



Sarah Greger

Heimatgemüse ★★★★★

Natürlich und bewusst kochen

Lennestrand 2018 · 131 S. · 29. 95 · 9783981819038

Das Buch „Heimatgemüse“ habe ich nicht etwa in der Buchhandlung entdeckt, wo ich regelmäßig nach neuen veganen Kochbüchern Ausschau halte, sondern in einem „Unverpackt-Laden“ und in einem Geschäft, wo es schöne Dinge zu kaufen gibt. In beiden Fällen war es das einzige Buch, das angeboten wurde. Das hat mich zunächst überrascht, aber es passt; in beiden Fällen spricht es den richtigen Käuferkreis an: Menschen, die umweltbewusst leben und die Schönes lieben.

Ich habe dann zu Hause recherchiert und festgestellt, dass Sarah Greger in derselben Stadt wohnt wie ich und habe mich mit ihr verabredet. Sarah Greger ist Graphikdesignerin, und „Heimatgemüse“ ist aus ihrer Bachelorarbeit entstanden, in der sie ihre Profession mit ihrem Hobby, dem Kochen mit pflanzlichen Zutaten, verbinden wollte. Mit berechtigtem Stolz hat sie mir erzählt, dass sie alles selbst gemacht hat: Sie hat die Rezepte kreiert, die Texte geschrieben, die Fotos stammen von ihr, das Layout, Papierauswahl, Format und vielleicht manches mehr, worüber sich der sogenannte Endverbraucher keine Gedanken macht. Entstanden ist ein absolut professionelles Buch, das nichts zu wünschen übrig lässt und dem man anmerkt, das es darüber hinaus auch mit Herzblut gemacht wurde.

Mich hat das Buch auf den ersten Blick nicht nur optisch angesprochen, sondern es war auch der Titel. Mir kommen viele Kochbücher vor die Brille, manche haben verwechselbare und langweilige, wieder andere weit hergeholt und verkrampfte Titel, mit denen man nicht unbedingt gleich etwas anfangen kann. Nun klingt der Titel „Heimatgemüse“ durchaus ganz normal, aber eben doch anheimelnd und aussagekräftig. Zusammen mit den Untertiteln weiß man gleich, dass es sich zwar um vegane, regionale und saisonale Rezepte handelt, dass das aber nicht überbetont wird; diese Worte kommen im Text kaum vor. Die Rezepte und alles, was Sarah Greger schreibt, klingt so selbstverständlich und unverkrampft, weitab von Belehrung. Es soll und kann „jeden“ ansprechen und es ist wohl das einzige letztlich eben doch vegane Kochbuch, das ich ohne Bedenken auch Nichtveganern schenken würde.

Doch jetzt endlich zu den Rezepten! Heimisches Gemüse und Obst stehen im Mittelpunkt, auf Ersatzprodukte und Fertigprodukte verzichtet Sarah Greger. Die von ihr verwendeten Ingredien-



zien findet man (fast alle) in jedem Supermarkt. Das „Heimische“ hält Sarah Greger nicht sklavisch ein, sondern Cashewnüsse und Avocados kommen vor, aber selten und nur in kleinen Mengen.

Sie hat ihre Rezepte nach den Jahreszeiten angeordnet. Für jede Jahreszeit gibt es durchschnittlich 10 Rezepte und darüber hinaus noch ca. 20 weitere Rezepte für Basics und Dips, zum Beispiel für das einfachste und schnellste Rezept um Hafermilch herzustellen, für Cashew-Parmesan und Kartoffelkäse zum Überbacken für Aufläufe etc. Die beiden letztgenannten Rezepte könnte man u.U. zu „Ersatzprodukten“ erklären, aber erstens wären das dann die einzigen, und zweitens sind sie in ihrer Zusammensetzung um Grade besser als das, was sonst so dafür angeboten wird. Gerade der Kartoffelkäse reizt mich sehr, ganz bald ausprobiert zu werden, so knusprig braun wie er z.B. auf dem Auberginenauflauf daherkommt. Die meisten Gerichte kommen mit einer überschaubaren Zutatenliste aus und verlangen auch keine übergroßen Kochkünste, auch der Zeitaufwand ist absolut im Rahmen. Diese Küche ist also absolut alltagstauglich, was nicht heißt, dass man mit diesen Gerichten nicht auch Gäste glücklich machen kann, vor allem wenn man ein Menü daraus zusammenstellt.

Es gibt nämlich auch Desserts, Getränke und Gebäck, wie richtige Kuchen bis hin zum Weihnachtskeksen. Suppen und Salate gibt es sowieso, wobei mich der mediterrane Gurkensalat überrascht hat, bei dem die Schlangengurke mit getrockneten Tomaten, schwarzen Oliven und Pinienkernen kombiniert wird und sehr erfrischend aussieht. Auch Erbseneintopf gehört eigentlich nicht zu meinen Favoriten, aber dieser sieht appetitlicher, gesünder und irgendwie auch wärmer aus als die übliche Erbsensuppen, mal ganz abgesehen von Speck und Würstchen. Jedes Gericht ist großformatig bebildert und es ist keins dabei, das ich nicht gern ausprobieren würde.

Das Register von Kochbüchern nehme ich mir immer besonders unter die Lupe und bin oft unzufrieden. Das Register von *Heimatgemüse* ist sowohl nach Hauptzutaten als auch den Namen der Gerichte in einem Alphabet geordnet. Man kann alles gut wiederfinden, zumal die Anzahl der Gerichte – ca. 60 – ja noch überschaubar ist. Und das ist mein einziger Kritikpunkt: Ich hätte gerne mehr Rezepte dieser Art! Ein paar mehr finde ich noch im Blog „Heimatgemüse“, wo Sie das Buch auch bestellen können. Sie können es auch im örtlichen Buchhandel und bei Amazon bestellen, wenn Sie es aber direkt bei Sarah Greger bestellen, hat sie mehr davon, denn sie hat nicht nur alles oben Genannte in die Hand genommen, sondern Werbung und Vertrieb ebenso.

Ein schönes Geschenk, auch für sich selbst!