

Angst vor der Küche

The only real stumbling block is fear of failure. In cooking you've got to have a what-the-hell attitude.

Julia Child



Maslows Bedürfnispyramide, mit Bezug zu Essen und Kochen

Ein bisschen Aufmunterung für alle, die Angst vor der Küche haben. Bei manchen Leuten löst der Gedanke, einen Fuß in die Küche zu setzen, Panikattacken aus, wenn der primitive Teil des Gehirns die Kontrolle übernimmt. (Falls es hilft, schiebt die Schuld dem *locus caeruleus* im Hirn zu. Es liegt nicht an euch; atmet ein paar Mal tief durch und entspannt ihn.)

Angst vor der Küche kann verschiedene Ursachen haben, aber fast immer geht es dabei um die Angst vor Ablehnung und Versagensängste. Warum sich jemand fürchtet, hängt immer davon ab, welche Bedürfnisse auf dem Spiel stehen. Abraham Maslow, ein amerikanischer Psychologe, erforschte im Jahr 1943, was Menschen motiviert. Er schuf ein Entwicklungsmodell der Hierarchie der menschlichen Bedürfnisse, die wir heute *Bedürfnispyramide* nennen. Das, was er als die grundlegenden Bedürfnisse ansah, platzierte er auf dem Boden der Pyramide. Auch wenn man die Reihenfolge der Bedürfnisse heute anders sieht, liefert die Bedürfnispyramide doch einen geeigneten Rahmen, um sich der Angst vor der Küche zu nähern. Die häufigsten Ängste, die ich beim Thema Kochen so finde, drehen sich um soziale Bedürfnisse und Selbstwertgefühl.

Zunächst mal soziale Bedürfnisse: Für andere zu kochen, ist eine sehr wirkungsvolle Art, Freundschaften und Gemeinschaftsgefühl aufzubauen, und Menschen bei einem guten Essen zusammenzubringen, ist sehr lohnenswert. Und doch macht man sich Gedanken: Was ist, wenn du das Essen völlig ruinierst? Um dieser Angst zu begegnen, definiert zuerst neu, was passieren könnte, wenn ihr das Essen ruiniert. Also, was könnte passieren? Klar, es gibt da

physiologische Bedürfnisse (erste Lösung: Lieferdienst anrufen) und finanzielle Auswirkungen. Aber wenn eure Befürchtungen sich um soziale Dinge drehen, ist das Essen als solches gar nicht wichtig. Solange eure Gäste sich miteinander wohlfühlen und ihr nett zu ihnen seid, erfüllt ihr deren wie eure eigenen Erwartungen. (Humor hilft ungemein dabei, sich solchen Befürchtungen zu stellen: »Wisst ihr noch, damals, als wir Müsli zum Abendessen essen mussten, und wie komisch das war?«) Die Leute werden sich viel mehr daran erinnern, ob sie sich mit dir wohl gefühlt haben, als welches Essen auf dem Tisch stand. Was zählt, ist, wer am Tisch sitzt, nicht was auf dem Tisch steht.

Dann wäre da das Selbstwertgefühl. Wir fühlen uns mies, wenn wir uns mit anderen vergleichen und zu viel darüber nachdenken, was die anderen von uns halten könnten. Magazine bombardieren uns mit Titelbildern, die das perfekte Feiertagsessen zeigen (»so leicht, so elegant!«), ebenso Artikel im Internet voller traumhafter kulinarischer Kreationen. Und dann probieren wir dieses »ganz einfache« Rezept mit dem tollen Foto und erwarten, dass das Gleiche dabei rauskommt. Solche Vergleiche darf man nicht ziehen. Magazine dieser Art – und leider auch viele Wissenschaftler – publizieren nur die besten Ergebnisse anstelle von erreichbaren, nicht ganz so wundervollen Ergebnissen. Könnt ihr euch eine Kochzeitschrift vorstellen, bei der die ganzen Hochglanzfotos perfekter Gerichte durch Abbildungen der gleichen Gerichte von Amateurköchen ersetzt wurden? Wenn euer Selbstwertgefühl in Gefahr ist, zieht keine unmöglichen Vergleiche, akzeptiert euch selbst so wie ihr seid. Akzeptiert das, was auch immer ihr da produziert habt. (Außer natürlich, es ist völlig verbrannt. In dem Fall greift der vorangegangene Absatz.)

