

Markus Haxter

50

EINFACHE
DINGE, DIE
SIE ÜBER
GUTES
ESSEN

WISSEN SOLLTEN

Mit einem
Vorwort von
Erelstermekoch
Dieter Müller



W E S T E N D

Inhalt

Vorwort von Dieter Müller	9
--	---

Bevor es richtig losgeht

Die neue Lust am Kochen	12
1. Schmecken und genießen	14
2. Augenschmaus	16
3. Die Garverfahren	19
4. Kochtöpfe und Messer	26

Gewürze und Kräuter, Fette und Eiweiße

5. Öle und Speisefette	31
6. Olivenöl	35
7. Das Hühnerei	40
8. Salz	44
9. Kräuter, Wildkräuter und Blüten	47
10. Gewürze, Pfeffer und Pasten	52
11. Balsamico-Essig und Essigspezialitäten	62
12. Würzsaucen	65

Fleisch

13. Rund ums Fleisch	70
14. Rind	74
15. Kalb	81
16. Lamm	84
17. Schwein	87

18. Wild	92
19. Geflügel	96

Fisch und Meeresfrüchte

20. Salz- und Süßwasserfische	101
21. Garnelen	107
22. Hummer und Langusten	111
23. Muscheln	115
24. Austern	119
25. Kaviar	122
26. Sushi	124

Gemüse und Salate

27. Salate	128
28. Gemüse	133
29. Spargel	139
30. Pilze und Edelpilze	143
31. Trüffel	147
32. Hülsenfrüchte	150

Reis, Kartoffeln und mehr

33. Kartoffeln	155
34. Pasta	159
35. Reis	164

Brühen, Suppen, Saucen

36. Fonds und Brühen	167
37. Saucen	169
38. Suppen	174

Vor- und Nachspeisen

39. Die Vorspeise	179
40. Eis und Sorbet	182
41. Die Mousse	184

42. Espumas	187
43. Käse	188
44. Kaffee	194

Trends in Küche und Lebensmittelindustrie

45. Molekulare Küche	199
46. Convenience	201
47. Tiefkühlen und andere Konservierungsmethoden	203
48. Slow Food, Eurotoques, Bioköche	208

Zum Schluss

49. Das Zusammenspiel von Wein und Speisen	211
50. Der Restaurantbesuch – ein Abenteuer?	215

Dank	220
-------------------	-----

Quellen	222
----------------------	-----

Bevor es richtig losgeht

Die neue Lust am Kochen

Kochen hat sich in den letzten Jahren zu einem beliebten Freizeitereignis entwickelt. Entsprechend groß ist die Experimentierfreude der Hobbyköche. Nach Lust und Laune werden neue Rezepte ausprobiert. Es gelten zwar immer noch einige Grundsätze, aber keine starren Regeln mehr. Dass ein lustbetontes Kochen an Bedeutung gewinnt, zeigen nicht nur die entsprechenden Sendungen im Fernsehen. Auch Kochkurse sind sehr gefragt, und dabei zieht es besonders die Männer vermehrt an den Herd.

Wichtig beim Kochen ist vor allem das Wissen um Lebensmittel – um ihre Qualität ebenso wie um ihre geschmackserhaltende und vor allem auch schonende Zubereitung. Genau darum geht es in diesem Buch. Denn bei aller neu aufkommenden Begeisterung für das Thema Essen steht doch fest: Deutschland mag Lebensmittel vor allem billig. In der Bundesrepublik werden 20 Prozent weniger für Essen ausgegeben als im EU-Durchschnitt, dafür stehen 59 Prozent aller Lebensmittel-discounter in Deutschland – weitere 24 Prozent teilen sich die anderen EU-Länder.

Billigpreise verwischen den Blick für das Wesentliche: die Qualität. Nicht, dass unsere Lebensmittel rundherum bedenklich wären – das Problem ist vielmehr, dass viele Verbraucher gute Qualität nicht mehr von schlechter unterscheiden können. Für den beiläufigen Esser mag es eine neue Erfahrung sein, wenn Tomaten, die sonst immer gleich aussehen und eigentlich nach nichts schmecken, plötzlich auch mit Rillen daherkommen – und mit einem unvergleichlichen Aroma.

Oft braucht man gar nicht so viel für eine gute Mahlzeit – immer unter der Voraussetzung, dass die für das Gericht verwendeten Grundzutaten von guter Qualität sind. Genau dieses Qualitätsbewusstsein aber wird selten vermittelt. Und so sieht der Verbraucher noch weni-

ger ein, warum er für ein Essen im Restaurant viel Geld hinlegen soll. Während es andersherum für einen Koch mit Berufsehre nicht nur wichtig ist, dass am Ende des Abends die Kasse stimmt – er möchte auch mit einem guten Gefühl nach Hause gehen. Die Diskrepanz zwischen dem heimischen Herd und der professionellen Spitzenküche wird damit nicht eben geringer, der gerechte Preis für gute Qualität und hervorragende Arbeit nicht immer gewürdigt.

