Liebe FAMILIEN!

Nach einer wohlbehüteten Kindheit und kulinarisch oft eher fragwürdigen Lehrjahren stand ich plötzlich mit Familie und Kindern in der Küche und vor einer Menge Möglichkeiten: vegetarisch, vegan, vollwertig, Vollkorn oder voll ungesund?

Oder lieber bio, konventionell, vom Land, aus der Stadt, nachhaltig oder genussvoll? Low Carb und glykämisch, slow oder fast ...? Mit dem Kopf voller Möglichkeiten las ich Landlust, Lecker, Schrot und Korn und beschloss: Ab jetzt werden wir bessere Menschen! Wir kochen alles selber und natürlich bio. Total nachhaltig muss es sein, denn schließlich wollen wir uns so ernähren, dass für morgen auch noch was zum Leben da ist.

Schön, wenn das so einfach wäre. Das Idealbild der glücklichen Biofamilie, in der alle handgestrickte Socken tragen, nur selbst gebackenes Brot essen, die Mama aussieht wie ein Topmodel und neben ihrem Vollzeitjob natürlich noch Zeit hat, abends Marmelade einzukochen, der Papa ein Ökounternehmen leitet und ständig mit den Kindern im Bollerwagen durch den Wald zieht - ein Trugbild! Schließlich kratzen handgestrickte Socken - und wer kann heutzutage noch stricken? Selbstgebackenes Brot kann schmecken, aber auch steinhart sein. Eltern sehen nach durchwachten Nächten und langen Stunden im Büro eher aus wie Dracula. Und Zeit, um Marmelade einzukochen oder im Bollerwagen durch den Wald zu ziehen, hat man gefühlt an drei von 365 Tagen.

Es liegt nahe, frustriert aufzugeben und sich dem Convenience Food hinzugeben. Aber: Man muss ja nicht alles überperfekt und auf einmal machen, sondern kann ruhig rumprobieren und den eigenen goldenen Mittelweg zwischen Fraß und Fanatismus finden. Schließlich sollte man auch mit den eigenen Ressourcen Kreativität, Zeit und Gesundheit nachhaltig umgehen – ein Koch-Burn-out ist also zu vermeiden. Kochen und Essen sollen in erster Linie SPASS machen.

Beim Kochen helfen alle mit

Wenn man also seinen gesunden Menschenverstand einschaltet und sich ein wenig entspannt, z.B. akzeptiert, dass Kinder die tolle Gemüse-Quiche (Seite 110) erstmal nicht mögen, dass es Situationen im Leben gibt, in denen Fertigpizza das einzig Richtige ist, dass man beim Einkaufen nicht nachrechnen muss, ob der regional angebaute, aber eingelagerte Apfel klimafreundlicher ist als saisonale Ware aus Neuseeland, und dass »Bio« kein heiliger Gral ist, dann kann ein nachhaltiger Lebensstil sogar zufrieden und glücklich machen. Denn obwohl das »organic« im Buchtitel wörtlich übersetzt »bio« heißt, muss es nicht unbedingt bei jedem Einkauf Demeter-Qualität sein, jedoch bitte regional und saisonal! Am »organischsten« werden Obst und Gemüse übrigens, wenn man sie im Garten selber anbaut - vielleicht auch eine Idee für ein neues, nachhaltiges Hobby?