Der große Erfolg von Julia Child lag auch daran, dass sie nur eine durchschnittlich begabte Köchin war und eine bescheidene Aura von »nichts Besonderes« hatte (im Verein mit sehr viel Hartnäckigkeit). Macht es wie sie und probiert Zeug aus mit der Einstellung »Was soll's«. Ja, vermutlich wird euch mal ein Huhn auf den Boden fallen. Spielt mit Zutaten und Techniken. Sucht euch Projekte, die ihr ausprobieren wollt. (*Mmm, Bacon-Frühstückspizza mit Ei.*) Und wenn ihr das Huhn fallen lasst oder das Essen anbrennt? Solange ihr Spaß habt, ist das dann wirklich wichtig? Wie der bekannte Psychologe Albert Ellis sagte: »Wenn du dich schuldig fühlst, ist das allein deine Schuld.«

Wie viel besser wäre es doch, wenn wir über »erfolgreiches Lernen« sprechen würden statt über »Versagen in der Küche«. Wenn alles klappt, kann man nicht viel lernen. Wenn etwas schiefgeht, ist das eine Gelegenheit, zu erkennen, was die begrenzenden Faktoren sind und wie man es das nächste Mal besser machen kann. Der Philosoph Alain de Botton hat seine Definition von Erfolg in einer faszinierenden Ansprache bei der 2009 TED Conference vorgetragen: »A kinder, gentler philosophy of success«. Schaut euch das auf <http://cookingforgeeks.com/book/botton/> an.

Falls ihr nervös seid, wenn ihr für jemand anderen kocht – ein romantisches Dinner? –, macht einen Probelauf, nur ihr selbst und vielleicht ein guter Freund, am besten am Vortag. Damit sind euch die Abläufe vertrauter, was die Panik dämmt. Es ist völlig okay, wenn's in die Hose geht bzw. im Müll landet; es ist nichts anderes als ein wissenschaftliches Experiment, das nicht geklappt hat.

Adam Savage über wissenschaftliche Tests



Foto: CC-BY-SA-3.0 Porkrind auf en.wikipedia.com

Adam Savage ist einer der beiden Köpfe hinter MythBusters, der beliebten Serie, die sich auf abenteuerlich-wissenschaftlichem Wege moderne Mythen, Gerüchte und Legenden vornimmt und auf ihren Wahrheitsgehalt und ihre Glaubwürdigkeit prüft.

Wie geht ihr vor, wenn ihr einen interessanten Mythos überprüft?

Etwas, was uns schon sehr früh klar wurde, war, dass man immer etwas haben muss, mit dem man das, was man herausfinden will, vergleichen kann. Wir fangen an mit einer Frage: Ist der Typ tot, das Auto zerstört? Ist das eine Verletzung? Und dann versuchen wir, das an absoluten Werten festzumachen wie, ein Sturz über x Meter ist gleichbedeutend mit Tod. Das Problem dabei ist, dass die reale Welt sehr schwammig und uneinheitlich ist, und einen Wert wie diesen zuverlässig festzulegen, ist verdammt schwer. Also landen wir am Ende bei relativen Tests. Wir machen einen Versuchsaufbau unter normalen Bedingungen, und dann testen wir den Mythos unter identischen Bedingungen und vergleichen

beide. Aus diesem Vergleich beziehen wir unsere Ergebnisse.

