

# Mein Begleiter - Rezepte die das Leben schrieb

*Ein Glasperlenspiel als Tagebuch  
mit einfachen veganen und vegetarischen Kochrezepten,  
Gedichten, Photos, Texten und Zeichnungen*

Thomas Zoller

*Für alle, die es angehen könnte*

## Vorwort

Erst sollte es ein einigermaßen normales Kochbuch in Tagebuchformat werden; für junge Menschen, die ein Bedürfnis haben, ihre Nahrung nicht nur dem Lieferservice, den Döner-, Pizza- und Asialäden zu übergeben; einfach, relativ schnell, für sich alleine, auch jeden Tag.

Die Kochrezepte sind das Gerüst des Buchs geblieben, wenn sich auch durch die Hinzunahme der chronologischen Aufzeichnungen von Gedichten, Texten, Zeichnungen, zwei Spielmodulen („Kompositionen“) das Buch erst dadurch jetzt als „Glasperlenspiel“ zu erkennen gibt.

Das Kochen fing einfach an, in meinem persönlichen frühen Erdmittelalter, genauso wie das Komponieren und das Baritonsaxophon, ohne Plan, ohne Anleitung-einfach output und raus.

Parallel dazu zeigten sich schon früh Textentwürfe, die das Wahrgenommene in Worte zu bringen versuchten; seit meiner Dresdner Zeit kamen dann immer intensiver auch Gedichte und Zeichnungen dazu.

Die Idee, die tägliche offroad-Kochpraxis aufzuschreiben, reifte 2017.

Auf die gleiche Art und Weise installierte sich 2015 bis 2019 „Die Halle“, ein Performance-Platz im alten Dresdner Industriegelände - privat, nur mit Zugang über persönliche Einladung.

Dort fand die Entdeckung der Spielmodule statt als Struktur meines persönlichen Glasperlenspiels<sup>1</sup>, „... des Leben, Lebens... das ist - jedenfalls meine persönliche, ... äh Meinung.“ (Loriot)

Einleitungen zu den verschiedenen Kategorien der Aufzeichnungen finden sich im Anhang - oder stattdessen schlägt sich gleich ein Tagebucheintrag auf. Alles hat seine genau dazu passende Zeit. Das Universum kann sich nicht irren.

Das Ganze ist mehr als die Summe der Teile,  
ein Grundprinzip des Glasperlenspiels.

Das Spielfeld des Glasperlenspiels:

(Musik.)

Kochen.

Gedichte.

Zeichnen.

Texte

Photos.

Wie?

Spielmodule.

Offen sein. Mutig sein. Von Herzen. Respekt zeigen und Lernen.

---

<sup>1</sup> ein universelles („fiktives“) Spiel des gleichnamigen Romans „Das Glasperlenspiel“ von Hermann Hesse

## Inhalt:

- 4 Vorwort
- 5 Inhalt
- 7 Beginn der Tagebucheintragungen
- ? Anhang
- ¿? – Hinweise zu den Kochrezepten
- ¿? – Hinweise zu den Gedichten
- ¿? – Hinweise zu den Zeichnungen
- ¿? – Hinweise zu den Texten
- ¿? – Bemerkungen zur Praxis des Kochens
- ¿? – Arten der Zubereitung, Grundrezepte, Variationen
- ¿? – „Ich hab’ nichts mehr im Kühlschrank!“
- ¿? – „Ich persönlich esse täglich...“, Praxis des täglichen Kochens
- ¿? – Liste der verwendeten, weniger alltäglichen Nahrungsmittel
- ? Freundschaft schließen mit der „0“
- ? Bewegungsmatrix, Versuch einer Darstellung
- ? Was sind Spielmodule?
- ? Danksagung
- ? Ein paar ausgewählte Inspirationen

# *Tagebuch, Beginn der systematischen Aufzeichnungen*

(die Auswahl für die Leseprobe Text ist noch ohne Photos und Zeichnungen)

9.6.17

weißer Rettich mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer  
(wenn möglich Japanrettich, Daikon, dann aber weniger Salz und Pfeffer),  
Dunkles Brot mit (veganem Schmalz oder Tahin. Optional etwas Honig extra).  
Dazu Tee. von schwarzem Tee bis japanischem Gen mai Cha alles passend.  
(Das war am 9.6.17)

Von heute, 21.9.24, stammt eine Variation mit einer Mischung aus Tahin und Genmai  
miso statt veganem Schmalz, und zusätzlich Tomatenstücken und grünem Salat.  
Heute ist der Grüntee ein chinesischer Gun Powder.

