon ziemlich stolz darauf, weil ich weiß, dass ihn viele Leute auf Basis dieses Buches wiedermachen. Vor ein paar Jahren hat jeder den Strudelteig noch im Supermarkt gekauft. Warum soll ich den selber machen? Wenn man ihn aber einmal selbst gemacht hat, spürt man erstens, dass es eine Ermächtigung ist. Und dass er besser schmeckt. Überhaupt kein Vergleich.

Du hast gerade mehrere Buchprojekte gleichzeitig abgeschlossen.

Das nächste Buch, das erscheinen wird, ist der fünfte Band in der Vegetarisch-Reihe: »USA Vegetarisch«. Wobei ich da das süffisante Grinsen einiger schon sehen kann. »USA? Echt jetzt?« Nach dem Motto: *Die können doch nicht kochen, die Amerikaner*. Falsch! Einfach reinschauen und sich von der farbenfrohen Vielfalt überraschen lassen. Ich freue mich jedenfalls schon sehr auf das Buch. Erscheinen wird es Ende September. Das andere Buch erscheint etwas später, und die Situation ist für mich neu. Ich bin bei der Vegetarisch-Reihe (mit Ausnahme von »Österreich Vegetarisch«) Herausgeberin. Beim neuen Projekt bin ich Autorin gemeinsam mit Richard Rauch aus der Steiermark. Es werden vier Bände. Die Reihe heißt »Jahreszeitenkochschule«, der erste Band wird der Winter sein. Die Bücher werden nach Themen sortiert sein. Wir haben neun Themen pro Band und nähern uns dem, was die jeweilige Saison zu bieten hat.

Das klingt großartig. Die ersten Bilder, die auf Facebook schon zu sehen waren, sind ja schon einmal sehr vielversprechend. Und nach den vier Jahreszeiten?

Ich denke darüber nach, 2018 ein Sabbatical zu machen. Jedes Mal, wenn ich einer Freundin oder einem Bekannten davon erzähle, ernte ich die gleiche Reaktion: schallendes Gelächter. Vielleicht werden es kleinere Auszeiten. Reisen, um mein kulinarisches Interesse zu stillen. So, wie wir das schon öfter gemacht haben. Ein Monat Japan, ein Monat Thailand. So was in der Art.



Zum Ende eine Tomate to go.

**bio
hautnah
erleben.**

ADAMAH
BioHof



ADAMAH BioHof Fest
3. & 4. September 2016

Besuch uns am BioHof in
Glinzendorf im Marchfeld.

Neben Einblicken in die biologische
Landwirtschaft und das ADAMAH
BioKistl gibt's vielfältige kulinarische
BioKöstlichkeiten und musikalische
Highlights zu genießen.

Wir freuen uns auf dich!

Alle Infos: adamah.at/biohoffest