

## Salate

### LIRUM LARUM LÖFFELSTIEL

*Lirum, larum, Löffelstiel. Kein Meisterkoch vom Himmel fiel. Darum aufgepasst und mitgemacht, was unsere Köche sich ausgedacht, sich ausgedacht.*

*Lirum, larum, Löffelstiel. Wer hier mitkocht, der kann bald viel. Ich bin der Franz Löffelstiel. Viel Spaß bei unserem Küchenspiel, bei unserem Küchenspiel.*

„Guten Tag, Heidi.

- Guten Tag, Franz.

- Guten Tag, Doris.

- Guten Tag, Franz. Heute sagen wir nämlich nicht „Guten Tag“, sondern „Gesundheit“. Unsere Sendung kommt, wie ihr seht, direkt aus Vegetarien. Wisst ihr, wo das liegt? Das ist das Land, wo sich glückliche Menschen nur von Pflanzen und leckeren Früchten ernähren.

- Franz, sag schon an, was wir heute machen.

- Und heute geht es um grünen Salat, Tomatensalat, Gurkensalat, Waldorfsalat, gemischten Salat und zeigen euch, wie man die Soßen dafür macht.

- Das war ja das reinste Spießrutenlaufen. Was meinst du wie mich die Leute angeglotzt haben?

- Warum kommst du auch so spät?

- Ich habe noch Bockwurst gegessen. Das hält man ja hier sonst nicht aus.

- Du bist so ein richtig gemeiner Spielverderber. Salat ist doch so gesund.

- Vitamine in jeder Menge, Nährsalze.

- Ja, ja, Salat macht die Bäckchen rot und gibt den kleinen Kindern ein freundliches Gemüt.

- Sag mal, was ist da drin?

- Hier?

- Ja.

- Geheimnis. Macht mal schon weiter.

- Okay, dann fangen wir an mit zwei Grundrezepten für Salatsoße.

- Ach, übrigens, muss man die Salatsoßen immer zuerst anfertigen.

- Warum?

- Na, stell dir man vor. Du machst den Salat zuerst und dann die Soße. Na, dann fällt der Salat doch zusammen und wird ganz welk.

- Kapiert.

- Also zuerst Essig-Öl Soße.

- Dazu nehmen wir zwei Esslöffel Essig.

- Dann Salz.

- Drei Esslöffel Salatöl.

- Meine Mutter haut immer noch ordentlich Zucker dazu.

- Also wenn schon, dann nur eine Prise.

- Aber das ist auch Geschmackssache.

- Ach Heidi, du bist mit dem Öl dran.

- Ach, ja.

- Also, eins.

- Sag mal, du machst mich ganz verrückt mit deiner Hämmerei.
- Zwei.
- Kannst du nicht endlich aufhören?
- Du hast aber ein zartes Nervenkostümchen. Aber ich bin ja schon fertig. Kommt mal her. Na?
- Mensch! Super Klasse.
- Also Zimt, Kümmel, Majoran, Muskatnuss, Paprika, Curry, Lorbeer, Muskat, Nelken, Bohnenkraut, Thymian und Pfeffer. Na, wie stehe ich da? Axels Gewürze jederzeit für die züchtige Hausfrau griffbereit.
- Du hast ja tolle Einfälle.
- Du, den Pfeffer, den, den brauche ich gerade.
- Pfeffer. Bitte sehr, die Damen. Wie viel denn?
- Eine Prise. Eine Prise habe ich gesagt.
- Schmeckt doch schon ganz gut. Was kommt jetzt noch rein?
- Nichts. Fertig. Heißt doch auch nur Essig-Öl Soße.“

*Zwei Grundrezepte für Salatsoßen. Zuerst Essig-Öl Soße.*

*Zwei Esslöffel Essig in eine Schüssel. Dazu eine große Prise Salz und eine Prise Pfeffer. Kräftig verrühren. Drei Esslöffel Öl kommen eher später dazu, weil sich sonst das Salz schlecht auflöst. Und nochmal alles durchrühren.*

