



Sarah Mayou

Das große Bauernhof-Kochbuch

aus dem Englischen von Sabine Schlimm und mit Bildern von Andrew Montgomery

Hölker 2014 • 225 Seiten • 24,95 • ab 15 • 978-3-88117-935-5

Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein prägen die Debatten der letzten Jahre. Daher verwundert es nicht, dass die Thematik auch die Küche erreicht. Neben zahlreichen veganen und vegetarischen Kochbüchern existieren solche, die eine regionale und saisonale Küche vorstellen und so Alternativen zu einer vegetarischen und veganen Lebensweise anbieten. **Das große Bauernhof-Kochbuch** greift die Idee auf, dass man nicht nur nach Jahreszeiten, sondern auch mit Bio-Produkten vom Bauernhof nebenan kochen kann – also saisonale und regionale Küche. Eine gute Idee, denn man unterstützt die Bauern vor Ort, spart zudem Energie- und Transportkosten. Eine solche Küche unterstützt den Gedanken von Umweltschutz und Nachhaltigkeit und ist vielleicht auch für all jene interessant, die nicht auf Fleisch verzichten möchten.

Die Autorin Sarah Mayou selbst wächst, und das merkt man dem Kochbuch an, nicht nur auf dem Bio-Bauernhof Yeo Valley, der heute das größte Bio-Unternehmen in Großbritannien ist, auf, sondern ihre Mutter eröffnet auch ein Hofcafé. Beim Backen merkt sie, dass zum Beispiel fettarme Milch übrigbleibt, die sich wiederum zur Joghurtherstellung eignet. Oder anders gesagt: In dem Kochbuch lernen die Leserinnen und Leser, sorgfältig und verantwortungsvoll mit den Produkten umzugehen und auch ihren eigenen Umgang mit Ernährung zu überdenken. Doch es ist keineswegs belehrend, sondern anregend und allein das Kochbuch zu lesen, macht schon Spaß und bringt eine gewisse Entspannung mit sich.

In sieben Kapiteln, beginnend mit „Aus der Molkerei“ und endend mit „Aus dem Obstgarten“, lernt man sehr unterschiedliche und vor allem sehr schmackhafte Rezepte kennen. Die Zutaten sind leicht zu besorgen – auch dies ist ein wichtiger Punkt, denn manche Köche arbeiten mit aufwendigen Gewürzen – und vor allem: Sie sind auch preiswert. Neben vegetarischen Gerichten werden auch Fleischgerichte angeboten. Die Erklärungen sind einfach und auch für Kochanfänger nachvollziehbar. Es werden Tipps geliefert und auch Alternativen, falls es beispielsweise eine Obstsorte nicht gibt. Daher kann man die Gerichte variieren und auch je nach Geschmack verändern. Hinzu kommen wunderbare Bilder, die das Essen schmackhaft präsentieren, und eigentlich möchte man fast jedes Gericht irgendwann ausprobieren.

Ob Kochbücher tatsächlich funktionieren, lässt sich lediglich durch das Nachkochen der Rezepte feststellen. Ich habe mich dementsprechend hingeworfen und versucht, „Pancakes“ – also etwas Leichtes – nachzumachen und den „Apfelkuchen mit Cider“ nachzubacken. Beides war gut erklärt,



die Zutaten waren leicht zu bekommen, Gar- bzw. Backzeiten stimmten und letztendlich das Wichtigste: Beides schmeckte gut und wurde schnell aufgegessen. Insofern werden es bestimmt nicht meine letzten Rezepte, die ich versuche, sein. Noch etwas zum Apfelkuchen: Auch hier wurde eine zweite Variante, nämlich ein Birnen-Dattel-Kuchen mit Pekannüssen, angeboten.

Eine Rezeptliste sowie ein Register runden dieses wirklich schöne Kochbuch wunderbar ab. Es lohnt sich, regionale und saisonale Produkte zu kaufen und nach den Jahreszeiten zu kochen und zwar, auch das deutet das Kochbuch an, gänzlich ohne den erhobenen Zeigefinger. Also: Einfach ausprobieren und kochen!

Unterstützen Sie bei Ihrem Kauf eine lokale Buchhandlung!

Wenn Sie lieber online bestellen, bieten zwei Buchhandlungen Ihnen portofreien Versand, wenn Sie bei der Bestellung das Stichwort *Alliteratus* angeben; klicken Sie aufs Logo. Alliteratus ist kommerziell weder an der Bewerbung noch am Verkauf des Buches beteiligt.

