



Charlotte Sachter

Gesundheitstexte

Rosenhagenstraße 2

22607 Hamburg

0163 -410 8 410

www.charlotte-sachter.de

info@charlotte-sachter.de

Buchbesprechung:

Nachhaltig genießen Rezeptbuch für unsere Zukunft von Karl von Koerber, Hubert Hohler

TRIAS Verlag, Stuttgart. 2012
EUR [D] 19,99 | EUR [A] 20,60 | CHF 28
ISBN: 9783830460534

Bildung steckt auch im Genuss

„Das Thema Ernährung steht in diesem Jahr im Mittelpunkt der UN-Dekade „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ (2005-2014). Diese internationale Bildungsinitiative der Vereinten Nationen trägt weltweit die Ideen nachhaltigen Denkens und Handelns in Schulen und andere Bildungseinrichtungen und rückt sie in den Fokus der Politik.“

So stellt der Thieme-Verlag sein neues Kochbuch „Nachhaltig genießen, Rezeptbuch für unsere Zukunft“ unter den Schirm des Lebenslangen Lernens und vermittelt: Bildung steckt auch im Genuss.

Wer denkt bei „Serviettenknödel mit Pilzragout“ (S. 72) , bei „Schäufele mit Linsen“ (S. 111) oder bei „Japanische Gemüsepfanne mit Kokosschaum“ S. 97) an Sozialverträglichkeit oder an Wirtschaftsverträglichkeit? Dass Hubert Hohlers Gourmetrezepte spielend konform gehen mit Karl von Koerbers wissenschaftlicher Begleitung liegt - so darf man hier vermuten - sicherlich nicht zuletzt an ihrer langjährigen Begeisterung für dasselbe Thema, nämlich genussvoll biologisch zu essen und dabei Herstellung und Wege mit zu bedenken, die Nahrung bis auf unseren Teller zurücklegt.

Essen mit Verantwortung

Der Eine, Karl von Koerber, hat während seines ernährungswissenschaftlichen Studiums Vollwert-Ernährung zu seinem Thema gemacht und seither nicht nur sekundäre Pflanzenstoffe und bioaktive Substanzen in unseren Lebensmitteln erforscht. Vielmehr treiben ihn auch die Konsequenzen von weltweiter Produktion um. Im leisen Sachjargon werden wir von ihm mit Informationen versorgt, „Warum es sich lohnt, nachhaltig zu essen“: Er gliedert Lebensmittelgruppen, geht auf aktuelle Medienmeinungen ein und belegt mit Zahlen, was zum Beispiel Weidehaltung bedeutet oder wie viel Energie durch Lebensmitteltransporte verbraucht werden. Er klärt über regionale Erzeugnisse auf und bespricht deren Siegel. Zusammengefasst in Tabellen macht von Koerber die 34 Seiten umfassende Aufklärungsarbeit als „Orientierung für nachhaltige Ernährung“ alltagstauglich nachschlagbar.

Essen mit Genuss

Dem Wissenschaftler steht der Andere zur Seite, ein Chef vom Fach ist der seit 15 Jahren in den Buchinger Kliniken leitende Küchenchef Hubert Hohler, der schon im Jugendalter wusste, dass Koch-sein seine Berufung ist. Diese persönliche Information gibt er im Interview, das mit dem von Karl von Koerber dem Kochbuch als Vorwort dient.

Charlotte Sachter

Heilpraktikerin, Dipl. Medien- und Kulturmanagerin



Die Rezepte - das kulinarische Genuss-Stück - sind klassisch aufgeteilt in Kleinigkeiten, Salate & Suppen, etc. Ihr undogmatisches Gesicht zeigen die Macher des Buches in der Entscheidung sowohl vegetarische Hauptgerichte als auch Gerichte mit Fleisch und mit Fisch zu präsentieren und zudem ein „Exotisches“ Mittelteil aufzunehmen. Hohler versteht es, aus vollwertigen Biozutaten Gourmetrezepte zu kreieren und dabei einfach zu bleiben.

Fazit

Mich überzeugt die Mengenberechnung auf zwei Personen, die informative Zusammenfassung, was schnell geht oder leicht gelingt, die Tipps und Tricks, die Hohler aus seiner Küche verrät und solch besonderen Rezepte wie Rotkohleis (S. 49), Erdbeer-Kokos-Kugeln (S.118) oder aus Omas Küche Quittenkuchen mit Apfeldicksaft (S. 123), und eben jene Serviettenknödel, deren Rezept ich hier als Beispiel aufführe.

