

Kochen
genießen
lernen

© 2023 Fabian Wagner

Cover Illustration: Sarah Hornschuh

Umschlaggestaltung: Fabian Wagner

Herstellung & Verlag: BoD - Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 978-3-7460-6241-9

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhalt

- 7 Kein Kochbuch, kein Ratgeber
 - 11 Kochen lernen? Ganz einfach, mit einem Mathematik-Studium!
 - 19 Was die Verpackung über die inneren Werte verrät
 - 25 Einkaufen - ein Vorspiel voller Genuss
 - 35 Darf ich dich auf einen Kaffee einladen?
 - 45 Das erste Mal französisch... macht Lust aufs Backen
 - 59 Ich hätte schon Lust – aber ist das überhaupt erlaubt?
 - 79 Das hört ja gar nicht mehr auf!
 - 101 Die Küche ist nicht der einzige Ort dafür
 - 109 Einmal zum Mitnehmen, bitte!
-

Kein Kochbuch, kein Ratgeber

Hast du das hier erwartet, muss ich dich erst einmal enttäuschen. In diesem Buch gibt es keine detaillierten Rezepte, keine Schritt-für-Schritt-Anleitungen, keine Regeln, Checklisten und auch keine wissenschaftliche Diskussion einzelner Lebensmittel und deren Wirkung. Dafür gibt es genügend anderes Material.

Jedes Jahr werden hunderte neue Koch- und Ernährungsbücher in allen nur erdenklichen Varianten veröffentlicht. Zig-tausende Beiträge und Angebote in Form von Videos, Kursen, Artikeln, Foren und sonstigen Webseiten sind da noch gar nicht mitgezählt. Oft widersprechen sich Empfehlungen und Anleitungen. Trotzdem weiß ich diese in manchen Situationen als hilfreich oder inspirierend zu schätzen, dazu später mehr. Um selbstständig Kochen zu lernen und es als festen Bestandteil ins eigene Leben zu integrieren, fehlen bei der Flut an Angeboten allerdings entscheidende Zutaten.

Wir lernen nicht, indem wir immer mehr Zeit mit dem Konsum zusätzlicher Informationen verbringen. Kochen ist keine maschinenartige Arbeit. Es ist viel mehr, als die "richtigen" Zutaten in der "richtigen"

Menge auf die "richtige" Weise zu verarbeiten und zu kombinieren.

Um dieses 'Mehr' geht es hier.

Wie Kochen, Kochen lernen und ein paar weitere Themen, die eng damit zusammenhängen, zu einer spürbar lebendigen Tätigkeit werden. Nicht zu einer lästigen, stressigen Pflicht oder zu etwas, zu dem man sich jedes Mal aufs Neue motivieren oder überwinden muss. Dann würde man in kurzer Zeit wieder die Lust daran verlieren.

Da es in erster Linie um die Bedingungen geht, unter denen wir diese Qualität erleben können, ist es egal, ob du schon Kenntnisse hast oder ganz am Anfang stehst. Als Nebeneffekt wirst du dich zukünftig in den unzähligen Angeboten besser zurechtfinden. Du wirst auswählen können, was einen wirklichen Mehrwert hat und leichter erkennen, was nur oberflächliches Marketing ist.

Es geht um alltägliches Kochen zu Hause in den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen. Kochen als Dienstleistung und unter Zeitdruck in einem Restaurant, einer Kantine oder beim Catering ist sicher nochmal anders zu betrachten.

Ich werde dir ein realistisches Bild zeigen, wie eine langfristige Entwicklung, ein natürlicher Lernprozess aussehen kann. Du wirst sehen, auf einem solchen Weg bekommen wir wunderschöne Überraschungen geschenkt. Diese lassen sich nicht planen, nicht in einen

Kurs oder ähnliches packen. An einigen Stellen gibt's außerdem ein paar ganz praktische Tipps als Beilage.

