

LANDLUST Nina Ruge auf ihrem Hof. Hühner und Gänse können das Paradies unbeschwert genießen – die Hausherrin ist Vegetarierin

Zu Gast bei
NINA RUGE



Nina Ruge mit BUNTE-Redakteur Christian Krabichler



NINA RUGE

Die TV-Moderatorin hat sich auf ihrem Landsitz ein Sommer-Idyll geschaffen. BUNTE war zu Gast für ein Abendessen, dessen Zutaten sie im eigenen Garten gepflückt hat

Mispeln, Walnüssen, Kapern und Kiwis. Bis auf die Kartoffeln wächst alles von allein, doch der Gemüsegarten will natürlich gepflegt werden. Der Arbeitsaufwand steigert sich von März an wöchentlich – aber die Freude über genialen Salat, Gemüse und Kräuter wächst mit.

Wann haben Sie Ihre Landlust entdeckt?

Als wir unseren ersten kleinen Garten hatten, bekam ich mein eigenes Beet. Mein Vater liebte Gartenarbeit und zeigte mir, wie ich meine Vergissmeinnicht, Erdbeeren, Tomaten und Teerosen am besten pflege. Das hat nicht nur meine Leidenschaft fürs Landleben, sondern auch für Biologie geweckt – was ich später studiert habe.

Sie sprechen in Ihrem aktuellen Buch „Der unbesiegbare Sommer in uns“ von Kraftorten. Ist das hier einer?

Der wichtigste Kraftort ist in jedem von uns – und wer ihn in seinen Alltag holt, wird darin tiefes Glück finden. Natürlich beginnt der innere Kraftquell dort besser zu sprudeln, wo schon seit über 1000 Jahren eine kleine Kirche auf das Tal schaut, die Sonnenuntergänge magisch sind und die Luft seidenweich ist.

Verbrauchen Sie alles selbst oder verschenken Sie etwas von Ihrer Ernte an Freunde und Familie?

Wein und Olivenöl verkaufen wir in Deutschland über Tophändler, also sehr professionell. Gemüse und Salat wird von allen verspeist, die hier leben und für uns arbeiten – und vieles kochen und frieren wir ein.

Leben Sie vegetarisch?

Ja, ich versuche, möglichst so zu leben.

Was kochen Sie am liebsten?

Meine Küche ist extrem simpel, weil die Zutaten so gut schmecken, dass es zu einer perfekten Mahlzeit nur wenig braucht. Im Sommer ernähre ich mich ▶

Mein Glücksrezept aus der TOSKANA

Extrem simpel“ sei ihre Küche, sagt **Nina Ruge**. Das liegt zum einen daran, dass die TV-Journalistin und Autorin die meisten Zutaten einfach nur aus dem Garten ihres traumhaften Toskana-Landhauses holt. Zum anderen lebt sie vegetarisch. Öl und Wein kommen auch aus eigenem Anbau. Darum kümmert sich ihr Mann, der Topmanager **Wolfgang Reitzle**.

Beim Küchentalk mit Nina Ruge musste der BUNTE-Redakteur viel Gemüse schnippeln – denn auch ihre Hunde lieben Zucchini und Kartoffeln ...

Toskana, Sonne, ein Garten mit selbst angebautem Gemüse, Wein und Öl aus eigenem Anbau – Sie müssen sich fühlen wie im Paradies ...

Ja, die Erde ist angefüllt mit Himmel – auch in Form von Kartoffeln, Feigen,

FOTOS: LISA MARTINFORSTER & MARTIN FÜR BUNTE (2)

„Die Küche muss Lebensfreude spiegeln“

► fast ausschließlich von Salat, Gemüsegerichten mit Eiern, Burrata oder Mozzarella, Tofu.

Bedeutet Kochen für Sie Entspannung? Gibt es Ihnen auch innere Ruhe und Kraft?

Ich finde das Schnippeln okay, das Zusammenstellen der Kräuter und Zutaten sehr schön – und dann soll es zügig gehen. Bei schönstem Wetter stundenlang in der Küche zu stehen ist nicht meins.

Kann Essen glücklich machen?

Natürlich! Das weiß doch jedes Kind. Bei mir waren das Höchste Ravioli aus der Dose und Apfelsaft. Das hat sich deutlich geändert, aber ein frischer Kräutersalat aus dem Garten mit gutem Balsamico und unserem Olivenöl macht mich nicht nur glücklich, sondern dankbar.

Wie sieht bei Ihnen ein perfekt gedeckter Tisch aus?

Blumen aus dem Garten – möglichst mit Wurzeln, sodass ich sie wieder einpflan-

zen kann –, Kerzen, und wenn wir draußen sind: farbiges Geschirr, farbige Tischdecke, farbige Wassergläser!

Wie wichtig ist Ihnen die Küche im Paradies hier?

Sehr, sehr wichtig! Eine Küche muss Lebensfreude spiegeln, Wärme und Kreativität. Und sie sollte natürlich praktisch sein, alles gut aufgeräumt, gut zu finden; einen gewissen Vorrat sollte sie auch noch fassen. Die Küche ist das Herz des Hauses – sie muss gemütlich und einladend sein!

