

Rezension

CALDICOTT Carolyn u. Chris: World Food Café. Quick and Easy. Vegetarische Gerichte aus aller Welt. Freies Geistesleben, Stuttgart 2013

Simone KEMPINGER

Wer gerne reist, kulinarisch genießt, von fremden Ländern träumt und neuen Geschmäckern gegenüber aufgeschlossen ist, wird viel Freude mit diesem Werk haben. Das Buch lädt den kulinarisch interessierten Leser auf eine Reise durch elf Länder rund um den Globus ein. Im Fokus steht dabei eine raffinierte, leichte, vegetarische Küche der jeweiligen Region. Es werden für uns exotisch anmutende Gerichte mit ebensolchen Zutaten vorgestellt, die in der jeweiligen Gegend zur Alltagsküche gehören.

Jedes der besuchten Länder bzw. jede Regionen wird kurz umrissen, wunderschöne Landschafts- und Kulturaufnahmen sowie epische Reiseimpressionen vervollständigen die entsprechenden Abschnitte. Zu Beginn steht jeweils eine kurze Einführung in die Speisegewohnheiten und -vorlieben des Landes. Die Rezepte werden begleitet von sehr lebhaften und authentischen Reiseberichten der Autoren, die es sich zum Ziel gesetzt haben, die Länder auf möglichst ursprüngliche Weise zu bereisen und zu erleben. Immer auf der Suche nach neuen, spannenden Gerichten und Abenteuern bereisten sie beispielsweise Laos und Vietnam entlang des Mekong oder das Ganges Delta in Bangladesch mit verschiedensten Wasserfahrzeugen. Ganz gegensätzlich wurde Japan per Bahn erkundet, Namibia hauptsächlich per Flugzeug und Bhutan vor allem erwandert. Das spiegelt sich wieder in den während den Reisen zusammengetragenen, abwechslungsreichen Rezepten, welche unter anderem von privaten Küchen der Einheimischen sowie auch von Straßencafés, Schiffskombüsen oder Gar-küchen am Straßenrand stammen.

Der Inhalt ist nach den Ländern alphabetisch geordnet. Die Reise führt den Leser von Bangladesch, Bhutan, Birma, Chile, Helsinki & Lappland über Japan, Kuba, Laos, Namibia, Syrien schließlich nach Vietnam. In vielen dieser Länder gehören ohnehin vorwiegend vegetarische Gerichte zur Alltagsküche, sodass es naheliegt, den Fokus auf diese vielfältigen Speisen zu legen.

Obwohl manche Rezepttitel beinahe unaussprechlich und für europäische Sinne befremdlich erscheinen, sind die Zutaten entgegen erster Vermutungen nicht allzu schwierig zu finden, ein gut sortierter Asialaden sollte das Meiste anbieten. Oftmals wurden die Zutatenlisten durch praktische Einkaufstipps ergänzt. Die Zubereitungsarten sind ebenso einfach wie raffiniert.

Verschiedenste Kräuter und Gewürze, deren Wirksamkeit auf Geist und Körper nicht außer Acht gelassen werden sollte, stehen bei unzähligen Rezepten im Vordergrund. Einfache, naturnahe und gesunde Gerichte wie Mogul-Flukopi, ein Karfiolgericht (Blumenkohl) aus Bangladesch mit Nüssen, Rosinen und Joghurt, erfrischende Kokosmilch mit Litschis und Rosenwasser aus Birma oder Avocado-Shake aus Laos sowie Kartoffel-Pilz-Auflauf mit Steppenbrot aus Namibia laden ebenso wie Fattush-Salat mit Pitabrot aus Syrien oder Blätterteig-Pastelitos aus Kuba zum Ausprobieren und Nachkochen ein. Obwohl sich manche Zutatenlisten etwas umfangreich gestalten, lohnt es sich alle gelisteten Ingredienzen zu verwenden um ein authentisches Geschmackerlebnis zu erreichen. Die folgenden Kochanleitungen sind leicht verständlich und übersichtlich gestaltet, die Gerichte mit etwas Know-how einfach nach zu kochen.

Nachdem Weihnachten nicht mehr allzu lange auf sich warten lässt, ist dieses Kochbuch ein sicherer Geschenktipp für Freunde der vegetarischen Küche. Es ist aber auch für Fleischfreunde ein bemerkenswerter Fundus an außergewöhnlichen Snacks und Beilagen. Mit seinen wunderschönen Impressionen und spannenden Reiseberichten lädt es alle kulinarisch-kulturell Interessierten zum Schmökern und Nachkochen ein.