

eine liebevolle Anspielung auf *Herrn Lafers* Buch und die Art, wie männliche Köche sich seit jeher inszenieren, ohne dass irgendjemand etwas dagegen hätte. Für Frauen sollte das auch zum Selbstverständnis werden, ohne dass irgendjemand das kritisiert oder komisch findet. Representation matters. Ich bin sehr froh, dass mein Verlag derselben Meinung war und ich ihn von diesem Titel überzeugen konnte.

Mit Gefühl kochen ...

Wie alle meine bisherigen Buch-Ideen entstand auch diese aus den Erfahrungen und dem Austausch mit meinen Leser*innen und Follower*innen. Für mich

ist intuitiv kochen etwas, womit ich seit Kindesbeinen sozialisiert wurde, weshalb mir der Umgang mit Lebensmitteln leicht von der Hand geht. Genauso war es auch beim Thema Lebensmittelwertschätzung, der ich mein letztes Buch *Zero Waste Küche* gewidmet habe. In gewisser Weise kann man *Die kleine Hoffmann* als Ergänzung und Fortsetzung dieses Buches sehen. War *Zero Waste Küche* randvoll mit praktischen Infos und Tipps zu den Lebensmitteln selbst, geht es jetzt weiter mit einer Mischung aus Emotion und Pragmatik. Klingt widersprüchlich? Auf keinen Fall. Ich bin eine zutiefst emotionale Köchin, ich folge meinem Bauchgefühl und entwickle unverhohlenen Gefühle für knackiges Gemüse. Diese Emotionen möchte ich bei meinen

Leser*innen wecken, um sie dazu zu ermutigen, wie ich eine lebenslange Liebesbeziehung mit Essenszubereitung einzugehen. Weil ich denke, dass wir davon auf so viele unterschiedliche Arten profitieren können. Darauf, welche das im Einzelnen sind, gehe ich in Kapitel zwei noch genauer ein. Gleichzeitig erfordert intuitiver Umgang mit Lebensmitteln auch einen Wissensschatz, ein Fundament auf dem man sich austoben kann. Ich möchte mit diesem Buch einen Überblick darüber verschaffen und damit diese Basis bieten. Mein Wissen dazu beziehe ich aus ganz unterschiedlichen Quellen, aus Fachliteratur, von Kolleg*innen und Vorbildern (die in diesem Buch natürlich Erwähnung finden), aus praktischer Erfahrung in der Gastronomie sowie aus

purere, wildere Experimentierlust in meiner eigenen Küche. Genau das macht meine Erfahrungswerte so anders als die etablierter Sterne-köch*innen: Ich bin Autodidaktin, Quereinsteigerin, Pflanzenfresserin, Resteverwerterin, Feministin und Aktivistin, die aus reiner Leidenschaft und nach einigen Ausflügen in die Gastronomie seit ihrem 17. Lebensjahr erst mit Anfang 30 in diesem Berufsfeld landete. Und die gängige Strukturen hinterfragt und neue Wege beschreitet. Ich habe mir eine ganze Menge selbst beigebracht, mit viel Disziplin und Arbeit, daraus möchte ich keinen Hehl machen. Wochenenden und Abende, die ich statt mit meinen Freunden alleine in der Küche verbracht habe, Jobs in der Gastronomie mit Überstunden, Dinner Events an allen

nur erdenklichen (ungeeigneten) Orten. Misserfolge, Blut, Schweiß und Tränen. Aber so habe ich in zehn Jahren ziemlich viel gelernt und meine Leidenschaft zu meinem Beruf gemacht. Aus einer inneren Getriebenheit – sprich, ich kann nicht mehr anders, ich muss einfach immer weiter kochen.

... und darüber schreiben

Die Notwendigkeit, über intuitives Kochen zu informieren, begegnet mir jeden Tag: Viele Menschen wenden sich an mich mit Fragen, die von Unsicherheit und Berührungsängsten im Umgang mit Lebensmitteln geprägt sind. Die Gründe sind vielfältig. Zum einen ist in unserer