

Jeder kann ein guter Koch werden

Gastronomiekritiker Erwin Seitz nimmt in Reise- und Gastronomieberichten die Kochkunst von Restaurants genauer unter die Lupe. Er hat Marie Krüger verraten, woran jeder eine gute Gaststätte erkennen kann und was es mit seiner Art des naturnahen Kochens auf sich hat.

An welchem Ort haben Sie das schlechteste Essen Ihres Lebens gegessen?

Ich war vor kurzem in Texas auf einer journalistischen Reise. Die haben uns unter anderem zu einem Rodeo-Fest geführt. Wir haben vor dem Stadion auf einer Art Jahrmarkt gegessen: Burger aus der Tiefkühltruhe, wir konnten uns nirgends hinsetzen, es lag alles schwer im Magen ... Da habe ich gedacht: Das ist der Gau! (lacht)

Auf der Suche nach einem guten Restaurant: Wovon würden Sie abraten?

Es geht eigentlich meistens schon los, wenn die Speisekarte sehr lang ist. Da würde ich gar nicht reingehen. Ein gutes Restaurant hat eine kleine Speisekarte und es wird saisonal gekocht. Wenn zu Weihnachten Erdbeeren oder Heidelbeeren auf der Karte stehen, kommen die aus Chile oder sonst woher. Eine gute Küche achtet auf Frische und das kann sie nur, wenn sie mit reifen saisonalen Produkten arbeitet.

Bei einer ellenlangen Speisekarte mit 40 Gerichten ist es technisch unmöglich, dass der Koch jedes Gericht frisch macht. Eine kleine saisonale Speisekarte lässt darauf schließen, dass frisch gekocht wird und der Koch Produkte verwendet, die auf den Punkt reif sind. Und meiner Meinung nach muss eine Speisekarte heute auch einen gewissen Lokalcharakter ausdrücken, beispielsweise mit Fisch aus der Umgebung, Kartoffeln vom Bauern in der Region ...

Welches war das beste Restaurant, in dem Sie je gegessen haben?

Das war bei Harald Wohlfahrt in der „Schwarzwaldstube“ im Hotel „Traube Tonbach“ in Baiersbrunn. Das ist jetzt schon eine Weile her und war das erste Mal, dass ich als Journalist ein Drei-Sterne-Lokal erlebt habe. Es war ein feines Zusammenspiel von Küche, Service und Weinberatung. Nur das Interieur hat mir nicht gefallen. Das war mir zu ländlich bieder und hat zu dem feinen Essen gar nicht gepasst. Aber die Küche von Harald Wohlfahrt hat mich damals schwer beeindruckt.

Sie sind selbst gelernter Koch, beschäftigen sich mit naturnaher Küche und schreiben gerade ein Buch darüber. Was bedeutet es, naturnah zu kochen?

Die Idee war, eine Küche des Alltags zu entwickeln, die noch Zeit findet, frisch zu kochen. Also nicht immer Pasta, keine Tiefkühlpizza. Die ganze Palette frischer Produkte soll zum Zug kommen, es soll aber auch nicht zu lange dauern. Es ist nicht mehr die Schmorküche, bei der Groß-

mutter von früh um Acht bis mittags um Zwölf hinter dem Herd stand.

Die naturnahe Küche ist für die moderne Gesellschaft gedacht: Egal ob Mann oder Frau, einer daheim kocht und soll mit einem Gang in einer halben Stunde fertig sein. Und es soll möglichst gesund sein. Deshalb habe ich mir medizinische Studien angeschaut.

Zu welchen Erkenntnissen sind Sie gelangt?

Ich habe mich nicht an irgendwelchen Trends oder Eintagsfliegen orientiert, sondern an Wissenschaftler gehalten, die ihr Leben lang an ernährungswissenschaftlichen Instituten tätig waren. Einer meiner Kronzeugen ist Claus Leitzmann. Er leitete lange das Institut für Ernährungswissenschaft der Universität Gießen und hat 101 Fragen zur gesunden Ernährung zusammengestellt.

Er kann aus dem Fundus eines 50-jährigen Forscherlebens rekrutieren – es steckt also eine breite Basis an Wissen darin. Er plädiert dafür, dass man nicht nur das helle Weizenmehl, sondern verschiedene Körner isst. Und nach Möglichkeit auch volle Körner, nicht nur geschälte.

Denn in der Schale stecken die meisten Vitamine und Mineralstoffe. Also nicht nur helle Pasta und Pizza. Wir Westeuropäer sollen dann zur Abwechslung Reis essen – das ist zwar auch ein Korn, aber anders zusammengesetzt. Pasta, Reis, Kartoffeln sollen innerhalb der Woche abwechselnd auf dem Speiseplan stehen. Leitzmann ist aber auch ein großer Fan von

Hülsenfrüchten: Linsen, weiße Bohnen ...

Diese Grundlängen sollen dann angefüllt werden mit Gemüse. Gemüse ist aus ernährungswissenschaftlicher Sicht das Gesundeste und der beste Gewichtsregulierer. Da bin ich zwar nicht das allerbeste Beispiel, aber es spielt ja nicht nur die Ernährung allein eine Rolle. (lacht)

Was ist mit der Deutschen liebstem „Gemüse“, dem Fleisch?

