

Rezension von Prof.Dr. Alf Trojan und Anneliese Arp -Trojan für die Zeitschrift „Blickpunkt Gesundheit“:

Dieses Kochbuch hilft, Gesundheit zu fördern, – und darüber hinaus!

Es enthält Rezepte, jeweils für zwei Personen. (Essen schafft soziale Kontakte, und die sind auch gesund!) 84 von „Deutschlands besten Köchinnen und Köchen“ haben Rezepte für 5 Euro-Gerichte geliefert, – für alle Stadien eines ausgiebigen Essens und für alle Geschmäcker. Die Rezeptrubriken enthalten die Bereiche Vorspeisen, Suppen, Fisch, fleischlos, Fleisch, Desserts.

Bekanntlich isst das Auge mit. Dieser Erkenntnis ist auch das Kochbuch gefolgt: Die wunderbar lockeren und lebendigen Illustrationen von Nicole Käser machen es zu einem ästhetischen Leckerbissen! Und damit zu einem schönen Geschenk für Freunde und Bekannte. (Bei uns bisher mit 100 %igem Erfolg!)

Die über 80 Rezepte der Spitzenköche werden eingangs ergänzt durch fünf Rezepte von Helfern und Betroffenen für die Versorgung größerer Gruppen, – Evergreens sozusagen: Pasta (Trikolore mit Feldsalat) von Martin, dem Mittelstürmer, Blumenkohlauflauf von Wolfgang, dem Sprachgenie, Gemüseintopf von Cornelia Kranz, Pizza von Christine Schleichert und die „quer-durch-den-Gemüsegarten-Suppe“ von Michael, dem Suppenkaspar. Diese Rezepte können als Vorübung für den Anfänger verstanden werden, der sich nicht gleich an die zwar kostengünstigen, aber doch meist auch etwas komplizierteren Gerichte der Spitzenköche heranwagen will. Für die nicht so Kochversierten enthält das Buch ein auch nicht ganz unwichtiges Glossar für das „Küchenlatein“ der Spitzenköche.

Hintergrund und „Philosophie“ sind für dieses besondere Kochbuch ganz wichtig: Die Idee entstand im österreichischen Verein nearerHAUS, die Umsetzung wurde realisiert in enger Zusammenarbeit mit dem Verein Armut und Gesundheit in Deutschland, der auch als Herausgeber fungiert. Das große Team, das mit fleißiger und engagierter Arbeit zum Entstehen dieses Buches beigetragen hat, wird mit Danksagungen auf zwei Seiten liebevoll vorgestellt. Bei der Gelegenheit wird auch den Leserinnen und Lesern, also Ihnen, den potenziellen Käuferinnen und Käufern, gedankt: „für Ihre Solidarität, für Ihr Hinschauen auf jene Menschen, die es im Leben nicht so leicht haben“!

Die treibenden Kräfte hinter der Verwirklichung dieses Buches sind Anita Zimmermann und Professor Dr. Gerhard Trabert gewesen. Er hat die Idee aus Österreich nach Deutschland verpflanzt. Der Erlös aus dem Verkauf kommt zur einen Hälfte dem Verein „Armut und Gesundheit“ in Deutschland zugute, die andere Hälfte geht an den Kooperationspartner „Verein neuerHAUS“, um in beiden Vereinen die weitere Arbeit gegen Armut und für Gesundheit zu fördern. Im Vorwort erfahren wir etwas über die Motive und die Arbeit des Vereins Armut und Gesundheit in Deutschland. Am Ende heißt es „dieses Kochbuch möchte einen Beitrag für ein bewusstes, genussvolles und von gegenseitigem Verständnis geprägtes Essen liefern. Vielleicht mit dem Nebeneffekt, gemeinsam zu überlegen, welche Formen der Unterstützung von sozial benachteiligten Menschen möglich sind, ganz individuell, ohne nach dem Staat zu rufen, von Mensch zu Mensch.“

Die Idee dieses Buches, die ein Musterbeispiel für die in der Gesundheitsförderung so bekannte und beliebte „win-win-Situation“ ist, war schon eine äußerst kreative Leistung. Die Umsetzung macht das ganze Unternehmen perfekt! In der diesem Buch angemessenen Rezensentensprache lautet mein Urteil: Fünf Sterne für die 5 Euro-Sterneküche (bzw. Gaab Millau -Mützen: „Höchste Kreativität und Qualität, bestmögliche Zubereitung“)!

Lässt das Buch denn gar nichts zu wünschen übrig? – Doch! Kabeljau und Lachs tauchen bei den Fischgerichten zweimal auf, Saibling, Egli und Makrelenfilet sind dabei, – nur der grüne Hering, eine der leckersten aller preiswerten Delikatessen, fehlt! Wir bieten uns an, für eine zweite Auflage, die man diesem Buch möglichst schnell wünscht, vermittelnd tätig zu werden und Abhilfe zu schaffen.

Alf Trojan, Anneliese Arp-Trojan, 2007