Das eigentliche Lernen, das tiefe Verinnerlichen grundlegender handwerklicher Fähigkeiten bis hin zu aufwendigen Rezepten, passiert dann erstaunlicherweise ganz automatisch, ohne dass besondere Anstrengung dafür nötig ist. So lernen wir sogar viel schneller, als wenn wir uns verbissen darauf konzentrieren, alles exakt richtig machen zu wollen. Vielleicht so, wie ein Experte mit Schürze behauptet, dass etwas zu sein hätte... Will derjenige uns damit wirklich weiterhelfen oder geht es dabei doch um was anderes?

Diese Bemerkung zum Lernen ist nicht einfach eine Behauptung, nicht nur meine persönliche Sichtweise und Erfahrung. Tatsächlich funktioniert das biologisch in unseren Gehirnen so. Ausschlaggebender Faktor ist, ob uns das, was wir machen, emotional berührt. Sonst hat selbst hundertfache Wiederholung von Informationen oder Abläufen keine Wirkung. Wie viel haben wir alle mit Mühe und Anstrengung in der Schule auswendig "gelernt" – und wie viel wissen wir später wirklich noch davon?

Eigentlich können wir das bei uns selbst und bei anderen ständig beobachten, aber auch mich musste erst jemand mit dem Kopf draufstoßen. Das war der Neurobiologe Gerald Hüther, der unter anderem erforscht hat, wie Lernen auf Ebene des Gehirns abläuft und was das für uns im alltäglichen Leben bedeutet. Wenn dich Details dazu interessieren, kann

ich dessen Arbeit, insbesondere die Interviews, Vorträge oder leicht verständlichen Bücher an dieser Stelle nur weiterempfehlen. Für mich ist das seit vielen Jahren eine große Hilfe und Inspiration.

Egal ob beim Ergebnis oder schon während des Kochens, wahrer Genuss entsteht weder durch perfekte Zutaten, noch indem wir akkurat eine To-Do-Liste abarbeiten. Es ist jedoch das unvermeidliche Resultat, wenn wir uns darauf einlassen und unseren Lernprozess selbst gestalten.

Dazu sind die folgenden Kapitel eine Einladung. Vielleicht magst du dich ja aufmachen, selbst und gemeinsam mit anderen neue Erfahrungen machen, eigene Antworten finden und spielerisch ausprobieren, was noch möglich ist?

Auf jeden Fall ist das viel mehr, als wir über uns selbst zu denken gelernt haben. Und es ist gar nicht so schwer, wenn wir alles, inklusive uns selbst, nicht mehr so wahnsinnig ernst nehmen – was du hier schon an den Kapitelüberschriften erkennen kannst :)

Kochen lernen? Ganz einfach, mit einem Mathematik-Studium!

"Nudeln kochen... ok...

...nur wie viel Salz kommt da jetzt eigentlich ins Wasser?"

An dem Punkt war ich im Herbst des Jahres 2008, einige Tage bevor mein Studium losging. Ich fand mich in einem Studentenwohnheim einige hundert Kilometer von meinem Heimatort entfernt wieder und wollte mir selbst was zum Abendessen machen.

Obwohl ich es nicht genau wusste, hab ich angefangen und Salzwasser aufgesetzt. Dann war ich mir unsicher: "War das nicht vielleicht doch zu viel Salz?" Also hab ich etwas davon weggeschüttet und mit Wasser aufgefüllt... Was ich dazu machte, weiß ich nicht mehr. Am Ende kam auf jeden Fall ein ganz passables Essen dabei heraus.

In meiner Kindheit spielte das Thema Kochen und Essen keine große Rolle. Zu Hause wurde zwar nahezu täglich abends gekocht, ich war dabei aber nicht groß involviert und es hatte mich auch nicht besonders

interessiert. Bei einigen außergewöhnlichen Sachen, wie Plätzchen backen zu Weihnachten, hab ich natürlich geholfen und das hat Spaß gemacht. Da es insgesamt jedoch kein großes Thema war, waren mir entsprechende Details nicht bewusst.

