



Arthur Potts Dawson

LUST AUF GEMÜSE

Aus dem Englischen von Regine Brams

Dorling Kindersley 2014 • 304 Seiten • 19,95 •
978-3-8310-25763

« « « « «

Die englische Originalausgabe heißt „Eat Your Veg“! Hätte man den Titel wörtlich übersetzt, wäre er wohl eher kontraproduktiv und erinnert allzu sehr an den strengen Mutterblick gegenüber einem in seinem grünen Essen stochernden Kind. Immer noch gibt es Menschen, für die „gesund“ ein Synonym für „nicht lecker“ ist. **Lust auf Gemüse** ist auf jeden Fall der bessere Titel für ein Buch, das Gemüse als „Beilage“ vom Tellerrand in den Mittelpunkt rücken will. Allzu lange hat das Gemüse ein unverdientes Schattendasein erlebt. Allein das Wort „Gemüse“ (zu Mus verkochte Nutzpflanzen!) ist eigentlich eine Beleidigung.

Kurz und gut: das Gemüse hat eine liebe- und fantasievollere Behandlung verdient. Die ca. 250 Rezepte, die hier auf über 300 Seiten versammelt sind, zeugen davon, dass Gemüse unglaublich vielfältig ist, attraktiv aussieht, raffiniert gewürzt werden kann und überhaupt der Renner ist. Dabei ist dieses Buch nicht nur für Vegetarier, sondern es kommen auch Fleisch und Fisch vor, sozusagen als „Beilage“. Gleichwohl sind viele Rezepte vegetarisch und sind entsprechend gekennzeichnet. Viele Rezepte sind sogar vegan – kommen also ganz ohne tierische, bzw. „tierliche“ (wie die Veganer sagen) Produkte aus. Die sind leider nicht extra gekennzeichnet und man muss erst das ganze Rezept durchlesen, ob Eier oder Milchprodukte vorkommen. Das finde ich schade. Es wäre ein Leichtes gewesen, das zu ändern, selbst wenn das im Original nicht vorgesehen war. Schließlich sind die Veganer im Vormarsch und verdienen jede Unterstützung.

Die Rezepte sind nach Gemüsearten geordnet: Zuerst kommen Wurzeln & Knollen, dann das Zwiebelgemüse, Blätter & Blüten (also Salate, Spinat und Kohl), Fruchtgemüse (von Avocado bis Zucchini) und Pilze, Linsen, Bohnen & Schoten. Im Inhaltsverzeichnis kann man dann aber gleich nach dem Gemüse schauen, was man gerade da hat und verarbeiten möchte. Ein Beispiel; schauen wir bei „Möhren“ nach, so finden wir 16 Rezepte, in denen Möhren vorkommen. Das sind Suppen, Salate, Eintöpfe, gedünstete und geröstete Möhren.

Kein Gericht sieht nach „gutbürgerlicher Küche“ aus, sondern ist toll gewürzt, kommt mit Kräutern daher, ist leicht (selbst das mit Eisbein!) und man kann damit bei jeder Gästebewirtung



Ehre einlegen. Und auch Kinder kann man überraschen und beeindrucken, z.B. mit einem Eislutscher mit Erbsen & Minze. Nochmal zurück zur Gästebewirtung. Dafür gibt es extra 4 Büffettvorschläge: Mittelmeerküche (ohne Fleisch, aber mit Garnelen und Sardinen und natürlich viel Gemüse wie Fenchel, Zucchini, Spargel und Tomaten und reichlich Olivenöl), Klassisch (sehr edel (und teuer) mit Rindercarpaccio, Lachs, Kaviar und Champagner neben vielen Salat- und Gemüsesorten, wobei die Butterkartoffeln mit Dicken Bohnen und Erbsen ein Gericht für sich und auch alltagstauglich sind), Tex-Mex-Grill (ein scharfer Grillabend, der ganz vegetarisch ist! Mit Tacos, Guacamole, Maiskolben, grünem Spargel und Süßkartoffelchips) und Curry (asiatisch angehaucht, nicht nur mit Curry, sondern auch Ingwer, Chili, Garam Masala und viel anderen Gewürzen. Wieder rein vegetarisch und nicht nur mit exotischen Früchten und Gemüse, sondern auch mit ganz herkömmlichen Zutaten).

Überhaupt gefällt mir an diesem Kochbuch, dass ich jetzt nicht loslaufen muss in Spezialläden oder per Internet alles Mögliche bestellen muss, was unbekannt und teuer und allzu selten ist. Sogar „Queller“ habe ich schon im Supermarkt gesehen.

Die Kapitel über die Pürees und die Grundrezepte verdienen noch eine Extraerwähnung... Also ein Kochbuch, das absolut zeitgemäß ist und mit dem man ziemlich weit kommt. Es macht wirklich „Lust auf Gemüse“!