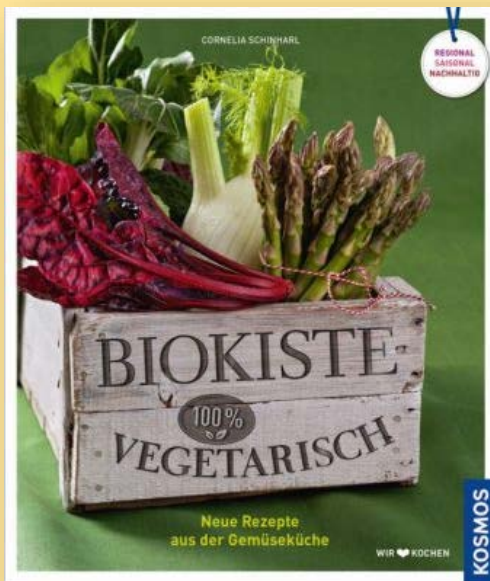


Vegetarisches



Cornelia Schinharl: BIODIVERSITÄT – 100 % vegetarisch. Neue Rezepte aus der Gemüseküche. Franckh-Kosmos 2013 * 141 Seiten * 14,95 * 978 3 440 13399 6

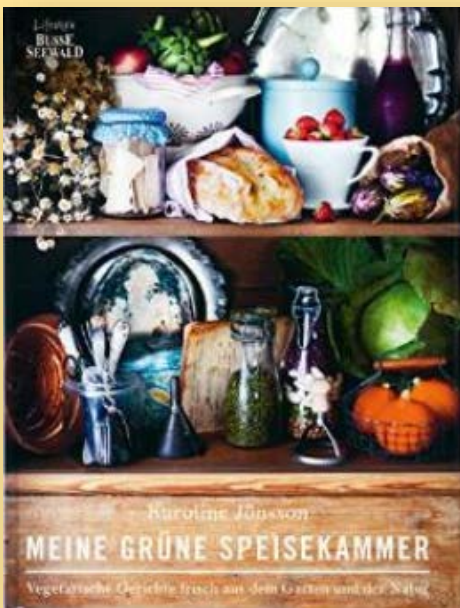
Biokisten kann man fast überall bestellen und bekommt dann einmal in der Woche, sozusagen im Abonnement, eine Holzkiste mit frischem, saisonalem Gemüse geliefert - manchmal gibt's sogar Rezepte dazu. Vegetarisch sind diese Kisten allemal; ob man das gelieferte Gemüse dann allerdings auch vegetarisch zubereitet, ist eine andere Frage. Und vegan ist nochmal eine Steigerung.

Die hier vorliegenden Rezepte sind auf jeden Fall vegetarisch. Es versteht sich fast von alleine, dass sie nach den Jahreszeiten sortiert sind, so wie auch das Gemüse geliefert (oder einfach frisch gekauft oder gar selbst geerntet) wird. Manche Rezepte sind auch von vorneherein vegan konzipiert und dann mit dem entsprechenden Zeichen, dem V mit Blättchen auf hellgrünem Grund, gekennzeichnet oder sie sind vegan abwandbar.

Das Gemüse wird hier natürlich nicht wie eine sogenannte Beilage behandelt, sondern es steht absolut im Mittelpunkt und zeigt seine Vielfalt. Alles sieht superlecker, frisch, leicht und gesund aus. Die Rezepte sind von der renommierten Kochbuchautorin neu entwickelt worden und nicht etwa die Wiederholung einer Wiederholung. Sie könnten aber durchaus Klassiker werden! Spargel hier mal nicht mit Hollandaise (vom Schinken ganz zu schweigen!), sondern z.B. gebraten und mit Erdbeeren und Mozzarella oder mit Radieschen-Eier-Tatar. Blumenkohl mal nicht mit Käse- oder Butterbrösel sauce, sondern frittiert auf gebratenem Reis. Grünkohl nicht zu Tode geschmort, sondern als Auflauf mit Ingwer und Kartoffeln. Um nur drei Beispiele zu nennen.

Es gibt Suppen, Salate, Eintöpfe, Aufläufe, Tortillas, aber auch Eingemachtes wie Chutney und Senf Gurken; für jede Jahreszeit gibt es ein paar Rezepte, wie sie sich konservieren und bevorraten lässt.

