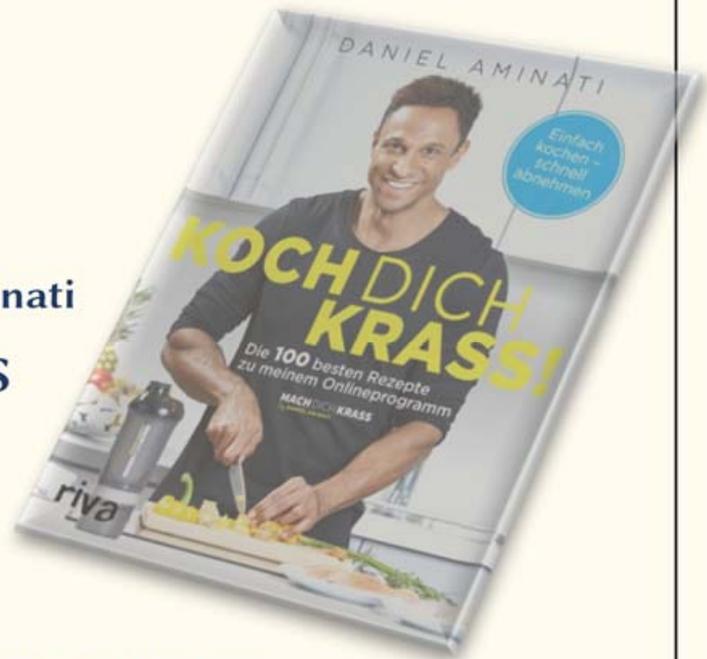




Daniel Aminati

★★★★ **KOCH DICH KRASS**

Riva 2017 • 160 Seiten • 19,99
978-3-7423-0110-9



Wer ist Daniel Aminati? Eine Frage, die sich wohl vor allem ältere Leser stellen werden, denn wer diesen Namen unter einer Liste bekannter Köche sucht, wird nicht fündig. Den Jüngeren und auch manchen „im Mittelalter“ wird der Name schon eher geläufig sein, war Aminati (Jahrgang 1973) doch nach ersten Erfolgen als Fußballer, Schauspieler und Tänzer Mitglied der ersten deutschen Boyband „Bed & Breakfast“ und seit 2006 Moderator der Sendungen „Galileo“ und später „taff“ auf Pro7.

Bereits seit seinen Fußballerzeiten und Tänzauftritten in Fitness-Videos weiß Aminati um die positive Wirkung sportlicher Betätigung, wobei er sicher mehr als nur das Durchschnittstraining absolviert. Seine Körperdefinition und seine Fitness können einen typischen Couch-Potato schon neidisch machen. Und so hat er, mit Unterstützung, zunächst ein Onlineprogramm und dazu auch eine Ernährungsberatung und -unterstützung ins Leben gerufen, die unter der Marke „Mach dich krass“ firmiert. Der mich eigentlich eher abschreckende, an Ghetto-Sprech erinnernde Titel soll neben seiner jugendsprachlichen Qualität aber auch eine Abkürzung für „kerngesund, resistent, ausdauernd, schlank und sätt“ sein – und damit statt für „Muckibudentipps“ eher für ein Gesundheitsprogramm stehen.

Das Buch beginnt nach einem Grundüberblick zunächst mit allgemeinen, sehr vernünftigen und verständlichen Tipps, welche Grundregeln das Essen zu einem Mittel machen, gesünder zu werden und dabei vielleicht sogar noch etwas abzunehmen. Das Abnehmen steht hier nicht im Vordergrund, vor allem soll eine Verminderung der Muskelmasse verhindert werden. Daher ist Eiweiß empfohlen, Öle und Fette sind erlaubt, Kohlehydrate nur in langkettiger Form gestattet, raffinierter Zucker verboten, dazu wird ein körperliches



Training mehrmals in der Woche notwendig. Austauschstoffe allerdings kann man kritisch betrachten. Das sind alles keine völligen Neuigkeiten, Aminati gelingt es aber, diese Wahrheiten ohne erhobenen Zeigefinger, leicht nachvollziehbar und unter Beibehaltung des Genussaspektes an den Mann bzw. die Frau zu bringen. Am besten gefällt seine Aufforderung, selbst aus frischen Zutaten zu kochen und mit vielen einfach erhältlichen Lebensmitteln zu experimentieren – diese Kunst scheint mancherorts, trotz der unendlichen Kochsendungen im TV, allmählich auszusterben.

Blättert man sodann die 100 vorgestellten Rezepte durch, beeindruckt schon auf den ersten Blick die unverkrampfte Art, wie appetitanregend und scheinbar nach Lust ausgewählte Gerichte optisch wirkungsvoll und in der Zubereitungsschilderung unaufwändig und simpel dargestellt werden. Selten nur bemerkt man Einschränkungen und Zutatenverzicht, wenn etwa Tofu oder Chili sin carne auf dem Speisezettel landen. Ansonsten ist das Programm breit gefächert, von Suppen über Salate und Vorspeisen bis zu Fleisch und Fischgerichten. Natürlich gibt es eine vegetarische Abteilung, die aber bereits beim Lesen erkennen lässt, dass auch hier weniger Entbehrung als Genuss und Würze die Hauptrolle spielen. Viele Ideen verlocken jedenfalls zum Nachkochen und schmecken dann auch ausgesprochen lecker. Die auch pädagogisch sinnvolle Methode, weniger zu verbieten und dafür mehr für Neues zu interessieren, scheint mir auf ganzer Linie gelungen. Da verzeihe ich dem Autor sogar, dass er ganz am Schluss dann doch noch etwas Werbung für „Eiweiß aus der Dose“ macht. Wer tatsächlich mehr als nur gesund essen möchte, vielleicht sogar den Beispielen für erfolgreichen Muskelaufbau folgen will, wird wahrscheinlich nicht ganz „ohne“ auskommen. Aber das bleibt jedem selbst überlassen und ist völlig unaggressiv beworben.

Trotz des gewöhnungsbedürftigen Titels also eine durchaus empfehlenswerte Ergänzung auf dem reichlichen Markt für Kochbücher, wenn man sich mit den ausdrücklich erklärten Zielen identifiziert. Auf jeden Fall besser als die typischen Rezepte der Frauenzeitschriften, die nach 10 Seiten „Akzeptiere dich, wie du bist“ mit 10 Seiten „Verliere 10 kg in 10 Tagen“ punkten wollen und am Ende alles mit den „leckersten Tortenrezepten“ ruinieren.