Von außen betrachtet kommentieren wir sowas schnell: "Der kann ja überhaupt nicht kochen!" Oder oft brauchen wir dazu gar niemanden, sondern verurteilen uns direkt selbst: "Ich kann halt einfach nicht kochen!"

Da bin ich keine Ausnahme. Ich hab mich auch schon dabei ertappt, wie ich mich – mit meinem heutigen Wissen und Erfahrung – über andere wunderte, wie diese mit den Themen Kochen und Essen umgingen.

Doch wie gerade beschrieben, fangen wir alle mal bei Null an, selbst der größte Sterne-Koch. Es ist völlig egal, wann, in welchem Alter oder in welchem Tempo man das macht. Es ist kein Wettbewerb, bei dem jemand gewinnt, der sich möglichst schnell möglichst viele Rezepte oder handwerkliche Fähigkeiten aneignet. Dann würden wir tatsächlich viel verpassen, wie die folgenden Kapitel sehr deutlich zeigen werden. Und bei mir hat es eben damals mit 19 Jahren ganz langsam angefangen.

Kannst du Wasser zum Kochen bringen, Eier hineinlegen und ein paar Minuten warten? Perfekt, du kannst also schon was kochen und dich über das Ergebnis

freuen. Selbst wenn ein Ei aufplatzt. Das passiert in der professionellsten Küche.

Erst wenn wir uns zu viel informieren, fühlen wir uns schnell überfordert. Da muss das "perfekte" Ei ins kalte oder heiße Wasser gelegt, exakt so viele Minuten bei genau dieser Temperatur gekocht und mit extra vorbereitetem Eiswasser abgeschreckt werden...

Woher kommt diese Vorstellung, dass wir beim Thema 'Kochen' ein Bild vor Augen haben, alles müsse möglichst perfekt sein?

Es ist eine Folge von zig-tausenden Marketing-Botschaften und inszenierten künstlichen Bildern, die wir ständig in den unterschiedlichsten Formen sehen. Mit dem wahren Erleben von Kochen hat das nichts zu tun.

Noch ein Beispiel: Fertiggerichte.

Ja, das ist mein ernst, auch damit kannst du was kochen und neugierig erste Schritte machen. Vielleicht mit ein paar Gewürzen den Geschmack verändern oder sie mit verschiedenen kleinen Beilagen kombinieren.

Die Anfänge können so klein sein. Sie sind trotzdem nicht weniger wertvoll!

Vollkommen konzentriert und in der Regel ein wenig tollpatschig Neues ausprobieren, ist eine wunderschöne Erfahrung. Das gilt ganz besonders in der Küche, wo wir alle unsere Sinne gleichzeitig gebrauchen.

Denk mal an ein kleines Kind, das voller Freude die ersten Plätzchen seines Lebens formt. Die haben natür-

lich nicht die perfekte Form und wir kämen überhaupt nicht auf die Idee, es dafür zu kritisieren, wie wir das später oft mit uns selbst machen. Wir alle waren früher dieses Kind und hatten die Freude und Leichtigkeit. Daher können wir dieselben Qualitäten später wieder aufleben lassen, es dauert vielleicht nur ein wenig länger.

Durch kleine Erfahrungen und Beobachtung, was dabei herauskommt, lernen wir unbewusst beeindruckend schnell dazu. Wir kommen auf den Geschmack und spüren immer mehr Lust rauszufinden, was noch so alles möglich ist. Das hat eine andere Qualität als der Versuch, gestresst aufwendige Rezepte bis aufs letzte Gramm genau befolgen zu wollen.

Es ist nicht Schwarz-Weiß – jemand kann kochen oder nicht – sondern ein langsamer Übergang von wenig zu viel Erfahrung. Auf diesem Weg ergeben sich nach und nach viele Möglichkeiten, die sich nicht im Voraus planen oder kontrollieren lassen. Nie hätte ich gedacht, dass da bei mir später mal ein ganzes Buch dabei herauskommt.

