

Rezension

MOSCHINSKI Björn: hier & jetzt vegan. Marktfrisch einkaufen, saisonal kochen. Südwest, München 2013

Martina RAUCHENZAUNER

Vegan zu kochen und gleichzeitig marktfrische und saisonale Produkte verwenden – diesem Anspruch widmet sich der Berliner Szenekoch Björn Moschinski in seinem neuen Buch.

Das Buch ist prinzipiell in vier Teile (Frühling, Sommer, Herbst und Winter) geteilt, wobei die Gerichte mehr oder weniger in Vor- und Hauptspeise, sowie Dessert gruppiert werden können. Im Vorwort macht der Autor selbst noch einmal darauf aufmerksam, wie wichtig und gesund es ist, sich vegan zu ernähren und dabei auf saisonale Lebensmittel aus der Region zurückzugreifen. Um einen Überblick über das saisonale Angebot zu schaffen, sind jeweils an den Buchdeckeln Listen zu finden, die in Monaten eingeteilt, das erhältliche Obst oder Gemüse anzeigen.

Moschinski schafft es auch das regionale Angebot in seinen Rezepten widerzuspiegeln, vom gefüllten Kohlrabi über knackige Salate und Barbecue Burger bis hin zu süßen Törtchen und Cremes. Zusätzlich verführt die sehr gelungene Food-Fotographie selbst Fleischliebhaber zum Nachkochen der abwechslungsreichen Speisen. Das Kochbuch bietet also nicht nur für Veganer eine Möglichkeit, den alltäglichen Speiseplan variantenreich und vegan zu gestalten.

Als besondere Eigenschaft der veganen Ernährung hebt der Autor die gesundheitsförderlichen Aspekte für den menschlichen Körper sowie die Umweltfreundlichkeit hervor, dabei bezieht er sich auf Zahlen über die negativen Auswirkungen des Fleischverzehrs der deutschen Bundesregierung. Vor allem die negativen Auswirkungen auf Ökologie, Tiere, Menschen und die Dritte Welt werden betont. Jedoch nicht jeder Fleischverzehr ist per se schlecht und ungesund. Es wird nicht zwischen dem Massenkonsum und einem bewussten reduzierten Fleischgenuss unterschieden. Zu hoher Fleischverzehr schadet dem Menschen und der Umwelt, jedoch ist ein allgemeiner Verzicht auf Fleisch die Lösung?

Des Weiteren schreibt Moschinski: „Die Suche nach einem neuen Buchthema ging recht schnell, da für mich die Regionalität und Saisonalität immer wichtiger geworden waren. Außerhalb der Saison unreif gepflücktes und künstlich nachgereiftes Obst und Gemüse können nie den Geschmack und die Qualität liefern, welche die Gemüse- und Obstbauern aus der Region durch kurze Lieferwege frisch und knackig auf die Teller der Konsumenten bringen.“ Durch die Schlagwörter Regionalität und Saisonalität versucht er die Frische seiner Speisen zu

betonen, dem widerspricht die Verwendung von Tiefkühl-Strudelteig, Puddingpulver und Dosen-Pfirsichen im Kochbuch.

Zu stark in den Vordergrund drängen sich am Beginn des Buches die laufenden Projekte von Moschinski, wie etwa sein Restaurant Kopps oder die Kochschule „extraVaganz“, welche durch die entsprechenden Bilder wie ein Werbefilm vor dem Leser ablaufen.

Die Reduktion von tierischen Produkten in der aktuellen Ernährungsweise ist ein anzustrebendes Ziel, wobei Björn Moschinski mit seinem Kochbuch einen wertvollen Beitrag leistet. Vor allem auch die Themen wie Regionalität und Saisonalität sollten wieder stärker in der Gesellschaft verwurzelt werden, was durch dieses Kochbuch angeregt wird.