



Vegan gesund



„Vegan gesund“ – so lautet der Titel eines der vier Kochbücher, die ich Ihnen heute vorstelle. Bei all den ethischen und ökologischen Gründen, die für eine vegane Ernährung sprechen, wird der gesundheitliche Aspekt manchmal oder sogar öfter vernachlässigt. Aber eine vegane Ernährungsweise ist weder automatisch gesund, noch automatisch eine Mangelernährung, wie manche befürchten, die durchaus der veganen Idee gegenüber aufgeschlossen sind. Es kommt schließlich nicht nur darauf an, was man *nicht* isst, sondern vor allem, was man stattdessen zu sich nimmt. Und es kommt (so Dr. Henrich in „Vegan gesund“) nicht nur darauf an, alle wichtigen Nährstoffe aufzunehmen – was man mit der omnivoren Ernährung auch kann –, sondern auch, all die gesundheitsschädigenden Substanzen nicht aufzunehmen, die die tierischen Produkte nun einmal mit sich bringen. Das ist so ähnlich wie bei den Medikamenten und ihren Nebenwirkungen. Es wird offenbar bei der konventionellen Ernährungskunde nur auf die positiven Substanzen geguckt und nicht auf die Nebenwirkungen.

Es gibt erstaunlich viele vegane Kochbücher, einige wenige wurden hier schon vorgestellt und eigentlich gibt es genug vegane Rezepte, Ideen, Anregungen, vieles wiederholt sich. Aber nicht alles ist gesund!

Für mich, die ich schon vor ca. 40 Jahren mit der Vollwerternährung in Berührung gekommen bin, ist es naheliegend, daran anzuknüpfen, aber das haben nur sehr wenige Kochbuchautoren getan. Bei der Definition für die vollwertige vegane Ernährung müsste nur ein Wort weggelassen werden:

Vollwert-Ernährung ist eine *überwiegend* pflanzliche Ernährungsweise, bei der gering verarbeitete Lebensmittel bevorzugt werden.

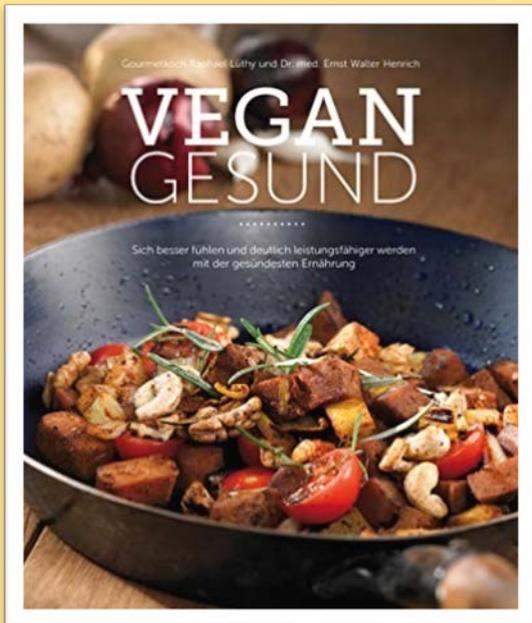
Woran es aber bei dem Gros der veganen Kochbücher hapert, ist, dass nicht das volle Getreide verwendet wird, sondern Weißmehl, also Auszugsmehl. Auf Zucker wird oft auch nicht verzichtet und es werden fragwürdige, industriell verarbeitete Fertig- oder Halbfertigprodukte verwendet. Über den Begriff „Ersatzprodukte“ kann man gewiss streiten. Raphael Lüthy, Mitautor von „Vegan gesund“ möchte stattdessen lieber von „Alternativprodukten“ sprechen. Aber wenn ein Hähnchenschenkel nachgeahmt wird, mitsamt Knochen (aus Bambus!), kann man wohl getrost von einem Ersatz sprechen,



einem traurigen Ersatz, der deutlich macht, dass für manche Veganer der Verzicht auf Fleisch tatsächlich ein Verzicht, im Sinne von Entbehrung, bedeutet. Für die vegane Küche muss das Kochen zwar nicht völlig neu erfunden werden, aber neue Kreationen sollten willkommener sein als veganisierte klassische Rezepte, die geschmacklich doch nicht an das Original herankommen und nur Sehnsüchte wachhalten. Es gibt genug Alternativen und Neuentdeckungen!

