



Herzlich Willkommen auf unserem Blog!

Liebesbekundungen an's Essen und jene die es herstellen... nachhaltige Experimente aus unseren Küchen... Rezepte zum nachmachen, geniessen und weiterentwickeln... Hintergründe und Meinungen über Tierhaltung, Anbau und Verarbeitung... einfach Geschichten für den Esstisch - zum woher, wieso und wie - findet ihr in unserem etwas anderen Food [Blog](#).
Herzliche Grüsse auch an euren Bauch
Ilona und Michèle



Geschichten für den Esstisch

Auf [stadt-land-gnuss.ch](#) geben Ilona und Michèle Einblick in ihre Kochkünste. Und liefern dazu noch gleich viel Wissenswertes rund um nachhaltiges Essen.

«Einfache, alltagstaugliche Küche aus naturbelassenen und gut produzierten Zutaten.» Mit diesem Satz lasse sich ihr Foodblog «Stadt Land Gnuss» am besten beschreiben, sagen Ilona und Michèle. Neben über 120 abwechslungsreichen Rezepten finden die Leser im Blog der beiden Stadtkinder – Ilona lebt in Zürich, Michèle mit Ihrer Familie in Basel – auch viel Wissenswertes über die Herkunft und Herstellung von Nahrungsmitteln sowie zu landwirtschaftlichen Themen.

Die beiden Frauen behandeln in ihrem Blog die Themen, die ihnen «gerade unter die Nase kommen» und sie beschäftigen. Inspiration holen sie sich bei der Arbeit, im Internet, in Fachliteratur oder auch im Gespräch mit Experten. «Gerade bei Landwirtschaftsthemen sprechen wir gerne direkt mit den Bäuerinnen und Bauern, bei denen wir einkaufen.» Bei Michèle sind die Ideen oft Familiensache: «Meine italienische Schwiegermutter, meine kleine Schwester und meine kulinarische Tante, die in Berlin wohnt, bringen mich immer wieder auf gute Ideen.» Auch bei Ilona kommt ein grosser Teil der Inspiration aus dem eigenen Zuhause: «Ich bin auf einem Bauernhof aufgewachsen, wo meine Mutter mit dem kochte, was gerade im Garten gewachsen ist. Wenn es dann im Winter halt nur noch Kohl, Lauch und Karotten gab, musste sie kreativ werden, damit das Essen abwechslungsreich und gesund blieb.»

Foodstyling spricht die beiden weniger an als ehrlich begeisterte Nahrungsmittelproduzenten. «Superfoods aus Übersee brauchen wir nicht, es gibt genügend Pendanten aus der Schweiz», sind sie sich einig. Ilona und Michèle verbinden die gleichen Prinzipien in Sachen Essen: Die Nahrungsmittel sollen mehrheitlich un-

verarbeitet sein, bio, regional und saisonal. «Uns wurde bewusst, dass wir Stadtmenschen uns von der Herstellung unseres Essens entfremdet haben.» Dem wollen die beiden mit ihren Rezepten und Ihren Hintergrundartikeln auf [stadt-land-gnuss.ch](#) entgegenwirken. Auch das Thema Foodwaste liegt ihnen am Herzen. «Ich versuche wirklich alles zu verwerten», sagt Ilona, «denn Essen ist wertvoll.»

Neben dem bewussten Konsum gehören für sie auch die Themen nose-to-tail und leaf-to-root dazu. Ilona und Michèle versuchen auf ihrem Blog

auch Tipps zu geben, wie Foodwaste im Alltag Einhalt geboten werden kann: «Das A und O ist die richtige Aufbewahrung. Dann lässt sich alles irgendwie verwerten oder haltbar machen.» Ein bisschen Experimentierfreudigkeit hilft zudem, Reste zu verwerten. «Unter #altesbrotistetwaswert haben wir beispielsweise viele Rezepte mit altem Brot zusammengestellt», sagt Ilona.

Dass Michèle und Ilona nicht in der gleichen Stadt wohnen und daher nicht ständig eins zu eins im Kon-

takt miteinander stehen, war bislang noch nie ein Problem. «Wir sind wie unsere Rezepte – unkompliziert», so die beiden. «Stadt Land Gnuss» hält für jeden Geschmack und jede Saison ein tolles Rezept bereit. Und wer gerne

Blicken mit ihrem Blog gerne hinter die Kulissen der kulinarischen Welt: Michèle und Ilona.

spielerisch an das Thema herangehen möchte, wird auch fündig. Ilona und Michèle haben das Spiel «Stadt, Land, Fluss» auf Ihren Blog-Namen adaptiert. Der Spielbogen findet sich zum Download auf dem Blog: Für die gesellige Runde vor dem feinen, selbstgekochten Menü aus [stadt-land-gnuss.ch](#)-Rezepten.

www.stadt-land-gnuss.ch