- „Also wenn es nicht dem Geschmack des Herrn entspricht, können wir auch noch etwas Anderes anbieten, wie zum Beispiel Sahnesoße.
- Sahnesoße? Das hört sich ja ganz ordentlich an.
- Für Sahnesoße brauchen wir natürlich erst einmal Sahne.
- Also das hätte ich mir nun beinahe denken können.
- Wie viel?
- 1/8 Liter. Das ist ungefähr eine Tasse voll.
- Also weißt du, manche Leute machen statt süßer Sahne auch saure Sahne dran. Wie zum Beispiel mein Vater, weißt du, der hat ein paar Pfund zu viel drauf, nicht? Und da macht meine Mutter immer Joghurt an den Salat. Schmeckt auch ganz prima.
- Ja, kenne ich.
- Das ist natürlich auch wiederum Geschmackssache. Man kann auch statt Essig Zitronensaft dran machen. Schmeckt auch ganz lecker.
- Nun reicht's aber. Nun reicht's aber, habe ich gesagt.
- Was?
- Nun reicht's aber.
- Ich wollte nur sehen, ob die Sahne wirklich süß ist.
- Also du kannst schon mal eine Prise Salz und Pfeffer rein tun.
- Bitte sehr, eine Prise Pfeffer, eine Prise Salz.
- Du, hört mal zu. Ich glaube, das ist wichtig. Hier steht: *Wenn Sahne zu Zitronensaft oder Essig kommt, muss sie schnell verrührt werden. Sonst wird die Sahne flockig.“*

*Unsere Sahne Soße.*

*Dazu brauchen wir den Saft einer Zitrone, Salz, Pfeffer, 1/8 Liter Sahne. Merkt euch: die Soßen für Grün- oder Blattsalat werden immer zuerst angemacht. Die Salatblätter kommen erst vor dem Essen dazu, damit sie knackig frisch auf den Tisch kommen. Zitronensaft, eine*

*große Prise Salz und eine Prise Pfeffer werden durchgerührt, dann den 1/8 Liter Sahne, die ihr schnell verrühren müsst, denn wenn Sahne zu Zitrone kommt, wird sie sonst flockig.*

„Im Garten steht zur Erntezeit, widewidewid bumbum. Gemüse jeder Art bereit, widewidewid bumbum.

- Mit solcher Kost bleibst du schlank und kerngesund dein Leben lang im Lande Vegetarien, widewidewid bumbum.

- Ich bin die kleine Kräuterfee, widewidewid bumbum, wenn ich im Sommer ernten gehe, widewidewid bumbum.

- So pflücken wir so viel so geht vom Gurken- und Tomatenbeet, woraus dann der Salat entsteht, widewidewid bumbum.

- Salat ist arm an Kalorien, widewidewid bumbum.

- Dagegen reich an Vitamin, widewidewid bumbum. Drum geben wir euch den guten Rat, esst Tag für Tag recht viel Salat, im Lande Vegetarien, widewidewid bumbum.“

„Ihr werdet staunen! Ein Augenblick. Das ist ein gewöhnlicher Koffer mit einem ganz ungewöhnlichen Inhalt, vielen verschiedenen merkwürdigen Einzelteilen. In diesem Koffer ist alles drin, was man braucht, um einen köstlichen, vorzüglichen, schmackhaften, pikanten Salat herzustellen. Meine KüSaMa, die künstliche Salat Maschine. Ein Erbstück meines verstorbenen Großvaters, Gotthold Ephraim Löffelstiel. Frischer Salat, Giftgrün aus dem Labor. Oh, muss ja lecker sein, kann ich mir vorstellen. Tolle Sache ist das, wenn es nachher auch genauso schmeckt. Wo ist aber die chemische Formel dazu? Oh, halt, Stopp! Daraus soll nun ein vernünftiger Mensch klug werden. Aber da ich ein schlaues Kerlchen bin, werde ich das schon schaffen. VO3 nach ZH2, H2O ist auch dabei. Das wäre es.“

„Also den Tipp müsst ihr euch merken. Zuerst wird der Salat mit der Soße kräftig durchgemischt. Es ist aber besser, wenn ihr eine größere Schüssel nehmt. Dann lässt sich's besser mischen und außerdem kleckert es dann nicht so. Ach, wie weit steht ihr denn?

