

Rezension

Das neue Waldkochbuch. Aus dem Wald auf den Teller. Cadmos Verlag, Schwarzenbek 2012

Benjamin BEREND

„Das neue Waldkochbuch“ ist eine Gemeinschaftsproduktion, zustande gekommen durch eine Rezept-Einsende-Aktion des Kuratoriums Kulinarisches Erbe Österreichs und avBUCH. Schon auf den ersten Seiten wird deutlich, dass hier von Naturfreunden für Naturfreunde probiert und geschrieben wurde: Los geht es mit einem knappen Vorwort über das Ökosystem Wald und dessen kulinarische Qualitäten. Anschließend klärt ein kleiner Waldknigge den entfremdeten Zivilisationsmenschen über wünschenswerte Verhaltensweisen (Ruhe, maßvolles Sammeln, den richtigen Umgang mit Wildtieren usw.) während eines Waldaufenthaltes auf. An manch einer Stelle schießen die gut gemeinten Ratschläge der Autoren hier jedoch über das Ziel hinaus und wirken leicht pedantisch („Wanderwege und Fußpfade sollen wenn möglich nicht verlassen werden“).

Als recht nützlich erweisen sich dagegen die darauf folgenden Erläuterungen zu Wildkräutern, Beeren, Pilzen und Wildfleisch. Hier erfahren die Leser/innen, angefangen bei der Bestimmung des Bärlauchs über die Steinpilzseason bis hin zur richtigen Lagerung von Wildschweinfleisch, viel Wissenswertes zu ausgewählten Wald-Nahrungsmitteln.

Der eigentliche Hauptteil des Waldkochbuchs untergliedert sich in die Kapitel „Vorspeisen“, „Hauptspeisen“ und „Süßes“. Auf über 80 Seiten stehen hier rund 65 Gerichte deutlich im Fokus: Auffallend sind zunächst die zahlreichen Fotos – beinahe jede Hauptspeise ist mit einem solchen auf einladende Art illustriert. Außerdem sind alle Rezepte präzise und angenehm unprätentiös formuliert. Oftmals sind sie dazu noch mit einem guten Tipp, z.B. bzgl. passender Beilagen oder Getränke versehen. Besonders hervorzuheben ist auch das Spektrum der Gerichte: Die Vorspeisen umfassen unter anderem Suppen (Tipp: Bärlauchsuppe!), Focaccia, und ein Steinpilzrisotto. Das Sortiment der Hauptgerichte beginnt zunächst recht fleischlastig, geht dann jedoch mit einer ähnlich abwechslungsreichen Auswahl an vegetarischen Gerichten in ein ausgewogenes Verhältnis über. Im Kapitel „Süßes“ gelingt den Autoren schließlich ein runder Abschluss des Hauptteils.

Seinen Charme erhält dieses Werk jedoch vor allem durch das Kapitel „Eingemachtes und Hausmittel“. Hier finden sich rund 20 weitere, teils süffige (z.B. Schlehenlikör, Waldmeisterbowle), teils süße (z.B. Holunderblütensirup, Marmeladen) Rezepte, sowie Aufstriche und Pestos.

Mit einem Preis von 19,99 Euro gehört das Waldkochbuch sicherlich nicht zu den günstigsten, doch für naturbegeisterte Genießer lohnt die Anschaffung allemal.