Für mich steht fest: Kochen und Essen sind wahrscheinlich die einzigen Beschäftigungen des Menschen, die im Kontext jahrhundertalter Traditionen eine schiere Notwendigkeit mit reinem Genuss verknüpfen und wohlverstanden auch noch der Gesundheit förderlich sind. Gutes Essen hat zwar seinen Preis, aber wirklich nichts mit Luxus zu tun. Es ist einfach ein elementarer Bestandteil unserer Kultur.

Wie macht man einen Fond? Welche Garmöglichkeiten gibt es? Wofür taugt ein älterer Fasan? Wie sieht ein frisches Stück Fleisch aus? Und wie muss es gebraten werden, damit es zart und saftig wird? Welche chemischen Prozesse laufen beim Kochen ab, und wie funktioniert eigentlich unser Geschmackssinn? Was sind die Grundprinzipien einer guten Küche? Welche Trends dominieren unsere heutige Gastroszene? Und welche unsere Lebensmittelindustrie?

Diese Fragen sollen im Folgenden beantwortet werden, ohne allerdings Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben. Ein Blick in die gut sortierte Buchhandlung macht jedem interessierten Leser klar: Bücher zum Thema Essen füllen meterweise die Regale, und zahlreiche Bücher widmen sich beispielsweise allein dem Olivenöl. So wichtig ein gutes Öl ist, und so sehr sich hier ein echtes Expertentum zu Recht Bahn bricht: Es versteht sich von selbst, dass ich hier nicht alle Themen erschöpfend behandeln kann und bei den wirklich wichtigen Dingen bleiben muss – in einer freilich subjektiven Auswahl. Olivenöl finden Sie daher im Kapitel über Öle und Fette ausgiebig gewürdigt.

Wenn Sie an noch mehr Details zum Thema interessiert sind: Nehmen Sie dieses Buch als Ausgangspunkt, um weitere Reisen ins Schlaraffenland zu unternehmen. Denn eines ist sicher: Gutes Essen ist zwar sinnliche Erfahrung und kann einfach so genossen werden. Wer aber mit Sinn *und* Verstand genießen will, der ahnt, dass die Sinnenfreude durch einige Kenntnisse, durch einen sich selbst bewussten

Genuss enorm gesteigert wird. Gut kochen kann man ohne diese Kenntnisse ohnehin nicht.

1 Schmecken und genießen

Von einigen illustren Ausnahmen abgesehen, werden Speisen und Gerichte heute nicht nur nach ihrem Gehalt an wichtigen Inhaltsstoffen und Nährstoffen beurteilt. Sie müssen in erster Linie appetitlich frisch aussehen und farblich aufeinander abgestimmt sein. Immerhin: Das Auge isst ja mit. Nicht weniger entscheidend ist der Geruch. Ein wirklich gutes Essen riecht so anregend, dass Ihnen das Wasser im Mund zusammenläuft. Nase und Auge werden aktiv und entscheiden über das Geschmackserlebnis, noch bevor Sie überhaupt den ersten Bissen zu sich genommen haben. Kein Wunder: Während wir auf Zunge und Gaumen die vier Geschmacksrichtungen süß, sauer, bitter und salzig unterscheiden, werden uns fast 80 Prozent der geschmacklichen Wahrnehmung über die Nase geliefert.

Evolutionsgeschichtlich ist unser feines Riechorgan von immenser Bedeutung. Immerhin müssen wir uns ein Bild über die Güte und Verträglichkeit von Nahrungsmitteln machen, noch bevor wir sie gegessen haben. Aus gleichem Grund ist auch unsere Reizschwelle für bittere Aromen besonders niedrig. Die Gifte der Natur etwa schmecken in der Regel eher bitter als fruchtig-süß. Angenehme Gerüche und Geschmäcker hingegen aktivieren unsere Speichel- und Magensaftsekretion. Schmecken ist damit ein ziemlich kompliziertes Zusammenspiel verschiedener Geschmacks- und Geruchswahrnehmungen. Nur die Zusammenarbeit von Mund und Nase bringt die Aromen voll zur Geltung.

Unsere Zunge ist mit einer Vielzahl von Geschmacksknospen ausgestattet. Während jede Sinneszelle alle Geschmacksrichtungen erkennen kann, sind einzelne Bereiche der Zunge auf besondere Wahrnehmungen spezialisiert. So schmeckt man auf der Zungenspitze meist besser süß, hinten im Zungengrund besser bitter, an den Zungenrändern vorne salzig, hinten sauer. Allerdings nimmt unsere Fä-

higkeit zu schmecken und zu riechen im Alter ab. Über circa 10000 Geschmacksknospen verfügt ein Säugling, gut 2000 sind es noch bei einem 80-Jährigen. Normalgenießer können ungefähr 2000 Gerüche unterscheiden, Gourmets und geschulte Weinkenner differenzieren etwa 4000 Geruchsnuancen.