Kochen bereitet uns Freude

Wir als Familie haben viel Freude am Kochen und Backen und sehen das als Freizeitbeschäftigung an. Jeder kann und will mitmachen. Es gibt nichts Schöneres, als quenglige Kinder mit einem Backprojekt vom Budenkoller abzulenken. Kinder sind zwar leider oft mäkelige Esser, aber beim Zubereiten in der Küche helfen sie meist freudig mit. Und wer weiß, vielleicht essen sie die Gemüse-Ouiche dann eben doch! Dieses Buch ist also als Anregung gedacht und keine Ernährungsbibel mit strengen Regeln. Strenge Regeln sind nämlich Spaßfresser, und in unserer Küche sind vor allem Freude und Spaß am Kochen erwünscht. Wenn mal etwas nicht gelingt, dann darf man das mit Humor nehmen. Und eine Geschichte hat man dann auch noch zu erzählen. Die verbrannte Mousse au Chocolat, die ich mit 12 Jahren hergestellt habe, ist heute noch der Lacher am Familientisch. Und ich habe daraus fürs Leben gelernt: Schokolade immer im Wasserbad. aber niemals in der Mikrowelle schmelzen. Mehr eigene Fehlschläge sind in diesem Buch nicht enthalten, aber es gab und gibt sie immer wieder.

Suppen-Sonntage und Leftover-Saturday

Dafür gibt es im Buch jede Menge Anregungen, mit Kindern gemeinsam zu kochen. Neben Resterezepten gibt es z.B. in den Kapiteln Breakfast and Teatime schöne Frühstücksideen und Pausenbrote für große und kleine Weltverbesserer. Weil wir auch mal gerne Kuchen zum Frühstück essen, finden sich sämtliche süße Backwaren in diesem Kapitel. Manchmal will man aber auch einen Brunch machen, oder Linnern (eine Verbindung aus Lunch und Dinner) sodass Kuchen, Kekse und



Co. bestens darin untergebracht sind. Kleine Gerichte sind jene, die man als leichten Lunch isst oder Rezepte für Eingelegtes, Eingemachtes, Eingekochtes, das man auf Vorrat zubereitet. Natürlich finden sich darin Salate ebenso wie Getränke.

FAMILIEN-KÜCHENPARTY und Leftover-Saturday ist eine Tradition in unserem Haus: Bevor wir zum Wocheneinkauf losziehen. wird eine Bestandsaufnahme von allen Vorräten gemacht und jene Zutaten identifiziert, die weg müssen. Daraus wird dann ein Gericht gekocht oder etwas gebacken, das man später als Belohnung für die Einkaufsstrapazen genießen kann. Tipp: Ein Elternteil geht mit 50 Prozent der Kinder einkaufen, der andere bereitet mit 50 Prozent der Kinder die Küche für die bald eintreffenden Einkäufe vor. Weil wir als Familien gerne zusammen in der Küche stehen, gibt es den Suppen-Sonntag, den Milchmädchen-Sonntag, den Marmeladen- sowie den Punsch-Sonntag und kleine Kochevents, die für alle unterhaltsam sind und bei denen man den Teilnehmerkreis beliebig erweitern kann. So kann man natürlich am Suppen-Sonntag-Rezepte aus diesem Kochbuch ausprobieren und auf Vorrat kochen und so die große Sellerieknolle vom Bauernmarkt restlos verwerten. Die Herstellung von Butter ist eine lustige Idee für Kindergeburtstage und bei einem Punsch-Sonntag im Winter kommen sicherlich viele Freunde mit auf ein kleines Winterpicknick. Tipp: Im Sommer eine Marmeladenparty feiern!

Wenn's irgendwie geht: saisonal

Warme Gerichte sind das Herzstück jedes Saisonkapitels, gehaltvoll-glustige Gerichte, die nicht nur den Magen füllen, sondern auch die Seele erwärmen. Natürlich finden sich im Winterkapitel besonders viele Vorschläge für Weihnachtsgerichte, während im Sommer Grillspezialitäten und mediterrane Gerichte den Vorrang haben. Die Trennung nach Jahreszeiten orientiert sich am Angebot von saisonalem Gemüse und Obst, aber natürlich gibt es Gerichte im Sommerkapitel, die man mit ein paar Änderungen auch im Winter zubereiten kann. So wird die Fruchtige Hühnertagine (Seite 75) im Winter einfach mit getrockneten Aprikosen gemacht, während an manchem kalten Sommertag die Gulaschsuppe (Seite 125) auch gut munden kann. Wann der Herbst anfängt, hängt ja auch immer von der Großwetterlage ab und die habe ich leider nicht im Griff, sonst gäbe es keine verregneten Sommerferien mehr.

