

GASTRONOMIE

# Rosenkohl mit Raffinesse

Vegetarische Küche liegt im Trend. Gefördert wird sie in Luxemburg von Lydie Muller-Philippy: Unter dem Titel "Natierlech genéissen" hat die begeisterte Hobby-Köchin jetzt ihr zweites fleischloses Kochbuch herausgebracht.



Lydie Muller-Philippy

(rw) - "Angefangen hat's eigentlich vor 22 Jahren durch die Lebensmittelskandale, die Berichte über Legebatterien und tierfeindlichen Viehtransporte, die auch schon damals die Medienspalten füllten. Die Lust am Kochen ist mir erst durch dieses Bewusstsein gekommen. Ich suchte nach verantwortbaren Alternativen, auch im Ernährungsbereich." Kaum auszudenken, dass Lydie Muller-Philippy, stolze Autorin der zwei einzigen luxemburgischen vegetarischen Kochbücher, einmal ganz zünftig mit traditionellen, fleischhaltigen Alltagsgerichten angefangen hat. Wir sitzen in der freundlichen Küche eines Dödelinger Einfamilienhauses. Fleisch wird hier seit langem nicht mehr zubereitet. "Als ich mich stärker mit Gemüse und Getreide beschäftigte, merkte ich, dass es sich mit diesen Zutaten auch viel kreativer und abwechslungsreicher kochen lässt." Beide Kinder sind mit vegetarischer Küche groß geworden. Und wenn vor allem Vater und Sohn der Familie nichts gegen ein Stück Fleisch einzuwenden haben, so genießen sie doch auch die frischen Salate, die Gemüse-Quiches oder pikant gefüllten Pfannkuchen, die ihnen Lydie vorsetzt.

Lydie Muller-Philippy:  
Natierlech genéissen:  
123 vegetarische Vollwertrezepte  
- von einfach bis raffiniert.  
Zu bestellen durch  
Überweisen von 39 € auf das  
CCP LU16 1111 0392 1729 0000  
des Mouvement écologique.

## Ausgewogenheit ist Trumpf

Richtig den Stein ins Rollen gebracht hat dann aber Lydie Muller-Philippys Engagement im Mouvement écologique und vor allem ihr gastronomischer Einsatz während der alljährlichen Oekofoire. Von dort war es nur ein Schritt zur Referentin von vegetarischen Kochkursen. Ex-Präsident Théid Faber hatte dann eines Tages die Idee mit dem Kochbuch. "Ein finanzielles Wagnis war das schon, über dessen Risiken wir zuerst lange diskutiert haben."

Der Erfolg des ersten Kochbuchs gab der Autodidaktin jedoch Recht. Und so manche der dort vorgestellten Gerichte sind zu richtigen Rennern geworden: Die Rosenkohl-Flans etwa kommen auch bei Fleischfans als Vorspeise gut an, und die delikat mit Lauch umwickelten Tofu-Päckchen machen bei Gästen immer wieder Eindruck. "Dass auch solche etwas kniffligere Rezepte auf ein großes Echo stoßen, hat mich dazu angeregt, beim zweiten Buch stärker auf eine noch feinere, raffiniertere Küche zu setzen." Die Tatsache, dass sie keine ausgebildete Köchin ist, benutzt Lydie Muller-Philippy gern in ihren Kochkursen als Argument, um Neulingen die Angst vor der unvertrauten vegetarischen Küche zu nehmen. "Was ich in meinen Kursen und Kochbüchern vorschlage, ist eine Auswahl an Rezepten, die ich meiner Familie im Alltag vorsetze. "Mit fettverachtender "Nouvelle Cuisine" oder veganer Radikalität hat Lydies Kochkunst allerdings weniger zu tun. Sie vertritt die ovo-lacto-vegetarische Ernährungsweise, d.h. Eier und Milchprodukte sind öfters in irgendeiner Form vorhanden: "Wer kein Fleisch isst, muss ja auf anderem Wege zu Proteinen kommen. Das Wichtigste dabei ist die richtige Kombination der Lebensmittel: Ein Gericht, das Hülsenfrüchten oder Getreide mit Kartoffeln vereint, hat einen sehr hohen Gehalt an pflanzlichem Eiweiß. Meine Rezepte sind in ernährungswissenschaftlicher Hinsicht ausgeglichen - jedes davon wird entsprechend geprüft."

