

**Buchvorstellung: „Nistisima.
Traditionell • mediterran •
vegan“ von Georgina Hayden**



Nistisima

traditionell • mediterran • vegan

*»Köstliche Rezepte und
großartiges Storytelling –
reserviert mir einen Platz
an Georginas Tisch!«*

Jamie Oliver

Georgina
Hayden

Ein neues Kochbuch ziert meine Sammlung und zwar eins, das auf den zweiten Blick ungewöhnlich ist. Mediterrane vegane Küche

ist ja genau mein Ding und da die Autorin griechisch-zypriotische Wurzeln hat, aber auch Rezepte der Levante und aus Osteuropa in ihrem Buch gesammelt hat, fand ich das super spannend. Der weitere Aspekt ist bei mir weniger passend, denn Nistisima bedeutet Fastenessen. Als sagen wir mal Heidin habe ich mit Religion und deren Fastenzeiten nicht viel am Hut, aber ich fand es spannend, etwas darüber zu erfahren. Und mir war nicht bewusst, wie diese Tradition sich kulinarisch gestaltet und wie facettenreich und zeitlos diese traditionelle vegane Küche ist!

Aber schauen wir uns das Buch mal an.

Georgina Hayden hat sich dafür aus verschiedensten Küchen inspirieren lassen und hat viele alte Familienrezepte gesammelt. Zu Beginn erzählt sie den Lesern, was es mit dem Fasten überhaupt auf sich hat und welche Regeln und Fastenzeiten es im Jahresverlauf im orthodoxen Glauben und im östlichen Christentum gibt.

Eins vorweg: Die Rezepte sind natürlich für alle geeignet, auch wenn man überhaupt nicht fasten möchte! Für alle Vegetarier und Veganer ist das Buch in meinen Augen eine riesige Inspiration!

Nach der Einleitung gliedert sich das Buch in 7 Kapitel:

Inhalt

Einleitung	11
Nicht nur Brot zum Frühstück	26
Salate, Dips und Pickles	62
Erntezeit – Gemüse der Saison	114
Vorrat – Hülsenfrüchte und Getreide	168
Kuchen, Kekse und Desserts	212
Eingemachtes und Getränke	260
Produkte, Techniken, Bezugsquellen	282
Register	292

Schön finde ich, dass neben dem Kapitel „Vorrat“ auch „Erntezeit“ mit saisonalen Gerichten vorhanden ist. Zum Schluss geht es an „Eingemachtes und Getränke“, wo ich besonders viele neue Rezepte kennengelernt habe. Auch das Kapitel über „Produkte, Techniken, Bezugsquellen“ fand ich interessant, denn mir kam es zum Beispiel noch nie irgendwo unter, geschweige denn in den Sinn, selbst gekochte Kichererbsen zu häuten. Warum das manchmal Sinn macht und vieles mehr erfahrt ihr im letzten Kapitel.

Jedes Kapitel wird mit einem Aufmachertext eingeleitet, der auf die Besonderheiten der enthaltenen Gerichte oder kulturelle Traditionen eingeht. Insgesamt enthält das Buch 120 Rezepte.



Fast alle Rezepte sind sehr schön bebildert und die Rezepte sind übersichtlich dargestellt. Zu jedem Gericht gibt es einen persönlichen Text der Autorin mit Anmerkungen zu Zutaten, dem Namen, der Herkunft, Besonderheiten des Gerichts, Tipps zur Zubereitung oder Erinnerungen.



Kostprobe?

Zum Frühstück würde ich gerne mal „Kleine Za'atar -Schnecken“ probieren, oder „Salzige Mohnkringel“. Auch das „Koulouri, zypriotisches Dorfbrot“, klingt lecker. Auf jeden Fall ausprobieren werde ich den „Chicoréesalat mit Dinkel und Granatapfel“, den „Fenchel-Birnen-Salat mit Mandeln, Rucola und Mohn“ habe ich mit großer Begeisterung bereits vernascht.

Klasse klingen auch die „Kolokithopita: Kürbispastete mit Sultaninen und Harissa“ oder „Helbeh: Kuchen mit Bockshornkleesamen“. Das ist so abgefahren, dass ich es unbedingt testen muss!



Habt ihr Appetit bekommen? Ich hoffe es, denn das Buch ist eine Besonderheit und hat viele begeisterte Leser verdient! Von mir gibt es ganz klar einen fetten Daumen hoch.

Euch wünsche ich eine genussvolle Woche, macht es euch schön!

Eure Judith

Georgina Hayden

Nistisima. Traditionell • mediterran • vegan

DK Verlag

ISBN 978-3-8310-4685-0

Hardcover, 29,95 Euro