„Regional, saisonal, nachhaltig“, diese drei Begriffe stehen auch schon auf dem Titel. Mir gefällt an diesen Rezepten, dass die Jahreszeiten mit ihren typischen Aromen und sonstigen ganz speziellen Merkmalen, wieder voll zu ihrem Recht kommen und auch entsprechende Atmosphäre ausstrahlen. Das kann man auch „Sinnlichkeit“ nennen. Außerdem hat man auf diese Weise – nämlich durch eine gewisse Einschränkung – gleich eine gute Ideensammlung, was man denn kochen könnte. Wenn man tatsächlich eine Biokiste abonniert hat, ist das ohnehin mehr oder weniger vorgegeben. Hat man das entsprechende Kochbuch dazu, kann man das Wörtchen „weniger“ streichen und hat eine „Hausfrauensorge“ weniger.



Karoline Jönsson: Meine grüne Speisekammer. Vegetarische Gerichte frisch aus dem Garten und der Natur. a.d. Schwedischen von Marie-Luise Schwarz. Lifestyle Busse Seewald 2015 * 156 Seiten * 24,95 * 978 3 7724 7394 4

Mit Schweden verbinden die meisten von uns doch immer noch Natur und Natürlichkeit - und ein Landleben, wie es Astrid Lindgren beschrieben hat. Eine besonders gesunde Ernährung gehörte allerdings nicht unbedingt dazu. Mir fallen da zuerst die Zimtschnecken ein, die es beim Bäcker in Katthult gab – und Fischgerichte, wie „Jonsson's Versuchung“. Aber Jönssons's Versuchung sieht anders aus und schmeckt auch anders. Denn Karoline Jönsson ist Vegetarierin mit Hang zum Veganen; frisches Gemüse und Obst – möglichst aus dem eigenen Garten oder in freier Natur gesammelt – haben bei ihr Vorrang. In ihrer grünen Speisekammer habe also Fertiggerichte nichts zu suchen.

Einerseits fühlt sie sich in die Tradition eingebunden – wohnt sie doch mitten auf dem Land auf dem Hof ihrer Großmutter, der sie auch optisch ähnelt, andererseits sind ihre Rezepte international. Schließlich haben die Schweden keine große vegetarische Tradition und wenn, dann aus Not – weniger aus Überzeugung. Aber gerade diese Rezepte sind besonders interessant und sozusagen einmalig! Oma's falscher Fisch aus grob panierten Grießschnitten z.B., ein Rezept, das ich gleich ausprobieren musste, ist so ein Armer-Leute-Rezept, mit dem Karoline's Oma ihre große Familie satt kriegen konnte. Schmeckt gar nicht übel! Tatsächlich ein bisschen wie Fisch - und macht auf jeden Fall Spaß.



Auch Löwenzahnkonfitüre, Brennesselpulver und selbst gewonnener Birkensaft sind solche traditionellen Rezepte, die aufhorchen lassen, auch wenn sie sich nicht von jedermann verwirklichen lassen, zumindest was den Birkensaft betrifft. Wo ist die nächste Birke, die ich anzapfen kann?

Verwechselbarer sind da die internationalen Rezepte, wie Ratatouille, Kimchi, Dal – die finden wir in vielen anderen vegetarischen und veganen Kochbüchern.

Auf jeden Fall schafft Karoline Jönsson den Spagat zwischen Tradition und Moderne und zwischen Regionalität und Internationalität mühelos und überzeugend. Rückwärtsgerandt ist sie nicht!

Ihr Buch soll aber nicht nur ein Kochbuch sein, sondern auch eine Anleitung zum Selbstversorgen, also zum Gärtnern und Sammeln. Die Anregungen dazu bleiben aber Anregungen und sind nicht etwa praktische Anleitungen. Trotzdem: ihr Lebensstil wirkt ansteckend!

Das ganz große Plus dieses Buches ist die wunderschöne Aufmachung, sind die großformatigen Fotos von Rezepten, Natur und Großmutter's Flickenteppichen. Viele Frauen erträumen sich so ein (scheinbar?) heiles Landleben. „Die neue Lust am Einfachen“, hier wird sie verwirklicht, hier kann sie ein Vorbild sein, nicht nur zum Träumen, sondern auf jeden Fall ein Stück weit zum Nachahmen.