



WOCHENKALENDER – RUND UMS ESSEN

SCHLANK UND FIT DURCH JAHR (978-3-7423-0367-7)

JAHRESZEITENKÜCHE (978-3-7423-0368-4)

riva 2017 • je 16,99



„Eat smarter“ steht da, wo man auf dem Cover den Autor erwartet, und wenn man auf der Webseite des Verlags nachsucht, ist „Eat smarter“ auch der Autor, mit einer eigenen Webseite, www.m-vg.de/autor/8213-eatsmarter. Vertreten auch in Zeitschriften, Facebook, Pinterest & Co., bringt er es – so laut Info auf der Webseite – insgesamt auf ca. 200 000 Kochrezepte, lecker und gesund, sowie zu Beiträgen über gesunde Ernährung und bewusste Lebensweise.

Er untersucht das Rezept auf den Gehalt an Kalorien, Fett, gesättigten Fettsäuren, Eiweiß, Ballaststoffen und zugesetztem Zucker. Die Zeitschrift *EatSmarter!* erscheint alle zwei Monate und ergänzt die Inhalte der Webseite um Wissenswertes aus den Bereichen Ernährung, Fitness, Gesundheit und gesundes Leben. Außerdem sorgen mobile Apps für iPad, iPhone sowie Android dafür, dass man *EAT SMARTER* von überall erreicht.



Perfekt organisiert und sicherlich auch kommerzialisiert, aber alles wirklich mit Niveau. Und nun also zwei Wochenkalender für das Jahr 2018 zum Aufhängen, mit einer stabilen Spiralbindung, bunt gedruckt und mit schöneren Farben, als die hier abgebildeten Cover uns glauben machen wollen – perfekte Geschenke und Mitbringsel bei einer Essenseinladung!

Schlank und fit durchs Jahr: Das sind bei 52 Wochen genau 52 Blätter mit 52 Rezepten zum Abnehmen mit maximal 500 Kalorien pro Gericht. Die vier Bilder auf dem Cover liefern (in beiden Kalendern) je ein Foto für ein jahreszeitliches Gericht, von Frühjahr bis Winter. Eine Einleitungsseite informiert den Leser über sechs Grundbegriffe, die dann auf jeder Rezeptseite rechts oben Auskunft über die Nährwerte des entsprechenden Rezepts geben: wie viele Kalorien/Energie, Fette und gesättigte Fettsäuren, Eiweiß/Proteine, Kohlenhydrate, Zucker und Ballaststoffe.

Und dann geht es auch schon los, das Foto rechts zeigt die erste Seite; so sind alle Seiten in beiden Büchern aufgebaut: ein großes attraktiv präsentiertes Gericht, darunter links die Zutaten, daneben in einzelnen, durchnummerierten Schritten die Anweisungen zur Zubereitung. Die letzte Rubrik, „Warum gesund?“, erklärt, welche Stoffe den Ernährungswert des Gerichtes ausmachen und was dazu auch die jeweilige Zubereitung beitragen kann. Ein kleines, dunkelblau hinterlegtes Kästchen rechts vom Foto, mit dem Titel „noch smarter“, liefert für jedes Rezept einen Tipp, etwa zur Anreicherung mit weiteren Nährstoffen, oder Anregungen und Alternativen, und immer wieder die Ermunterung, selbst Varianten auszuprobieren. Mit dieser bunten und sehr gut gemachten Mischung von Bild und Texten bekommt man bald ein Gefühl für das, was ein Essen eigentlich ausmacht.



Ach ja, und es ist ja ein Kalender, kein Kochbuch – also findet sich unten auf der Seite jeweils die Monatsangabe mit den Wochentagen, von Montag bis Sonntag.

Die Rezepte sind, wie gesagt, jahreszeitlich angepasst, verwenden grundlegend heimische Zutaten, die in der jeweiligen Jahreszeit frisch zu kaufen (oder gar zu ernten) sind. Die Zusammenstellungen zeigen, dass frisch und kühn kombiniert wird. Grünkohl ist hier keine schwere, fette Angelegenheit, sondern wird zu einem 5-Minuten-Gericht aus dem Wok, mit Chili und Knoblauch; gebackene Schwarzwurzeln sind kombiniert mit Feldsalat; Spinatsalat ist ein marokkanisches Gericht, mit Granatapfelkernen und Mandeln; Mairüben finden sich in Kombination mit Sprossen und Pumpernickel. Die Verarbeitung der saisonalen Zutaten ist einfach, man braucht dazu kein spezielles Gerät, nichts Ausgefallenes – und doch ist das Ergebnis oft wirklich ausgefallen. Oder haben Sie schon mal Wassermelonen wie Steaks gegrillt und dazu ein Melissenpesto bereitet? Eine Blumenkohlcremesuppe mit Makrelenfilets gekrönt?



Die **Jahreszeitenküche 2018** setzt den Kalender ideal fort. Am besten kauft man sich gleich alle beiden Kalender, dann hat man zwei Rezepte pro Woche, 104 pro Jahr. Die Kalender sind identisch aufgemacht mit dem schönen Foto und dem durchdachten Layout der Seite. Und wieder sind die Zutaten der Rezepte kühn kombiniert: Lachskotelett auf Kohlrabisalat mit Fenchel und Brunnenkresse; Linsensuppe mit Steinpilzen und Entenbrust; Zwiebelkuchen mit Trauben und Schafskäse; Melonen-Gurken-Suppe mit Krabben.

Aber es finden sich auch reichlich süße Rezepte: Gefüllte Hefeklöße mit Beersauce; Birnenrührkuchen mit Marzipan; Pflaumentorte mit Heidelbeerquark ...

Schaut man sich die Fotos an, denkt man unwillkürlich darüber nach, wie lange man dafür wohl in der Küche stehen wird. Aber weit gefehlt! Hier ist keine stundenlange Arbeit oder Vorbereitung nötig, der Aufwand entspricht einem ganz normalen Essen, ist oft sogar weniger, weil die Zubereitungszeiten so kurz sind, um auch die Nährstoffe weitgehend zu erhalten.

Man kann gar nicht aufhören, eine Seite nach der anderen umzuschlagen und sich an all den Köstlichkeiten zu erfreuen. Und von Seite zu Seite wird man ein bisschen hungriger. Deshalb muss die Rezension auch an dieser Stelle enden – die Versuchung, sofort etwas aus dem Jahr 2018 zu kochen, ist einfach zu groß. Oh – und sagte ich anfangs was von Verschenken? Vergessen Sie's. Ich behalte beide selbst.