ZU DEN MENGENANGABEN: Während ich bei den Backrezepten genaue Gramm-Angaben angegeben habe, verlege ich mich bei Kochrezepten gerne auf die »Handvoll« bzw. Stückangabe. Schließlich wird es schwer, genau 100 g Möhren abzuwiegen und obschon ich so etwas nie versuchen würde, weiß ich, dass es da draußen viele Seelen gibt, die Kochrezepte sklavisch befolgen. Diese möchte ich von ihrem Zwang befreien! Denn im Gegensatz zu Backrezepten, wo man sich schon ein

wenig an die Formel halten muss, sind bei Suppen, Eintöpfen und Ähnlichem kreativer Einfallsreichtum und die eine oder andere Möhre zu viel durchaus erlaubt. Auch dazu soll das Buch anregen: zum Experimentieren. ZU DEN ZUBEREITUNGSZEITEN: Nicht frustriert sein, wenn es mal etwas länger dauert als veranschlagt. Jeder hat schließlich sein eigenes Schnippeltempo, und wenn dann noch die Küchenkinder mitmischen, kann es sich mal hinziehen. Aber je öfter man ein Gericht macht, desto fixer ist man damit auch fertig. Versprochen.

Kauf dich glücklich? Planvolles Einkaufen mit Methode

Die erste goldene Regel des Einkaufs lautet: Einkaufszettel schreiben. Danach richtet sich dann oft die Einkaufstour, die im Sinne von Nachhaltigkeit ohne Auto, nicht allzu groß oder eine »Einkaufstortour« sein sollte. Wer ohne Einkaufszettel spontan einkaufen geht, hat meistens viel Rennerei, kauft öfter Unnö-



tiges ein oder vergisst das Wesentliche. Wer gewissenhaft einen Einkaufszettel führt, ob auf altem Schmierpapier oder ganz modern in einer App auf dem Smartphone, vermeidet Spontankäufe von Lebensmitteln, die dann eventuell später weggeworfen werden müssen. Die zweite goldene Regel: Man darf niemals – ich betone wirklich niemals – hungrig einkaufen gehen. Leere Mägen sind ein Garant für Impulskäufe von Fertigpizza, Hamburgern, Pommes oder seltsamen Puddingsorten.

HUNGRIGE KINDER BEIM EINKAUFEN: Schlimmer sind eigentlich nur hungrige Kinder im Supermarkt – da hilft einem auch die süßigkeitenfreie Kasse nicht mehr. Sich auf dem Boden windende und schreiende Kinder greifen das Nervenkostüm von Erziehungsberechtigten empfindlich an. Da wir auch mit unseren Nerven nachhaltig umgehen sollten, drückt man dem Nachwuchs am besten vorher noch eine Banane in die Hand oder geht direkt nach dem Essen einkaufen.

Wo kaufe ich ein?

Natürlich würde ich am liebsten ausschließlich auf dem örtlichen Biobauernhof einkaufen und zur Sojalatte ein paar Dinkelkekse knuspern während die Kinder Lämmer streicheln. Leider sind Biobauernhöfe in vielen Kleinstädten oder Stadtbezirken rar gesät. Außerdem kann sich nicht jeder die erwartungsgemäßhöheren Lebensmittelpreise leisten. Während wir bis vor Kurzem von der Nahversorgung unseres alten Wohnorts verwöhnt wurden (Supermarkt im Haus, Supermarkt in Laufweite, Biobauernhof (!) in Laufweite, toller Markt in Laufweite) sieht es an unserem neuen Wohnort schon ganz anders aus (Aldi in Laufweite. Punkt). Vernünftig ist es aber, wohnortNAH

einzukaufen und lange Autofahrten zu vermeiden. Die Bio-Möhre wird nicht nachhaltiger, wenn ich sie im 10 Kilometer entfernten Dorf mit dem Auto abhole. Daher versucht man am besten, mit dem was vor der Türe liegt, klar zu kommen. Wenn das ein Biosupermarkt ist, schön. Und wenn es aber ein Discounter ist, muss man nicht verzweifeln.

