

Lebenswert: KOCHEN

Montag, 2. Dezember 2019

I. Impuls

1. Kochen, Ernährung und (gemeinsame Essen) sind Grundlage des Lebens. Auch in unserer Gesellschaft wird gemeinsames Essen, aber auch die Frage nach dem, was wir essen, immer wichtiger. Heute ist Kochen ein weit verbreitetes Phänomen. Eine Vielzahl von Kochvideos sind bei YouTube zu finden, Kochbücher für alle Altersklassen stehen in den Buchläden. Aber auch im Fernsehen reihen sich Kochsendungen aneinander. Es wird nicht mehr nur für Hausfrauen am Vormittag in den Fernsehsendungen von Sterneköchen das Mittagessen vorgekocht. Am Nachmittag treten Hobbyköche gegeneinander an, um verschiedene Sterneköche von ihrer Kochkunst zu überzeugen. Selbst zur Primetime am Sonntagabend treten Kochshows gegen den Tatort an. Am Vorabend kann man sehen, wie sich fremde Menschen gegenseitig einladen und füreinander ein möglichst perfektes Dinner kochen. Es wird zusammen gegessen und es entsteht eine Gemeinschaft aus fremden Menschen. Der Boom an TV-Kochsendungen und Rezeptbüchern, die wachsende Anzahl von Kochschulen und Genussseminaren, die Renaissance der Wochen- und Bauernmärkte, nicht zuletzt die enorme Vielfalt an Food-Blogs und das Phänomen der Food-Fotografien in sozialen Medien zeugen von der großen Bedeutung des Kochens auch in unserer modernen Gesellschaft. Das ist deutungsbedürftig!

2. Kochen ist keine Kunst, sondern bloße Geschicklichkeit oder Kunstfertigkeit, so lautet ein geläufiger Einwand gegen die Kochkunst. Denn ein echtes Kunstwerk dürfe nicht funktional sein, während doch das Gekochte prinzipiell essbar sein muss. Es hat also seine Zwecke außerhalb seiner selbst. Vertreter dieser These haben auch Misstrauen gegen die hurtige Vergänglichkeit dieser „Kunst“. Gerichte und Düfte seien eben zu schnell vergänglich. Spitzenköchinnen und – Köche hingegen betrachten ihre Tätigkeit als Kunst; sogar als älteste der Menschheit wie Peter Kubelka¹. Am Beispiel der Himbeere rekonstruiert er die Urgeschichte der Kunst des Kochens. Von der Mama, die ihn mit in den Wald genommen habe. Die ihm zeigte, wie man sie richtig pflücke und nicht sofort in den Mund schiebe, sondern sie sammle, bis die zur Schale geformte Hand zehn Stück behüte, diese zum Mund führe und aus dem Genuss des Beißens der Früchte ein völlig neues Erlebnis entstehe. Eines, für das es sich zu verzichten lohnt. Mit dem Verzicht auf ein sofortiges Vergnügen zugunsten eines vermutlich größeren, das erst später kommt – damit beginnt das Kochen, die Speisenerstellung, wie Kubelka es nennt, die es von der Nahrungsaufnahme unterscheidet. Alles Weitere leitet sich davon ab

3. Beim Kochen (von lateinisch *coquere*, „kochen, sieden, reifen“) also lässt sich das wahre Wesen des Menschen als „homo sapiens“ nicht so leicht vergessen. Er ist

¹ Thorsten Firlus, Wirtschaftswoche vom 8. Dezember 2012

<https://www.wiwo.de/erfolg/trends/kunst-und-kulinarisches-warum-kochen-kunst-ist/7460112.html>

derjenige, der „sapor“, Geschmack hat, als das schmeckende Tier und erst dann der sprechende Mensch. Man kann auch sagen: Die Weisheit kommt nach dem Geschmack und der wiederum nach dem Kochen und Probieren. Kochen und Schmecken also als Ursprung der Weisheit (Lateinisch sapientia) „Durch die lateinische Definition des Menschseins“, schreibt der Philosoph Michel Serres², „geben unsere wissenden, aber auch sensiblen Ahnen ernsthaft zu verstehen, dass wir ohne Geschmack Gefahr laufen, unser Menschsein zu verlieren und in den Zustand von Tieren zurückzufallen.“ Und die Entdeckung eines neuen Gerichtes macht die Menschheit glücklicher als die Entdeckung eines neuen Sterns, schrieb Anthelme Brillat-Savarin in seinem bekannten Werk "Physiologie des Geschmacks"

4. Bereits unsere Sprache bringt an den Tag, wie sehr Kochen den Alltag prägt. Wir kochen vor Wut oder auch nur mit Wasser, geben unseren Senf dazu und versalzen anderen die Suppe. Wir rupfen ein Hühnchen mit der Tochter, riechen den Braten, hauen den Kollegen in die Pfanne und schmoren im eigenen Saft. Essen also ist nicht nur geschmacklich, sondern auch sprichwörtlich präsent. Seine Zubereitung ist eine der folgenreichsten und notwendigsten Beschäftigungen im Leben aller Menschen.

