



Man kann den Ackerboden förmlich riechen: Anton Pigge und die Kühe, die er regelmäßig melkt

## Selbst isst der Mann

Die Milch ist selbst gemolken, das Brot selbst gebacken, der Apfelsaft selbst gemostet. Von einem, der versucht, sich autark zu versorgen

Von Dirk Engelhardt (Text und Foto)

Der Tag beginnt beim Frühstück, und da gibt es bei Anton Pigge meist Haferflocken und Sonnenblumenkerne, angerührt mit Milch und Joghurt, und obendrauf gedörrte Kirschen. Den Joghurt macht er selbst, mit Milch von einem Demeter-Hof im Nachbarort: Dort stehen rund 60 Kühe auf der Weide, die morgens und abends gemolken werden müssen, wobei Pigge mehrmals die Woche mithilft und als „Lohn“ kostbare Rohmilch erhält. „Daraus Joghurt zu machen ist sehr einfach“, sagt er, und so stehen im Kühlschrank immer ein bis zwei Liter.

Die Kirschen erntet Pigge mit seinem kleinen Sohn, dem das große Spaß macht, auf den Kirschalleebäumen rund um Eberswalde, einer Kleinstadt im Barnim, nordöstlich von Berlin. Zu Hause werden die Früchte dann entsteint und kommen ins Dörrgerät.

Denn Anton Pigge versucht, so wenig Lebensmittel wie möglich im Super- oder auch Biomarkt zu kaufen. Das Selbstgemachte findet er einfach besser.

Angefangen hat das Ganze vor sechs Jahren, da hatte Pigge einen Job als Bioanalytiker bei einem Start-up in Berlin. „Ich habe experimentell mit Tieren gearbeitet, habe mikrochirurgische Operationen an Meerschweinchen gemacht. Das ist mir alles zu blöde geworden“, erinnert er sich, während er in seiner Küche steht und zehn frisch

hergestellte Fetakäse abtropfen lässt. Er kündigte und machte dann erst einmal das, wovon er immer geträumt hatte: auf einen Bauernhof gehen und lernen, wie man seinen Lieblingskäse, Feta vom Schaf, herstellt. Ein Hof war schnell gefunden, in der Nähe von Vetschau im südlichen Brandenburg, wo Pigge sich einfach am Telefon vorstellte und die Bauern von so viel Enthusiasmus so angetan waren, dass der Bewerber sofort eingestellt wurde.

Pigge erinnert sich noch an den ersten Tag auf dem Hof mit rund 120 Schafen, an dem ihn Bäuerin Ulrike von einem ein Jahr lang gereiften Käse probieren ließ. „Der war sehr, sehr lecker!“ Ebenfalls ein Jahr lang lernte Pigge dann selbst Schafe melken, Schafe füttern, Schafe umkoppeln, Schafe schlachten und natürlich: käsen! Die bäuerlich-handwerklichen Tätigkeit waren Pigges Ding, und immer weiter vervollkommnete er sein Wissen rund um selbst gemachte Ernährung. Für den Schafhof, einen nahen Ziegenhof und einen Kuhhof entwickelte er ein Vermarktungskonzept für Käse, und stellte sich dann selbst auf den Wochenmarkt in Berlin.

„Ich hatte drei eigene Frischkäsekreationen, die bei den Kunden sehr gut ankamen“, erzählt er. Bei einer Kundin sogar so gut, dass sie ein Paar wurden, ein gemeinsamer Sohn auf die Welt kam und es gemeinsam von Vetschau in den Barnim ging, um noch ein wenig naturnäher zu sein. Dort arbeitet Pigge

mittlerweile als freiberuflicher Artenschutzgutachter für Wasservögel und Fledermäuse.

