

Können Sie mit Worten kochen?

DIALOG AM DIENSTAG mit Nelly Reinle-Carayon, deren Buch einen Preis gewonnen hat

Die 45-jährige Otterstadterin und gebürtige Französin, Nelly Reinle-Carayon, brachte im Juni ein Rezeptbuch mit dem Titel „Rohköstlich“ heraus, das mit dem Gourmand Cookbook Award (Preis für Kochbücher) auf nationaler Ebene ausgezeichnet wurde. Durch den Sieg in Deutschland hat sich Reinle-Carayon für die nächste Runde qualifiziert: den internationalen Wettbewerb. Rebecca Ditt hat mit ihr über das Buch und die Auszeichnung gesprochen.

Auf der Internetseite des Cookbook Awards steht, dass die Autoren auch dafür ausgezeichnet werden, dass Sie mit Worten kochen können. Können Sie?

Nee, ich gerade nicht. Ich agiere lieber als ich redigiere. Ich bin sehr temperamentvoll, spontan, offen und fröhlich und ich denke, das kommt an, beziehungsweise auch im Buch rüber.

Wie ist die Idee zum Buch entstanden?
In Deutschland gibt es nicht so viele Rohkost-Rezeptbücher, die meisten sind kompliziert geschrieben und relativ aufwendig. Daraufhin hat sich in mir die Idee entwickelt, selbst ein solches Buch zu schreiben und zu gestalten. Es gibt sehr viele englischsprachige Rohkost-Bücher auf dem US-Markt, aber kaum welche in Deutschland.

Gibt es auch die kleinen Sünden zwischendurch oder essen Sie nur Unge-



Mit Worten kochen: „Nee, gerade nicht“, sagt die Autorin Nelly Reinle-Carayon. FOTO: PRIVAT

kochtes?

Im Moment esse ich zwischen 80 und 95 Prozent Rohkost. Ich esse auch immer mal wieder Nudeln und Brot. Es gibt eine Regel, die besagt, dass man ab 80 Prozent Rohköstler ist. Was ich allerdings nicht will, ist missionieren. Wenn andere Menschen sich nicht ausschließlich von Rohkost ernähren, ist das kein Grund, sie auszugrenzen oder sich zu distanzieren. Manche vertragen auch die Rohkost nicht. Ich habe bei mir aber gemerkt, dass ich mit der Zeit Magenschmerzen und Hautausschlag bekomme, wenn ich zu viel Kochkost esse.

Sie haben also zu Hause den Herd

nicht abgeschafft?

Es kommt immer mal wieder Besuch. Dann muss man ja auch was kochen. Außerdem habe ich auch einen Ehemann, der sich mal anders ernähren möchte. Aber er hat gemerkt, dass es ihm durch Rohkost besser geht. Wir trinken jeden morgen einen Smoothie, das ist ein Früchte- und Gemüsemix. Er profitiert davon. Das haben ihm auch die Ärzte bestätigt.

Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie auch den internationalen Wettbewerb gewinnen?

Ich habe meinem Mann schon gesagt, dass ich das auch gewinne. Ich habe das im Gefühl, dass mein Buch aus den weltweit über 11.000 eingereichten Büchern ausgewählt und mit auf dem Treppchen stehen wird.

Was erhoffen Sie sich von der Auszeichnung?

Dass das Buch bekannter wird auf jeden Fall, dass es in englisch oder französisch übersetzt werden kann. Es wäre natürlich für meine Familie und meine Freunde und Interessenten in Frankreich und in englischsprachigen Ländern eine Bereicherung.

DAS BUCH „ROHKÖSTLICH“

Buch mit 50 Rezepten und farbigen Illustrationen, 176 Seiten, erhältlich im Internet-Shop von Nelly Reinle-Carayon unter www.rohkoestlich.com oder im Buchhandel, ISBN 978-3-98-12312-8-1.