

Jürgen Piquardt

# Essen wie Gott in Frankreich

... das ist zum Glück auch ohne Froschschenkel, Gänsestopfleber oder Hummer möglich. Bio-Spitzenkoch und Autor Jürgen Piquardt (wird am 22. Juni 77) lebt das mit seiner Frau Heike (69) schon lange vor. 35 Jahre lang verwöhnten sie die Gäste in ihrem Restaurant »La Provence – Paradies« in Hannover. In den Ferien fuhren sie in die echte Provence, bauten dort ihren 1972 erworbenen kleinen und völlig verfallenen Hof »La Minguinelle« Stück für Stück wieder auf. Ganz schön viel Arbeit, aber die Mühe hat sich gelohnt. Seit 2013 lebt das Ehepaar nun endlich ganz dort, kümmert sich um die selbstgepflanzten Olivenbäume, Safranbeete sowie allerlei Gemüse. Für Gäste werden sogenannte Kochferien angeboten (Infos unter: [www.kochferien.de](http://www.kochferien.de)). Das Motto von Monsieur Piquardt lautet stets: Fair, regional, saisonal, lecker, gesund – und bitte ohne Zwang! Nun hat der gebürtige Thüringer ein Buch geschrieben. Natürlich nicht irgendeins. Es geht um Ernährung, genau gesagt um »Lust auf Pflanzenkost« (G5 Netz Verlag, 22,50 €). **veganmagazin**-Chefredakteurin Gaby Brunke plauderte mit dem selbsternannten Bio-Aktivistin über seinen »Pfad(e)finder zu einer individuell-ganzheitlichen Ernährung« und seine (nicht ganz vegane) Sicht der Dinge.

**Die Rezepte in Ihrem Buch sind alle vegan. Wie ist das bei den Kochferien?** Es sind Kochferien, die vegan sein können – denn vegan steht ganz im Mittelpunkt – aber wenn jemand Appetit auf etwas anderes hat (was ganz selten vorkommt) und das vegane Essen ein bisschen ergänzen möchte, ist das auch möglich. Meistens ist es allerdings so, dass die Gäste hinterher sagen: »Oh, uns ist gar nicht aufgefallen, dass es kein Fleisch und keine Eier gab. «Das ist für mich das größte Kompliment überhaupt.

**Sie selbst sind ja auch kein hundertprozentiger Veganer.** Das ist richtig. Ich werde aber immer mehr zu einem. Und es macht mir ein bisschen Angst, dass ich dann eventuell meine Toleranz verliere. Bisher esse ich noch einmal pro Woche ein bisschen Käse und manchmal streiche ich mir auch etwas Butter aufs Brot. Ein paar Mal im Monat gibt es auch ein Ei, sei es im Kuchen oder in einer Aioli.

**Halten Sie auf Ihrem Hof auch Tiere?** Also wir haben mit einer Freundin zusammen drei Hühner, daher kommen

dann auch unsere Eier. Und wir haben Katzen und einen Hund, aber keine Nutztiere.

**In der Provence essen Sie also kein Fleisch?** Eigentlich nicht. Aber wenn ich irgendwo bei »Normal-Essern« eingeladen bin, kann es passieren, dass ich eine Kleinigkeit davon esse – aus Höflichkeit.

**Ihre Frau ist da schon einen Schritt weiter, oder?** Das stimmt. Meine Frau und meine Tochter (43) sind vegan. Und unser Sohn (40) isst bisher fast alles. Auf ihn hat die vegane Lebensweise (noch) nicht abgefärbt. Ich vermute aber stark, dass das noch passiert. Denn wenn unsere Enkelkinder (5 + 2) bei uns sind, schmeckt ihnen unser fleischloses Essen immer sehr gut und ich könnte mir vorstellen, dass sie ihre Eltern irgendwann überzeugen.

**Und Ihre Frau wird bei den »französischen Köstlichkeiten« niemals schwach?** Bei Fleisch oder Fisch nicht, aber ganz ganz selten mal, wenn es frisch gebackenes Brot gibt. Da macht sie dann manchmal ein bisschen Butter drauf. Unsere Tochter dagegen

ist total konsequent. Und zwar seit ihrem 8. Lebensjahr. Und sie hat ganz klar unsere Tendenz zum genussvollen veganen Essen mitgeprägt. Wissen Sie, wir waren ja ab 1984 Bio-Pioniere in unserem Restaurant. Unsere Tendenz war, das Gemüse in den Mittelpunkt zu stellen und das Fleisch zur Beilage zu machen, also ganz an den Rand zu setzen. Das hat gut funktioniert, das haben uns unsere Gäste abgenommen. Eine vegane Umsetzung wäre damals gar nicht möglich gewesen. Das ging nur mit vegetarischen Gerichten. Erst Anfang der 2000er haben wir dann auch vegane Gerichte auf der Speisekarte gehabt.