Die veganen Kochbücher nicht der allerersten Generation, aber doch der des neuen „Booms“ wollten einfach zeigen und beweisen, dass die vegane Küche mithalten kann, dass sie geeignet ist, Gäste zu verwöhnen und zu überraschen. Aber das können unsere vollwertigen Rezepte auch! Und wenn man diese Rezepte einmal ausprobiert hat und weiß, worauf es ankommt, dann kann man auch in anderen Kochbüchern und Zeitschriften Rezepte finden, die dem entsprechen. Außerdem: Ausnahmen sollten auch einmal erlaubt sein. Nicht nur das Auge isst mit, sondern auch die Seele!

Die vegane Ernährung – ganz zu schweigen von der veganen Lebensweise, die noch viel mehr umfasst – erfordert einiges an Umdenken und „Umfühlen“ und auch an Zeitaufwand, wenn man nicht auf Fertigprodukte zurückgreifen will. Nicht jeder möchte oder kann es sich leisten, das Thema Ernährung in den absoluten Mittelpunkt seines Lebens zu rücken. Da muss jeder seinen eigenen Kompromiss finden, seinen eigenen Weg, der in diesem Fall nicht unbedingt das Ziel ist, sondern besagt, dass es ja weiter geht. Ich persönlich bin kein Freund von „entweder – oder“, also alles oder nichts. Weiß man doch aus Erfahrung, dass dabei meistens „nichts“ herauskommt. Wenn meine Bemühungen doch nichts gelten, dann kann ich es ja gleich lassen. Das wäre schade und kontraproduktiv. Genauso weiß man, dass ein schlechtes Gewissen nicht der erste Schritt zur Besserung bedeutet, sondern der erste Schritt zur Verdrängung. Ohnehin kann man nur bei sich selbst etwas verändern und darf dann getrost auf den „Multiplikationseffekt“ vertrauen. Dafür sind leckere, gesunde Rezepte, die geschmacklich nichts vermissen lassen, bestens geeignet. Und die finden wir hier und auch in anderen guten, veganen Kochbüchern.



Raphael Lüthy & Ernst Walter Henrich Vegan gesund

ProVegan Shop 2014 • 301 S. • 29,90 • 978 3
00 047572 6

Dr. med. Ernst Walter Henrich ist Naturheilkundler und spezialisiert auf gesunde Ernährung und Hautpflege. Er setzt sich vehement für die vegane Sache ein, nicht nur aus gesundheitlichen Gründen, sondern er hat alle As-

pekte gleichermaßen im Blick. Er hat die Pro Vegan-Stiftung gegründet und versendet Newsletter, in dem er vor allem informiert - und anklagt. Für ihn gelten keine halben Sachen, die Vegetarier kommen bei ihm genauso schlecht weg wie die Omnivoren („Allesfresser“); es sei doch ganz einfach Veganer zu werden, man müsse doch nur seine Gewohnheiten ändern.

Nun aber kommt eine rein erfreuliche Seite des Veganismus zum Zuge, nämlich das Zubereiten und das Essen von leckeren, gesunden Mahlzeiten in einem auffallend attraktiven Kochbuch. Es ist mehr als doppelt so groß wie das von Campbell und fast viermal so schwer! Dabei enthält es weniger, knapp hundert Rezepte. Es bleibt wunderbar aufgeschlagen auf dem Tisch liegen, die Schrift und die Abbildungen – sehr gute Fotos zu allen Rezepten - sind so groß, dass man beim Kochen immer wieder einen Seitenblick wagen kann, ohne das Buch durch Lebensmittel zu beschmutzen. ProVegan bewirbt es mit der Behauptung „Das erste Kochbuch, das die vegan gesunde Küche von ihrer geschmacklich hervorragenden Seite zeigt.“ Das heißt im Umkehrschluss, dass bis dahin eine schmerzliche Lücke geklafft hat. Ein Widerspruch zu der anderen Behauptung, es sei so einfach, sich vegan gesund zu ernähren.

