

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung – Kochen durchs Jahr 4

FRÜHLING

Chinakohl nach Waldorfart 9
Seeteufel auf Linsensalat 10
Kräuterhähnchen 13
Wiener Schnitzel 14
Gemüsegalettes 17
Hirsotto mit Lammkotelett 18
Zweierlei Sauce hollandaise 21
Hausgemachte Hamburger 22
Dreierlei Buletten 25
Seitanspieße auf Apfel-Gurken-Salat 26
Herzhafte Focaccia 29
Spargelsalat mit Spinat und Ei 30
Maispoularde mit Polenta 33
Linsen mit Feigen und Mozzarella 34
Zuckerschoten mit Olivenpaste 37
Frühlingsrollen mit Sauerkraut 38
Rhabarbertörtchen 41
Frühstücks-Scones 42
Amerikanischer Käsekuchen 45
Möhrenkuchen mit Nüssen 46

SOMMER

Gnocchi-Brokkoli-Salat 49
Antipasti mit Balsamico 50
Artischockencarpaccio 53
Arabischer Bulgursalat 54
Thunfischspieße mit gegrillter Melone 57
Sandwich fürs Picknick 58
Mangoldsalat mit Sesamtofu 61
Minestrone mit Parmesancrostini 62
Gewürzmischung fürs Grillfleisch 65
Fisch im Bananenblatt 66
Sizilianische Caponata 69
Spanische Paella 70
Sommerliche Vinaigrette 73
Kartoffelsalat mit Grillgemüse 74
Fenchelsalat mit Zitrusfrüchten 77
Mohnkuchen mit Aprikosen 78
Himbeersorbet mit Minze 81
Stachelbeerkuchen 82
Erdbeermarmelade 85
Drinks aus Milch: Kefir, Lassi & Co. 86
Holunderblütensirup für Hugo 89
Quarkspeise mit frischen Beeren 90
Mandel-Joghurt-Erdbeer-Speise 93
Quarkauflauf mit Beeren 94

HERBST

Kartoffelsuppe mal vier 97
Hähnchencurry 98
Omelett mit Pfifferlingen 101
Marinierter Tafelspitz 102
Klassische Bolognese 105
Bolognese mit Roter Bete 106
Fetabrot mit Walnüssen 109
Pasta in Specksauce 110
Eintopf mit Kürbis und Salsiccia 113
Zwiebelkuchen mal anders 114
Herbstgemüse aus dem Ofen 117
Cannelloni mit Kürbisfüllung 118
Chips und Kekse mit Parmesan 121
Gnocchi mit Maronenpüree 122
Zander auf Fenchelgemüse 125
Steinpilzcarpaccio 126
Süße und herzhaft Vorräte 129
Apfel-Birnen-Crumble 130
Quitten-Walnuss-Strudel 133
Hefezopf mit Mohnfüllung 134

WINTER

Dreierlei Kartoffelklöße 137
Entenbrust aus dem Ofen 138
Vietnamesische Nudelsuppe – Pho Bo 141
Rinderbrühe mit Flädle 142
Ziegenkäse-Schinken-Taler auf Feldsalat 145
Karpfen blau mit Meerrettichsauce 146
Zweierlei Fischhäppchen 149
Hühnersuppe 150
Rinderbraten mit Salbei 153
Lachs in Orangen-Wacholder-Beize 154
Medaillons vom Reh 157
Fischsuppe 158
Gulasch mit Sauerkraut 161
Variationen von Linzer Plätzchen 162
Lebkuchentiramisu 165
Stollenparfait mit karamellisierten Orangen 166
Bananenbrot mit Zimt 169
Marzipan-Nugat-Pralinen 170

Rezeptregister 172
Zutatenregister 174
Impressum 176

KOCHEN DURCHS JAHR

An kaum einem anderen Ort können wir den Lauf der Jahreszeiten so schön beobachten wie auf dem Wochenmarkt, wo die bunten, duftenden Stände von Monat zu Monat ihre Farben wechseln. Da gibt es Rhabarber und Erdbeeren im Frühling, Kirschen und Blattsalat im Sommer, Kürbis und Pilze im Herbst und Kohlgemüse im Winter.

Gerade geerntet, wandern die leckeren heimischen Produkte in die Einkaufskörbe und verwandeln sich in unseren Küchen in die herrlichsten Gerichte. Voller Vorfreude warten wir auf den ersten Spargel im Jahr und servieren ihn mit cremiger Hollandaise und neuen Kartoffeln. Die heißen Sommermonate versüßen wir uns mit einem Schälchen leuchtend roter Beeren im schattigen Garten. Wenn die Tage kürzer werden und draußen das erste Herbstlaub herumwirbelt, zieht der wohlige Duft von frisch gebackenem Möhrenkuchen mit Zimt durchs Haus. Und Rosenkohl mit Wild verspeisen wir im Dezember zum Knistern des Kamins.

Saisonal zu kochen mit frischen, guten Zutaten aus der Region bedeutet, mit allen Sinnen zu genießen – sobald wir das einmal verinnerlicht haben, werden wir nie wieder auf die seltsame Idee kommen, im Winter importierte Erdbeeren oder peruanischen Spargel zu kaufen.