**Sagen Sie mal, Frankreich und vegan: Prallen da nicht zwei Welten aufeinander?** Natürlich essen die Franzosen gerne Fleisch und Fisch. Aber Gemüse hat in den mediterranen Ländern eine ganz andere Gewichtung als mittlerweile in Deutschland. Wir Deutschen haben ja seit den 50er Jahren eine regelrechte Fleischsucht entwickelt und die hat eben leider noch nicht wieder nachgelassen. Jetzt ist sie nach China geschwappt, wo die Menschen von 3 Kg vor 20 Jahren jetzt bei knapp 60 kg



Trautes Glück seit ewigen Zeiten: Jürgen und seine patente Ehefrau Heike auf ihrem Hof in der Provence

Fleischkonsum gelandet sind. Das ist wirklich erschreckend. Dieses Nachahmen westlicher Strukturen ist schon ein gefährliches Moment.

**In Deutschland ist der Fleischkonsum ja tatsächlich zurückgegangen, trotzdem produzieren wir mehr als zuvor, um es zu exportieren.** Ja, genau. Aber dieser minimale Rückgang beim Fleischkonsum hat dazu geführt, dass sich der Käse- Butter- und Eierkonsum erhöht hat. Und so ist der Gesamtverzehr von tierischen Produkten leider nicht geringer geworden. Und wenn wir jetzt Nutztiere und Schlachttiere zusammen betrachten und auch die Gesundheit ganzheitlich sehen, dann ist irgendwie nichts gewonnen. Das war ja auch das Problem bei den Vegetariern. Die haben gesagt, ich esse kein Fleisch, aber haben dann dafür eben die doppelte Menge Käse gegessen.

**Ein Zitat von Ihnen lautet: Wir müssen wieder Kochen lernen. Haben wir das Kochen wirklich verlernt?** Ich gehörte ja zu den Chefköchen, die in die vom Landwirtschaftsministerium des Bundes in die Arbeitsgruppe Bio-Spitzenköche berufen

wurde. Und unsere Aufgabe war es, den Genusswert von ökologischen Lebensmitteln unter dem Titel »„Bio schmeckt!“ nach vorne zu bringen. Und so sind wir wie ein paar Pferdchen durch die Republik geschickt worden, um alles Mögliche zu tun. Ich selbst habe vermehrt Bio-Supermärkte eingeweiht, in erster Linie Alnatura-Märkte. Ich habe dann in Hamburg bei einem aufgehört, weil das Kontingent an Tiefkühlkost dermaßen zugenommen hatte, dass ich das für mich nicht mehr gut finden konnte. Und das ist vielleicht generell eine vermehrt vegane Problematik, dass man sich die Geschmacksvielfalt, die durch Käse, Eier, Butter und Fleisch wegfällt, von der veganen Nahrungsmittellindustrie aufdrängen lässt. Das ist ein großes Problem, weil die vegane Ernährung dadurch teuer wird. Alle Fertiggerichte und alles, was verpackt ist, lässt sich die Industrie gut bezahlen.

**Sie selbst kaufen keine eingepackten Produkte, wie z.B. Tofu?** Doch natürlich. Meiner Meinung nach gibt es Dinge, bei denen man sagen kann, das kann ich zwar auch selbst machen, muss ich aber nicht.

Oft ist das ja auch Zeitproblem und muss daher irgendwie praktisch bleiben. Praktisch heißt, das Essen muss möglichst einfach sein. Und genau darauf haben wir bei den Rezepten in meinem Buch geachtet. Und da sind wir zurück bei dem »Nicht kochen können«. Wir haben das Kochen tatsächlich verlernt. Möglicherweise darüber, dass die Großfamilie zerfallen ist und die Mütter das nicht mehr an die Töchter übergeben haben und die Töchter nicht mehr an ihre Töchter. Oder aber, dass die Nahrungsmittelindustrie zu viel Werbung gemacht hat. Dass also alle geglaubt haben, was man kauft, schmeckt besser als das, was zu Hause gekocht wird. Ich erinnere mich da gern an meinen Sohn, als er noch klein war. Wenn er das Essen seiner Mutter loben wollte, sagte er immer: Schmeckt wie gekauft...

**Besteht denn noch Hoffnung, dass sich das wieder ändert?** Aber ja. Ich bin der Meinung, wenn wir nicht immer wieder Optimismus an allen Stellen aufbringen, dann brauchen wir viele Themen gar nicht zu diskutieren. Es wird klappen, dass nicht alles den Bach runtergeht.