Die Rezepte hat allerdings nicht Dr. Henrich entwickelt, sondern der Gourmetkoch Raphael Lüthy, der dann auch folgerichtig als erster Autor genannt wird. Die Vorgaben sind freilich von Dr. Henrich, die er in seinen 7 Regeln einer gesunden veganen Ernährung subsumiert. Diese Regeln sind ihm so wichtig, dass sie gleich drei Mal vorkommen: im Vorwort werden sie vorgestellt und erläutert, auf der letzten Seite noch einmal zusammengefasst und sie sind noch lose im Buch eingelegt auf einem Kärtchen, das man auch als Lesezeichen benutzen kann. Das ist eine gute Idee! Die meisten dieser Regeln entsprechen auch denen der drei anderen vorgestellten Kochbücher und sind auch darüber hinaus unumstritten. Wer mag da widersprechen, wenn es heißt, sich so abwechslungsreich wie möglich zu ernähren, frische



Produkte zu bevorzugen, raffinierten Zucker und Auszugsmehl und industriell verarbeitete Nahrungsmittel zu meiden. Zwei Regeln haben mich allerdings stützen lassen. Dr. Henrich rät, zu den Mahlzeiten Vitamin-C-haltige Getränke, zu sich zu nehmen, um die Eisenaufnahme zu optimieren. In der Vollwerternährung sind Fruchtsäfte nicht erwünscht, man soll die ganze Frucht essen und sie nicht auspressen. Andererseits soll man bei Henrich keine zusätzlichen Fette, also auch keine Öle zu sich nehmen, bzw. so wenig wie möglich. „Zusätzlich“? Ja, im Gegensatz zu den Fetten, die auch in pflanzlichen Lebensmittel enthalten sind. Es ist ja richtig, dass auch Öle hoch konzentrierte Lebensmittel sind. Bei den Vollwertköstlern sind sie erlaubt, ja gelten als wichtig, wenn auch natürlich in Maßen. Von der Qualität der pflanzlichen Lebensmittel – ökologisch, saisonal, regional – ist bei Henrich nicht die Rede. Auch wird der Begriff „Vollkornmehl“ allgemein verwendet, ohne dass je von einer Getreidemühle die Rede ist.

Doch nun endlich zu den Rezepten, die Raphael Lüthy, der Chefkoch des veganen Swiss Hotels in Kreuzlingen am Bodensee in der Schweiz entwickelt hat. Er ist ein noch sehr junger Koch, der aber schon eine wichtige Auszeichnung erhalten hat und der überhaupt nicht dem optischen Klischee eines Kochs entspricht, die heutzutage zwar oft nicht mehr beliebt sind, aber soo schmal...

Seine Rezepte hat er wie folgt eingeteilt: Frühstück, Vorspeisen, Suppen, Salate, leichte Gerichte, Hauptgerichte, Saucen, Desserts, Drinks. Letztere sind natürlich ohne Alkohol, während bei den Kochrezepten auch schonmal ein Schlückchen Weißwein vorkommt. Die Rezepte sehen alle ansprechend, Appetit machend und einfach gut aus, sind dabei nicht überkandidelt dekoriert, so wie das viele Gourmetköche gerne tun. Hier wirkt die Speise an sich! Die Zutatenliste ist erfreulich übersichtlich, es kommen erstaunlich wenig Gewürze und andere eher selten gebrauchte und schwer erhältliche Lebensmittel vor. Einzig beim Ananasalbei (ich wollte den Wirsingsalat machen!) habe ich Schwierigkeiten gesehen. Woher nehmen, wenn man sie nicht einmal stehlen kann?

Auch wenn man die Anleitungen liest, fühlt man sich als durchschnittlich begabter Hobby- oder Alltagskoch/Köchin nicht überfordert, sondern das ist alles gut nachvollziehbar – und mit netten, aufmunternden Worten eingeführt. Übrigens wird auf jeder Seite – außer bei den Desserts und Drinks – darauf hingewiesen, aus gesundheitlichen Gründen so wenig Salz und Öl wie nötig zu verwenden.

Ein paar Rezepte möchte ich hervorheben:

Da ist vor allem DER Mohnkuchen, der nicht einmal gebacken, sondern auf kaltem Wege hergestellt wird und wirklich sehr gut aussieht. Ich will ihn auch alsbald (sobald ich Mitesser finde) selber ausprobieren.

