



Rachel Beller

## **Suppenpower** **Über 50 leckere Rezepte zum** **Abnehmen und Entgiften** ★★★★★

aus dem Englischen von Maria Mill  
riva 2017 · 272 S. · 24,99 · 978-3-7423-0069-0

Bevor ich mit den Stärken und Schwächen des Buches beginne, muss ich der Fairness halber meine eigene Position erwähnen. Ich bin kein großer Fan von Suppen, und wenn ich etwas über Detox und

Clean Eating höre, stellen sich mir die Haare zu Berge. Wer gesunde Nieren und Leber hat, braucht keine wissenschaftlich nicht bewiesene „Entgiftung“, und wer krank ist, braucht ärztliche Hilfe und keine Trend-Diät. Leider macht es Suppenpower mir nicht leicht, es als reines Kochbuch zu bewerten, denn es bringt einen Diätplan und noch mehr Lifestyle-Drumherum mit. Aber kann der Lifestyle hinter der vorgeschlagenen Suppendiät überzeugen?

Die Rezepte zumindest sind wirklich lecker. Wohl kein Kochbuch ist ohne seine Seiten, wo man draufschaut und beschließt, dass man das nicht essen würde, selbst wenn man verhungert, aber hier hält sich das in sehr engen Grenzen. Es finden sich die bewährten Klassiker wie Hühner-, Tomaten- und Linsensuppen, aber da hier eine strenge Diät aufgebaut wird, fehlt es auch nicht an Snacks, Smoothies oder eher Früchtebrei, und außerdem Tellergerichten und Salaten für den Mittagstisch – man muss also nicht fürchten, dass man tagein, tagaus nur Suppe essen darf. Es gibt viele vegane Alternativen, aber auch genug mit Fisch und Fleisch. Meine Favoriten sind die Orange-Chicken-Suppe, Zucchini nach Peking-Art und der Mandel-Pfirsich-Pie in Smoothie-Form. Das für mich schlimmste Rezept ist der süße Ingwer-Kohl, wo mir versprochen wird, dass die ganzen Ballaststoffe des (übrigens mit Milch zu einem grünen Brei verarbeiteten) Grünkohls meine Eingeweide derartig rausputzen werden, dass ich diese innere Reinheit auch nach außen ausstrahle – nicht meine Formulierung, und nein danke.



Überhaupt häuft sich hier dieser Trend, so angeblich gesund wie möglich zu essen, als ob der menschliche Körper wegen etwas Gluten auf der Stelle zusammenbricht. Ich verstehe den Sinn dahinter, schließlich muss die Autorin zeigen, dass gerade ihre Diät die beste und wirkungsvollste ist, und wie kann man das besser tun, als wenn man erstens zeigt, dass man sie selbst lebt, und zweitens, dass der ahnungslose Leser vorher tödlichen Müll gegessen hat? Ein ganzes Kapitel ist dem gewidmet, was man so isst (Instantnudeln, Dosensuppen) und wie furchtbar es ist. Die Alternative, die diese Diät bietet, ist viel gesünder!

Das kann gut sein, allerdings sind Dosensuppen billig und schnell zu machen. Diese Diät ist keins von beiden. Die Autorin ist etwas bevormundend, wenn sie erzählt, dass, wenn sie mit vier Kindern jeden Tag, jede Woche frisch kochen kann, es jeder kann. Das könnte ich sicherlich auch, wenn ich eine Ernährungsberaterin mit einem Büro in Beverly Hills und einer Karriere im Fernsehen wäre, und ich könnte in meine Gerichte auch ausschließlich alle drei Tage frisch selbstgemachte vegane Milch, Ceylon-Zimt und Himalaya-Salz tun. Alle ihre Klienten würden sich nach der Diät so gut und gesund fühlen, behauptet die Autorin. Mehr als ein Verkaufstrick ist das nicht, denn wenn man jeden Tag banal Salat anstelle von Fast Food zu sich nimmt, tut es dem Körper genauso gut. Vielleicht schafft man es, nach drei Wochen mit dieser Diät abzunehmen, aber ich bezweifle es, außer, man hat vorher wirklich eine grässliche Ernährung gehabt, und dann passiert es nicht wegen der Antioxidantien und Phytochemikalien, die wohl nur mit ihrem bloßen Namen beeindrucken sollen, sondern weil man mal Obst und keine ganze Tafel Schokolade isst.

Vier Sterne kriegt Suppenpower trotzdem wegen der tollen Rezepte und der schönen Aufmachung; gut ist es auch wegen der Erklärung wichtiger Nährstoffe und als Inspiration für gesündere Mahlzeiten. Als Buch mit leckeren Rezepten ist es sehr empfehlenswert und ich werde sicherlich etwas daraus nachkochen. Als Diätplan überzeugt es mich jedoch gar nicht, sondern stimmt mich sogar noch mehr gegen den Trend, der dahintersteckt.