

Im Gespräch mit Astrid Fassbind, vegetarische Koch- und Esskultur, Neuhausen

Kulinarisches für hohe Ansprüche

rw. In der vegetarischen Küche sind Fantasie und Kreativität gefragt. Für Astrid Fassbind ist es eine andauernde Herausforderung und ein Ausprobieren von neuen Kombinationen und Kreationen. In Zürich hat sie das geistige Erbe von Agnes Amberg angetreten und in ihrer Kochschule fleischlose, asiatische Rezepte weitergegeben. Anfang Juni startet die Gourmetköchin Grillkurse in Neuhausen, und im Herbst steht die indische Küche im Bildungszentrum Charlotenfels auf dem Programm.

Mit einem Koffer voll neuer Rezepte und Gewürzmischungen kommt Astrid Fassbind jeweils von ihren Indienreisen zurück. Jährlich fliegt sie für mindestens vier Wochen dorthin, um sich erneut inspirieren zu lassen.

Die Inderinnen sind stolz darauf, ihre Koch- und Esskultur weitergeben zu können. Ein Feingefühl für die richtige Menge an Gewürzen liegt ihnen im Blut, und das Umsetzen auf europäische Masseinheiten ist für Astrid Fassbind nur durch eigenes Ausprobieren möglich. «Ein Blumenkohl, mit asiatischen Gewürzen zubereitet, wird zu einer Delikatesse», stellt sie schwärmerisch fest. Damit unterstreicht die Vegetarierin, dass ihre Rezepte mit einheimischem Gemüse und hier erhältlichen Zutaten gekocht werden.

Curry-Bananen-Soup

Zutaten: 5 Stück Bananen zerdrückt, 50 Gramm Butter, 3 Esslöffel Currypulver, 1 Teelöffel Kardamom, 1 Teelöffel Kurkuma, 1 Teelöffel Ingwer gerieben, 1 Teelöffel Mangopulver, 1 Teelöffel Salz, 1 Teelöffel Pfeffer, 1,5 Liter Kokosmilch.

Zubereitung: Die mit der Gabel zerdrückten Bananen in Butter andämpfen. Alle Gewürze nacheinander dazugeben und mitrösten. Nach und nach die Kokosmilch dazu schwingen. Zum Schluss salzen und pfeffern.

«Ich bin eine Reformerin»

So betitelt sich die in der Mode- und Kunstbranche tätig gewesene Fachfrau selber. Die Galerie Rathaus in Zug hat Astrid Fassbind lange geführt und Ausstellungen mit Künstlern organisiert.

Lebensveränderungen brachten sie vor sieben Jahren zur fleisch- und fischlosen Ernährungsweise. Sie ist in die Fussstapfen der verstorbenen Agnes Amberg getreten und hat in Zürich die Kochschule weitergeführt – allerdings mit der indischen Küche als neuem Konzept. «Vegetarismus ist meine Lebensaufgabe, ohne sektiererisch zu sein: Jeder isst das, was ihm schmeckt», betont die erfahrene Unternehmerin.

Tafelfreude und Kultur

Für Astrid Fassbind, die den Abschluss an der Hotelfachschule, das Wirtepatent und Praxis im Gastgewerbe als berufliche Basis mitbringt, sind nicht nur fantasievolle und abwechslungsreiche Gerichte Bedingung für ein gutes Essen. Der Rahmen, die Präsentation der Speisen, die Ambiance gehören für die Ästhetin ebenfalls zur Esskultur: «Ich möchte, wie in Indien üblich, das Essen zelebrieren.» Aus dieser Motivation heraus führte Astrid Fassbind den Mittagstisch in ihrer Kochschule ein. Während den Mittagstunden konnten sich die Gäste vegetarisch-asiatisch verköstigen und sich gemeinsam an einer grossen Tafelrunde



Astrid Fassbind bezeichnet sich selbst als Gourmet, und ihre Kochkurse sind weit weg vom «Chömlipicken».

verwöhnen lassen. Darunter auch bekannte Gesichter und Namen aus der Öffentlichkeit: Fernsehleute, Journalistinnen, Schauspieler...

Aufgabe – Neubeginn

Vor einem halben Jahr ist Astrid Fassbind zu ihrem Lebenspartner nach Neuhausen gezogen. Hier bietet sie ab Anfang Juni unter ihrem Motto «Koch- und Esskultur vegetarisch – weltweit» Kurse an. Sie versucht, ihren KursteilnehmerInnen die fleischlose Küche schmackhaft zu machen. Mit ihrem angebotenen Sommergrillkurs auf ihrer Terrasse setzt sie eine spontane Idee in die Tat um. Dass man unter «brötle» nicht nur das Grillieren einer Bratwurst oder Servelats versteht, zeigt Astrid Fassbind den Interessierten anhand der internationalen, vegetarischen Küche. – Adresse: Brunnenwiesenstr. 45, 8212 Neuhausen, Tel. 672 49 23.