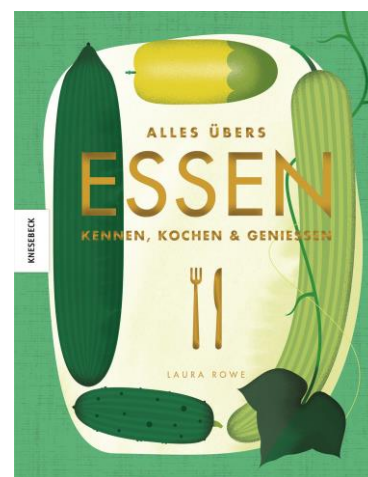


**Laura Rowe (Text) &
Vicki Turner (Illustrationen)**

Alles übers Essen *Kennen, Kochen & Genießen*

Gebunden, 224 Seiten
Durchgehend farbig illustriert,
aus dem Englischen von Wolfgang Beuchelt,
Brigitte Rießmann und Birgit Lamerz-Beckschäfer
Preis € [D] 24,95 [A] 25,70
ISBN 978-3-86873-909-1
Erscheinungstermin 14. März 2016



Alles übers Essen informiert, inspiriert und erkundet dabei die komplexe Welt des Essens in farbenfrohen Illustrationen. In sieben verschiedenen Kapiteln geht die Autorin Gemüse, Obst und Kräutern oder Lebensmitteln vom Bauernhof auf den Grund, erklärt wie Fisch filetiert wird oder macht sich in der Speisekammer auf die Spuren von Reis, Nudeln, Brot und vielem mehr. Eine kleine Küchenkunde über die richtigen Küchenutensilien ist ebenso dabei wie auch Wissenswertes über das Wurzelgemüse Rote Bete, Steinobst aus dem Garten oder praktische Infos über Spirituosen, die in keiner Cocktailbar zu Hause fehlen sollten. Nützliche Tabellen im Anhang helfen bei der richtigen Dosierung und Umrechnung von Maßeinheiten oder zeigen in Form eines Kalenders Zutaten für die saisonale Küche.

Laura Rowe schreibt seit mehr als 10 Jahren über Themen rund ums Essen und Trinken für namhafte britische Magazine, Internetseiten und Blogs, wie auch den Food-Blog der Zeitung *The Guardian*. **Vicki Turner** arbeitet als Designerin, Illustratorin und Makerin in Großbritannien. Sie liebt die Natur und hat einige Jahre die Welt zu Fuß erkundet.

Gerne senden wir Ihnen die Übersicht aller freigegebenen Pressebilder. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover sowie bis zu drei der folgenden Illustrationen zum Abdruck freigegeben:
S. 14-15, S. 20, S. 35, S. 47, S. 75, S. 82-83, S. 100-101, S. 204-205, S. 206-207, S. 220-221

