Rezensionen von Buchtips.net

Johannes Gutmann, Christine Haiden, Nina Roth: Leben und genießen mit Kräutern und Gewürzen

Buchinfos

Verlag:	Ulmer (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Sachbuch
ISBN-13:	978-3-8001-7680-9 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	24,90 Euro (Stand: 22. August 2025)

Es liegt schon Jahrzehnte zurück, doch ich kann mich noch genau an meine ungläubige Überraschung erinnern, als ich zum ersten Mal bei einer Schulfreundin übernachten durfte und am nächsten Morgen mit ihr zum Frühstücken in die Küche ging. Auf einem Regal drängelten sich zahlreiche Gewürzmischungen aus den Häusern Maggi und Knorr und dazu gesellten sich in einem Plastikbehälter fast noch mehr Beutel mit Hackbratenfix und Konsorten. Ich war platt, denn so etwas war ich von daheim nicht gewohnt. Wir würzten auch, allerdings mit Sologewürzen bzw. selbst zusammengestellten Mischungen und vor allem mit frischen, getrockneten oder gefrosteten Kräutern - je nach Jahreszeit. Das ist bis heute so geblieben. Doch während vor ein paar Jahren lediglich der Geschmack besagter Kräuter und Gewürze für mich wichtig war, hat sich schon seit geraumer Zeit das Interesse entwickelt, zu wissen, welche Inhaltsstoffe ich damit zu mir nehme, womit ich sie am besten kombinieren kann, und Ähnliches. Obwohl ich mittlerweile einige Seminare dazu besuchte und auch einige Bücher über dieses Thema habe, konnte ich nicht widerstehen, als ich beim Eugen Ulmer Verlag Leben und Genießen mit Kräutern und Gewürzen entdeckte. Der Titel las sich einfach überaus vielversprechend für mich.

Als ich es kurze Zeit später in Händen hielt, stellte sich sehr schnell heraus, dass es eins der Bücher ist, die mich zwiespältig zurücklassen. Die 222 Seiten enthalten Rezepte, die zum Nachmachen anregen, warten mit Kräuter-, Gewürz- und Teekunde auf und enthalten nebenbei noch Erzählungen. Zahlreiche Fotos runden das Ganze ab. Eigentlich etwas, das mir grundsätzlich zusagt.

Johannes Gutmann ist der Gründer und Betreiber der österreichischen Sonnentor GmbH. Die Firma ist mir nicht ganz unbekannt, da eine Bekannte regelmäßig dort bestellt und von der Qualität der Produkte begeistert ist und ich selbst auch schon in Naturkostläden darauf gestoßen bin. Sonnentor hat sich auf Bio-Kräuter- und Gewürzhandel spezialisiert. Damit weiß Gutmann natürlich rein thematisch betrachtet, wovon er erzählt (geschrieben wurde das Buch von Christine Haiden und Nina Roth).
Doch beim ersten Durchblättern fiel mir bereits die in meinen Augen unvorteilhafte Gewichtung der einzelnen Inhalte auf. So lässt sich Gutmann allein schon bis Seite 65 über seine eigene Vergangenheit und seinen beruflichen Werdegang einschließlich der Sonnentor-Geschichte aus. Das ist gar nicht mal langweilig, sondern liest sich sehr flüssig und dank der gewählten Schriftgröße auch recht schnell.

Dennoch war ich froh, als ich den Buchbereich erreichte, der sich zunächst kurz der Kräuter- und Gewürzkunde widmet - hier ist die Schriftgröße schon deutlich kleiner, bleibt aber gut lesbar. Neben allgemeinen Informationen werden Teekräuter, Würzkräuter und Gewürze einzeln vorgestellt. Dieser Teil gefiel mir am besten. Die Vorstellungen enthalten etwas über Herkunft, Geschmack und Geruch, womit das Kraut oder Gewürz harmoniert und wie es wirkt. Im Aufbau ähnelt diese Vorstellung dann durchaus anderen Kräuter- und Gewürzbüchern. Doch wer sich als Neuling an die Thematik herantasten oder Nachschlagen möchte, ist damit gut bedient, obwohl das an sich fundierte Basiswissen durchaus Ausbaupotenzial besitzt.

