Rezension

SAAHS Christine: Ich koche für mein Leben gern. Nikolaihof Wachau. Fotos von Kurt-Michael Westermann. Christian Brandstätter Verlag, Wien 2010

Marlene ERNST

„Regionale & saisonale Rezepte aus der Wachau – authentisch, biologisch & gesund. Mit zahlreichen Tipps für eine ganzheitliche Küche." – unter diesem Motto steht das Kochbuch von Christine Saahs. Die Autorin bewirtschaftet zusammen mit ihrem Mann Nikolaus Saahs das biodynamisch geführte Weingut Nikolaihof in der Wachau. Inklusive einiger auf Urlaub stimmende Bilder der Wachau und des Nikolaihofs, mit seiner Weinstube und dem Gästehaus, wird einem einleitend der Betrieb durch den ehemaligen ORF-Redakteur Kurt Vesely näher gebracht.

Zwischen den Rezepten sind immer wieder Themenschwerpunkte eingebaut, die Informationen, vor allem rund um medizinische Anwendungen und Wirkungen, zu den unterschiedlichsten Produkten liefern – von Äpfeln über Honig bis hin zu Spargel. Neben diesen größeren Themenkomplexen, die sich auf ein bis zwei Seiten erstrecken, sind kürzere Erläuterungen und praktische medizinische Tipps inmitten der Rezepte enthalten. Die Gesundheitstipps stammen dabei aus der Feder von Christine Saahs Tochter (Dr. Christine Saahs, Ärztin der Pädiatrie).

Die Einteilung des Kochbuchs ist klassisch gehalten – mit Bereichen für Vorspeisen, Hauptspeisen, Nachspeisen und Beilagen. Zusätzlich gibt es noch extra Abschnitte für Getränke und ein Kapitel, das sich „Köstlichkeiten" nennt. In letzterem findet man die Anleitungen zur Herstellung von zur Vorratshaltung geeigneten Speisen, wie etwa Marillenmarmelade, Senfvariationen oder Nussschnaps. Die Rezepte selbst sind kurz und bündig gehalten, wobei die Zutatenliste immer in einer extra Spalte auf der Seite zu finden ist und dadurch eine gute Übersicht verschafft.

Am Ende des vorrangigen Rezeptteils ist vor dem Register noch eine mehrseitige Beschreibung von Biolandbau und dessen Grundprinzipien, die auf Dr. Rudolf Steiner und seinen anthroposophischen Ansatz für eine biologisch-dynamische Landwirtschaft basieren, angegliedert. In dieser erfährt man ebenso Näheres zu Bio- und Ökosiegeln und erhält eine kurze Einführung zur Demeter-Marke und somit der biologisch-dynamischen Landwirtschaft, der sich der Nikolaihof verschrieben hat.

Obwohl leicht der Eindruck der indirekten Tourismuswerbung für den Nikolaihof und die Region Wachau im Raum steht, findet man in dem Kochbuch Rezepte mit der Bemühung um Nachhaltigkeit und um regionale Produkte optimal zu verwerten und zu genießen.