

# 40 Tage ohne.

ich faste eigentlich jedes Jahr, und zwar ohne Dogma, sondern mit der Absicht, mir (!) etwas Gutes zu tun im Verzicht auf einige - meist verzehrbare - Dinge. Dieses Jahr sind es Fleisch, Süßwaren aller Art und Limonaden. Für Michnichtkenner: das konsumier(t)e ich bislang normal bis reichhaltig, bin aber auch ein Meister des unbewussten Nebenbeivertilgens bei Schreib- und Gucktätigkeiten. Sprich: Tatortgucken wird zum Kalorienproblem - es sei denn, der Tatort ist so gut, dass man die Chipstüte vergisst. Wie gesagt, ich betreibe die Fasterei nicht dogmatisch, es wird auch der Tag der Sünde kommen, aber das versuche ich natürlich zu vermeiden. Erstmals gibt es an dieser Stelle ein kleines Tagebuch dazu, mit allem, was mir dabei auffällt, einfällt oder passiert ist.

Tag 1: entfällt, da ich am Aschermittwoch noch zu einem pulled-pork-Burger-Essen gehe. Ich nehme das als günstigen Anlass für „das Ende“ - Fastenstart also Ascherdonnerstag.



Erinnerungsbild. Vermisse ich da was?

Tag 2: auch dieser Tag hat Schrammen, denn ich entdecke natürlich Aufschnittreste im Kühlschrank ebenso wie die Zotter-Schokolade, die ich nun als Erste-Hilfe-Kasten deklariere. In Ermangelung von Zeit esse ich heute beim Asia-Imbiss Nudeln mit Tofu. Ich lerne, dass *diese* (Nicht-)Zubereitungsart von Tofu (beim Asiamann simpel ins Fett geworfen und anschließend mit „pikante Soße“, was auch immer das ist, zugekleistert) mir nicht zusagt. Beim Einkaufen wird mir übrigens bewusst, wie stark die Läden auf Süßkram setzen, man geht ja ständig dort durch Berge von Keksen und Schokoladen und der Osterkram ist natürlich auch schon anwesend.

Tag 3: Eine Stammkundin bringt uns MonCheri mit. Ich widerstehe brav und knabbere zu Hause an kamerunischen Trockenbananen, die ich fast leckerer finde (Produktquelle \*hier\*). Ansonsten gab es Frühstücksbrei, daran bin ich ohnehin gewöhnt, und Pilzravioli mit einer Fertigtomatensauce, in der allerdings Speck enthalten war. Nun denn, sie ist nun auch vernichtet. Da ich mich nun nicht streng vegan oder vegetarisch ernähre, sondern schlicht auf Fleisch verzichten will, war am Abend noch ein Omelett dran, mit frischen Tomaten und Bergkäse. Offensichtlich scheint in diesen Tagen auch die Kreativität in der Küche zurückzukehren, das macht Mut. Morgen bekomme ich sogar den Ottolenghi ausgeliehen. Das ist, wie Foodleser natürlich wissen, weder ein bequemes Sofa noch ein Kaffeevollautomat, sondern ein superfeines vegetarisches Kochbuch.



Lese“futter“

Tag 4: Parallel zum Verschlingen (sic!) von Kochbüchern (das Jerusalem-Buch bekam ich auch noch ausgeliehen!) lerne ich auch, dass man sich ohne Fleisch und Süßkram weiterhin ungesund und geschmacklich zweifelhaft ernähren kann. Da kaum Zeit zum Einkaufen war, blieb es heute bei Kartoffelecken und Fischstäbchen. Da ich aber nicht vorhabe, ein Fame-Foodblogger zu werden oder gar von der Brigitte am Ende noch verlinkt werde, finden auch diese Alltäglichkeiten hier ihren Niederschlag.



Geht doch.

Tag 5: Gelesen, getan. Hatte ich die Bücher erst noch im Verdacht, dass man auf der Suche nach exotischen Zutaten durch die halbe Stadt fahren muss um dann ernüchtert nur die „halbe Miete“ zubereiten zu können, so war gleich das erste Rezept aus dem Jerusalembuch wunderbar einfach und doch überzeugend lecker. Spannend dabei die Joghurt-Erbsen-Sauce und die Kombi von Feta und Chili dazu. Hätte ich mehr Zeit, würde ich ja jeden Tag in der Küche zaubern. Leider unmöglich.

Tag 6+7 gehen ohne besondere Vorkommnisse vorbei, es gibt Erbsensuppe und Nudeln „mit was drauf“ - ach doch, da war die Zottersünde am 7. Tag... - Tag 8 dann ein Besuch im Café Prag am Altmarkt, dort gibt es einen Stand mit arabischen Genüssen. Die „Muddi“ dort (anders kann ich die Dame nicht bezeichnen, sie war liebenswürdig aufdringlich) tischt mir einen gemischten Teller auf, von dem ich eigentlich noch 24h später zehre, wahrscheinlich hat sie mit diesem Essen ihre Bulgur-Vorräte endlich „an den Mann gebracht“. Die zudem dazu gereichte Suppe (sah nach grünen Linsen aus) war spitze und wärmte dank orientalischer Gewürze völlig durch.

Nachtrag: das wird kein Essenstagebuch hier, ich habe zu wenig Zeit. Ich bemerke aber nach nunmehr zwei Wochen, dass das fleischlose Leben recht einfach ist und man natürlich für viel Abwechslung sorgen kann. Schwieriger gestaltet sich die Abwesenheit von Süßem, da gab es schon die eine oder andere Sünde, zuletzt ein „zu großer“ Eisbecher, der mir heute zum Vernichten übergereicht wurde. Dennoch bleibt es auch hier bei Einzelfällen, alles in allem läuft es ganz gut. Und demnächst lerne ich auch noch, wie man in einer Gemüsesuppe versenkte Putenstückchen nicht als Champignons missinterpretiert...

(t.b.c.)