

Küchentalk mit
Christoph Hauser
-
GENIAL EINFACH?!

Das bisschen Haushalt...

... sang Johanna von Koczian. Doch zwischen Home-Schooling, Homeoffice und Work-Life-Balance auch noch ethisch korrekt und nachhaltige einzukaufen und zu kochen, ist schon eine ganz schöne Herausforderung! Das klingt anstrengend und zeitaufwendig.

Muss es aber nicht sein, wenn man ein paar Kniffe kennt, mit denen man sich das Leben einfacher machen kann.

Der Küchentalk mit Koch und Coach Christoph Hauser zeigt, wie es genial einfach gelingen kann....

Im Profil: Christoph Hauser

„Der wirkt ganz ruhig, aber eigentlich kocht er“

Christoph Hauser ist Koch und Coach, bei dem man seine Begeisterung für gute Lebensmittel spürt. Er brennt förmlich für das, was er tut: ob bei Aktivitäten wie der „Langen Tafel“ am Regensburger Bürgerfest, die er mit Slow Food organisierte oder „Gastfreundschaft hilft“ bei dem er zusammen mit anderen in der Pandemie für Bedürftige gekocht hat.

Ihm geht es um viel mehr als „nur“ gute Lebensmittel; ihm geht es auch um die Geschichten von Menschen. Das Wort „Produkte“ mag er nicht. Dafür kann man seinen Redefluss kaum stoppen, wenn er von Begegnungen mit Landwirten und gemeinsamen Genuss-erlebnissen erzählt; von Menschen aus aller Welt und deren kulinarischen Einflüssen auf seine Küche; von Reisen und der Freude am Entdecken.



Bild: Florian Hammerich

Der Küchentalk

Simone: Wie definiert sich für Dich „gutes Essen“?



Christoph: Das klingt so ein bisschen, wie „das Gute, Wahre und Schöne“. In der Kulturwissenschaft wird darüber geforscht, ob der Satz „Du bist, was du isst“ stimmt. Offensichtlich definieren wir uns über das, was wir konsumieren und essen. Dabei geht es um Wohlfühlen und Präsentieren, Umsorgen und Versorgen, soziale Stellung und Moral. Wer, wann was für Gut hält, hängt aus meiner Sicht sehr mit Erfahrungen und Vorstellungen, mit Wissen und Werten zusammen.

Auf einer Slow Food Konferenz in Chengdu (China) durfte ich erleben wie Menschen aus aller Welt aus einem „Hot Pot“ gegessen, sich mit Händen und Füßen und Lachen verständigt haben. Toll! Wahren Genuss stelle ich mir vor, als Miteinander von Bauern und Städtern, von denjenigen die Tiere als Lebewesen wertschätzen. Und es ist die Dankbarkeit dafür, dass es so viele verschiedene z.B. Kartoffelsorten gibt, der Zauber eines Sauerteiges und die Hochachtung vor den Veredlern guter Butter im Bayerischen Wald.

Der Küchentalk



Simone: Sind Fast Food und Convenience Erscheinungen bzw. Folgen unserer hektischen Welt, in der uns die Achtsamkeit für die guten Dinge immer mehr verloren gegangen ist?

Christoph: Fast Food – wir nennen es auch gerne despektierlich „Junkfood“. Oft im Laufen, Stehen oder im Auto verzehrtes, billiges, fleischlastiges, fett- und zuckerhaltiges Etwas, das den schnellen Appetit stillt. So ein Nahrungsmittel wird nicht genossen, nicht gekaut, schon gar nicht beim Verzehr fotografiert oder analysiert, es hat keine Geschichte, die man kennen möchte und hinterlässt im besten Falle ein angenehm wohliges Gefühl im Magen.

Fast Food ist keine Erfindung der Neuzeit oder der US-Amerikaner. Bei römischen Gladiatorenkämpfen gab es gesalzene Erbsen und frittierten Fisch für den Heimweg. Garküchen und Streetfood entwickelten sich in allen Kontinenten und vor allem da, wo Menschen keine Ressourcen für das eigene Kochen und keine Zeit und Muse für das gemeinsame Mahl hatten bzw. haben. Und auch die historische Wurstkuchl in Regensburg ist eine Jahrhunderte alte Institution, die lupenreines Fast Food anbietet.

Der Küchentalk

Simone: Fast Food und Convenience sind ja nicht per se schlecht. Wie lässt sich das deiner Meinung nach abgrenzen?