5. „Die Möglichkeit, Nahrung zu garen, ist also ein wesentlicher Übergang vom animalischen zum menschlichen Dasein, das heißt von der Natur zur Kultur“.³ Lange hat Kochen vor allem dazu gedient, biologische Grundbedürfnisse zu stillen und das Überleben zu sichern. Heute befriedigt es Wünsche nach sinnlichen Erlebnissen und ist – ob Galadiner oder Fast Food – ein Gemeinschaftserlebnis. Essen ist viel mehr als satt werden und daher haben Atmosphäre, Gesellschaft und Co. einen ebenso großen Einfluss auf die spätere Erinnerung, die wir an das jeweilige Schmausen haben werden. Auch der Gastronom kann dabei an einigen Hebeln der Wahrnehmung mit drehen. Kochen ist Inspiration und der Anspruch des Kochs ist immer öfter, auch den Gast mit Inspirationen zu füttern, beziehungsweise ihm Erinnerungen zu bescheren, an die er gerne zurückdenkt und darum auch gerne wieder kommt (Kindheit oder Reisen in ferne Länder).

6. Der Spielpädagoge und Erfinder von *Playing-Arts* Christoph Riemer praktiziert in Hamburg seit langem mit seiner „spirituellen Garküche“ eine Verbindung von kulturellen, geistlichen und kulinarischen Geschmacksproben: Gemeinsame Wahrnehmungen, Aneignungen, Austausch, Beteiligungen an einem besonderen Ort spielen dabei eine Rolle. Anknüpfend an die Kommunikationsformen in Küchen zwischen handelnd, austauschend, verwandeln versucht er Kirche, Kunst und Küche zu verbinden. Er setzt dabei auf das berühmte Diktum von D .F. Schleiermacher: Religion sei „Sinn und Geschmack für das Unendliche“. Man weiß, dass Tischgemeinschaft in den drei abrahamitischen Religionen eine große Rolle spielt. Im Wort „Lebensmittel“ stecke schon die Überzeugung, dass die Zubereitung und das

² Michel Serres. Die fünf Sinne. Eine Philosophie der Gemenge und Gemische. Frankfurt am Main 1998. Seite 207

³ Gisela Gniech, Der Mensch ist, was er isst. Berlin 2002. Essen und Psyche. Über Hunger und Sättigkeit, Genuss und Kultur

Essen derselben Grundlagen des Lebens darstellen. Speisen miteinander zu teilen, erzeuge Gemeinschaft und friedensschaffende Verträglichkeit.

Eine Schweizer Dissertation hält Kochen und Essen sogar für indirekte (implizite) Religion. Darüber wird zu sprechen sein!

II. Gespräch

Der Abend begann mit dem Hinweis auf die **komplexen Zusammenhänge von Kochen und Essen** in einem Zitat aus Harald Lemke: Denn wer über Kochen und Essen nachdenkt „und über den eigenen Tellerrand hinausblickt, stößt sofort auf vielerlei Weltbezüge, die mit diesem Tun untrennbar verbunden sind. Indem wir essen, machen wir uns nicht nur satt, sondern verhalten uns zu vielen Dingen, die wir dabei mitessen: sicherlich die Pflanzen, die Äcker und die Erde, aber auch die Bauern und die Höfe, die Landwirtschaft und die Weltagrarpolitik sowie das Land und die Kultur, in der wir essen; wir essen zugleich die Straßen, die Meere, die Schiffe, die Transporter samt ihrer Fahrer, die das Essen von überall nach überall verfrachten; außerdem essen wir mit jedem Bissen auch das Lebensmittelrecht, die Produktionsprozesse der Nahrungswirtschaft, die Werbung, die Food-Giganten und Einkaufszentren, die Regale und Gefriertruhen, die Verpackungsmaterialien samt Einkaufstüten, das Ladenpersonal und die Parkplätze; zugleich essen wir den Kühlschrank, den Herd, den Esstisch, das Geschirr, die Restaurants und Imbisslokale ebenso wie die gesamte Küche, ihre Künste oder Abwesenheit, auch die Mitessenden oder das Alleinsein, die Hast oder das Vergnügen der Mahlzeit; nicht weniger essen wir den Inhalt des Gegessenen, das Verdaute und Unverdauliche, Lebenskräfte, das Diät halten oder Dickwerden, die Allergene und alle anderen Risiken und Nebenwirkung des Nahrungsgeschehens“⁴