Mittagszeit ist Brotzeit für Pigge und seinen Sohn, falls der an diesem Tag nicht bei der Mutter ist. Dafür backt der Vater einmal pro Woche ein Brot im Backofen in seiner Küche, einem ganz normalen E-Backofen. Roggen und Weizen kauft er dafür in Großpackungen vom Biohandel, vor dem Backen wird es

Den Käse würde er gerne im Mieterkeller reifen lassen. Doch das erlauben die Nachbarn nicht, wegen der Rattengefahr

dann direkt in der Küche in der Mühle gemahlen, was ziemlichen Krach verursacht – dafür liegen aber Kopfhörer bereit. Mit dem Mehl macht Pigge einen Sauerteig, was ein bis zwei Tage dauert.

Jedes Brot ist unterschiedlich, diese Woche gibt es einen großen Laib mit schwarzem Sesam, Kreuzkümmel und Sonnenblumenkernen. Normalerweise reicht das Brot für eine Woche – und wenn es ein bisschen hart ist, dann ist es eben gut für die Zähne.

Auf das Brot kommt Käse, seit Neuestem sogar selbst gemacht, oder Wurst in Bioqualität von regionalen Wurstma-

chern. „Den Käse würde ich gerne im Mieterkeller reifen lassen, doch das erlauben die Nachbarn nicht, wegen Rattengefahr“, schildert Pigge die Schwierigkeiten, Nahrung in einem dreistöckigen, über hundert Jahre alten Mietshaus herzustellen. So muss der Käse im Notbehelf eben in einer Reifekiste im Wohnzimmer reifen.

Doch lohnt sich denn der ganze Aufwand, wo man doch die meisten Sachen fix und fertig aus dem Bioladen kaufen könnte? Auf jeden Fall, kommt es ohne zu überlegen von Pigges Seite. „Ich freue mich einfach, dass ich diese ganze Kette von Anfang bis Ende selbst erleben kann. In mir entsteht dabei eine große Zufriedenheit.“

Pigges Freunde und Bekannte staunen immer, wenn er seinen selbst hergestellten Käse mitbringt, denn das ist immer etwas Besonderes. Auch seinen Joghurt kann Pigge nicht gänzlich selbst essen – er dient auch als Tauschmittel. „Diese selbst gemachte Marmelade hier habe ich dafür von einer Nachbarin bekommen.“

Abends gibt es Pastapfanne. Die Nudeln bezog Pigge in der Großpackung im Biohandel, dazu kommen Spitzkohl aus dem Bioladen und Stangenbohnen, von einer Freundin, die einen Schrebergarten hat. Dann noch ein paar Zwiebeln vom Bauernhof, auf dem Pigge melkt. Und Eier von einem Hühnerhof im benachbarten Chorin, in dem die Hühner frei über das Feld laufen.

Zucker ist in Pigges Küche, das war zu erwarten, nicht zu finden. „Das wird substituiert mit Honig, von einem benachbarten Imker.“ Ab und zu weckt Pigge auch ein, etwa Rhabarber- und Apfelkompott oder Gurken. Im Küchenschrank stehen auch gedörrte Steinpilze, natürlich selbst im Wald gesammelt, die ab und zu in der Suppe landen. Und Holunderblüten, selbst gesammelt, mit denen heilender Tee zubereitet wird.

Auch Fleisch muss Pigge nicht im Bioladen kaufen. 2008 machte er seinen Jagdschein und geht seitdem regelmäßig auf die Jagd – wobei die Jagdgründe in der Schorfheide bekanntlich sehr ergiebig sind. Die beste Zeit dafür ist vor Sonnenaufgang, wenn das Wild aktiv wird. Das Wildschwein, das Reh oder der Hirsch wird nach dem Erlegen in der Kühlzelle der Landesforst aufbewahrt und nach dem Abhängen zerlegt. Dabei wird das Fell abgezogen, oder beim Wildschwein die Schwarte. Die Portionen werden dann luftdicht eingewickelt und tiefgefroren – dafür steht extra ein riesiger Tiefkühlschrank im Badezimmer, der meist gut gefüllt ist. Sogar einen kleinen Fleischwolf hat Pigge für Wildhackfleisch.

