

LITERARISCHE WELT

AUF DEN PUNKT

IM TEA ROOM ALLEIN
MIT LECKEREIEN

Man muss die englische Küche nicht unbedingt lieben, um bei einer Tasse Earl Grey eines dieser wunderbar fetten Scones mit Rosinen zu verschlingen, auf die noch Sahne und Erdbeermarmelade gehört. Mit Hilfe von Carolyn und Chris Caldicott – schon der Nachname klingt wie eine Ingwer-Spezialität – wird die Sympathie für alles Angelsächsische selbst die Zauderer unter den Lesern einnehmen und in eingefleischte Britanniennhänger verwandeln. So appetitlich sind die Fotos, so verführerisch die Rezepte zum berühmten Afternoon Tea, die Carolyn Caldicott zusammengetragen hat. Caldicott erklärt zunächst, wie selbst ein begriffsstutziger Kontinentaleuropäer aus seinem Tee das beste Aroma herausholen kann, um im Anschluss die Fantasie anzuregen. Wer ihre Backvorschläge liest, der wird vor seinem inneren Auge duftende „englische Makronen“, noch dampfende „Himbeer-Mille Feuilles“ in Blätterteig oder auch „Ginger Brandy Snaps mit Kardamonsahne“ vorbeiziehen sehen. Am Ende wird man die Kanne Tee unter ihrem gehäkelten Wärmervergessen, was viel über die Qualität der Leckereien verrät.



Carolyn Caldicott: **Vintage Tea Party.** Aus dem Englischen von Sebastian Hoch. Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart. 127 S., 18,90 €.

HECHT IN
ROSMARINDUFT

Seit geraumer Zeit neigen Verlage und Autoren dazu, ihre Rezepte in höchst wortreiche Kapitel einzubetten. In ihnen erfährt man, welche Vorlieben der Autor sonst noch hat. Von Dirk Stermann etwa erhält man die geradezu lebenswichtige Information: „Ich liebe das Einkaufen auf dem Markt. Natürlich habe ich da auch so meine besonderen Quellen.“ Ähnlich bedeutende Geheimnisse entschlüsselt auch seine Kollegin Christiane Kada. Von ihr hören wir etwas holprig, was kein Mensch bisher wusste: „Dass Fisch nur etwas für Erwachsene ist, ist eine Legende“. Zieht man derlei atemberaubende Weisheiten ab, die auch von dem Fischstäbchenkaperkapitän Iglo stammen könnten, dann lässt sich ihr Fisch-Kochbuch durchaus als ein besonderes hervorheben. Beide Autoren nämlich bemühen sich nicht nur, uns Fische nahezubringen, die heute kaum noch gegessen werden – die Brachse etwa –, sondern haben auch den Ehrgeiz, Gerichte in mehreren Varianten vorzustellen. Allein vier Fischsuppen stellen sie dem Leser zur Auswahl, vom „Ramen mit Fisch“ bis zum ungarischen Fischeintopf Halaszle, von der vor allem im Winter zu genießenden Fischbeuschelsuppe bis zur Bouillabaisse von Süßwasserfischen. Den Autor dieser Zeilen hat es vor allem der „Hecht im Rosmarinduft“ angetan, der in einer Creme aus Olivenöl, gehackten Sardellenfilets, Knoblauch, Zitronensaft und Rosmarinzwieglein, immer wieder durch Weisheit und Fischfond angereichert, aus dem Ofen kommt. Wegen des unwiderstehlichen Geschmacks werde nichts von diesem zwei-Kilo-Hecht übrig bleiben, versichern die Autoren. Recht haben sie. Danach bleibt nur noch Platz für ein, zwei Gläser gekühlten Riesling.



Dirk Stermann und Christiane Kada: **Frische Fische.** Kochen und Essen. Brandstätter, Wien. 224 S., 29,90 €.