Discounter sind meist besser als ihr Ruf

Bei Untersuchungen der Stiftung Warentest schließen Eigenmarken der großen Discounterketten immer wieder gut, teils sogar besser als bekannte Markenwaren ab. Während im bunten Supermarktroulette die Produktpalette immer schneller wechselt, gibt es bei Discountern gute Klassiker verlässlich über Jahre hinweg zu kaufen. Das erleichtert einem als Kunden den Einkauf sehr. Verlässlich gleichbleibende Marken und Oualität verhindern Fehlgriffe. Noch ein Tipp: Samstags gibt es spätnachmittags bei vielen Discountern stark reduziertes Obst und Gemüse, das sich bis Montag nicht halten würde. Wer also die grüne Ware vor der Tonne retten und gleichzeitig Geld sparen will, kann diese Angebote wahrnehmen. Gut ist dieses Angebot auch für Ausschläfer, die ihren ersten Kaffee trinken. wenn der Wochenmarkt schon seine Pforten schließt.

Die gute alte Biokiste

Wer sich mit normalen Supermärkten und Discountern gar nicht anfreunden kann, weil er konsequent biologisch angebautes Obst und Gemüse bevorzugt, ist bestimmt schon Abonnent einer Biokiste oder sollte es werden. Der große Vorteil: hier fährt nur EIN Auto die Lebensmittel durch die Gegend. Das ist immer

noch besser, als wenn die Kunden einzeln durch die Gegend düsen. Früher waren Biokisten allerdings nur etwas für kreative Köche, den Inhalt der Kiste bestimmte nämlich der Hof. Wenn das im Winter Rote Bete und Rote Bete und Kohl war, dann bestand die Gefahr, dass das gute Gemüse in der Tonne landete – nicht nachhaltig! Heute kann man sich hingegen die Kisten oft individuell bestücken lassen.

Fleisch beim Metzger kaufen

Was man in jedem Fall in einem Fachgeschäft erstehen sollte, sind Fisch- und Fleischwaren. Die gute Beratung bei einem Metzger kann keine Frischetheke im Supermarkt ersetzen. Oft hat der Metzger auch genaue Informationen über die Herkunft des Fleisches. Ist in Wohnortnähe kein guter Metzger zu finden, lohnt es sich, in der Nähe des Arbeitsplatzes nach einem entsprechenden Laden zu schauen oder Fleisch beim Fachmann in großen Mengen einzukaufen und die Ware entsprechend einzufrieren. Öfter mal vegetarisch zu essen ist sicherlich auch kein Fehler.

FISCH IST EINE WISSENSCHAFT FÜR SICH: Überfischte Meere, mit Antibiotika belastete Aquafarmen – guten, nachhaltigen Fisch zu kaufen, ist schwierig. Ein Hinweis kann das MSC-Siegel sein, das für Fisch aus bestandserhaltender Fischerei steht. Noch besser ist es, hier tatsächlich ein wenig mehr Geld in die Hand zu nehmen und Fisch beispielsweise mit WWF-Siegel oder von Follow Fisch zu kaufen, der aus nachhaltigem Fang kommt. Wer an der Küste wohnt, sollte beim Kauf unbedingt auf regionale Fischer und Direktvermarktung zurückgreifen. Nur so kann man sichergehen, dass der Fisch nicht erst um den halben Globus

gefahren, in A gefangen, in B verarbeitet und dann in C verkauft, wurde. Für Binnenländler empfehle ich lokale Süßfischproduzenten – gerade an Boden-, Starnberger-, Ammer- oder Chiemsee gibt es tollen Frischfisch ab Ufer zu kaufen. Lokale Lebensmittelproduzenten zu unterstützen, ist auch bei Fisch Trumpf.