Christoph: Die Zusammenstellung eines Hamburgers kann eine perfekte Komposition aus Aromen und Konsistenzen sein. Ja, das sagt ein Koch und Slow Food Aktivist! Denn ich spreche nicht über das, was Industriekonzerne anbieten, sondern über das, was Fleisch in einer weichen, warmen Semmel mit etwas halbgaren Zwiebeln, einer Gurkenscheibe und einer genau austarierten Mengen an Senf und Ketchup mit uns macht. Die verschiedenen Aromen der Komponenten, die Süße des warmen Briochebrötchens und des Ketchups erreichen unser Geschmackszentrum zuerst, dann kommt die leichte Schärfe des Senfes und der Gurke und beim Kauen entwickelt sich der Fleischgeschmack – wir nennen das Umami.

Für den Stand 126 im Chinatown Complex in Singapur erhielt Chan Hon Meng den ersten Michelin Stern für eine fast klassische Garküche. Streetfood Märkte entwickelten sich vor wenigen Jahren zum Mekka von Foodbloggern und Genießern jeden Alters. Schnelles Essen und Genuss müssen sich also nicht per se ausschließen.

Der Küchentalk



Simone: Dass wir bei der Essenszubereitung Zeit sparen wollen und müssen gab es demnach schon immer. Wie kriege ich trotz dem „gutes“ Essen auf den Tisch?



Christoph: Convenience bedeutet „bequeme Zubereitung“ und gliedert sich auf in die verschiedenen Verarbeitungsschritte von vorbereitet, geschält und gewaschen bis hin zu essfertig. Was erst mal nichts über Herkunft, Qualität oder Nachhaltigkeit aussagt. Das Apfelmus aus dem eigenen Garten, eingeweckt und im Winter über selbstgemachten Reiberdatschi (Kartoffelpuffern) genossen ist auch Convenience!

Insofern ist aus meiner Sicht das gut, was mit Respekt angebaut, zubereitet und serviert wurde. Aufgabe eines Koches und von uns allen ist, ein Lebensmittel respektvoll zu behandeln und die Arbeit, die darin steckt wertzuschätzen. Aus diesem Aspekt heraus kann ein Butterbrot oder ein bayerischer Wurstsalat großartig oder schrecklich sein, je nachdem was damit gemacht wurde und was drin steckt an Zutaten, Zusatzstoffen und Arbeitskraft.

Der Küchentalk

Simone: Eine große Rolle spielen die Lebensmittel, die ich für das Essen verwende. Es heißt ja auch immer, Verbraucher stimmen mit dem Einkaufskorb ab. Woran kann ich mich orientieren?



Christoph: „Durchs Redn, kemmat Leit zam!“ Am besten sucht man Orte und Menschen, die ansprechbar sind. Auf dem Markt, in der kleinen Metzgerei, Familienbetriebe, Hofläden. Und da fragt man dann interessiert nach. Man sollte für sich selbst definieren, was einem wichtig ist. Kriterien festlegen. Am besten mit einigen wenigen anfangen und den Kriterienkatalog gegebenenfalls nach und nach erweitern.

Je weiter ein Lebensmittel weg ist, je weniger ich mit dem Erzeuger sprechen kann, je höher der Verarbeitungsgrad ist, desto mehr Verantwortung gebe ich ab und desto mehr muss ich mich auf Werbebotschaften und Siegel verlassen. Je unverarbeiteter ein Lebensmittel ist, desto einfacher ist es, zu wissen und selbst zu bestimmen, was in mein Gericht rein kommt. Ich plädiere für das Zurückholen der Verantwortung für das eigene Essen. Kochen ist Empowerment!

Der Küchentalk

Simone: Verantwortungsvoll einkaufen scheint ziemlich zeitaufwändig. Was also sollte man tun, wenn man Interesse an regionalen, saisonalen und handwerklich hergestellten Lebensmitteln hat?



Christoph: Oft sprechen Faktoren wie Zeit, Verfügbarkeit und Kosten dem entgegen. Es hilft, den eigenen Warenkorb mal genauer zu betrachten. Nicht alle Kriterien (bio, fair trade, saisonal, regional...) passen auf alle Lebensmittel. Wenn wir aber für Gemüse, Obst // Milchprodukte // Gewürze und Öle // Fleisch und Fisch unsere grundsätzlichen Prinzipien ganz individuell festlegen, dann wird das Einkaufen leichter. Viele haben das unbewusst schon gemacht und kaufen ihr Olivenöl gerne im Urlaub ein. Oder das Gemüse auf dem Markt. Es muss nicht immer Bio sein – der Apfel aus dem Garten meiner Mama ist auch nicht zertifiziert. Regional kann auch die Massentierhaltung sein.

Wichtig ist es, selbst zu entscheiden. „Einmal hin, alles drin“ funktioniert eben bei Lebensmittel nicht gut. Zeit für Genuss nehmen fängt schon beim Einkauf an. Aber die Zeit ist gut investiert – mit den Lebensmitteln steht und fällt mein Zeitmanagement in der Küche und das genussvolle Essen.