In einem Versuch wollten wir rausfinden, ob man Steakfleisch mit Sprengstoff zarter machen kann. Erst mal mussten wir aber präzise definieren, was »zart« genau bedeutet. Man kann zwei Leuten jeweils einen Bissen von zwei verschiedenen Fleischstücken geben, und sie kommen zu völlig unterschiedlichen Ansichten darüber, welches zarter ist. Wir haben sogar einen ganzen Tag für Tests aufgewendet, die am Ende nicht in der Episode landeten, weil uns klar wurde, dass wir die falschen Parameter benutzten. Die USDA besitzt eine Maschine, die Zartheit in Steaks misst, indem sie die Kraft misst, die nötig ist, um ein Loch in ein Stück Fleisch zu stanzen. Das haben wir nachgebaut, und zu unserer Überraschung funktionierte die Maschine aus Teilen für vielleicht 50 Dollar wie die der USDA. Das war ziemlich cool.

Was kann man vom Testen von Mythen mitnehmen, wenn man kochen lernen will?

Dass man immer nur eine Variable verändern darf, ist vermutlich das, was für die meisten am schwersten zu begreifen ist. Nur eine. Nicht ein paar, sondern wirklich nur diese eine, denn nur dann kann man nachvollziehen, wodurch eine Veränderung zwischen dem ersten und dem zweiten Testdurchlauf verursacht wurde. Man gewinnt dabei ein klares Verständnis der Vorgänge.

Ich bin ein begeisterter Koch, meine Frau und ich kochen eine Menge aufwendige Dinge, und wir lieben es, mit einzelnen Variablen zu spielen, Dinge

zu verändern und zu verstehen, wie sie funktionieren. Wir lasen Thomas Keller, und er spricht darüber, dass Salz als Geschmacksverstärker fungiert und dass Essig etwas Ähnliches bewirkt. Es kommt kein neuer Geschmack dazu, aber oft verändert es die Aromen, die vorhanden sind. Meine Frau machte Blumenkohlsuppe, und die war irgendwie fad. Ich wollte nicht noch mehr Salz rantun, ich konnte schmecken, dass das in die falsche Richtung geht. Wir gaben ein paar Spritzer Essig dazu, und plötzlich erwachte das ganze Ding zu neuem Leben. Das war aufregend, ich liebe so was.

Habt ihr schon andere »Food Myths« unter die Lupe genommen?

Oh ja – vor allem über das Trinken! Wir testeten Mohnbagels, um zu sehen, ob der Verzehr von Mohnbrötchen wirklich das Ergebnis eines Herointests beeinflussen kann, was absolut den Tatsachen entspricht. Leute auf Bewährung dürfen keine Mohnbrötchen essen – man sagt ihnen, uns ist völlig egal warum, wenn euer Drogentest positiv ist, geht ihr wieder in den Knast, also befolgt es einfach, esst keinen Mohn.

Ich habe eine komplette Folge geschrieben, die ich Surrealer Gourmet nannte. Sie endete mit durch Dynamit zart gemachtem Steak, aber da waren auch all die anderen Sachen wie Fisch auf dem Katalysator des Autos garen. Genauso wie die Frage, ob es sicher ist, Fleisch von einem Wildunfall zu essen. Wir dachten, das wäre einfach nur widerlich und lachhaft.

Der Aspekt der Problemlösung in eurer Show ist faszinierend. Hast du Tipps, wie man sein Ziel auch dann noch erreicht, wenn Probleme auftauchen?