PRESSEBILDER

Laura Rowe & Vicki Turner

Alles übers Essen – Kennen, Kochen & Genießen

Bild 01

Aus dem Garten – Steinobst, Seite 14-15

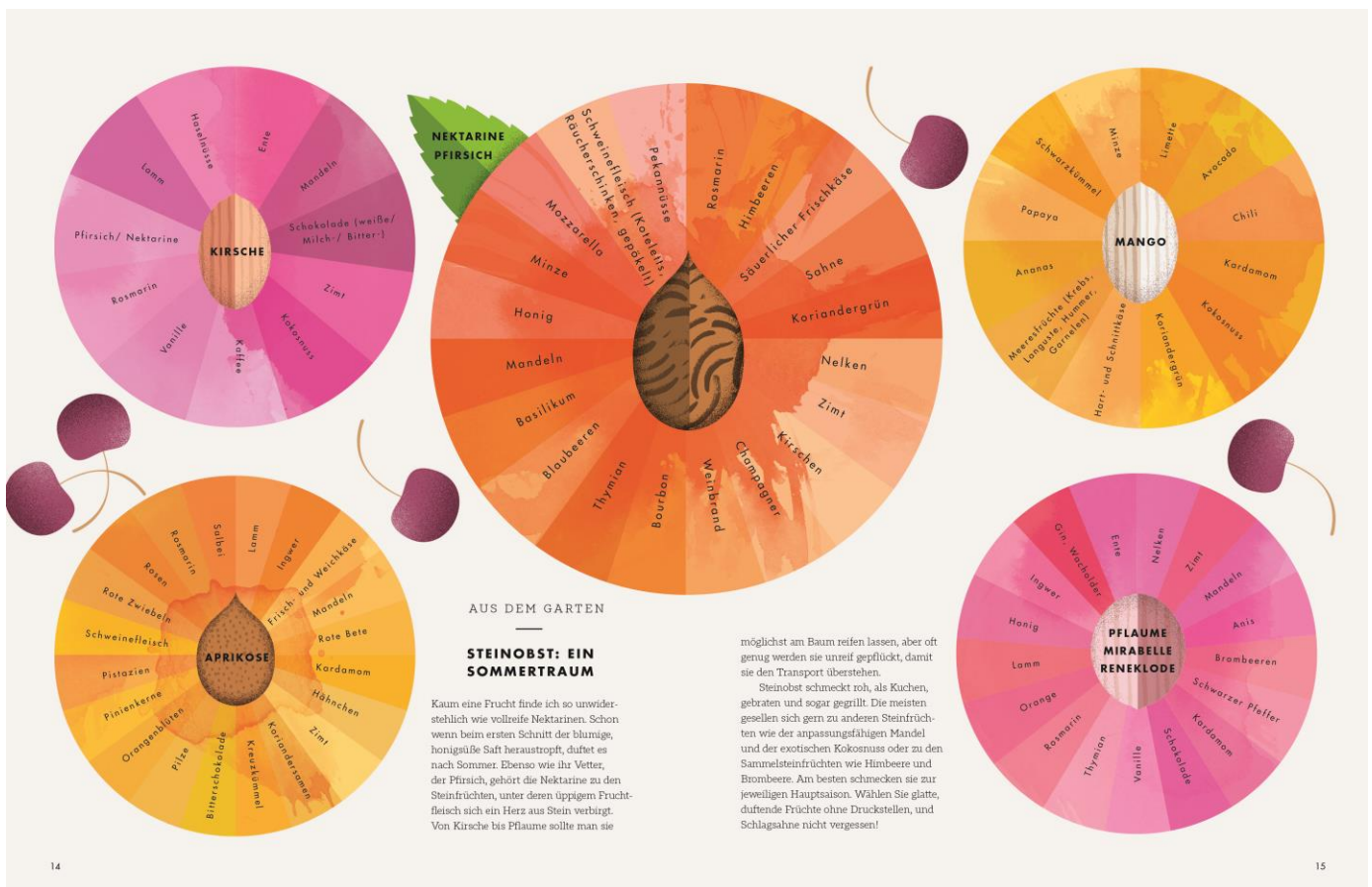


