

Meine liebe Lektorin!

Ich hoffe, es geht Dir trotz allem gut! Mir ist klar, dass wir in Kürze in den Druck gehen und am Ende nun „alles daransetzen“, um uns einen Titel auszudenken, der den Inhalt des Buches klar und deutlich umreißt, ohne potenzielle Käufer abzuschrecken.

Ganz schön schwer! Was hältst Du denn von meinen Vorschlägen, die ich unten aufgelistet habe? Ich habe ein paar Lieblingsvarianten.

Lies sie doch mal in Ruhe durch und achte auf mögliche physische Reaktionen – ein Ziehen im Unterleib ist ein gutes Zeichen!

Alles, was der Mensch übers Kochen wissen muss.

Kochen ist kein sanfter Lover.

Ein mitteldickes Buch über ein bisschen von allem!

Brate, koche, lüge, pfusche.

Real wie ein gusseiserner Topf.

Wäre das Kochen eine Stadt, dann kenne ich mich dort aus.

Gesammelte Erfahrungen im Kochen und anderen Dingen.

Im Großen und Ganzen bin ich ein harmonischer Mensch.

Zufällige Ausbrüche kulinarischer Einsichten.

Das beste Buch übers Kochen, das je geschrieben wurde.

Tatsachen und Gefühle, gespickt mit Rezepten und glatten Lügen.

Medaillons, Männer, Messer und andere befreiende Übungen,

Eine Auswahl treffender Erkenntnisse zum Thema Kochen.

Arten des Kochens und damit verbundene Missverständnisse.

Zehn Lektionen aus der Küche.

Ich bin nur Durchschnitt, aber das hier kann ich.

Worum es in dem ganzen Mist wirklich geht.

Vier, fünf Dinge übers Kochen, die ich ganz sicher weiß.

Zehn Dinge übers Kochen, die ich fast ganz sicher weiß.

Zehn verschiedene Schnittwunden.

Zehn katastrophale Szenarien.

Siedepunkt.

Zehn komplizierte Arten zu sagen, dass ich dich lieb habe.

Zehn?? Apple waf stnje waf ♥ 7öü796.cvl wt ü'ß8.'##[]»«§@§!!!!

LESE-
PROBE

Ul

INHALT

Gebrauchsanweisung

Eins: Gefühle	Korrespondenz Januar
Zwei: Handwerkszeug	Korrespondenz Mai
Drei: Geschmack.....	Korrespondenz August
Vier: Fleisch	Korrespondenz Oktober
Fünf: Hinterher.....	Korrespondenz April
Sechs: KOST	Korrespondenz September
Sieben: Kinder	Korrespondenz April
Acht: Geschlechter	Korrespondenz Juli
Neun: Geld	Korrespondenz September
Zehn: Instinkt	
Zehneinhalfb: IMPROVISATION	

Rezeptverzeichnis

„Wenn die Gesellschaft zum Ziel hätte, sich dahingehend zu entwickeln, dass wir alle so viel wie möglich arbeiten, wären wir geisteskrank. Das Ziel ist vielmehr, den Menschen zu befreien, dass er so oft wie möglich kreativ sein kann. Tanzen. Malen. Singen. Essen kochen. Was auch immer. Freiheit.“

*Ernst Wigforss, sozialdemokratischer
Finanzminister 1925-1949*

„Wenn ich etwas zu essen auf den Tisch bringen soll, dann fallen mir belegte Brote ein. Oder besser Chips? Vielleicht sogar eine Suppe für die, die ‚echt Hung-er haben‘?“

Tommie X, Stylist von Rebecca und Fiona

GEBRAUCHSANWEISUNG

- 1) Vertrauen Sie mir, wenn ich Ihnen sage, dass alle Menschen, die mit Energie und Hingabe essen können, auch lernen können, wie man kocht.
- 2) Essen ist viel, viel mehr als Essen. Essen hängt mit all dem zusammen, was das Menschsein ausmacht, mit dem Angenehmen und dem etwas Heiklen.
- 3) Vergessen Sie niemals, dass es beim Kochen um Sinnlichkeit, Freigebigkeit und ums Füreinander-Sorgen geht, nicht um Regeln, und schon gar nicht um Perfektion.
- 4) Arbeiten Sie die Aufgaben, die in diesem Buch stehen, brav ab und lesen Sie sich alle Rezepte sorgfältig durch. Probieren Sie dann die aus, die Ihnen am leckersten erscheinen!
- 5) Suchen Sie nicht nach einem Fazit am Schluss! Es gibt keins!
- 6) Gewöhnen Sie sich an den Gedanken, dass man zeitweise weder Teelöffel noch Esslöffel noch Waage auftreiben kann. Macht nichts, toben Sie sich bei der Dosierung der Zutaten nach Lust und Laune aus. Schmecken Sie ab und verändern Sie die Mengen selbst, wie Sie es für nötig halten!
- 7) Sie verfügen über eine erstklassige Ausstattung an Kochwerkzeugen, und zwar mitten im Gesicht! Benutzen Sie sie. Sehen Sie sich an, was da im Kochtopf schmurgelt, riechen Sie, wie es duftet, probieren Sie und verlassen Sie sich ganz darauf, was Ihre Sinne Ihnen sagen.
- 8) Seien Sie mutig und nicht zu streng mit sich selbst, schließlich geht es doch nur um ein Essen.
- 9) Werfen Sie allen Ernst über Bord und gehen Sie mit Freude ans Werk!
- 10) Rezepte haben keine Seele, Sie schon.
Nicht vergessen.

EINS:
GEFÜHLE

Manche Menschen können von Natur aus gut küssen, manche können es annähernd gut und ungefähr ein Viertel* der erwachsenen Bevölkerung stellt sich beim Küssen ziemlich unbeholfen an. In dieser letzten Kategorie tummeln sich zum Beispiel die, die

- a) die Zungenspitze zu einem unheimlichen Pfeil spitzen, der sich zwischen die Lippen des anderen bohrt, und dann, wenn er im Mund des anderen angekommen ist, anfängt auf völlig unsensible Art und Weise hineinzustoßen und darin herumzustochern,
- b) den Mund richtig weit öffnen und dann dem anderen ihre komplette, völlig reglose Zunge in den Mund schieben, als wäre sie allein von dieser Anstrengung schon „völlig erledigt“ und nun nur noch darauf aus, in der Pfütze ihres eigenen Speichels ein ruhiges Plätzchen zum Ausrufen zu finden,
- c) im Mund des anderen auf Entdeckungsreise gehen, die gefaltete Landschaft seines Gaumens, die Formation seines Zahnfleischs und die Oberflächen der fremden Zähne erforschen, oder ganz einfach die,
- d) ordentlich gähnen, tief Luft holen, die Zunge zu einem zähen Filet anspannen und sie so tief in den Kopf des anderen vorrücken lassen, wie es aufgrund der physischen Gegebenheiten überhaupt möglich ist.

Man könnte fast glauben, dass *wenig Kompetenz in Sachen Erotik* ein chronischer Zustand wäre, ein Leiden, das mit Taktlosigkeit, der Unfähigkeit, Tonhöhen zu unterscheiden und leichteren Störungen der Fähigkeit zur Empathie verwandt ist. Zudem könnte man vermuten, dass man für solche Dinge eben ein Händchen hat oder eben nicht, und selbiges gilt auch fürs Kochen.

* Die Angabe bezieht sich auf die eigenen Praxisstudien der Autorin und dabei hauptsächlich auf die männliche Bevölkerung.

Entweder, man kann's oder man kann's nicht. Wenn man es nicht von Anfang an kann, dann kann man es auch nicht lernen. Aber das ist natürlich nicht wahr.