*(Dazu eine Bemerkung von heute, 21.9.24:*

*Damals hatte ich noch nicht bemerkt, daß einige Punkte des off-road Kochens auch in diesem Rezept enthalten sind.*

*Geschmacksleichgewicht, Farbe, persönliche Richtung, Kombination der Nahrungsmittel, Möglichkeit zu Variationen, vorrätige Nahrungsmittel verwenden statt einkaufen, und:*

*Das Ganze ist mehr als die Summe der Teile; ein Grundprinzip des Glasperlenspiels.)*

*(Seite xx ausgewählt für die Leseprobe)*

## 2.11.17

a) Kartoffelklöße (aus der Kühlung im Supermarkt ) in heissem Wasser 5 kochen und 20 Minuten ziehen lassen. dann mit Schöpflöffel aus dem Wasser in eine vorgewärmte Schale heben.

2-3 Shiitake entweder frische oder getrocknete zwei Stunden in kaltem oder 20 Minuten in heißem Wasser einweichen (das Einweichwasser aufheben), entstielen, in längliche Stücke schneiden und mit etwas Zwiebeln in Sonnenblumenöl anbraten, dann einen Teil des Einweichwassers dazu für eine Soße, Salz, schwarzer Pfeffer, etwas frischen Majoran und 5 Minuten auf mittlerer Stufe kochen lassen, mit 1-2 EL Tamari, 1 EL Mikawa Mirin ganz kurz mitkochen und - jetzt kommt das „Sakrileg“ - ein halbes Noriblatt in kleinere Stücke gerissen, dazu. Hitze aus und 2-3 Minuten ziehen lassen.

b) Kartoffelklöße: Kloßteig (aus der Packung) zu Kugeln formen und in der Mitte ein, in Butter gebratenes Stück gewürfeltes Brot reingeben.

Blaukraut (Rotkohl) fein gehobelt, 1 Zehe anbraten, 1 chili zerbröseln, Herd auf kleine Flamme stellen und 1 kleine Zwiebel fein gehackt andünsten, Wasser dazu (für eine Soße), Blaukraut (Rotkohl) dazu, aufkochen, etwas Salz, Majoran (Liebstöckel zusätzlich), Gerstenmalz, Knoblauchzehe am Ende rausnehmen.

inzwischen Shiitake in Streifen braten und kurz vor dem Ende des Kochens dazu. Herd aus.

je 1-2 EL Tamari und Mikawa Mirin reingeben.

Kartoffelklöße an das Blaukraut (Rotkohl) und in die Soße legen.

## 5.11.17

Orecchiette (kleine italienische Nudeln mit originellen Formen)

Salz

(etwas Chilipulver optional)

Zuckerhut

Gerstenmalz

gen mai su oder milden Essig

(optional) etwas tamari (intensivere Sojasoße)

Olivenöl

Tofu (mit Sonnenblumenkernen)

mit diesen ungefähren Angaben ist dieses Rezept entstanden, vielleicht eine Anregung für eigene Versuche.

*(Seite xx ausgewählt für die Leseprobe)*

## 7.3.18

„Spatzen pfeifen es von den Pfählen  
Tag des Grüns  
in Erinnerung“

(17)

*Eine Abendsuppe, die sich der kalten Realität eines Vorfrühlingsabends nicht verschließt.*

Reis vom Mittag.

Zuerst Kräutertofu in Stücken, dann mit mittelklein gehacktem Ingwer und Sonnenblumenkernen kross braten. Beiseite stellen.

