



## BZ-SPEZIAL

# Bücher (nicht nur) für die Küche

Genussvolles für den Gabentisch – ausgewählt und gelesen von der Projekt-Redaktion

### Das Fleisch der Zukunft

Nein, dieses Kochbuch beschäftigt sich nicht mit dem Ekelfutter aus dem TV-Dschungelcamp. Es geht um die Frage, wie der steigende Proteinbedarf der Welt gestillt werden kann. Insekten zu essen ist für Milliarden Menschen auf der Welt ganz normal. Insekten sind Lieferanten von hochwertigem Eiweiß, gute Futterverwerter, unkompliziert in der Haltung und ihre Zucht ist klimafreundlicher als die von anderen Tieren. In 50 Rezepten, von der Kokos-Grillen-Gemüsepfanne bis zur Basler Mehlwurmsuppe, zeigt „Grillen, Heuschrecken & Co“ die Möglichkeiten. Dazu gibt es Beiträge von Experten wie dem Foodhistoriker Dominik Flammer, der Trendforscherin Hanni Rützler, dem Gastrokritiker Jürgen Dollase und dem Sensoriker Patrick Zbinden. Ein Buch für unerschrockene und neugierige Esser. **pk**



**Christian Bärtsch, Adrian Kessler:** Grillen, Heuschrecken & Co. Kochen mit Insekten. AT-Verlag 2016, 160 S., 29,95 Euro.



Ausgabe Lörrach

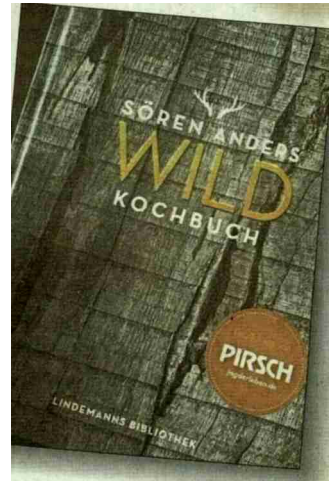
Badische Zeitung  
79539 Lörrach  
0049/ 7621 4038 – 58 27

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 24'207  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 841.011  
Abo-Nr.: 841011  
Seite: 44  
Fläche: 137'721 mm<sup>2</sup>

## Vom Wald auf den Tisch

Das Wildbret für seine Rezepte erlegt Sören Anders selbst. Der Koch geht auf dem Karlsruher Turmberg, auf dem sich sein Restaurant befindet, in den Wäldern um Baden-Baden und im Pfälzer Wald auf die Jagd. Seine Devise: „Naturnah – artgerecht – ökologisch – Wild. Mehr Bio geht eigentlich nicht.“ Übersetzt auf die Küche heißt dies: Wildbratwürste mit Specksauerkraut und Kartoffelpüree, Hirschrücken mit Dörrobstchutney und Pistaziennocken, gebratene Rehleber, Süßkartoffelpüree, Pilzen und Lakritzsoße, Rehmaultaschen oder Rehnuss mit Pflaumenknödel. Ergänzt wird die Rezeptsammlung durch Anekdoten, eine kleine Wildkunde und ein Glossar zur Jägersprache. Damit Laien mitreden können, wenn Jäger von der „Schweinesonne“, „Fangschuss“ und „Feistzeit“ reden. **pk**



**Sören Anders:** Wild-Kochbuch, Lindemanns Bibliothek, Bretten 2016. 224 Seiten, 24,95 Euro.

## Die Kunst des Einfachen

Zehn Grundnahrungsmittel, viele Variationen und Anekdoten aus dem Leben des Autors – das ist die Rezeptur des Buchs „Einfache Vielfalt“, eine Art Nachschlagewerk für unkompliziertes und nachhaltiges Kochen. Für den Zürcher Koch Maurice Maggi ist ein sorgsamer Umgang mit Lebensmitteln ein zentrales Anliegen. Kartoffeln, Tomaten, Kohl, Nüsse, Eier, Äpfel, Milch, Fleisch und Fisch verwandelt er in fantasievolle Speisen. Aus einer Grundzubereitung entstehen spielerisch neue Varianten, dabei spielt auch der Umgang mit Resten und die Arme-Leute-Küche eine wichtige Rolle. Ein Buch mit eindrucklichen Fotos, das auch Novizen inspiriert, sich an den Herd zu trauen. **pk**



**Maurice Maggi, Juliette Chrétien:** Einfache Vielfalt. Achtsam kochen. AT Verlag, Aarau & München. 2016, 256 S., 42 Euro.