Großverpackungen lohnen sich selten

Eine weitere goldene Regel: Augen auf beim Einkauf. Supersonderangebote entpuppen sich oft als Augenwischerei. So sind die berühmten Drei-für-den-Preis-von-zwei-Aktionen laut Studie in Großbritannien mit eine der größten Ursachen für Lebensmittelverschwendung. Wenn ich nur zwei Brezeln essen will, muss ich keine vier nehmen, auch wenn der Stückpreis dann um 1 Cent sinkt. Werfe ich die zwei Extra-Brezeln spätestens am nächsten Tag weg, hat bei diesem Deal nur der Bäcker gewonnen. Oder aber ich mache meine Breznchips (Seite 108).

Gemüse und Obst in Großverpackungen sollte man auch immer einer kritischen Prüfung unterziehen. Oft verstecken sich unter knackigen Pfirsichen verschimmelte Früchte, Möhren sind schlapp und haben Druckstellen, die man auf den ersten Blick nicht sieht. Und besonders Pflücksalat oder Feldsalat kauft man besser lose als in Plastik verpackt – das feuchtwarme Klima in den Tüten ist ein idealer Nährboden für Bakterien und Fäulnis.

Jute statt Plastik

Womit wir schon beim nächsten Punkt wären: vermeidet Plastikverpackungen. Leider scheint die Umweltbewegung in den 1980er Jahren (Jute statt Plastik, anyone?) keinerlei Effekt auf das Thema gehabt zu haben – eher im

Gegenteil: der Verpackungswahn ist ungebrochen, wenn nicht sogar schlimmer geworden. Kürzlich erst sah ich einzeln eingeschweißte Bananen. Warum ein Produkt, das von Natur aus mit einer wunderbaren Verpackung ausgestattet ist, noch mal eingeschweißt werden muss. erschließt sich mir nicht.

Ein Einkauf auf dem Markt oder im Fachgeschäft ist natürlich umweltfreundlicher: Man kann seinen eigenen Jutebeutel mitnehmen und die Waren direkt darin einpacken lassen. Für Fleisch gibt es eigene, wiederverwertbare Tupperdosen. Will der Metzger aus Gründen der Hygienevorschriften das Gut nicht direkt einpacken, bitte ich immer um die mindestmögliche Verpackung: auf keinen Fall Alu oder Styroporschachteln.

Leider hat man nicht immer die Möglichkeit, zum Fachgeschäft zu gehen. Wenn man dann doch beim Discounter oder im Supermarkt ein besonders aufdringlich eingepacktes Produkt kauft (was eigentlich zu vermeiden ist), sollte man knallhart von der Verpackungsrücknahmepflicht Gebrauch machen und unnötige Umverpackungen im Laden lassen. Je mehr Leute das Problem an den Einzelhandel zurückgeben, desto eher ändert sich vielleicht etwas.

Wassersprudler für Kohlensäureliebhaber

Was sich wirklich sehr gut vermeiden lässt, sind Getränkeflaschen aus PET. Auch wenn diese durch das Einwegzwangspfand vermeintlich recycelt werden, ist jede Plastikflasche eine zu viel. Die Lösung: Leitungswasser trinken. Das ist in Deutschland, Österreich und der Schweiz von so guter Qualität, dass man es bedenkenlos konsumieren kann. In manchen Gegenden hat es sogar Mineralwasserquali-



tät. Wer es blubberig mag, kann einen Wassersprudler anschaffen.

Nachhaltiger Einkauf lebt also auch von der Abfallvermeidung. Kleine Läden zu unterstützen lohnt sich, auch regionale Bäckereien und Metzgereien zu nützen, sodass diese nicht von Großbetrieben verdrängt werden. Und ein letzter Tipp: Je weniger verarbeitet ein Produkt ist, desto besser. Selber machen aus Grundzutaten ist nicht nur gesünder, sondern meist auch besser für Mother Earth.

