



Buchrezension

“Zukunft kochen”

Holger Stromberg (2022) Zukunft kochen. Kreativ kochen, gesund genießen, nichts verschwenden. München: ZS Verlag.

rezensiert von: Anna Alt

In seinem Kochbuch bringt Holger Stromberg den Leser:innen die für den Menschen und zugleich für die Umwelt gesunde Ernährung mit Begeisterung und einer erfrischend positiven Sichtweise nahe. Auf Basis der sogenannten Planetary-Health-Diet der EAT-Lancet-Kommission entwickelt er seine eigenen, abwechslungsreichen Rezepte.

Zunächst erfährt man einiges über die Möglichkeiten, die man hat, um durch die eigene Ernährung die Umwelt zu schützen. Es wird dargelegt, wie viel CO₂ (-Äquivalente) unsere Lebensmittel in ihrer Herstellung ausstoßen, welche Ersatzprodukte – industriell hergestellt oder natürlich vorkommend – es für klimaschädliche Nahrungsmittel wie Fleisch und Milchprodukte gibt und wie man Lebensmittelverschwendung im eigenen Haushalt verhindert. Wichtig ist, dass es bei dieser Ernährungsweise nicht um den völligen Verzicht auf beispielsweise Fleisch geht, sondern darum, das wenige Fleisch aus guter Haltung um so mehr zu genießen.

“Zukunft kochen” hebt sich aufgrund von besonderen, teilweise ausgefallenen Rezepten von anderen ab: Wirsingrouladen, Algen-Tortilla-Wraps und “Brokkomole” auf Sauerteigbrot tummeln sich zwischen neugedachten Klassikern wie Salaten, Pizza und Suppen und werden letztendlich von Basics wie selbstgemachtem Tahin, Aufstrichen und eingelegtem Gemüse ergänzt.

Mit einem Saisonkalender, einer CO₂-Challenge, um den eigenen Fußabdruck zu verringern und Alternativen für klimaschädliche Produkte bietet “Zukunft kochen” ein Rund-Um-Paket für Menschen, die sich gerne mit ihrer Ernährung auseinandersetzen.