

# Kulinarische Lichtblicke

Neues Kochbuch zugunsten bedürftiger Senioren –  
Rezepte von Sterneköchen zum kleinen Preis

Ganz plötzlich war sie da, die Idee zu dem Kochbuch. „Mensch Eckart, mach mit mir ein Kochbuch für bedürftige Rentner“, sagte Lydia Staltner, Vorsitzende des Vereins Lichtblick Seniorenhilfe bei einem Glas Wein zu Eckart Witzigmann. Der fand die Idee gleich gut. Daneben saß Sternekoch Karl Ederer und sagte sofort: „Da mach ich mit“ – das Projekt war geboren.

Der Weg von der Idee bis zum Buch war begleitet von vielen Diskussionen, die das Konzept ein wenig veränderten. Herausgekommen ist ein Kochbuch, das nicht nur für bedürftige Rentner interessant ist, sondern für jedermann. „Witzigmann und Freunde, Küche zum kleinen Preis – ein Lichtblick für jeden Tag“ heißt das Werk, das im März im MünchenVerlag erscheint und der Öffentlichkeit präsentiert wird. Das Buch enthält mehr als 30 Rezepte von der Suppe bis zur Nachspeise. Schon allein beim Anblick der hochprofessionellen Bilder läuft einem das Wasser im Mund zusammen.

## UNKOMPLIZIERT UND UMWERFEND GUT

Das schönste an dem Buch: Es ist grundbodenständig. Keine Zutaten, nach denen man lange suchen muss, keine aufwändigen Kochverfahren, keine komplizierte Anleitung. Und

trotzdem einfach umwerfend gut. Wie zum Beispiel das Kartoffelgulasch von Eckart Witzigmann. Kartoffeln, Zwiebeln in Schweineschmalz, alles fein gewürzt, etwa mit Majoran, Kümmel und Paprika, dazu saure Sahne. Dazu gibt es wichtige Hinweise vom Chef persönlich, der erklärt, warum das Schweineschmalz so wichtig ist oder warum man den Paprika nicht mitrösten darf. Die Tipps sind quasi die Gelinggarantie.

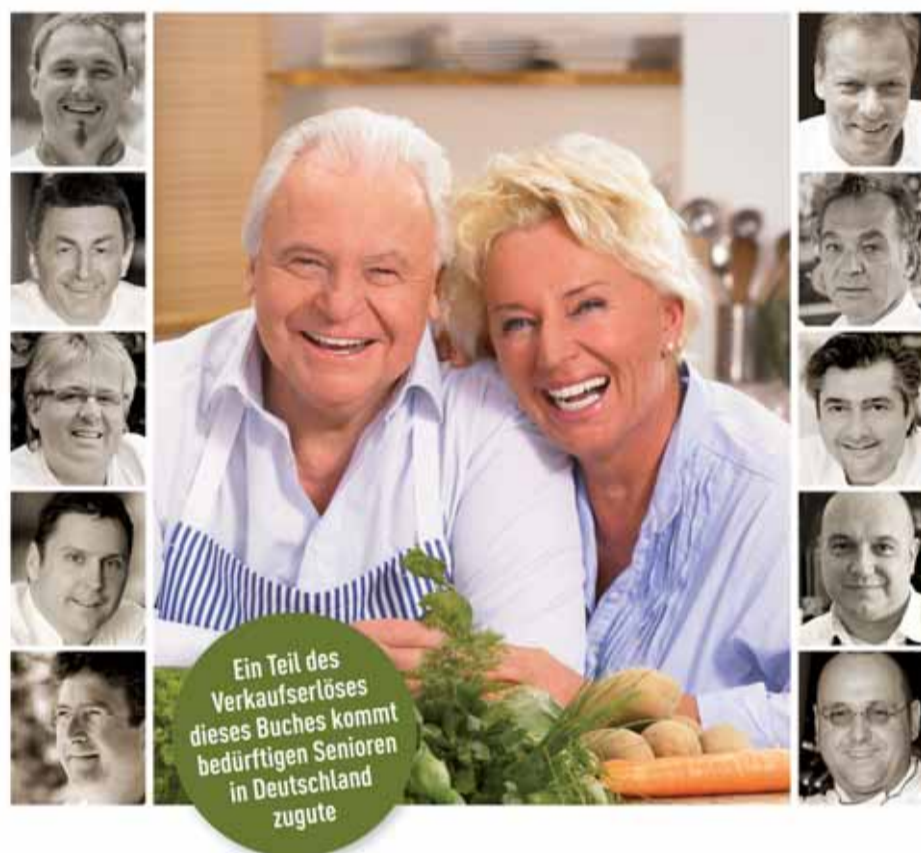
Neben Witzigmann – und natürlich Karl Ederer, der sein Versprechen wahr gemacht hat – lassen sich zahlreiche weitere Sterneköche in den Topf schauen. Etwa Andreas Mayer, der unter anderem ein Hühnchen in Dunkelbier und einen Backfisch mit Kartoffel-Gurkensalat präsentiert. Bobby Bräuer verrät seine Tricks für die Spinatsuppe mit pochiertem Ei. Hans Jörg Bachmeier serviert einen raffinierten Schwarzbrotlauf.

