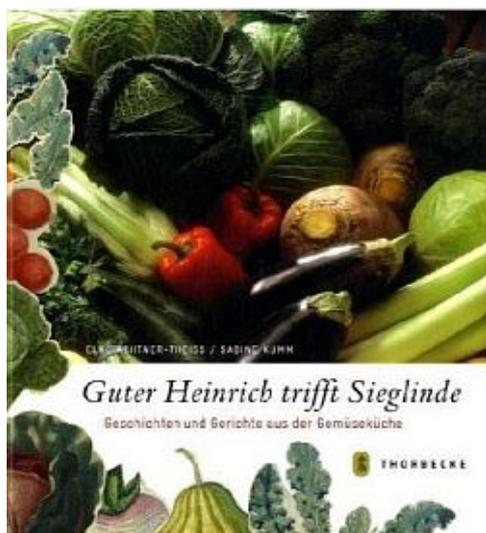


## "Guter Heinrich trifft Sieglinde"

Geschichten und Gerichte aus der Gemüseküche  
Elke Achtner-Theiß / Sabine Kumm

Rüben, Rüben, Rüben,  
haben mich vertrieben.  
Hätte meine Braut mit Fleisch gekocht,  
wäre ich bei ihr geblieben.

Mit diesem Gassenreim zitieren die Autorinnen ein Grundproblem der Gemüseküche – zu langweilig, zu fade oder zu einseitig kommt sie all jenen vor, die ohne Fleisch nicht zufrieden sind.



### Treffpunkt Küche

Deshalb trifft der Gute Heinrich nicht nur Sieglinde, sondern auch schon mal ein Stück Lachs oder Fleisch. Reine Vegetarier mögen dieses Seiten einfach überblättern, denn der größte Teil der leckeren Rezeptvorschläge widmet sich ausschließlich der Zubereitung von Gemüse.

### Trendige Gemüse

Aber bevor Witwe Bolte sich Sauerkohl aus dem Keller holt oder der "Gelbe Zentner" an Schweine verfüttert wird, während indianischer Pfeffer, Batate und Bobbybohne schon mal im Topf landen, erzählen die Autorinnen vergnügliche Geschichten und kuriose Anekdoten über Gemüsesorten, die derzeit voll im Trend liegen, schon bei unseren Großmüttern in der Pfanne schmurgelten oder völlig unbegründet ein Schattendasein führen.

## Im Nachtschatten

Der Topinambur beispielsweise lief der gemeinen Kartoffel lange Zeit den Rang ab, er schmeckte unseren Vorfahren besser und war garantiert ungiftig – was man von den Urahnen unserer Kartoffel nicht sagen konnte. Ihre exotische Schwester, die orangefarbene Süßkartoffel Batate, kommt bis heute nur aus fernen asiatischen Ländern auf unsere Märkte. In unseren Böden fühlt sie sich nicht wohl.

## Apotheke der Armen

Dafür gedeiht Kohl nahezu überall in Deutschland und galt früher als "Apotheke der Armen". Kohl ist Gemüse und Heilmittel zugleich. Zu seinem Genuss mussten die Deutschen – ganz im Gegensatz zur Kartoffel – auch nicht gezwungen werden. Das grüne, rote und weiße Gemüse enthält mehr Vitamin C als manche Zitrusfrucht und lindert als Umschlag schmerzende Gelenke.

Der Nährwert von Kohl ist allemal größer als der von Salat – weshalb Frauen, die immer nur Salat essen, weil er doch so gesund sei, sich eines Besseren belehren lassen müssen. Gleichwohl ist das grüne Blattwerk natürlich nicht ungesund, aber doch mit deutlich zu vielen positiven Lorbeeren ausgestattet.

## Genuss für Augen und Gaumen

Informationen über Vitamine und Pflanzenstoffe, Ernährungswert und Geschmack, Ahnen- und Geisterkult, Traditionen und Vorurteile rund um Knollen, Wurzeln und Bohnen machen dieses Buch zu einer amüsanten und lehrreichen Lektüre. Obendrein sind die bunten Gemüse dekorativ in Szene gesetzt – mit historischen Abbildungen und Appetit anregenden Fotos. Ein Vergnügen für Augen und Gaumen.

**"Guter Heinrich trifft Sieglinde" - Geschichten und Gerichte aus der Gemüseküche** von Elke Achtner-Theiß und Sabine Kumm, Jan Thorbecke Verlag 2010, 112 Seiten, 22.90 Euro