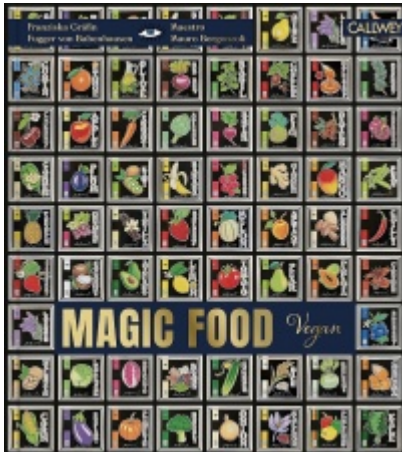


Eine sicher seltene Kombination: ein prachtvoller Bildband, der sich als wunderbares Kochbuch entpuppt; eine Geschichte davon, dass man mit der richtigen Ernährung auch gesund werden kann und ein Buch voller kulinarischer Schätze. **BARBARA WEGMANN** ist begeistert.



Natürlich weiß man, dass Zucker ungesund ist, dass zu viele Kalorien den Organismus schädigen können, dass eine zu fettige, eine vitaminarme, ballaststoffarme Nahrung alles andere als optimal ist. Aber die Umstellung auf das, was gesund ist, uns guttut, sogar gesundheitliche Schäden wieder reparieren oder verhüten kann, die fällt nicht selten schwer und der innere »Schweinehund« macht es uns wahrlich nicht leicht.

Für den Neo-Pop-Art-Künstler Mauro Bergonzoli wird es im Juni 2016 sehr ernst: starke Schmerzen in der Brust, Notaufnahme in der Klinik, die Diagnose: schwere koronare Herzerkrankung. Es folgen Operation und viele Medikamente, auch mit Nebenwirkungen. Bei seiner Frau, der Gräfin Fugger von Babenhausen schlagen die Alarmglocken. »Sein Atelier bleibt zu, seine Pinsel ungezückt. ... Fünf prachtvolle Töchter, eine junge Muse, nur 50 Jahre gelebt und bald krank wie ein alter Mann?« Die Gräfin handelt. Einen Test wolle sie mit ihrem Mann machen, fünf Monate wolle sie rein pflanzlich kochen, dann die Blutwerte vergleichen. Sie sei sich sicher, - und wir ahnen, wie die Geschichte ausgeht- dass die Pillen dann überflüssig werden.

Und wenn jemand mit so viel Liebe und Energie ans Werk geht, dann kommen dabei jene 77 Rezepte heraus, »für Körper, Geist und Seele«, absolut vegan, zuckerfrei, glutenfrei. Und, vermutlich weil er ebenso begeistert vom Plan war, begann Bergonzoli das Buch der Gattin zu illustrieren. Ein Buch vom Gesundwerden, ein Bildband übers Kochen, und vor allem mit all den noch beigefügten Informationen 208 Seiten, die klarmachen: Das schafft man selbst auch. Übrigens: sich vegan zu ernähren, das muss nicht erst dann passieren, wenn man krank ist. Vegane Ernährung, das heißt gesünder und nachhaltiger zu leben, das heißt vielleicht auch regionale Produkte zu kaufen, das ist ein Zeichen gegen Massentierhaltung. Es hat also viele Vorzüge, auch ohne eine Krankheit.

Süßes und Saftiges, Scharfes und schnell Zubereitetes, die Auswahl ist groß und die Zutatenliste für jedes Gericht bemerkenswert: Ausprobiert habe ich bereits die Sweet Potato Fries, die Süßkartoffel-Pommes. Nein, nein, nicht etwa nur klein schneiden und mit Öl aufs Backblech. Weit gefehlt. Ein wenig Speisestärke, süßes Paprikapulver, Knoblauch, Chili, Kümmel, Kurkuma, Kokosblütenzucker, Ahornsirup, Ketchup, Dijonsenf, Orangensaft, Pfeffer und Zimt, alles vermischen und die Pommes darin schwenken, es wird ein garantierter Genuss!

Glutenfreie Nudeln schmecken ebenso gut wie die lange gewohnten »normalen« Nudeln, Zucker kann man bestens ersetzen - zum Beispiel durch Ahornsirup, und durch viele Kleinigkeiten wird man Fleisch überhaupt

nicht vermissen, abgesehen von der breiten Einsatzpalette von Nüssen und Obst.

Rosenkohl mit Pasta, abgeschmeckt mit Chili, Ingwer, Kokosmilch und Zitronensaft, das ist ein Fest für die Geschmackssinne. Und dass Süßes nur mit Zucker funktioniert, nun, da sprechen diverse Seiten in diesem Buch überzeugend eine ganz andere Sprache. Viele arg attraktive Rezepte, egal, ob für Eis, Cookies, Kuchen, Pudding oder Pancakes, für all das und mehr wird die Süßkraft von Früchten, Agavensirup und Nüssen genutzt. Versprochen: sie werden begeistert sein.

Übrigens: die Hauptbestandteile jedes Rezepts werden zum Schluss des Buches in quadratischen Memorykarten kurz erläutert. Das hilft, jedes Rezept besser zu verstehen und ein wenig auch zum Hintergrund jeder Mahlzeit zu lernen.

»Pflanzen schenken Kraft, Energie, Wohlbefinden und viel Amore fürs Herz«, davon ist die Gräfin, die Kochen für »produktive Meditation« hält, überzeugt. Der Maestro offenbar auch, schließlich macht das ausgesprochen schöne Buch einen geradezu unterhaltsamen Eindruck mit all jenen kleinen und liebevollen Illustrationen. Eine perfekte Zusammenarbeit, die letztlich auch die alte Weisheit bestätigt: Liebe geht durch den Magen.

| [BARBARA WEGMANN](#)

Titelangaben

[Franziska Gräfin Fugger von Babenhausen/Maestro Mauro Bergonzoli: Magic Food Vegan](#)

München: Callwey Verlag 2021

208 Seiten, 39,95 Euro

| [Erwerben Sie dieses Buch portofrei bei Osiander](#)