Der Küchentalk

Simone: Lebensmittel spielen aber nicht nur hinsichtlich ihrer Herkunft und Produktionsweisen (z.B. bio oder handwerklich) eine Rolle, sondern auch in Bezug auf unsere Vorratshaltung



Christoph: Der Astrophysiker Harald Lesch hat in einem mitten in der Pandemie veröffentlichten Buch („Unberechenbar - Das Leben ist mehr als eine Gleichung“) über das Konzept der „Streckengeschäft“ bzw. das Ende der Vorratskammer geschrieben. Das ist eines unserer Probleme – alles scheint immer „just in time“ verfügbar zu sein (außer ein Supertanker steckt im Suezkanal fest). Aber damit ist auch alles „auf Kante genäht“.

Wenn also im Kühlschrank weder Lauchzwiebeln, noch Karotten da sind; wenn kein Knoblauch und keine Zwiebeln verfügbar sind; wenn die Gewürze vorgemahlen und ausgedünstet im hintersten Eck des Schrankes oder noch schlimmer, vorm Dunstabzug vor sich hin gammeln, dann fällt es dem besten Koch schwer ein gutes Essen zu kochen.

Das, was wir uns wieder angewöhnen müssen heißt in der Kochsprache „mise en place“.

Der Küchentalk

Simone: Was versteht man unter „Mise en place“ und was bedeutet das für die heimische Küche – gerade unter Pandemiebedingungen, wo Mütter ohnehin mehrfach belastet sind?



Christoph: Das oder die Mise en Place (französisch, etwas an den richtigen Ort gestellt) ist in der Gastronomie die Vorbereitung eines Arbeitsplatzes, sei es in der Küche, im Restaurant, auf der Etage oder an der Rezeption.

Grundsätzlich gilt das Prinzip auch für das restliche Leben: Die umfassende Vorbereitung für eine zu erwartende Situation und der damit einhergehenden Eröffnung von Handlungsspielräumen durch das theoretische und praktische Durchdringen von Situationen.

Das bedeutet ganz praktisch: Eine Einkaufsliste hilft. Ein Essensplan für die Woche. Aber auch ein paar saubere Schraubgläser, in die Mann und Frau die auf Vorrat gekochte Tomatensauce heiß einfüllen kann.

Manchmal muss es einfach schnell gehen. Da hilft es sich einen Vorrat anzulegen (z.B. Gemüsebrühe aus Karottenschalen und Petersilienstängeln, Tomatensauce auf Vorrat), auf den man im Bedarfsfall schnell zugreifen kann.

Der Küchentalk

Simone: Mit welchen Methoden kann ich in der Küche Zeit einsparen, die ich vielleicht durch einen überlegteren Einkauf verbraucht habe? Zeit ist ja ein endliches Gut.



Christoph: Es macht Sinn, quasi mindestens an übermorgen zu denken. Eigentlich sogar noch viel weiter. Das ist ja das Grundprinzip der Nachhaltigkeit! Im privaten Bereich bedeutet das – Methoden der Vorratshaltung und Haltbarmachung wieder neu entdecken.

Vorratshaltung bedeutet nicht Überfluss, sondern so geht man sinnvoll mit seinen Ressourcen um. Dann kochen, wenn man Zeit dafür hat und es Spaß macht.

Kartoffeln 1x Kochen und in 3 Gerichten - in unterschiedlichen Geschmacksvarianten - verwenden.

Eine kleine Auswahl an selbstgemachten Grundsoßen einwecken. Immer mehr kochen als man in dem Moment braucht und entweder mit den Nachbarn teilen oder für das übernächste Mal aufzuheben.

Ausprobieren und frische Zutaten (z.B. selbstgemachte Spätzle vom Gastronomen) mit Vorbereitetem kombinieren.

Der Küchentalk

Simone: Hilft Haltbarmachen und Vorräte anlegen, auch die Saisonalität der Lebensmittel leichter beachten zu können?



Christoph: Es ist absolut sinnvoll dann Tomaten als Vorratssauce einzukochen, wenn sie regional Saison haben und besonders viel Aroma besitzen. Das klappt auch gut mit z.B. vollreifen Erdbeeren frisch vom Feld, deren Mus eingefroren, später im Winter sein Aroma verströmt und Süßspeisen einen leuchtenden Farbklecks verleiht. Oder das schon erwähnte Apfelmus, das man im Herbst einkochen kann.

Derzeit würde ich weißen Stangenspargel für Suppen im Winter eingefrieren – Schalen für die Suppe auskochen, Spargelstücke dazu, ab ins Glas oder den Vorratsbehälter und in den Gefrierschrank.

Wir mögen es einfach, wenn Dinge funktionieren. Das ist ok. Es kommt nicht von ungefähr, dass eine deutsche Firma den „Heizmixer“ ein Kochgerät mit Gelinggarantie erfunden hat. Solche Geräte haben auch Ihre Berechtigung und können helfen. Aber am Ende des Tages geht es auch mit einem scharfen Messer und einem Topf. Alles was hilft, ist erlaubt. Hauptsache es macht Spaß.