Bild 02

Aus dem Garten – Avocado, Seite 20

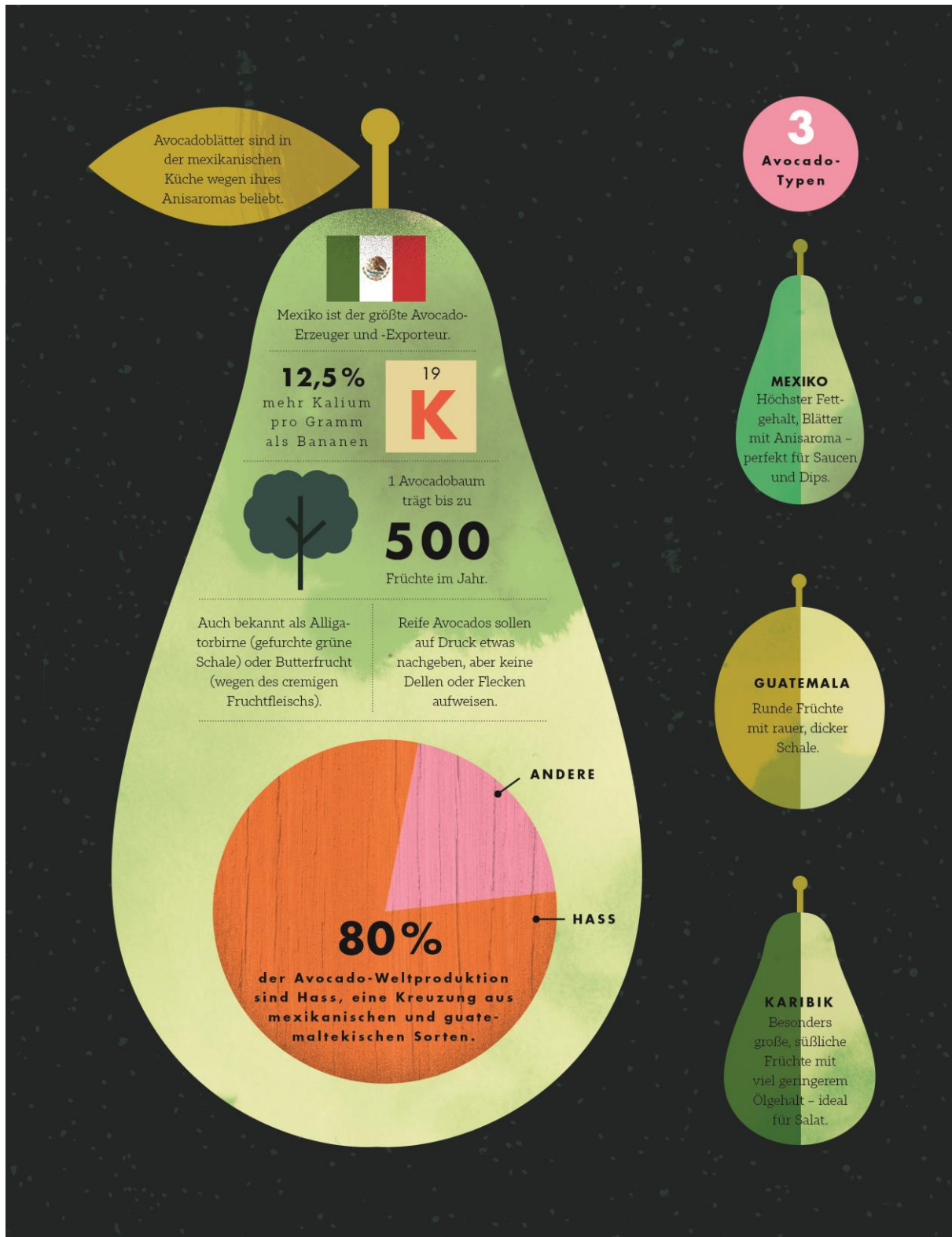


Bild 03

Aus dem Garten – Rote Bete, Seite 35



Bild 04

Aus dem Garten – Pilze, Seite 47

