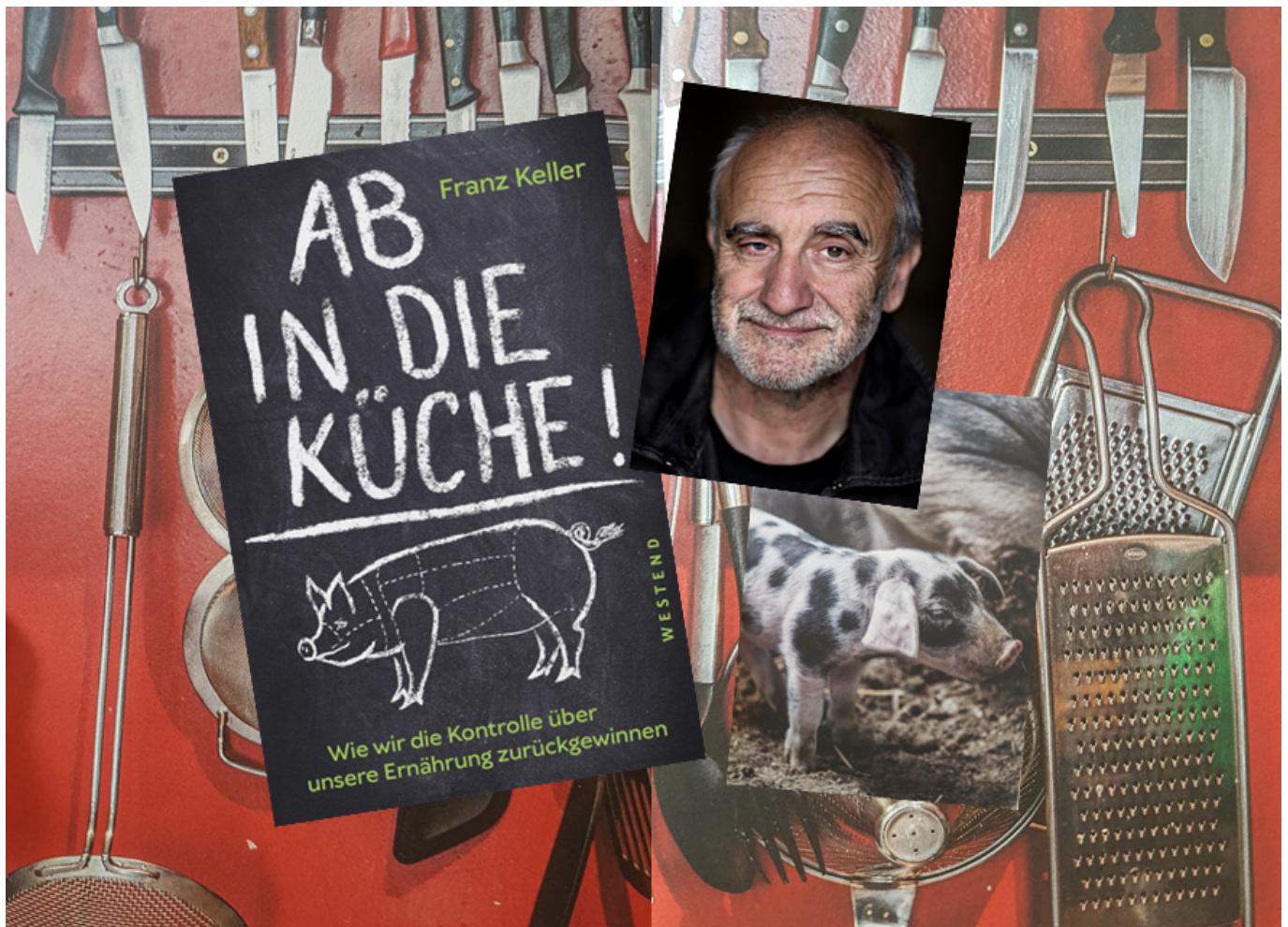


Buchbesprechung "Ab in die Küche" von Franz Keller



„Ab in die Küche“: Franz Kellers zweites Buch



Nach „Vom Einfachen das Beste“ erschien nun das zweite Buch vom Spiegel-Bestsellerautor Franz Keller. „Ab in die Küche – Wie wir die Kontrolle über unsere Ernährung zurückgewinnen“ heißt das Manuskript, indem sich der renommierte Sternekoch, der sich bereits Ende der 1990er aus dem „Sternezirkus“ zurückzog, erneut deutlich für eine Trendwende in der Ernährung ausspricht. In seinem zweiten Werk fordert er „Macht endlich Schluss mit industriellem Fake- und Fast-Food und nehmt die Kontrolle über euer Essen wieder selber in die Hand!“

Zahlreiche Gespräche auf den Lesereisen zu seinem ersten Buch gaben Franz Keller den Anlass dafür ein zweites zu schreiben. Er räumt mit häufigen (Gegen-)Argumenten seiner Leser auf und erzählt von anregenden Unterhaltungen mit Gleichgesinnten, Medizinern und anderen Wissenschaftlern. Dabei wurde dem Autor klar: Der Preis ist in Deutschland das den Lebensmitteleinkauf bestimmende Element. Immer günstiger sollen Lebensmittel sein und das bringt alle an der Lebensmittelproduktion beteiligten Parteien inklusive der Tiere an die absolute Schmerzgrenze. Franz Keller rechnet den Preis von unseren Billig-Nahrungsmitteln mit den Umweltschäden und allen anderen „Nebenkosten“ auf von der Verunreinigung des Wassers, der Überdüngung der Böden bis hin zu den durch Fastfood verursachten Gesundheitsschäden. So zeigt er eindrucksvoll wie teuer uns doch diese „radikale Industrialisierung unserer Lebensmittelproduktion“ zu stehen kommt.

Franz Keller produziert selbst nachhaltige Lebensmittel