In puncto Inhaltsstoffe ist Lydie Muller-Philippy im Lauf der Zeit einen Schritt weiter gegangen. In diesem neuen Kochbuch, das pünktlich zur Oekofoire erschien, erklärt sie einleitend die Eigenarten und Verwendungsmöglichkeiten der verschiedenen Öle, Essige und frischen Kräuter.

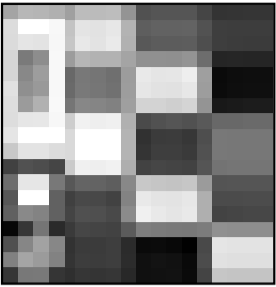
Und in den Rezepten wird gezielt aus dieser Vielfalt geschöpft. Olivenöl etwa findet sich jetzt eher in Bratgerichten, während für den Spargel-Tofusalat Sonnenblumen-, Distel- und Traubenkernöl zusammen zum Einsatz kommen.

## Saisonal genießen

In einem ist sich die Köchin jedoch treu geblieben: Sie setzt weiterhin auf regional angebautes Gemüse, und bio sollte es sein. "Schon allein, weil Saisongemüse, das keine langen Transportwege hinter sich hat, richtig ausreifen und Geschmack entwickeln konnte. Nebenbei bemerkt ist regional angebautes Saison-Gemüse und -Obst preiswerter und ökologisch vertretbarer. Ich finde es schade, dass auch Bioläden nun anfangen, etwa Himbeeren an Weihnachten anzubieten. Und die Kinder wissen oft gar nicht mehr, wann eine Gemüse- oder Obstsorte eigentlich ihre Erntezeit hat." Gastronomisch findet sie es weit spannender, wenn nicht immer alle Obst- und Gemüsesorten das ganze Jahr über vorhanden sind: "Wenn es Spargel nur in der Spargelzeit gibt, dann ist das eine Gaumenfreude, die man ganz anders genießt - viel bewusster eben."

Der Genuss an der vegetarischen Vollwertküche, den Lydie mit ihren Rezepten vermitteln will, wird in ihren Kochbüchern zudem optisch unterstrichen. Auch das zweite Kochbuch ist mit Fotos von Luxemburgs einschlägigem Food-Fotografen Guy Hoffmann illustriert - und der versteht es, die Koch-Kreationen in appetitanregende Bilder umzusetzen. "Für die Fotos", schmünzelt Lydie Muller-Philippy, "installiert sich Guy jedes Mal für einige Wochen in einem unserer Kellerräume, der zum Studio umfunktioniert wird. Vorher habe ich bei Familie und Freunden bereits alle möglichen Teller und Schüsseln requiriert." Und wenn es heißt, das Gekochte ansprechend zu präsentieren, legt Guy Hoffmann selbst letzte Hand an. Auf passenden Unterlagen und mit sorgsam platzierten Sesamkörnern, Basilikumblättern oder Pinienkernen dekoriert, kommen die Gerichte dann vor die Kamera.

Bei so viel Begeisterung fürs Kochen liegt die Frage natürlich auf der Hand: Wie wär's denn mit einem eigenen Restaurant? Lydie seufzt: "Ein vegetarisches Snack-Restaurant, davon träume ich schon lange." Die Mietpreise in Luxemburg sind leider nicht dazu angetan, derlei Träume umzusetzen. Aber dass die Köchin nicht so leicht von ihren Plänen abzubringen ist, hat sie mittlerweile ja bewiesen.

