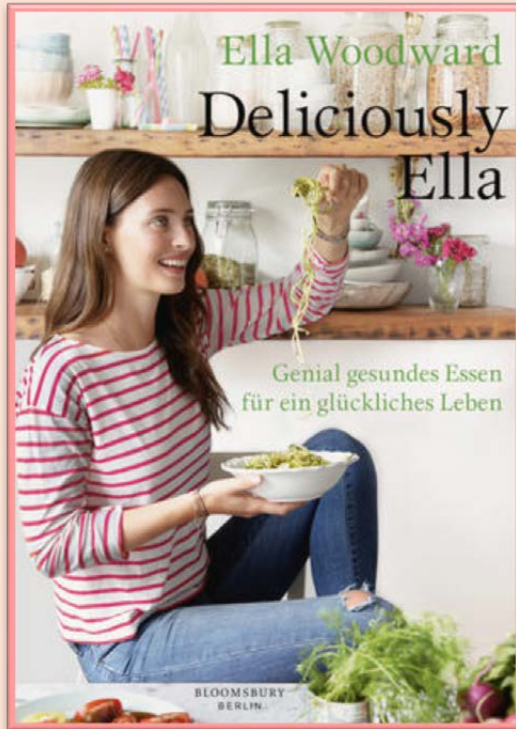




Ella Woodward



Deliciously Ella – Genial gesundes Essen für ein glückliches Leben *Deliciously Ella – Für jeden Tag*

a.d. Englischen von Monika Baark (DE 1)
Franka Reinhart & Cornelia Stoll (DE2)

Bloomsbury Berlin 2015 und 2016 • je 256 Seiten • je 19.99
978-3-8270-1288-3 und 978-3-8270-1323-1



Besonders nach Neujahr wird man von allen Seiten überschwemmt mit Werbung und Anregungen, wie man „endlich“ die ungeliebten Pfunde verlieren und sein Leben verbessern kann, schließlich weiß man, dass sich alle Problem in Luft auflösen, wenn man nur endlich schlank und fit ist. Wer nicht am Wahnsinn teilnehmen, sondern sich und seinem Körper etwas Gutes tun will, kann z.B. zu den Büchern von Ella Woodward greifen (daneben gibt es auch noch



ihre Webseite www.deliciouslyella.com sowie die gleichnamige App, Kosten ca. 3 Euro). Darin geht es nicht um Diät, sondern um einen besonderen Lifestyle. In den letzten Monaten habe ich die Bücher getestet und versucht, mir Ellas Tipps zu Herzen zu nehmen, möglichst viel davon umzusetzen und ihre Rezepte ausprobiert.

Bei ‚Deliciously Ella‘ geht es nicht um Hungern oder Verzichten. Wir wollen Vitamine zählen statt Kalorien. Wir wollen uns gesund und vollwertig ernähren, um fit und glücklich zu bleiben und das Leben in vollen Zügen genießen zu können – und darum geht’s doch im Leben, oder?

Die beiden Kochbücher (und Ellas Blog) haben einen sehr persönlichen Hintergrund, deswegen werden sie auch eingeleitet vom Kapitel „Meine Geschichte“. Ella beschreibt sich selbst in der Vergangenheit als regelrechtes „Zuckermonster“ und gibt zu, dass sie weder kochen konnte, noch viel über gesunde Ernährung nachgedacht hat. Nach der Diagnose einer seltenen Nervenkrankheit im Alter von 19 Jahren und Enttäuschung durch die Hilflosigkeit der Ärzte recherchierte Ella auf eigene Faust und wendete sich ganzheitlichen/naturkundlichen Heilmethoden zu, wodurch es ihr schließlich endlich besserging – eine Geschichte, wie man sie heutzutage oft hört. Seitdem kreiert sie eigene Rezepte und teilt ihr Wissen mit einer stetig wachsenden Fangemeinde, deren Dankbarkeit in den Büchern durch ausgewählte Leserkommentare von ihrem Blog zum Ausdruck kommt.

