

Was der Bauer nicht kennt ...

Das kleine Einmaleins des Geschmacks

Von Otto Geisel



Wie oft haben wir „ausgewiesenen“ Genießer, Gourmets und Gourmands, über den Spruch „Was der Bauer nicht kennt, isst er nicht“ gelacht und gedacht: „Wie kann man nur so einfältig sein?“ Bei näherer Betrachtung wird aber schnell deutlich, dass diesem Bauern auch viel Leid erspart bleibt. Auf alle Fälle ist es gut zu wissen, was man isst, wie das Lebensmittel hergestellt und ver- oder bearbeitet wurde. Geschmack braucht Wissen!

Für (guten) Geschmack gibt es, bzw. braucht man keine Mathematik, dennoch ist es leider so: Viele Kinder kennen kaum noch den ursprünglichen Geschmack von Lebensmitteln. Verwirrt durch Aromastoffe und Geschmacksverstärker ist die in jedem Menschen angelegte Befähigung, differenziert zu schmecken und wahrzunehmen, stark reduziert. Um die Schulung des Geschmacks unserer Kinder ist es kläglich bestellt. Obst aus der Dose schmeckt Groß und Klein oft besser als die schönen Früchte direkt vom Baum. Warum nur? Eine Antwort ist: Weil die Welt der Lebensmittel ver-rückt ist.

Der Geschmacksinn ist, entwicklungsgeschichtlich betrachtet, nichts anderes als ein chemischer Wächter am Eingang unseres Verdauungstraktes. Signalisiert er Gefahr, darf die Schleuse nicht passiert werden. Eine wunderbare Grundvoraussetzung für unsere Ernährung!

Jedoch müssen wir feststellen: Weil das meiste, was wir zum Essen kaufen, schon vorgefertigt ist, wird die wahre Identität von Lebensmitteln oft nicht mehr erkannt. Dies gilt ganz besonders für unsere Kinder. Wir haben die direkte und originäre Beziehung zur Herkunft unserer Lebensmittel verloren. In unserem Erleben gleicht der Erwerb von Lebensmitteln häufig dem Kauf von Gegenständen des täglichen Gebrauchs. Wir verlieren zunehmend die emotionale Beziehung zum Essen, weil es gar nichts Besonderes mehr zu sein scheint. Und wir bringen nicht mehr den nötigen Respekt für die Natur auf. Doch nur wer den Wert eines Brotes, eines Gemüses, eines Stücks Fleisches zu schätzen weiß, nur wer gelernt hat, zu riechen und zu schmecken, und nur wer gut informiert ist, wird sich ganz bewusst für bestimmte Lebensmittel entscheiden und beispielsweise regionale und saisonale Erzeugnisse wählen.

Kinder sollten wieder lernen, wie die für uns so wertvollen Lebensmittel

wachsen und entstehen. Sie müssen wahrnehmen, dass der Bauer den Weizen anbaut, der Bäcker backt, der Fischer fischt, der Metzger Wurst macht und der Gärtner Salat sät und erntet. Wir müssen den Kindern vermitteln, wie sich Milch in Butter oder Käse verwandeln lässt, wie aus Trauben Saft gewonnen wird. Wie konnten wir nur zu lassen, dass viele Kinder glauben, Kühe seien lila und Äpfel kämen im Sechserpack fix und fertig auf die Welt.

Wie kann das Essen für die Kinder wieder erlebnisreich werden?

Natürlich sind es die Eltern, die ihre Kinder zum guten Essen führen können und deshalb zur gesunden Ernährung anleiten müssen. Ganz entscheidend ist, dass Familien wieder regelmäßig gemeinsam essen. Zumindest das Mittagessen am Sonntag könnte beispielsweise zur verbindlichen Zusammenkunft erklärt werden. Tatsächlich ist erwiesen, dass Kinder lieber und besser lernen und zudem weniger aggressiv und depressiv sind, wenn zu Hause mindestens fünf Mal in der Woche gemeinsam gegessen wird.

Keine Frage: Es bewegt sich viel und immer mehr. Das ist sehr erfreulich. Gerade Spitzenköche, allen voran Eckart Witzigmann, engagieren sich vorbildlich und engagieren sich in Kindertagesstätten, Kindergärten und Schulen: Alles wird frisch gekocht, die Produkte werden erklärt, und es wird gezeigt, dass die Pizza gar nicht immer aus dem Gefrierfach kommen muss. Fantasievoll und spielerisch wecken diese Spitzenköche die Sinne der Kinder und lassen sie – oft ganz nebenbei – erfahren, was in einem Fischstäbchen oder einem gepressten Chicken-Nugget so alles drin ist.