- Eins zu eins. Jetzt kommt es darauf an.

- Schinck, Schanck, Schunck.

- Ich habe gewonnen. Schere schneidet Papier, jetzt darf ich aussuchen. Also, der grüne Salat wird mit Sahnesoße angemacht. Später könnt ihr dann die Gurken und Tomaten in Essig und Öl baden.

- Ach, Heidi, du kannst schon mal den Schnittlauch aus dem Garten holen.

- Gut.

- Ah der gefällt mir. So, jetzt wasche ich dem Kopf den Kopf.

- Sag mal, wie stellst du dich denn an?

- Wieso? Kopfwäsche!

- Du blamierst doch die ganze Innung! Also jetzt pass mal auf. Stell mal aus. Also, du legst den Kopf in ein Sieb auf das hübsche Gesicht. Und jetzt drehst du den Strunk raus.

- Strunk? Was ist denn das?

- Das hier was ich gerade rausziehe. Jetzt hast du alle Blätter lose und jetzt sortierst du die schlechten Blätter raus. Kapiert?

- Bin doch nicht doof.

- So, und jetzt brauchst du sie nur noch zu waschen. Nein du, ich glaube ich mache es lieber selbst.

- Also wisst ihr was? Neulich im Lokal beim Salatessen, habe ich beinahe eine Schnecke mitverschluckt.
- Hier wird nicht vom Fleisch gesprochen. Sie sind in Vegetarien.
- Das trifft sich sehr gut. Ich brauche nämlich gerade jemanden, der Schnittlauch schneidet.
- Kein Problem. Wie willst du ihn denn haben? So, so oder so?
- Ach, so bis zur Hälfte.
- Und was geschieht mit dem Rest?
- Wenn wir den Rest in ein Glas Wasser stellen, dann hält er sich noch ein bisschen. Aber jetzt fang an!“

## VORSICHT

*Das ist wirklich gefährlich. Deswegen haben wir einen richtigen Koch gefragt und der meint „wer sich nicht schneiden will, hält mit den Fingerspitzen alles zusammen und stellt sie senkrecht auf das Brett, sonst können die Fingernägel mitgeschnitten werden.“ Der kann das aber gut. Hat er ja auch richtig gelernt.*

„Das schmeckt doch etwas sauer.

- Naja, dann tun wir noch ein bisschen Zucker dazu, wie deine Mutter.
- So, der Salat ist sauber. Hoffentlich auch trocken genug. Sonst wird unsere Soße zu wässrig. So.“

## *Grüner Salat.*

*Da wird zuerst einmal der Strunk raus gedreht. Danach kann man nämlich leicht welke oder schlechte Blätter aussortieren. Jetzt die guten Blätter waschen, aber gründlich. Sonst kaut ihr nämlich nachher nur noch auf Sand rum. Und gut abtropfen lassen, damit nicht so viel Wasser in die Soße kommt. Die großen Blätter müsst ihr etwas auseinanderrupfen, dann lassen sie sich besser essen. In einer großen Schüssel könnt ihr den Salat mit der Soße besser durchmischen. Dazu nimmt man normalerweise ein Salatbesteck.*

„Natürlich könnt ihr den Salat auch mit den Händen mischen, dafür müsst ihr euch die Hände natürlich gründlich waschen.

