DER IDEALE SPEISEPLAN

Die Benediktinerin Schwester Fidelis Happach unterrichtete 23 Jahre lang Ernährungslehre und Kochen, bevor sie dann für rund 20 Jahre die Leitung der Küche in ihrem Kloster Bernried am Starnberger See übernahm. Sie war damit verantwortlich für die Ernährung ihrer Mitschwestern, der Angestellten und der – inklusive der Tagesgruppen – manchmal bis zu 120 Gäste des Klosters.

Ausgewogenheit ist auch heute noch – wie seit Jahrhunderten – das Prinzip der Klosterküche, und für die Gäste des Klosters ist das Beste gerade gut genug.

Aus dem reichen Erfahrungsschatz von Schwester Fidelis kann man auch für den privaten Haushalt profitieren. Denn Ausgewogenheit, Abwechslungsreichtum und Kreativität sollten nicht nur praktiziert werden, wenn mehr als 100 Personen bekocht werden sollen, sondern genauso, wenn nur zwei Personen da sind oder eine vierköpfige Familie am Tisch sitzt.

DIE GRUNDBESTANDTEILE DER KÜCHE

WAS MAN IMMER ZU HAUSE HABEN SOLLTE

Es gibt eine Reihe von Lebensmitteln, die Schwester Fidelis in ihrer Klosterküche als Basis für ihre Rezepte immer wieder verwendete. Diese Grundelemente sollten auch in der privaten Küche vorhanden sein. Mit diesen wenigen Bestandteilen kann man zudem – wenn nötig – auf die Schnelle ein Gericht zusammenstellen, ohne vorher groß planen und einkaufen zu müssen. In jedem Fall hat man aber Lebensmittel und Gewürze im Haus, die für die meisten Speisen Verwendung finden können. Folgende Basisbestandteile sollte man möglichst immer zur Hand haben:

ZUM WÜRZEN

- Salz
- Pfeffer
- Zucker oder Honig
- Balsamicoessig
- Gekörnte Gemüsebrühe