Gut küssen und gut kochen zu können, sind keine Fähigkeiten, die angeboren sind. Wenn wir damit anfangen, also bevor wir eine gewisse Übung darin haben, machen wir es in der Regel alle ziemlich schlecht. Und zwar jeder von uns.

Im Kochen *wird* man gut, weil man es *will* und weil man festgestellt hat, wieviel *Spaß* es macht und wie *sinnvoll* es ist, zu essen und für sich selbst und andere ein gutes Essen zuzubereiten.

Beim Kochen gibt es Dinge, die langweilig sind und die Spaß machen, bei denen es schnell mal schief geht und die ganz dankbar sind, genau darum geht es im folgenden Kapitel. Wenn Sie das ganze Gerede übers Essen und übers Kochen satt haben, können Sie einfach bei der weiteren Lektüre mit einer strikt erotischen Lesart fortfahren. Essen und Nahrungsaufnahme, Sinnlichkeit und zwischenmenschliche Beziehungen haben so viele Funktionen gemeinsam und auch so viele Berührungspunkte, dass die Menschen sie unaufhörlich die Plätze tauschen lassen oder das eine durch das andere ersetzen.

- (1:8) WAS DENKEN SIE, WAS IHR PARTNER / ANDERE MENSCHEN ÜBER IHRE KOCHKÜNSTE SAGEN WÜRDEN?
- a. Sehr gut
 - b. Überdurchschnittlich
 - c. Normal
 - d. Schlechter als der Durchschnitt
 - e. Ziemlich mies
 - f. Unterirdisch

(2:8) MEINE ANTWORT AUF DIE VORHERGEHENDE FRAGE

STÜTZT SICH VOR ALLEM AUF ...

- a. das Lob von anderen
- b. die nicht-verbale positive Reaktion von anderen
- c. fehlende Kritik
- d. fehlendes Lob
- e. die nicht-verbale negative Reaktion von anderen
- f. die Beschwerden von anderen

Es macht wesentlich mehr Spaß, sich ins Zeug zu legen, wenn die Umgebung die eigenen Bemühungen auch honoriert. Und es ist schwer, um nicht zu sagen schier unmöglich, in Beziehungen erotisch zu sein / gut zu kochen, wenn einem nur spartanisch Gefühl entgegengebracht wird oder die Gefühle ungleich verteilt sind.

Es geht einem gegen den Strich, etwas zu essen, das von jemandem zubereitet worden ist, für den man nichts mehr empfindet. Und wenn man versucht, für jemanden zu kochen, den man nicht mehr liebt, tut man sich schwer und in der Regel fühlt es sich falsch und auch sinnlos an (das gilt ebenso für diejenigen, die nur sich selbst bekochen können). Den meisten Trennungen geht eine Phase voraus, in denen man Schritt für Schritt aufhört, für den anderen zu kochen und außerdem vermeidet, gemeinsam zu essen.

In einer Beziehung gibt es tausend Spielarten, sich die Liebe und die Lust am Essen zu verderben. Herumzunörgeln oder denjenigen, der kocht, nicht zu loben, ist eine von ihnen. Manche Leute vertreten die Auffassung, dass ein großes Bedürfnis nach Bestätigung ein Zeichen für Schwäche sei. Und das ist es wohl, genau wie das Bedürfnis zu schlafen, zu essen, sich die Haare waschen zu wollen und ab und zu etwas Spaß zu haben als Schwäche gesehen werden kann. Aber Bestätigung zu bekommen heißt im Grunde nichts anderes als das menschliche Bedürfnis nach

Nähe und Gemeinschaft mit den anderen zu stillen. Im Menschsein ist man rettungslos allein; ich bin der Einzige, der genau mein Leben lebt, der Einzige, der fühlen kann, was ich fühle. Die Bestätigung hilft gegen diese Ohnmacht, weil sie uns für kurze Zeit das Gefühl gibt, dass wir nicht ganz so einsam und verlassen sind.

Was man über Bestätigung wissen sollte:

Manche Menschen brauchen mehr Bestätigung als andere.

Keine Form von Bestätigung ist gefährlich.

Alle Arten von Bestätigung funktionieren.

Bestätigung von Menschen, die man nicht kennt,

kann sehr gut ankommen, selbst wenn sie oberflächlich ist.

Eine Bestätigung von jemandem, der uns durch und durch kennt,

und die zudem Hand und Fuß hat und von Herzen kommt,

ist noch viel besser.

Sich selbst Bestätigung geben zu können, ist sehr praktisch,

weil man dann nicht auf die Initiative seiner Umgebung warten muss.

Die stärkste Bestätigung, die ein Mensch erleben kann, ist offenbar die, die man in der intensivsten Phase der Verliebtheit erfährt, so sie auf Gegenseitigkeit beruht.

Diese Variante ist ein wenig gefährlich, aber solange sie noch nicht als Schadensklasse bei den Drogen registriert ist, schlage ich vor, Sie ergreifen die Gelegenheit, wann immer sie sich bietet.

Wollte man sich darauf einlassen,
 eine Formel für die optimale Bestätigung
 in einer Beziehung zu definieren,
 dann stelle ich sie mir ungefähr so vor:

$$\frac{c+2y}{x}$$

c =

die aufrichtige *Wertschätzung* eines richtig lieben *Hundes*

y =

die aufrichtige *Akzeptanz* eines richtig lieben *Menschen*

x =

der *magische Faktor*, der meinem Partner die Fähigkeit verleiht, mein Leben parallel zu seinem zu leben, meine Gedanken bei besonderen Gelegenheiten zu lesen und dadurch alles mit meinen Augen sehen zu können.

(Leider bekommt man von den Menschen,
 mit denen man zusammenlebt, nicht alles,

was man gern hätte und bräuchte,

denn schließlich haben die ja noch

ihr eigenes Leben.

Stattdessen sollte man versuchen,

mit den Missverständnissen,

die ganz unweigerlich entstehen,

klar zu kommen.)

Beispiel 1:

Wenn man keine Bestätigung für seine Kochkünste bekommt und die eigenen Gefühle nicht erwidert werden.

Auf dem Heimweg von der Arbeit verspürt A große Lust, B mit etwas ganz Besonderem zu überraschen. Also macht A einen Umweg zu dem schweineteuren, kleinen Fischgeschäft, wo man immer Schlange stehen muss, gibt ein Vermögen für Venusmuscheln aus und flitzt dann nach Hause, um perfekte *Spaghetti Vongole* auf den Tisch zu bringen.

Aber wo ist B?

A wartet.

A kriegt langsam Hunger.

Die Zeit vergeht, die Spaghetti Vongole werden kalt und pappig auf dem Herd.

Dann stapft B durch die Tür und beginnt von irgendeinem blöden Meeting zu reden, das länger gedauert hat als geplant. Wenn A vorher noch verärgert war, dann ist A nun fuchsteufelswild. Ob B vielleicht eine Ahnung habe, wie traurig es sei, wenn man sich so viel Mühe gibt, und es B total egal zu sein scheint, schreit A. Das bringt B direkt von dem ab, was er hätte sagen wollen und was das Einzige gewesen wäre, was die Situation hätte retten können: *dass B A liebt und ich nach A gesehnt hat und nun unendlich traurig ist, dass es so spät geworden ist.*

Danach setzen sich A und B unter wuterfülltem, quälendem Schweigen an den Tisch. Und keiner von ihnen nimmt wirklich wahr, wie das Essen eigentlich schmeckt.

Beispiel 2:

Wenn man Bestätigung für seine Kochkünste bekommt und die eigenen Gefühle erwidert werden.

Auf dem Heimweg von der Arbeit verspürt A große Lust, B mit etwas ganz Besonderem zu überraschen. Also macht A einen Umweg zu dem schweineteuren, kleinen Fischgeschäft, wo man immer Schlange stehen muss, gibt ein Vermögen für Venusmuscheln aus und flitzt dann nach Hause.