Über Nachhaltigkeit, regionale und saisonale Einkaufsgewohnheiten als alltäglichen politischen Beitrag zu einem Werte und Ressourcen erhaltenden Leben ist schon viel gesprochen und geschrieben worden. Dieses Buch bedient sich einiger Beispiele, an denen sachlich die Probleme der landwirtschaftlichen Ausbeutung thematisiert werden. Auch wenn praktische Tipps für den Alltag wie „Lieber zu Fuß oder per Rad“ für mache Leserinnen und Leser überflüssig sind, macht es das grafisch klar gestaltete Buch mit seinen etlichen Kurzinformationen, zur kurzweiligen und gleichsam informativen Lektüre. Vom Genussfaktor, den die appetitanregenden Fotos versprechen, ganz abgesehen.

Text: Charlotte Sachter, Hamburg, 30.07.2012

Rezeptbeispiel aus „Nachhaltig genießen“ S. 72 unter vegetarische Hauptgerichte

Serviettenknödel mit Pilzragout

Der Aufwand lohnt sich, stellen Sie gleich mehr Knödel her - sie schmecken auch am nächsten Tag gebraten.

Für 2 Personen

Für die Serviettenknödel:

300 g altbackene Vollkornbrötchen
1 Zwiebel
1 Tl. Butter
400 ml heiße Milch
Salz | Pfeffer, frisch gemahlen
Muskatblüte
2 Eier
2 EL Petersilie

braucht etwas mehr Zeit

40 Min. + 45 Min. Garzeit

Für das Ragout:

300 g Champignons (oder andere Pilze)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl
Thymian
200 ml Milch
1 El. Hafermehl oder anderes Vollkornmehl
Saft von ½ Zitrone 1 Bund Schnittlauch



Für die Serviettenknödel die Brötchen in dünne Scheiben schneiden oder ganz fein würfeln. Die Zwiebel fein würfeln und in der Butter anbraten. Die Milch aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskatblüte würzen und die geschnittenen Brötchen damit übergießen. Die Zwiebeln zugeben, alles gut vermengen und ca. 30 Minuten quellen lassen. Die Eier trennen und die Eigelbe mit der Brotmasse mischen. Petersilie fein schneiden und dazugeben. Eiklar steif schlagen und vorsichtig unter die Brötchenmasse heben.

Ein Küchentuch mit einem ca. 50 cm langen Stück Klarsichtfolie belegen. Die Knödelmasse in Form einer Wurst mittig auf die Folie setzen. Die Knödelwurst zu einer 5 cm dicken Rolle formen, die Folie darüberlegen und in das Tuch einwickeln. Die beiden Enden des Tuches gegeneinander drehen, sodass sich die Knödelrolle strafft. Aber nicht zu fest, der Teig geht noch etwas auf. Das Tuch links und rechts vom Teig mit einer Schnur wie ein Bonbon anbinden.

Reichlich Wasser in einem sehr großen Topf zum Kochen bringen. Die Knödelrolle ins Wasser hängen und mit dem Topfdeckel fixieren, sodass die Rolle nicht den Topfboden berührt. 30 Min. garen.

Für das Ragout die Pilze in dünne Scheiben schneiden, die Zwiebel fein würfeln, und den Knoblauch pressen. Alles zusammen in Olivenöl anbraten und mit Thymian und Pfeffer würzen. Pilze mit der Milch ablöschen und mit dem Hafermehl binden. Pilzragout mit Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und unterheben.

Die Knödelrolle aus dem Wasser nehmen und kurz ausdampfen lassen. Den Bindfaden lösen und die Rolle auswickeln, die Folie entfernen. Die Serviettenknödel in Scheiben schneiden und auf dem Pilzragout servieren.

Variante:

Lecker sind die Serviettenknödel auch als Semmelknödel-Salat, der mit einer Marinade aus Zwiebeln, Essig und Öl hergestellt wird.

Nährwerte pro Portion:

680 kcal / F 18 g / KH 88 g / E 48 g

TIPP:

Das Salz nicht zu früh zu den Pilzen geben, da sonst die Pilze zu viel Wasser ziehen und ein Anbraten nicht mehr möglich ist.