Mäkelige Esser – keep calm and carry on

Leider bringen alle guten Vorsätze nichts, wenn die eigenen Kinder Kostverächter sind und Äpfel nicht von Birnen unterscheiden können. Nachhaltigkeit ist auch eine Erziehungsfrage. Wer also seinen Kindern möglichst viel über Nahrung, ihre Herkunft, ihre Verarbeitung und Geschichte beibringt und sie fleißig am Zubereiten von Essen beteiligt, macht schon mal einen guten Anfang. Außerdem wird jeder Pädagoge bestätigen, dass gemeinsame Mahlzeiten das A und O für Kinder sind. Leider scheinen alle Bemühungen für die Katz, wenn der eigene Nachwuchs die wunderbaren Speisen nicht mal anrührt. Das ist frustrierend. Von den Mengen an Lebensmitteln, die vom Tisch und Teller des Kindes dann



direkt in die Tonne wandern, mal ganz abgesehen. Ich verwerte wirklich viele Reste, bei eingespeicheltem Kinderessen aber ist Schluss.

Nicht drängen, nicht bitten, nicht schimpfen

Steht dann der gemeinsam zubereitete Gemüseeintopf, das liebevoll gekochte Brathuhn oder der leckere Brotaufstrich auf dem Tisch und man erntet nur wüste Ablehnung, heißt es: Ruhe bewahren! Und vor allem: nicht drängen, nicht bitten, nicht schimpfen, Sonst wird der Esstisch schnell zum Austragungsort jener kleinen Machtkämpfe, die Kinder und Eltern ausfechten müssen (doch am besten nicht bei Tisch). Ich weiß das, ich habe nämlich alles durch: von Drängen, über Bitten, bis hin zum Fantasienamen für das Essen Erfinden. Ich habe Piratenschiffe mit Blumenkohlgeschossen »gebaut«. Nichts war von Erfolg gekrönt. Letztendlich half es mir, Folgendes vor Augen zu halten: Es ist noch kein Kind vor dem vollen Teller verhungert. Und: Die Eltern bestimmen, was es gibt, und das Kind bestimmt, wie viel es wovon essen will.

Eine gute Atmosphäre bei Tisch herstellen

Umso wichtiger ist es, eine angenehme Atmosphäre beim Essen herzustellen, sodass es eben kein Austragungsort für Eltern-Kind-Konflikte wird. Wir haben gemeinsam mit den Kindern Regeln aufgestellt, die von beiden Seiten befolgt werden müssen. Dazu gehört, dass man höflich kundtut, wenn einem etwas nicht schmeckt, aber auch, dass Mama und Papa nicht schimpfen und drängeln dürfen. Dass man neue Sachen einmal probiert, sie aber nicht essen muss. Dass man sich selber nehmen darf, was man will, das dann aber auch aufessen sollte. Was bei unserem Mäkelmäulchen besonders gut funktioniert hat, war die Einbeziehung in die Zubereitung des Essens. Plötzlich wurde die Erbsensuppe immerhin probiert, schließlich hatte Junior dafür die Möhren geschnippelt.

Aber auch gute Esser, die ohne Unterschied alles in sich hineinstopfen, profitieren sicherlich von der Erfahrung, in der Küchen zu helfen und zu sehen, wie viel Arbeit und Sorgfalt es braucht, um ein ordentliches Essen zu kochen. Kleinere Kinder, die noch nicht so viel mitmachen können, bekommen bei uns immer den Beisitzerplatz an einem kleinen Kindertisch und dürfen malen, lesen oder mit der Kinderküche spielen, sind aber auch immer Teil der Küchenmannschaft. So bekommen auch schon die Jüngsten die Stimmung in der Küche mit und helfen später gerne. Natürlich gibt es Tage, an denen alle sorgfältig aufgestellten Regeln scheitern. Tage, an denen das Meckern und Mosern die Mahlzeit vermiest. Dann heißt es wieder: Ruhe bewahren. Ooooohhhhhmmm.

