

Inspirierend anders

Vegetarische und vegane Rezepte aus aller Welt

Marc Vorsatz · In ihren ersten vier Lebensjahren bereiste die kleine Elsa aus Stockholm fünfzehn verschiedene Länder auf fünf Kontinenten. Sprang zwischen den Zeitzonen hin und her, schlief fast jede Nacht in einer anderen Stadt in einem fremden Bett und erkundete am Tag mit neugierigen Augen die ihr unbekanntere Welt. Die Eltern Luise Vindahl und David Frenkiel sind sich ganz sicher, dass es dem Kind nicht geschadet hat, es erfreut sich heute bester Gesundheit.

Nur auf diese Weise konnten die beiden Blogger-Stars (greenkitchenstories) der sogenannten Veggie-Szene ihrer Leidenschaft frönen, die grosse weite Welt per Wohnungstausch zu bereisen und dabei Rezepte für die schmackhaftesten und gesündesten Gerichte der jeweiligen Region einzusammeln. Diese reichen von mexikanischem Frühstückssalat oder Roggen-Schokoladen-Croissants über Süsskartoffel-Auberginen-Moussaka bis hin zu Schokoladekuchen ohne Mehl. Alle Gerichte entsprechen David Frenkiels und Luise Vindahls Ernährungsgrundsätzen: Sie sind natürlich, gesund und reich an Geschmack.

Entstanden ist dabei eine inspirierende Sammlung vegetarischer, veganer und überwiegend glutenfreier Rezepte, gespickt mit ganz persönlichen Anekdoten und garniert mit ästhetischen Reisefotografien, die sich in ihrem Reportagecharakter auf angenehmste Weise von den meist stereotypen Hochglanz-Inszenierungen klassischer Kochbücher abheben.

David Frenkiel und Luise Vindahl: Grüne Küche auf Reisen. Knesebeck-Verlag, München 2015. Hardcover, 255 S., Fr. 48.90, www.knesebeck-verlag.de