

Oktober 2023

Vielseitig Kochen mit der Stadtbibliothek

Kochbücher kann man eigentlich nicht genug haben – wenn da nicht das leidige Platzproblem wäre. Wie gut, dass es die Stadtbibliothek gibt. Hier findet man zu fast jedem Thema ein passendes Kochbuch – für Beefies und Veganer, Gerichte aus fernen Ländern und Klassisches aus der Heimat, bei persönlichen Einschränkungen, zum Backen und Grillen, für Slow Food und schnelle Küche.

Phantasievoll gestaltet schmecken Kindern Obst und Gemüse, ob süß oder herzhaft, gleich viel besser. In [Fun Food for Kids - Obst und Gemüse mit Wow-Effekt](#) werden Apfelelefant, Birnenwal, Brombeerschaf, Paprikavögel, Gurkensnecken und für besondere Anlässe gebackene Hefehasen oder Monster auf dem Brot vorgestellt – mit wenig Aufwand gelingen witzige Kreationen. Eine Einführung zum Entwickeln eigener Ideen rundet das pfiffige Buch ab.

Spontane Gäste, die Kinder kommen früher nach Hause, die Nachbarn stehen vor der Tür? Mit dem Titel [Schnelle Küche - Rezepte für jeden Tag fertig in 10 – 20 – 30 Minuten](#) ist das alles kein Problem, denn nun stehen im Handumdrehen Häppchen und Snacks, Hauptgerichte und Desserts auf dem Tisch. Die Blitz-Gerichte sind in 10, 20 oder 30 Minuten fertig und bei den vielen Rezepten gehen die Ideen so schnell nicht aus.

Den Fokus auf klimaneutrale Lebensmittel legt [Nachhaltig kochen unter 1 €](#). Fast 60 preiswerte vegetarische oder vegane Gerichte werden vorgestellt, bei denen Hülsenfrüchte eine Hauptrolle spielen. Die Auswahl an Hauptgerichten sowie Vorschlägen für Frühstück, Snacks und Beilagen, enthält altbewährte Gerichte, etliche vegane Abwandlungen klassischer Rezepte sowie Neukreationen und das für ein kleines Budget.

Die Maultasche, sagt man, ist die Königin der schwäbischen Küche. Doch ihr Erfolg wurde ihr zum Verhängnis: Maultaschen wie aus Omas Küche gibt es heute kaum noch. Darum hat Blogger Volker Klenk sein [Maultaschen-Manifest](#) verfasst und zeigt 50 geniale Gerichte von klassisch geschmälzt, geröstet, in Brühe oder mit Kartoffelsalat bis zu kreativ als Burger, Curry und sogar vegan.

Prominente Köche, die regelmäßig im ARD-Buffer ihre leckersten Rezepte vorstellen und Kochtipps geben, haben 60 Gerichte, richtige kulinarische Seelenwärmer, ausgewählt für die Alltagsküche oder auch für das Sonntagsessen – [Heimatküche](#) vom Feinsten und das regional, saisonal und klassisch.

[Ich esse jetzt Nudeln und bereue nichts](#) heißt das neue Buch der Bloggerin Holladiekochfee. Petra Hola-Schneider hat schon mehrere Bücher zum Thema LowCarb veröffentlicht und trägt hier der Tatsache Rechnung, dass die Low-Carb-Ernährung nicht immer zu Gewichtsabnahme führt. Sie plädiert vielmehr für eine entspannte stressfreie Ernährung, die mit wenig Verboten auskommt. Die ca. 80 Genussrezepte sind zuckerfrei und meist schnell zubereitet. Neben Vorspeisen, gibt es vegetarische und vegane Hauptgerichte, Gerichte mit Fleisch und Fisch, Beilagen und Desserts.

Zu viele eigentlich noch genießbare Lebensmittel werden wegen eines abgelaufenen Haltbarkeits- oder Verbrauchsdatums weggeworfen. Aber

[Nicht alles ist Mist!](#) Der kleinformatige Ratgeber gibt lohnende Informationen, wann man Produkte nach Ablauf des MHD noch essen kann und wie man verdorbene Lebensmittel erkennt. Nach grundsätzlichen Hinweisen zu Haltbarkeit, richtiger Lagerung von Nahrungsmitteln und Lebensmittelmüllvermeidung folgt ein nach Warengruppen (z.B. Konserven, Fleischwaren, Milchprodukte) gegliederter Wegweiser zur Überprüfung eines möglichen Verderbs wichtiger Grundnahrungsmittel. Kleine Abbildungen veranschaulichen die Hinweise zum Aussehen verdorbener oder noch genießbarer Nahrungsmittel.

Ähnliche Ambitionen hat der Titel [Die ganze Pflanze – 60 Zero-Waste-Rezepte mit Blatt, Schale, Strunk und Stiel](#). Auch hier wird der Lebensmittelverschwendung entgegengetreten. Die rund 60 vegetarischen Rezepte sind sortiert nach Obst- und Gemüsesorten wie Apfel, Brokkoli, Kartoffeln, Kirschen, Radieschen usw. Verwendet werden konsequent heimische Lebensmittel, auf weitgereistes Superfood wird verzichtet. Ebenso konsequent werden in den Gerichten alle essbaren Teile der Pflanze genutzt, also beispielsweise der Brokkoli-Strunk oder das Grün vom Radieschen.

Wer Wert auf schöne Fotografien und aktuelle Trends legt, ist mit Zeitschriften gut beraten. Die Bibliothek hält Abonnements der Zeitschriften [Essen & Trinken](#), [Lecker](#), [Vegetarisch fit](#) und [Meine gute Landküche](#). Wer lieber digital liest, kann die Onleihe und den Pressreader nutzen, auch da gibt es kulinarische Zeitschriften.

Stöbern und Schmökern, Aussuchen und Ausleihen - dienstags bis freitags von 10 bis 18 Uhr, donnerstags bis 19 Uhr und samstags von 10 bis 14 Uhr; digital rund um die Uhr jeweils mit gültigem Benutzerausweis.