Erlenbacher Köchin über ihr Buch: «Einfache Rezepte, wenige Zutaten»

Autorin Annabelle Knaur hat mit ihrem neuen Kochbuch den Sommer zwischen zwei Buchdeckeln festgehalten. Für die Erlenbacherin gibt es nichts Schöneres, als mit Freunden und Familie die Ferien zu verbringen und dabei als Gastgeberin nicht allein in der Küche zu stehen.

Manuela Moser

Frau Knaur, mit «Annabelles Sommer-Kochbuch» haben Sie den Sommer Ihrer Kindheit in ein inspirierendes Kochbuch gepackt. Für wen ist dieses Kochbuch?
Annabelle Knaur: Das Sommer-Kochbuch ist gedacht für Leute, die gerne kochen und neue, einfache Rezepte suchen, aber auch für die, welche sich unsicher beim Kochen sind, denn es wird bei meinen Rezepten Schritt für Schritt erklärt, was man machen muss und was man vorbereiten kann. Meine angesprochene Altersgruppe sind dabei die 25- bis 65-Jährigen.

Sie haben das Buch angereichert mit Familienspielen, warum?
Die Familienspiele sind eigentlich die Idee meines Mannes. In unserer heutigen Zeit verschwinden leider Jung und Alt oft nach dem Essen auf ihre Geräte. Ich will Ideen geben, was man gemeinsam spielen könnte und wie schön und lustig es ist, wenn man es dann macht.

Sind gute, ungeübte oder Anfänger-Köche das Zielpublikum dieses Buches?
Ich habe alle möglichen Kunden. Solche, die gerne was Neues suchen, und für die, welche nicht gut kochen können. Meist sind es einfache Rezepte mit wenig Zutaten, die man gut vorbereiten kann.

Wie kochen Sie selbst für Ihre Familie?
Ich bin verheiratet und habe drei Kinder. In Österreich habe ich eine sehr grosse Familie, daher bin ich es gewohnt, für viele zu kochen. Hier wie auch in unserem Ferienhaus in Österreich haben wir immer viele Gäste, wir lieben ein volles Haus, zum Glück auch mein Mann und meine Kinder. Meine Alltagsküche ist daher meist relativ einfach und schnell. Ich probiere aber gerne neue Rezepte. Mir ist auch wichtig, dass ich saisonale Produkte verwende. Bei uns gibt es keine Erdbeeren oder Spargeln im Winter.

Was ist Ihr nächstes Projekt?
Ich schreibe sicher noch Kochbücher, doch was ich wirklich am liebsten mache, sind Kochkurse geben. Es ist so eine Freude, wenn man anderen etwas beibringen kann, egal ob Jung oder Alt, das würde ich gerne weiter ausbauen.

Am Freitag, 2. September, 19 Uhr ist Anna-

«Ich möchte das unbändige Freiheitsgefühl, das einen jeden Sommer zu Ferienbeginn erfasst, in diesem Buch vermitteln», sagt Annabelle Knaur über ihr neues Buch.
BILD ZVG

In einem Sommer-Kochbuch darf ein Rezept mit Erdbeeren nicht fehlen.
BILD XABIER MENDIOLA

Annabelles Sommer-Kochbuch – entspannte Ferien mit Familie und Freunden
Annabelle Knaur, Eigenverlag
Annabelle Knaur, 2022.

www.knaur.com

PFARRKOLUMNE

Doomscrolling? Boomscrolling!

Wissen Sie, was «Doomscrolling» ist? Auch wenn nicht: Vielleicht haben Sie es schon einmal gemacht. Der Begriff ist vor vier Jahren aufgetaucht: «Doom» steht für Negatives, Bedrohliches und «Scrolling» für Blättern auf dem Bildschirm. Doomscrolling be-

«Ich versinke in schlechten, beunruhigenden Nachrichten.»

