

Hingabe



SEMPLICE ist ein Beitrag von Eberhard Spangenberg. Er ist seit 1983 Inhaber von GARIBALDI, war 1992 Gründer von Slow Food Deutschland und viele Jahre Publizist und Verleger. Es geht in SEMPLICE um kritische und kreative Gedanken zum genussvollen und bewussten Leben, um kulinarische und kulturelle Themen.

Am Anfang von SEMPLICE steht der Traum, eine Strandkneipe an der toskanischen Küste zu betreiben, vor einem Pinienwald und mit blauen Sonnenschirmen und blauen Liegestühlen. Daraus entwickelt sich ein nächster Traum, ein einfaches kleines Lokal in München mit gerade mal zwei Dutzend Gästen. Sie sitzen zum Teil an der offenen Küche, zum Teil an einem großen Tisch. Eberhard Spangenberg verwöhnt seine Gäste mit einfachen und einfachsten Gerichten aus besten Rohstoffen und mit ein paar ausgewählten Weinen. Dazu gibt es jede Menge guter Tipps und viel Kommunikation. Schließlich geht dieses Traumlokal auf Reisen, in zwei Zirkuswägen, einer mit der offenen Küche und Bar, der andere mit ein paar Tischen und Gartenmöbeln, die man überall aufstellen kann, wo interessante Menschen zusammenkommen. Am Ende steht die Erkenntnis, dass zum Träumen und zur Verwirklichung des einfachen und glücklichen Lebens Papier und Bleistift genügen, und im besten Fall auch noch ein blauer Liegestuhl. Das ist SEMPLICE.

Das Gefühl ist beim Kochen wichtiger als Rezepte

In der Sauna gibt es die, die beim Reinkommen die Sanduhr einstellen, verfolgen und dann rausgehen, wenn die Uhr die entsprechende Zeit anzeigt oder abgelaufen ist. Und es gibt diejenigen, die solange schwitzen, bis ihnen ihr Körper sagt, dass es genug ist.

Wie im richtigen Leben gibt es auch beim Kochen ganz verschiedene Typen: die lieber genau nach Rezept vorgehen und die lieber improvisieren.

Auch ich sammle gute Rezepte und bin stolz auf die, die mir meine Mutter hinterlassen hat. Ich habe eine Reihe schöner Kochbücher, ein paar davon sogar aus meiner eigenen Edition, ein paar auch aus den Federn meiner kulinarisch schreibenden Freunde. Trotz allen schönen Büchern: In der Praxis gehöre ich eher zu denen, die sich nicht an feste Zutaten, Mengen und Regeln halten. Ich möchte Sie heute ausdrücklich zum Improvisieren einladen.

Das fängt schon beim Einkaufen an. Ich gehe gerne ohne Konzept auf den Markt und schaue, was mich anlacht. An den Obst- und Gemüseständen sind es die jahreszeitlichen Früchte, die zu bestimmten Zeiten ihr bestes Aroma entwickeln. Beim Metzger, Wild- und Geflügelhändler finde ich das, was gerade in dieser Woche geschlachtet bzw. erlegt wurde. Und auch beim Fischhändler – oder noch besser beim Fischer selbst – sind es die fangfrischen Produkte, die den höchsten Genuss versprechen.

So suche ich mir die guten Lebensmittel aus und kreierte erst beim Einkaufen die einzelnen Speisen oder mein Menu. Manchmal auch erst, wenn ich zuhause angekommen bin.... Das eine oder andere findet dann nicht am selben Tag seine Verwendung, sondern kommt erst später dran – auch „frei nach Schnauze“. Mein einziges fest fixiertes Ziel und die Richtschnur für meinen Speiseplan der nächsten Tage sind, dass von meinen Vorräten nichts übrigbleibt oder verdirbt.

Beim Kochen geht das Improvisieren weiter. Natürlich gibt es Konstanten, die mir wichtig sind: gut geschliffene Messer, ein festsitzendes, sauberes Arbeitsbrett, die gut eingespielte Kenntnis der Temperaturen meines Herdes und Backofens, die richtigen Kochgefäße und ein paar Dinge mehr.

Ansonsten sind mir die meisten modernen Gerätschaften eher fremd, besonders Messgeräte jeglicher Art. Ich koche weiche Eier nicht mit der Uhr, sondern mit meinen Sinnen, in dem ich mich in ihre Größe, Ihre Form, ihr Gewicht, die Dicke der Schalen und in ihr Innenleben versetze. Und dabei bleibe. Jedes Ei ist anders!

