



WER LIEBT SCHON SEINEN MIXER?



Marjolijn van der Velde: Die Superfood-Diät. In 30 Tagen schlank und gesund. Aus dem Niederländischen von Sonja Friedler-Tresp & Kordula Witjes. Münster. Hölder 2016 • 258 S. • 22,95 • 978-3-88117-103-8 ★★★★★

Wenn ich auf dem Titel dieses Buches diese Dame sehe (noch mal im Buch S. 53), die inbrünstig ihren Mixer umarmt, dann kommt mir spontan das Thema Objektophilie in den Sinn, über die kürzlich auf Spiegel-online berichtet wurde. Hier eine Definition, die ich im Netz gefunden habe: „Bei Objektphilie (auch Objektsexualität, kurz OS genannt) handelt es sich um eine extrem selten

anzutreffende vollwertige emotionale und körperliche Beziehungsliebe gegenüber sogenannten unbelebten Gegenständen/Objekten.“ Oder ganz knapp auf Wikipedia: „Als Objektsexualität wird die sexuelle Anziehung von Menschen zu unbelebten Objekten bezeichnet.“ Nun, ich bin nicht in meinen Mixer verliebt. Ich gehöre gewiss auch nicht zu den Menschen, die mit diesem Buch schlank werden wollen. Überhaupt schlank werden: Muss das sein? Francine Prose schreibt in ihrem Buch über die *Völlerei* (Wagenbach 2009): Früher war Völlerei eine Beleidigung Gottes, heute erlebt der Gierschlund „eine Art Hölle auf Erden durch Mitleid, Schmach und Ekel seitens der anderen Erdenbürger.“ Weil alle dem Schönheits- und Schlankheitsideal verfallen sind.

Viel zu viel ist aber doch nicht gut, und wer es wirklich will, schafft es vielleicht mit diesem Buch, d. h. mit Superfood. Dieser Begriff hat es ja schon in Wikipedia geschafft, wo zu lesen ist: „Laut dem Wörterbuch Oxford English Dictionary wird mit dem Begriff ein ‚nährstoffreiches Lebensmittel, das als besonders förderlich für Gesundheit und Wohlbefinden erachtet wird‘, bezeichnet. Das Europäische Informationszentrum für Lebensmittel bezeichnet ‚Lebensmittel, insbesondere Obst und Gemüse, die aufgrund ihres Nährstoffgehaltes einen höheren gesundheitlichen Nutzen als andere Nahrungsmittel haben‘, als Superfood.“



Im Buch von Marjolijn van der Velde geht es darum, ‚mit gesunden Zutaten leckere Gerichte zu zaubern‘. (S. 5) Dazu gibt es jede Menge Tipps über Ballaststoffe, Fette, Fruchtzucker, Kalorien usw. Sowie einen Vierwochenplan. Daran muss man sich natürlich halten. Diese Dinge muss man meiden: Alkohol, raffinierten Zucker, Tafelsalz, Transfette, Gluten, verarbeitete Lebensmittel. (S. 65–69) Besonders wichtig sind die (vielleicht schon) berühmten grünen Smoothies für sog. Detox-Tage. Dazu braucht man den heiß geliebten Mixer, mit dem man und frau aus Gemüse und Obst diese hilfreichen und gesunden Drinks herstellen kann. Dazwischen auch mal eine Ermutigung: „Du bist der Hammer! Einfach großartig, dass du die ganze Woche durchgehalten hast. Bis morgen!“ (S. 129)

Bleibt die Frage: Kann man dieses Buch verwenden, wenn man sich nicht an diesen strengen Plan halten will? Durchaus: Die meisten der leckeren Rezepte können auch so zwischendurch realisiert werden. Sie sind allerdings alle vegetarisch, außer dem (Räucher-) Lachs, der zwei oder drei Mal auftaucht. Quinoa kommt häufig zur Anwendung. Aber auch: Eiermuffins mit Spinat und Ziegenkäse, Buchweizen-Pfannkuchen mit Füllung – dazu gibt es verschiedene Vorschläge, z. B. Ziegenweichkäse oder Spinat. Gemüsetarte mit Brokkoli, Pommes mal aus Pastinaken oder Süßkartoffeln, eine pikante Möhrensuppe, gefüllte Avocados. Auch süße Sachen: Schokoladentrüffel (sehr leicht zu machen) oder Apfel mit Mandelmus und Zimt. Und die Smoothies haben ganz aufregende Bezeichnungen: Frozen Blueberry, Petersilienfreude, Super Sattmacher, Köstliche Feige... Weitere Getränke: Guten-Morgen-Zitrone, Cremiger Möhren-Shake, Heiße Schokolade mit Ingwer... Also da gibt es schon viele Anregungen auch für Menschen, die nicht in ihren Mix verliebt sind. Es gilt, was im Impressum zu lesen ist: „Dieses Buch ist als Inspirationsquelle und Nachschlagewerk gedacht, nicht als medizinischer Ratgeber.“