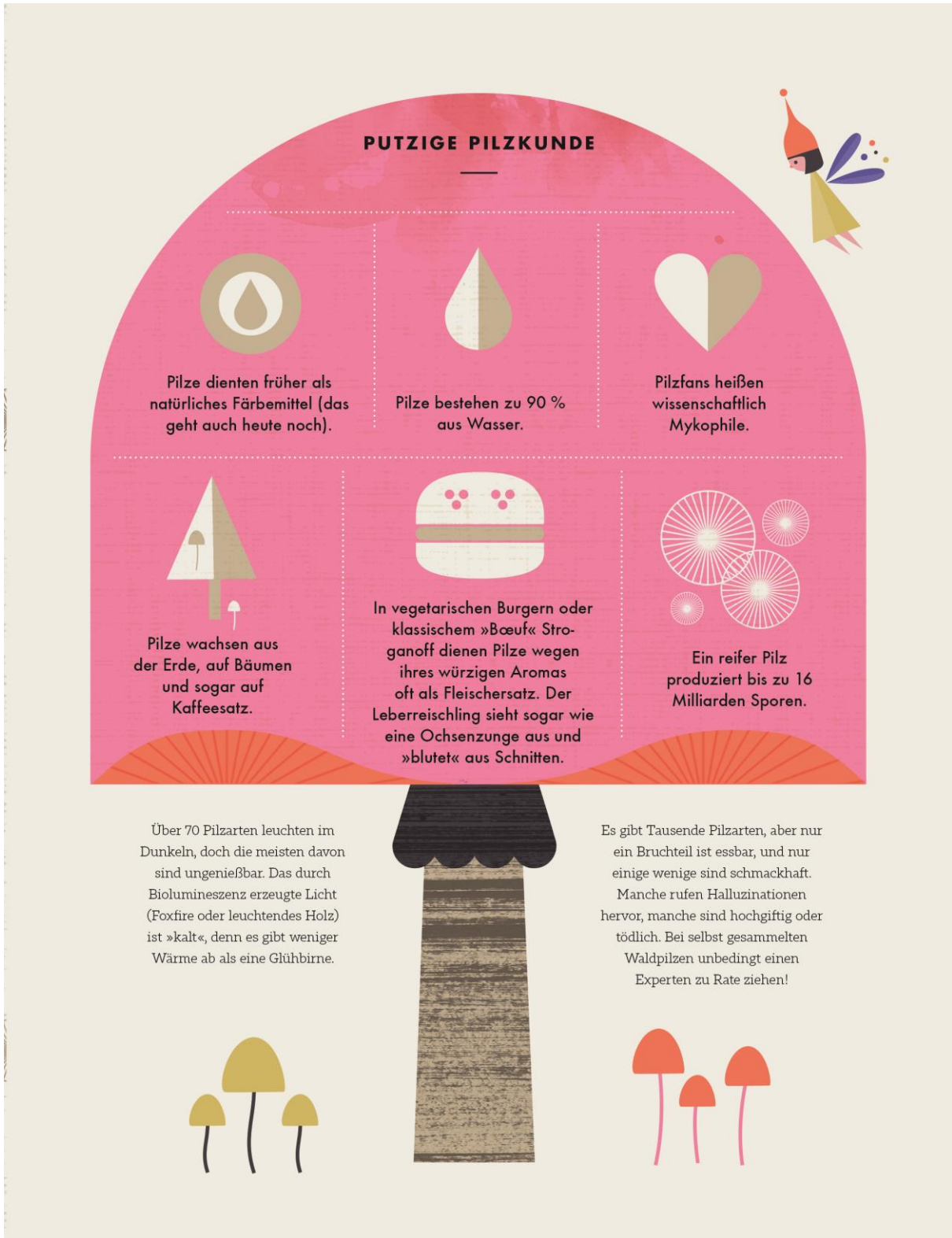


Bild 05

Vom Bauernhof – Eier, Seite 75

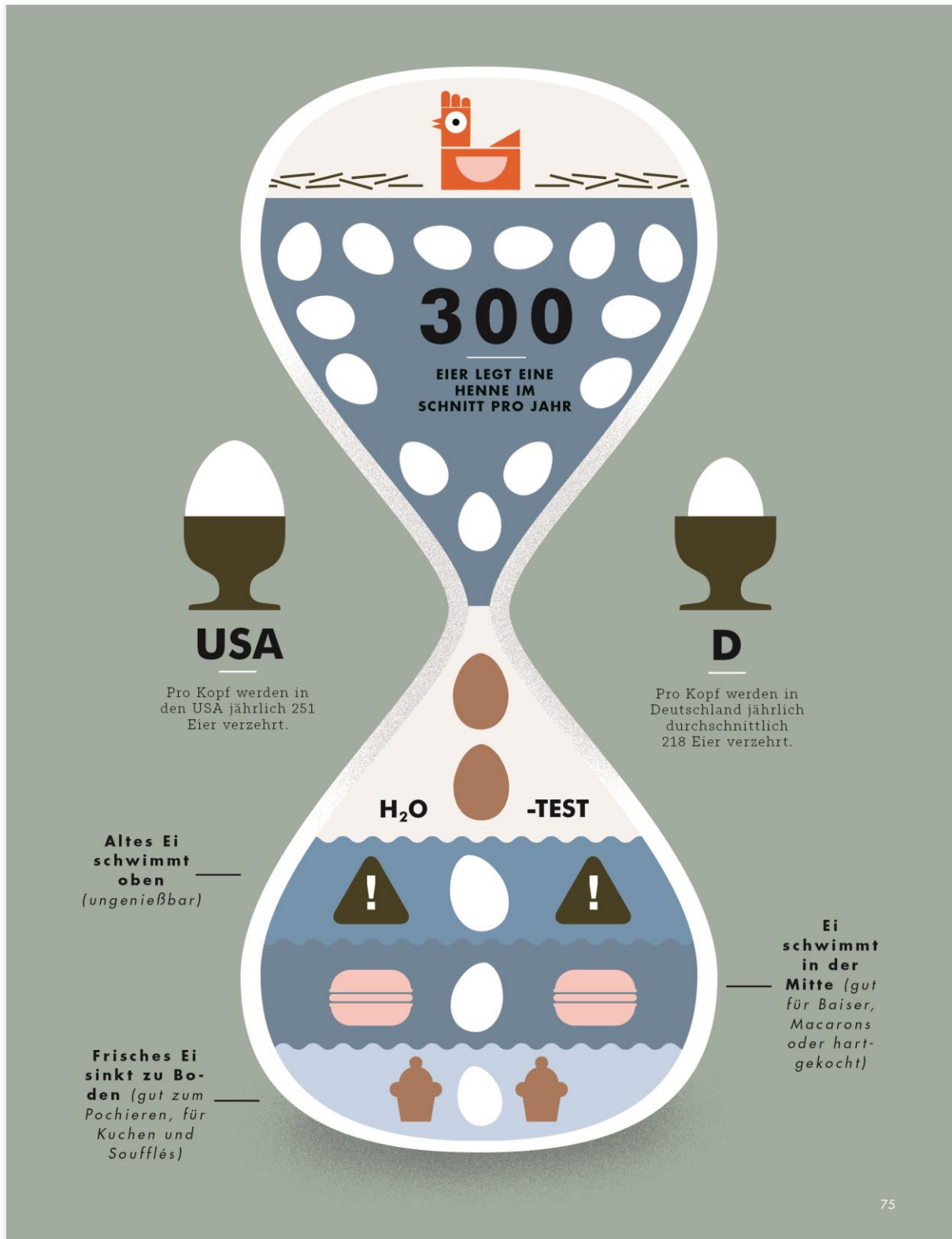
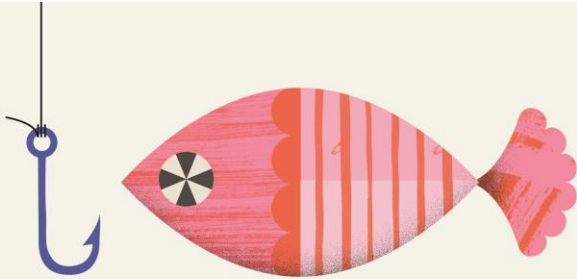


