



Sophie Dupuis-Gaulier

## *GemüseLust von A bis Z*

a.d. Französischen von Marion Papenbrock-Schramm

Edition Michael Fischer 2014 • 120 Seiten • 22,90 • 978-3-86355-266-4

★★★★

Gemüse hat in den letzten Jahren nicht nur in der veganen und vegetarischen Küche eine Aufwertung erfahren, wird nicht mehr nur als „Beilage“ behandelt, sondern raffiniert zubereitet und macht auch neben Fleisch und Fisch eine gute Figur. (Das mit der „guten Figur“ kann man sogar wörtlich nehmen, also doppelsinnig verstehen!)

Auch dieses großformatige, schwelgerisch schön aufgemachte Kochbuch mit fantastischen Fotos zeugt davon und macht tatsächlich Lust auf Gemüse. Im Original heißt der Titel allerdings anders: „Tout Manger de A á Z“. Darauf nimmt der – leider etwas zu klein und unauffällig gedruckte – Untertitel Bezug, der sagt „Obst und Gemüse restlos verputzen“. Damit unterscheidet sich dieser Titel von anderen Gemüsekochbüchern! Dieses „restlos verputzen“ heißt nicht etwa, brav den Teller leer essen und auch nicht nur, bitte keine Essensreste wegwerfen, sondern verputzen ist hier wörtlich gemeint. (Merken Sie was? Für dieses Kochbuch muss man sprachlich versiert sein!)

Gemüse verputzen heißt, es für die Weiterverarbeitung fertig machen, also schälen, Stiele und Strünke wegschneiden und natürlich schlechte Stellen. Aber dabei wird es im Allgemeinen übertrieben: da wird das Möhrengrün schon im Laden abgedreht, Strünke die gar nicht hart oder verholzt sind werden großzügig weggeschnitten, alle Blätter entfernt und es wird geschält, was gar nicht geschält werden muss oder gar keine Schale hat – wie Möhren! All' das kann man nicht nur essen, sondern sollte es auch tun, denn gerade unter der Schale und in dem Grün stecken viele Vitamine und Nährwerte, die wir bislang achtlos entsorgt oder bestenfalls den Karnickeln gegeben haben.

Aber was kann man damit machen? Ich gebe es zu, darüber hätte ich gerne selber ein Kochbuch geschrieben, aber mir ist einfach nicht genug eingefallen, bzw. hatte ich keine eigenen Ideen, sondern habe nur schon vom Hörensagen, aus einem anderen Kochbuch und vor allem von den grünen Smoothies gelernt, die hier leider gar keine Erwähnung finden, obwohl man auf diese Weise fast jegliches Grün, also Blätter von roten Beeten, Möhren, Kohlrabi, Radieschen wunderbar verwerten kann.



Auch der Autorin ist dazu nicht allzu viel eingefallen und in den insgesamt ohnehin nur 40 Rezepten, in denen 12 verschiedene Gemüse – und 2 Obstsorten (nämlich Ananas und Apfel) – behandelt werden, kommt dieser Abfall, der keiner mehr sein soll, in weniger als der Hälfte vor. In den anderen Rezepten wird das Gemüse zwar besonders schmackhaft und raffiniert behandelt, aber auch dieser Abfall erst produziert!

Dass Fenchelgrün nicht weggeworfen, sondern fein geschnitten mitverwertet wird (hier wird er über Lachs gestreut) ist keine Überraschung, sondern eigentlich eine Selbstverständlichkeit, ebenso die Verwendung von Zitronenschale. Dass man aus Erbsenschoten Suppe kochen kann, wussten schon (oder noch) unsere Großmütter. Dass das Grün von Lauchzwiebeln als „Laub“ bezeichnet wird, finde ich befremdlich und dass es etwas Besonderes ist, dieses Grün mit zu verwenden, ebenso. Deswegen kauft man doch Lauchzwiebeln und nicht etwa einfach nur Zwiebeln!

Der Hokkaidokürbis, der dafür bekannt und beliebt ist, dass er nicht geschält zu werden braucht, wird für das „normale“ Suppenrezept doch geschält und Zucchini und Tomaten ebenso. Gut, wenn man dann die Schalen auch verwertet, vor allem für raffiniert gewürzte Chips, ist diese Doppelverwertung des Gemüses natürlich sinnvoll, lässt aber vermissen, dass man diese Schalen einfach mitessen und man sich das Schälen sparen kann!

Aufmerken lassen dagegen die wirklich interessanten Rezepte für Suppe aus Radieschenblättern, Pesto aus Karottengrün und eine wirkliche Überraschung sind die kandierten Stiele von roten Beeten auf Ziegenquark!

Nun kommt es darauf an, was man von diesem Kochbuch erwartet: legt man den Schwerpunkt auf die Verwertung von all' dem, was normalerweise weggeworfen wird, ist man möglicherweise enttäuscht – so wie ich, was ich nicht verhehlen kann. Ist einem dieses Thema aber gänzlich neu oder/und kommt es einem vor allem auf raffinierte Gemüserezepte an (bei denen auch Fleisch und Fisch einen gewissen Stellenwert haben!) oder sucht man ein einfach schönes, repräsentatives Geschenk, so mag man sehr zufrieden sein, denn keins der Rezepte ist banal oder langweilig und das Buch ist einfach eine Augenweide – und das Auge isst bekanntlich mit.