

unbewusst: „Das bedeutet ihr mir.“ Wir alle müssen viele Kompromisse im Leben eingehen und können nicht alles erreichen. Aber man kann es sich ab und zu bewusst vornehmen und vielleicht auch ein bisschen öfter. Essen am Lagerfeuer zuzubereiten ist nie die bequemste Alternative. Das allein macht es schon zu einer Zubereitungsart, in der viel Liebe steckt.

## GEMÜSE IST MEHR ALS NUR EINE BEILAGE

Schon während wir *Kochen mit Feuer*, unser erstes Buch, schrieben, wussten wir, dass unser nächstes ein vegetarisches sein würde. Nicht, weil wir Vegetarier geworden wären. Als ausgewiesene Foodies sind wir offen für alles, was uns zum Probieren angeboten wird. Zu Hause essen wir nicht viel Fleisch und auch nicht jeden Tag. Dabei spielen ethische, wirtschaftliche und gesundheitliche Gründe eine Rolle. Aber in erster Linie kochen wir mit Gemüse, weil es einfach in vielerlei Hinsicht interessanter ist als Fleisch. Es gibt mehr Auswahl, mehr Farben, mehr Vielfalt, subtile Aromen, so viele Geschmacksfacetten.

Wir haben beide in den frühen Nullerjahren angefangen, uns beruflich mit Lebensmitteln zu beschäftigen. Damals befanden sich in dem imaginären Vorratsregal Gänseleber, Kaviar und Rindfleisch auf der obersten Ebene und Zwiebeln, Kohl und Karotten auf der untersten. Zum Glück hat der Lauf der Zeit die Hierarchien etwas abgebaut, und jetzt fordern wir auch bei den Zutaten Gleichberechtigung. Wenn es um das Essen am Lagerfeuer geht, hat Gemüse immer noch einen gewissen Status als Begleiter zu Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten. Aber es gibt überhaupt keinen Grund, warum Gemüse nicht die Hauptrolle spielen sollte, selbst in heißen Flammen und schwelender Glut. Feuer ist eine feine Sache für Gemüse, das seine Aromen leicht aufnimmt und bei hohen

Temperaturen wunderbar karamellisiert. Deshalb hoffen wir, dass dieses Buch viele Menschen dazu inspiriert, mehr Gemüse in ihrer Küche zu verwenden, auch wenn die Küche nach draußen verlegt wird.

## DAS FEUER TREIBT UNS IN DIE NATUR HINAUS

Die Tatsache, dass das Essen am Lagerfeuer unter freiem Himmel gekocht werden muss, ist ein Geschenk. Es ermöglicht uns, die Natur beim Kochen gemeinsam zu erleben. Das Beste an einem Aufenthalt im Freien ist die Fähigkeit der Natur, uns daran zu erinnern, was im Leben wirklich wichtig ist. Wie klein wir im Großen und Ganzen sind, wie reibungslos alles funktioniert, wenn wir von unseren Smartphones aufblicken und die Natur in all ihrer perfekten Unvollkommenheit bewundern.

Wenn die Vögel sorglos zwitschern und der Bach einfach nur plätschert, als würde die Welt ungeachtet dessen fortbestehen, was sich in den Medien abspielt. Dabei wird uns auch bewusst, wie glücklich wir uns schätzen können, einander zu haben.

Und selbst wenn man wie wir mitten in der Natur lebt, braucht man manchmal eine „Ausrede“, um wirklich gemeinsam rauszugehen. Das Essen am Lagerfeuer ist die beste Ausrede. Deshalb – und aus tausend anderen Gründen, von denen wir dir in diesem Buch viele verraten werden – versammeln wir uns gerne um ein loderndes Feuer. Wir wünschen dir genauso viel Vergnügen beim Lesen unseres Buches, wie wir beim Schreiben hatten.

*Eva H. Tram & Nicolai Tram*