Doch zurück zum Studium.

In den ersten Semestern kochte ich also ab und zu was ganz einfaches. Oft kombinierte ich auch nur Kleinigkeiten zu einem kalten Abendbrot. Meistens war ich natürlich mit Kommilitonen in der Mensa essen. An Tagen, an denen die zu hatte, haben wir

regelmäßig in Cafés oder Restaurants gegessen oder uns etwas aus Imbissbuden geholt.

Mit der Zeit sind aus Kommilitonen neue Freundschaften entstanden und irgendwann fingen wir an, uns öfter abends zu treffen und gemeinsam zu kochen. Manchmal kauften wir davor bereits die Zutaten zusammen ein.

Wir hatten unterschiedlich viel Erfahrung, was Kochen anbelangt, aber es gab niemanden, der es perfekt konnte, der es beruflich gemacht hatte, dessen großes Hobby es war oder ähnliches. Außerdem gab es unterschiedliche Vorlieben beim Essen. Ein Freund bestand fast jedes Mal, wenn er mit dabei war, darauf, etwas Frittiertes als Beilage zu machen, wie Kroketten, Pommes oder Zwiebelringe.

Diese Vielfalt führte dazu, dass wir unterschiedliche Sachen kombinierten, verschiedene Beilagen, Soßen, manchmal sogar eine kleine Nachspeise dazu. Was wir da alles genau gemacht haben, kann ich nach so langer Zeit – und damit viele tausende Essen später – im Detail nicht mehr wiedergeben. Das ist auch nicht ausschlaggebend. Wichtiger ist, dass ich ganz auf mich allein gestellt vermutlich vieles davon nie ausprobiert und nicht so viel dadurch gelernt hätte.

Mit einfachen Mitteln konnten wir Gerichte zubereiten, die oft deutlich besser schmeckten, als was uns täglich in der Mensa angeboten wurde. Eine interessante Erfahrung und Motivation, das über eine lange Zeit regelmäßig zu machen. Manchmal haben wir nur

gekocht und gegessen, manchmal sahen wir uns gemeinsam einen Film an oder gingen anschließend in eine Studentenkneipe. Ach ja, und wenn jemand Geburtstag hatte, haben wir auch mal zusammen einen Rührkuchen gebacken.

Im Fokus stand die gemeinsame Zeit. Das Kochen und Essen bildete ein Rahmen, in dem Gemeinschaft und Austausch stattfand. Oft wird vergessen, dass es einen solch größeren Kontext gibt, besonders wenn man rein handwerklich oder analytisch an Kochen und Essen herangeht. In Kochbüchern habe ich noch nie gesehen, dass das eine Rolle spielt, von strikten Ernährungsphilosophien bis hin zu Menschen, die einzelne chemische Stoffe analysieren, ganz zu schweigen.

Nochmal kurz zu dem, was wir da so gekocht haben. Die Qualität des Essens war durchschnittlich mit normalen Zutaten aus dem örtlichen Discount-Supermarkt und so war bestimmt auch mal Fleisch aus Massentierhaltung dabei. Das war damals nun mal der Stand und ich bin überaus dankbar für all die Erfahrungen. Denn durch die Gespräche und Erlebnisse hab ich mich immer auf die gemeinsamen Abende gefreut. Der Nebeneffekt davon: ich fing an, mich langsam mehr und mehr für das Thema Kochen zu interessieren und mir selbst mehr zuzutrauen.

Das ist der Zusammenhang zwischen einem Mathematik-Studium und Kochen. Währenddessen habe ich meine ersten Schritte gemacht. Ich war nicht eines

Tages plötzlich Feuer und Flamme für das Thema. Es gab nicht diesen einen Moment, der mein Leben veränderte und nach dem Kochen und Essen meine Bestimmung gewesen wäre. Solche Geschichten werden in verschiedenen Bereichen gerne erzählt, aber inzwischen ist mir klar, das ist in den meisten Fällen nichts weiter als Marketing.