Bild 06

Aus dem Wasser – Fisch, Seite 82-83



AUS DEM WASSER

FISCHFILET: OHNE HAUT UND GRÄTEN

Sofern Sie nicht Angler sind, kaufen Sie Ihren Fisch sicherlich fertig filetiert, portioniert oder sogar als Fischstäbchen. Ganze Fische sind jedoch nicht nur preiswerter, sondern auch frischer. Nach dem Schuppen und Ausnehmen

brät oder grillt man den Fisch im Ganzen oder filetiert ihn und kocht aus allem (außer dem Darm), was übrig bleibt, einen Fond als Suppen- und Saucengrundlage. Man kann die meisten Fische filetieren, sollte aber im Zweifel den

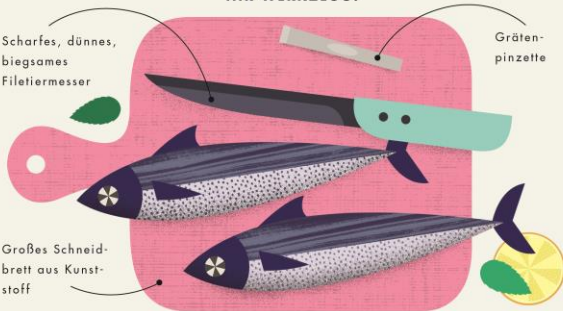
Fischhändler fragen. Augen und Haut des Fisches müssen glänzen, die Kiemen leuchtend rot sein. Das ganze Tier soll einen frischen Meeresseduft verströmen. Sobald Fisch nach Fisch riecht, ist er buchstäblich für die Katz.

IHR WERKZEUG:

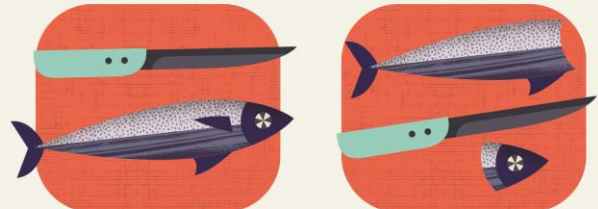
Scharfes, dünnes, biegsames Filetmesser

Grätenpinzette

Großes Schneidbrett aus Kunststoff



SO FILETIERT MAN EINEN RUNDFISCH



1 Den Fisch auf die Seite legen, das Rückgrat zu Ihnen.

2 Den Kopf kurz vor den Flossen abschneiden.



3 Mit langen, lockeren Schnitten am Rückgrat entlang bis zum Schwanz einschneiden (nicht hacken, nicht sägen!). Die Klinge immer möglichst eng an den Gräten entlanggleiten lassen, bis sich das Filet löst.



