»OBSERVER«

Falter Sonderthemen

Position

Wien, am 11.03.2020, Nr: 11a/Bücher, 11x/Jahr, Seite: _
Druckauflage: 40 000, Größe: 75,49%, easyAPQ: _
Auftr.: 4601, Clip: 12817357, SB: Kneipp Verlag

www.observer.at

9

Ethisches Essen und roggene Tacos

Kochbuchfragen: Wie sollen wir essen? Was können wir wissen? Dürfen wir genießen? Ja doch!

Hier geht es darum, Trends zu markieren und so ein wenig zum Überblick über die noch immer nicht nachlassende Flut der Neuerscheinungen beizutragen. In den vergangenen Jahren konnten wir etwa den Rückgang der Maestro-Kochbücher beobachten. Und klarerweise schlägt sich Thema Nummer eins, der Klimawandel, auch in Ernährungsbüchern nieder.

Bekannt ist der Beitrag von Massentierhaltung zum Klimawandel; viele Menschen verstört auch das Tierleid in der Lebensmittelindustrie. Heile Welt mittels Marketingkonzepten vorzuspielen oder mit niedrigen Preisen Menschen im Supermarkt zu Billigfleischkonsum zu verlocken scheint ein Auslaufkonzept zu sein. Das lässt sich auch daran erkennen, dass vegane und vegetarische Ernährung seit Jahren Dauerbrenner sind. Vier Bücher aus diesem Genre daher zuerst.

Das Buch „Veganklischee ade!" des Ernährungsberaters Niko Rittenau und des Kochs Sebastian Copien punktet zunächst einmal mit einem ausführlichen Teil über Nährwerte von Getreide und Gemüse und zur optimalen Zusammenstellung von Mahlzeiten. Beinahe fühlt man sich wissenschaftlich überinformiert. Aber das Buch hat auch jede Menge gute Rezepte und Zusammenstellungen. Ein Beispiel deutet die Richtung an: Golden Milk-Couscous, Umami Tofu, Greens mit Erbsen samt Koriander-Ingwer-Sauce – moderne Küche ist global.

Und sie ist ethisch. Ja, es gibt so etwas wie „Ethical Restaurants". Eines der Bekanntesten ist das Poco in Bristol, und sein Koch Tom Hunt legt mit „Essen für die Zukunft" so etwas wie ein ethisches Kochbuch vor. Der schwere deutsche Titel klingt auf englisch spielerischer: „Eating for Pleasure, People & Planet". Hunt legt den Akzent auf nachhaltige Landwirtschaft und Artenvielfalt und darauf, wenig Abfall zu produzieren. Hunt nimmt uns mit auf eine Farm, führt uns durch die Tages- und Jahreszeiten, vom Frühstück bis zum Festmahl (fast, aber nicht ganz ohne Fleisch natürlich), nimmt Ethno-Anleihen von allen Kontinenten. Violetter Brokkoli und Klementinen vom Grill mit Aleppo-Pfeffer – da kriegt man schon Appetit. Vor allem, wenn die Tellergerichte noch so atemberaubend gut fotografiert sind wie hier.

Auch Nigel Slater, englischer Kult-Food-Journalist *(Observer, BBC)* und Autor zahlreicher sehr erfolgreicher Kochbücher, legt ein Buch mit 110 vegetarischen bis veganen Rezepten vor: „Greenfast. Frühling – Sommer" Slater erspart uns lange Belehrungen, erzählt mit einem Blick in sein Notizbuch nur kurz von seiner Arbeit und wie es zum Buch kam: „Vieles von dem, was ich im Frühling und im Sommer koche, ist außergewöhnlich leicht; damit meine ich, dass es wahrscheinlich weder auf Kohlenhydraten noch auf Milchprodukten basiert. Ein paar Sachen tauchen regelmäßig auf. Schalen mit Joghurt, unter den ich gehackte Minze und Koriander, einen Spritzer Reisessig und Schnittlauch gezogen habe." Die Rezepte sind nicht kompliziert, die Ergebnisse wunderbar, und die Orientierung fällt leicht, weil Slater das Gericht immer mit drei Schlagwörtern charakterisiert: Miso, Blumenkohl, Ingwer; Papaya, Karotte, Radieschen; Reis, Eingelegtes, Nori; manchmal auch nur: Erbsen, Semmelbrösel (ergibt knusprige Küchlein). Ein Buch, das man brauchen kann.

Setzen Sie sich mit Ihrem Stuhl auseinander? Kennen Sie die Bristol-Stuhlformen-Skala? Nein? Nur soviel: Wurstartig ist ok, sei die Oberfläche glatt oder rissig. Alles andere weniger. Fermentiertes Gemüse ist, was der Mensch benötigt, um seine Darmflora in Ordnung zu bringen und damit die Basis. Darmkrankheiten sind in Südkorea, wo man mit fermentiertem Gemüse (Kimchi) lebt, so gut wie unbekannt. Außerdem schmeckt das Zeug! Ingrid Palmetshofer ist Expertin, gibt Fermentierkurse und betreibt das Unternehmen „Blubbergarten" (wer je gesäuert hat, liebt das unregelmäßige, sanfte „Blubb" aus dem Fermentiertopf). Ihr Buch sollte niemandem Wurst sein, denn außer substantieller Information übers Fermentieren bekommt man zahlreiche gute Anregungen und Rezepte, saisonal gegliedert. Von Exotischem bis zu polnischen Salzgurken, alles dabei!