Die Vorstellungen von Teemischungen, Gewürz- und Gewürzblütenmischungen mindern den gerade erworbenen Pluspunkt jedoch schon wieder etwas. Das die Firma hier keine Betriebsinterna preisgibt ist verständlich. Allerdings bringt es mir als Leser wenig, nur zu lesen, was im Groben in den Mischungen enthalten ist. So etwas könnte ich grundsätzlich für weniger Geld im Internet oder einem Produktkatalog erfahren.

Zwei Seiten mit Volksmundtipps zu Kräutern findet man auch. In der werden verschiedene Kräuter von Apfelminze bis

Zitronenverbene angesprochen. Gleich eingangs fiel mir hier etwas auf, das ich nicht unerwähnt lassen möchte. Bei Apfelminze etwa findet man explizit den Hinweis, dass man sie während einer homöopathischen Behandlung einsetzen kann, da sie u. a. kein Menthol enthält. Doch Menthol ist sehr wohl Bestandteil der Apfelminze; nicht so ausgeprägt wie bei der Pfefferminze, doch eben grundsätzlich vorhanden. Die auf den beiden Seiten aufgeführten Kräuter wurden darüber hinaus bereits bei den ausführlicheren Einzelporträts vorgestellt, sodass ich nicht ganz nachvollziehen kann, warum an dieser Stelle nochmals darauf eingegangen wird.

Auch die ab Seite 190 folgenden Rezepte sind grundsätzlich interessant. Doch: Man benötigt dafür Produkte der Firma Sonnentor. Und das nicht nur zum Würzen, wenn ich mir das Rezept der Waldviertler Steinpilzsuppe so ansehe. Wenn ich nach einem Rezept koche, möchte ich nicht eine bereits fertige Steinpilz-Dinkelcremesuppe verfeinern. Ebenso geht es bei der Schaumsuppe mit Muskatkürbis. Auch hier ist die Bio-Bengelchen Bunte Dinkelcremesuppe als Zutat genannt. So ein Rezept mag auf einer Tütensuppe hinten aufgedruckt ganz nett sein, in einem Rezeptbuch finde ich das weniger ansprechend. Zwar halten sich solche Rezeptideen in engen Grenzen, doch sind sie grundsätzlich vorhanden. Alternativen hierzu oder zu den ebenfalls aufgeführten Gewürzmischungen werden hierbei nicht genannt. Wen das nicht stört, der findet Sonnentorprodukte auch außerhalb von Österreich (in Schleswig-Holstein bekomme ich sie problemlos) oder auch via Internet. Und wer nicht so wie ich eine reine Rezeptköchin ist, kann natürlich grundsätzlich auch mit seinen eigenen Gewürz(mischung)en alles ausprobieren.

Nach Anregungen für Getränke geht es über Suppen und kleinen Vorspeisen bzw. Salaten weiter zu den Hauptgerichten bis hin zu süßen Verführungen. Sowohl Fleisch- und Fischesser als auch Vegetarier finden darin Rezeptideen zum Nachmachen. Exotisches findet neben bodenständigem Platz. Positiv dabei ist, dass diese Rezepte sich leicht nachkochen lassen. Auch Anfänger dürften dank der guten Beschreibung keine Probleme damit haben. Irgendwo habe ich gelesen, dass Übersetzungen für österreichische Zutaten praktisch wären. Die sind allerdings tatsächlich teilweise vorhanden und bei den ein, zwei anderen Gelegenheiten kann man sich gut denken, worum es geht.

Insgesamt betrachtet finde ich das Buch nicht schlecht. Allerdings konzentriert es sich sehr auf die Sonnentorgeschichte und Sonnentorprodukte. Letzteres finde ich sehr schade, da das Buch so eher als Werbung für Gutmanns Firma zu sehen und damit preislich eindeutig zu hoch angesetzt ist. Sonnentorprodukte sind gut, ein bisschen weniger Sonnentor hätte dem Buch jedoch eindeutig gut getan.

Copyright ©, 2013 Antje Jürgens (AJ)

4 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Ati
[25. März 2013]