4 Den Fisch umdrehen und wiederholen.



5 Bei manchen Fischen muss man mit der Pinzette Gräten herauspicken und Fett- und Hautränder abschneiden (parieren).

Bild 07

In der Speisekammer – Salz, Seite 100-101



100

IN DER SPEISEKAMMER

SALZ: SCHATZ DER ERDE

Jeder hat Lebensmittel, die er für sich als »lebensnotwendige« betrachtet (bei mir sind es Chilisauce, Mayonnaise und Käse – am liebsten in Kombination), aber nur wenige davon sind wirklich notwendig für den Menschen – außer Salz.

Ob im Bergbau tief in der Erde abgebaut oder am Meer geerntet: Salz hat immer dieselbe chemische Zusammensetzung. Im Salz enthaltenes Natrium und Chlorid, die unser

Körper nicht selbst produzieren kann, sind wichtig für die Funktion des Nervensystems und der Muskulatur, die Aufnahme von Nährstoffen und den Flüssigkeitshaushalt.

Neben seiner Bedeutung für unsere Gesundheit ist Salz aber auch wichtig für den Genuss. Salzig ist eine der fünf Grundgeschmacksrichtungen neben süß, sauer, bitter und umami und fungiert überdies als Geschmacksverstärker. Es reduziert

Bitterkeit, verstärkt Süße und verbessert die Geschmacksbalance. Salz kann als Konservierungsmittel, zur Verbesserung von Textur und Farbe und sogar als Scheuermittel genutzt werden. Hunderte weiterer Möglichkeiten, Salz einzusetzen, zum Beispiel für die Schönheitspflege, sind hier noch gar nicht angesprochen. Selbst beim Vertreiben böser Geister – eine Prise Salz über die Schulter werfen – soll es Wunder wirken!



Durchschnittlich haben wir alle rund 250g Salz im Körper – das ist in etwa die Füllung von 3-4 Salzströmern!



Salz besteht zu 40% Natrium und zu 60% aus Chlorid.



Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, nicht mehr als 5g (ca. 1 TL) pro Tag zu sich zu nehmen.



Mit Salz im Eiswasser lassen sich Getränke in kurzer Zeit kühlen.



Salz diente als Würst und Währung. Römische Soldaten erhielten es als Sold, und Sklaven wurden damit gekauft.



Knochenleim wird mit einer Prise Salz besonders geschmeisig – das Salz wirkt als »Scheuermittel«.

101

Bild 08

Aus der Bar – Cocktails, Seite 204-205

AUS DER BAR

COCKTAILS: DAS WILDE DUTZEND

Was für die Ausgewogenheit eines guten Gerichts zwischen süß und sauer, salzig und bitter gilt, trifft auch auf einen guten Cocktail zu. Die traditionelle Komposition aus Alkohol, Zucker, Wasser (Eis) und Bitterlikör entwickelt sich stetig weiter. Es geht um Inszenierung und Genuss, sei es nun zu Hause oder in einer Bar. Hier finden Sie die klassischen Zutaten einiger der berühmtesten Cocktails der Welt, deren Mischung aber – wie jedes gute Rezept – Raum für Variationen lässt. Tauschen Sie Zitrone und Tabasco der Bloody Mary gegen Limette und frisch geriebenen Wasabi aus, experimentieren Sie mit dem Fruchtprobee für den Bellini (z. B. Litschi oder Himbeere) oder nehmen Sie einen anderen Alkohol für einen Sour (wie wir's mit Amaretto?).

Sie brauchen: Cocktailshaker, Barlöffel & viel Eis



- BELLINI**
- Champagner
 - Pfirsichmark
- ganztägig



- MANHATTAN**
- Bourbon
 - Bitters
 - süßer Wermut
- Aperitif
• Shortdrink
• stark



- NEGRONI**
- Gin
 - Campari
 - süßer Wermut
- Aperitif
• Shortdrink
• stark



- CAIPIRINHA**
- Cachaça
 - Zucker
 - Limettenspalten
- Aperitif
• Shortdrink
• stark



- MARGARITA**
- Tequila
 - Cointreau
 - Limettensaft
- ganztägig
• Shortdrink
• stark



- MARTINI**
- Gin
 - trockenere Wermut
 - Bitters
- Aperitif
• stark



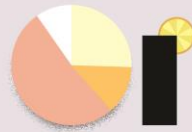
- OLD FASHIONED**
- Bourbon
 - Bitters
 - Zuckerwürfel
- Digestif
• Shortdrink
• stark