Andrea Marco Bianca
Pfarrer Reformierte Kirche Küsnacht

zeichnet demnach übermässiges Suchen und Lesen von «Bad News», negativen Nachrichten im Internet.
In Krisenzeiten gerate ich auch in Versuchung des Doomscrollings. Am Morgen verschafft es mir Klarheit: Ich bin informiert. Ich weiss, woran ich bin. Während des Tages verschwimmt diese Klarheit jedoch. Ich werde unsicher: Habe ich alle relevanten Informationen? Ich setze zu einem erneuten Doomscrolling an. Ich will mehr wissen: War da nicht noch etwas auf Telegram? Und ist es wahr, was da steht, oder sind es Fake News?
So gerate ich beim Doomscrolling schnell in einen Strudel. Ich versinke immer tiefer in schlechten, beunruhigenden Nachrichten. Das will ich nicht. Warum passiert es mir dennoch?
Das ist vermutlich evolutionsbedingt. Menschen wollen möglichst alle Gefahren kennen, um sich vor diesen zu schützen. Das war früher sinnvoll, führt aber heute zu einer negativen Voreingenommenheit: Algorithmen im Internet analysieren unser Doomscrolling und zeigen weitere ähnliche Infos an.
Das vermittelt uns nur vermeintlich Sicherheit und verstärkt unser Unwohlsein. Am Ende des Tages wissen wir zwar mehr, aber unsere Gefühle hinken hinterher. Wie können wir mit so vielen negativen Informationen unseren Tag abschliessen?
Studien zeigen, dass es durch Doomscrolling vielen Menschen psychisch nachweislich schlechter geht. Das beschäftigt mich. Darum bin ich in den Ferien in mich gegangen und habe mich auf den Grund des christlichen Glaubens besonnen: die Bibel als sogenanntes Evangelium. Evangelium bedeutet übersetzt «Frohe Botschaft» – also «Good News» statt «Bad News».
Wie wohltuend wären gute Nachrichten gerade in einer Krisenzeit! Darum habe ich mir einen passenden Gegenbegriff ausgedacht: «Boomscrolling». «Boom» steht für Positives, Aufblühendes. Solche Nachrichten finde ich noch nicht so oft. Boomscrolling ist aufwendiger als Doomscrolling. Aber es lohnt sich.
Dank meiner neuen Boom-Perspektive überfliege ich mehr und mehr Doom. Ob mir dabei Algorithmen helfen? Es scheint so. Immer öfter entdecke ich unvermittelt einen Boom: Ein hoffnungsvolles Zeichen, das mich überrascht. Darum gilt für mich in Zukunft: Hello Boomscrolling – goodbye Doomscrolling!

Ein neues Café kommt in den Bastelladen

Monica Burkard vom Fitnessstudio World of Bonnie übernimmt auch die Räume des langjährigen Bastelparadieses nebst dem Café Kägi in Küsnacht.

Monica Burkard
Inhaberin von «World of Bonnie»

Bereits im Frühling war bekannt geworden, dass die zum Jahreswechsel geschlossene Bäckerei Kägi an der Küsnachter Bahnhofstrasse künftig eine Beauty-Oase wird. Nun kann die gebürtige Küsnachterin Monica Burkard, Inhaberin von World of Bonnie, noch eine weitere Fläche dazunehmen: auch das Bastelparadies nebenan. In Zahlen: Zu den 145 Quadratmetern des ehemaligen Kägi kommen nochmals 35 dazu. «Wir konnten uns freundlicherweise einigen, dass der private Vermieter auch diese Ladenfläche an mich vermietet», sagt Monica Burkard, «denn die jetzige Mieterin Regina Steiger vom Bastelparadies wollte Ende Jahr so oder so aufhören.» Das Bastelparadies war über 50 Jahre an dieser Adresse.

Burkard besitzt bereits an der Dorfstrasse 9 ein Fitnessstudio mit Bistro, Beauty und Wellnessabteilung. Dass sie nun quasi über die Gleise ihr Geschäft erweitern kann, kommt der Unternehmerin gelegen. «Mit dem Zugewinn des Bastelladens kann ich nun die Beauty-Abteilung von der Dorfstrasse 9 an die Bahnhofstrasse 8 auslagern. Geplant sind drei Behandlungsräume und eine Foot-Lounge.»

Ebenso soll es ein Take-away geben und in den Räumen vom Bastelparadies ein Café mit Selbstbedienung. Burkard rechnet mit der Eröffnung im Frühjahr 2023. Das Ende der Traditionsbäckerei Kägi kam damals nach Neujahr plötzlich und unerwartet. Erst wurden die Bäckereien in Küsnacht und Zollikerberg geschlossen, dann auch das beliebte Café in Küsnacht. Als Gründe für die Schliessung nannten Thomas und Miranda Kägi auf einem Aushang im Geschäft die Wirtschaftlichkeit, gesundheitliche Probleme und Personalmangel. Im Zollikerberg übernahm die Küsnachter Bäckerei-Konditorei von Burg das Geschäft.

Burkard ist seit Januar 2008 mit World of Bonnie in Küsnacht tätig.

Manuela Moser

Jede Woche eine Kolumne