VOM RIESLING BIS ZUM
ROTWEINFLECK

Wenn Sie zwar nicht zu den Leuten gehören, die ihren Wein aus Tetrapacks trinken, aber im Grunde nicht wissen, welchen Tropfen man etwa zum Käse servieren sollte, dann dürfen Sie weiterlesen und sich den „Knigge für Weintrinker“ empfehlen lassen. Reinhart Hess und Isabel Gänkler kommen ohne die übliche Arroganz des Weinkenners daher. Sie haben einen Weinführer geschrieben, der ganz unpektakulär mit den Regeln des Weingenusses bekannt macht, ohne etwa die Frage zu scheuen, ob es gestattet ist, seinen Wein im Supermarkt zu erstehen (es ist!). Darüber hinaus erfährt man viel über die Vorzüge der einzelnen Rebsorten und warum welches Glas den Geschmack des Weines fördert. Farbe, Duft und Aroma des Gerichts sollten zudem immer zum Wein passen, raten die Autoren zu Recht. Auch für den tumblen Toren ist in ihrem „Knigge für Weintrinker“ etwas dabei: etwa das Kapitel, das sich mit der Beseitigung von Rotweinflecken beschäftigt.



Reinhart Hess u. Isabel Gänkler: **Knigge für Weintrinker.** Souverän im Umgang mit Wein. Hallwag, München. 160 S., 9,90 €.

WENN AUSTRALIER
CHINESISCH KOCHEN

Vielleicht musste erst der Australier Bill Granger kommen, um uns die Ehrfurcht vor dem eigenhändigen Zubereiten asiatischer Gerichte zu nehmen. Anders als Granger wollten uns die vielen chinesisch-japanisch-indonesischen Meisterköche in ihren Büchern bisher weismachen, man müsse erst ganze Küchenwerkzeugkästen kaufen, bevor man wagen dürfe, – sagen wir – Gurken nach chinesischer Art einzulegen. Granger verzichtete auf diesen elitären Firlefanz und lässt die gute alte deutsche Bratpfanne durchaus auch für die asiatische Küche zu. Es kommt, so sagt er, sowieso vor allem auf die Gewürze an. So stellt er gleich zu Beginn seine Speisekammer vor, in der von Austernsoße bis zum Dashi-Pulver, vom Nuoc Cham (einer süßen Fischsoße) bis zur Wasabipaste alles steht, was der asiatische Gaumen zum Genießen braucht. Granger, der Koch-Autodidakt ist, was sich wohltuend auf seine Gerichte auswirkt, zaubert mit diesen und anderen Zutaten wunderbar schmackhafte Gerichte her: Brathähnchen im Sojamantel etwa oder Huhn und Pilzkroketten mit Baby-lattich, Thunfischkebab mit frischem Kohlsalat oder pfannengerührte Garnelen mit Chili und Tomaten. Und wer der Backbananen in Honig überdrüssig ist, die uns die Mehrheit der chinesischen Kellner immer noch nach dem Pflaumenwein andrehen wollen, der könnte sich und seine Gäste mit Crème brûlée mit Mandarinen, Kokosnusstrüffeln oder chinesische Küchlein mit Vanillesoße überraschen. **J.S.**

Bill Granger: **Easy Asia.** Einfach asiatisch kochen. Collection Rolf Heyne, München. 255 S., 29,90 €.

Gut gekaut
ist halb
verdaut

Fit für die Ferien? Unsere Autorin

Katja Mutschelknaus hat sich durch die Diätbücher
der Saison gefressen

Fünf Diätbücher reichen, und man hat das Gefühl: essenstechnisch sitzen wir immer noch auf den Bäumen. Aufrecht gehen, das kriegen wir hin, wenn man von den Outdoor-Jüngern mal absieht, die über die frühkindliche Feste-Schuh-Schlurphase irgendwie nicht so recht hinauskommen mögen. Atmen – das machen wir zwischenzeitlich auch ganz ordentlich, selbst wenn der eine oder andere Atemtherapeut da was zu optimieren hätte. Schlafen – auweh, da fangen die Probleme an. Und beim Essen? Ist es ganz aus.

