



Miriam Emme und Daniela Friedl

Regionale Winterküche ★★★★★

Soja- und weizenfrei, vegan

Ulmer 2016 • 159 S. • 19,90 € • 978-3-8001-0841-1

Winterküche kann sehr fleischlastig, sehr eintönig, schwer und geradezu muffig sein. Es hieß noch vor gar nicht allzu langer Zeit, dass es eben im Winter nicht genug verschiedene Gemüsesorten gäbe. Das habe ich nie verstanden. Haben wie hierzulande (regional ist also relativ weit gegriffen gemeint) nicht schon immer Möhren und Sellerie, Lauch, (die verkann- ten) Schwarzwurzeln, Kürbis, die vielen verschiedenen Kohlge-

wächse, Nüsse, Pilze, Äpfel und Birnen zur Verfügung gehabt? Ja, wenn man Gemüse tot kocht, dann schmeckt alles gleich und nicht gerade knackig und belebend. Aber „das war gestern“, wie es so schön heißt, abgesehen davon, dass das in der sogenannten gutbürgerlichen Küche immer noch vorkommt. Deftig und deftig ist eben zweierlei!

Gemüse wurde in den letzten Jahren sehr aufgewertet und selbst berühmte Köche (bei den diversen Kochduellen im Fernsehen kann man das gut beobachten) schwärmen von den speziellen Aromen und Besonderheiten verschiedener Gemüsesorten. So gibt es auch längst eine ganze Reihe von Winterkochbüchern, die lecker, anregend und gesund sind, ohne gleichzeitig auch noch vegan, soja- und weizenfrei zu sein.

Schön, wenn es nun aber auch so ein Kochbuch für Veganer gibt! Mir ist es in einer Buchhandlung aufgefallen und ich habe nicht gleich gemerkt, dass tatsächlich alle Rezepte ohne tierische Produkte auskommen. Deswegen würde ich diesen Titel nicht nur ein- bzw. ausgefleischten Veganern empfehlen, sondern auch den sogenannten Flexitariern, die immerhin ab und zu auch mal rein vegan essen möchten.

Es gibt 5 verschiedene Salate und 4 Suppen bzw. Eintöpfe. Das finde ich zu wenig, da wäre mehr tatsächlich mehr – und auch leicht möglich. Die sogenannten herzerwärmenden Hauptgerichte sind da vielfältiger, 26 sind verzeichnet. Ich nenne ein paar Beispiele: Vanillemöhren (ungewöhnlich, aber absolut zeitgemäß und überzeugend – außerdem ganz einfach), Wirsingknödel (eine Abart des Semmelknödels), Rosenkohl mit Maroni (auf dem Titelbild!), Sauerkrautstrudel, Krautschnecken. Auch hier hätte ich mir noch mehr vorstellen können. Noch mehr Kohlgerichte vor allem und auch Gerichte mit Hülsenfrüchten.



Womit ich ganz und gar zufrieden bin, ist das Kapitel „Süßes zum Dahinschmelzen“. Das sind immerhin 20 Desserts, bzw. manches kann auch zum Frühstück (Wintermüsli mit Birnen-Pflaumen-Mus und Apfel-Hirse-Auflauf) oder zum Nachmittagstee gegessen werden. (Birnen-Schokolade-Muffins, Walnusskuchen oder Maronibrownies). Ein typisches Dessert wäre z.B. das Cranberrygelee mit Vanillecreme oder Kürbiscreme mit Apfel. Mich lockt es, alle diese Rezepte einmal auszuprobieren. Wenn ich sage, dass etwas „gesund“ aussieht, so hat das keineswegs eine abwertende Nebenbedeutung, kein „Geschmäcke“. Vielmehr meine ich damit, das sieht so appetitlich und so lecker aus, ohne dass ich befürchten muss, hinterher Zahn- oder Bauchschmerzen oder unangenehmes Völlegefühl zu bekommen.

Aber damit ist das Repertoire noch nicht erschöpft. Sozusagen als Zugabe gibt es noch ein Kapitel „Verpackt, versteckt, verschenkt“ und bringt Rezepte, die sich als Mitbringsel eignen, also Kekse, Gewürzmischungen, Aufstriche, Hagebuttenketchup. Letzteres soll zu den Schupfnudeln gut schmecken und macht gar nicht so viel Arbeit wie's zunächst klingt (Hagebutten!), weil fertige Hagebuttenmarmelade verwendet wird.

Anhand des Kapitelverzeichnisses und des Verzeichnisses nach den Hauptzutaten – von Apfel bis Zwiebel – sind die Rezepte schnell zu finden. Das Buch hat ein angenehmes Format, bleibt einigermaßen gut aufgeschlagen liegen und hat sehr schöne Fotos. Nicht nur Fotos zu allen Rezepten mit dem fertigen Gericht, sondern auch ein paar schöne Winterfotos, die geradezu Lust auf kalte Wintertage machen, an denen man sich nach einem Spaziergang im Raureif mit einem leckeren „Soulfood“ wieder aufwärmen und es sich so richtig gemütlich machen kann.

Noch ein paar Worte zu den Autorinnen. Daniela Friedl ist Österreicherin, Miriam Emme lebt in Deutschland. Beide sind eigentlich nicht vom Fach, geben aber Kochkurse bzw. unterhalten einen Blogg, in dem es nicht nur ums Essen geht. Sie haben gemeinsam schon zwei vegane Kochbücher herausgegeben und Daniela Friedl weitere Bücher im Alleingang. Auch alle diese Titel klingen interessant und verlockend.