

„Gefährliche Ernährungsform“ hat sich bewährt

■ REICHENBACH: Elisabeth Fischer stellt ihr neuestes Kochbuch über veganes Fasten vor

VON KARIN AIT ATMANE

Als Kind spickelte Elisabeth Fischer gern in die Kochtöpfe, wenn ihre Oma und ihre Tanten im damaligen Gasthaus „Bierkeller“ – dem heutigen Kulturzentrum Halle – in Reichenbach kochten. Möglicherweise gründet darin ihre Leidenschaft fürs Kochen und für gutes Essen. Mittlerweile hat die 63-Jährige, die inzwischen in Wien lebt, unzählige Rezepte erfunden und mehr als 40 Kochbücher verfasst. Zum Reichenbacher Frühjahrsputz am 27. April kommt sie in ihren Heimatort und stellt in der Buchhandlung Kern ihr jüngstes Werk vor.

„Vegan fasten“ heißt das neue Kochbuch von Elisabeth Fischer. Vegane Ernährung, die auf alle tierischen Produkte – also auch Milch, Käse und Eier – verzichtet, ist zurzeit ein Megatrend. Für Fischer ist es aber keine Welle, auf der sie mitschwimmt: „Ich koche eigentlich seit über 30 Jahren vegan und vegetarisch“, sagt die Wahl-Wienerin, die sich zum größten Teil fleischlos ernährt, aber gelegentlich auch einen Rostbraten oder ein anderes gutes Stück Fleisch verpeist.

Sogar Bauarbeitern schmeckt's

Nach dem Abitur am Esslinger Theodor-Heuss-Gymnasium studierte sie Soziologie in München und stand zudem in der Küche des dortigen vegetarischen Restaurants Keyno, dessen Teilhaberin sie wurde. Daraus resultierte ihr erstes, 1987 erschienenes Kochbuch. „Das war eigentlich ein Dauerbrenner“, sagt Fischer. Ihr Interesse für vegane und vegetarische Rezepte hängt auch mit der Lust am Experimentieren und am



Elisabeth Fischer aus Reichenbach hat mehr als 40 Kochbücher geschrieben.

Foto: privat

Ausprobieren neuer Zutaten zusammen. Vor knapp 30 Jahren galt „fleischfrei“ allerdings noch als „eine ganz gefährliche Ernährungsform“, erzählt die Autorin. Ärzte

warnten vor schlimmen Mangelerscheinungen – bis eine Studie des Krebsforschungszentrums in Heidelberg das Gegenteil belegte. Elisabeth Fischer blieb ihrer Linie treu, auch

wenn immer wieder ganz andere Trends in der Küche angesagt waren. Wenn sie sich mit Kochmethoden, Gewürzen und Zutaten in verschiedenen Ländern beschäftigt, entste-

hen ihre eigenen Rezepte. Grundlagen sind für sie einfache Zutaten, die man überall bekommt, schnell gekocht sind und die trotzdem ein Geschmackserlebnis bieten. Überraschen konnte sie damit schon manchen. So brauchte sie einmal Testesser für ein deftiges, mexikanisches Gericht und holte sich kurzerhand Bauarbeiter von einer nahe gelegenen Baustelle. Die waren zunächst skeptisch, fehlte doch das Fleisch. „Dann haben sie alles weggeputzt. Die wollen bald wieder kommen“, berichtet Fischer.

Kinder kochen kreativer

Fischers Bücher wurden in viele Sprachen übersetzt, sogar ins Chinesische. Sie gibt Schulungen und Workshops und hat unter anderem eine „Gesunde Linie“ für die Betriebsküche der Österreichischen Bundesbahn entwickelt. Besonders gern kocht sie mit Kindern: „Die sind so kreativ, denen fällt so viel ein.“ Und was bedeutet es, vegan zu fasten? Dahinter stecke „eine bewusste Auswahl pflanzlicher Lebensmittel“, erklärt Fischer, nämlich den weitgehenden Verzicht auf säurebildende Lebensmittel, während man sich an den basenbildenden satt essen könne. Die Autorin verspricht, „dass man richtig viel essen kann und schlank bleibt oder schlank wird“. In ihrem Buch wird das genauer erklärt. Aber auch wer kein Diätziel vor Augen hat, bekommt beim Blick in die Rezepte durchaus Appetit.

■ Der Vortrag „Vegan Fasten, genussvoll Abnehmen“ in Reichenbach findet am Sonntag, 27. April, um 15 Uhr in der Buchhandlung Kern statt. Der Eintritt ist kostenlos.