Allein schon, wie wir kauen. Kaut jemand von uns jeden Bissen fünfzig bis hundert Mal? Vorsätzlich so, bis das krosse Wiener Schnitzel im Mund zu Brei versuppt? Die „Milde Ableitungsdiät“ nach den Regeln der Mayr-Fasten-Kur legt uns diese Technik nahe. In unserer Generation, stellt der Autor, Medizinalrat Erich Rauch mit einer gewissen Strenge fest, sei die Speichelproduktion „verkümmert“. Ja, schlimmer: Unser Speichel sei „von schlechter Qualität“. Rauch ist ein Schüler Franz Xaver Mayrs, Erfinder der Mayr-Kur. „Gut gekaut ist halb verdaut“, schreibt Rauch. Früher habe das ein jeder gewusst. Heute indes sind wir beim Kauen nicht mehr bei der Sache. Wir müssten lernen, wieder jeden Bissen im Mund zu „süppeln“. Tun wir dies nicht, rutscht das nicht ordentlich eingeweichte und unzureichend vorverdaute Schnitzel in das Röhren- und Leitungssystem des Magen-Darm-Trakts – und all die anderen ebenfalls nicht diszipliniert eingesüppelten Bratwürste und Spaghetti, die wir in uns hineinstopfen, schieben ständig von oben nach. Tja, und dann ist das System eines Tages verstopft. Fachleute mit F. X. Mayr-Argusauge erkennen das auf den ersten Blick: anhand der Silhouette unserer Wohlstandsbäuche. Die sind in der „Milden Ableitungsdiät“ in einem Panoptikum dargestellt. Wir sehen Strichmännchen mit „Gasbauch“, „Kotbauch“ und „Kombinationsbauch“. Und stellen fest: Huch, so sehe ich vor dem Spiegel auch aus.

Solche Momente der Selbsterkenntnis dürften der Grund sein, weshalb sich Fastenpredig-

ten wie die „Milde Ableitungsdiät“ so gut verkaufen. Das Verstörende am Kotbauch ist ja nicht zuvörderst sein Name. Sondern die Unbill, die von ihm droht. F. X. Mayr-Jünger führen die Liste der Ideologen, die in unserem Stoffwechsel den Schlackenteufel am Werke sehen, ganz oben an. Für sie sind Schlacken der Beelzebub unserer Tage: hinterlistig und nur darauf aus, uns hässlich und schlapp aussehen zu lassen. Schlecht eingesüppeltes Essen setze sich in den Windungen des Darms fest und „verschlackt, vergiftet und versäuert“ die Leute, sagt Rauch. Dagegen empfiehlt sich die Milde Ableitungsdiät als Rohreiniger: Kartöffelchen, ein bisschen Nudeln, Fastensuppe, Kräutertee – Kotbauch ade. Etwas Wurzelgemüse, Meersalz, ein paar Tropfen Öl – solche harmlosen Schonkostrezepte lässt man gerne durchgehen. Schwieriger wird's beim Frühstück: Dinkelsemmeln, die alt werden sollen, damit man sie umso heftiger fünfzig Mal im Mund vermatscheln kann. Glaubt man den Weissagungen Rauchs, ist man mit so einer Semmel angeblich bis zum Mittagessen satt. Für Leute, die nichts von Lätzchen-Kost halten, gibt es in dem Buch auch Handfestes. Zum Beispiel Gnocchi. Die zählen zur „Milde Ableitungsdiät-Stufe III“. Wer Gnocchi essen darf, hat das mehrwöchige Schonprogramm aus Fastensuppe und abends ohne Essen ins Bett schon hinter sich.

Patienten mit Darm- und Magenbeschwerden sind für Anleitungen zur schonenden Ernährung zu recht dankbar. Irritierend wirkt allein das Sendungsbewusstsein, mit dem die Autoren der Ableitungsdiät die Leser glauben machen, das Verfahren eigne sich fürs Büro. Die Ableitungsdiät ist für Leute gedacht, die nicht in einer Mayr-Klinik einchecken. So soll nun also der Sachbearbeiter sein Kurprogramm während der Arbeitszeit durchführen und damit den Kotbauch bekämpfen: nach dem Aufstehen Darmspülung, danach eine Dreiviertelstunde ruhen, dann frisch aus dem Haus. Jeden Mittag eine halbe Stunde schlafen, und über den Tag verteilt vier Liter Fastentee trinken. Jeder Abteilungsleiter wird entzückt sein, wenn seine Angestellten nach dem Mittagsschlaf zwanzig Mal woanders sind, um die Schlacken auszuspülen.