Diese Zusammenhänge seien einem beim einfachen Kochen nicht immer präsent, müssen sie vielleicht auch nicht, aber das Kochen Voraussetzungen braucht, ist deutlich, seit es – so der erste Beitrag – die Möglichkeit gibt, **das Feuer zu beherrschen**, ein entscheidender Wendepunkt in der Evolution der Menschheit. Denn dieser Schritt berührte alle Elemente der menschlichen Gesellschaft. Wenn sich eine Gruppe um das Lagerfeuer versammelte und ihre Nahrung teilte, war dies ein wichtiger Teil dessen, was uns menschlich macht. Kochen gehöre also zu den ältesten Kulturtechniken überhaupt und eine verfeinerte Küche war immer auch ein Zeichen von Hochkultur. Die französische Küche wurde sogar zum Weltkulturerbe erklärt. Der deutschen Küche eilt ein nicht ganz so fantastischer Ruf voraus, dafür liebt man hier die Ausstattung des Kochbereichs und gibt dafür sehr viel Geld aus. Aber trotz Hightech-Küchen und Utensilien erinnern wir uns trotzdem immer häufiger an alte Rezepte und traditionelle Techniken.

⁴ Harald Lemke: Einführung in die Gastrosophie. Berlin 2007 S.11

Unser Gespräch – nun ja – man kann sagen – verlief **wie ein Tapas Essen**. Wir nahmen hier und dort ein kleines Appetithäppchen und ließen es auf der geistigen Zunge zergehen.

Und so schloss sich an die Feuergeschichte der Hinweis an, dass beispielsweise im **Prometheus Mythos** auch **die Gewalt von Kochen und Essen** erinnernd aufbewahrt sei. Kochen sei nicht nur verwandelnde und vermischende Kraft, sondern erinnere auch daran, dass wir essend anderes Leben vernichten, um uns selber zu erhalten. Deshalb sei **Kochen eine Initiation (Einweihung) in die Kostbarkeit von Lebens- und Nahrungsmitteln**. Dieser Gedanke führte zwanglos zur **Frage der Reste**. Es gebe inzwischen sogar eine App, die einem Rezepte für die eingegebenen Speisereste vorschlägt. An dieser Stelle wurde unser Diskurs sehr lebendig. Bis in die Details wurden an diesem Abend Tipps ausgetauscht und erinnert. Ohne nun gleich einer Philosophie des Minimalismus, die kaum Reste kennt, das Wort zu reden: Reste hätten mit Wiederverwertbarkeit und darum mit Kreativität zu tun. –Aber Kochen habe auch mit „Macht“ zu tun, so eine Teilnehmerin. Von Seiten der Person, die es bezahlt, aber mehr noch von der, die die Geheimnisse der Zubereitung beherrschte. Hier fielen einigen von uns die **aus der Schule heimkehrenden Kinder** ein, deren erste Frage „Was gibt es heute“ kochend zu beantworten war. Zugleich schuf das **kollektive Erinnerung an „Kochen wie bei Müttern“**. Das Erinnern fand immer in kleinen Regionen statt. Das heißt, die sogenannte regionale Küche ist eigentlich nichts Anderes als regionales Erinnern an soziogeographischen Begebenheiten. Dort, wo es kalt ist, wächst was Anderes, man sitzt viel mehr drinnen als draußen. Wo es warm ist, hat man wiederum andere Genüsse und andere soziale Begebenheiten, auch in der Kommunikation. Das war dann alles auch Ausdruck von dem, was angeboten und serviert wurde, und das wurde innerhalb von Regionen wirklich weitergegeben.