1/2 L Wasser aufkochen. eine größere Handvoll Spinat, Misowürfel oder Gemüsebrühwürfel, optional Chili nach Belieben, kochen. Zum Schluß den Reis dazu. Herd aus. (optional 2 EL Mikawa Mirin), 2-3 EL Sojasoße (Tamari) dazu. reichlich gehackte Petersilie dazu, so daß sie sich behaupten kann. Zum Schluß den Tofu mit Ingwer und Sonnenblumenkernen dazu.

## 8.3.18

„Spiel der Wolken  
wie im Frühling  
Zeit für Betrachtung“ (13)

Hirse mit 3-4, bei Vollkorn 4-5 facher Wassermenge kochen und quellen lassen. Danach ausreichend Olivenöl und Tamari dazu, damit die Hirse sich in Richtung Brei verändert.

Azukibohnen (12 Stunden eingeweicht, bis zu 45 Minuten weich kochen oder Dose nehmen), zum Schluß das Kochwasser, so reduzieren, daß daraus eine Suppe werden kann. Salz, Rohrohrzucker, (optional) und Chili dazu. Mit reichlich gehackter Petersilie garnieren.

Als „Salat“ ein Sprossenmix, anteilig auch mit Zwiebelsprossen. Ume su drüber als Würze.

*Auch bei diesem Rezept passt es, wenn gegen Ende des Essens die Restmenge Hirse und Bohnen zusammen vermengt werden. Das ist ein Hinweis, dass die zwei Bestandteile des Essens sich im Gleichgewicht ergänzen und falls etwas übrig bleibt, die „Reste“ für die nächste Mahlzeit noch sehr gut geeignet sind.*

*(Seite xx ausgewählt für die Leseprobe)*

30.4.23

gekochte rote Beete mit Chateaulinsen (Berglinsen) in Tamari und Kartoffelstampf.  
Optional, aber empfohlen: Vor dem Servieren ein bis zwei EL Kernöl dazu.

*iPhone Photo*

29.5.23

Schnelles Mittachmahl bei überraschend großer Hitze:

*iPhone Photo*

Kartoffeln  
Chinakohl  
Saure Sahne 75g (bei Bedarf etwas mehr)  
Saft einer Zitrone  
Rapsöl  
Kresse  
Dazu Honigmelonen Stücke  
Gequollene Chiasamen (10 Minuten)

26.6.23

Hirse Bowl Variation mit Rhabarber, Schnittlauch (Pfirsich ad lib)

*Talent ist etwas aus früheren Zeiten Erworbenes.*

7.7.23

Junge dicke Bohnen (grün) mit Estragon und Reis

Eine kleine Zwiebel, eine kleine frische Chili (kann man weglassen) und eine kleine ganze frische Knoblauchzehe in Öl anbraten, etwas Wasser dazu und köcheln. Frischer Estragon, 1TL Gerstenmalz (oder andere süße Zutaten, aber kein normaler Zucker) und zwei kleine geachtelte Tomaten, die dicken grünen Bohnen (aus dem Glas) dazu und weiter 10 Minuten köcheln, bis der Reis fertig ist (ungesalzen, Langkorn im Sommer). Dann 2EL Tamari umrühren, Herd aus und ein paar Minuten abkühlen lassen. Knoblauchzehe und Estragonzweige herausnehmen. Guten Appetit

*iPhone Photo*

*(Seite xx ausgewählt für die Leseprobe)*

Nachtzeit in stillem Duft  
und die Stadt atmet ein.  
S I E S I N D D A!  
Im Meer des Spielens ist jetzt.

7.1.24

12.1.24

Sambaar mit Sellerie und Apfel

iPhone Photo

Gelbe Linsen (schnell kochende italienische!!!) mit reichlich Petersilie, Sellerie- und Apfelstücken. Salz, sambaar, (Option: entkernte, klein geschnittene grüne Chili zusätzlich für die Liebhaber einer scharfen Geschmacksrichtung). Lassi salzig als Getränk oder Wasser. Durch den sambaar wird es von den Zutaten her indisch inspiriert. Die europäische Variante:  
Anstelle des sambaar passen auch geriebener Ingwer mit schwarzem gemahlenen Pfeffer und etwas mehr Salz.

