

## Mit allen Sinnen speisen

"Der Mensch ist, was er isst", lautet ein alter Spruch. Wenn wir nach all den Skandalen der letzten Zeit diese Worte überdenken, beschleicht uns ein leicht panisches Gefühl. Ist das eigentlich noch menschengemachte Nahrung, die uns, gespritzt, verseucht, gentechnisch hochgezüchtet-manipuliert, im Supermarkt grellfarbig entgegenschreitet? Gleichen nicht eher unsere Geschmacksempfindungen dem Anblick deutscher Fußgängerzonen – ein einheitliches Bild von Hamburg bis München und in den Metropolen ein kollektiver Gleichklang von versalzenem Fettigem, aus Flaschen quellendem Fertigeinerlei, mikrowellenerhitzt, heruntergespült mit koffeinhaltigem Getränk, damit man diesen Angriff auf die menschliche Gesundheit wach überlebt?

Ein allergiegeplagtes Kind und ein weiteres mit massiven Kreislaufproblemen am Morgen führten zum Arzt und zur Aussage: Eine kräftig gewürzte Suppe am Morgen! Meinerseits völlige Verblüffung. Suppe statt Flakes mit Schokopulver? Wo blieb da der so gesunde halbe Liter Milch? Suppen, das klang nach Dreigangmenü, nach "ich bin schon satt" und "Suppenkasper". Die paar Rezepte für Suppen, die ich so hatte, waren allesamt weder fruchtungsgeeignet noch entsprachen sie der ärztlichen Vorstellung von einem sensibel gewürzten Mahl, das weder belastet noch hochpusht, das Kind nicht nur wärmt und stärkt, sondern auch dafür sorgt, dass der Körper gut wachsen und der Geist gleichzeitig in der Schule etwas leisten kann. Fragen über Fragen, bis mir eines Tages die beiden Bände von Barbara Hübner in die Hände fielen und fortan unser gesamtes Küchenleben radikal veränderten. Schon die Aufmachung des ersten Bandes war eine Überraschung: Es sind zauberhaft gestaltete Kunstwerke! Liebevoll sind die Seiten gestaltet, Früchte, Getreide, Gerichte gemalt. Die Rezepte sind ausführlich erklärt, jedem Kapitel sind einführende Gedanken und "technische" Hinweise vorangestellt, so dass auch ungeübte Köche sich gut einarbeiten können. Ganz neue Erfahrungen macht man damit, dass hier überwiegend mit Gewürzen gearbeitet wird, anstatt über alles eine gehörige Menge Salz zu werfen. Die Geschmacksnerven erleben einen wahren Sinnesrausch, wenn man die Gerichte nachkocht. Zu vielen Rezepten gibt es süße und würzige Varianten, so dass jeder für sich herausfinden kann, wohin die Geschmacksreise führen soll.

Band I listet eine solche Menge an Suppenrezepten auf, dass man nur staunt. Suppen als Vorspeise zum Mittag- und Abendessen (Brühen, Klare, Ungebundene und Gebundene Suppen, Suppen für Eilige mit diversen Unterkapiteln!), Suppen als Hauptgerichte (Eintöpfe mit Getreide und Frischgemüse, Eintopf mit Hühnerfleisch), Einlagen für die Suppen und Garniervorschläge spiegeln eine Vielfalt wieder, die es in unseren Kochbüchern bislang nicht gab. Die Rezepte laden zum (Wieder)-Entdecken ein – das Sammeln von Wildkräutern für eine Kräutersuppe z. B. macht einem wieder bewusst, was wir essen. Die Rezepte sind allesamt vollwertig, basierend auf der Vorstellung, dass wir mit der Nahrung nicht nur unserem Körper den "notwendigen Sprit" zur Verfügung stellen wollen, sondern ihm geben, was er braucht, um sich weiter zu entwickeln (die Tatsache, dass sich nach spätestens sieben Jahren alle Körperzellen neu aufgebaut haben, sollte man immer mal im Hinterkopf behalten). Für manche ungewöhnlich werden die Gewürze sein – höchste Zeit, sich auf ein Erlebnis der besonderen Art zu machen! Der erste Band wird abgerundet mit appetitanregenden Rezepten zu Obst-, Getreidegerichten und knusprigen Beilagen und Brotaufstrichen. Bezugsquellen helfen weiter, wo örtlicher Einkauf nicht möglich ist.

