Rezension

HAMMA Ekkehart, HAMMA Stefanie u. RADI Wolfgang: Feines aus der 5-Elemente-Küche. Tinto Verlag, Hannover 2013

Bernhard HUBER

Beinahe könnte man es als Etikettenschwindel bezeichnen, Hippokrates und Feuerbach für die TCM werben zu lassen (S. 7). Auf ein solches Kochbuch ist allerdings noch zu warten, in dem die Gemeinsamkeiten des griechischen Urvaters aller Ärzte und der chinesische Ernährungslehre in moderne Rezepte gegossen werden. Doch vielleicht braucht es ein solches Unterfangen gar nicht mehr, behauptet doch die 5-Elemente-Ernährung ohnehin eine internationalisierte Küche auf Basis der TCM zu sein, sozusagen gastro-diätetische interkulturelle Bricolage mit medizinischen Beilagentipps (S. 8). Die Autoren Hamma und Radi reihen sich jedenfalls mit ihrer zweiten Auflage von „Feines aus der 5-Elemente-Küche“ in dieses mittlerweile schon klassische Genre innerhalb der Kochbuchliteratur, welches ein breites themenverwandtes Spektrum abdeckt. Ob rein vegetarisch (Kind, Spielberg, 2011) oder speziell für Schwangere und Stillende (Nichterl, 2009), für Abspeckwillige (Temelie, 2013) oder Gesundheitsbewusste nach dem Motto „Iss dich gesund“ (Sonntag u.a., 2005). Fernöstliches Küchenwissen fährt auch gerne im Kielwasser der Regionalität, der Idee von kulinarischer Heimat sowie von biologisch-nachhaltigem Wirtschaften (Nichterl, 2012/ Holl, 2009). Die Verbindung mit der TCM muss aber nicht notwendig gegeben sein, denn das Werbebanner der 5 Elemente verwendet auch die Ayurveda-Küche gern (Kobs-Metzger, 2007).

Anspruch der Autoren ist es demgemäß, durch bewusstere Ernährung den Menschen im Gleichgewicht zu halten und ihn in einen harmonischen Bezug zu sich selbst, seinen Körper und der Umwelt zu setzen (S. 11). Eine rein systemische Betrachtungsweise stellt einen übersichtlichen und gut leserlichen Einführungsteil in medizinphilosophische Begriffe der TCM wie deren Bedeutung für den menschlichen Körper fest. Es ist gleichsam der Dechiffriercode für die folgenden Kochrezepte. Zu mehr Kritik sollten allerdings die Ernährungsempfehlungen einladen, denn das Vermeiden von Rohkost bzw. der kleinen Mahlzeit zwischendurch (von Ausnahmen abgesehen, S. 33) muss diätetisch durchaus kontroversiell beurteilt werden. Positiv hervorzuheben sind in diesem Zusammenhang Quellenangaben bzw. Literaturangaben zum Schluss, die eine weiterführende Beschäftigung mit TCM-relevanter Standardliteratur ermöglichen.

Die Rezepte folgen dem Jahreszeitenrhythmus, um die thermische Wirkung der Lebensmittel gemäß TCM zum Tragen zu bringen. Demgegenüber steht die Typengerechtigkeit eher im Hintergrund; ab und an werden in Nebensätzen einzelne Speisen im Hinblick auf die persönliche Konstitution empfohlen. Mengenangaben, Zubereitungsempfehlung und medizinisch-diätetische Hinweise gestalten praktische Rezepte für jeweils vier Personen. Mit Ausnahme einiger Frühstücksrezepte (S. 126, S. 180 etc.) stehen die Zubereitungserfordernisse durchaus in einem zeitökonomischen Verhältnis. Vegetarisches wechselt sich mit Suppen, Salaten, Desserts, Fleisch- und Fischgerichten ab. Grundrezepte wie Fonds, Fleischzubereitung, Beilagen, Marinaden, Saucen und Pestos finden sich in einem separaten Kapitel (ab S. 228). Den in Mode geratenen „Selbstauftritten“ und photographisch nachvollzogenen Arbeitsschritten wird zugunsten einer nüchternen, speisenbezogenen bildlichen Darstellung nicht nachgegeben.

Grundsätzlich ist den Autoren ein abwechslungsreiches und kulinarisch interessant gestaltetes Kochbuch gelungen. Bedauerlicherweise wird nicht auf den Tee eingegangen, welcher in einem Kochbuch von solchem Format ebenso seinen Platz haben müsste. Folgt man also der Diktion von der „Stärkung der Mitte“, von einzelnen „Funktionskreisen“ im Körper, von harmonisierender Dynamisierung und unharmonischen Blockierungen etc., gelingt die „elementare“ Erweiterung des persönlichen Kochrepertoires bestimmt.