Sambaar ist eine südindische, meistens selbst hergestellte Gewürzmischung mit drei Sorten geröstetem und gemahlenem dal, die man bei Bedarf auf Vorrat machen kann, was die Geschwindigkeit des Kochens auf die Länge des Reis Kochens reduziert.

„I'm in utter bliss... Bon Appetit!“ (Meryl Streep as Julia Child in the wonderful movie „Julie and Julia“).

18.2.24

für 1 Person

3-4 Kartoffeln (Empfehlung: vfk oder mk) kochen. Mittlere Größe halbieren. Natürlich ist auch Reis eine Alternative.

Währenddessen Radicchio Salat in Streifen mit Salz, Zitrone, Öl zubereiten und beiseite stellen.

Aubergine in Scheiben braten und beiseite stellen.

Kleine bis mittlere Zwiebel, halbiert in dünne Streifen geschnitten, und 1 Karotte in Stiften in Öl andünsten. (wenn gewünscht: zusätzlich frische Chili entkernt und 1/2 TL Bockshornklee gemahlen). Mit etwas Wasser, Salz, Kichererbsen (1/2 Dose oder Glas), 1 TL Harissa und 1 TL Gerstenmalz (weglassen, wenn Datteln dazukommen); weiter köcheln.

Optional: 4 halbierte getrocknete Datteln und geschroteten Sesam dazu.

Herd aus und frisch gehackten Koriander darüber geben.

*(Seite xx ausgewählt für die Leseprobe)*  
*ausführlicher Tagebucheintrag*

23.4.2024

Frühstück mit gekauften Mais- (oder Reis-) Scheiben (Knäckebrot passt auch) mit reichlich dunklem Tahin bestreichen und salzen. Geschnittene Kräuter (meine Wahl fällt auf Schnittlauch; aber am besten keine Mischungen, das bringt den Tahin „ins Schwitzen“). Dazu eine Tasse heiße Schokolade (bei mir durch hinzugabe von 1/3 edelkacao nicht zu süß), mit heißer, aber nicht kochender Hafer“Milch“ anrühren. Nur ein Espresso ist schneller.

Mittags: Reis mit schnell kochenden Linsen.

Reis kochen, doppelte Menge als für eine Person („you will see“).

währenddessen die roten Linsen (oder gelben, egal - alle werden beim kochen gelb) im Wasser, 3- 4 fache Menge der Linsen, mit 1-1,5 EL Butter (die vegane Variante ist Shoyu oder Tamari; aber erst zum Schluss!!! dazu) und 3 Lorbeerblättern hochkochen und dann auf kleiner Flamme weiterköcheln lassen. Nach 5 Minuten Salz dazu und weitere 5 Minuten köcheln. (Variante mit zusätzlich 1 TL rapadura). Wenn alles fertig ist, die Linsen zum Reis und mit geschnittenen Kräutern der Wahl garnieren, s is Frühling.

Abendessen:

Kartoffeln kochen (oder schon wieder Reis?! Vom Mittag).

Währenddessen Spinat waschen, klein hacken. In Öl oder Ghee 1 TL gemahlener Koriander und Kreuzkümmel (auch Kümmel möglich, aber vorsichtig dosieren) anbraten, den Spinat dazu, mit 2 Wasser ablöschen, etwas Salz und frisch gemahlene schwarze Pfeffer dazu und auf kleiner Flamme 5 Minuten weiterköcheln.

Kartoffeln schälen und mit veganem Schmalz servieren, die vegetarische Variante:

Frischkäse, (Variante mit Meerrettich ist zu empfehlen);

getrennt vom Spinat servieren, zusammen essen :D

Dieses Kochbüchlein bleibt ein Tagebuch und ist dadurch auch subjektiv und persönlich, was die Vorlieben angeht.

Eigene Versionen der Rezepte werden diese Variationen begünstigt und liegen oft auf der Hand.

*In der Natur gibt es weder das Ambitionierte noch das Lethargische.*

(Seite xx ausgewählt für die Leseprobe)  
grünes Heft 2021

Die Rezepte im „grünen Heft“ sind des Öfteren nur mit Angaben der Zutaten versehen oder Stichworten des Ablaufs. Sie waren anfänglich nur für den persönlichen Tagesablauf gedacht.