- Fertig! Und jetzt kommt der Tomatensalat und das Ganze kommt in die Essig-Öl Soße.
- Also Essig-Öl Soße fällt mir auf den Wecker. Das klingt zu umständlich. Gibt's dafür nicht einen anderen Ausdruck?
- Na warte mal. Moment mal, da war doch was im Kochbuch. Wie hieß das denn?
- Salatmarinade.
- Ja, Salatmarinade.
- Salatmarinade? Das klingt ja ganz gut. Dabei bleiben wir.
- Okay. Und jetzt kommen die Zwiebeln dazu.
- Die passen auch gut zu Tomatensalat.
- Ja. Der Rest vom Schnittlauch.
- Ja, und jetzt Dill von meinem neuen Gewürzbrettchen für die Gurken.
- Nein, nicht doch! Nicht vom Gewürzbrettchen, sondern aus dem Garten. Aus unserem Garten. Frisch auf den Tisch.“

## *Tomatensalat.*

*Wir nehmen dazu die Essig-Öl Soße. Wir hatten uns doch eben auf Salatmarinade geeinigt. Na gut, Tomaten, Zwiebeln und Schnittlauch und für den, der gerne scharf isst, etwas Senf. Und so wird's gemacht. Tomaten gründlich waschen und dann in Scheiben schneiden.*

*- Aber Junge, nicht so dicke Scheiben. Eine Zwiebel klein schneiden und genauso ungefähr ein halbes Pfund Schnittlauch. Dann alles in die Schüssel mit der Marinade und vorsichtig vermischen, damit die Tomatenscheiben ganz bleiben. Im Gegensatz zu anderen Salaten können die Tomaten schon einige Zeit vor dem Essen in der Soße durchziehen.*

„Na, da haben wir aber schon ganz schön viel geschafft.

- So, was ist denn das?

- Na Dill. Der gehört zum Gurkensalat, genauso wie die Butter zum Brot.

- Dann fehlt ja eigentlich nur noch Waldorfsalat. Waldorfsalat. Sag mal, was machst du denn da?

- Waldorfsalat. Siehst du doch? Ich rasple die Äpfel. Sellerie habe ich schon.

- Aber Sellerie schmeckt doch gar nicht.

- Also das wird kein Sellerie, sondern ein Waldorfsalat. Und wenn du alles schön kräftig durchgemixt hast, dann schmeckst Du überhaupt nichts mehr vom Sellerie raus.

- Press die Zitrone aus, tue Zucker dazu und hack Walnüsse, 50 g.

- Also in Vegetarien werden die Männer ja ganz schön rumkommandiert. Außerdem nehme ich noch 25 g mehr Nüsse für mich, nämlich Nervennahrung.

- Der und Nervennahrung!

- Ich mache inzwischen mal die Soße.

- Dazu kommt ein halber Becher Joghurt, aber ohne Geschmack, zwei Esslöffel Mayonnaise und dazu kommen noch Mandarinenscheiben, aber erst später.“

### *Waldorfsalat.*

*Dazu brauchen wir eine kleine Knolle Sellerie, zwei Äpfel, Saft einer halben Zitrone, zwei Esslöffel Zucker, 50 g Walnüsse, zwei Esslöffel Mayonnaise, einen halben Becher Joghurt und eine kleine Dose Mandarinenscheiben. Und so wird es gemacht. Sellerie und Äpfel werden geschält und geraspelt. Gleich Zitronensaft drüber, sonst läuft beides braun an und das sieht nicht schön aus. Dann zwei Esslöffel Zucker und die gehackten Walnüsse dazu. Alles kräftig durchmischen. Der halbe Becher Joghurt und zwei Esslöffel Mayonnaise werden miteinander verrührt. Wer Waldorfsalat nicht kennt, dem kommt diese Mischung vielleicht komisch vor. Aber probiert's mal. Schmeckt prima. Die Marinade wird auf den Salat gegeben und erst mal vermengt. Danach kommt ein Teil der Mandarinenscheiben dazu. Einige brauchen wir nämlich noch zum Garnieren. Sieht das nicht lecker aus mit Mandarinenscheiben und Walnüssen?*