Der Küchentalk

Simone: Zum Schluss - gibt es ein Lieblingsrezept, was vielseitig einsetzbar ist und selbst im größten Stress hilft, schnell was leckeres und gesundes zu zaubern?



Christoph: Pasta – aber dann mit eigenem Pesto oder Knoblauch, Chili... Aber das können Sie auch. Das eingefrorene oder eingeweckte Schmorgericht. Eine Kombination aus den Resten der Bratensauce vom Sonntag, Speckwürfeln und irgendwann mal vorblanchiertem Rosenkohl. Das trockene Brot in Olivenöl angeröstet und mit den vorgestern gegrillten Paprika belegt, überbacken mit altem Bergkäse.

Nein, eigentlich gibt es nicht das eine schnelle, gute, 15 Minuten Rezept. Es hängt so sehr von der Jahreszeit ab. Gerade würde ich Bärlauchsemmelknödel aus altem Brot machen. Das dauert echt nicht besonders lange und Milch, Eier hab ich immer daheim. Kurzgebratenes und Sahneseauce sind eher so mittelgut zum Konservieren.

Aber sich bekochen lassen, von lieben Nachbarn, Freunden, denjenigen die das Professionell machen, nämlich der örtlichen Gastronomie und dann, wenn es wieder geht, miteinander essen, das geht im Zweifel doch auch.

Das war der erste Küchentalk

Vielen Dank an Christoph Hauser für seine vielen inspirierenden Antworten im Interview.

Am Ende konnte ich ihm noch das Rezept der Bärlauchsemmelknödel entlocken – das geben wir gerne an Sie weiter.

Bitte geben Sie uns auch gerne Feedback, wie es Ihnen gefallen hat und welches Thema Sie noch interessieren würde.

Bärlauchsemmelknödel - Strangolapretti

Vorüberlegungen: „Priesterwürger“ sind eine Unterart der Semmelknödel. Diese basieren auf Spinat und Brotbasis. Nicht ganz so trocken werden sie mit Bergkäse. Wir machen Sie einfach mal saisonal mit Bärlauch. Wichtig beim Bärlauch ist – entweder ein paar Stunden in der Sonne liegen lassen, dass er leicht welk wird oder wie im Rezept beschrieben, mit Zwiebel gemeinsam andünsten.

Zutaten: ca. 500g Weißbrot / alte Semmeln, 0,3l Milch, 2-3 Eier, 2 Bund Bärlauch, Abrieb einer Zitrone, Schmalz, 1 Zehe Knoblauch, 1 Zwiebel, 100g Bergkäse gerieben, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Mehl und Semmelbrösel nach Bedarf

Bärlauchsemmelknödel - Strangolapretti

Mis en place: Brot würfeln. Milch erhitzen. Zwiebeln schälen und fein würfeln, in Schmalz (oder Öl) anbraten. Brot mit Milch quellen lassen. Bärlauch mit Zwiebelwürfel und Knoblauch zusammenfallen lassen, mit Muskatnuss und Zitronenabrieb abschmecken, abkühlen und gut ausdrücken.

Loskochen: Wenn das Brot die Milch aufgesogen hat, den kleingeschnittenen Bärlauch und die Eier dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und evtl. noch etwas Muskatnuss würzen. Bergkäse in die Masse reiben. Nun kommt es auf die Konsistenz an: Der Teig sollte nur leicht feucht sein, gut formbar und stabil – deshalb: evtl. Mehl und vielleicht ein paar Semmelbrösel bei Bedarf dazugeben. In Salzwasser ca. 15 Minuten leicht kochen.

Bärlauchsemmelknödel - Strangolapretti

Tipp: Die Knödel schnell servieren, denn der Bärlauch wird schnell grau!

Dazu passt **Parmesanschaum**

Zutaten: 500ml Sahne, 200ml Creme Fraiche, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 200g Parmesan
Sahne und Creme Fraiche aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Parmesan reiben und in die handwarme Sauce geben. 1x kurz aufkochen und mit Zauberstab aufmixen. Über die Knödel geben.

Wir wünschen gutes Gelingen und guten Appetit!

Vielen Dank für Ihr Interesse
und Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakte:

Christoph Hauser
Koch & Coach, Ideenfabrikant
+491739378558
Info@hausers-kochlust.de
www.hausers-kochlust.de
www.geniesserstammtisch.de

Dr. Simone Eckert
Ökotrophologin, Geschäftsstellenleitung
Gesundheitsregion^{plus} Regensburg
Altmühlstr. 3, 93059 Regensburg
gesundheitsregionplus@landratsamt-regensburg.de