

Superkräfte zum Essen? Ein Blick ins Buch „Wohlfühlküche mit heimischen Superfoods“



Acai- und Goji-Beeren, Moringa, Matcha oder Maca ... klingt alles so exotisch. Wird aber alles als sogenanntes Superfood gefeiert. Dabei heißt es doch so schön: „Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah.“ Hier würde wahrscheinlich auch **Stefanie Hiekmann** ein dickes Häkchen setzen. Die **Journalistin, Buchautorin und Foodbloggerin** hat sich angeschaut, was unsere heimischen Wälder und Wiesen an Superfoods hergeben und das Ergebnis lautet: Ganz schön viele! Und somit gibt es auch mehr als einen Grund, einen Blick in Stefanies „Wohlfühlküche mit heimischen Superfoods“ zu werfen.

Die harten Fakten: Was erwartet uns in der Wohlfühlküche?

Beim ersten Blick ins Buch fällt sofort auf: Es wird bunt. Es gilt also Entwarnung. Denn wenn ich an Gemüse vom nächsten Feld denke, fallen mir als erstes vor allem Kartoffeln, Kohlrabi und Karotten ein. Und ja, auch sie kommen im Buch vor und haben einiges an Nährstoffen zu bieten. Aber allein das Inhaltsverzeichnis rügt mich mit meiner Unwissenheit und zeigt auf, dass Feld, Wiese und Strauch so viel mehr zu bieten haben. Viel mehr, als man wahrscheinlich in der Alltagsküche verwendet.



So kunterbunt geht's in Stefanies Kochbuch zu - keine Spur von Langeweile.

Deswegen mache ich mich auf und begeben mich auf eine **176 Seiten** lange kulinarische Reise durch unsere Obst- und Gemüselandschaft. Bevor es ans Kochen geht, versorgt mich Stefanies Buch aber erst einmal mit geballtem Obst- und Gemüsewissen – finde ich klasse, wer will beim Servieren nicht ein wenig mit ein paar Hintergrundinfos prahlen?

Bevor man sich überlegt, was man kochen möchte, muss man natürlich erst einmal wissen, was gerade frisch auf dem Markt und im Gemüseregal zu finden ist. Stefanies **Saisonkalender** bietet hierzu den optimalen Überblick. So weiß ich ab jetzt immer, was in Frühling, Sommer, Herbst oder Winter Saison hat.

Für mein Angeber-Gen hat sie aber auch noch etwas vorbereitet. Und zwar **kurze Steckbriefe zu ausgewählten Gemüsesorten** wie Spargel, Fenchel oder Knollensellerie. Hier erfahre ich alles über die Erntezeit oder wozu sie sich am besten eignen. Hättest du zum Beispiel gewusst, dass Petersilienwurzel gehobelt und mariniert eine wunderbare Salatzugabe ist? Und was man alles aus Blumenkohl machen kann – Antipasti, Schnee, Salat ... Meine Neugier wächst!

Superkräfte zum Essen? Ein Blick ins Buch „Wohlfühlküche mit heimischen Superfoods“



Für die Gemüsenerds unter uns: Stefanie versorgt uns mit spannendem Hintergrundwissen.

Was sind nun aber diese Superfoods? Stefanies Faustformel

Wer jetzt denkt: „Ist doch alles einfach Gemüse. Was soll diese ominöse Bezeichnung Superfood?“, der steht mit seiner Skepsis nicht ganz allein da. Der Gedanke kam auch mir. Stefanie hat sich zur Beantwortung der Frage ein wenig Hilfe bei Ernährungswissenschaftlern geholt, die dem Begriff ebenfalls skeptisch gegenüberstehen. Aber: Wer sich durch sogenannte Superfoods (und damit auch heimisches Obst und Gemüse) wieder vermehrt mit seinen Lebensmitteln auseinandersetzt, sodass weniger Junk Food auf dem Teller landet, für den ist die Bezeichnung genau richtig. Man sollte nur nicht erwarten, dass man Superkräfte erhält.

Stefanies Fazit für heimische Superfoods: Die Vielfalt macht's. Das heißt, eine Balance aus verschiedenen frischen Lebensmitteln, die alle mit unterschiedlichen Nährstoffen und Vitaminen glänzen.



Darf in der Wohlfühlküche nicht fehlen: Die Wohlfühl-Pasta.

Ab an den Herd: Stefanies Superfood-Rezepte zum Nachmachen

Endlich geht's los. Meine Einkaufsliste liegt schon bereit, denn ich habe so eine Vermutung, dass mich ganz großes Gemüsekinno erwartet. Anders als üblich, sind die **60 Rezepte** nicht nach Vorspeise, Hauptspeise und Dessert aufgeteilt, sondern **nach Jahreszeiten**. Wer also keine Lust oder Zeit hat, erst einen Blick in den Saisonkalender zu werfen, um zu schauen, was es gerade frisch zu kaufen gibt, kann sich direkt passend im Frühling, Sommer, Herbst oder Winter inspirieren lassen.

Und so geht's im Frühjahr mit Kohlrabisuppe mit Quinoa-Curry-Topping, Spargeltörtchen mit Feta und Kräutern oder einem würzigen Smoothie mit Radieschen, Spinat und Apfel herrlich leicht zu. Wenn es dann im Juni, Juli und August hoffentlich auch noch abends angenehm warm ist, sodass man sein Abendessen auf Balkon oder Terrasse genießen kann, hat Stefanie raffinierte Kombinationen aus Obst und Gemüse parat. Da wären zum Beispiel die Tomaten-Gazpacho mit fruchtiger Wassermelone, der Blumenkohlsalat mit mariniertem Fenchel und Blaubeeren oder der Gemüsetopf mit Datteln, Feigen und Zitronen-Minz-Dip.

Superkräfte zum Essen? Ein Blick ins Buch „Wohlfühlküche mit heimischen Superfoods“



Ab September wird es dann langsam deftiger und würziger – genau passend für dunkle Herbstabende.

Dann können wir es uns mit Butternut-Focaccia mit Hanfsamen und Kürbissamen, geschmortem Rotkohl mit Äpfeln, Orangen und Nüssen oder auch Zwiebelgalette mit geräuchertem Schinken und Walnusskernen gemütlich machen. An bitterkalten Wintertagen kannst du dich zum Beispiel mit diesen drei Leckereien wärmen:

Mein Fazit zu Stefanies Wohlfühlküche

In Stefanies Buch findet man Gemüse, Gemüse, Gemüse in den unterschiedlichsten Zubereitungsvarianten. Und ein wenig Obst. Meinen Geschmack trifft es voll und ganz – Fleischliebhaber kommen allerdings nicht auf ihre Kosten. Denn hier sind Rote Bete, Topinambur und Möhren die Stars auf dem Teller. Kreativ verarbeitet in tollen Texturkombinationen. Wer das gut findet, der wird sich in Stefanies Wohlfühlküche pudelwohl fühlen.