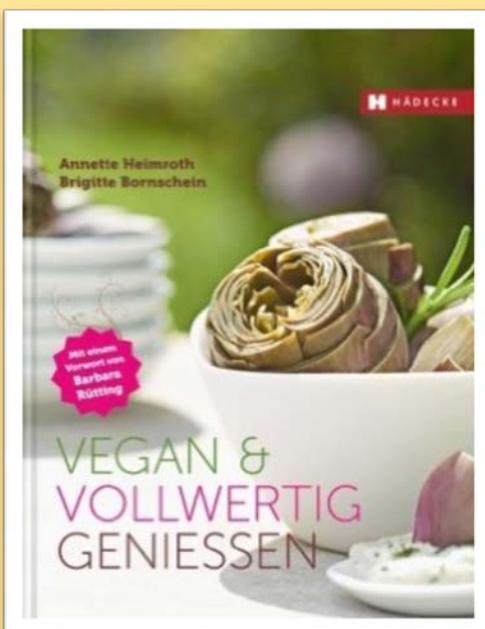
Die Sushis sehen toll aus und sind etwas Besonderes. Die Saucen und Dressings sind interessant und lassen Eigenkreationen zu. Beim Rahmspinat mit Nüssen und Kartoffelkugeln, sehen die safrangelben Kartoffelkugeln toll aus. Sie werden im Ofen gebacken. Das Kartoffelgratin sieht ganz unvegan knusprig aus und bei den Pastagerichten vermisst man ganz gewiss keinen Parmesan. Die diversen Bratlinge – Klassiker, die manchmal „Ökodellen“ genannt werden – aus Quinoa, Reis, Kartoffeln oder Grünkern sind verlockend, aber ich bezweifle, dass ich die so glatt und gleichmäßig hinbekomme.

Warum Lüthy Pesto ohne Pinien- oder andere Kerne macht, ist mir ein Rätsel und ich hätte mir noch mehr Rezepte mit Linsen und anderen Hülsenfrüchten gewünscht.

Für jedes Rezept sind 2 Seiten, die größer als DIN A4 sind, veranschlagt; links das (hervorragende!) Foto und rechts der Rezepttext.

Das Register verzeichnet nur die Rezepte nach dem Alphabet, leider nicht auch die (wichtigsten) Zutaten, man muss also (wie bei Rütting) den genauen Namen des Rezeptes in Erinnerung haben, um es wieder zu finden. „Die allerbeste Lieblingspizza“ erscheint unter D wie „Die“ und nicht etwa unter Pizza. Also unter dem Artikel, das ist ein Unding!

Dass das Kochbuch etwas „oversized und overdressed“ ist, also nicht wie das von Campbell (zu) bescheiden daherkommt, kann man angesichts des Preises, der im Vergleich nicht zu hoch ist, entschuldigen. Das Buch ist ja im Eigenverlag erschienen, in einem „richtigen“ Verlag wäre es vermutlich teurer – oder weniger luxuriös ausgestattet. Ein Prestigeobjekt sollte es allerdings nicht werden, sondern möglichst oft gebraucht!



Annette Heimroth & Brigitte Bornschein Vegan & vollwertig genießen

Hädecke 2014 • 216 S. • 19,90 • 978 3 7750 0573 9

Dieser Titel ist nicht ganz so neu, wie es den Anschein hat, sondern ist 2010 zum ersten Mal und 2014 bereits in 7. Auflage erschienen! Damit ist „Vegan & vollwertig genießen“ der älteste und bislang erfolgreichste Titel von den vier heute vorgestellten Kochbüchern zum Thema „vegan gesund“.

Barbara Rütting, die ja inzwischen selber ein wunderbares veganes Kochbuch veröffentlicht hat, hat hier das Vorwort geschrieben. Man kennt und schätzt sich ganz offensichtlich!



Die beiden Autorinnen sind gut ausgebildete Praktikerinnen und – selbstverständlich – Vollwertkünstlerinnen. Was das bedeutet, wird hier natürlich erläutert; ich möchte die Regeln aber nicht wiederholen. Weitestgehend sind sich unsere vier hier vorgestellten Titel ja einig. Bei der Vollwertkost spielt allerdings das Getreide eine größere Rolle und „Mehl“ bedeutet auch in diesem Titel – wie bei Rütting – frisch gemahlenes Vollkornmehl.