Früher war es keine bewusste Entscheidung, den Speiseplan nach den Jahreszeiten auszurichten. Es gab zu dieser Ernährungsform schlichtweg keine Alternative. Frisches Obst und Gemüse waren nur zur entsprechenden Erntezeit zu bekommen. Heute sieht die Realität in vielen Supermärkten anders aus:

Dank Globalisierung und dem Anspruch, immer alles sofort und jederzeit verfügbar zu haben, finden sich Tomaten, Himbeeren oder Weintrauben das ganze Jahr über in den Regalen und verlocken zum Kauf.

Durch dieses fortwährende Angebot schwindet bei vielen von uns das Bewusstsein dafür, wann hierzulande was wächst und gedeiht, und wir greifen automatisch immer öfter zu Importwaren – mit verheerenden Folgen für die Umwelt und hiesige Betriebe, die zunehmend auf ihren Produkten sitzenbleiben. Dabei sind Obst und Gemüse von Äckern und Wiesen aus dem Umland nicht nur wesentlich gesünder, sie überzeugen in erster Linie durch ihren einmaligen Geschmack.

DIE VORTEILE SAISONALER KÜCHE

Zurück zum Ursprünglichen lautet also die Devise der Jahreszeitenküche, die auf authentische Rezepte mit ehrlichen Zutaten aus der Region setzt. Mit ihr verbinden wir nicht nur die lang anhaltende Vorfreude auf bestimmte Lebensmittel und Gerichte, sondern noch viel größeren Nutzen.

GESCHMACK

Frisches saisonales, im Freiland gereiftes Obst und Gemüse schmecken besonders aromatisch – das wird vor allem im Vergleich mit den in Gewächshäusern gezogenen Verwandten deutlich, die die Sonne oft nur durch die Scheibe zu Gesicht bekommen haben. Unreif geerntet, damit sie nicht faul in unserem Einkaufswagen landen, ziehen sie geschmacklich

eindeutig den Kürzeren. Allein deshalb lohnt sich der Blick in den heimischen Saisonkalender.

GESUNDHEIT

Sonnengereifte Lebensmittel, die gerade geerntet wurden, sind besonders reich an Vitalstoffen und enthalten meist weniger Rückstände von Pestiziden oder Dünger. Am besten wir greifen gleich zu biologischem Obst und Gemüse aus der Region, die nicht mit Pflanzenschutzmitteln belastet sind. Sie sind zwar etwas teurer, aber dafür auch von höherer Qualität. Nicht-regionale Produkte, die lange Transportwege hinter sich haben, verlieren von Tag zu Tag mehr Vitamine und wichtige Nährstoffe.

UMWELT

Lebensmittel, die aus fernen Ländern importiert werden, belasten vor allem bei Transporten via Flugzeug durch die Freisetzung von Treibhausgasen unser Klima. Obst und Gemüse, die per Schiff oder LKW transportiert werden, sind noch die bessere Wahl, aber trotzdem gilt: Wesentlich umweltschonender sind saisonale Produkte aus der Region, die im Freiland und nicht in Treibhäusern mit hohem Energie- und Wasserverbrauch angebaut werden.

PREISE

Saisonale Lebensmittel sind während der Erntezeit reichlich auf den Märkten vorhanden. Dadurch sinken die Preise, und wir können frische Zutaten recht günstig einkaufen. Wer noch mehr sparen möchte, greift am besten selbst zu Schaufel und Gießkanne

und zieht sich sein eigenes Obst und Gemüse. Dazu braucht es noch nicht einmal einen großen Garten oder eine Terrasse – viele Pflanzen lassen sich auch problemlos auf dem Balkon oder der Fensterbank anbauen. Und mit ein paar Töpfen, ein wenig Erde sowie Samen oder Setzlingen und etwas Geduld können wir unsere eigenen Tomaten, Erbsen, Salate, Kräuter und vieles mehr ernten.

LEBENSMITTEL AUS DER REGION

Da weiß man, was man hat: Wenn wir regional einkaufen, greifen wir automatisch zu saisonalem Obst und Gemüse und tun unserer Umwelt einen riesigen Gefallen – und das gleich im doppelten Sinn, nämlich sowohl ökologisch als auch ökonomisch. Da die Transportwege kurz sind, bleiben die Umweltschäden gering, zudem kann reichlich an Verpackungsmaterial gespart werden. Gleichzeitig sorgen wir dafür, dass Arbeitsplätze in der Region erhalten werden – wie der vom Bauern um die Ecke, der seine frische Ernte im Hofladen oder auf dem Wochenmarkt direkt verkaufen kann.

Und nicht nur die lokale Wirtschaft, auch wir selbst profitieren vom regionalen Einkauf: Zum einen erfahren wir im Austausch mit den Erzeugern viel Wissenswertes über Herkunft, Anbau und Ernte, zum anderen kommen wir in den Genuss von vollreifen, frischen Lebensmitteln, die ohne lange Lagerzeiten auf unseren Tellern landen und somit den besten Geschmack mitbringen.

Doch auch bei regional gekennzeichneter Ware lohnt sich ein genauer Blick: Im Gegensatz zu Bio-Produk-