



Stefanie Reeb

Wellcuisine ★★★★★

Genießen, was gesund und glücklich macht

Knauer 2015 • 271 Seiten • 24,99 • 978-3-426-67501-4

Stefanie Reeb ist Food-Bloggerin, Ernährungsberaterin, Yoga-Lehrerin und Designerin, die für die Werbung arbeitet. Mit dem Begriff „Wellcuisine“ ist ihr ein großer Wurf gelungen, denn der erfasst ziemlich genau die

neue Ernährungsrichtung, die sich in den Titeln der entsprechenden Kochbücher ansonsten mehr oder weniger fantasievoll, aber auf jeden Fall unverständlich ausdrückt. Unter Wellcuisine konnte ich mir sofort etwas vorstellen – und das trifft es auch ziemlich genau. Trotzdem: eigentlich ist es traurig, dass man dafür ein Wort erfinden muss, das gleich zwei Fremdsprachen bemüht und in einem deutschsprachigen Kontext steht.

Diese neue Ernährungsrichtung bringt nur die Bibliothekare zur Verzweiflung. Haben sie doch erst unlängst eine Erweiterung ihrer Systematik geschaffen, die für die veganen Kochbücher gilt, um sie von den vegetarischen abzugrenzen. Wellcuisine und Co. aber ist weder vegan noch vegetarisch, entspricht auch nicht der Vollwertküche und einzelnen Ländern ist es auch nicht zuzuordnen. Aber von alledem hat es etwas!

„Well“ steht natürlich für Gesundheit und Wohlbefinden und „Cuisine“ soll für Genuss stehen, wohl voraussetzend dass die französische Küche sozusagen gleichbedeutend mit Genuss ist. „Gesunde Küche“ klingt natürlich weit weniger raffiniert, sondern leider eher so, wie die meisten Menschen das immer noch meinen, wenn sie sagen: „Das schmeckt gesund.“ Nämlich: „ist nicht lecker.“ Also, die Wellcuisine ist gesund, lecker, natürlich und leicht, international und raffiniert und sie berücksichtigt Allergien gegen Gluten. Fleisch, Fisch und andere tierische Produkte sind nicht verboten, aber doch weitaus weniger vertreten als „normal“.

Aber bevor wir zu Stefanie Reeb's Rezepten kommen, müssen wir uns erst durch über 100 Seiten (großformatigen Seiten!) Theorie durcharbeiten. In vielen Kochbüchern kann man sich das schenken, ist es doch nur eine Wiederholung einer Wiederholung. Aber hier sollte man diese kleine Mühe nicht scheuen, was aber nicht heißt, dass man nicht schon vorher oder zwischendurch das eine oder andere Rezept ausprobieren darf, bzw. man kann nichts falsch machen, wenn man diese Theorie nicht kennt.

Ich gebe es zu, mir fällt es schwer, mich damit auseinander zu setzen, was z.B. basisch oder säurebildend ist, wieviel Protein der Mensch nun wirklich braucht und worin es enthalten ist. Ich versuche, mir die Quintessenz zu merken und mir damit selber ein Regelwerk aufzustellen. Aber zwei Tabellen, die hier abgedruckt sind, möchte ich mir am liebsten in die Küche hängen: welche Lebensmittel (im Wesentlichen handelt es sich dabei um Obst und Gemüse) ich vorzugsweise im Bio-Laden kaufen sollte und welche ich getrost auch im Supermarkt kaufen kann. Die zweite Tabelle ist die ANDI-Liste, die die Nahrungsmittel verzeichnet, die die meisten Mikronährstoffe beinhalten. An erster Stelle steht übrigens Grünkohl! (Natürlich ist damit nicht in reichlich Fett tot gekochter Grünkohl mit Mettwurst gemeint!)

Stefanie Reeb schreibt nicht wissenschaftlich trocken, sondern angenehm heiter und anschaulich. Es geht ihr aber nicht nur um das Essen und um den Körper, sondern sie berücksichtigt auch die Seele und erteilt Ratschläge zur Lebenshilfe. Die kommen z.T. aus der esoterischen Ecke, sind z.T. Binsenweisheiten (also Wahrheiten, die wirklich wahr sind und die jeder kennt, sich aber dennoch nicht danach richtet) und z.T. sind es erstaunliche Erkenntnisse, sozusagen um die Ecke gedacht. Ein gutes Beispiel dafür ist, wie man Neid positiv betrachten und als seinen Lehrer annehmen kann.

Es ist immer ein bisschen lustig, in einem Buch zu lesen, dass man seinen eigenen Regeln folgen und nicht auf Ratschläge hören soll, dann aber viele Ratschläge folgen. Aber die Ratschläge von Stefanie Reeb sind durchaus beherzigenswert und freibleibend genug. Auch wenn die Informationen, die sie weitergibt, aus verschiedensten Quellen stammen, so hat sie sich diese doch spürbar zu eigen gemacht. Das ist alles stimmig.

Aber nun kommen wir endlich zu den Rezepten. Die Aufteilung ist wie gewohnt und fängt beim Frühstück an, dann gibt es Snacks, Suppen, Salate, kleine Gerichte, Hauptmahlzeiten, Süßes und Getränke. Leider sind es nur ungefähr 70 Rezepte; es dürften mehr sein.

Alle Rezepte sind vegetarisch, etliche vegan und ebenso viele glutenfrei. Fisch und Fleisch kommen nicht vor, werden aber ausdrücklich nicht gänzlich abgelehnt.

Ich picke mal ein paar Rezepte heraus, die ich unbedingt ausprobieren möchte: da wäre die Zitronen-Linsen-Suppe, in der ein Zitronenviertel im Ganzen (mit Schale) mitgekocht und mitpüriert wird. Ansonsten sind die wichtigsten Zutaten rote Linsen, Süßkartoffeln, Kokosöl,

Ingwer und Chili. Auch den marokkanischen Quinoa-Salat mit Gurke und Granatapfel finde ich verlockend, und vor allem das herzhaftes Gebäck, wie Olivenöl-Cracker, Sesam-Knäckebrot, Socca (ein südfranzösisches Fladenbrot aus Kichererbsenteig). Pasta mit Kürbiscreme, ganz ohne Parmesan oder Käsesauce, aber – dem Kürbis sei Dank – noch gelber als gewohnt, steht auch auf meiner Liste. Grüne Smoothies gehören ohnehin schon zu meinem Repertoire.

Die großartigen und großformatigen Fotos, in denen die Gerichte in Szene gesetzt werden, stammen von ihrem Mann Thomas Leininger, der offenbar genauso vielseitig interessiert und ausgebildet ist wie Stefanie Reeb.

Das Paar (mit Hund) repräsentiert diese modern-gesunde Lebensweise, die absolut nicht nach Verzicht riecht, vorbildlich – auf jeden Fall optisch. Gesund und schlank, lässig, jünger aussehend, erfolgreich und international sowohl unterwegs als auch zu Hause. Wie war das nochmal mit dem Neid?