Ausgabe Lörrach

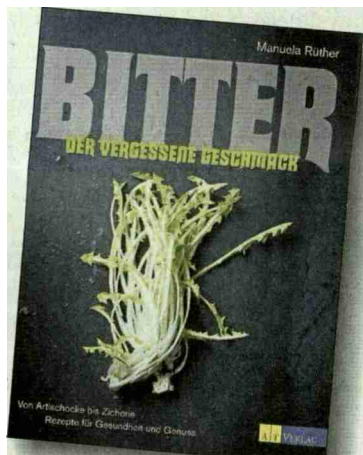
Badische Zeitung  
79539 Lörrach  
0049/ 7621 4038 – 58 27

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 24'207  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 841.011  
Abo-Nr.: 841011  
Seite: 44  
Fläche: 137'721 mm<sup>2</sup>

## Der verlorene Geschmack

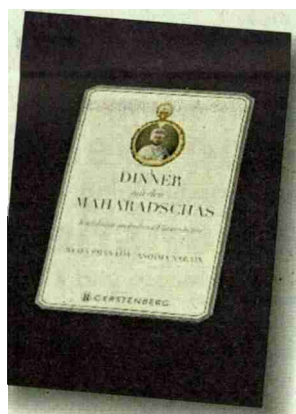
Bitte nicht bitter! Seit Jahrzehnten züchtet der Mensch, Spargelfreunde wissen es, Gemüse mit immer weniger Bitterstoffen. Die Fotografin, Autorin und Köchin Manuela Rüther nimmt sich der Bitteraromen an, die mit Unreife oder giftigen Inhaltsstoffen verknüpft werden. Das schön bebilderte Buch enthält eine Menge Wissenswertes, beschreibt Lebensmittel von leicht bis kräftig bitter und bietet 80 Rezeptideen. Anlass genug, das Bittere wiederzuentdecken, zumal dies auch die Leber freut, den Appetit und die Verdauung anregt. Eine Geschenkidee für ambitionierte und mutige Köchinnen und Köche, am besten in der zweiten Lebenshälfte. Denn wenn die Geschmacksnerven ein klein wenig stumpfer werden, schmeckt bitter erst richtig gut. **pk**



**Manuela Rüther:** Bitter. Der vergessene Geschmack. AT-Verlag, Aarau und München 2016. 240 Seiten, 29,95 Euro.

## Küche der Verschwendung

Zu Weihnachten darf das Coffee Table Book auch ein wenig üppiger ausfallen? Voila! In Samtvelour und mit Silberschnitt stellt der opulent bebilderte Band „Dinner mit den Maharadschas“ zehn indische Fürstenfamilien samt deren kulinarische Traditionen und gut gehüteten Familienrezepten vor. Neha Prasada stellt nicht nur die Originalrezepte der mächtigen und immens reichen Familien vor, die seit Generationen weitergegeben werden, sondern informiert auch über Geschmacksrichtungen, Traditionen und die Philosophie, die hinter den Gerichten stehen. Gern wurde mit der sinnlichen Wahrnehmung der Gäste gespielt. Ein Geschenk für alle, die von vergangenen Zeiten träumen. **pk**



**Neha Prasada:** Dinner mit den Maharadschas. Gerstenberg-Verlag, Hildesheim 2016. 256 Seiten, 98 Euro.





Ausgabe Lörrach

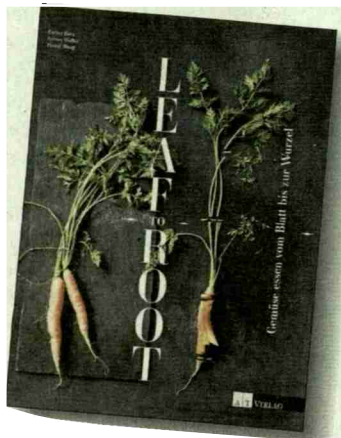
Badische Zeitung  
79539 Lörrach  
0049/ 7621 4038 – 58 27

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 24'207  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 841.011  
Abo-Nr.: 841011  
Seite: 44  
Fläche: 137'721 mm<sup>2</sup>

## Vom Blatt bis zur Wurzel

Nach „Nose-to-Tail“ kommt „Leaf-to-Root“. Esther Kern, Pascal Haag und Sylvan Müller nehmen sich der verschmähten Gemüseteile an. Das vermeidet nicht nur Abfall, sondern öffnet auch neue Geschmackswelten. Wer weiß schon, wie ein Radischenblatt-Salat mit karamellisierten Kürbiskernen oder ein Wassermelonenschalen-Chutney schmeckt? Die Autoren servieren nicht nur 70 vegetarische Rezepte, in denen das Gemüse samt Strunk, Blättern und Kernen verwendet wird. Sie bieten auch jede Menge Lesestoff. In einem Kompendium werden die vermeintlich minderen Teile von 50 Gemüsesorten beschrieben – vom Aprikosenkern über das Kohlrabiblatt bis zum Maispindel. Die spannend zu lesende und toll bebilderte Gemüsebibel ist nicht nur eine Inspirationsquelle für Vegetarier und Gemüsegärtner, sie bietet auch viele Anregungen für Alltagsküche und Profis.