**Worauf achten Sie, wenn Sie Lebensmittel einkaufen?** Das ist ganz einfach: Fair, regional, saisonal, biologisch. Diese vier Punkte müssen in Zusammenhang miteinander gebracht werden. Nur möglichst viel Bio einzukaufen und das aber nur aus Südamerika oder Australien kann nicht das Thema sein. Das kann manchmal als Ergänzung dabei sein, mehr aber auch nicht.

**Wie lange haben Sie eigentlich an Ihrem Buch gegessen? Ist ja ein ganz schön dicker Schinken geworden...** Ich habe zwei Jahre lang ungefähr vier Stunden täglich gearbeitet. Aber eigentlich waren es 40 Jahre Vorbereitung von meiner Frau und mir, um endlich mal für mich selbst zu wissen, worüber streiten denn eigentlich die Vegetarier und die Veganer und wo ist denn der richtige Weg? Und den habe ich versucht zu finden. Für mich. Und deshalb heißt es ja auch im Untertitel »Pfad(e)finder zu einer individuell ganzheitlichen Ernährung«. Das heißt, es muss jeder seinen eigenen Weg finden. Ich habe lediglich versucht, Anregungen zu geben.

**Bei den Rezepten haben Sie konsequent auf tierische Produkte verzichtet.** Ja, das ist auch nötig, denn um jemanden dahingehend zu verführen, mehr pflanzliche Produkte zu verwenden, kann ich ihm nicht gleich das Hintertürchen öffnen, weil er dann nur das kocht, wo tierische Produkte dabei sind. Deshalb haben wir gesagt, wir machen ganz konsequent eine vegane Kochfibel.

**Trotzdem weiß wohl mittlerweile jeder normal denkende Mensch, dass es so, wie**



Wer mag, kann bei den Piquardts Kochferien machen – und sich danach das selbstgemachte Essen unter freiem Himmel schmecken lassen

**es momentan läuft, nicht weitergehen kann.** Genau da setzt auch dieses Buch an. Laut den neuesten Umfragen glauben 87 % der Menschen, dass sich etwas ändern muss. Aber bei denen, die das auch umsetzen, liegen wir momentan leider (Vegetarier und Veganer zusammen) nur bei 11 oder 12 Prozent. Da ist auch eine Spaltung in den Köp-

fen, das heißt diese Menschen kriegen nicht ausreichend machbare Hilfestellung. Und da setzt dieser Complementismus an, zu sagen: Pass auf, reduziere deinen Fleischkonsum von 70 kg auf 15 oder 20 kg und irgendwann brauchst du das gar nicht mehr.



**JÜRGEN PIQUARDT**  
»Complementismus - Lust auf Pflanzenkost: Pfadefinder zu einer individuell-ganzheitlichen Ernährung«  
G5 Netz-Verlag, 2018



Oase der Ruhe: Auf dem kleinen Gut »Minguinelle« geht es beschaulich zu



**JETZT WECHSELN!**  
Ein Jahresabo vom vegan magazin sichern

**GREENPEACE ENERGY**

Mein Strom. Mein Gas.  
Meine Entscheidung.

## IHR WECHSEL ZU SAUBERER ENERGIE - IHR STATEMENT GEGEN TIERAUSBEUTUNG

**100 % SAUBERE ENERGIE**  
**INKLUSIVE**  
• Ausgezeichneter Service  
• Eigener Anlagenbau  
• Politischer Einfluss

**Wussten Sie schon, dass man mit der Wahl des Energieversorgers auch ein Statement für den Tierschutz geben kann?**

Es gibt kaum einen Energieversorger, der nicht mit Nebenprodukten aus der Tierhaltung arbeitet. Wir hingegen bieten nicht nur sauberen Ökostrom und innovatives Windgas an, sondern gleichzeitig Energie ohne Massentierhaltung und Intensivlandwirtschaft.

Unser Strom stammt ausschließlich aus Wasserkraftwerken und Windenergieanlagen in Österreich und Deutschland und unterliegt selbstverständlich den strengen Kriterien der Umweltschutzorganisation Greenpeace e.V.



**Unser Dankeschön:** Für Ihren Wechsel zu sauberer Energie von Greenpeace Energy bedanken wir uns bei Ihnen mit einem Jahresabonnement des vegan magazins.

Jetzt wechseln und ein **vegan magazin** Jahresabonnement sichern:  
**greenpeace-energy.de/veganmagazin**  
oder rufen Sie gleich an **040/808 110-600**  
Aktionskennwort: VEGANMAGAZIN