



Eva Fischer

Life changing food ★★

Brandstätter Verlag 2016 • 192 Seiten • 25,00 • 978-3-7106-0036-4

Life changing food, kurz „Das LCF Prinzip“ genannt, ist (bislang?) nur in diesem Kochbuch vertreten und wurde von der Autorin so benannt und vermarktet. Schließlich ist sie Gesundheitsmanagerin, Ernährungsexpertin, Food-Fotografin, -Stylistin, -Bloggerin und Rezeptentwicklerin

und gerade mal 30 Jahre alt. In noch jüngeren Jahren wurde bei ihr Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) festgestellt; sie hat aus der Not eine Tugend gemacht und gesunde Ernährung beruflich und natürlich auch privat in den Mittelpunkt ihres Lebens gestellt.

Dabei vertritt sie einen Trend, der bereits in verschiedenen neuen Kochbüchern propagiert wird und den sie keineswegs erfunden hat, auch wenn sie hier ausschließlich ihre eigenen, also selbst entwickelten Rezepte für ein dreiwöchiges Umstellungsprogramm anbietet.

Gesundes Essen, darin sind sich eigentlich alle Ernährungsexperten und sogar die als konservativ bekannte DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) ziemlich einig, bedeutet: so vielseitig wie möglich, weniger Fleisch und auch andere Tierprodukte nicht so üppig, kein Zucker, wenig Fett, Vollkorngetreide, auf jeden Fall reichlich Gemüse und Obst. Auch die sogenannten Superfoods, also Lebensmittel mit einer überdurchschnittlich hohen Nährstoffdichte, werden eingesetzt. Zu den heimischen Superfoods gehören alte Bekannte wie Leinsamen, Sauerkraut und rote Bete, zu den exotischen Superfoods gehören Ingwer und Kokosnuss, aber auch seltenere und noch weitgehend unbekannte Früchte, Samen und Gewürze. Eva Fischers 3-Wochen-Programm berücksichtigt Frühstück, Mittagessen, Abendessen und „zwischen durch“, und das ist vorwiegend süß.

Wer sich bislang gutbürgerlich (das „gut“ in gutbürgerlich ist allzu oft gegen „schlecht“ einzutauschen) ernährt hat, der muss sich schon sehr umstellen, und wenn er das konsequent tut, wird er auch einen schnell spürbaren gesundheitlichen Effekt verspüren. An die gutbürgerliche Küche erinnert gar kein Rezept, an klassische nur wenige. Am 1. Tag gibt es zum Frühstück ein



Acai-Smoothie-Bowl, als Mittagessen ein Pilz-Burger mit Nektarinen und Guacamole, abends Zander aus dem Ofen mit Zucchini-Nudeln, Heidelbeeren und Spargel.

Viele Rezepte sind glutenfrei, laktosefrei oder / und vegetarisch, manche auch vegan oder entsprechend zu variieren. Natürlich gibt es auch eine (relativ ausführliche) theoretische Einführung und manche weitere Tipps für eine gesunde Lebensführung, wie Bewegung oder eine positive Lebenseinstellung.

So weit so gut, aber obwohl oder vielleicht auch gerade weil das Buch „schön“ aufgemacht ist, also mit guten ganzseitigen Fotos versehen, einem angenehmen Layout u.s.w., stört es mich, wie die Autorin sich und ihr LCF Prinzip vermarktet. Es wird alles sehr hoch gehängt, viel versprochen und Sprüche wie „Wenn wir unserem Körper Gutes antun, tun wir uns Gutes“ nicht nur im übertragenen Sinn in Großbuchstaben geschrieben. Englisch sollte man auch können, aber das ist ja bei einer jungen, hippen Leserschaft no problem.

Wie gesagt, Eva Fischer hat gesunde, moderne Ernährung weder erfunden noch gepachtet, vertritt sie aber sehr vollmundig und „smart“. Aber genau das gefällt ja manchen, die es auch gut finden, sich einem Programm anzuschließen, anstatt sich alleine durchzuwursteln (wobei das mit der Wurst nicht wörtlich zu nehmen ist).

Fragt sich nur, was ist nach den drei Wochen!?