Zu allererst muss man sich klarmachen, dass man nicht an dem Ziel enden wird, von dem man glaubt, es zu erreichen. Die Welt ist schlauer als du. Ein Fachmann ist nicht jemand, der nie etwas verbockt. Ein Fachmann verbockt genauso viel wie du und ich. Nur sieht er die Schwierigkeiten kommen und kann sich darauf einstellen, das ist ein beständiger Prozess. Jeder Ofen heizt mit einer anderen Rate. Machst du die Ofentür auf, um etwas zu prüfen, fällt die Temperatur. Es gibt da jede Menge Variablen. Vielleicht hohe Luftfeuchte oder das Gegenteil. Luftfeuchtigkeit hatte Auswirkungen auf alle Keksrezepte meiner Frau. So viele Leute sind nur auf das Endprodukt fokussiert, während man doch den Prozess hellwach beobachten muss. Problemlösung bedeutet nicht, alles zu geben, um zum Ziel zu gelangen, sondern es bedeutet, dem Pfad zu folgen, den du gewählt hast. Vermutlich verändert sich auf diesem Weg auch deine Definition des zu erreichenden Ziels.

Je besser man wird dabei, umso mehr entwickeln sich die Dinge nach Plan. Als meine Frau ernsthaft zu backen begann, konnte ich kaum glauben, was für einen Unterschied allein die Tatsache macht, dass alle Zutaten auf Zimmertemperatur sind. Emulgation und chemische Reaktionen sind dann anders – etwa, einen Teig blättrig zu bekommen. Schon etwas so Banales wie alle Zutaten eine Stunde vor dem Beginn der Zubereitung aus dem Kühlschrank zu nehmen, hat deutliche spürbare Auswirkungen auf das Endprodukt. Oder so Sachen wie bestimmte Beeren

in manchen Gebäcken – die Säure der Früchte macht es nötig, mehr Natron zuzugeben. Ich liebe so was, man lernt, während man etwas tut, dazu.

Was kochst du gern?

Mein absolutes Lieblingsobjekt in der Küche sind Eier. Nach Jahren der Übung habe ich es beinahe hinbekommen, ein Omelett nur mit einem Pfannenschwenken zu wenden. Ich hab schon Brunchpartys gegeben mit dem Thema: »Kommt vorbei, und ich mache für euch alle Eier, wie ihr sie haben wollt.«

Meine Kinder eifern mir darin mittlerweile nach. Sie wachen auf (10-jährige Zwillinge) und haben beide ihre eignen Vorlieben, wie sie Eier machen. Addison zieht »Hobo Egg« vor, bei dem man das Ei in einem Loch in einer Brotscheibe brät. Riley liebt Rühreier, ein bisschen fester, aber ich versuche gerade, ihm beizubringen, sie nicht zu lange zu garen.

Das scheint ein weitverbreitetes Problem zu sein: Eier zu übergaren und trockenes Rührei rauszubekommen.

Mit genug Sauce kann man das essen, aber wenn man sie erst mal richtig hinbekommen hat, dann stellt sich raus, da gibt es einen schmalen Bereich, da schmecken sie einfach unglaublich toll. Deswegen mag ich Eier. Sie verzeihen einem keinen Fehler, und das ist wirklich spannend.

Was beim Kochen echt toll ist, ist, dass – wenn man nicht gerade etwas zubereitet, das keine Fehler verzeiht – die meisten Rezepte sogar beeindruckend vergebungsfroh sind. Man kann alle Arten von Variablen verändern, und es kommt immer noch was verdammt

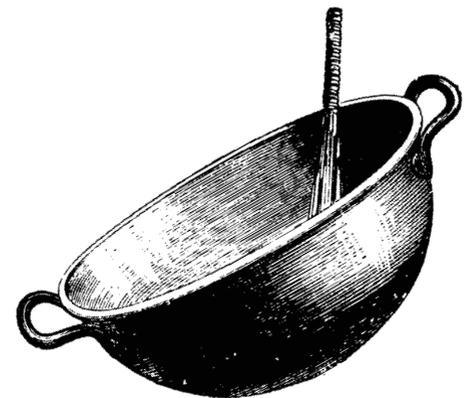
Gutes dabei raus, das mag ich. Es ist eine großartige Testplattform.

Wie lernst du aus Dingen, die schiefgegangen sind?