Jetzt sitzen A und B gemeinsam am Tisch und essen eine perfekte Spaghetti Vongole, die A zubereitet hat.

„Hast du dir eine Mühe gemacht“, sagt B.

Das sagt B aus zwei Gründen, zum einen, weil es stimmt und zum anderen, weil B kapiert hat, dass Essen nie nur Essen ist, sondern dass das, was hier auf dem Teller vor ihm liegt, viel mehr ist, *als hätten nämlich As Wertvorstellungen, Gefühle und Hingabe Gestalt angenommen, möglicherweise sogar As unbewusste Vorstellung von einem schönen Leben.*

Und deswegen vergisst B auch nicht auszusprechen, wie gut es ihm schmeckt und wie dankbar er ist, hier mit diesem butterverschmierten Kinn und der ganzen Petersilie zwischen den Zähnen sitzen zu dürfen, genau hier, mit dieser göttlichen A.

SPAGHETTI VONGOLE

Für 2 Personen

1 kleiner Bund glatte Petersilie
½ frische Knoblauchknolle oder 5 große Knoblauchzehen
10 Kirschtomaten
1 Bio-Zitrone
1 Prise Chiliflakes
100 ml trockener Weißwein
(am besten Chardonnay, nicht im Barrique ausgebaut)
200 g Spaghetti oder Linguine aus Hartweizengrieß
25 g Butter + hochwertiges Olivenöl
2 Dosen (à 130 g) kleine Venusmuscheln
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Der Trick bei diesem Klassiker unter den Pastagerichten ist es, alles, was klein zu schneiden ist, so gut vorzubereiten, dass die Nudelsauce in derselben Zeit köcheln kann, in der die Pasta im Salzwasser fertig gart (und mit „fertig“ meine ich al dente, also bissfest). Hacken Sie als erstes die Petersilie und die Knoblauchzehen sehr fein. Schneiden Sie die Kirschtomaten in Viertel. Zitrone waschen und mit leichter Hand und einem Zestenreißer nur das äußere Gelb der Zitrusfrucht abreißen. Chiliflakes, Wein und Pasta abmessen.

Reichlich gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Holen Sie Ihren gusseisernen Topf aus dem Schrank und lassen Sie die Butter bei mittlerer Hitze zergehen.

Wenn die Pasta im Topf gelandet ist, geben Sie den Knoblauch in die Butter und schalten Sie die Platte an. Sobald der Knoblauch auch nur annähernd Farbe bekommt, Petersilie, Tomaten, Zitronenschale, Wein und Muscheln im eigenen Saft zugeben. Topfdeckel schließen und die Muschelsauce auf hoher Temperatur köcheln lassen. Nach 2 Minuten, wenn der meiste Alkohol aus dem Wein verkocht ist, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken, und das beste Olivenöl, das Sie im Schrank haben, darüberträufeln. Die Pasta in ein Sieb geben und sorgfältig abgießen, bevor Sie sie in den Topf zurückgeben, die Muschelsauce darübergießen und auf höch-

ter Stufe etwa 1 Minute lang in die Pasta einkochen (die Muscheln sollten möglichst oben liegen). Vom Herd nehmen, umrühren und mit einem Schuss Olivenöl darüber servieren.

Achtung: Es ist Ihre Sache, ob Sie die Venusmuscheln aus der Dose durch 1 kg frische, geputzte Muscheln jeder Art ersetzen möchten. Dann sollte Ihnen aber ein Haufen Schalen im Essen nichts ausmachen.

(3:8) WIE OFT KOCHEN SIE EIGENTLICH?

- a) täglich
- b) ein paar Mal in der Woche
- c) ein paar Mal im Monat
- d) ein paar Mal im Jahr

Lassen Sie mich Ihnen von Mozart erzählen. Noch bevor Mozart drei Jahre alt wurde, begann er, Klavier zu spielen. Anfangs war Mozart grottenschlecht und verspielte sich andauernd. Seinen Vater, der ein berühmter Violinist und Komponist war, bedrückte es sehr, das unsensible Klimpern seines Sohnes mitanhören zu müssen. Kaum ein Ton saß. Nur war der Unterschied zwischen dem jungen Mozart und den anderen Kindern, die noch mit Windel in Wien herumliefen, der, dass Mozart kaum zu etwas anderem Lust hatte. Immerzu wollte er auf dem Familienklavier spielen, tagein, tagaus. Warum er das wollte, ist unklar. Ich persönlich vermute, dass es ihm einfach Spaß gemacht hat.

Dass Mozart ein Genie war, steht außer Frage. Allerdings kann niemand genau sagen, ob Mozart bereits als Genie *auf die Welt* kam oder ob er sich dazu entwickelt hat, weil er in einem Elternhaus groß wurde, in dem niemand ins Kinderzimmer gestürmt kam und rief, Mozart solle das Klavierspielen lassen und raus an die frische Luft gehen und mit den anderen Kindern spielen. Denn das tat offenbar keiner. Mozart durfte spielen, so viel er wollte. Anstatt sich Sorgen zu machen, was wohl aus solch einem Stubenhocker werden möge, stand seine Familie daneben und feuerte ihn an. (Ob das für den Men-

schen Mozart in der Zukunft so gut war, sei dahingestellt. Diese Frage überlassen wir Jesper Juul.)

Wenn Sie den Dreh beim Kochen rauskriegen wollen, ist es ein wesentlicher Vorteil, wenn man wie beim Komponieren begreift, dass man fast täglich eine Trainingseinheit absolvieren sollte. Ob man Lust hat, sich im Kochen zu üben oder nicht, spielt gar keine Rolle. Man muss es so oder so. Und wenn man jeden Tag auch nur mit einem Hauch Enthusiasmus kocht, neue Rezepte ausprobiert und manchmal auch frei Schnauze improvisiert, dann wird man es früher oder später wirklich gut können. Auf lange Sicht ist es fast #unmöglich, kein richtig guter Koch zu werden, wenn man seine Entwicklung nicht aktiv behindert, indem man sich zwingt, nur die drei Gerichte zu kochen, die „die Kinder essen“. Und richtig gut zu kochen, ist ehrlich gesagt schon eine Menge wert.

Ich sehe überhaupt keinen Sinn darin zu versuchen, der beste Koch der Welt zu werden. Nicht das Ausmaß an Komplexität oder der künstlerische Ehrgeiz machen das Essen wirklich lecker. Der Schwierigkeitsgrad des Handwerks selbst hat nichts damit zu tun, wie viel Spaß Sie am Kochen haben. In Wirklichkeit sind es meist ganz andere Dinge, die die Zeit, die Sie am Esstisch verbringen, zu einem Genuss machen.

Der Preis, den Anwärter auf künftige Sterneköche zahlen, um die Gastronomie vorwärts, nach oben und weiter zu bringen, ist oftmals eine völlig unnötige snobistische Einstellung zum Essen und ein sehr einseitiger Lebensstil, der im Großen und Ganzen darauf hinausläuft, dass sich wirklich alles nur noch ums Essen dreht. Mit der Zeit werden die meisten Meisterköche deshalb fett wie Chateaux und, wie alle anderen Genies ihres Faches, äußerst anstrengend für die Menschen, die mit ihnen zu tun haben.

ACHTUNG: Ich habe nicht das Geringste gegen phantastische Menschen und phantastisches Essen. Aber ich bin grundsätzlich der Ansicht, dass es eine wesentlich bessere Zielsetzung ist, einen vernünftigen Alltag und ein hohes Niveau bei den kleinen Dingen anzustreben. Als angehender Koch. Und als Mensch auch.

