

Regional und saisonal

Will man sich nicht nur gesund, sondern auch noch ressourcenschonend ernähren, sind die Schlagwörter "regional" und "saisonal" immer häufiger zu hören; d.h. Gemüse, das in unseren Breiten und am besten praktisch vor der Haustür wächst, so dass keine langen Transportwege nötig sind. Einige Gemüsesorten, die für unsere Großeltern noch selbstverständlich auf dem Speiseplan standen, sind heute schon fast in Vergessenheit geraten. Dem wollen die Autoren von "Die besten Rezepte für heimische Gemüse" Abhilfe schaffen - und warten mit tollen Rezepten für Pastinake, Steckrübe und Mangold auf.

Die Rezepte sind in vier Bereiche gegliedert: "Wurzeln, Rüben, Knollen", "Kohl", "Kürbis, Pilze & Maronen" und "Blatt- und Stielgemüse". In allen vier Bereichen findet man sowohl vegetarische Gerichte als auch solche mit Fleisch oder Fisch. Da gibt es leckere Petersilienwurzel-Kartoffel-Puffer, raffinierten gefüllten Spitzkohl, Steckrübengratin mit Schweinebauch oder eine deftige Grünkohlpfanne mit Bratwürsten. Jedem Rezept wird eine Doppelseite gewidmet, wobei eine Seite davon immer dem appetitanregenden Foto des Gerichts gehört.

Dadurch, dass sich die Autoren hauptsächlich auf Rezepte beschränkt haben, die wohl aus den Rezeptbüchern der Omas stammen, sind die Zutatenlisten weitgehend frei von ausgefallenen Zutaten, die man sowieso nie vorrätig hat, wenn man ein Freund der einfachen Küche ist. Das macht die Rezepte aber auch für viele Kochanfänger so attraktiv. Aus wenigen, aber guten Zutaten ein schmackhaftes Gericht zaubern, wofür die Zutaten nicht eingeflogen werden mussten, sollte in der modernen, nachhaltigen Küche selbstverständlich sein. Mit "Die besten Rezepte für heimische Gemüse" kann man selbst den Anfang machen und sich wieder mehr danach orientieren, welche Lebensmittel gerade Saison haben - der Erntekalender im Anhang des Buches hilft dabei!

Sabine Mahnel 16.11.2020

Quelle: www.literaturmarkt.info