



Barbara Rütting

Vegan & vollwertig

Meine Lieblingsmenüs für Frühling, Sommer, Herbst
und Winter

Nymphenburger 2013 • 161 S. • 19,99 • 9783485014304

Barbara Rütting ist ein Phänomen! Sie ist 86 Jahre alt, sieht immer noch phantastisch aus und zehrt keineswegs von ihrer Popularität, sondern entwickelt sich immer weiter, stellt sich immer wieder selbst in Frage. Ihre Schauspielkarriere hat sie bereits vor dem üblichen Rentenalter beendet und hat sich „Wichtigerem“ zugewandt, nämlich dem Landleben, gesunder Ernährung, später auch der Politik und alternativer Gesundheit – falls man das so sagen darf. Schließlich gibt es für die Gesundheit keine Alternative, oder?

Ihr erstes Kochbuch erschien 1976 und war eine kleine Sensation. Vegetarismus und überhaupt gesunde Ernährung war damals einem kleinen Kreis sogenannter Sonderlinge vorbehalten, entsprechende Rezepte konnte man allenfalls in den Reformhäusern bekommen. Barbara Rütting hat sie einem breiten Publikum nahe- und damit eine Pioniertat vollbracht. Meines Wissens war es das erste Kochbuch dieser Art überhaupt! Ich kann mich noch erinnern, wann und wo ich es zum ersten Mal gesehen habe: in einem Schaufenster einer Buchhandlung in Worpswede. Ich habe das Buch gekauft und jahrelang fast ausschließlich danach gekocht. Meine Kinder sind mit diesen Gerichten aufgewachsen.

Schon bei ihrem zweiten Kochbuch hat sie sich korrigiert und von einigen Annahmen – z.B. dass Fruchtzucker gesünder sei als normaler Industriezucker – ausdrücklich Abstand genommen. Sie hat nämlich Nägel mit Köpfen und eine Ausbildung bei Dr. Bruker als Ernährungsberaterin gemacht.

Ihr veganes Kochbuch erinnert an ein anderes Kochbuch von ihr, in dem sie auch Menüs passend zu den Jahreszeiten vorstellt. Und tatsächlich finden sich hier manche Rezepte sogar aus ihrem ersten Kochbuch wieder, natürlich entsprechend überarbeitet und abgewandelt. Auch die Anekdoten sind nicht neu. Aber das macht nichts. Schließlich hat sie das Kunststück fertig gebracht, sich nicht nur weiter zu entwickeln, sondern sich auch treu zu bleiben. Und so wirkt sie auf mich absolut glaubwürdig.

Manche Rezepte lassen sich abwandeln, andere nicht, die kommen einfach nicht an das Original heran. Auch dafür hat Rütting den passenden Rat: „In Liebe fallen lassen – und etwas ganz Neues kreieren.“ Oder auch – sage ich jetzt mal ganz leise – ganz ab und zu und sehr bewusst genießen. Schließlich ist auch Barbara Rütting nicht fanatisch geworden, sondern rät dazu, auch mit sich selbst – und mit anderen sowieso – gnädig zu sein.

Sie stellt 79 Rezepte in 24 Menüs – 6 für jede Jahreszeit – vor. Als Vorspeisen gibt es vorwiegend Suppen oder Salate, als Hauptmahlzeit natürlich Gemüse- und Getreidegerichte und als Nachspeise



viel Obst oder Cremes oder auch selbstgemachtes Eis. Nehmen wir als Beispiel ihr Weihnachtsmenü: Da gibt es einen Salat aus Spinat, Shiitake-Pilzen und Rucola. Als Hauptgang kommt ein „Weihnachtsbraten“, an dem sie nach eigenen Angaben lange herum experimentiert hat, um mit dem Ergebnis vollkommen zufrieden zu sein mit Rotwein-Pflaumensauce auf den Tisch und zum Dessert Mohn-Nuss-Zimt-Eis.

Die Rezepte kommen ganz ohne die ganzen Sojaprodukte aus, die in den meisten veganen Kochbüchern dominieren. Denn das sind natürlich industriell stark verarbeitete Lebensmittel, die in der Vollwertkost nichts zu suchen haben. Das Motto lautet: Lasst unsere Nahrung so natürlich wie möglich. Als Milch- bzw. Sahneersatz nimmt sie Cashewnüsse und Wasser, die sie selber mixt. Es geht also ohne Soja, aber ohne Getreidemühle geht es (eigentlich) nicht. Es gibt erfreulich wenig Theorie und wenn, dann keine ermüdende, sondern eingebunden; Babara Rütting erzählt halt gerne.

Ein paar Fragezeichen oder Kritikpunkte habe ich freilich auch. Leider sagt Rütting nicht, was die frühen Veganer, die sie als hohlwangige Gestalten mit schütterem Haar beschreibt, anders und falsch gemacht haben, während die Veganer der jetzigen Generation sogar Bodybuilder und bildhübsche Models vorzeigen können.

Des Weiteren ist die Handhabung des Buches nicht so benutzerfreundlich, bzw. praktikabel. Es gibt zwar ein Verzeichnis, das alle Rezepte in alphabetischer Reihenfolge auflistet, aber erstens muss man dann genau wissen wie das Rezept heißt (z.B. wird Oma Minnas Bratäpfel unter O aufgeführt und nicht etwa zusätzlich unter B wie Bratäpfel!) und zweitens hat man nicht auch einmal alle Suppen, alle Salate etc. beieinander, sondern muss suchen. Und zum guten Schluss: 79 Rezepte sind einfach zu wenig! Zumal davon nur ein Drittel Hauptmahlzeiten sind und so tolle Menüs nicht unbedingt alltagstauglich, sondern eher für Festtage oder die Gästebewirtung geeignet sind.

Unterstützen Sie bei Ihrem Kauf eine lokale Buchhandlung!

Wenn Sie lieber online bestellen, bieten zwei Buchhandlungen Ihnen portofreien Versand, wenn Sie bei der Bestellung das Stichwort *Alliteratus* angeben; klicken Sie aufs Logo. Alliteratus ist kommerziell weder an der Bewerbung noch am Verkauf des Buches beteiligt.

