

**SIEGLINDE MERTLITZ**

## **ESSperimente II**

### **Die Kochshow geht weiter: Hochsaison für Heimisches**

Mit „ESSperimente – Kochshow am eigenen Herd“ legte Sieglinde Mertlitz 2006 ein Kochbuch vor, dessen inhaltliches Konzept sich schnell als bestsellertauglich erwies. Die bebilderten Schritt-für-Schritt-Anleitungen, die moderne Aufmachung, das klare Layout und nicht zuletzt der unschlagbar günstige Preis riefen bei den Lesern begeisterte Reaktionen hervor. Nun geht die Kochshow weiter:

„ESSperimente II – Hochsaison für Heimisches“ ist pünktlich zum Ende der Fastenzeit im Verlag Heyn erschienen. 230 neue Rezepte für Alltag und besondere Gelegenheiten führen vor, wie vielseitig, flott und leicht das Kochen mit Zutaten aus unseren Regionen sein kann. Denn alles, was wir für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung brauchen, wächst und gedeiht schließlich vor unserer Haustür! Und wer saisonbewusst vor Ort einkauft, der schont nicht nur das weltweite Klima und die eigene Haushaltskasse, er unterstützt gleichzeitig die heimische Landwirtschaft und die Qualität unserer Lebensmittel.

Getreide, Nüsse und Samenkerne, Fisch, Fleisch und Geflügel, Milchprodukte und eine Fülle von Kräutern, Blüten, Beeren, Obst- und Gemüsesorten, die vom Frühling bis zum Herbst geerntet werden, sind die Grundzutaten, auf denen alle Rezepte des Kochbuchs aufbauen. Um den Blick für diese Vielfalt zu öffnen, hat die Autorin die Gerichte nicht nach den klassischen Speisefolgen, sondern nach Lebensmitteln und ihrer Verfügbarkeit im Jahresrhythmus geordnet. Herausgekommen sind acht außergewöhnliche Kapitel, die mit frischen Titeln und farbenfroher Gestaltung Appetit auf saisonbewusstes Essen machen.

Natürlich kommt auch im zweiten Band der „ESSperimente“ der praktische Nutzen nicht zu kurz: Wieder erklärt jedes Rezept – Schritt für Schritt in Wort und Bild –, wie auch Küchen-Novizen, köstliche Gerichte für die verschiedensten geschmacklichen Ansprüche auf den Tisch zaubern können. Und wieder hat die Autorin bedacht, was unseren Koch- und Essgewohnheiten entspricht: Alle Rezepte zeichnen sich durch leicht erhältliche und erschwingliche Zutaten sowie durch schonende, und damit ernährungswissenschaftlich wertvolle, Zubereitungsarten aus. Kurze Zubereitungszeiten und geringer Geschirrbedarf berücksichtigen den Wunsch nach der „schnellen Küche“. Und die raffinierten Serviervorschläge schaffen schließlich einen Augenschmaus, der sich bei Familie oder Freunden, Bekannten oder Kollegen sehen lassen kann.

Anfängern stehen wie schon im ersten Band ein kleines Küchen-Glossar und viele Tipps hilfreich zur Seite. Aber auch Könner, die z. B. neue Anregungen für ihre gewohnten Menüs suchen, können sich von diesem sensationellen Kochbuch inspirieren lassen und über das klassisch aufgebaute Register fündig werden.

**Aus dem Inhalt:** • Kräuter & Co: Grün ist die Frühlingsküche • Beeren- & Blütenzeit: Vom Frühling bis zum Spätsommer • Sommergemüse: Für vegetarische Genüsse • Aus dem Obstkorb: Von Apfel bis Zwetschke • Sonntags Braten. Freitags Fisch. Fisch-, Fleisch- und Geflügelgerichte mit Beilagen • Mehr als Kraut & Rüben: Erntedank zur Herbstzeit • So ein Käse! So ein Topfen! Kochen und Backen mit Milchprodukten • Korn & Kerne: Nicht nur zur Weihnachtszeit •

**ESSperimente II. Die Kochshow geht weiter: Hochsaison für Heimisches.**

**264 Seiten, mit zahlreichen Abbildungen**

**Hardcover, gebunden, Euro 25,-**

**ISBN 978-3-7084-0300-7**

**Ab sofort im Buchhandel oder unter [www.verlagheyne.at](http://www.verlagheyne.at)**

## **Die Autorin**

SIEGLINDE MERTLITZ wurde 1961 in Klagenfurt geboren. Sie absolvierte ihre Ausbildung an der HBLA für wirtschaftliche Frauenberufe in Klagenfurt und legte die Lehramtsprüfung an der Berufspädagogischen Akademie in Wien ab. Seit 1990 hält die Autorin an der Bundesbildungsanstalt für Kindergartenpädagogik Seminare über Ernährung. Zwischen 1991 und 2007 unterrichtete sie die Gegenstände Ernährung und Haushalt an der Übungshauptschule der Pädagogischen Akademie. 1993 – 2007 war sie an der Pädagogischen Akademie des Bundes in Kärnten im Bereich Fachdidaktik für Ernährung und Haushalt tätig. Seit 2007 lehrt Sieglinde Mertlitz an der Praxishauptschule der Pädagogischen Hochschule Kärnten.