„Nun lasst euch mal überraschen. Ja, das habe ich prima hinbekommen. Die steht fest wie eingemauert, mindestens für das ganze Leben. Wo ist denn das Buch? Da muss ich nochmal ins Buch sehen. Ohne Buch bin ich ja aufgeschmissen. Gerade eben war es doch noch da. Das schlaue Buch vom Großpapa. Da hilft nur ganz genaues Suchen. Nicht etwa Schimpfen oder Fluchen. Oh nein! Oh nein! Das kann doch nicht wahr sein. Die Arbeit ist umsonst gewesen. Hätte ich es doch nur zuerst gelesen. Mit etwas List und Tücke sehe ich es so aus dieser Lücke. Die Formel für Salat pikant, die Gotthold Löffelstiel erfand. Er machte sie im Land bekannt. Hier steht sie schon. Ich hab's parat. Jetzt gibt's den künstlichen Salat. Oh nein, nein, nein, nein.“

„Jetzt kommt die große [...]“

- Sag mal, wie heißt denn das, was ihr da macht?
- Na ganz einfach. Gemischter Salat.
- Also ihr macht mir vielleicht Spaß. Erst zeigt ihr wie man Salat einzeln macht. Und jetzt schmeißt ihr das alles zusammen in einen Topf.
- Aber Junge, Salat kann Vorspeise sein aber auch Hauptspeise.
- Dazu werden all die verschiedenen Zutaten, wie zum Beispiel Tomaten.
- Radieschen.
- Gurken.
- Petersilie.
- Und grüner Salat in eine Schüssel mit Marinade getan.
- Weiß schon. Essig, Öl, Pfeffer, Salz.
- Schlaues Kerlchen. Dass du das schon alles weißt.
- So, und jetzt kommen die Zwiebelringe dazu. So machen das die Italiener auch.
- So, und als Krönung Schinken und gewürfelter Käse.
- Was? Schinken und Käse? Das schmeckt ja ganz toll. Da gibt's ja noch ungeahnte Möglichkeiten.
- Schon mal was vom Resteverwertung gehört?“

*Kleine Reste, große Reste hat man meist im Haus.*

- Nimm sie aus den Kühlschrank und mach etwas daraus. Hier ein bisschen, da ein bisschen Käse, Wurst und Speck, Tomate, Zwiebel, Paprika. Die Reste müssen weg. Hier ein bisschen Öl dazu, da ein hartes Ei.
- Spargel.
- Gurke.
- Pellkartoffel.
- Was es immer sei.
- Erbsen, Möhren, Kraut und Radieschen, alles ist dabei. Fein geschnitten, leicht gewürzt, ein buntes Allerlei. Kleine Reste, große Reste, Käse, Wurst und Speck.
- Bananen, Trauben, Ananas.
- Die Reste müssen weg.
- Da habe ich eine Haselnuss am Fensterbrett entdeckt. Wer war wohl das Eichhörnchen, das sie dort versteckt?
- Hier ein schöner Apfel, den schneiden wir in zwei.
- Alles kommt hinein in unser buntes Allerlei. Einmal in der Woche so heißt mein Rat, da gibt's bei uns Wochenübersichtssalat, den Wochenübersicht-, -übersichtssalat.

*Das A und O eines guten Unternehmens ist die Werbung. Werbung ist alles. Schön, nicht wahr? Ja. Ich finde mein Name macht sich fabelhaft. Oh ja. Bald werden alle nur noch bei mir kaufen. Die Produktion ist angelauft. Ja, es ist ein erhebendes Gefühl, wenn man so sieht, wie der künstliche Salat nach dem Rezept von Großvater Gotthold Ephraim durch die Glasröhren und Schläuche pulsiert. Jetzt noch Wasser dazu. Es grünt so grün, wenn Löffelstiels Salate blühen. Na also wirklich, Leute. Ich kann es ehrlich gesagt gar nicht erwarten, bis der erste vorzügliche Salat aus der Maschine herauskommt. Da werden Sekunden zu Minuten und Minuten zu Stunden. Diese Erfindung meines Großvaters, sozusagen der Menschheit wiedergegeben zu haben, ist eine Wende in meinem Leben.*

*Wirklich. Gleich muss es soweit sein. Oh. Also grün, grün ist er ja wirklich. Aber irgendwie... Ich weiß nicht recht. Oh. Oh. Ganz leicht beschleicht mich der Verdacht. Hier habe ich etwas falsch gemacht.*

-“[...] guck mal da.