An dieser Stelle lesen wir einen Abschnitt von Priya Basil.⁵ Über ihre Mutter. Sie bereitet der Heimkehrenden eine besondere Suppe: Kadhi. Diesmal war sie jedoch zu schwach dazu: ⁱ „Mum entschuldigte sich ein ums andere Mal. Sie hatte die Zutaten eingekauft, ihr fehlte aber ganz einfach die Energie zum Kochen. "Aber ich mach's jetzt!", setzte sie hastig hinzu. Zweifellos hatte mein Gesicht die Enttäuschung kaum verhüllt, was nicht nur an der – wenngleich beträchtlichen – Schlappe lag, die mein Magen hinnehmen musste. Noch schlimmer hatte es meine Liebe erwischt. Meine Mutter würde alles für mich tun, das wusste ich, und die Tatsache, dass sie diese

⁵ GASTFREUNDSCHAFT. Insel-Bücherei 1462 Berlin 2019

auch zitiert in:

<https://www.zeit.de/entdecken/2019-02/gastfreundschaft-priya-basil-buch-vorabdruck/komplettansicht>

verhältnismäßig einfache Aufgabe nicht mehr schaffte, schmerzte mich.... „Es dauert nicht lang.“ Mum stellte eine Pfanne auf den Herd und suchte die Zutaten zusammen. Ich protestierte, aufrichtig und gespielt zugleich, das sei nicht nötig, ich könne warten, so wichtig sei Kadhi nun auch nicht. „Wenn du mir beim Schneiden hilfst, sind wir ruckzuck fertig.“ In den Klang ihrer Stimme mischte sich das Rauschen der Senfsamen, die im heißen Öl herumsprangen und einen Duft von sich gaben, der mir in der Nase stach wie die Tränen, die in meinen Augen aufstiegen. Das sind die Zwiebeln“, beharrte ich, als Mum sie bemerkte. Es waren nicht die Zwiebeln. Wir lesen gemeinsam das Rezept für diese Suppe.

Rezept Kadhi

Für vier Personen

500 g Joghurt oder Buttermilch (Vollfett)

½ TL Bockshornkleesamen

½ TL Kreuzkümmelsamen

3 EL Kichererbsenmehl

1 Stück frischen Ingwer, ca. 2cm, geschält und fein gehackt oder gerieben

2 Knoblauchzehen, geschält und klein gehackt

1 – 2 Chilischoten, gewaschen und klein gehackt (mit oder ohne Samen)

½ TL Kurkuma

½ TL Salz

1 EL Öl / Ghee

5 - 6 Curryblätter

1 - 2 Stiele Koriandergrün, gewaschen, getrocknet und fein geschnitten

Zubereitung:

1. Joghurt / Buttermilch und Kichererbsenmehl in einer Schüssel mit einem Schneebesen glattrühren.

2. Danach 1 l Wasser, Kurkuma, Ingwer, Knoblauch und Chili dazu mischen.

3. Das Öl / Ghee in einem Topf erhitzen. Die Curryblätter, den Kümmel und die Bockshornkleesamen darin etwa ½ Min. anrösten.

4. Die Joghurtmischung hinzufügen und bei mittlerer Hitze 20-25 Min. offen kochen lassen. Bitte oft rühren.

5. Salz untermischen, Hitze abschalten und das Koriandergrün über die fertige Suppe streuen. Heiß servieren als Suppe, oder mit Reis oder Khichdi.

Wir erwähnen **Märchen** (wie *Der süße Brei*), in denen gekocht wird. Meist mit einer Kritik an der Nichtbeachtung gewisser Regeln, etwa die, Maß zu halten. Als jemand seine **Großmutter** erwähnt (Hundert Rezepte für Steckrüben), zeigt sich die Möglichkeit von Kochen als Verbindung zwischen den Generationen. Wenn Omas und

Enkel übers Essen reden, spürt man nicht nur die Veränderungen beim Koch- und Essverhalten (heute mehr vegan als Schwein): Es sind oft die gemeinsamen Mahlzeiten, bei denen Familienbande gefestigt werden. Das Essen der Kindheit – ein Stück Geborgenheit und Heimat: Flädlesuppe, Sauerbraten, Flachswickel – jeder Enkel, der von zu Hause ausgezogen ist, verspürt wahrscheinlich irgendwann die Sehnsucht nach den Lieblingsgerichten aus seiner Kindheit.

In vielen Dokumenten der Exilliteratur werden Kochen und Essen als stabilisierende Momente beschrieben. Sie symbolisieren die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe – politisch, religiös, sozial, geografisch oder auch familiär. Speisen und ihre Zubereitung können Emotionen und kollektive Erinnerungen an eine Vergangenheit vor der Vertreibung wachrufen, sie erweisen sich als „Gedächtnis- und Sehnsuchtsorte“. Und im Gegenzug: Das Annehmen von kulinarischen Traditionen des Zufluchtslandes kann ein Beitrag zur Akkulturation sein. Gerade bei MigrantInnen und Vertriebenen kann **das kulturspezifische Einkaufen, Zubereiten und Einnehmen von Gerichten** Erfahrungen und Emotionen einer Zeit hervorrufen, in denen die Identitäten dieser Menschen noch nicht zerrissen waren und damit ein Gefühl von Sicherheit und Zugehörigkeit schaffen.