(4:8) WIE OFT DREHEN SICH IHRE GEDANKEN UM AKTIVITÄTEN,
DIE MIT KOCHEN ZU TUN HABEN?

- a) fast ständig
- b) ein paar Mal täglich
- c) nur, wenn es sein muss
- d) ich denke nie an Essen

Es herrscht so eine allgemeine Vorstellung davon, dass man in irgendeiner Form inspiriert sein sollte, wenn es ans Kochen geht. Bei dem Wort „inspiriert“ stelle ich mir einen Menschen vor, der mit geöffnetem Mund und großen Kulleraugen am Herd steht. Kein wirklich schönes Bild. Komischerweise ist Inspiration auch nicht das Zaubermittel, das den Unterschied macht, wenn es darum geht, gutes oder weniger gutes Essen zuzubereiten. Die Zaubermittel heißen stattdessen *Vorbereitung* und *Planung*. Essen kochen sollte man als einen Prozess betrachten, der sich in mehrere Teile untergliedert. Es beginnt damit, dass man

- a) sich entscheidet, was man kochen will,
- b) analysiert, was man dazu braucht, und zwar nicht nur in Hinblick auf die Zutaten, sondern auch auf die Zeit, die die Sache in Anspruch nehmen wird,
- c) einkaufen geht und erst danach
- d) sich der „Inspiration“ hingibt und einigermaßen sortiert genau dieses Gericht auf seinem kleinen Herd zubereitet.

Sie finden, das klingt langweilig? Kann schon sein. Doch es kann genauso spannend werden, als hätten Sie sich in einen Kollegen verliebt. Einen ganz wunderbaren Menschen, den Sie dazu auserkoren haben, Ihr neuer Partner zu werden. Und in diesem Fall muss man wirklich strategisch vorgehen.

Wie viel Zeit sollte man zum Beispiel fürs Anbaggern einplanen? Und welche Tricks und Raffinessen könnte man anwenden, damit er auch wirklich anbeißt? Wäre es eine Idee, sich langsam auf den Schreibtisch des Auserwählten zuzubewegen, um sich ein paar Post-it-Zettel von ihm zu leihen und nebenbei ein paar Witze zu reißen, die man sich am Abend

zuvor im stillen Kämmerlein ausgedacht hat? Besteht die Möglichkeit, ihm „ganz zufällig“ in dem winzigen Materiallagerraum über den Weg zu laufen, wo man sich dann zwischen den Aktenordnern, Klarsichthüllen und wattierten Umschlägen gegenübersteht? Wie wäre es mit einer zweideutigen Mail? Oder gleich zur Sache kommen und fragen, ob er Lust auf ein Glas Wein und einen Feel-good-Kinofilm hat, wenn die reguläre Arbeitszeit zu Ende ist? Oder eher einige Male am Arbeitsplatz des anderen mit deutlichem Herzklopfen und schwingenden Hüften vorbeischlendern? Ja, Sie merken schon, dieses Pläneschmieden kann doch ganz reizvoll sein. An Essen zu denken, zu dem man einen gewissen Bezug hat, weil man es schon einmal gegessen oder zubereitet hat, ist häufig viel konstruktiver, als wenn man versucht, sich von Zeitungen und Kochbüchern inspirieren zu lassen. Diese pornographicischen Publikationen sind sicherlich genüsslich anzuschauen und sie befähigen die Phantasie, kurz bevor einem am Abend die Augen zufallen. Aber da ist das warme Mittagessen längst gekocht und aufgegessen. Wenn Sie allerdings etwas brauchen, dass Sie schon in einer Stunde dampfend auf den Tisch bringen können und in diesen Quellen suchen, dann geht plötzlich gar nichts mehr. Totale Vollbremsung. *Nichts* passt wirklich.

Rein logisch gedacht sollte uns die Vielfalt der schönen Fotos und der einfallsreichen Rezepte doch anregen. In Wirklichkeit passiert genau das Gegenteil. Sobald wir an den Punkt kommen, an dem wir uns für ein Gericht entscheiden müssen, kehrt die Qual der Wahl und das Risiko des Unbekannten die Bilderflut genau ins *Gegenteil von Inspiration*. Die Tatsache, dass wir alle Freiheit der Welt haben zu wählen, wirkt so lähmend auf uns, dass wir uns am Ende für gar nichts entscheiden können. Und deswegen ist es auch wesentlich einfacher, die große Liebe bei der Arbeit zu finden als im Internet.

(5:8) IN WELCHER STIMMUNG BEREITEN SIE ÜBLICHERWEISE DAS ESSEN ZU? (BITTE EIN KREUZ PRO ZEILE)

- | | |
|--|---|
| (<input type="checkbox"/>) guter Dinge | (<input type="checkbox"/>) gleichgültig |
| (<input type="checkbox"/>) motiviert | (<input type="checkbox"/>) gestresst |
| (<input type="checkbox"/>) ängstlich | (<input type="checkbox"/>) konzentriert |
| (<input type="checkbox"/>) lustlos | (<input type="checkbox"/>) ausgeglichen |
| (<input type="checkbox"/>) strategisch | (<input type="checkbox"/>) mechanisch |
| (<input type="checkbox"/>) verärgert | (<input type="checkbox"/>) empfindlich |
| (<input type="checkbox"/>) nervös | (<input type="checkbox"/>) zerstreut |
| (<input type="checkbox"/>) aufgeregt | (<input type="checkbox"/>) kontrolliert |

Es ist nicht so, dass man beim Kochen besonders viel „empfinden“ muss. Wenn wir Zwiebeln hacken, den Sparschäler suchen oder Bauchfleisch anbraten, befinden sich die meisten von uns in einem eher neutralen Gefühlszustand, wahrscheinlich irgendwo zwischen ziemlich ausgeglichen bis leicht gelangweilt mit zeitweiligen Stressmomenten. Wenn es jedoch so ist, dass die Zubereitung eines ganz normalen Essens bei Ihnen übertrieben starke Emotionen auslöst und Sie sich schwer tun und denken, alles habe sich gegen Sie verschworen, dann sollten Sie da mal nachhaken und sich fragen, ob diese Gefühle in dem Zusammenhang nicht eher fehl am Platze sind. Es ist zum Beispiel völlig unbegründet, Panikattacken zu bekommen, wenn man ein rohes Huhn zerlegt oder sich nutzlos und schlecht zu fühlen, wenn man Blutpudding kocht. Doch vielen Menschen geht es so.

Das Gute an Gefühlen, die sich verlaufen haben, ist, dass sie nach gewisser Zeit abklingen, wenn man ihnen nicht allzu viel Beachtung schenkt.

Gefühle sind trotz allem auch nur Gefühle und wie jeder weiß, folgt eins aufs andere. Machen Sie die Probe aufs Exempel. Kaufen Sie bei nächster Gelegenheit in einem Fischgeschäft einen ganzen Zander. Suchen Sie sich ein prächtiges Exemplar aus, achten Sie auf klare Augen und frische, rote Kiemen. Wenn Sie nach Hause kommen, packen Sie den Zander aus und legen ihn auf ein großes Brett.

Vermutlich zögern Sie jetzt. Der Zander ist auf unangenehme Art und Weise fischig und Sie verspüren vermutlich keinerlei Lust ihn anzufassen.

Außerdem sieht er Sie an und wirkt dabei ganz schön tot und ganz schön lebendig gleichzeitig und man kann gar nicht sagen, was davon schlimmer ist. Mit diesen Gefühlen sollten Sie sich nicht wirklich lange beschäftigen. Es kommen sowieso gleich die nächsten und Sie haben schon bedeutend schlimmere und schwierigere Dinge in Ihrem Leben gemeistert, als die Schnippelei an einem Süßwasserfisch.