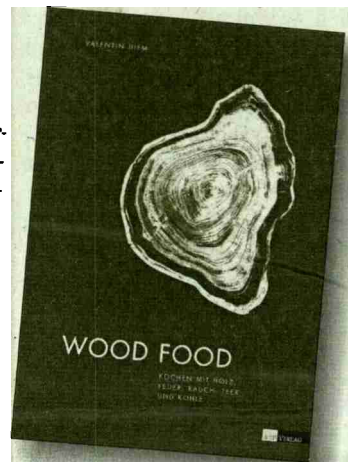


**Esther Kern, Pascal Haag, Sylvan Müller:** Leaf to roof. Gemüse essen vom Blatt bis zur Wurzel. AT-Verlag, Aarau und München 2016. 320 Seiten, 49,90 Euro.

pk

## Viel Holz auf dem Teller

Kohle und Asche herstellen, Räuchern und Grillen: Holz kann in der Küche viel mehr als den Grill zum Glühen bringen. „Wood Food“ von Valentin Diem, in der Branche als Zürichs kreativster Gastrokopf gehypt, erklärt anhand von Grundtechniken, wo das Potenzial von Holz liegt.



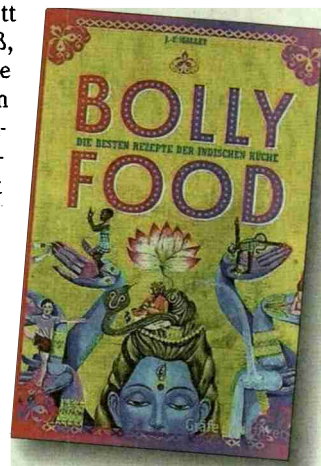
Beispiele gefällig? Wie wäre es einer Arvenholzsuppe, Linsen mit Süßholz, Feuererbsen mit Piniennadel und verkohlten Zitronen? Oder „Dirty Schneeweißchen“, einem Cocktail, dem der mexikanische Mezcal, für den Agaven in Erdgruben gekocht werden, einen erdigen Geschmack verleiht. „Wood Cook“, ästhetisch wunderbar illustriert, richtet sich an ambitionierte Hobbyköche und Profis, die genug von sündhaft teuren Barbecuegrills mit diverssem Schnickschnack haben. Für alle, die Spaß an der Devise „Back to the Basics“ haben. Auf in den Wald! **pk**

**Valentin Diem:** Wood Food. Kochen mit Holz, Feuer, Rauch, Teer und Kohle. AT-Verlag 2016, 256 S., 42 Euro.



## Das Beste aus Bollyfood

„Bollyfood“ ist kein Kochbuch, das zwischen Pfanne und Schneidbrett gelesen wird. Erstens ist es zu groß, zweitens zu schwer, drittes möchte man keine Fettspritzer auf dem prächtig illustrierten Bildband haben. Der Koch und Fotograf Jean-Francois Mallet nimmt die Leser mit auf eine Reise durch die indischen Viertel von London, Paris, Mumbai und Mauritius und zeigt eine vielfältige Küche, die ihre regionalen Besonderheiten hat. Viele Inder sind Vegetarier, die klassische Heilkunst Ayurveda mit ihren sechs Geschmacksrichtungen hat zudem großen Einfluss auf die Ernährung. Einen entsprechenden Raum nimmt das Thema Gemüse ein. Am faszinierendsten sind die farbenprächtigen Gewürze, ohne die kein indisches Essen auskommt. Die mehr als hundert Rezepte lassen sich leicht nachkochen. Für ein „Tandoori Chicken“ braucht man keinen Tonofen, es gelingt auch in einem Backofen. Kurzum: ein Schmuckstück für alle, die an Fernweh leiden und von fremden Küchen schwärmen. **pk**



**Jean-Francois Mallet:** Bollyfood. Die besten Rezepte der indischen Küche. Gräfe & Unzer 2016, 416 Seiten, 39,90 Euro.