

Rezension

RICHTER Ulrike: Fahrschule Ernährung. Genussvoll die eigene Gesundheit steuern. Freies Geistesleben, Stuttgart 2011

Doris HÖRMANN

Der üppige erste Teil befasst sich mit der Theorie des Kochens, Essens und Genießens. Er beinhaltet eine umfangreiche Kulturgeschichte der Ernährung, die nicht notwendigerweise chronologisch abgehandelt werden muss, sondern sich an dem jeweils übergeordneten Thema der Unterkapitel – der heimische Herd, Trends, Tischsitten, usw. – orientiert und deren jeweils eigene Kulturgeschichte erzählt. Im kürzer ausfallenden Praxisteil geht es vorrangig um die optimale Ausstattung einer Küche – Messer, Töpfe, Kochfelder – und zahlreiche Hinweise für Einsteiger und Neulinge werden geboten.

Der knappe „Rezeptteil“ – wenn man ihn überhaupt so nennen darf – weckt nicht wirklich den Drang, den Kochlöffel zu schwingen, um die vorgeschlagenen Speisen nachzukochen. Wider erwarten finden sich darin lediglich Zutatenlisten mit mangelhaft ausführlichen Anleitungen zur Zubereitung. So finden sich unter den acht Kategorien, die von „Frühstück“ bis „Getränke“ reichen, kaum Rezepte, die einigermaßen attraktiv präsentiert und aufbereitet, geschweige denn nachkochenswert sind.

Durchaus erfrischender ist der neue Ansatz, mit dem an das Thema Ernährung herangegangen wird. Leider mangelt es aber an dessen Präsentation bzw. Umsetzung. Das Mobilitätskonzept – so innovativ es auch sein mag – ist hier und da nicht optimal ausgeschöpft worden. Konkret bezieht sich diese Kritik unter anderem auf die Stop-Tafeln, die für den Leser an teilweise unpassenden Stellen eingestreut sind und zum Reflektieren der eigenen Essgewohnheiten anregen sollen. Welchen Sinn aber Fragen wie: „Wie war der erste Versuch einer Sushi-Verkostung?“ und „Lieben Sie Ihre regionale Küche?“ haben, bleibt ungeklärt.

Dieses Ernährungsberatungsbuch ist eine Empfehlung für absolute Anfänger, die keinerlei Vorkenntnisse haben und noch kaum tatsächlichen Kontakt mit Kochtöpfen hatten. Der Schwerpunkt liegt ganz klar auf dem ernährungsgeschichtlichen Teil, der zwar sehr interessant ist, das eigene Koch- und Essverhalten aber nur bedingt verbessern mag. Jeder, der nur ein bisschen Ahnung hat oder Erfahrung aus dem elterlichen Haushalt mitbringt, wird sich schnell langweilen und durch dieses Buch kaum eine Steigerung seiner Kochkenntnisse erleben.