



Alexander Herrmann

Weil's einfach gesünder ist ★★

**Über 70 Genuss-Rezepte
von Frühstück bis Abendessen**

DK 2021 · 224 S. · 24.95 · 978-3-8310-4412-2

Das Kochbuch gliedert sich ganz schlicht in die drei lockeren Kategorien „Start in den Tag“, „Hauptmahlzeiten“ und „Kleine Gerichte“. Eine Einleitung liefert Ernährungsgrundlagen wie tierische vs. pflanzliche Proteine und gute vs. schlechte Fette. Auf dem Cover und im Klappentext verspricht das Buch „Heimische“ und „alltagstaugliche Powerfood-Rezepte“ mit Informationen dazu, was man mit ganz alltäglichen Zutaten für tolle Dinge zaubern kann. Das Vorwort klärt weiter auf: Alexander Herrmann erzählt von seiner Großmutter Herta, die in Ernährungsfragen sein Vorbild ist. Die Dame ist 104 Jahre alt geworden und ist ein Beispiel für das – in den Augen Herrmanns – perfekte Leben, denn sein Ziel ist es nicht, möglichst alt zu werden, sondern gesund zu sterben. Und seine Oma war „bis ins hohe Alter kerngesund“, was Herrmann auf ihre gesunde Ernährung, ihren Lebensstil mit viel Bewegung und ihre positive Lebenseinstellung zurückführt. Herrmann bemängelt, dass Ernährung, auch aufgrund des maßlosen Angebots in unseren Supermärkten, unnötig kompliziert geworden ist. Viele sind ratlos, wie das denn nun geht, diese gesunde Ernährung. Man erwartet von dem Kochbuch also eine Anleitung zu schlichten Rezepten mit einheimischen Zutaten und auch der Genuss soll dabei nicht auf der Strecke bleiben, denn Oma Herta genehmigte sich gerne auch Wein und Kuchen.

Die Realität sieht etwas anders aus. In dem Kochbuch ist immer konstant die Rede von heimischen Superfoods und regionalen Produkten. Ein ganzer Abschnitt der Einleitung befasst sich damit, dass man gar nicht „in ferne Länder schießen“ (S. 17) muss, um Superfoods zu finden. Besonders nützlich sollten da die Übersichten wie „Top Ten Fette und Öle“ oder „Top Ten Gewürze und Co.“ sein. Vielleicht haben wir unterschiedliche Vorstellungen von regional und heimisch – Olivenöl ist zwar Standard in der deutschen Küche, aber dennoch eigentlich ein Produkt des Mittelmeerraums. Weitere „heimische“ Superfoods sind offenbar Arganöl, Avocado, Matcha, Jiaogulan, Kurkuma und Safran – um nur einige zu nennen. Besagte Top Ten-Übersichten sind übrigens überall im Buch verstreut – gesammelt in der Einleitung hätten sie einen größeren Nutzen.

Klar sind auch tatsächlich heimische Zutaten im Buch vertreten, aber ich würde dennoch behaupten, dass ein solides Durchschnittskochbuch ohne Schnickschnack, spezielles Programm oder Selbstinszenierung des Autors ganz ohne Aufwand mehr alltägliche und regionale Zutaten verwendet als dieses hier. Gleich das erste Rezept in der Rubrik „Start in den Tag“ ist die „Goldene Milch“, eins der beliebtesten Getränke in gesundheitsbewussten bis esoterisch angehauchten Ecken der sozialen Medien.



Diese besteht aus einem pflanzlichen Milchersatz, Kurkuma, Ingwer, schwarzem Pfeffer, Zimt, Muskatnuss, Agavendicksaft und MCT-Öl – Regionalität, so weit das Auge reicht. Gut, pflanzliche Milch kann natürlich aus Hafer hergestellt werden – obwohl das Buch Mandel-, Soja- oder Cashewdrink empfiehlt –, und MCT („medium chain triglycerids“, also Triglyceride mit mittelkettigen Fettsäuren) sind theoretisch auch in Butter enthalten; da diese aber auch hier und da als böse gilt, ist MCT-Öl oft aus Kokosöl. Damit haben wir ein hochexotisches und in meinen Augen auch noch problematisches Rezept, denn die positive Wirkung der goldenen Milch auf die Gesundheit ist nicht zweifelsfrei wissenschaftlich nachgewiesen. Was wohl Oma Herta dazu sagen würde, die sich für den Tagesstart einfach mit Sauerkrautsaft begnügt?

Wer jetzt glaubt, dass ich übertreibe und unfair bin: Gleich das zweite Rezept ist ein Ingwer-Mango-Shot. Ebenfalls ein Getränk aus exotischen Zutaten und wiederum ein boomendes Internet-Geheimmittel. Keine Spur von bodenständigen, normalen Zutaten direkt vor der Haustür, die das gleiche (oder sogar mehr) leisten wie das aktuell in den Medien angepriesene und wöchentlich wechselnde neue Wundermittel gegen Depressionen, Krebs, Warzen auf dem Hintern, Kapitalismus und andere Dinge, die uns das Leben schwer machen.

Ein ganz gutes Beispiel für ein Rezept, das tatsächlich erfüllt, was das Buch eigentlich verspricht, ist vielleicht das „Buchweizen-Knäckebrötchen mit Heidelbeer-Schoko-Joghurt“. Ich finde nur nicht, dass diese Mischung tatsächlich harmoniert und den Aufwand wert ist. Natürlich gibt es dennoch hier und da interessante Rezepte, ich nenne mal das „Rinderhüftsteak mit gebackenem Knoblauch und Spitzkohl“ als langweiligeres und „Überbackener Kabeljau mit grünen Senfbröseln“ als originelleres Beispiel.

Dieses Kochbuch schafft es irgendwie, sogar unsere normalen Nahrungsmittel zu exotisieren und zu einer Mischung zusammen zu klatschen, die mich kein bisschen anspricht. Rezepte sind natürlich Geschmackssache und ich hätte vermutlich drei oder vier Sterne gegeben, wenn der Inhalt nicht so gravierend von dem abweichen würde, was das Buch verspricht. So halte ich es für zu riskant, dass ein potenzieller Käufer damit nicht glücklich werden wird, und möchte es eigentlich niemandem empfehlen außer Menschen, die kulinarisch sehr offen und leicht zufriedenzustellen sind, oder leidenschaftlichen Kochbuch-Sammlern.