Der zweite Band ist die notwendige und sinnvolle Ergänzung, um rundum gut ernährt zu sein. Ein Kapitel widmet sich den Wurzelpflanzen und dem Getreide, ehe es an die Themen Frischkost und Gemüse geht. Kluge – eine runde Sache nicht nur für Bayern! Dass Pudding kochen eine Kunst ist, weiß man, hier steht, wie man sie erlernt und dass eine gut gelungene Soße das Tüpfelchen auf dem "i" ist, ist Barbara Hübner klar. Ihre Palette an Saucen ist beachtlich.

Höhepunkt auf dem Kinderteller bei uns sind Backlinge in allen Variationen – das sind kleine Getreidekugeln, raffiniert gewürzt, im Backofen langsam ausgebacken und mit einer knusprigen Kruste versehen, doch ebenso leuchtende Augen gibt es bei Pfannkuchen, Schnitten und Bratlingen, von denen der Grünkernbratling inzwischen den Sprung auch auf Nichtvegetarierteller geschafft hat. Ein umfangreiches Kapitel widmet sich den Vollkornteigen, Pizzen und Süßen. Kuchen, ehe es in die höhere Kunst geht mit Umhüllungen für Getreide, Gemüse, Käse und Obst: Hier kommen

Strudelfans auf ihre Kosten, doch nicht nur Gemüße kann sich unter den saftigen Teigen verstecken! Für Begeisterung sorgen immer Aufläufe – wer liebt nicht die Überraschungen unter der Kruste? Ein letztes Kapitel schließlich bringt auch auf die Festtafel Glanz und gesunde, ausgewogene Ernährung: "Delikates für besondere Gelegenheiten" heißt es hier und dahinter verbergen sich neben köstlichen Leckereien für das kalte Buffet auch Getreidesalate und herrliche Beilagen zu Gemüse und Salaten. Ein unterschätztes Thema sind auch Getränke – wer einmal erlebt hat, wie Gerstenwasser gleichsam als innere Salbe einen kranken Menschen wieder belebt hat, weiß um die nahezu an Zauberkraft grenzenden Fähigkeiten dieser Getränke.

Der Vollwertkochen haftet auch nach vielen Jahren gern der Ruch von könnerraspelnden Barttrügern an, die stunden-, ja tagelang in der Küche stehen und ihr Getreide einweichen oder mühsam von Hand mahlen, das Ganze dann zu einem unansehnlichen grauen Pampf einkochen und darüber schrumpelige Biobauerpfel werfen. Wer diesem Bild immer noch anhängt, wird auch dieses absolute Grundlagenkochbuch der Vollwerternährung, die die gesamte Schöpfung, also Mensch, Natur und Geist, im Blick hat, nicht brauchen. Wer aber zu der Erkenntnis gelangt ist, dass wir mit den Feiern abstimmen sollten, wo und was wir einkaufen und sich bewusst um seine Ernährung kümmert, findet in diesen beiden Bänden eine Vielfalt, die ihresgleichen sucht. Das Argument, die Rezepte seien aufwendig und man brauche viel Zeit dafür, ist insofern nicht zutreffend, als wir diese Zeit für uns aufwenden und ein Gericht herstellen, das mit Liebe und Sorgfalt und der Zeit, die es braucht, um eine gute, runde Sache zu werden, gemacht ist. Wenn wir ehrlich überdenken, wie viel Zeit wir für überflüssige Dinge verschwenden, ist die Zeit, die wir zum Kochen aufwenden, entschieden besser angelegt. Dankbar dafür sind nicht nur unser Körper, unser Geist und unsere Gesundheit, sondern auch die Umwelt. Für Einsteiger ausreichend und liebevoll erluthert, für Kenner und Könnern eine Fundgrube an Variationen, sind diese beiden Bänder eine optimale Ausstattung für alle, die sich ernähren und nicht nur von irgendetwas satt werden wollen.

csc04.07.2002

Quelle: [www.literaturmarkt.info](http://www.literaturmarkt.info)