



#wirbleibenzuhause. Das Kochbuch Für alle Krisen & Notfälle Der Survival Guide gegen Hunger ★★★

ill. von Celina Reiser

EMF 2020 · 95 S. · 9.99 · ab 15 · 978-3-7459-0170-2

Kochen ohne Einkaufen gehen zu müssen, einfach nur mit dem, was man so zu Hause hat. Für den stereotypen Studenten, der nur Mortadella, Toast, Bier und Snickers in seiner Bude hat, sicher eine grausige Vorstellung. Eine Brot-Bier-Suppe mit Fleisch-einlage und Nachtisch. Aber ganz so schlimm sind die Rezepte in diesem Kochbuch dann doch nicht. Haferbrei, Brownies, Rührei,

Bratkartoffeln und Nudeln mit Tomatensauce gehen immer und man braucht wenige Zutaten, um daraus ein anständiges Frühstück und Abendessen zuzubereiten.

In diesem kleinen Themenkochbuch sind Rezepte fürs Frühstück, herzhaft oder süß, für Suppen, Hauptgerichte für Herbi- und Omnivore, Salate und süße Backwaren enthalten. Es werden viele Lebensmittelgruppen beachtet, so etwa Getreide, Teig, Pseudogetreide, Gemüse, Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Milch, Reis, Nudeln und Früchte. Die Mengenangaben sind in doppelter Ausführung, für zwei und für vier Personen, vorhanden, zu jedem Gericht gibt es auch ein Foto.

Es ist kein Anfängerkochbuch, in dem noch Dinge erklärt werden. Wer noch nicht kochen und würzen kann, ist hier fehl am Platz. Die Rezepte sind trotzdem alle sehr einfach und meistens auch schnell gemacht, auf pompöse aufwendige Gerichte wird bewusst verzichtet. Die Auswahl der Rezepte folgt keiner besonderen Logik, das meiste sind Standardrezepte, manche Rezepte befriedigen das Verlangen des Käufers nach hippen, alternativen und angesagten It-Gerichten.

Es gibt einige Seiten Erklärung zu Beginn. Wie lange was im Kühlschrank oder ohne lagerbar ist und wie man Lebensmittel richtig verstaut, ist eine praktische Info für Neueinsteiger. Die Allgemeinplätze über Hygieneregeln, Niesregeln, richtiges Händewaschen und Unterschiede zwischen Viren und Bakterien gehören an sich nicht in ein Kochbuch, erklären sich aber durch den frühen Erscheinungstermin innerhalb der Coronakrise 2020.

Dieses Kochbuch ist also extra für die aktuelle gesundheitspolitische Situation verfasst worden, aber Aktualität ist eine zweischneidige Sache. Der Nachteil von speziell angefertigten Büchern ist eben auch, dass sie genauso schnell wieder unmodern sind. Ein Kochbuch könnte man zwar vielleicht noch häufiger benutzen, aber dazu sind die Rezepte mehrheitlich zu uninteressant und in jedem ordentlichen Anfängerkochbuch genauso enthalten. Das Thema, dass man aus Vorräten und nicht aus Neugekauftem kochen möchte, trifft nur, wenn man schon in einem Vier-Personen-Haushalt lebt, mit starkem Drang zum Horten, und wo sowieso schon gesund gekocht wird.