

GESUNDE ERNÄHRUNG AUF REGIONALER UND SAISONALER BASIS



Unsere Essen soll appetitlich, schmackhaft und unserer Gesundheit zuträglich sein. Jedoch folgt ein Lebensmittelkandal auf den anderen! Angesichts von industrialisierten Monokulturen, tierischer Massenproduktion und energie-fressender Lebensmitteltransporte weltweit, schwindet unser Vertrauen in die Herkunft und Qualität unserer Lebensmittel.

Hinzu kommt, dass die Nahrungsmittelindustrie panscht, mischt, streckt, denaturiert, uns Imitate, zu viel Salz, Zucker und eine ganze chemische Palette unterschiebt, wovon wir nur ahnen können, was das alles in unserem Körper anstellt. Vieles ist nicht mehr appetitlich, was uns an (Fertig-)Nahrungsmitteln geboten wird, es schmeckt nicht, was unreif geerntet oder geschmacklich manipuliert wird, und es ist nicht gesund, was mit Chemie aufgepumpt auf den Teller kommt.

Es ist an der Zeit, mit den Füßen abzustimmen und sich auf das zu besinnen, was man überblicken und beurteilen kann, einen Schritt zurückzutreten und nur das zu essen, was „die eigene Großmutter als Nahrungsmittel erkennen würde“, sich bewusst mit der Herkunft seiner Lebensmittel zu befassen. Dabei ist auch Vegetarismus nur eine mögliche Konsequenz, vielmehr ist das bewusste Maß im Verbrauch von Fleisch zu finden.



NATÜRLICH ESSEN RUND UMS JAHR

365+1 internationale Rezepte aus 365+1 regionalen und saisonalen Zutaten Mitteleuropas

Das Buch ist sowohl ein Nahrungsmittelkompendium als auch ein Kochbuch auf regio-saisonaler Basis. Es stellt für 365+1 Tage des Jahres pflanzliche sowie tierische Lebensmittel aus dem mitteleuropäischen Raum vor. Im Buch sowie Faltblatt „Saisonkalender“ werden die Produkte jahreszeitlich zugeordnet. Die Nahrungsmittel sind fotografisch ansprechend dargestellt – en détail und in Gesamtansicht und zu jedem Nahrungsmittel gibt es ein saisonal passendes Kochrezept.

ISBN 978-3-00-038843-9 | 232 Seiten | 24,80 Euro



Ein wirksamer Weg aus dem Dilemma um eine angemessene Qualität unserer Nahrungsgrundlagen – seien es optimale Frische, Naturbelassenheit, Schadstofffreiheit –, um Produktions-Ethik und Nachhaltigkeit, ist: Sich auf die Suche nach regionalen Nahrungsmitteln machen, das jeweilige Saisonangebot nutzen und einfach selbst kochen. Damit sichert man sich reelle Produzenten und weiß, was man auf dem Teller hat!

REGIONAL – VOR ORT GEWACHSEN, PFLANZE UND TIER

Nur aus regionaler Quelle sind kurze Transportwege und wirkliche Frische möglich. Hier haben wir die beste Möglichkeit, bei Produzenten hinter die Kulissen zu schauen. Ohne markt dominierende Produzenten gibt es noch einen Wettstreit um Qualität. In handwerklichen Betrieben, Hofläden, auf Märkten können wir uns direkt äußern, ob uns das Angebot gefällt oder schmeckt und so Einfluss nehmen. Das gilt für frisch Geerntetes wie ganzjährig Verfügbares (Milchprodukte, Trockenwaren etc.). Eines gibt es direkt vor der Haustür, was anderes von etwas weiter her. Besondere Klimaanforderungen bedingen auch mal „Importe“, man bedenke Pfeffer oder Olivenöl – aus vertrauenswürdiger Quelle. Und warum nicht mal einen „Exoten“ kaufen, wenn man generell auf dem Teppich bleibt.

SAISONAL – MÖGLICHT IM FREILAND AUSGEREIFT UND FRISCH GEERNTET

Saisonkalender und direkter Augenschein bei regio-saisonalen Anbietern zeigen, was es gibt. Alles wird ausprobiert und hinterfragt. Und wer Sorge hat: „Wie komme ich denn über den Winter?“ wird sehen, dass es dank Lagerware ein ganz passables Angebot gibt. Nicht zuletzt hilft, sich die Saison durch eigenes Konservieren zu verlängern. Und wenn man nun doch mal Tomaten zur „Unzeit“ braucht?

Nichts dagegen, solange unser Essen appetitlich bleibt und schmeckt!

REGIONALE UND INTERNATIONALE KÜCHE

So ausgestattet können wir nun jedem Fertignahrungsmittel Paroli bieten und aus appetitlichen Zutaten ein leckeres Mahl bereiten. Auch für die schnelle Küche gibt es genügend Anregungen. Und weil wir moderne Köche sind, stellen wir den klassischen Begriff „regionale Küche“ noch auf den Kopf und kochen mit regionalen Zutaten sogar international.

Nur regional ist 1. Wahl!

Zur Autorin GUDRUN MEHLO



Den grünen Daumen geerbt, das zarte Pflänzlein „Interesse am Gärtnern und Kochen“ gehegt und gepflegt, wurde Gudrun Mehlo Agraringenieurin, Mutter und Großmutter mit nun langer Erfahrung am „gesunden Selbstversorgen“: Aus dem Garten, über Direktvermarkter, aus der Region; und dazu gehören das Kochen aus den Grundnahrungsmitteln und Sammeln von Rezepten, dank ihrer Reiselust auch als „Reisebeute“ aus aller Welt. Gudrun Mehlo gründete den Oststadtverlag 2012 zur Herausgabe ihres eigenen Buches. Was formal mit einer Meldung beim Finanzamt geregelt wird, bedeutet für die Autorin erst einmal völlige Freiheit bei Inhalt, Gestaltung und Druck. Freilich heißt Selbstverlag aber auch, alle Pflichten zu haben: sei es Buchlagerung, Marketing, Akquise, Vertrieb, Buchhaltung oder Steuern. Wer gerne auf allen Ebenen Gestaltungswille hat – und bereit ist, das Risiko zu tragen – dem kann ein Selbstverlag nur empfohlen werden.