Anhand von anschaulichen Rezepten, Fotos und einer Inventarliste für die Küche und den Kühlschrank erklärt Franz Keller, der das Kochen selbst bei Legenden wie Jean Ducloux, Paul Bocuse oder Michel Guérard lernte, wie man „mit guten Rohstoffen und einfachen Mitteln gesund und lecker kocht“. Gewürzt wird das Ganze mit autobiografischen Geschichten und Anekdoten aus seinem bewegten Leben, die lustig geschrieben dem Leser das ein oder andere Schmunzeln auf die Lippen zaubern.

Aber damit nicht genug: Als Bauer auf seinem „Falkenhof“ im Wispertal hält und züchtet Franz Keller artgerecht und naturnah Rinder, Schweine und Hühner, die er dann in seiner Küche verarbeitet. Beeindruckende Fotos zu Beginn des Buches spiegeln die Leidenschaft und Verbundenheit mit der Natur wieder, die dem Autor in der heutigen Zeit so oft verloren gegangen scheinen. Mit „Ab in die Küche“ fordert Franz Keller daher den Leser auf, den Nahrungsmitteln und dem Kochen wieder mehr Zeit und Aufmerksamkeit zu widmen.



Aus seinem Erfahrungsschatz als Lebensmittelerzeuger warnt er vor den Gefahren des Klimawandels und fordert ein radikales Umdenken: weg von der industriellen Produktion von „Sterbemitteln“, die den Respekt vor Tieren verloren hat und den Menschen krank macht, hin zur nachhaltigen Erzeugung nährstoffreicher Lebensmittel, die den Namen wieder verdient haben.

Alles in allem ein guter Mix aus überzeugenden, objektiven Fakten, wütend-sarkastischen Anekdoten sowie praktischen Küchentipps, die auch jedem Neuling den Schritt „Ab in die Küche“ definitiv erleichtern.

Quelle:

Franz Keller (2020): Ab in die Küche. Wie wir die Kontrolle über unsere Ernährung zurückgewinnen. 1. Aufl.: Westend Verlag.