



Jacqueline Alfere (Rezepte, Texte & Fotografie)

**Gemüseretter** ★★★★★

Christian 2023 · 184 S. · 30.00 · 978-3-95961-722-2

„Obst & Gemüse lecker verwerten; 60 Rezepte gegen Foodwaste“ ist der Untertitel dieses tollen Kochbuchs, das einen schon beim Aufklappen mit einer doppelseitigen Flut von neun Farbfotos einzelner Gerichte auf der Innenseite des Vordercovers und der folgenden Seite begrüßt – ebenso wie am Ende, wo man die Innenseite des Covers ebenfalls zu so einer Fototafel verarbeitet hat.

Das erste von vielen Malen, dass einem das Wasser im Mund zusammenläuft!

60 Rezepte also, die nicht mit teuren Einkäufen verbunden sind, sondern gedacht sind als Hilfestellung gegen unsere Lebensmittelverschwendung. In allen Rezepten geht es um Gemüse und Obst, alle sind vegan oder zumindest vegetarisch, ohne dass hier eine Weltanschauung daraus gemacht wird. Dass Verschwendung ein Hauptthema ist, zeigt sich allein schon beim dreiseitigen Vorstellen des Buches an Überschriften wie „Welchen Einfluss hat Lebensmittelverschwendung auf unsere Umwelt?“ und auch „Gemüse retten – Genuss statt Pflicht“. Schön, dass es trotzdem keinen erhobenen Zeigefinger gibt, die Erläuterungen sind „neutral“, erklären statt zu verurteilen und versuchen Bewusstsein zu wecken, was sich ändern muss zum Wohl der Erde, mit Verweis darauf, was man alles sparen kann bei einer soliden „Restwirtschaft“.

Jacqueline Alfere versteht sich nicht als die allein seligmachende Expertin oder Heilige, die die Welt retten will nach dem Motto „schaut her, wie toll ich bin“. Im Gegenteil, sie beschreibt, wie und warum es so oft zu dieser Lebensmittelverschwendung kommt, was auch mit der Rasanz unserer Zeit und der Bürde auferlegter Lasten in Beruf und Familie zu tun hat, kein Schimpfen, kein Tadeln – der Leser fühlt sich verstanden!



Auch die Einführung in das, was der Leser erwarten darf, ist schlicht und klar formuliert. In den Rezepten wird weitgehend mit saisonalen und heimischen Sorten gearbeitet, was nicht heißt, dass nun Bananen oder Zitronen etwa verboten wären. Aber man wird im Index vergebens etwa Avocado suchen. Das wäre zum Beispiel das Erste, das sich beim Einkaufen ändern sollte: das Bewusstsein schärfen für mehr heimische Arten von Gemüse und Obst. Und zweitens, wie ich es schon sehr lange tue: im Geschäft Ausschau halten nach etwas, das eindeutig noch gut und verwertbar ist, wenn man es nicht endlos lagern will. „Spontanverwertung“



heißt das im Buch, und ich freue mich, dass es jetzt für das Vorgehen, das ich schon lange praktiziere, einen Namen gibt. Auf meinem Einkaufszettel, auf Papier oder im Smartphone, steht nur das, was ich wirklich brauche und was nicht ersetzt werden kann, alles andere wird jede Woche eine spannende Forschungsreise durch die Gemüseabteilungen, die erfreulicherweise in allen Geschäften um uns herum immer größer werden und ohnehin mehr und mehr Regionales anbieten. Das Buch ermuntert also, mal etwas zu kaufen, das vielleicht nicht mehr knackfrisch ist. So wie letzten meine Möhren, die zu Hause ohnehin zu einer Möhren-Ingwersuppe verarbeitet wurden und genauso lecker waren – eine Entscheidung, die viel Müll vermeiden könnte, wenn man es sich einmal richtig klar macht. Insofern darf man das Buch auch als einen Aufruf zur Müllvermeidung sehen. Dazu dienen auch die Tipps zur richtigen Aufbewahrung und der Saisonkalender.

Aber kommen wir zum Buch selbst. Es hat nach der Klärung der oben nachgezeichneten Fakten eine einfache Einteilung und gliedert sich in Frühstück / Aufstriche, Beilagen und Dips / Für den Vorrat / Suppen und Eintöpfe / Salate / Hauptspeisen / Süßes. Jedes Rezept hat mindestens eine (knapp DIN A4 große) Seite, vielfach auch eine Aufschlagseite, von denen dann eine ganze Seite das Foto des fertigen Gerichts einnimmt. Die Rezepte gestalten sich sehr übersichtlich, haben alle neben Mengenangabe / Zubereitungszeit / Back- und Kochzeit eine minutiöse Aufstellung der Zutaten, alles in einer eigenen Randspalte; daneben dann schön weitläufig gegliedert die Beschreibung der einzelnen Arbeitsschritte bis hin zum vollständigen Ergebnis.

Der besondere Clou ist aber, dass jedes Rezept darunter eine „Alternative“ hat, etwa; statt der Äpfel im Kuchen einfach Birnen oder Beeren verwenden. Im Tortellini-Auflauf grünen Spargel statt Brokkoli. Statt Pastinaken-Birnen-Suppe eine aus Petersilienwurzeln und Äpfeln kochen. Im Curry statt Kartoffeln, Möhren und Lauch einfach Kürbis, Paprika oder Süßkartoffeln verwenden. Ich weiß aus Erfahrung, dass man schnell ein Händchen dafür bekommt, und nutze auf diese Art fast vollständig vorhandene Reste.

Ganz wunderbar gelungen ist das Register, das sich über sechs große Seiten erstreckt und keinen Wunsch offen lässt. Teil 1: Rezepte von A–Z, die Namen nicht fantasievoll, sondern so konkret, dass man sich direkt etwas darunter vorstellen kann; etwas mehr als eine Seite lang. Teil 2: Zutatenregister, das ungewöhnlich lang erscheint, was sich aber schnell dadurch erklärt, dass sicherlich die Hälfte der Gerichte ein (A) nach sich hat, das heißt, hier stößt man auf ein anderes Gericht, für das das nun betroffene Gemüse/Obst als die oben erwähnte Alternative gelistet ist – unheimlich sinnvoll, es erleichtert das Hantieren wirklich sehr und ermuntert gleichzeitig auch noch, viel mehr zu stöbern und auszuprobieren.

Fazit? Eines der besten Kochbücher, die ich in den letzten 20 Jahren in die Hand genommen habe – bekommt einen Ehrenplatz, da wo ich es jeden Tag sehen und nutzen kann!

Und noch etwas muss ich erwähnen, weil es leider längst nicht mehr selbstverständlich ist. Das Impressum des Buchs umfasst eine ganze Seite und nennt tatsächlich namentlich alle Mitarbeiter daran, vom Produktmanagement über Redaktion, Korrektorat, Layout & Satz, Umschlaggestaltung, Repro und Herstellung. Und wenn das Buch – geschrieben von einer Frau und hier rezensiert von einer Frau – auch noch aus Gründen der Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet, dann setzt das dem Ganzen sozusagen das Krönchen auf und verdiente eigentlich allein schon deswegen noch einen sechsten Stern.