Holen Sie sich die Schere, die nur zum Kochen benutzt wird. Setzen Sie das eine Scherblatt direkt unter dem Brustbein des Fisches an (zwischen den beiden kleinen Flossen, deren Funktion man sich überhaupt nicht erklären kann) und drücken Sie, bis die Spitze sich durch die dünne Bauchhaut bohrt. Schneiden Sie den Bauch bis hinunter zur Analöffnung vorsichtig auf, aber passen Sie auf, dass Sie die Innereien des Fisches dabei nicht verletzen (wenn Sie die gelbgrüne Gallenblase erwischen, laufen Sie Gefahr, dass der Fisch bitter schmeckt).

Manche Menschen können aus den Eingeweiden die Zukunft lesen. Gehören Sie etwa auch zu denen? Bevor Sie das, was der Fisch im Bauch hat, mit den Fingern lösen und es mit Gefühl herausholen – fahren Sie mit den Daumen in seinen Bauch hinein, öffnen Sie den Fisch wie ein Buch und riskieren Sie einen Blick.

Sollten Sie dabei keine prophetischen Eingebungen haben, freuen Sie sich, dann müssen Sie dieses Gedärmeirrwarr später niemals sortieren oder zubereiten, Sie können es einfach nehmen und wegschmeißen. Dann tun Sie das! Holen Sie sich dann einen Löffel und kratzen Sie das, was wie Blut aussieht und in braunroten Klumpen am Rückgrat des Fisches ange siedelt ist, heraus. Trocknen Sie den Bauchraum mit Küchenpapier.

Jetzt muss der Fisch filetiert werden. Machen Sie sich keine Gedanken wegen der Kiemen, die entfernt werden müssen, wenn der Fisch mit Kopf zubereitet werden soll. Mit Kiemen meine ich diese roten bis rosafarbenen Bögen mit den Reusen, die vom Kiemendeckel geschützt werden. Dass die Kiemen entfernt werden müssen, liegt daran, dass sie weitaus mehr als der übrige Fisch von Bakterien befallen sind. Je schneller man sie abgeschnitten und weggeworfen hat, desto besser.

Holen Sie sich ein scharfes Messer. Sollten Sie im Besitz eines Filetmes-

sers mit schmalem und biegsamem Blatt sein, wunderbar, wenn nicht, schaffen Sie es auch so. Fangen Sie jetzt bloß nicht an, einfach irgendwo loszuschnippeln. Bevor es ans Zerlegen geht, ist es nämlich äußerst wichtig, sich die Anatomie des Fisches klarzumachen.

Das Rückgrat des Fisches sitzt ein wenig nach innen versetzt (nicht direkt unter der Haut wie bei uns). Vom Rückgrat gehen eine Menge Gräten aus, die den Bauch sozusagen von innen stützen, zudem eine zähe, silbrige Haut. Die fleischigen Seiten, die Filets also, haben außen eine geschuppte Haut, in der Mitte eine Schicht Fischfleisch und eine Reihe harter Gräten nach innen, zum Fischbauch hin.

Ihr Job ist es jetzt, das Filet *so nah wie möglich an den Gräten zu schneiden*, damit so wenig Fleisch wie möglich verloren geht. Am Anfang ist das nicht ganz einfach, aber nach ein paar Versuchen haben Sie den Dreh raus.

Legen Sie den Fisch auf die Seite und setzen Sie das Messer direkt hinter den Kiemendeckeln an. Danach schneiden Sie mit der Messerspitze direkt den Nacken des Fisches auf, weiter bis zum Rückgrat, den gesamten Rücken entlang, bis zur Schwanzflosse. Ein wenig tiefer im Fleisch finden Sie nun also das Rückgrat. Von der Unterseite des Rückgrats gehen die Gräten ab. Jetzt geht es ans Filet: Setzen Sie das Messer am Rückgrat an und schneiden Sie entlang der Gräten, hinunter bis zur dünnen Bauchhaut und weiter zur Schwanzflosse des Fisches. Am Ende trennen Sie das Filet vom Schwanz. Eines Tages werden Sie Fische mit zwei schicken Samuraischlägen filetieren. Naja, vielleicht nicht gerade Samuraischläge, aber Sie erledigen das dann mit derselben blasierten Sicherheit, die ein alter, selbstgefälliger Chirurg bei einem geplanten Kaiserschnitt an den Tag legt. Bis Sie dieses Stadium erreicht haben, machen Sie es wie jeder Anfänger und arbeiten Sie sich sägend Stück für Stück durch das Fleisch, während Ihr Messer immer wieder zögert und an den Gräten entlangschrabbelt. Völlig okay. Sie machen das gut. Und tot ist der Fisch ja schon.

Drehen Sie den Fisch auf die andere Seite und machen Sie dasselbe nochmal. Wenn Sie das erledigt haben, sollten vor Ihnen ein Fischskelett mit Kopf und Fleischresten sowie zwei hübsche Filets mit Haut liegen.* Die Haut lassen Sie, wo sie ist, wenn Sie den Fisch braten oder bei *hoher Tem-*

* Wenn es sich nicht um einen Plattfisch handelt – dann haben Sie nämlich vier Filets vor sich. ** Was nicht für den Hecht gilt, der – warum auch immer – doppelte Grätenreihen besitzt und mehr an Vorkenntnissen, Geduld und Liebe zu Fischklößchen erfordert, als es dieses Buch vermitteln kann.

peratur im Ofen backen wollen (da wird sie so lecker knusprig). Wenn Sie ihn kochen oder bei *niedriger* Temperatur im Ofen dünsten wollen, schneiden Sie sie ab (da wird sie nämlich weniger lecker).

Einen Fisch auszunehmen und zu filetieren gilt als so knifflige, schmierige und unangenehme Angelegenheit, dass sie zu den größeren Herausforderungen der Kochkünste gezählt wird. Und da man Filets fertig kaufen kann, gibt es auch keinen triftigen Grund, es selbst zu tun (wenn man nicht darauf besteht, den Fisch selbst zu angeln).

Allerdings verzichten Sie dann auch auf diesen Schub fürs Selbstbewusstsein, den man kostenlos dazu kriegt, wenn man sich jederzeit nach Lust und Laune einen großen, gruseligen Fisch* holen und ihn ganz ohne fremde Hilfe zubereiten kann.

Wenn Sie einen Fisch alleine ausnehmen und filetieren können, *was könnte Sie dann noch stoppen?*

(6:8) WAS BEDEUTET KOCHEN FÜR SIE?
 (bitte eine Antwort pro Zeile)

- ein künstlerischer Ausdruck Mittagessen kochen
- Leidenschaft mein Beitrag zum Wohlbefinden
- gute Zutaten gute Menschen
- große Gesten sichere Karten
- Fest Alltag
- ich gebe mein Bestes das muss genügen
- eine Idee verfolgen ein Rezept nachkochen
- Zentrum des Geschehens Arbeit hinter den Kulissen

Ich verfüge nicht über wissenschaftliche Beweise, dass selbstverliebte Menschen besser kochen als ihre Artgenossen mit geringem Selbstbewusstsein. Aber es scheint in der Tat so zu sein, dass ein beachtliches Ego in der Küche nicht nur sehr hilfreich sein kann, sondern auch ein Antrieb, der aus nahezu jedem einen Koch macht – vorausgesetzt, der Betreffende will das auch.

Eigentlich ist es ja ganz logisch. Gut zubereitetes Essen wird in der Regel mit Lob belohnt, überall schätzt man eine gute Küche und wenn das Essen richtig mundet, steht der Koch plötzlich im Mittelpunkt.

Derjenige, der kocht, übernimmt gleichzeitig die Kontrolle darüber, was seine Umgebung vorgesetzt bekommt.

