

## Rezension

SCHOLDAN Andrea u. KOBLINGER Laurence: Suppito mit Biss. 2 Frauen, 5 Elemente und 44 neue Rezepte. Av Buch, Wien 2010

**Alexandra SCHÜTZINGER**

Wenn man in dieses optisch sehr ansprechende Kochbuch hinein blättert dann merkt man, dass viel mit Farben und Bildern gearbeitet wird. Die Aufteilung der Rezepte in die Jahreszeiten plus Spätsommer ist sehr von Vorteil, da man sich mit der Auswahl etwas leichter tut. Neben dieser Aufteilung befinden sich auch wertvolle Tipps für die 5-Elemente-Küche, eine Auflistung eher unbekannter Lebensmittel mit Erklärung, ein kleiner Küchendolmetscher und eine Tabelle, die jegliche im Kochbuch vorkommenden Lebensmittel, Gewürze und Getränke in die 5 Elemente und die Temperaturen unterteilt.

Das Layout ist zwar sehr ansprechend und die Rezepte ausführlich, doch die Auflistung der Zutaten ist nicht immer von Vorteil. Die einzelnen Lebensmittel werden in die jeweiligen Elemente gegliedert. Dadurch sieht man zwar, welche Elemente in jedem einzelnen Rezept verwendet werden, doch beim Vorbereiten ist es umständlich, weil man nicht auf einen Blick erkennen kann, was noch zu besorgen ist etc. Sehr aufmunternd sind jedoch die kleinen Tipps der Autorinnen, die jedem Rezept angehängt sind, denn sie vermitteln dem Leser das Gefühl, persönlich angesprochen zu werden. Auch die Auswahl der Rezepte ist sehr gut getroffen, da man in jeder Jahreszeit einige Vorspeisen, Hauptspeisen und Nachspeisen vorfindet. Die Gerichte wurden auch nach dem saisonalen Angebot zusammengestellt und es werden auch einige Abwandlungstipps angeboten.

Alles in allem ist das Kochbuch sehr ansprechend gestaltet und mit vielen wertvollen Tipps angereichert, die in jedem Haushalt sehr nützlich sind und auch an die heutige, sehr schnelllebige Zeit angepasst sind. Doch für Personen, die sich vorher noch nicht wirklich mit der 5-Elemente Küche beschäftigt haben, wirkt es anfangs etwas verwirrend und es fehlen einem gewisse Zutaten, welche man in normaler, von Hausmannskost geprägter Küche eher selten bis nie verwendet. Doch wenn man sich etwas öffnet oder gerne experimentiert, ist es nur zu empfehlen.