Trotz des komplexen Themas ist die theoretische Einführung erfreulich kurz und übersichtlich. Die Rezepte sind aufgeteilt in 12 Kapitel. Es fängt mit dem Frühstück an, geht weiter mit Frischkostgerichten, Salatdressings und Dips, dann gibt es Backrezepte für Brötchen, Fladen und Brote.

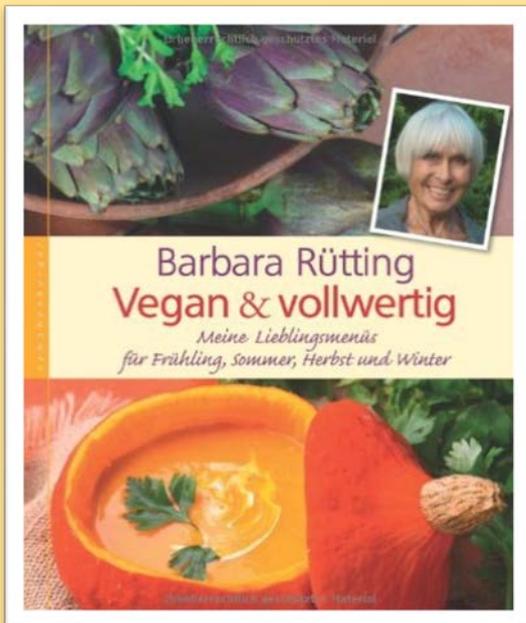
Ein ziemlich langes Kapitel – und das gehört zu den Besonderheiten dieses Buches – widmet sich Brotaufstrichen. Gleich das erste Rezept – Apfel-Zwiebel-Aufstrich – gehört zu meinen veganen Favoriten überhaupt und erinnert ein wenig an Schmalz. Viele dieser Brotaufstriche haben als Grundlage eine Creme aus Naturreis (Vollkornreis) – frisch gemahlen und mit ein wenig Wasser gekocht. Diese Creme schmeckt zunächst nach gar nichts, ist aber genau aus diesem Grund ein wunderbarer Geschmacksträger für die verschiedensten würzigen Brotaufstriche und hat eine angenehme Konsistenz. Es gibt übrigens nicht nur herzhaft, sondern auch süße Aufstriche, z.B. leckere Alternativen zu Nutella.

Es geht weiter mit Suppen und Saucen. Die Hauptgerichte – von Artischocken mit Kräuterschmand bis Zwiebelkuchen – gehören auch zu einem längeren Kapitel. Getreide und Hülsenfrüchte kommen relativ oft vor, besonders interessant finde ich die Linsenlasagne, die auch abgebildet ist.

Beilagen (z.B. diverse Pürees) und Desserts vervollständigen mögliche Menüs. Aber es geht noch weiter mit Konfekt, Kuchen, Torten und Gebäck sowie Getränken.

Heimroth und Bornschein sind nicht ganz so puristisch wie Barbara Rütting und verwenden auch fertig gekaufte Muse oder in Öl eingelegte Artischocken. Sojaprodukte (außer Sojasauce) findet man hier aber auch nicht.

Man sieht es dem Buch, das ein angenehmes Format hat und aufgeschlagen gut auf dem Tisch liegt, ohne dass die Rezepte sich verblättern, nicht an, aber es ist mit Abstand am umfangreichsten von unseren vier Titeln und verzeichnet um die 300 Rezepte! Da die Rezepte keine Phantasienamen haben, findet man sie im Rezeptverzeichnis leicht wieder. Es gibt einige Abbildungen, großformatige und kleinere, die sind nicht immer informativ. Jeder weiß, wie Kartoffeln oder Avocados aussehen, dagegen wüsste man in einigen Fällen gerne, wie denn das fertige Gericht auszusehen hat bzw. ist so ein Foto bestenfalls animierend. Trotzdem: ein veganes Kochbuch, das heraussticht, sich offenbar schon bewährt hat und dem ich viele weitere Auflagen wünsche.



Barbara Rütting Vegan & vollwertig

Nymphenburger 2013 • 161 S. • 19,99 • 978 3
4850 1430 4

Barbara Rütting ist Vollwertköstlerin der ersten Stunde – und inzwischen auch Veganerin. Ihr erstes (natürlich noch nicht veganes) Kochbuch erschien 1976 und war eine kleine Sensation. Vegetarismus und überhaupt gesunde Ernährung war damals einem kleinen Kreis sogenannter Sonderlinge vorbehalten, entsprechende Re-

zepte 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! So viel zum Trost für jene, die befürchten, dass die Bemühungen weniger doch nichts bringen. Es braucht alles seine Zeit. Vegetarismus ist nun wirklich nichts Besonderes mehr und über „Körndlfresser“ lacht auch niemand mehr.

