



Ali Maffucci

INSPIRALISIERT

Nudeln, Reis und Snacks aus Gemüse

Fotos von Evan Sung

riva 2016 ◦ 224 Seiten ◦ 19,99 ◦ 978-3-86883-784-1

☆☆☆(☆)

Im Vorwort beschreibt die Autorin Ali Maffucci, wie sie schon als Kind jede Woche bei ihren Großeltern mit italienischem Essen bis zum Abwinken verwöhnt wurde. Ein Auslandssemester in Italien war die reinste Völlerei:

„Ich verdrückte Pizzas, schwelgte in aromatischem Chianti, futterte mich durch Tomate mit Mozzarella, vertilgte riesige Portionen Pasta bolognese und tunkte frisches Semolina-Brot in alles, was ich erwischen konnte. Ich hätte ebenso gut Olivenöl direkt aus der Flasche trinken können.“

Die Konsequenz waren 18 Pfund Gewichtszunahme in dieser Zeit und im Anschluss die Umstellung auf vegane Ernährung. Durch ihre Mutter entdeckte Ali Maffucci, die noch immer ihren geliebten Nudeln nachtrauerte, den Spiralschneider. Mit ihm begann sie Gerichte zuzubereiten, die genau wie echte Pasta schmecken, dabei aber wunderbar in den Rahmen einer Low-Carb-Diät passen, so dass man auf nichts verzichten muss. Übrigens sollte man sich nicht von der Tatsache, dass Maffucci lange vegan gelebt hat, irritieren lassen: Hier findet sich auch diverse Gerichte mit Fleisch oder Fisch.

Zugegeben, die Beschreibung der Gemüsenudeln klingt ein wenig zu euphorisch, wenn die Autorin wirbt, dass man sofort die positiven Auswirkungen spüren würde:

„strahlende Haut, bessere Verdauung, mehr Energie und generelle Zufriedenheit beim Essen. Sie werden kein Verlangen mehr nach Kohlenhydratbomben, Zucker oder verarbeiteten Lebensmitteln verspüren. Ihr Körper wird so zufrieden und gut ernährt sein, dass Sie echt Pasta bzw. Nudeln und echten Reis völlig vergessen.“

Ich persönlich habe mich nach einem „großen Teller Hartweizenpasta“, der hier als Beispiel dient, noch nie „unwohl“ oder „lethargisch“ gefühlt, aber das mag bei anderen Menschen so sein. Vermutlich ist hier vieles auch Einstellungs-, das heißt Kopfsache. Je mehr man davon überzeugt ist, dass Getreide und daraus hergestellte Produkte dem Körper nichts Gutes tun, desto überzeugter wird man von Alternativen sein.

Im Folgenden wird auf 13 Seiten eine kurze Einführung gegeben: Hier lernt man nach einer Übersicht über Nährwerte z.B. welches Gemüse sich besonders gut für den Spiralschneider

eignet, wie man die richtige Klinge wählt, wie man je nach Klinge und weiterer Verarbeitung Gemüse in Form von Nudeln, Reis oder auch Brötchen verarbeitet, welche Küchengeräte helfen, welche Vorräte man sich anlegen sollte und was die Symbole neben den Rezepten bedeuten. Schade fand ich hier allein die Tatsache, dass dafür geworben wird, Thunfischkonserven zu kaufen, obwohl die Meere längst überfischt sind und noch immer Delfine und andere Meerestiere in den Netzen den Tod finden.

Nun gibt es die ersten Rezepte, aufgeteilt nach den Kategorien: Frühstück, Snacks Beilagen, Suppen, Eintopfgerichte & Salate, Sandwiches & Wraps, Ofengerichte, Reisgerichte, Pasta & Nudeln und Desserts. Die Zutaten sind zuweilen ausgefallen kombiniert, beispielsweise hätte ich vermutlich nie Süßkartoffeln und Blaubeeren als Grundlage für Waffeln verwendet oder Avocado und Wirsing als typische Zutaten für ein Frühstück angesehen. Einige Zutaten bekommt man sicher nicht im Supermarkt nebenan, z.B. Daikon-Rettich, Jícama (da musste ich sogar erst nachschlagen, worum es sich überhaupt handelt), Tilapia, Gelbe Bete, Gochugaru, Asiago oder frischer Gelbflossenthunfisch. Oft werden allerdings Alternativen genannt, sowohl für die Gemüsesorten als auch für andere Zutaten, die man eventuell nur schwer bekommt. Wenn der Titel eines Gerichts jedoch zwei Zeilen einnimmt und dabei so viele unterschiedliche Komponenten vereint, dass man in jedem Fall ein Rezept braucht, weil man sie sich ansonsten nicht merken kann, ist es für meinen Geschmack ein wenig zu viel.

Man kann sich auch fragen, ob wirklich immer alles in Spiralen verarbeitet werden muss. Natürlich sieht es schön aus, wenn man lange Zucchiniäden hat oder Rote Bete, Kürbis und Co in Spiralen oder Wellen schneidet, aber bei einigen Rezepten (z.B. immer dann, wenn die Spiralen zu „Reis“ weiterverarbeitet, d.h. klein gehackt, werden) könnte man das Gemüse oder Obst einfach auch mit einer Reibe reiben oder in Stücke schneiden. Eventuell ist ein Spiralschneider schneller, die Autorin gibt an, dass man einen Zucchini in 30 Sekunden „spiralisiert“ habe.

Die Fotos machen in jedem Fall Lust aufs Kochen und Probieren, leider sind nicht alle Gerichte mit Bildern versehen. Gerade bei etwas ausgefallenen Rezepten, die eventuell aus anderen Ländern stammen und Zutaten verwenden, die nicht alltäglich sind, wäre ein Anschauungsbild des Ergebnisses schön gewesen.

Ein Spiralschneider kostet übrigens je nach Marke und Ausführung zwischen 25 und 180 €. Oftmals wird die billige Qualität mit viel Plastik, das entweder schnell abbricht oder härterem Gemüse nicht gewachsen ist, kritisiert – wer seine Gerichte wie Ali Maffucci fast ausschließlich mit diesem Küchengerät herstellen möchte, sollte auf eine stabile Ausführung achten.

Alles in allem zeigt dieses Kochbuch ungewöhnliche Rezepte und eine neue, momentan in Mode gekommene Art, Gerichte mit viel Gemüse und wenig Kohlenhydraten zu kochen. Für meinen Geschmack ist vieles ein wenig zu raffiniert oder ausgefallen – man muss nicht immer das Rad neu erfinden, wenn manchmal auch Kleinigkeiten aus einem alten Rezept etwas Neues machen könnten.