Die Bücher fallen sofort durch ihre attraktive Gestaltung auf. Große und kleine Fotos von den Gerichten, frischen Zutaten, von Ella, ihrem Essen, ihrem Hund, ihrer Umgebung (Küche, Brunch mit Freunden im Garten, etc.) zeichnen das Bild einer sympathischen jungen Frau. Man gewinnt eine gute Vorstellung davon, wie Ella selbst ihre Lebensweise im Alltag umsetzt. In ihrer Ernährung verzichtet sie auf Fleisch, Milchprodukte, Zucker, Gluten, Fertigprodukte und Zusatzstoffe – eine radikale Umstellung, sicher nicht notwendig für Menschen, die nicht (wie Ella selbst) tatsächlich aus medizinischen Gründen darauf angewiesen sind, ein maßvoller Konsum ist in der Regel völlig ausreichend.

Obwohl ihre Rezepte alle vegan sind, ist das für Ella nicht das Auswahlkriterium,

da man auch als Veganer sehr ungesund leben kann. Mir geht es vor allem um gesundes und nährstoffreiches Essen. Ich will niemanden anklagen oder Schuldgefühle wecken, und ich erwarte ganz bestimmt nicht, dass ihr von heute auf morgen eure Ernährung auf den Kopf stellt. Dieses Buch kann ganz flexibel gehandhabt werden und will euch vor allem demonstrieren, wie erstaunlich einfach und lecker pflanzliches Essen sein kann, damit ihr alle mehr davon profitieren könnt.

Es geht Ella also nicht darum, die Leser zu 100% von ihrer Ernährung zu überzeugen, sondern vielmehr Möglichkeiten zu bieten, von ihrem Wissen und ihren Recherchen bezüglich gesunder Ernährung zu profitieren. Ihre Gerichte lassen sich schließlich auch problemlos mit



Fleisch kombinieren, genauso kann man weiterhin Zucker essen oder Milch trinken, wenn man das möchte.

Nach den einführenden Kapiteln zu Ellas Hintergrund und wertvollen Tipps, die den Einstieg in ihre Ernährungsweise erleichtern sollen, folgen im ersten Buch Kapitel zu bestimmten Nahrungsmittelgruppen wie „Nüsse und Kerne“, „Gemüse“ oder „Bohnen und Hülsenfrüchte“. Abschließend hat Ella einige Menüs zusammengestellt für Brunch, Abendessen oder ein Picknick im Freien und zeigt damit, dass diese Ernährung auch gesellschaftstauglich ist.

Pflanzliche Ernährung ist nicht dazu gedacht, jemanden auszugrenzen und einem das blöde Gefühl zu geben, man sei irgendwie anders – diese Rezepte sind freundeskreis- und familien-tauglich!

Wenn man seine Bekannten nicht überfordert, sondern Schritt für Schritt an diese Ernährungsweise heranführt, geht man sicher, dass man seinen Lifestyle mit Freunden teilen kann, aber in Zukunft auch weiterhin besucht wird. Ella nennt außerdem ihre liebsten Inspirationsquellen und Läden. Hier hätte es sich angeboten, auch deutsche Alternativen herauszusuchen, die Londoner Ladenempfehlungen bringen den Lesern hierzulande eher wenig.

Ella versucht mit ihren Rezepten gegen Vorurteile anzukämpfen, z.B., dass gesundes Essen teuer oder seine Zubereitung umständlich ist. Tatsächlich basieren fast alle ihre Rezepte auf günstigen Grundzutaten wie Haferflocken, Buchweizen und saisonalem Obst und Gemüse, sind also sehr alltagstauglich. Nur am Anfang hat man mit größeren Ausgaben zu rechnen, wenn man sich erst einmal einen Grundstock an Nahrungsmitteln anschaffen muss (sowie eventuell einige notwendige Küchengeräte). Ein gewisses Organisationstalent ist ebenfalls nötig und man muss auch einige Stunden pro Woche für die Zu- oder Vorbereitung der Mahlzeiten einplanen. Ella informiert, was man im Voraus zubereiten oder wovon man große Mengen kochen und einfrieren kann. Wenn man genügend Einfrorenes auf Vorrat hat, verringert sich die Zubereitungszeit auf wenige Minuten. Sie versucht außerdem zu zeigen, dass es „gesündere“ Versionen von beliebten Gerichten wie Pizza, Brownies oder Waffeln gibt, die – angeblich – sogar noch besser schmecken. Dies kann ich bisher leider nicht bestätigen. Was ich probiert habe, schmeckte nicht unbedingt schlecht, aber doch anders.