Du musst nicht besonders inspiriert sein oder dir knallharte Ziele setzen. Du bist ja schon interessiert und neugierig, sonst würdest du das hier nicht lesen. Wenn du dem ein wenig folgst und Unterschiedliches ausprobierst, reicht das vollkommen. Dabei finden beeindruckende natürliche Lernprozesse statt, wie ich noch an vielen Beispielen zeigen werde.

Wenn du magst, kannst du ja mal Freunde oder Bekannte auf einen gemeinsamen Abend einladen, an dem ihr – nur so nebenbei – auch was zu Essen macht. Wer weiß was da vielleicht Leckerer oder Interessanter dabei rauskommt? Und wenn ihr, wie wir damals, einfachste Zutaten aus dem nächsten Discounter nehmt, ist das ein perfekter Startpunkt.

Guten Appetit und viele schöne Abende!

Was die Verpackung über die inneren Werte verrät

Bei vielen Gerichten kannte ich lange Zeit nur das Ergebnis, das fertig servierte Essen in Restaurants, Imbissen oder der Mensa. Die groben Zutaten konnte ich ausmachen, aber Details waren mir nicht bewusst.

Durch das regelmäßige Kochen mit Freunden lernte ich viele Einzelheiten kennen, wie man ganze Gerichte zusammenbaut, zum Beispiel eine Lasagne mit selbst gemachter Hackfleisch-Soße oder eine Suppe von Grund auf aus einzelnen Zutaten zuzubereiten. Meist bekamen wir das so hin, dass es ähnlich oder sogar besser schmeckte, als ich es kannte. Das hat mich automatisch zu einem nächsten kleinen Schritt geführt.

Durch das neue Wissen und Verständnis wurde ich irgendwie neugierig. Die fertigen oder teilweise schon verarbeiteten Sachen, werden die eigentlich genauso gemacht, wie wir das kochten?

Also fing ich damals beim Einkaufen an, mir immer öfter die Zutatenlisten auf Verpackungen durchzulesen. Klar hatte ich mal mitbekommen, dass es Zusatzstoffe, Konservierungsmittel und ähnliches gibt. Es war aller-

dings viel spannender, selbst Produkte in die Hand zu nehmen und nachzusehen, statt nur theoretisch was darüber gehört zu haben.

So lernte ich einige neue Wörter in meiner Muttersprache kennen. Auf verschiedenen Verpackungen las ich ständig Begriffe, wie "Emulgatoren", "Guarkernmehl", "Sojalecithin", "Glukose-Fruktose-Sirup" und so weiter.

Doch auch bei den normalen Zutaten wunderte ich mich. Was hat zum Beispiel nicht gerade wenig Zucker in einem herzhaften Fertiggericht, wie einer Pizza zu suchen? Oder in Kartoffel-Chips oder in sowieso schon von sich aus süßem eingelegtem Obst?

Anders verhält es sich bei einigen Pulvern zum Anrühren von Soßen oder Suppen. Da wird auf der Verpackung und in der Werbung Großes versprochen, wie perfekt das Essen damit schmecken wird. Ohne würde man das ja gar nicht hinkriegen! Also, was ist das Geheimnis, was ist da drin?

Es ist tatsächlich der umgekehrte Fall zu oben. In der Regel bestehen diese Pakete aus nichts außergewöhnlichem, keine besonderen Zutaten, sondern hauptsächlich aus Salz, Gewürzen, sowie etwas Stärke oder Mehl... Durch das gemeinsame Kochen war mir klar: Mit ein wenig experimentieren krieg ich das bestimmt selbst hin!

Aus geschäftlicher Sicht ist die Idee eigentlich bewundernswert. Rechnet man nach – war das Mathe-Studium doch für was gut – verkauft man die Produkte