Vor sechs oder sieben Jahren schlug ich das erste Mal Sahne von Hand auf. Das Erste, was ich machte, als ich sie schließlich steif geschlagen hatte, war, sie zu lange zu schlagen – mit voller Absicht. Ich dachte: »So ist es perfekt, aber ich will wissen, wo die Grenze ist« und habe weitergemacht, bis ich Butter hatte. Das ging erstaunlich schnell und hat mir ganz deutlich gezeigt, wie weit man das Sahneschlagen treiben darf.

Schlagsahne ist lecker, und sie mit Geschmack zu versehen und zu süßen, ist trivial. Wenn du gut bist, geht das Von-Hand-Schlagen fast so schnell wie das Rausnehmen des Mixers und der Schüsseln dazu. Es macht Spaß, dazusitzen und mit deinen Gästen zu quatschen und dabei von Hand Sahne zu schlagen.

Auf Seite 342 steht mehr zu Schlagsahne.



Lasst euch Zeit beim Lernen. Es wird Tage geben, an denen ihr das Gefühl habt, rein gar nichts gelernt zu haben, aber das kumulierte Ergebnis wird irgendwann zu Einsichten führen. Wenn ein Rezept nicht so toll funktioniert hat, wie ihr euch das vorgestellt habt, versucht zu ergründen, warum. Das Rezept könnte für euch zu fortgeschritten oder auch schlecht geschrieben sein. Wenn ihr mit dem Ergebnis nicht zufrieden seid, probiert eine andere Rezeptquelle aus.

Um eure Angst vor dem Kochen zu überwinden, müsst ihr verstehen, welche Bedürfnisse ihr abzudecken versucht. Lasst nicht zu, dass eure Ängste um diese Bedürfnisse herum woanders hochkochen. Betrachtet Kochen als ein Experiment, und geht mit geekiger Neugierde in die Küche. Betrachtet es als ein spannendes Puzzle, das ihr lösen müsst, bei dem ihr die Teile auswählen dürft.

Eine kurze Geschichte des Rezepts

Der Mensch schreibt schon etwa so lange über das Essen, wie er überhaupt schreibt. Auf den ältesten steinernen Inschriften vom Anbeginn aller Zivilisation finden sich Glyphen für Bier, Fisch und das Essen. Das älteste bekannte Rezept datiert runde vier Jahrtausende zurück und beschreibt ein Ritual für die Herstellung von Bier. Wie sein Cousin, das Brot, ist Bier ein aus der Notwendigkeit entstandenes Lebensmittel. Bier war ein sichereres (hygienischeres) Getränk als potenziell verkeimtes Wasser. Den Produktionsprozess zu ritualisieren und schriftlich als Rezept festzuhalten, war eine überlebensnotwendige Sache. Die alten Römer erweiterten dann die aus der Notwendigkeit geborenen Rezepte um Rezepte der Schwelgerei (möchte jemand noch gebratenen Flamingo?). Obwohl sie deutlich komplizierter waren, lesen sich diese Rezepte immer noch mehr wie kurze Notizen denn wie präzise Protokolle mit Mengenangaben und genauen Beschreibungen einzelner Schritte.

Erst ab dem 19. Jahrhundert finden sich in Kochbüchern präzisere Mengenangaben. Fannie Farmers *the Boston Cooking-School Cook Book* (Little, Brown & Company, 1896) war ein bemerkenswerter Vorreiter in den Vereinigten Staaten. Das Buch kann man auch heute noch mit Vergnügen lesen. Hier das Rezept daraus für das, was wir heute Maisbrot nennen (obwohl ich glaube, der von Fannie Farmer vergebene Name »Goldener Maiskuchen« ist zutreffender).

Golden Corn Cake.

$\frac{3}{4}$ cup corn meal.	$\frac{1}{2}$ teaspoon salt.
$1\frac{1}{4}$ cups flour.	1 cup milk.
$\frac{1}{4}$ cup sugar.	1 egg.
4 teaspoons baking powder.	1 tablespoon melted butter.

