

*Für junge und alte Genießer*



## **Goodful. Das Kochbuch** ★★★★★ **Einfache Rezepte für ein nachhaltiges Leben**

a. d. Englischen von Wiebke Krabbe

Südwest 2021 · 256 S. · 26.00 · 978-3-517-09904-0

Viele Leser kennen diesen Namen aus dem Internet: „goodful.com“. Und das ist wiederum, so lesen wir auf dem Infocettel des Verlags, eine Marke von „Buzzfeed“. Wenn ich so was lese, frage ich mich, wer wohl dahintersteckt. Das kann jeder selbst überprüfen. „Goodful“ steht für „unkompliziertes bewusstes Leben“. In dieser Online-Community ist dieses Kochbuch entstanden. Es enthält „einfache Rezepte für ein Nachhaltiges Leben“. Unkompliziert soll alles sein. Das

würde ich nicht unterstreichen. Wenn man das Buch an beliebigen Stellen aufschlägt, wird man sehen, dass die meisten Rezepte nicht gerade einfach sind. Nehmen wir das „Senf-Honig-Hähnchen mit geröstetem Gartengemüse“. (S. 68f.) Einfach wäre es, wenn man hier mit drei Zutaten diese „süchtig machende“ Speise zubereiten könnte, wie die Rezepte, die seinerzeit im Magazin der Süddeutschen Zeitung vorgestellt wurden. Hier sind es aber fünfzehn Zutaten.

Bitte, keine Erbsenzählerei!, könnte man einwenden. Richtig! Kochen ist nun mal keine unbedingt leichte Tätigkeit. Wenn man das einmal akzeptiert hat, wird man mit diesem Kochbuch umgehen können. Ein wenig Küchenerfahrung muss man schon mitbringen, bei manchen Rezepten sogar etwas mehr. Und dann wird man auch dieses Hähnchen-Rezept lieben, das einen auf dem Foto S. 6 und dann noch mal auf S. 70 so richtig anlacht. Für die Fotos von David Malosh kann man nur lobende Worte finden.

Das ganze Buch ist in diese acht Kapitel aufgliedert: Frühstück, Gerichte zum Vorbereiten, für Singles, Getränke, Abendessen, Snacks, Süßes, Saucen. Zuvor gibt es noch zwanzig grundlegende Überlegungen zu Themen wie Ernährung und Gesundheit, Nachhaltigkeit und zwei Seiten über vernünftige Vorratshaltung. Alles sehr gute Ideen. Es fehlen nur die

Ratschläge, wie man das alles in seinen Alltag integriert, in dem leider noch viele andere Dinge eine Rolle spielen. Da hilft nur Gelassenheit.



Ich greife ein paar weitere Rezepte auf, die mir besonders gut gefallen haben. Fladenbrot mit Lachs, gemeint ist Räucherlachs. (S. 37ff.) Teriyaki-Putenklößchen mit Edamame. (S. 72ff.) Lecker, aber nicht ganz leicht zuzubereiten. Vegane oder vegetarische Rezepte gibt es hier einige, wie z. B. die knusprige Aubergine mit Soja und Sesam. (S. 108ff.) Muscheln mit Kokosbrühe muss man mögen, aber das Foto macht richtig Appetit. (S. 148ff.) Das Rezept für Rindfleisch in Rotwein (S. 160ff.) erinnert mich ein wenig an ein ähnliches Rezept aus der Provence. In diesem Buch kommen aber mehr Gemüsesorten zum Einsatz: Zwiebeln, Möhren, Sellerie, Fenchel.

Süße Sachen haben mich besonders angesprochen, wie z. B. die gegrillten Vanille-Nektarinen (S. 218 f.) oder die sagenhaften Sorbets (S. 214f.). Drei süße Sirups (S. 240f.) sind im Gegensatz zu den meisten anderen Speisen sehr leicht zuzubereiten. Man kann sie auf Vorrat herstellen und sie dann „für Cocktails und andere Getränke verwenden, auf Kuchen, Eis, Joghurt, Obst oder Pfannkuchen träufeln“: Granatapfelsirup, Orangensirup mit Honig und Ingwer, Dattelsirup. Die Rezepte für Pfannkuchen oder Pancakes, wie es hier heißt, findet man gleich im ersten Teil des Buches. (S. 44f.) Und Kuchen gibt es auch einige in diesem Buch, z. B. die festliche Schokoladentorte (ohne Laktose, S. 210ff.)

Wer sich also von seinen gewohnten Rezepten mal verabschieden will, findet hier viele Anregungen, und die Nährwerte werden zu jedem Rezept mitgeliefert. Das Buch richtet sich vor allem an ein junges Publikum, aber auch ältere Genießer werden bei einigen Fotos ausrufen: Das sieht aber lecker aus! Oder einfach nur: Goodful! Bei diesem Begriff fällt mir übrigens noch der Ausspruch ein, den die Schauspielerin Mae West als erste formuliert haben soll: Zuviel des Guten kann wundervoll sein.

PS. Ein Autor wird hier nicht genannt.