Für das Schulessen sorgt der Koch vom Ort

Die Devise muss lauten: Rein in die kulinarische Geborgenheit, wie wir sie hoffentlich bei unseren Müttern und Großmüttern erfahren haben. Wenn wir viel Zeit mit ihnen in der Küche verbracht haben, können wir den Geschmack der frisch gekochten, gerade auch einfachen Gerichte oder den Geruch frischer Butter nicht vergessen. Wichtige Erinnerungen verknüpfen sich auch mit dem gemeinsamen Essen am Küchentisch, die Gespräche und Erzählungen, die Diskussionen, ja auch der Streit. Noch unvergesslicher sind wahrscheinlich die Schüsseln auf dem Tisch und das immer gewünschte Nachschöpfen. „Nimm doch noch was!“, sagte die Oma. Und wir fragten gerne, weil es uns schmeckte: „Kann ich noch einmal eine Portion kriegen?“

Genau um solche besondere Erfahrungen geht es. Deshalb ist es bei der Gemeinschaftsverpflegung in den Kindergärten und Schulen so elementar wichtig, dass die Speisen in Schüsseln und auf Platten auf den Tisch kommen und Lehrer und Schüler gemeinsam essen.

Es sollte nicht so sein, dass sich jeder eine vorgefertigte Portion bei der Essensausgabe abholt. Für das kleinere Mädchen ist die vorgegebene Portion meist zu groß, dem heranwachsenden Buben aber oft zu klein. Am Tisch kann er jederzeit nachschöpfen, wenn er noch Hunger hat. So ist und bleibt es ein schöner Gruß: „Guten Appetit, alle essen mit. Fröhlich sei das Mittagessen!“

Wer kann die Versorgung der örtlichen Schulen und Kindergärten mit Mittagessen besser übernehmen als die örtliche Gastronomie? Wer könnte gutes und gesundes Essen besser gewährleisten? Die Grundkompetenz und das handwerkliche Können der Wirte und Köche in den ortsansässigen Gasthäusern ist eigentlich nicht zu übertreffen. So ist bei der Schulspeisung die Zusammenarbeit der Kommunen mit den Köchen vor Ort viel wichtiger als der Bau teurer Hightech-Küchen für Ganztagschulen. Wie sonderbar ist es, wenn eine Gemeinde eine Halbtagskraft einstellt, damit sie Fertigspeisen auftaut, die Catering-Unternehmen über Hunderte von Kilometern anliefern!

Gott sei Dank entscheiden sich immer mehr Städte und Gemeinden dafür, Gastronomen vor Ort mit der Aufgabe der Gemeinschaftsverpflegung in der Schulmensa zu betrauen. Ebenso erfreulich ist, dass immer mehr Gastronomen sich selbst dazu verpflichten, ohne Geschmacksverstärker und nach modernen ernährungsphysiologischen Erkenntnissen zu kochen und regionale Produkte saisonal zu verwenden. Bewusst zu kochen und zu essen, kann nicht nur gesund, sondern auch sehr lecker sein. Und manchmal hilft auch ein kleiner Trick: Auf der Speisekarte steht dann „nach einem Rezept von Jamie Oliver“. Allein der Name des flippigen Kochs aus London, einem der Vorkämpfer für gesundes Essen in Kindergärten und Schulen, genügt – und vom Auflauf aus Rote Bete und Käse bleibt nichts übrig.

Ein anderer Trick hilft, preiswert zu kochen und den guten Geschmack „haltbar“ zu machen: Das gute, alte Einweck-Glas! Selbst für mich als gelernten Koch war diese Wiederentdeckung ein Erleuchtungserlebnis. In meinen Lehr- und Wanderjahren führte mich mein Weg nach Italien, genau gesagt nach Piemont, wo ich in der Küche meiner Freunde Tonino und Claudia vieles sehen, schmecken und lernen durfte. Hierbei habe ich sehr eindrücklich erfahren, dass es gar keine so genannte „italienische Küche“ geben kann, denn die Grundprodukte der „cucina (al) italiana“ stammen immer aus der lokalen Umgebung. Daraus folgt, dass die jeweiligen Rezepte und Zubereitungen immer stark in der Region verwurzelt sind. Das weite Herantransportieren von Lebensmitteln, wie das beispielsweise die „Haute Cuisine“ Frankreichs bedingt, ist hier absolut verpönt.