Mix and sift dry ingredients ; add milk, egg well beaten, and butter ; bake in shallow buttered pan in hot oven twenty minutes.

Fannie Farmers Buch verkaufte sich vier Millionen Mal, veränderte die Art und Weise, wie wir kochen, und machte den Weg frei für den kulinarischen Klassiker *Joy of Cooking* von Irma Rombauer (1931), von dem bis heute 18 Millionen Exemplare verkauft wurden. Ironischerweise

hatten beide Autoren Probleme, ihre Bücher überhaupt gedruckt zu bekommen, und mussten die Erstauflagen selbst finanzieren. Den Status quo zu durchbrechen, war noch nie einfach.

Das Neue an *Joy of Cooking* war eine Art beiläufige kulinarische Unterhaltung, eingewoben in die Zutatenlisten als Anweisungen an den Leser, auf was man achten sollte. Es ist eines der ersten Bücher, die den Leser an die Hand nehmen und durch den Kochprozess leiten, womit sie sowohl als kulinarischer Führer als auch als Wissensquelle für den aufstrebenden Hobbykoch dienen. (Ich erinnere mich, dass ich als Kind in der 1975er-Ausgabe meiner Mutter blätterte und einen Text darüber fand »Wie man ein Eichhörnchen häutet«. Es vermittelte einen Eindruck davon, wie Kochen noch vor wenigen Generationen aussah. Und, äh, *igitt*. In der aktuellen Ausgabe hat man diesen Teil nachvollziehbarerweise weggelassen.)

Auch moderne Rezepte, die Erben von Fannie Farmers präzisen Mengenabgaben und Joys eingebundener Erzählung, sollten wir als Notizen betrachten, die ein Koch an den anderen weitergibt. Es gibt einfach zu viel Variationsbreite bei Zutaten und Vorlieben. Ein Teelöffel Oregano aus eurem Gewürzschrank muss nicht die gleiche Intensität haben wie mein Oregano, abhängig vom Alter, den aromagebenden Chemikalien (in diesem Fall Carvacrol), und Unterschieden bei der Herstellung und Verarbeitung. Vorlieben gehen einfach viel zu weit auseinander – es gibt den »perfekten« Chocolate Chip Cookie nicht; wir haben jeder unsere eigene Version davon.

Wie sieht die Zukunft von Rezepten wohl aus?

Ich glaube nicht – oder will nicht glauben –, dass gedruckte Kochbücher ganz verschwinden werden, aber wir leben doch eindeutig in einem digitalen Zeitalter, Bücher müssen nicht mehr allumfassend und normativ sein, sondern sie sollten unterhaltsam und inspirierend wirken.

Nachdem man fast überall einen Internetzugang hat, kann man ein gutes Rezept für Hühnertagine oder Tofu-Rührei sehr viel schneller mit einer Onlinesuche finden als durch das Blättern im Index dieses Buchs. Fannie Farmer und Irma Rombauer würden staunen.

Wann werden wir wohl dynamisch erzeugte Kochbücher zu Gesicht bekommen, die Rezepte nach unserem individuellen Geschmack auswerfen? Mit einem Schwerpunkt auf Slow Food oder gesundem Essen oder wenig Zucker? Oder Rezept-Generatoren, bei denen wir unsere eigenen Parameter angeben können? »Computer, passe das Rezept so an, dass die Kekse knuspriger werden!« Es gibt Versuche in diese Richtung, aber sie sind nicht

Stark komprimierte Rezepte, wie die, die Maureen Evans auf Twitter postet (@cookbook), sind für erfahrene Köche einfach zu befolgen:

[Lemon Lentil Soup](#): mince onion&celery&carrot&garlic; cvr@low7m+3T oil. Simmer40m+4c broth/c puylentil/thyme&bay&lemzest. Puree+lemjuice/s+p.