Zum Reinlegen sind auch Martin Fausters Spinatknödel mit brauner Butter und Parmesan. Und zum Nachtisch serviert Witzigmann seinen Kaiserschmarrn. Alles leicht verständlich

★ Witzigmann & Freunde ★

## KOCHEN ZUM KLEINEN PREIS

Ein Lichtblick für jeden Tag!



Andreas Meyer • Hans Haas • Herbert Hintner • Martin Fauster • Jörg Würther  
Bobby Bräuer • Karl Ederer • Hans-Jörg Bachmeier • Thierry Leoncelli • Dirk Brendl

MünchenVerlag

und einfach nachzukochen. Und wer schon immer mal wissen wollte, warum die Bratkartoffeln nie so werden, wie man sich das vorstellt oder die Krautwicklerl der anderen immer besser schmecken, wird hier sicher erfahren, woran es liegt.

## VOLLWERT FÜR DAS SCHMALE BUDGET

Für Eckart Witzigmann war es trotz dicht gedrängtem Terminkalender eine Selbstverständlichkeit, sich zu engagieren: „Das Thema Armut im Alter und die damit verbundene Not bei der täglichen Ernährung beschäftigt mich bereits seit Jahren. Gerade wir Spitzenköche, die täglich mit den teuersten und hochwertigsten Lebensmitteln arbeiten, sollten auch an jene denken, die sich diese nicht leisten können“, sagt Witzigmann. Der landläufige Begriff „über den Tellerrand hinausschauen“ habe hier fundamentale Bedeutung. „Deshalb haben meine Kollegen und ich Rezepte für all jene entwickelt, die beim täglichen Einkauf auf den Cent achten müssen und denen es nicht so gut geht. Meine Kollegen und ich sehen das als Beitrag, sich auch mit einem schmalen Budget vollwertig und schmackhaft zu ernähren.“

## VIEL EHRENAMT FÜR DEN GUTEN ZWECK

Nicht nur der Inhalt sondern auch das Buch selbst und der Erlös abzüglich der entstehenden Kosten, kommen den bedürftigen Senioren zugute. Um ihr Projekt umsetzen zu können, hat Vereinsvorsitzende Lydia Staltner wieder kräftig die

Wird ab März viele Hobbyköche erfreuen: Spitzenküche für den kleinen Geldbeutel mit Rezepten von Eckart Witzigmann und anderen Sterneköchen

Trommeln für die gute Sache gerührt. Die Köche stellen ihr Know-how kostenlos zur Verfügung. Das Münchner Fotostudio Eising – die Profis für alle Veröffentlichungen rund ums Essen – mit seiner Fotografin Martina Görlach, verlangte für seine Arbeit kein Geld. Der MünchenVerlag sorgt ohne Vergütung für eine ordentliche Vermarktung des Buches.

Lydia Staltner ist sich sicher, dass die „Spitzenküche zum kleinen Preis“ ein Erfolg wird. „Es ist eine einzigartige Sache, dass Sterneköche Rezepte und Tipps für Gerichte geben, die eigentlich jeder kennt.“ Alle, die sparsam, aber dennoch gut kochen wollen, finden hier tolle Ideen und wertvolle Anregungen.

## INFOS

### Küche zum kleinen Preis

80 Seiten, Festeinband  
Format 22,5 x 21 cm  
ISBN 978-3-937090-52-8  
€ 12,80, erhältlich im Ladenbüro des MünchenVerlags,  
Fürstenrieder Straße 24  
80687 München  
Telefon 089/26 94 95 80  
Fax 089/26 94 95 79  
E-Mail: info@muenchenverlag.de  
Lieferung portofrei mit Rechnung,  
erhältlich auch überall im Buchhandel.