



Ola Woldańska-Płocińska

Das große Buch vom Essen

Alles, was du über krumme Karotten, Beeren mit Superkräften und leckeres Unkraut wissen musst

aus dem Polnischen von Marlena Breuer

Hanser 2023 · 80 S. · ab 8 · 20.00 · 978-3-446-27673-4 ★★★★★

„Du bist, was du isst“ – den Spruch gibt es schon länger. Und er schien zeitweilig für unsere gut versorgten Landstriche eher überflüssig. Schließlich gab (und gibt) es alles, was das Herz begehrt, zu kaufen – mögen in anderen Weltgegenden auch Menschen hungern. Doch allmählich mehren sich kritische Stimmen, die wieder zu mehr Bedacht bei der Ernährung aufrufen, von der Menge des Gekauften und Verzehrten bis zur Selbstbeschränkung in Bezug auf bestimmte Lebensmittel, ihre Art, ihre Herkunft, ihre Saisonalität. Große Teile der Bevölkerung sind hier noch nicht sehr wachsam, andererseits gibt es ideologische Kriege zwischen Fleischessern, Vegetariern, Veganern und noch anderen Ausrichtungen. Gerade Kinder werden von solchen Diskussionen leicht verunsichert, bräuchten eine verständliche und nicht von Vorwürfen geprägte Information, um früh- und rechtzeitig eine eigene, sinnvolle Position einnehmen zu können. Selbst wenn sie damit noch nicht den familiären Einkaufszettel bestimmen. Diesen Wegweiser, das vorab, haben sie hier gefunden.

Ich bin schon oft erstaunt gewesen, welche Höchstleistungen gerade polnische Sachbuchautoren in Bilderbüchern erreichen, ich erinnere mich gerne an Themen wie Hygiene, Bienen, Bäume und ähnliches. Meist waren Text- und Bildautoren dann auch noch identisch. Auch hier bin ich überwältigt von der herausragenden Qualität des Materials und seiner Präsentation. Ernährung, ihre Hintergründe und ihre Zusammensetzung sind keine einfachen Themen, aber mühelos nimmt die Autorin hier jede Klippe. Kommt im Text (und das ist nahezu unvermeidlich) mal ein eher unbekanntes Wort vor, wird direkt ein handgeschrieben wirkender Kommentar beigelegt, der die Lage klärt. Das beginnt schon auf der ersten Seite, wo das Wort „Stuhlgang“ mit „Das heißt aufs Klo gehen“ ergänzt wird. Und so geht es das ganze Buch durch – sehr motivierend.

Ob historische Entwicklungen, Zusammensetzungen, Ess- und Lebensgewohnheiten, zu jedem Thema gibt es eine Doppelseite, meist auf pastellfarbigem, manchmal auch schwarzem Mattpapier abgedruckt, ohne Fotos, aber mit sehr anschaulichen und gekonnten Illustrationen in gezeichneter oder geletterter Form. Denn die höchst einfallsreichen Layouts und Schriften, die jede Seite neu akzentuieren, müssen einfach gesondert erwähnt und nach Kräften gelobt werden. Echte Höchstleistungen! Die Texte greifen stets kreativ aus unterschiedlicher Basis die Einzelthemen auf, mal eingebettet in Erzählung oder Kontext, mal verknüpft mit ein wenig Statistik.





Das Lesen wird daher nie auch nur einen Moment langweilig, bleibt packend und sogar spannend – und vor allem prall gefüllt mit Informationen, die leicht zu verstehen und in praktisches Tun umzusetzen sind. Denn natürlich geht es nicht nur um Wissen, auch die Konsequenzen für den Alltag werden immer wieder betont. Dabei fehlen fundamentalistische Ideologie und erhobene moralische Zeigefinger, es wird auf Verstehen und Nachfühlen gesetzt. Heraus kommt dabei eines der besten Bücher, die mir seit langem zu einem solchen Thema begegnet sind, ein wirkliches Meisterwerk, das Menschen jeder Altersgruppe noch spannend und nachvollziehbar an die Materie heranführt. Solch ein Buch gehört einfach prämiert. Hier zumindest mit 5 Sternen.