Und was gibt es zu trinken? Bei Pigge meist naturtrüben Apfelsaft. Dafür versammeln er und einige Freunde sich einmal im Jahr zum Apfelpflücken, und anschließend wird gemostet – letztes Jahr rund 200 Liter. Der letzte Karton ist jetzt gerade angebrochen worden. Aber bald ist ja wieder Apfelzeit.



Sarah Wiener  
Die Zutat

Kriechend durchs Beet, frisch auf den Tisch

Jetzt sind sie wieder da, die heißen Sommertage, an denen man schnell sein muss, um die Morgenkühle noch zum Gartengießen zu nutzen. Ich ernte bei der Gelegenheit alles, was nicht gleich in meinem Mund landen kann. Eine Gartenkürbisart tut sich da besonders hervor, die im Gegensatz zu ihren Verwandten – den orangen Riesenkürbissen – schon im Sommer wie vurrückt wuchert: die Zucchini.

Ursprünglich stammt sie aus Amerika und wurde auf dem europäischen Kontinent zuerst in Italien kultiviert. Die Bezeichnung für eine einzelne Frucht lautet dort entsprechend Zucchini oder Zuchina, erst im Plural sind es Zucchini. Das ist übrigens der Diminutiv von Zucca, also: Kürbis.

Eine Zuchina muss nicht grün und länglich sein, es gibt sie in den unterschiedlichsten Formen und Farben. Ich habe in meinem Garten ein paar sternförmige und zwei feine gelbe Sorten. Es gibt auch die Coucourzelle mit auffällig grünweißem Streifenmuster oder Sorten wie Black Forest, die nach oben klettern und somit für den Balkon geeignet sind.

Als wasserreiches Gemüse ist die Zucchini eine äußerst genügsame Pflanze; sie wächst in der Regel kriechend über den Boden und trägt dabei eine regelrechte Schwemme an Früchten: Bis zu fünf Zucchini pro Woche und Pflanze sind da keine Seltenheit. Werden sie zu groß, taugen die Früchte gerade mal noch für Cremesuppe oder zum Füllen.

Zart und jung sind sie dagegen etwas für Feinschmecker!

In dünne Streifen geschnitten kann man sie dann kurz anschnoren oder auch roh direkt verspeisen. Oder man würzt sie mit ein wenig Salz, lässt sie 30 Minuten weich werden, drückt das Wasser heraus und macht Salat oder ein Gemüsebett für Fisch, Getreide und Fleisch. Mit etwas Öl, Zitronensaft und Sonnenblumenkernen ist das herrlich erfrischend! Wer trotz der Hitze gerne kocht und es etwas ausgefallener mag, kann zum Beispiel die Blüten der Zucchini ernten und sie mit Pinienkernen und Frischkäse füllen.

Für die reifen Früchte gibt's natürlich auch ein Rezept von mir – für Zucchini-puffer. Dafür zerkleinere ich 800 g Zucchini mit der

groben Reibe, salze sie und lasse sie zehn Minuten ziehen. Danach gebe ich sie in ein Sieb, drücke sie gut aus, und vermische sie in einer Schüssel mit drei Eiern, vier gewürfelte Schalotten, einem Bund fein gehackter Kräuter, etwa 4 EL Mehl und 80 g geriebenem Bergkäse. Dann schmecke ich alles mit Salz und Pfeffer ab.

Anschließend erhitze ich reichlich Öl in einer beschichteten Pfanne, gebe den Zuchiniteig mit einem Esslöffel in Klecksen hinein, und brate ihn von beiden Seiten goldbraun. In drei bis vier Minuten sind die knusprig-cremigen Köstlichkeiten fertig. Jetzt nur noch abtropfen lassen und warm stellen. Dazu passt zum Beispiel Naturjoghurt mit einem Schuss Minze. Guten Appetit!



Die Köchin Sarah Wiener stellt hier jeden Monat eine ihrer Lieblingszutaten vor. Heute: die Zucchini.