Im zweiten Buch versucht Ella, mehr auf die Wünsche ihrer Fans einzugehen und Rezepte zu kreieren, die weniger teure Küchengeräte benötigen (wobei man das Gefühl hat, dass es eben doch nicht richtig ohne Küchenmaschine oder zumindest leistungsstarken Mixer geht) und schnell zuzubereiten sind oder unterwegs gegessen werden können. Auch ein Kapitel „Kochen für viele“ mit weiteren gesellschaftstauglichen Rezepten ist dabei.

Die Sprache ist durchgehend sehr kolloquial, man hat das Gefühl, dass man sich mit einer Freundin unterhält, die gerade etwas Neues entdeckt hat und einen dafür begeistern möchte.



Durch Anekdoten erfährt man auch sehr viel über Ella, ihr Leben und ihre Gewohnheiten. Normalerweise empfinde ich so etwas in Kochbüchern als unnötig, da hier aber Ellas Hintergrund und Erfahrungen so eine große Rolle spielen, ist das absolut in Ordnung. Etwas störend sind die vielen Superlative und Hyperbeln, immer wieder liest man „Es gibt kaum etwas Leckereres...“ oder „Gibt es etwas Besseres als...?“, Adjektive wie „köstlich“ oder „herrlich“ werden geradezu inflationär verwendet. Diese Ausdrucksweise ist im Englischen ganz normal, wirkt im Deutschen dagegen, vor allem in der Frequenz wie in Ellas Büchern, aufgesetzt und übertrieben. Einerseits zeigt das, wie begeistert Ella von ihren Rezepten ist und dass sie zu 100% hinter ihrem Konzept steht, andererseits schwächt das aber die Wirkung ihrer Aussagen ab.

Insgesamt gehört doch einiges an Vorbereitungen und Organisationstalent dazu, wenn man Ellas Lebensweise komplett übernehmen möchte. Sie gibt sich große Mühe, ihren Lesern den Einstieg zu erleichtern und erklärt alles Nötige. Sie gibt auch oft Alternativen und Empfehlungen, z.B. was man tun kann, wenn man keine Küchenmaschine zu Hause hat. Ich habe bei weitem nicht alles ausprobiert, einiges nur in abgewandelter Form, weil mir entweder die Geräte oder bestimmte Zutaten fehlten. Meine persönlichen Rezepthighlights sind der Cremige Kokos-Porridge, die Zucchiniudeln mit Avocadopesto, und die Perfekte Gartengemüsepfanne. Ich habe leider keinen Entsafter, sollte ich mir aber einen anschaffen, steht der Wassermelonen-Gurken-Minze-Saft ganz oben auf der Probierliste.

Um wirklich radikale Veränderungen zu bemerken, hätte ich Ellas Lifestyle in den letzten Monaten konsequenter leben müssen. Es sollte aber jedem einleuchten, dass man sich besser fühlt, wenn man sich gesund ernährt. Ellas Bücher sind nicht die einzigen auf dem Markt, die dahingehend Unterstützung anbieten und einem die mühsame eigene Recherche ersparen können. Ich denke, dass hier vor allem Sympathie eine große Rolle spielt. Es ist toll, dass so viele verschiedene Bücher zu dem Thema auf dem Markt sind, sodass alle das finden können, was sie am meisten anspricht. Ich würde dazu raten, Ellas Büchern zumindest eine Chance zu geben, vielleicht in einer Buchhandlung einen Blick hineinzuworfen, um zu sehen, ob man mit dem Stil klarkommt. Als Einstieg eignet sich auch die schon erwähnte Webseite. Wer sich von Ellas Lebenslust und kreativen Rezepten begeistern lässt, findet in den Büchern einen schönen Überblick mit allen Informationen, immer griffbereit und wunderschön verpackt.

*Liebe dein Leben
Liebe dein Essen
Liebe dich selbst*

(Ella Woodward)