

Anna Pevny

# Natürlich BACKEN

Brot, Kuchen und Kekse  
aus vollem Korn



Wohlfühl-  
rezepte,  
die einfach  
guttun

löwenzahn

eBook



# Liebe Leserin, lieber Leser!

Können Sie es riechen? Haben Sie auch diesen herrlichen Duft von frischem Brot, von knusprigem Gebäck oder feinen Mehlspeisen in der Nase? Mir geht es jedenfalls so, und meine Vorfreude ist groß, wenn ich ein Buch voller Ideen und Anregungen für die Zubereitung von Köstlichkeiten aus der bäuerlichen Backstube in meinen Händen halte, wie das hier der Fall ist. Ich kann sie dann schon förmlich spüren, die Wärme, die von den noch ofenwarmen Laiben Brot

aus geht, die in der Küche langsam abkühlen.

Gleichzeitig denke ich an die reichhaltige Erfahrung und das enorme Wissen, das sich in einem solchen Buch widerspiegelt. Wissen, das teils über Generationen von Bäuerinnen und Bauern weitergegeben wurde. Erfahrung, die in unzähligen Stunden in der Backstube gesammelt wurde.

Es ist beruhigend zu wissen, dass dieses Wissen auch künftigen Generationen zur Verfügung stehen wird und ihnen damit auch ermöglicht wird, dieselben intensiven Sinneseindrücke zu erleben, die nur erlebt, wer das Ursprüngliche, das Authentische und Einfache kennt. Dieses Buch ermöglicht genau dies.

Das ist umso wichtiger in einer Zeit, in der

das Traditionelle, das Handwerkliche und vor allem das Ursprüngliche und Natürliche oft in den Hintergrund unserer gesellschaftlichen Wahrnehmung gerät.

Dieses Buch stellt genau genommen den Gegenentwurf zu Künstlichkeit und Achtlosigkeit dar. Es stellt die naturgegebenen Zutaten und die biologisch-landwirtschaftliche Herkunft der Produkte in den Mittelpunkt. Es ist dies daher nicht irgendein Rezeptbuch, es besteht nicht einfach aus einer Aneinanderreihung beliebiger Zutatenlisten. Hier geht es um viel mehr – es geht um die Freude an den vielfältigen Möglichkeiten, die uns die Natur eröffnet. Es geht um die Herkunft unserer wertvollen Lebensmittel und um deren Wertschätzung im Sinne eines achtsamen

Umgangs mit denselben.

Anni Pevny praktiziert und lebt all das tagtäglich als Bio-Bäuerin mit ihrer Familie auf ihrem Bio-Hof. Mit diesem Buch gelingt es ihr, ihre Leidenschaft für Lebensmittel und ihre Liebe zur Natur für die Leserinnen und Leser greifbar zu machen.

Liebe Anni, dafür ein herzliches Dankeschön.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, viel Vergnügen beim Schmökern, Ausprobieren und Nachbacken, einfach beim Erleben dieses Buches.

Gertraud Grabmann  
Obfrau BIO AUSTRIA