So ist mit dem italienische Selbstverständnis von Geschmack und Genuss auch keine konstruierte „Alta Cucina“ verbunden. Den Begriff gibt es so gar nicht im italienischen Sprachgebrauch. Das Selbstverständnis der Küchen Italiens ist stattdessen getragen

vom Stolz auf die lokalen Spezialitäten. Solche Spezialitäten sind beispielsweise ein Mehl aus getrockneten Birnen, das in Südtirol früher als der Zucker der armen Leute bekannt war, oder ein besonderer Lauch aus dem Piemont oder auch die speziellen Reissorten der Po-Ebene.

Eine weiteres wichtiges Merkmal – und dies gilt nun doch für ganz Italien – ist die relativ unkomplizierte Zubereitung der Gerichte. Diese kommt in der Regel mit einigen wenigen Zutaten aus und stellt den unverfälschten Geschmack der Grundprodukte in den Vordergrund. So wird die jeweilige Region in den Gerichten erlebbar bzw. „schmeckbar“ gemacht.

Eine sehr wichtige „Zutat“ für ein gelungenes Gericht ist außerdem die Liebe, mit der es zubereitet wird. Sie zeigt sich darin, dass einfachen Arbeiten wie dem Schälen, Schneiden und Rühren allergrößte Aufmerksamkeit geschenkt wird! Das geduldige Rühren ist zum Beispiel für cremiges und noch bissfestes Risotto unabdinglich. So ist gutes Essen transformierte Liebe. Es setzt viel Wissen der kulturellen Zusammenhänge voraus und gebietet absoluten Respekt vor der Natur und Kreatur. Der Slow-Food-Gründer Carlo Petrini hat mir einmal erklärt, dass es zu kurz gegriffen ist, wenn Geschmack nur mit dem Gaumen beurteilt wird. Er sagte: „Ich möchte auch die Geschichte hinter den Produkten kennen.“ Dementsprechend lauten die Slow Food- Kriterien für Lebensmittel „gut“, „sauber“ und „fair“.

Aber nun noch einmal zurück zum Einmachglas und den sonnengereiften Tomaten: An einem heißen Nachmittag im Oktober 1992 brachte mein Freund Tonino viele Dutzend Kisten von vor lauter Saft und Kraft schon fast platzenden Tomaten in den kleinen Innenhof seiner Locanda „La Contea“ in Neive. Diese wunderbar süßen Tomaten kochten wir in einem großen Kupferkessel über offenem Feuer mit ein wenig Salz und Knoblauch ein. Danach wurden sie in der Küche mittels eines Fleischwolfes grob püriert und dann in große Einweck-Gläser eingemacht. „Das ist unsere `Conserva`, unser selbst gemachtes Convenience-Produkt“, erklärte mir Claudia lachend, „die Basis für viele unserer Gerichte in Herbst und Winter.“

Weil von Worten zu Taten nur ein kurzer Weg sein soll, hier ein Rezept für

„Rädernudeln alla Tonino“

Es ist ein Rezept für Rädernudeln (Ruote oder Rotelle)) mit Rindfleisch, Rosmarin und Tomaten, so wie ich es in Claudias Küche gelernt habe. Dieses Rezept braucht keine genauen Mengenangaben und wird mit viel Gefühl und Liebe aus dem Handgelenk zubereitet: In etwas hoch erhitzbarem Sonnenblumen- oder Distelöl wird Rinderhackfleisch zusammen mit einem Rosmarinweig und einer

in der Schale angequetschten Knoblauchzehe angeröstet. Das Rindfleisch tatsächlich nur anrösten, das heißt, weder „verbrutzeln“ noch durch zu geringe Hitzezufuhr im eigenen Saft einkochen. Es soll einen guten Röstgeschmack haben, aber noch saftig sein.

Den Rosmarinzweig und die Knoblauchzehe entfernen und je nach Menge zwei, drei Suppenlöffel „Conserva“ zugeben. Dabei soll keine Tomatensauce mit Fleischstücken entstehen, auch keine eingekochte Sauce Bolognaise, sondern eine Art feinwürziges Ragout, das durch die Tomaten ein wenig Bindung bekommt. Parallel hierzu die Rädernudeln in kräftig gesalzenem Wasser „al dente“ kochen, abgießen, ganz kurz dampfen lassen und dann direkt in die Pfanne zum Ragout geben. Fertig!

Dieses unkomplizierte Gericht hat für mich inzwischen Symbolcharakter für eine gute und preiswerte Küche, die sich bestens für die Gemeinschaftsverpflegung eignet, genauso übrigens wie einfache Rezepte aus unserem Kulturkreis: Ofenschlupfer oder Dampfnudeln- zwei besonders schöne Beispiele. Durch die Rückbesinnung auf diese und ähnliche überall bei uns verankerte Traditionsgerichte stoßen wir fast automatisch auf einen großen Schatz: Den Reichtum der einfachen Küche.