Leider tun die Autoren von Diät- und Fastenbüchern nicht selten so, als seien ihre Ratschlä-

ge und Regeln denkbar einfach, gleichsam nebenbei in die Tat umzusetzen. Nur so ist zu erklären, wie es der Trennkost gelingen konnte, binnen Kürze vom Partytalk zur Kulturtechnik zu avancieren, die jedermann zu beherrschen glaubt. Man lässt das Baguette zum Salat und den Kartoffelknödel zur Schweinshaxe weg, und wähnt sich im Glauben, das sei auf dem Weg zur ewigen Schlankheit bereits die halbe Miete.



Ausriss aus „Rezepte für Marie“: Man spicke ein Schweinefilet mit Anchovistückchen und lege es dann in eine Marinade aus Weißwein, in Scheiben geschnittenen Zwiebeln, einer Knoblauchzehe, einem Bund Petersilie, einem Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer. Das Filet darin 24 Stunden ziehen lassen. Dann brate man das Filet rundherum in Butter. Sobald es gebräunt es, mit der Marinade begießen

Frankreichs Küchenschätze von 1870

Wer die französische Küche als die beste der Welt preist, der war entweder noch nie in Frankreich oder verfügt über das nötige Kleingeld, um in den Restaurants der Michelin-Sterne-Köche zu speisen. Frankreichs Menüs sind oft miserabel und teuer, dafür klingen ihre Namen schön. Die spanische Küche ist hingegen schlichter, aber meist sogar in Autobahnraststätten zu genießen. Glücklicherweise darf sich also derjenige schätzen, welcher in jeder französischen Stadt mindestens ein Bistro kennt, in dem er gut und erschwinglich den Genüssen Frankreichs nachgehen kann.

Wer keinen Ort jenseits des Rheins weiß oder in nächster Zeit nicht zu unseren Nachbarn kommt, der hat nun allerdings die Möglichkeit, Frankreichs kulinarische Vorzüge mit Hilfe

zweier Bücher kennenzulernen, die ganz eigen sind und auch optisch den Appetit anregen: Manfred Meeuwigs „Rezepte für Marie“ (AT, München. 214 S., 24,90 €.) und Daniel Galmiches „Das Brasserie-Kochbuch“ (Gerstenberg, München. 207 S., 26,95 €). Meeuwig ist ein niederländischer Koch, der auf einem Trödelmarkt in Frankreich ein Familienkochbuch aus dem Jahr 1870 gefunden hat. Meeuwig hat die Rezepte darin nachgekocht, sie fotografiert lassen und in unsere Zeit übertragen, ohne die handschriftlichen Texte und liebevollen Zeichnungen herauszunehmen, die wer auch immer vor gut 140 Jahren mit Sinn für Humor in der Kladde ewigte. Die Gerichte des Heftchens sind bestrickend einfach – etwa die Zucchini Tarte – und durchweg gelungen (Poulet Au Riesling). Selten

gelang es, so schnell so gute Gerichte auf den Tisch zu zaubern: von der „Terrine nach Bauernart“ als Vorspeise über „Gefüllter Wirsingkohl“ bis zu den „Äpfeln unter Mandelhaube“. Ein Stück Frankreich – leicht gemacht für die hiesigen Küchen!

Moderner, aber nicht weniger überzeugend ist das Brasserie-Buch des französischen Sternekochs Daniel Galmiche. Bewusst hat er auf jegliche Raffinesse verzichtet und die Klassiker der französischen Küche ausgewählt, die seine Mutter damals für den Gatten und die Kinder auf den Tisch zauberte. Wen wundert's, dass gerade die Gerichte am besten schmecken, deren Rezepte von Mama höchstselbst verfeinert wurden – Pâisau façon Maman etwa oder La tarte aux pommes de Maman. **Paul Samson**