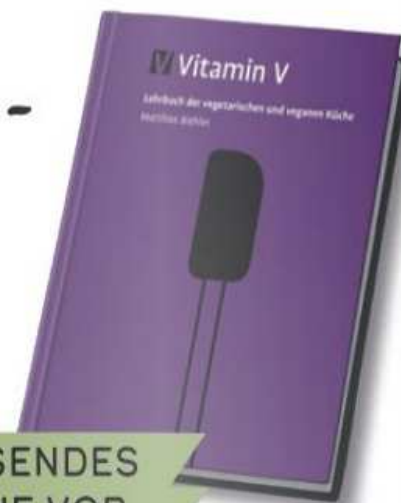




VIELSCHICHTIG UND ANREGEND WISSEN VERMITTELND

MATTHIAS BIEHLER LEGT MIT „VITAMIN V“ EIN UMFASSENDES
LEHRBUCH DER VEGETARISCHEN UND VEGANEN KÜCHE VOR



Eine Rezension von Dr. Nikolai Woitko

Ein Lehrbuch für vegetarische und vegane Küche? Unbedingt! Mit „Vitamin V“ schließt der Koch und Autor Matthias Biehler eine große Lücke im Bereich der Kochoausbildung und natürlich auch für alle ambitionierten Hobbyköche.

Denn oft wird der Bereich des vegetarischen oder veganen Essens noch durch das Weglassen der klassischen Hauptkomponente – Fisch, Fleisch, Geflügel – gedacht. Dabei ist dieses umfangreiche Buch nicht nur gut strukturiert und übersichtlich gegliedert, es geht auch in die Tiefe. Denn neben Rezepten bekommt man hier direkt Hinweise zu Einkauf, Verarbeitung und Lagerung. Dabei hat der Autor ebenfalls großen Wert darauf gelegt, sich einer leicht

verständlichen Sprache zu bedienen – mit anderen Worten: Wir haben es hier mit dem seltenen Fall zu tun, dass der Autor sein Thema grundsätzlich angeht, dabei aber nicht mit Wissen angibt, sondern Wissen vermittelt.

Eine Besonderheit: Das Buch ist so aufgebaut, dass man alles auch mit Fleisch, Geflügel oder Fisch kombinieren kann, wenn man denn möchte. Vitamin V will Anregungen geben, nicht ausgrenzen. Und es scheint so, als hätte der Autor sich das Diktum von Yotam Ottolenghi zu Herzen genommen: In einem vegetarischen, auch in einem veganen Restaurant sollte man ebenfalls klassische Fleischgerichte anbieten. Denn Kochen sollte stets eines im Auge behalten – Essen vereint bei Tisch, und dieses Vereinen könnte man auch

unter dem Titel „Vitamin V“ verstehen.

Das Buch ist in einem Zeitraum von über 30 Jahren entstanden. Und bei der Lektüre stellt man fest, dass der Autor immer wieder verbessert, gefeilt und weitergedacht hat. Und natürlich kommen neben den Zutaten, den Gartetechniken, den Gerichten die Lehrinhalte nicht zu kurz.

20 Seiten Stichwortregister sprechen für sich. Kurzum: Das Buch ist eine Offenbarung auf 792 Seiten. Es sollte in keinem Kochbuchregal fehlen. Der Preis? Für das, was man hier erhält, verblüffend günstig.

Matthias Biehler: Vitamin V. Lehrbuch der vegetarischen und veganen Küche. Bremen 2019, 792 Seiten, Hardcover mit geprägtem Leinen, 89,00 Euro.
www.vitamin-v.de