Leitzmann empfiehlt, nach dem modernen Typus des Flexitariers zu leben. Medizinische Studien haben ergeben, dass man sich vorwiegend vegetarisch ernähren, aber kein Vegetarier sein soll. Von veganer Ernährung raten Wissenschaftler ab: Zu Obst und Gemüse kommen in einer gesunden Ernährungsweise auch Milchprodukte, Honig, Eier.

Der Vegetarier ist ganz gut mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt und es macht nichts aus, ab und zu ein Stück Fleisch zu essen. Gerade Fisch empfiehlt Leitzmann sogar bis zu zweimal in der Woche, weil darin viele gesundheitsförderliche Stoffe enthalten sind.

Aber nicht nur gesundheitliche Aspekte gehören zu Ihrer Form des Kochens.

Da ich gelernter Koch bin, geht es mir außerdem um Raffinesse. Die medizinische und die kulinarische Kunst sollen miteinander rangeln. Was hat man schließlich davon, wenn man 120 Jahre alt wird und gesund stirbt, sich

aber die letzten Jahre wie tot fühlt. Man muss auch was erleben beim Essen. Es ist also ein Balanceakt zwischen gesundem und raffiniertem Essen, das die Fantasie anregt. Vielen Küchen, die gesund sind, fehlt die Bandbreite, sie werden schnell eintönig. Wir müssen aber verführt werden und Feinheit im Mund erleben.

Ihre naturnahe Küche verspricht also gesund, aber nicht langweilig zu sein – und die Gerichte sind auch noch schnell zubereitet.

Es klingt erst mal wie die Quadratur des Kreises. Ich habe dazu im Magazin der Frankfurter Allgemeinen Zeitung mal einen Artikel mit Rezepten veröffentlicht. Daraufhin haben sich viele Freunde und Bekannte bei mir gemeldet und gesagt, dass sie alles selbst kochen konnten.

Natürlich ist aller Anfang schwer, das heißt, man muss sich schon konzentrieren und reindenken. Es ist eben eine Kunst und die muss man erlernen. Je öfter man seine Lieblingsgerichte dann aber kocht, umso leichter geht es einem von der Hand.

Generell finde ich, selbst zu kochen ist jeden Tag ein kleiner Ruck, den man sich geben muss. Aber es fällt jeden Tag leichter, wenn man in diesem Rhythmus drin ist. Und ich komme mir jeden Tag vor wie der Kaiser von China – so gut schmeckt mir das, was ich koche. (lacht)



Erwin Seitz hat sich mit medizinischen Erkenntnissen zu gesunder Ernährung beschäftigt und hat dazu leckere Rezepte entwickelt.

Zur Person

Erwin Seitz ist gelernter Metzger und Koch, hat Germanistik, Philosophie und Kunstgeschichte studiert. Er lebt als freier Journalist, Buchautor und Gastronomiekritiker in Berlin. Im Insel-Verlag erschienen seine Bücher „Die Verfeinerung der Deutschen“ (2011) und „Kunst der Gastlichkeit“ (2015). Er arbeitet momentan an einem Buch zur natur-

nahen Küche. Auf Schloss Schmarsow in der Nähe von Demmin gibt er regelmäßig Kochkurse zu diesem Thema. Die nächsten Termine sind der 24. Juni und der 9. September 2017 jeweils ab 16 Uhr. Die Teilnehmer erwarten eine Warenkunde, Kompositionsideen für Menüs, Erklärungen zu verschiedenen Gar-Methoden und natürlich ein fünfgängiges Menü im Tafelzimmer.

Bodden-Zander auf Puy-Linsen mit Raz el Hanout und Joghurt

Rezept von Erwin Seitz für eine Person

80 Gramm Puy-Linsen oder Beluga-Linsen im Sieb mit kaltem Wasser abspülen und in einen Topf mit kaltem Wasser geben. Das Verhältnis Linsen-Flüssigkeit sollte 1:5 betragen. Das Ganze leicht salzen und zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und den Topf mit Deckel 15 Minuten leicht köcheln lassen.

Zwischenzeitlich das Filet vom Bodden-Zander (ohne Haut) leicht salzen und mit Zitrone beträufeln. Eine ofenfeste Form etwas ausbuttern, das Filet darauf legen und im Ofen bei 190 Grad Celsius etwa 10 Minuten garen (je nach Dicke des Filets). Wenn die Linsen angenehm gar sind, den größten Teil der Kochflüssigkeit abgießen.

Die Linsen sowie die restliche Brühe mit einem Teelöffel Raz el Hanout würzen, hinzu kommen der frisch gepresste Saft einer halben Orange, ein paar Tropfen Zitrone und ein Esslöffel Olivenöl. Alles leicht verrühren.

Die gewürzten Linsen im schalenartigen Teller anrichten, in die Mitte obenauf einen Esslöffel naturreinen Joghurt (mit 3,5 Prozent Fett) geben, gleichfalls obenauf, neben den Joghurt, mit Hilfe eines Unterhebers das Zanderfilet legen. Über das Filet eine halbe Knoblauchzehe pressen und geschälte frischen Ingwer reiben. Man reicht dazu ein Stück Brot oder ein Brötchen, da Getreideprodukte die Nährstoffe der Linsen erst voll erschließen.



Industriell verarbeitete Produkte vermeidet Erwin Seitz bei seiner naturnahen Küche. Wenn verarbeitet, dann setzt der gelernte Koch auf kleine Manufakturen.

FOTOS (2): MARIE KRÜGER