Man kann durchaus der Meinung sein, dass das eine ziemlich miese Macht-position ist.

Bis man kapiert, dass das Essen, das wir unserem Körper zuführen, steuert, wie es uns geht, was wir fühlen, wie alt wir werden und was wir in unserem Leben zustande bringen.

Das große Ego geht Hand in Hand mit Kreativität, Exzentrizität, Exhibitionismus und Risikobereitschaft, und die Gerichte des Exzentrikers sind sehr oft stilvoll, originell und farbenreich. Nach Rezepten richtet er sich weniger gern, denn er weiß es selbst ja am besten, eine Einstellung, die anfangs die eigene Entwicklung fördert. Ein Mangel an Demut, oder sagen wir sogar: ausgeprägter Hochmut, ist ein erstaunlich effektives Gegengift gegen die Angst, etwas falsch zu machen. Außerdem ist es einfacher zu kochen, wenn man sich traut, sich auf seine Gefühle und Sinne zu verlassen anstatt das Augenmerk darauf zu richten, alles exakt abzuwiegen und der Anleitung sklavisch genau zu folgen (letzteres kann man tun, wenn es ums Backen geht).

Aber es kann natürlich ziemlich anstrengend werden, mit einem aufgeblasenem Ego durchs Leben zu spazieren. Auf die Dauer wird es wohl ganz schön einsam um einen werden, wenn man ständig neben sich sitzt und sich aus der Warte der anderen bewundert. Ich persönlich finde es besser, mit den eigenen Augen zu sehen, die Menschen aus der Nähe zu betrachten und herauszufinden, wen ich da vor mir habe. Und was er gerne isst.

GEBACKENER ZANDER

MIT FENCHEL, PARMESAN UND ZITRONE

4 Personen

1 großer Zander oder zwei kleine
(oder 500–600 g Zanderfilet)

3 Fenchelknollen

Butter

1 Bio-Zitrone

Fleur de Sel

35 g geriebener Parmesan

1 Bund Basilikum

Ofen auf 225 °C vorheizen. Den Zander filetieren. Den Fenchel säubern und in zentimeterdicke Scheiben schneiden. In Salzwasser leicht vorkochen, ca. 7 Minuten. Abgießen, in eine Auflaufform geben und mit dem Käsehobel einige külschränkalte Butterflöckchen darüber verteilen.

Zitrone waschen und mit lockerer Hand Zesten reißen (das äußere Gelb der Schale), den Saft ausdrücken. Den Fisch in vier Portionen teilen und auf den Fenchel legen, die Zitronenzesten darübergeben, alles in Zitronensaft tränken, obendrauf etwas Meersalz, einige Male mit der Pfeffermühle darübergehen, noch etwas mehr Butter darüberhobeln und in den Ofen schieben, ca. 12 Minuten. Aus dem Ofen nehmen, auf Tellern arrangieren, mit Parmesan bestreuen, mit Basilikumblättern krönen und mit neuen Pellkartoffeln servieren.

GEBRATENER LACHS MIT GEDÜNSTETEM WURZELGEMÜSE

4 Personen

400-500 g Lachsfilet
2 Mohrrüben
2 große Kartoffeln
1 Stange Lauch
1 Bund grüner Spargel
500 ml Wasser
3 EL Rotweinessig
1 EL Salz
4 Lorbeerblätter
6 schwarze Pfefferkörner
50 g Butter

Das Lachsfilet in vier Stücke teilen. Über die enthäutete Seite jeweils etwas Salz und Zucker streuen. Die Mohrrüben schälen und zweimal der Länge nach durchschneiden. Die Kartoffeln schälen und zuckerwürfelgroß schneiden. Lauch waschen und in grobe Stücke schneiden. Vom Spargel die untersten Stücke der Stangen abbrechen. Das Wasser mit Essig, Salz, Lorbeerblättern und Pfefferkörnern aufkochen. Mohrrüben und Kartoffeln 15-20 Minuten sanft köcheln lassen. In den letzten 2 Minuten den Spargel dazugeben.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Temperatur etwas reduzieren und den Lachs mit der Haut nach unten in die Pfanne legen (etwa 5 Minuten bevor das Gemüse fertig ist). Wenden und die andere Seite goldbraun braten. (Der Lachs soll beim Servieren innen noch cremig sein.)

Vom Gemüsekochsud 200 ml in einen Topf abgießen und darin die Butter zerlassen. Mit einem Stabmixer zu einer schaumigen Sauce aufrühren. (Den Rest der Brühe für die nächste Suppe verwenden.) Mit dem Schaumlöffel das Gemüse herausnehmen, in eine große Schüssel legen, den Butterschaum darüber verteilen und mit dem Lachs servieren.

(7:8) STELLEN SIE SICH FOLGENDES VOR:

Sie haben sich entschieden, ein Fischgericht für Fortgeschrittene zuzubereiten. Sie planen alles sorgfältig und tätigen die nötigen Einkäufe. Sie kommen nach Hause und arbeiten das Rezept der Reihe nach ab. Sie plagen sich richtig. Das Ergebnis ist katastrophal. Wie schade! Aber

- a. eigentlich finden Sie, ganz so grottenschlecht ist es doch gar nicht geworden
- b. Sie essen es und gehen zum Alltag über
- c. Sie denken sich, Sie hätten besser mit einem einfachen Gericht angefangen
- d. Sie schieben es auf Ihre schwierige Kindheit
- e. Sie fegen die Teller vom Tisch und entsorgen das Essen im nächsten Mülleimer
- f. Sie haben ja sowieso von Anfang an gewusst, dass es schief gehen würde
- g. Sie versprechen sich selbst hoch und heilig, nie wieder einen Kochlöffel in die Hand zu nehmen.

Jetzt sollten wir mal darüber reden, wie wir mit Misserfolgen umgehen. Haben Sie jemals einen Strömling gefangen? Dann wissen Sie, dass das eine Erfahrung ist, von der Sie eine Menge lernen können. Der Strömling lebt in der Ostsee (an der Westküste gibt es stattdessen Hering) und als Ausrüstung benötigen Sie nur einen Eimer, ein Boot und eine Schnur mit Senker und daran viele Haken.

Machen Sie nun Folgendes: Setzen Sie sich ins Boot und rudern Sie ein bisschen hinaus aufs Meer. Einen Köder brauchen Sie nicht, lassen Sie einfach die Schnur ins Wasser und halten Sie sie mit leicht nervösen Bewegungen immer in Betrieb.

Innerhalb von Minuten wird vermutlich ein Schwarm Strömlinge mit

deutlicher Geräuschkulisse angeschwommen kommen. Wenn sie die tanzenden Haken entdecken, interessieren sie sich sehr schnell dafür, dieses glatte Ding, das glitzert und glänzt, in den Mund zu bekommen. Die meisten beißen an, aber einige drehen völlig durch und schwimmen wie verrückt zwischen den Angelhaken herum, bis sie mit den Kiemen oder einem anderen Körperteil hängen bleiben.

Wenn alle Haken voll sind, kann das Seil angeholt werden. Die Strömlinge, die an den Haken hängen, geben den Kampf auf, sobald sie die Wasseroberfläche kreuzen, weshalb sie sich sehr leicht vom Haken entfernen und in den mitgebrachten Eimer befördern lassen, wo sie sich brav hinlegen und STERBEN ohne jedweden Kampf oder Protest.

So kann man sich natürlich aufführen, wenn man ein Strömling ist. Wenn man allerdings ein Mensch ist, sollte man andere Strategien entwickeln, um mit den unzähligen Enttäuschungen und Misserfolgen, die einem das Leben serviert, umzugehen.