Schon bei ihrem zweiten Kochbuch hat Barbara Rütting sich korrigiert und von einigen Annahmen – z.B. dass Fruchtzucker gesünder sei als normaler Industriezucker – ausdrücklich Abstand genommen. Inzwischen hatte sie nämlich eine Ausbildung bei Dr. Bruker als Ernährungsberaterin gemacht. Sie ist also nicht nur begeistert, sondern versteht etwas von der Sache und entwickelt sich stetig weiter, was angesichts ihres Alters, Jahrgang 1927, erstaunlich ist.

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.

Manche Rezepte lassen sich abwandeln, andere nicht, die kommen einfach nicht an das Original heran. Auch dafür hat Barbara Rütting den passenden Rat: „In Liebe fallen lassen – und etwas ganz Neues kreieren.“

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 mit 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 Grundlage von dem sogenannten Weihnachtsbraten ist Grünkern, Vollkornreis und Dinkel, alles geschrotet. Hier wird das Getreide jeweils beim Namen genannt und ohne Getreidemühle geht es eigentlich nicht, ansonsten müsste man sämtliche Getreidesorten in verschiedenen Mahlgraden (manches wird ja geschrotet und nicht zu Mehl vermahlen) vorrätig haben. Das würde relativ schnell ranzig und hat außerdem nicht die gleiche Qualität wie frisch vermahlen.

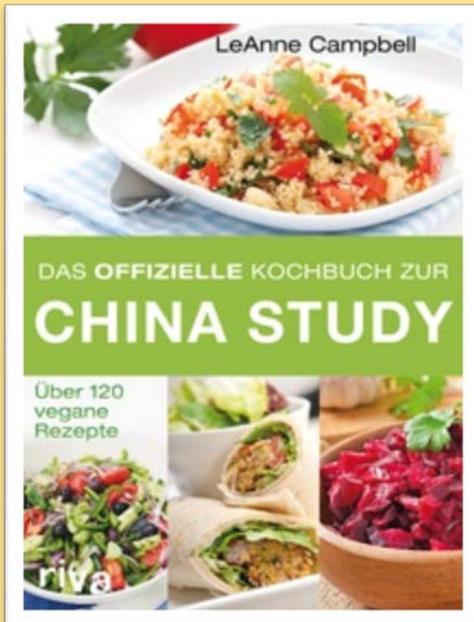
Die Rezepte von Barbara Rütting kommen ganz ohne die ganzen Sojaprodukte aus, die in vielen veganen Kochbüchern dominieren. Denn das sind natürlich industriell stark verarbeitete Lebensmittel, die in der Vollwertkost nichts zu suchen haben. Das Motto lautet: Lasst unsere Nahrung so natürlich wie möglich.

Als Milch- bzw. Sahneersatz nimmt sie Cashewnüsse und Wasser, die sie selber mixt. Das ist natürlich ziemlich arbeitsaufwändig und Cashewnüsse sind auch recht teuer. Eine allgemeine Empfehlung würde ich daraus nicht ableiten wollen, es gäbe rasch eine Cashewnüsseknappheit und sie würden entweder noch teurer oder würden unter unwürdigen Bedingungen angebaut werden. Es lohnt sich also, auch mal zu versuchen, Reis- oder Hafermilch selber herzustellen.

Es gibt erfreulich wenig Theorie und wenn, dann keine ermüdende, sondern eingebunden; Babara Rütting erzählt halt gerne. Das liegt vielleicht nicht jedem, aber ich folge ihr gerne.

Das Buch ist sehr schön gestaltet, hat gute Fotos und bleibt gut aufgeschlagen auf dem Tisch liegen. Aber einen Nachteil gibt es doch: die Rezepte werden zwar im Register in alphabetischer Reihenfolge aufgelistet, 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.