Und warum »Organic Cooking«?

Organic bedeutet in diesem Buch nachhaltig. Das heißt beispielsweise auf die Herkunft der Lebensmittel zu achten. Diese können bio sein, müssen es aber nicht. Denn frisch geerntetes Obst und Gemüse vom konventionellen

Bauern um die Ecke ist immer noch besser als Bioware aus Südamerika oder Biofertiggerichte. Und zur Saison bekommt man dieses Gemüse manchmal sogar beim Discounter. Mein Fleisch kaufe ich direkt vom Erzeuger oder beim lokalen Metzger, der optimalerweise die Herkunft seiner Produkte kennt. Wenn ich kein vernünftiges Fleisch bekommen kann, wird eben ein Veggie-Day eingeschoben. Organic heißt für mich aber auch, darauf zu achten, dass ein Produkt nicht bis zum Dorthinaus mit Plastik verpackt ist. Vor allem bedeutet es. dass ich bedacht mit Lebensmitteln umgehe und versuche, so wenig wie möglich wegzuwerfen. Deswegen gibt es in diesem Buch viele Resterezepte und Hinweise zur Vermeidung von Resten. Nachhaltig kochen schont so auch den Geldbeutel, denn: Wer weniger wegwirft muss weniger kaufen und lernt, auch in Zeiten mit geringem Angebot noch etwas Leckeres zubereiten zu können. Deswegen kommt meine Küche mit einer Handvoll günstiger Grundzutaten und ohne eine ganze Armada exotischer Gewürze aus - alles potenzielle Wegwerfkandidaten. Ein schmaler Geldbeutel, wenig Erfahrung oder wenig Zeit heißen also nicht, dass die Familie auf gutes, gesundes, nachhaltiges Essen verzichten muss. Koch sind hier alle: Papa wie Mama, Kind und Kegel. Viel Spaß beim Nachkochen, Ausprobieren und Entdecken!

Eine kleine Danksagung:

Ohne meine Familie hätte ich kein Familienkochbuch schreiben können. Das sind zum einen meine wunderbaren Kinder. Emil und Elsa, die mich mit ihren Essenswünschen zwar manchmal in den Wahnsinn treiben, aber in der Küche immer gerne mitarbeiten, zum anderen mein Mann, der sich nicht nur als sehr talentierter Brotbäcker erwies, sondern alles probierte, konstruktiv kritisierte und die eine oder andere entscheidende Idee beitrug. Ganz tapfer nimmt er Reste als Lunch mit in die Arbeit und isst wirklich alles (außer Rosenkohl und Milchreis). Einen besseren Testesser kann man nicht haben. Außerdem war er es. der mich vor Jahren bestärkt hat, meine Karriere als Schreiberling zu verfolgen. Merci Cheri! Natürlich hatten noch andere Menschen großen Einfluss auf das Buch: Viele Gerichte sind liebgewordene Kindheitserinnerungen, gekocht von meiner Mama oder meiner Oma Maria, bodenständige Gerichte mit hohem Qualitätsanspruch. Also a shout out to my friends in England who introduced me to a whole new range of food - scrumptious scones, bold baked beans and much much more. So ein Buch schreibt sich natürlich nicht nur mit einer tollen Familie im Rücken, die einen inspiriert und die Zeit dafür freihält. Man braucht auch einen ebenso tollen Verlag, der viel Vertrauen in die Fähigkeiten der Autorin hat. Danke also an Frau Spieldiener, die mich ins Boot geholt und mir dieses Traumprojekt anvertraut hat. Und Danke an all die tollen Menschen im Hintergrund, die gestaltet, fotografiert, gelayoutet und korrigiert haben!

Viel Spaß also beim Nachkochen, Ausprobieren und Entdecken!