Zum Beispiel sollte man nicht davon ausgehen, dass man ein hoffnungsloser Fall ist, nur weil es beim ersten oder zweiten Versuch in die Binsen gegangen ist. Alles, das etwas wert ist, kostet auch etwas: in Form von Energie, Geduld und Engagement. Aber vor allem muss ein Mensch, der kocht, zu einer Einstellung finden, die *Nachsicht sich selbst gegenüber übt*.

Es gehört zu den angenehmsten Aspekten des Anfängerstadiums (und in dem befinden wir uns alle, wenn wir etwas zum ersten, zweiten oder zehnten Mal tun), dass wir uns ein kleines bisschen Demut gönnen dürfen. Einmal macht es nichts aus, wenn wir unsere Erwartungen nicht perfekt erfüllen! Es ist kein Problem, wenn man Fehler macht oder etwas total in den Sand setzt! Es ist völlig in Ordnung, wenn man so schlecht wie der letzte Mensch war!

Nutzen Sie die kurze Zeit, in der Sie noch nicht so viel können. Nie wieder werden Sie neuem Wissen so offen gegenüber stehen und nie wieder entwickeln Sie sich in derartigem Tempo, wie anfangs, wenn Sie noch grün hinter den Ohren sind und Ihnen die Erfahrung fehlt. Nutzen Sie diese wertvolle Zeit! Sie kommt nie wieder.

(8:8) ÜBUNGSAUFGABE

GEBRATENER STRÖMLING

4 Personen

$\frac{1}{2}$ -1 kg frisch geangelte Strömlinge

2 Eier

Paniermehl

Butter

Salz

Rudern Sie zurück. Legen Sie die Fische in eine saubere Plastiktüte und knoten Sie sie gut zu. Lassen Sie die Fische darin ein paar Stunden liegen, natürlich nicht gerade direkt in der Sonne, aber auch nicht unbedingt besonders kühl - lässt man dem Ostseehering ein wenig Zeit, dann wird sein fettes Fleisch etwas zarter und er lässt sich viel leichter ausnehmen.

Es macht Spaß, einen Strömling auszunehmen. Ich persönlich empfinde es als stümperhaft, dafür ein Messer zu benutzen, ich mache es wie die alten Frauen in den fünfziger Jahren und nehme die Finger, denn das finde ich cooler (wenn es für Sie keine Rolle spielt, so cool wie die Frauen in den fünfziger Jahren zu sein, können Sie auch gern eine Schere benutzen).

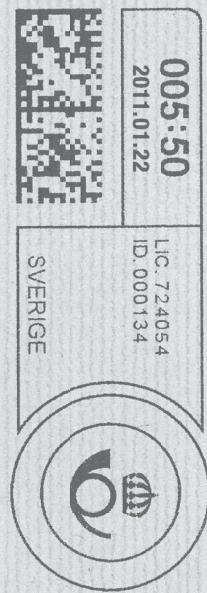
Zuerst kneife ich den Kopf ab, adieu!

Dann schlitze ich mit den Fingern den Bauch auf und reiße das Wenige, was dort zu finden ist, heraus.

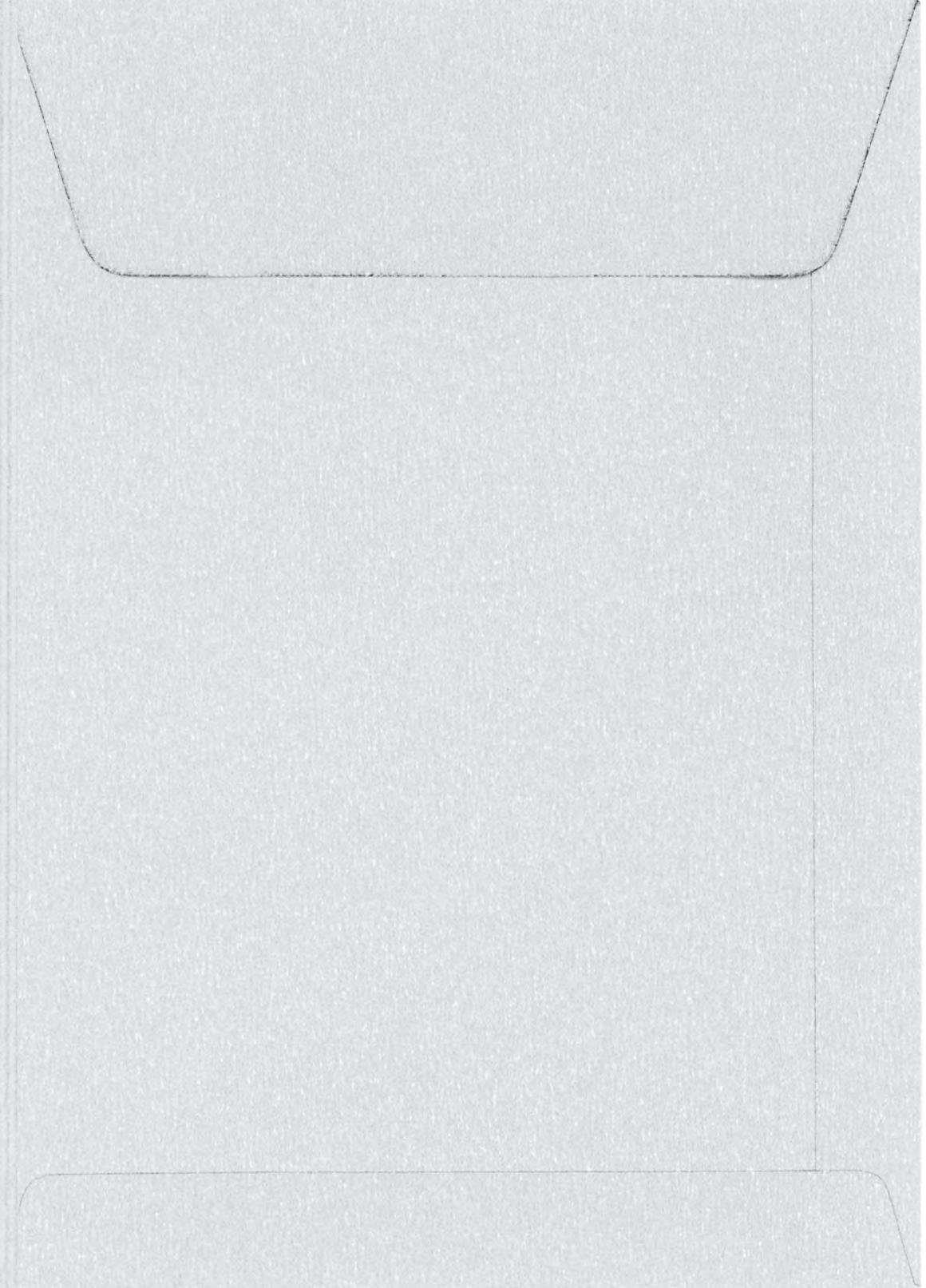
Dann nehme ich mir das Rückgrat vor und reiße es vom Nacken her aus und am Ende schneide ich die Flossen ab. Noch Fragen?

Geben Sie das Ei in einen tiefen Teller und schlagen Sie es mit einer Gabel auf. Kippen Sie Paniermehl auf einen anderen Teller. Tunken Sie den Fisch erst ins Ei, dann ins Paniermehl und braten Sie ihn mit einer ordentlichen Menge Butter auf mittlerer Temperatur, bis er goldbraun ist.

Servieren Sie ihn mit Knäckebrot oder Kartoffelbrei und Preiselbeeren. Und falls es ganz festlich sein soll, mit Gurkensalat.



Calle Marthin
Wahlström & Widstrand
Box 3159
10363 Stockholm



Stockholm, den 21. Januar

Werter Herr Calle Marthin!

