

Vegane Heimatküche

50 Lieblingsrezepte von Kohlrouladen bis Apfelküchle

Wer kennt sie nicht, die Erinnerung aus Kindheitstagen, als man nach dem Spielen von draußen

zurück ins Haus kam und der deftige Geruch des Mittagessens in der Luft lag. Schritt für Schritt lockte einen die Duft zur Küche, gespannt darauf, was denn Gutes auf dem Tisch stand. Diese Erinnerung ist für Caroline Loße der Inbegriff von

Hausmannskost und Heimatküche. Aufgewachsen mit einer klassischen Hausmannskost, angefangen bei Rouladen über Gulasch bis hin zu roter Grütze, lernte sie früh die Leidenschaft zum Kochen und für gutes Essen kennen und hat sie übernommen. Gerne erinnert sich die Buchautorin an ihre erste

kleine Kochstunde bei der Oma zurück, die damit wohl den Grundstein für ihre Passion legte. Mit Begeisterung und immer größer werdender Lust am Ausprobieren kochte Caroline Loße in den Jahren darauf sämtliche Gerichte und Rezepte nach. Zu einem großen Teil bestanden diese aus tierischen Lebensmitteln als Grundlage der regionalen Küche.

Doch nicht immer lag der Fokus der Heimatküche auf tierischen Produkten. Vor allem erschwlichere, pflanzliche Zutaten standen im Vordergrund: Lebensmittel wie Obst und Gemüse, die selbst oder regional angebaut wurden und saisonal verfügbar waren. Bei Heimatküche und Hausmannskost geht es um unzählige Aromen,

über die man jederzeit den Geruch einem ganz speziellen Gericht zuordnen kann. Es geht um das gemeinschaftliche Gefühl, wenn die Familie in der Kindheit zusammen am Tisch saß. Und: Heimatküche verdient mehr als das staubige Image, das ihr bisweilen anhaftet. Heimatküche kann modern sein, kann gesund sein und vor allem alles andere als langweilig - und das ohne die tierischen Produkte, welche die traditionellen Rezepte bestimmen.

Dies alles möchte Caroline Loße mit 50 ihrer liebsten Rezepte zeigen, ganz egal, ob man sich vegan, vegetarisch oder omnivor ernährt. Das reich bebilderte Buch ist im Christian Verlag (www.christian-verlag.de) erschienen. (ISBN 978-3-95961-494-8) und kostet 24,99 Euro.



■ Verlosung

Eifel journal verlost **3 Bücher „Vegane Heimatküche“**. Bitte eine E-Mail bis zum 28. Oktober 2020 an: ejgewinnspiel@aol.com mit dem **Stichwort „Vegane Heimatküche“**. Absender nicht vergessen!