Wir müssten uns auch mit dem „industriellen Kochen“ beschäftigen, mahnt ein Teilnehmer! Denn Essen soll im Alltag heute möglichst bequem und schnell zuzubereiten sein. Das wollen nicht nur Verbraucher, sondern auch Köche. Deshalb werde auch in der Gastronomie häufig zu vorgefertigten Produkten gegriffen - zu sogenanntem Convenience Food. Der Begriff leitet sich vom englischen Wort für Bequemlichkeit oder Zweckmäßigkeit ab. Mit echtem Kochen habe das teilweise aber nicht mehr viel zu tun, bedauert jemand. Aber es gebe immerhin einige Vorteile wie weniger Arbeit und Vorbereitungszeit, bessere Planbarkeit - es wird weniger weggeworfen, weniger aufwendige Vorratshaltung, gleich bleibender Geschmack der Gerichte. Negativ aber wurde angemerkt, dass vorgefertigte Lebensmittel in der Regel teurer seien als selbst verarbeitete. Manche Restaurants würden lediglich küchenfertiges Gemüse verwenden, andere kochen mit fertigen Soßen wie Sauce Hollandaise oder sie frittieren garfertige, panierte Schnitzel. Da Kartoffeln als große Zeitfresser gelten, gebe es fast alle Kartoffelgerichte oder -Produkte auch in einer garfertigen Variante: Rösti, Puffer, Kroketten, Gratin, Auflauf, Herzoginkartoffeln. Für Gäste sei diese Form von „Kochen“ kaum zu erkennen, denn die Produkte würden immer hochwertiger. Von Selbstgemachtem seien sie kaum noch zu unterscheiden.

Schließlich wenden wir uns **der religiösen Seite des Kochens** am Beispiel des Abendmahls zu. Immerhin sei Jesus in Bethlehem geboren. Im Hebräischen ist beth das Wort für Haus, lechem bedeutet Brot. Der johanneische Jesus sagt über sich

selbst: „Ich bin das Brot des Lebens“ (Johannes 6,35) und damit genießbar. Die Christen vereinigen sich sogar mit ihrem Gott durch Essen und Trinken. Man kann, mit Harald Lemke beklagen, dass es bald eine theologische Entwertung des realen Essens gegeben hat⁶. Das habe nämlich eine Einstellung befördert, sich zufrieden zu geben mit einer symbolischen Reduktion, anstatt die realen Gehalte der Speisen zu würdigen. Man hatte wohl auch Angst, einen „Gott des Bauches“ zu kreieren.

Aber die Atmosphäre bei **Wein- und Brotwundern**, die häufigen **Mahlzeiten mit „schrägen Typen“**, die **Angriffe auf Jesus als Fresser und Weinsäufer**⁷, deutet auf eine Lebens- und Einstellungsweise von Fülle und Erfüllung hin. Vielleicht wäre das ein schöner Hinweis für festliches Speisen zum kommenden Weihnachtsfest: „Sich einlassen und dabei maßvoll bleiben ist schwerer als radikale Entsagung, totaler Verzicht oder völlige Hingabe, euphorische Schwelgerei. Totale Stille oder ohrenbetäubender Lärm, Nichtstun oder Stress – die beiden Seiten derselben Medaille. Wenn wir darüber reden, gerne bei einem Gläschen Wein, einem duftenden Espresso oder frisch gepresstem Apfelsaft, sind wir uns schnell einig, dass die Balance unsere unstillbare Sehnsucht ist.“⁸ Und sei es beim duftenden Gänsebraten oder der obligaten Ente, vom gegrillten Lachs nicht zu reden.

⁶ a.a.O Seite 88

⁷ Matthäus 11,18ff „Johannes ist gekommen, aß nicht und trank nicht; so sagen sie: Er ist besessen. Der Menschensohn ist gekommen, isst und trinkt; so sagen sie: Siehe, was ist dieser Mensch für ein Fresser und Weinsäufer, ein Freund der Zöllner und Sünder! Und doch ist die Weisheit gerechtfertigt worden aus ihren Werken.“

⁸ So Arndt Brummer in Chrismon 15.12.2011