Für mich ist es immer etwas ganz Besonderes, wenn ich jemanden als meinen Lektor bezeichnen darf, und mit Ihnen ist es noch spezieller, weil ich noch nie zuvor einen Lektor mit Glutenunverträglichkeit hatte. Wie Ihnen sicherlich bekannt ist, sind sich die Wissenschaftler, die über Nahrungsmittelallergien forschen, heute ziemlich einig darüber, dass es einen Zusammenhang zwischen Allergien und einer zu geringen Anzahl verschiedener Bakterienstämme im Darm gibt. Deshalb möchte ich Ihnen mitteilen, dass ich einen wirklich großen Bekanntenkreis habe, in dem sich Menschen unterschiedlichster Nationalität tummeln, die rund um die Uhr alle möglichen Arten von Milchsäurebakterien für Sie liefern könnten. Zögern Sie nicht, mich danach zu fragen!

Im beißenden Behälter finden Sie einen weißen, knollenartigen Klumpen. Das ist ein Kefirpilz, den ich einem geheimnisvollen Mann in einem Park in Södermalm abgekauft habe. Legen Sie ihn in lauwarme Milch und lassen Sie ihn so lange bei Raumtemperatur stehen, bis die Milch rund um den Pilz eindickt.

Essen sie dann den Kefirjoghurt, nicht den Pilz selbst, denn der lebt noch.

Tipp: Sollte der Pilz anfangen, sich unkontrolliert zu vermehren, trocknen Sie einfach die großen Exemplare und machen Sie Amulette daraus!

Bis bald!

Ihre

Lotta Lundgren

PS: Ich habe gesehen, dass die Hälfte des Vorschusses bereits auf meinem Konto eingegangen ist. Gehe davon aus, dass die nächsten Kapitel demnächst abgabefertig sind. Bin sehr motiviert!



Lotta Lundgren war eine der bekanntesten Werbetextrinnen Schwedens. Aber war sie glücklich? Nicht ganz. Das Problem war – sie konnte nicht aufhören über Essen nachzudenken. Also beschloss sie 2007 das Werbetexten aufzugeben und sich dem kulinarischen Schreiben sowie TV- und Fotoproduktionen zuzuwenden. Seitdem ist Lottas Besessenheit von gutem Essen ein Gewinn, kein Problem mehr. Sie weiß, woher das Essen kommt, wie es am besten zubereitet wird, wie man gutes Essen erkennt, wie man es fantastisch aussehen lässt, wie man es ruiniert und wie man es am besten genießt. Die Food-Journalistin, Drehbuchautorin und TV-Moderatorin lebt mit ihren zwei Kindern in Stockholm.

Let her entertain you.

Presse- stimmen

„Lundgren ist direkt, wortgewandt und witzig. Es ist wirklich das beste Kochbuch, das ich jemals gelesen habe.“

Åsa Lindeborg, *Chefredakteur des Kulturressorts von Aftonbladet, Schwedens größter Tageszeitung*

„Wenn es nach Lotta Lundgren geht, muss Kochen nicht so verkrampft seriös daherkommen. Es soll Spaß machen und aus dem Bauch heraus geschehen. Niemand wird als Küchengenie geboren, Kochen lernt man durch Übung. Punkt. Lotta Lundgren schichtet abwechselnd Rezepte mit Gedanken über Ex-Freunde, die Bedeutung von Gleichstellung, wie man seinen undankbaren Kindern Nahrung unterjubelt und wie man sich für den Nahkampf mit einem Zander rüstet. Sie ist der Ansicht, dass alles mit dem Kochen zu tun hat. Lottas berüchtigter Humor sorgt dafür, dass selbst ich, die ich gerade mal Tee kochen kann, ein Buch übers Kochen lesen möchte.“

Sofie Petersson, *Kulturressort Smålandsposten*

„Gerade habe ich das Privileg, Lotta Lundgrens Buch *Kochen ist kein sanfter Lover* zu lesen. Nach den ganzen aufwendigen Kochbüchern mit Unmengen an durchgestylten Bildern, die einem das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen, fühlt sich dieses kluge Kochbuch, das ganz ohne derlei Ausschmückung auskommt, richtig befreidend an. Noch dazu ist es wahnsinnig lustig.“

Mats-Eric Nilsson, *Svenska Dagbladet*

„Das ist ganz klar das beste Kochbuch, das ich gelesen habe. Und ich hab noch nie ein Kochbuch von Anfang bis Ende durchgelesen.“

Johanna Karlsson, *Bokhora, Schwedens wichtigster Literaturblog*

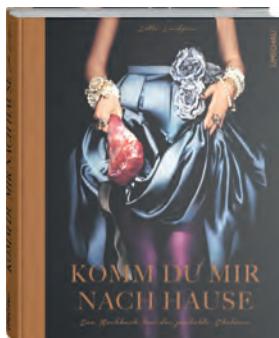
Jetzt vormerken fürs Frühjahr 2016!

KOCHEN IST
KEIN SANFTER LOVER

10 Lektionen aus der Küche

Lotta Lundgren
295 Seiten | 17,3 x 24,5 cm,
Integralband mit Klappen
22,00 Euro
ISBN 978-3-86528-796-0

Erscheint Februar 2016



Der neue Bestseller
von Schwedens Erfolgsautorin
Lotta Lundgren

Meine liebe Lektorin:
Ich hoffe, es geht dir trotz allem gut! Mir ist klar, dass wir
in Kürze in den Druck gehen und am Ende nun „alle Karansetzen“,
aber es ist ein Teil Auszuschnitte, der den Inhalt des Buches klar
und deutlich umsetzt, ohne sensiblen Werberabschrecken.
Danach schreibst du weiter. Du findest von mir keine Vorschläge, die
ich unterschreibe? Ich habe ein paar Lieblingsvarianten.
Lies sie doch mal in Ruhe durch undachte auf möglichst physi-
kalische Reaktionen – ein Zischen im Untertitel ist ein gutes Zei-
chen!
**KOCHEN
IST KEIN
SANFTER
LOVER**
Vielleicht ist der Mensch lieber Koch, lieber muss
können, ist kein sanfter Lover.
Ein mitteldickes Buch über ein bisschen von allem:
Braten kochen, lügen, prusche,
Reallie sie ein guzenassee Topf.
Während Kochen nicht statt, dann kennzeichn sich aber aus.
Gesamte Erholungsumgebung Kochen anderen eingenommen
zu großen und ganzen bin ich ein harmonischer Mensch.
Zufällige Ausbrüche kulinarischen Einrichtungen.
Das bestreitliche Kochen, das geschrieben wurde.
Tatssachen und Gefüge des Gespicks mit Rezepten und glatten Lögen.
Hausliches Mäntel, Mützen und andere befreende Übungen.
Eine Auszahl treffender Erkenntnisse zum Thema Kochen.
Arten des Kochens und damit verbundene Missverständnisse.
Zehn Lektionen aus der Küche.
Ich bitte nur Durchschnitt, aber das hier kann ich.
Um was geht es mir wirklich geht.
Vier, fünf Dinge überzeugen, die ich ganz sicher weiß.
Fünf Dinge über das Kochen, die ich fast ganz sicher weiß.
Zehn verschiedene Schnittwunden.
Zehn Katastrophenvarianten.
Siedekunst.
Zehn polizistische Artikeln auszusagen, dass ich dich lieb habe.
Zehn? wafstnje waf ▼ 708796.csv wt 0 '88.'#[]*sq\$!!!!

Von Lotta Lundgren
bisher bei Umschau
erschienen:

KOMM DU MIR NACH HAUSE
Das Kochbuch für die
perfekte Ehefrau

ISBN: 978-3-86528-688-8