- COSMOPOLITAN**
- Limettensaft
 - Cointreau
 - Wodka mit Zitrus-Geschmack
 - Cranberry-Saft
- ganztägig
• Longdrink



- BLOODY MARY**
- Seltersesalz
 - Pfeffer
 - Wodka
 - Worcestersauce
 - Zitronensaft
 - Tomatensaft
 - Tabasco
- Aperitif
• Longdrink



- TOM COLLINS**
- Gin
 - Zitronensaft
 - Bitters
 - Zuckerstrup
- ganztägig
• Longdrink



- WHISKY SOUR**
- Whisky
 - Eiweiß
 - Zuckerstrup
 - Zitronensaft
- ganztägig
• Shortdrink



- MOJITO**
- Limettensaft
 - weißer Rum
 - Zuckerstrup
 - Minzeblätter
- ganztägig
• Longdrink

Bild 10

Alles Übrige – kleine Klingenkunde, Seite 220-221

ALLES ÜBRIGE
—
KLEINE KLINGENKUNDE
Für die Zubereitung eines guten Essens benötigt man nicht nur die Zutaten. Die richtigen Utensilien

— von einer Pfanne bis hin zu den Tellern, auf denen die Speisen angerichtet werden – sind ebenso wichtig. Ganz besonders gilt dies für Küchenmesser. Grundsätzlich benötigt man nur vier Messer: ein Kochmesser, ein Gemüsemesser, ein Brotmesser und ein Filet-

messer. Wenn Platz und Geldbeutel es erlauben, sind jedoch diese zehn Messer optimal. Man sollte Messer immer persönlich kaufen und nicht im Internet, da nicht nur die Qualität der Klinge entscheidend ist, sondern auch, wie ein Messer in der Hand liegt.

WETZSTAHL
Ein stumpfes Messer ist gefährlich. Mit diesem Instrument hält man seine Messer gut geschärft. Wetzstahle können aus gehärtetem Stahl, diamantbeschichtetem Stahl oder Keramik gemacht sein. Man setzt den Wetzstahl mit der Spitze nach unten auf das Schneidebrett und führt das Messer mit weiten Schwüngen vom Körper weg daran entlang.

BROTMESSE
Das Messer mit Wellenschliff für gleichmäßige Schnitte ist ein Muss für Brotliebhaber.

TRANCHIERMESSER
Es ist lang und schmal genug, um Braten und Geflügel zu zerlegen.

SANTOKU
Dieses breite, starre japanische Messer aus gefaltetem Stahl mit dem Namen »drei Tugenden« kann schneiden, würfeln, hacken und eignet sich für Fleisch, Fisch und Gemüse.

HACKMESSER/BEIL
Eine große, breite Klinge zum Durchtrennen von Knochen, die sich aber auch gut zum feinen Hacken von Fleisch, Fisch oder Kräutern eignet.

SCHÄLMESSE
Eine kurze, geschwungene und flexible Klinge, die speziell zum Schälen und Tournieren von Obst und Gemüse entwickelt wurde.

KOCHMESSER
Keine Angst vor der Größe. Mit dem großen Allzweckmesser (das praktischste Messer überhaupt) wird Hacken, Zerkleinern, Würfeln, Schneiden, Einritzen und Julienne schneiden zum Kinderspiel.

FILETIERMESSE
Mit seiner langen, dünnen und flexiblen Klinge kann es dem Verlauf von Gräten beim Filetieren gut folgen und eignet sich zum Entschuppen.

AUSBEINMESSER
Die schmale, lange und leicht flexible Klinge (etwas kürzer als beim Filetirmesser) ermöglicht das Schneiden am Knochen entlang. Es ist ideal für das Entbeinen und Filetieren von Fleisch.

TOMATENMESSE
Unendlich hilfreiches und einfach zu handhabendes Messer, das von der Tomate bis zur Orange einfach alles schneidet und zerteilt.

GEMÜSEMESSE
Ebenso wie ein großes Allzweckmesser in jeden Haushalt gehört, benötigt jeder ein kleines Messer für die Feinarbeiten wie Schälen und Zuschneiden.

220

221

Tel: 089-260 235 34 Fax: 089-26 92 58 E-Mail: cnase@knesebeck-verlag.de Web: www.knesebeck-verlag.de