



Donna Hay

Week Light ★★☆☆

Superschnelle Wohlfühlrezepte

a.d Englischen von Kirsten Sonntag

AT Verlag 2020 · 256 S. · 29.90 · 978-3-03902-055-3

Es kommt oft vor, dass ich Kochbücher kaufe, die einen guten Eindruck machen, mich dann aber doch enttäuschen. Kurioserweise war bei *Week Light* das Gegenteil der Fall. Oberflächlich macht es keinen guten Eindruck. Die Beschreibung des Buches enthält z.B. einige verwirrende Aussagen. So werden

„Gemüsegerichte für die Wochentags-Familienküche“ versprochen, woraus ich zunächst schloss, dass es sich um ein vegetarisches Kochbuch handelt. Dass dies nicht der Fall ist, könnte zu Enttäuschungen bei übereilten Käufen ohne Blick ins Buch führen. Da das Buch leider kein Hardcover ist, ist es auch nicht sehr widerstandsfähig. Ein Kochbuch muss aber manchmal einiges aushalten können. Typographisch ist hier für meinen Geschmack viel zu viel los mit Majuskeln und Kursivschrift. Die dünne weiße Schnörkelschrift geht gerade auf den dunklen bunten Bildern völlig unter und ist schwer zu lesen.

Wenn man aber über das Oberflächliche hinwegsieht, ist *Week Light* eigentlich gar nicht übel. Donna Hays Grundlagen für gesundes Essen z.B. sind, mal abgesehen von Abenteuerlustigkeit, ganz vernünftig, allerdings auch trivial. Dass gesunde Ernährung wie auch das Versorgen einer ganzen Familie allgemein ein wenig Organisation verlangt, ist jedem klar. Das Buch enthält auch tatsächlich den einen oder anderen Tipp, wie man das hinkriegt, auch ohne viel Zeit zur Verfügung zu haben. Da das Kochbuch allerdings so einen starken Fokus auf Zeitmangel legt, ist es etwas ungünstig, dass keine Angaben zu Zubereitungszeit gemacht werden. Es gibt auch keine Kalorienangaben. Zahlreiche Tipps am Rand geben aber immerhin noch viele weitere Ideen, wie Gerichte abgewandelt werden können, auch, um den Ansprüchen schwieriger Esser gerecht zu werden.

Die Kapitel haben kreative Überschriften, die Einteilung ist aber auf den zweiten Blick nicht unkonventionell. Es gibt ein „modernes update“ (alle Überschriften sind klein geschrieben) für beliebte Klassiker, wobei ich „tofu banh mi“ (S. 16) als Start für dieses Kapitel nicht sehr repräsentativ finde, wenn es um „unsere einfachen, bewährten FAMILIENGERICHTE“ (S. 15) gehen soll. Das zweite Kapitel, „schüsselweise gutes“, widmet sich dem Trend „Bowls“, „beete voll grün“ zeigt, dass der Anbau von eigenem Gemüse auch bei wenig Platz möglich ist. Tipps wie Verzicht auf nutzlosen Rasen helfen einem zwar nicht, wenn man in einer winzigen Studentenwohnung in der Stadt hockt, aber es stimmt, dass man allgemein mehr Möglichkeiten hat, als man denkt.



Auch wenn das Kochbuch nicht vegetarisch ist, enthält es überdurchschnittlich viele Rezepte mit Gemüse, teilweise sehr kreativ eingesetzt. Ich bin z.B. nicht selbst darauf gekommen, Gemüse-Rösti statt schlichten Kartoffel-Rösti zu braten. Daneben findet man auch Bekanntes wie Pizzaboden aus Brokkoli oder Süßkartoffeln statt aus Teig.

Zwei weitere Kritikpunkte möchte ich noch zum Inhalt anführen, auch wenn die ein wenig subjektiver sind. Ich persönlich mag es nicht, wenn Kochbücher nur eine Möglichkeit für die Autorin sind, sich selbst zu inszenieren. Hier kriegt man übermäßig viele Einblicke in das Leben von Donna Hay, die mich schlicht gar nicht interessieren, weil ich sie überhaupt nicht kenne. Vielleicht ist das anders, wenn man sie schon von einem Blog o. Ä. kennt. Ich jedenfalls kaufe ein Kochbuch wegen der Rezepte und nicht, um Dinge wie das Folgende über wildfremde Menschen zu erfahren: „In der Sushi-Bar stelle ich gerne meine eigene Lieblingskombination zusammen (wie übrigens auch meine Jungs)“ (S. 60). Aha.

Der zweite Kritikpunkt betrifft die Gerichte selbst. Diese sind teilweise so wild wie die Typographie. Prinzipiell bin auch ich immer auf der Suche nach außergewöhnlichen Mischungen und neuen Ideen, aber wenn man versucht, mir verkohlten Wirsing als Delikatesse zu verkaufen (S. 106), bin ich ein bisschen ratlos. Man soll den Wirsing auf die Pfanne drücken, damit er möglichst viel Kontakt hat und möglichst schwarz wird. Es muss schön sein, ein Leben zu führen, in dem man sich offenbar über Dinge wie Krebs keinerlei Sorgen macht, einmal abgesehen davon, dass ich mir diesen Geschmack gar nicht vorstellen mag. Einige Rezepte passen wiederum nicht zum Konzept des Buches. Kürbis (S. 136) ist z.B. keine Zutat, die ich verwenden würde, wenn ich wenig Zeit habe. Vielleicht haben wir aber auch nur unterschiedliche Vorstellungen davon, was es bedeutet, wenig Zeit zu haben. Leider wirken die Fotos der Gerichte auf mich auch kalt und unappetitlich, mehr wie abstrakte Kunstwerke in einer Lagerhalle als etwas, das man in den Mund stecken möchte.

Nach reichlich Kritik muss ich dennoch sagen: Wenn man nicht so sehr auf das Konzept und die Aufmachung des Kochbuchs achtet, erweisen sich viele Rezepte als interessant und sogar sehr lecker. Ich empfehle z.B. den Kuchen mit Thymian und Zitrone. Auf jeden Fall stecken in *Week Light* sehr viele neue Ideen.