Vielleicht erfahren wir dadurch mehr über den Prozeß des Findens beim Kochen und können uns so leichter vom Lesen/Kochen hin zum Finden/Kochen bewegen.

Finden statt Erfinden.

(ein Leitfaden für Künstlerpersönlichkeiten mit Leidenschaft, 2021)

19.8.21

In der Natur gibt's nix  
zum o'schaungn,  
nur z'n schau'ng

(Im Bayerischen Wald)

Oktober 2021

### **Spiralnudeln mit grünem Paprika**

*Spiralnudeln sind keine traditionelle Pasta, hat aber, was die Aufnahme der Soße angeht, einige Vorteile.*

Nudeln kochen

Paprikastücke und Tofuscheiben braten, Teriyakisoße (oder Hoi Sin Soße), als Beilage grüner Salat mit Zitrone oder (wenig) Reissessig, Salz, Pfeffer und Sesamöl (oder Leindotteröl, oder Rapsöl)

### **Rote Linsen mit Schabzigerklee**

Kartoffeln (fk, vfk, mk alle möglich) kochen, beiseite stellen.

Zwiebeln, Lorbeerblätter, Paprika süß, etwas Salz, Wakame Algen, eingeweicht und 10 Minuten vorgekocht, das Einweichwasser nicht verwenden, (oder Arame, Kombustreifen usw.) frische Korianderblätter oder Petersilie, fein geschnitten.

als Getränk: Lassi salzig. Joghurt mit Wasser, (geröstetem Kreuzkümmel), Salz vermischen oder im Mixer quirlen.

*(Seite xx aus dem Anhang, ausgewählt für die Leseprobe)*

- ein unvollständiges Stichwortverzeichnis von ausgewählten Momenten des persönlichen Erlebens (Seite 1 von 2)

eine kleine Auswahl von Büchern:

Hugo von Hofmannsthal „Der Brief des Lord Chandos“

**(„Was für eine wunderbar beängstigende Parallele zu...“)**

Daisetz Teitaro Suzuki „Die große Befreiung“

**(„Wie einfach scheint alles zu sein, und dann?“)**

Friedrich Hölderlin „Hälfte des Lebens“

**(Das gibt's doch gar nicht!)**

Italo Calvino „Sechs Vorschläge für das nächste Jahrtausend“

**(Ich habe keine Ahnung von Literatur, aber es berührt mich sehr“)**

Swami Sivananda „Sivananda Upanishad“

**(„...jeden Tag neu ins Leben...“)**

Shankaracharya „Das Kleinod der Unterscheidung“

**(„...Kristallklar und erhebend...“)**

Die Gita

**(„...mein Kompass...“)**

Leo Leonni

„Frederik“ ein Kinderbuch/Bilderbuch

**(„Da komm' ich drin vor“)**

Botho Strauss „Lichter des Toren“

**(„Was für eine Sprachmacht“)**

eine kleine Auswahl von Musik:

Anton Bruckner „Synphonie Nr.7“, besonders der 3.Satz

**(„die Oktave!!!“)**

Anton Bruckner „Synphonie Nr.9“, 3.Satz mit Sergiu Celibidache

**(„die Pause!!!“)**

César Franck „Sonate für Violine und Klavier“ 1.Satz

**(„die G-Saite“)**

Arnold Schönberg „Sechs kleine Klavierstücke op.19“, das zweite Stück

**(„Ein Wiener Lied“)**

Gerry Mulligan Quartet „Lady is a Tramp“ live in Salle Pleyel Paris 1954 mit Bob Brookmeyer und Red Mitchell

**(„complete improvised balance“)**

Carl Orff „De Temporum fine comoedia“

**(„Die Kraft des Wortklangs, der visionäre Schluß ohne Ankündigung“)**

Gagaku (traditionelle jap. Hofmusik mit Shō) „Deep Silence“ Toshio Hosokawa

**(„Akkorde, Akkorde, normalerweise mag ich keine Akkorde, aber was ist das?!“)**

Björk „Biophilia“

**(„Geschichten aus dem Mikroskop mit Bild, Ton und unabhängiger Persönlichkeit“)**