Für alle gilt: Wird die Nahrung länger im Mund gekaut, steigen immer mehr Aromastoffe auf und lösen am Riechepithel eine Geruchswahrnehmung aus. Bei warmen Speisen sind die Aromastoffe in der Regel viel intensiver als bei kalten, sie werden deshalb beim Schmecken oft stärker empfunden. Schärfe wiederum wird auch mit den „Gefühlsnerven“ der Mundschleimhaut wahrgenommen.

Allerdings werden von den gut 4000 bekannten Aromastoffen inzwischen viele künstlich hergestellt. Dabei sind die Grundstoffe meist wenig appetitlich. Erdbeeraroma etwa wird gern aus Sägespänen hergestellt. Das eigentliche Problem aber ist die Umkehrung von Original und Kopie. Heute scheint uns manch künstliches Aroma intensiver und authentischer als der eigentliche natürliche Geschmack. Verkehrte Wahrnehmungswelten! Nicht zuletzt dies zeigt, wie wichtig ein bewusstes geschmackliches Training ist.

Nach meiner Meinung sollten wir nicht unterhalb unserer physiologischen Möglichkeiten essen und kochen. Mit Mund und Nase verfügen wir über optimale Sinneswerkzeuge, um bei der Nahrungsaufnahme über die bloße Notwendigkeit hinaus im siebten Himmel zu schwelgen. Nutzen wir sie! Zumal ein gutes Gericht kein eindimensionales Geschmackserlebnis provoziert, es ist nie nur süß, nur bitter oder nur salzig.

Warum serviert man Ihnen Bohnen und Linsen mit Speck? Warum helles Fleisch mit frischen Kräutern? Und Rindfleisch gerne in Rotwein? Ganz einfach: Weil es passt. Dass im Schlaraffenland Milch und Honig fließen und nicht Cognac und Rübensaft, hat seinen tieferen Grund. Ente mit Orange, Apfel mit Leber, Wild und Beeren, Kürbis und Curry, Rum und Schokolade: Es gibt Kombinationen, die sind eine sichere Bank. Im Französischen spricht man gerne von Zutaten, die sich vermählen. Und wie in der Ehe auch, sind die beiden Partner nicht zwangsläufig von gleichem Charakter. Das süßliche Vanilleeis wird nur mit der leichten Säure der Himbeere zu einem einwandfreien Nachspeisenklassiker.

Speisen hinterlassen meist dann einen besonderen Eindruck, wenn die einzelnen Zutaten in eine nicht zwangsläufig spannungsreiche, aber doch stimmungsvolle Beziehung zueinander treten, wenn sie einen Dialog eingehen, wenn sie sich gegenseitig verstärken und ihre geschmackliche Dimension offen legen. Das heißt aber auch: Die Zutaten müssen aufeinander abgestimmt und fein ausbalanciert sein. Sicher mag es einen geschmacklichen Grundton geben, der begleitet wird von einigen, manchmal eben auch gegenläufigen Akzenten, aber eine auf die Dauer vielleicht sogar langweilige Dominanz sollte vermieden werden. Kräuter etwa dürfen das Essen gerne parfümieren, aber eben nicht aufdringlich in Erscheinung treten. Wie überall im Leben müssen auch hier die Proportionen stimmen.

Und über die reine Aromenvielfalt hinaus bietet uns das Essen noch sehr viel mehr sinnliches Erleben. Denken Sie an das Wechselspiel von heiß und kalt oder an die vielen unterschiedlichen Texturen unserer Lebensmittel. Auch hier bieten sich schier unendlich viele Möglichkeiten für dezent variierte Geschmacksschattierungen – bei jedem Bissen! Um ein paar einfache Beispiele zu bringen: Krosse Croutons kontrastieren ganz wunderbar mit einem knackig-frischen Salat, ebenso Wildpastete mit Cumberlandsauce (Preiselbeeren und schwarze Johannisbeeren und englischer Senf). Auch Gegensätze ziehen sich an: Speck und getrocknete Pflaume oder Dattel.

Sie werden sehen, es lohnt sich! Schon jetzt können Sie feststellen, dass man über das Essen genauso reden kann wie über Wein. Schade nur, dass sich unsere sprachlichen Lobgesänge meist beim Rebensaft erschöpfen. Gutes Essen aber hat es zumindest genauso verdient, in vollen Tönen besungen zu werden.

2 Augenschmaus

Das Auge isst mit. Ob man die Speisen auf seinem Teller lieber modern oder klassisch angerichtet haben möchte, ist eine Ansichts- und natürlich auch Geschmackssache, über die sich die Gelehrten trefflich