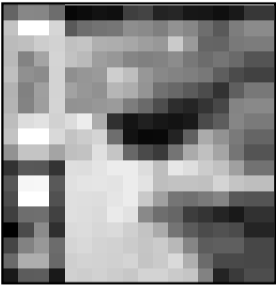


Cuisine en couleurs (rw) - Le changement de gérance au 5, rue Chimay n'est pas passé inaperçu: après quelques mois d'ouverture, le "Color's" est déjà devenu une institution gastronomique

dans la capitale. Des favoris de l'ancien "Club 5", on a gardé le carpaccio, mais vous trouverez également des plats chauds variés: grillades, quiches, pâtes, tempura ... A vrai dire, on était un petit peu déçu par le carpaccio: si la viande est toujours impeccable, les frites (industrielles) n'étaient pas à la hauteur. Déception qui a été compensée par la qualité du dessert, dans notre cas un moelleux de chocolat.

Mais le Color's n'est pas seulement un resto, on peut aussi y prendre son cappuccino matinal, voire son whisky de minuit dans un décor agréable. Ou bien profiter de la petite terrasse en été. A propos: il y en a deux autres du côté restaurant, le long du Knuedler.

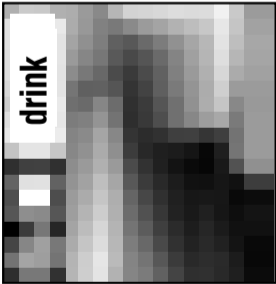
Color's, 5, rue Chimay, L-1333 Luxembourg, tél. 2620-2803, fax 2620-2804. Ouvert tous les jours.



Douro de ouro (rovin) - Beaucoup de vins biologiques appartiennent désormais au haut de gamme des grands crus, d'autres continuent de s'améliorer. Ainsi, lorsque nous

avons dégusté un vieux millésime de ce "Douro" de la Quinta de Esteveira, nous n'étions pas exaltés outre mesure. La vinification biologique ne justifie pas à elle seule une mention. Entre-temps, ce rouge portugais élaboré par Arlindo da Costa Pinto e Cruz s'est spectaculairement amélioré et les millésimes 1999 et 2000 sont réellement agréables. Comme il est de mise pour l'appellation Douro, ce rouge présente une combinaison surprenante de notes fruitées, à la limite de fruits secs, et de structures plus tanniques, qui lui confèrent un reste de "terroir appeal". Depuis peu, le vin est également disponible dans certains magasins "Naturata", de sorte que plus rien ne s'oppose à un petit test personnel.

Quinta da Esteveira: Douro 1999/2000, Casais do Douro Sao Joao das Pesqueira (Portugal, chez Naturata.



Oyez, oyez! (gk) - Amateur-e-s de bières, oyez! Vous trouverez tout - enfin beaucoup - sur ce succulent breuvage sur l'adresse Internet www.bieremag.ca. Il y a là du plus con

(comme cette prière: "Notre bière qui êtes aux cieux / Que ta chope soit sanctifiée. / ... / Pardonnons-nous / Nos gueules de bois / Comme nous pardonnons aussi/A ceux qui boivent du cola.") au plus intellectuel ("Mais pour qu'un bouchon de liège soit étanche, ce dernier doit prendre expansion dans le goulot de la bouteille. Un liège 'jeune' ne gonfle pas aussi bien qu'un liège d'une dizaine d'années."). Le tout en compagnie de comptes rendus de dégustations, de présentations de nouvelles publications sur la bière, ou encore des articles sur l'"Accord avec les mets" et "L'Art de la dégustation". Pour une fois que la bière est prise au sérieux ... Ah oui, pour information, le top 3 des "bienbeurrés" est: 3. "Irrésistible blonde", 2. "Lefte Blonde", 1. "Ephémère aux pommes".

www.bieremag.ca