Meine Küchenwaage bleibt meistens in der Schublade, weil ich die Mengen lieber mit den Augen abschätze. Meine Ohren hören genau und mit großem Genuss mit, wie sich eine Teigmasse beim Rühren anhört, wie das Messer durch die Petersilie gleitet, wie die Gemüse, in der Pfanne brutzeln. Besonders gern hören sie das „Blubb“ beim Entkorken des Kochweins! Und meine Nase sagt mir genau, ob das Olivenöl schon heiß genug oder (hoffentlich nicht!) zu heiß ist.

Selbst wenn ich Fisch- oder Fleischgerichte zubereite, gehe ich mit meinen Sinnen und meiner Erfahrung vor. Ein Fleischthermometer im Backrohr ist nicht mein Ding. Ich fühle mich lieber selbst in das Bratgut ein, das ich rechtzeitig aus der Kühlung genommen habe. Ich beäuge und betaste es gründlich, und rieche auch noch einmal daran, bevor es mit der Zubereitung losgeht. Ausgehend von der Reife, der Substanz, dem Gewicht und der Höhe des Stücks bestimme ich die voraussichtliche Gar- und Ruhezeit – die ich dann doch mit der Uhr, aber vor allem aufmerksam mit allen Sinnen verfolge.

Was ist das für ein schönes Erlebnis, wenn sich mein Brathuhn aus der Backröhre mit dem ersten verführerischen Duft meldet! Und wie schön ist es – Lob den Glasfenstern an den modernen Backrohren! – wenn ich die langsame Bräunung des Federviehs auch mit den eigenen Augen verfolgen, beschleunigen oder reduzieren kann...

Und natürlich bestimme ich die Mengen der Zutaten und Gewürze auch nach Gefühl. Schritt für Schritt. Abschmecken ist dabei das Wichtigste – und nie zu viel auf einmal zum Gericht geben.

Ich gehöre auch nicht zu den Leuten, die Pasta mit der Stoppuhr in der Kochzeit zubereiten, die auf der Packung angegeben ist. Ich verfolge den Kochvorgang, sobald sich der richtige Punkt nähert, durch ständiges Probieren.

Neulich habe ich einen Rehrücken in meinem Gartengrill zubereitet: ein wunderbares Tier, das mir mein Freund und Winzer Werner Michlits von Meinklang aus seinen burgenländischen Jagdgründen mitgebracht hat. Genau

richtig abgelagert, reif, auf dem besten Punkt: Nur mit Salz und Pfeffer und ein ganz wenig Wildgewürz vorbehandelt und mit Olivenöl eingepinselt. Auf den Grill mit der „richtigen“ Temperatur, Deckel zu! Nach einer gefühlten (!) halben Stunde wieder raus, eine viertel Stunde (mindestens, hierfür nehme ich die Uhr!) ruhen lassen, und danach noch einmal eine viertel Stunde in den geschlossenen Grill. Das Fleisch war durchgehend rosa, keine Spur von blutig, zart und unglaublich wohlschmeckend. Meine Gäste waren überglücklich. Nur einen Wunsch konnte und wollte ich ihnen danach nicht erfüllen: den nach dem Rezept.

Bei der Weinauswahl gehe ich bei dieser Art von Koch-Erleben ähnlich spontan vor und entscheide je nach Situation. Übrigens: Entsprechend meiner Lust am Ungewissen und der Freude an der individuellen Entwicklung jeder einzelnen Flasche ziehe ich einen Naturkorken einem angeblich „sicheren“ Schraubverschluss vor.

No risk, no fun. Es ist dieser Nervenkitzel, dieses totale Einfühlen beim Kochen, das mir besonderen Spaß macht und das persönliche Erleben noch erhöht. Natürlich gelingt mir nicht immer alles. Am meisten habe ich aus den Fehlern gelernt, die ich schon einmal gemacht habe.

Und noch ein Tipp, wenn Sie ähnlich vorgehen wollen: Bereiten Sie nicht zu viele Speisen gleichzeitig vor, was sicher „ökonomischer“ wäre, sondern widmen Sie jedem einzelnen Gericht nacheinander besondere Liebe und Achtsamkeit.

Wenn man sich auf diese Methode des spontanen Kochens einlässt, kann man meines Erachtens einen Kick mehr erleben, als wenn man ausschließlich nach Rezept kocht. Für mich ist diese langsame Art des Kochens ein Dialog mit den Rohstoffen und eine höhere Form der Hingabe, die ich Ihnen nahelegen möchte.

Semplice!