

Sam Stern

LICENCE TO COOK

COOLE REZEPTE FÜR JEDEN TAG

Oetinger 2014 • 159 Seiten • 14,95 • 978-3-7891-8559-5

Der Engländer Sam Stern ist mittlerweile 23 Jahre alt, hat aber schon mit 14 angefangen, Kochbücher zu schreiben – und natürlich die Rezepte dafür selber zu kreieren, auch wenn Mama Stern bei allem kräftig mitgeholfen hat. Sam hat also schon als Teenie für seine Familie (er hat immerhin 4 Geschwister!) und für seine Freunde gekocht. Ob das mir vorliegende Kochbuch sein allererstes ist, dafür kann ich mich nicht verbürgen, aber es ist 2005 entstanden und auf den Fotos sieht man auch, wie jung und kindlich Sam da noch war.

Mit seinen Rezepten, aber auch mit seinen Informationen und Ermutigungen wendet er sich an Gleichaltrige und vermittelt glaubhaft, wie viel Spaß Kochen (und sogar Einkaufen) machen und wie entspannend, also hobbymäßig, das sein kann. Er fängt an mit üppigen und – zugegeben recht englischen – Frühstücken. Denn Sam liebt Toast, Eier in allen Varianten, Grapefruit und sogar Porridge. Er gibt aber auch zu, dass im Alltag dafür weniger Platz ist und es schneller gehen muss. Aber es ist ja nicht jeden Tag Alltag!

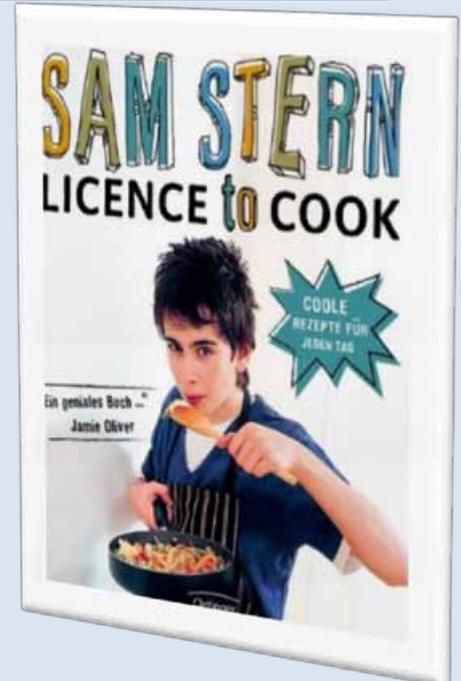
Seine Mittagessen sind weniger Familienmahlzeiten als leckere Sachen, die man mit in die Schule nehmen kann und die zwar auch Sandwich oder Wrap heißen können, aber meilenweit von den Varianten, die es beim Schnellimbiss gibt, entfernt sind. Selbst Suppen nimmt sich Sam offenbar in einem entsprechenden, warm (oder besser noch: heiß) haltenden Gefäß mit!

Nach der Schule gibt es etwas zum Auftanken: gerne etwas Süßes wie Haferkekse oder Zitronenkuchen, Scones oder Muffins. Als wieder very british.

Abends ist dann Zeit und Muße für die Hauptmahlzeit. Das können Spaghetti sein, Grillrippchen, vegetarische Würstchen oder auch Fisch.

Um Mädchen zu imponieren (das dürfte in seinem Fall nicht schwer sein!) lässt er sich besondere Rezepte einfallen, das soll dann ein „feineres und leichteres Essen“ sein. Aber auch die Kumpel werden nicht einfach abgespeist, sondern verwöhnt, wobei aber Fleisch und Kartoffeln eine größere Rolle spielen.

Am Wochenende ist dann die Familie dran, die Sam gerne ein wenig runter spielt, in Wirklichkeit ist er ganz offensichtlich ein Familientierchen und bereitet gerne auch aufwändige Mahlzeiten und nicht zu vergessen Nachspeisen zu, die in England ziemlich unwiderstehlich, aber auch langwierig zuzubereiten sind.





Bei Partys sind Chips zwar okay für ihn, aber natürlich denkt er sich andere, angesagte Snacks aus. Seine Rezepte sind teils international – also auch bei uns bekannt – teils eher britisch – und weit- aus besser als ihr Ruf. Der sich aber dank einiger herausragender Köche wie Jamie Oliver (der das Buch sehr lobt!) schon wesentlich gebessert hat. Sam trifft den richtigen Ton, Teenies zu animie- ren und ihnen auch zu vermitteln, wie wichtig gute und frische Mahlzeiten sind und wie sich das auch auf die schulische Leistung auswirken kann. Er macht das ganz raffiniert und unaufdringlich und wirkt bei alledem sehr überzeugend und kein bisschen streberhaft. Nicht jeder Teenager wird beim Nacheifern gleich ein so genialer Koch, aber ein Anfang ist doch gemacht und MacDonald & Co haben das Nachsehen!

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.