- Da steht: „Der Salat ist im botanischen Sinne ein bei Schnecken und Hühnern sehr beliebtes Grünfutter.“

- Ach, guck mal hier. Hier steht es auch. Sieh mal hier: „zur Herstellung eines grünen Salates sind vier Menschen notwendig. Ein Geizhals für den Essig, ein Verschwätzer für das Öl, ein, ein Weiser für das Salz und ein Narr für das Mischen.“

- Probiert denn das alles hier.

- Das ist ein Kochbuch von meiner Großmutter. Da stehen die verrücktesten Sachen drin, du. Pass mal auf, hier steht auch...

- Ne, ihr müsst mir helfen.

- Warum? Ich denke, du wolltest den Obstsalat allein machen.

- Ja, wollte ich auch. Aber ich bin mit den Äpfeln nicht klargekommen.

- Dazu braucht man eben eine sanfte Hand. Dann gib schon her.

- Du, kannst du vielleicht die ...

- Ich weiß schon. Aber wenn du etwas von mir willst, dann hast du einen unwiderstehlichen Dackelblick.

- Sag mal, weißt du wenigstens das Rezept von deinem Spezial-Obstsalat?

- Na klar, sogar auswendig. Äpfel werden geschält, gevierteilt und in Scheiben geschnitten. Dann kommt ein halber Esslöffel Zucker dazu und dann werden Bananen geschält und in dicke Scheiben geschnitten. Und wenn die Heidi mit der Abpühlerei der Apfelsinen fertig ist, kann sie die in Würfel schneiden und dann kommen sie auch in eine Schüssel.

- Und darf man mal fragen, was du alles bei diesem Spezial Obstsalat machst?

- Ja, ich sage euch, wenn ihr fertig seid, wie es weitergeht. Hier steht's ja, dass Salatzubereitung Frauensache ist. Im Mittelalter sahen es die Gäste als besondere Ehre an, wenn sie der anmutigen Arbeit der flinken, graziösen Hände der Hausfrau beim Anrichten des Salats zusehen konnten. Die alten Bräuche, die waren vielleicht dufte.

- Nein.“

### *Obstsalat.*

*Dazu nehmen wir drei Äpfel, vier Apfelsinen, eine Zitrone, drei Bananen, ein bis zwei Esslöffel Zucker und 50 g Rosinen.*

*- Und so wird's gemacht. Mit den Äpfeln fangen wir an. Schälen, vierteilen und in Scheiben schneiden. Apfelsinen abschälen und in Würfel schneiden. Eine Zitrone wird jetzt ausgepresst und der Saft kommt auch gleich drüber. Damit der Salat schön saftig wird.*

*- Das wird aber sauer. Wart' es doch ab, mein Junge. Zucker läuft schon. Und zwar ein bis zwei Esslöffel. Bananen in dicke Scheiben schneiden. Die kommen aber erst zum Schluss dazu. Damit sie nicht zu matschig werden. Nun fehlen eigentlich nur noch die Rosinen. Die haben wir natürlich vorher gewaschen. Auch hier wieder vorsichtig mischen. Damit es kein Matschsalat wird.*

„Aber bevor ihr den Salat esst, könnt ihr aus Vaters Bar zwei Teelöffel Kirschwasser klauen. Das schmeckt ganz prima. Aber eigentlich darf ich das ja noch gar nicht sagen, denn Kirschwasser ist ein richtiger Schnaps. Guten Appetit.“

Transkription: Ariane Fénart