LeAnne Campbell Das offizielle Kochbuch zur China Study

Übersetzung: Ursula Bischoff

riva 2015 • 288 S. • 19,99 • 978 3 86883 526 7

Die „China Study“ ist das theoretische Grundlagenwerk, auf das sich Veganer gerne beziehen, wenn es um den gesundheitlichen Aspekt der veganen Ernährung geht. Kann doch der Autor, der nicht zufällig auch Campbell heißt, sondern

der Vater der Autorin dieses Kochbuches ist, einen Zusammenhang zwischen vielen Krankheiten – wie Krebs, koronare Herzkrankheiten, Diabetes, Osteoporose – und dem Verzehr von tierischem Eiweiß nachweisen. Und auch, dass diese Krankheiten durch eine Ernährungsumstellung umkehrbar sind!

Es gibt schon ein Kochbuch, das sich im Titel auf die China Study bezieht, das ist aber nicht autorisiert, während der Bezug hier bei diesem Titel direkt und sogar familiär ist.

Es ist hier von einer „fast ausschließlich pflanzenbasierten Kost“ die Rede, meiner Meinung nach ist diese Formulierung (möglicherweise ein Übersetzungsfehler?) eine doppelte Einschränkung und ganz überflüssig, denn die hier versammelten über 120 Rezepte sind ausschließlich pflanzlich, also waschecht vegan und dazu vollwertig! Gegessen werden Früchte, Körner, Blätter, Wurzeln, Hülsenfrüchte, Blüten, Nüsse und Pilze, das sind 8 Pflanzenkategorien. Das klingt einerseits nicht so verlockend und eher nach tierlicher Ernährung, zeigt aber die Vielfalt und erforderliche Ausgewogenheit und vor allem können die Rezepte überzeugen. Die Rezepte sind sehr abwechslungsreich, alltagstauglich, appetitlich und repräsentieren die amerikanische Küche als Schmelztiegel auf das Beste. Der Rezeptteil des Kochbuches (Vorwort und Einführung sind erfreulich kurz) ist gegliedert in Brot & Muffins, Frühstücksgeschichte, Vorspeisen & Salate, Suppen, Sandwichs, Hauptgerichte, Beilagen und Desserts. Zu den Desserts gehören auch Kuchen und Kekse.

Es wird selbstverständlich „Vollmehl“ verwendet, wobei das nicht kommentiert wird und man nicht so genau weiß, ist da frisch gemahlene Getreide (im Zweifelsfall Weizen) gemeint oder fertig gekauftes Mehl eines bestimmten Mahlgrads. Vollkornreis wird einfach brauner Reis genannt. Zucker und Öl finden keine Verwendung, Salz nur sehr wenig. Die Zutaten



sind eigentlich alle gut erhältlich, es werden keine ausgefallenen und nicht zu viele verschiedenen Gewürze gebraucht. Die Rezepte sind weder zu kompliziert noch zu zeitaufwendig, sondern gut nachvollziehbar. Die meisten Rezepte sind illustriert, die Fotos hat einer der Söhne der Autorin gemacht. Da das Papier eher weich und matt ist, wirken die Fotos nicht sehr brillant.

Viele der Rezepte muten südamerikanisch an – mit Bohnen, Mais, Tomaten, Süßkartoffeln, Yamswurzel -, manche sind asiatisch angehaucht, die Burger und Wraps wiederum US-amerikanisch, es gibt auch afrikanische Anklänge. Ich wage mal zu behaupten, dass man, hätte man nur dieses eine Kochbuch, ziemlich weit damit käme.

Das Register im Anhang verzeichnet nicht nur die Kategorien und Rezepte in alphabetischer Reihenfolge, sondern auch die hauptsächlichen Zutaten. Z.B. findet man für Avocados 12 Anwendungsmöglichkeiten, für Karotten (gemeint sind unsere guten, alten Möhren) sogar 23. An diesem Register könnten und sollten sich andere Kochbücher ein Beispiel nehmen.

Leider ist der Einband nicht sehr stabil und das Buch lässt sich nicht aufgeschlagen auf den Tisch legen (es klappt sofort zu) und sich auch nur schwer in einen Kochbuchständer ein-klemmen. Die Schrift ist recht klein und insgesamt macht das Buch, das doch ein Standardwerk sein sollte, nicht viel von sich her, betreibt eher understatement.

Hoffentlich geht es nicht unter, neben prächtigeren, mehr ins Auge fallenden Büchern.