

Speisekammer mit vielen Schätzen

Neues Buch von Markusine Guthjahr: Kochen im Einklang mit den Jahreszeiten

Von Holger Stiegler

Königstein. Natürlich sind Rosen eine Augenweide. Aber nicht nur das: Sie gelten auch als Gaumenschmaus. Und dann ist da noch die Sache mit dem „Appetitzügler“ Topinambur. Und natürlich dürfen die Linsen als „Perlen der Vollwert-Ernährung“ erst recht nicht fehlen.

Das und noch vieles mehr bringt Markusine Guthjahr in ihrem neuen Buch „Die Speisekammer der Natur“ den geneigten Lesern dar. Erschienen ist es kürzlich im Buch- und Kunstverlag Oberpfalz im Battenberg-Gietl-Verlag, die Autorin erkundet auf knapp 200 Seiten, was es mit dem Kochen im Einklang mit den vier Jahreszeiten auf sich hat.

Die Landfrauenberaterin und Kräuterexpertin aus Königstein (Landkreis Amberg-Sulzbach) kann

einen großen Erfahrungshintergrund vorweisen. „Alles, was Sie lesen, ist nicht nur selbst erprobt, sondern auch mit verschiedenen Gruppen im Rahmen der Erwachsenenbildung in der Praxis umgesetzt“, gibt Guthjahr den Leserinnen und Lesern mit auf den Weg. Wer sich in die Seiten vertieft, der erkennt recht schnell: Neben der Speisekammer der Natur hat man es mit einer regelrechten Schatzkammer zu tun.

Optisch ansprechend

Untergliedert ist das Buch nach den vier Jahreszeiten, beginnend im Frühjahr bis zum Winter. Schon allein optisch kommt das Buch sehr gut daher: Ansprechende Food-Fotografie gepaart mit vielen leicht verständlichen Rezepten. Zusätzlich gibt es noch viele Hintergrundin-



Dieses Kochbuch verspricht Genuss für alle Sinne und präsentiert viel Wissenswertes zur gesunden Ernährung.

formationen zu einzelnen Blüten, Pflanzen und Kräutern. Und auch der ein oder andere Gesundheits- und Sammeltipp fehlt nicht. Insofern ist Markusine Guthjahr ein „Rundumschlag“ im besten Sinne gelungen.

Süße Verlockung

Aus vermeintlichen Unkräutern wie Brennessel, Giersch oder Löwenzahn werden fast schon Delikatessen – Speisen wie Löwenzahn-Schinkel-Knödel oder Brennesselblätter in Weinteig gebacken belegen dies. Um Raffiniertes und Neues in der Küche auszuprobieren, muss man nicht immer in den Feinkostladen gehen. Oftmals genügt der Schritt vor die Haustür, um mit heimischen essbaren Zutaten etwas Besonderes zu zaubern. Die Erdbeere beschreibt Guthjahr als „süße

Verlockung“, für Himbeeren und Brombeeren greift die Autorin die bekannte Charakterisierung Hildegards von Bingen auf: „Esset Himbeeren und Brombeeren. In ihrer Frucht ist Üppigkeit und sie schadet weder Gesunden noch Siechen“.

Gurken, Quitten, der „Tausendsassa“ Kürbis, die Schwarzwurzel als „Winterspargel“ und die Holunderblüten nimmt sich die Autorin ebenfalls vor und versieht sie mit einer großen Bandbreite an Rezepten. Und so fügt sich alles zu einem Buch zusammen, an dem ein Gemüse-, Kräuter- und Früchteliebhaber eigentlich nicht vorbeikommt.

Das Buch „Die Speisekammer der Natur“ ist erschienen im Buch- und Kunstverlag Oberpfalz der Battenberg Gietl Verlag GmbH (ISBN 978-3-95587-074-4) und kostet 19,95 Euro.