Rezension

STEIGENBERGER Heide: Die 1-Euro-Küche für Genießer. Frisch gekocht muss nicht teuer sein. Kneipp Verlag, Wien 2011

Bernhard HUBER

Es scheint widersprüchlich: Kochkunst mit einem Anspruch als „1-Euro-Küche“ für Genießer ansprechend zu gestalten, birgt auf den ersten Eindruck manches Hindernis, bedeutet aber einen lobenswerten Anspruch. Dass allerdings frisch Gekochtes Mehrausgaben gegenüber Fertigprodukten bedeuten solle, wie es der Untertitel vermittelt, kann angesichts der leicht von jedem nachzuprüfenden Preisvergleiche im Supermarkt nur als haltlos bezeichnet werden. Der Titel hat es also werberhetorisch bereits in sich!

Als Leitmuster ziehen sich durch das Kochbuch die gleich eingangs genannten Kriterien von Traditionalität, Regionalität und rationellem Wirtschaften. Es hat einen Hauch verklärter großmütterlicher Küche, jedoch gelungen in unser Heute mit seinen Anforderungen und Bedürfnissen übersetzt. Geld- und Zeitknappheit werden als die Hauptfeinde frischer und ausgewogener Küche bezeichnet, ohne sie jedoch zu hinterfragen: Denn dass Ernährungs- und Konsumverhalten immer Wertentscheidungen bedeuten, dass in Österreich der heutzutage für Lebensmittel aufgewandte Prozentsatz des Haushaltseinkommens ein eklatant geringerer ist als noch vor 50 Jahren, dass der gemeinsame Mittagstisch seine Bedeutung als kommunikatives Ereignis im Vergleich mit den vergangenen Jahrzehnten weitgehend verloren hat, sind Gründe, die zu nennen vermutlich aufgrund des Kochbuchcharakters unterblieben sind. Einfach alles unter „Geld- und Zeitmangel“ zu subsumieren, schmeckt dann aber doch etwas schal. Lobenswert hingegen ist die Absicht der Autorin, ein Bewusstsein gegenüber der Ernährung aufzubauen, das nachhaltig, vorausschauend und rationell angelegt sein sollte. Saisonale Produkte aus dem „Gemüsekalender“, Tipps zur Haushaltswirtschaft, eine hilfreiche Kräuterkunde und Möglichkeiten der Resteverwertung machen dieses Buch auch zu einem informativen Ratgeber.

Der Rezeptteil des Buches ist überaus großzügig angelegt und sehr facettenreich. Liebhaber einer leichten, eher fleischarmen Küche werden hier fündig. Die dezent bebilderten Angebote an Suppen, Salaten, leichten Hauptgerichten und Nachspeisen zeichnen sich durch knappe, doch ausreichende Rezepte aus, die mancherorts durch Zubereitungstipps ergänzt werden. Lässt sich zwar eine „1-Euro-Küche“ vermutlich nicht ganz einlösen, dürfen sich die Genießer aber durch dieses Kochbuch wirklich angesprochen fühlen.