Ingrid Palmetshofer: Geschmacksrevolution Fermentieren. Kneipp, 160 S., € 25

Außer dem Vegantrend dominieren nach wie vor regionale oder auch internationale Kochbücher die einschlägigen Regale in den Buchhandlungen. Die Vielfalt ist auch hier beeindruckend. „Tokyo" (im Original Tokyo Story) des in England lebenden Tim Anderson kommt zuerst als Bildreportage daher, auch als Reiseführer, wartet dann aber doch mit Rezepten auf. Von vegan ist hier keine Rede – frittierte Pizzaklößchen oder mit Käse frittiertes Hähnchen mit Käsefüllung, japanisch-deutsch-deftig wird's da, immer aber bleibt es hip und chic. Anderson, der die BBC-Koch-TV-Serie „Master-Chef" gewann und in England zwei japanische Lokale führt, hat zwei Jahre in Tokyo gelebt und weiß sichtlich, wovon er redet.

Il Melograno bietet da ein süditalienisches Kontrastprogramm. Bei Fastfood entscheide ich mich allemal für selbergemacht italienisch. Dabei bietet mir dieses Buch über süditalienische Armenküche nun zahlreiche Anregungen und Rezepte. Frittata di Pasta oder Spaghetti mit Spiegelei, Bratwurst mit Stängelkohl, das alles ist weder extravagant noch mit exotischen Zutaten verbunden. Nimm Urlaub vom Kreuzkümmel! Entscheide dich für einen würzigen Brotsalat mit Panzanella oder eine Bohnensuppe mit Endivie. Überraschend, dass so ein Buch vom Betreiber eines noblen Wiener Innenstadtlokals kommt, aber Italiener halten auf Traditionen. In jedem guten italienischen Kochbuch gibt es Entdeckungen zu machen, so auch hier.

Hier ist es doch noch, das gute alte Chef-Kochbuch, camoufliert als Landschaftsbuch. Starkoch Lukas Nagl (Bootshaus/Traunkirchen) legt mit *Falter*-Autorin Katharina Seiser ein Salzkammergutkochbuch vor. Aber diese Kulturlandschaft leidet wahrlich nicht an informationeller Unterbelichtung; dieses Kochbuch wollen wir dennoch freudig begrüßen. Schöne Fotos, feine Rezeptideen, die immer auf dem Boden bleiben, auch wenn sie mit Golbalem kokettieren: „Roggene Tacos" beruhen auf den Roggenen Krapfen, einem lokalen weichen Fladenbrot. Die vielen Fischgerichte sind herrlich. Und es gibt Blutwurst, Baby!

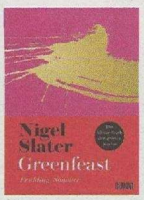
Zum Schluss noch zwei originelle Einzelgänger. Darina Allen ist Chefin der Ballymaloe Cookery School im irischen Cork, eines Unternehmens samt Hotel, Farm etc. Ihr „One-Pot"-Buch ist als Hilfe für alle Gestressten gedacht, die trotzdem kulinarisch halbwegs elegant durch den Alltag kommen wollen. Gute Idee, weit mehr als bloß ein Eintopfbuch!

Als ich den Titel sah, wollte ich es schon weglegen. dann fiel mir ein, dass ich selbst mit einer Dulce di leche aus der Konserve (Dose gezuckerter Kondensmilch in Wasser gekocht) schon reüssiert hatte. Und siehe da: Autorin Inga Pfannebecker hat einiges zur Verteidigung der Dose vorzubringen: Der Inhalt wird durch Erhitzen haltbar gemacht und bleibt dann unverändert, hat also mehr Nährstoffe und Inhaltsstoffe als „frische" Marktnahrung, die oft anders haltbar gemacht wird (durch Bestrahlung, Kühlung etc.). In Zeiten der Seuchen ist ein Dosenvorrat beinahe schon Bürgerpflicht! Hier lernt man, wie man ihn lustvoll wieder aufbraucht.

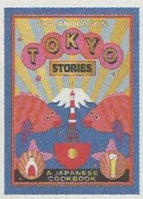
ARMIN THURNHER

Niko Rittenau, Sebastian Copien: Veganklischee ade! Ventil, 256 S., € 25,50

Tom Hunt: Essen für die Zukunft. DuMont, 240 S., € 28,80



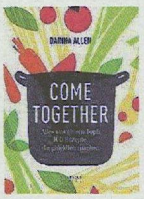
Nigel Slater: Greenfast. Frühling – Sommer DuMont, 336 S., € 28,80



Tim Anderson: Tokyo. Suedwest, 253 S., € 36,–

Roberto d'Atri: La cucina povera del Sud Italia. Il Melograno. 216 S., € 98,–

Nagl/ Seiser: Salzkammergut. Das Kochbuch. Brandstätter 248 S., € 35,–



Darina Allen: Come Together. Sieveking, 208 S., € 29,90

Inga Pfannebecker: Das große Dosenkochbuch, 159 S., € 20,60

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG. Digitale Nutzung gem PDN-Vertrag des VÖZ voez.at.
Anfragen zum Inhalt und zu Nutzungsrechten bitte an den Verlag (Tel: 01/53660*961).