Ist Ihnen schon mal etwas gründlich misslungen?

Und wie! Als ich das erste Mal für meinen Mann kochte, Quarkklößchen mit Kräutersoße, sind wir beim Italiener um die Ecke gelandet. Seitdem bekommt mein Mann nur Salat und Gemüse von mir serviert – allerdings für ihn ziemlich oft kombiniert mit Fleisch.

Das eigene Olivenöl – wie viel Nina Ruge steckt in diesem Projekt?

HUNDEFAN Nina Ruge spielt mit Lupo, einem Entlebucher Sennenhund. Er liebt übrigens auch Kartoffeln und Zucchini



Auch das ist ein Projekt meines Mannes. Er will mit „Loto“ den besten Wein der Region produzieren und ist auf dem besten Wege dazu. Wir bauen die klassischen Trauben der Top-Toskana-Rotweine an: Cabernet Sauvignon, Merlot und Petit Verdot, haben einen sehr erfahrenen Önologen und sind bereits bei einem der besten Weinhändler Deutschlands vertreten (Alpina). Ab 2016 steigern wir die Produktion von ca. 4000 auf 30 000 Flaschen in drei Qualitäten.

Eifern Sie Brad Pitt und Angelina Jolie nach, die auch Wein anbauen?

Diese Leidenschaft liegt meinem Mann sozusagen in den Genen. Und er ist abgrundtief glücklich, wenn er den Wein des jüngsten Jahrgangs testet – und er noch besser gelungen ist als in den Jahren zuvor.

Wie hat das erste Glas vom eigenen Berg geschmeckt?

Göttlich natürlich! Weil wir sofort sein Potenzial geschmeckt haben.

Sie haben diese zwei tollen Hunde. Hat das Leben mit Tieren Ihr Leben bereichert? Mit den beiden gehe ich täglich in die Hundeschule. Mein Lernziel: das Leben vertiefen und nicht beschleunigen. Die Lektion „Radikal in der Gegenwart leben“ bringen sie mir auf hervorragende Weise bei. Spielen? Ja! Kuschneln? Sofort! Sich in Gedanken an gestern oder morgen verlieren? Niemals! Großartiges Training.

Kochen Sie auch für die Hunde? Gemüse. Besonders die große Schweizer Sennenhündin ist wahnsinnig verfressen. Und so bekommt sie zum Futter jeden Tag eine große Portion gekochte Zucchini, Fenchel, Gurken, Karotten dazu. Das lieben beide! Und hinterher wird das Gemüsewasser bis zum letzten Tropfen gesoffen.

Das Olivenöl ist das Projekt eines Perfektionisten – also das meines Mannes! Allein die Sorgfalt, mit der der optimale Erntetermin bestimmt wird, das Pflücken per Hand, die sofortige Pressung in der besten Mühle. Bei der Blindverkostung der 100 besten Olivenöle der gesamten toskanischen Küste sind wir zum dritten Mal auf Platz eins gelandet. Was uns ein bisschen stolz macht ...

Sie lassen auch Wein anbauen. Welche Rebsorten? Wie viele Flaschen werden jährlich abgefüllt?

NINAS LIEBLINGSSALAT

Zutaten

Drei verschiedene Sorten grüner/roter Salat • Tomaten (Cocktailtomaten und halbierte, kurz gedünstete Strauchtomaten) • in Stifte geschnittene grüne Gurke • fein geschnittener Fenchel • gern auch noch lauwarme, gekochte blaue Kartoffeln, Kapern, eingelegte grüne und schwarze Oliven, Sonnenblumenkerne • ein hart gekochtes Ei • ein Säckchen Burrata (sehr fetthaltige Mozzarella-Art) • viel Schnittlauch, Kerbel, Basilikumblätter, Petersilie, Aniskraut



Zubereitung

Für das Dressing Olivenöl mit Zitronensaft, etwas Senf, etwas Balsamico, Salz, Pfeffer, einem Hauch Zucker und Majoran verquirlen und den Salat erst zum Essen damit anmachen. Dazu wird getoastetes Vollkornbrot gereicht.

FOTOS: LISA MARTINFORSTER & MARTIN FÜR BUNTE (4)

Valensina
Kühlfrisch

Maximal genießen

Fruchtig-frischer Geschmack ist immer in Mode!

Nur im Kühlregal

Qualität für Anspruchsvolle: In jeder Flasche Valensina Erntefrisch gepresst stecken mindestens 2 kilo extra lange sonnengereifte Früchte, die von Hand gepflückt, frisch nach der Ernte gepresst, schonend verarbeitet und winterbrochen gekühlt werden.

100% reiner, frischer Saftgenuss – zum Frühstück oder zwischendurch! Unvergleichlicher Geschmack, der einfach immer passt!

„Viel Geschmack. Und Bio.“



Bio Nudeln vom Feinsten, natürlich ohne Zusatzstoffe. 100% Bio-Hartweizengrieß, frisches Trinkwasser und sonst nichts.

www.zabler.de

100% VEGAN