

# Vorwort

**Wir leben in erstaunlichen Zeiten.** Nie zuvor gab es ein reicheres und vielfältigeres Angebot an Lebensmitteln als heute. In den wohlhabenden Ländern muss niemand mehr hungern und selbst in armen Regionen sind Phänomene wie Hungersnöte und Mangelernährung eindeutig auf dem Rückzug. Die Lebenserwartung steigt. Wir hätten eigentlich allen Grund zu feiern und die verbesserten Lebensbedingungen zu genießen. Stattdessen fürchten wir uns zunehmend davor, das Falsche zu essen. Besonders der Genuss von Speisen, die uns am besten schmecken, ist oft mit schlechtem Gewissen verbunden, weil sie angeblich Inhaltsstoffe enthalten, die uns krank machen. Die Medien liefern täglich Berichte über Stoffe, die es zu vermeiden gilt, und andere, deren Genuss Gesundheit und ein langes Leben verspricht: böses Fett, böses Fleisch, böser Zucker, böses Salz, böses Glutamat, gute Vitamine, gute Fettsäuren, wertvolle Ballaststoffe und wunderwirkendes Superfood. Die Medien berufen sich dabei auf Studien, die Zusammenhänge zwischen bestimmten Inhaltsstoffen und dem Auftreten von Krankheiten beweisen sollen. Doch noch keine einzige Studie hat einen solchen Zusammenhang jemals wirklich bewiesen! Alles, was sie aufzeigen können, sind statistische Korrelationen zwischen Inhaltsstoffen und dem Auftreten von Krankheiten, niemals jedoch einen ursächlichen Zusammenhang – die Häufung von Krankheiten kann in jedem Fall auch andere Ursachen haben. Damit sind diese Studien wertlos! Ihre zweifelhafte Aussagekraft belegt auch die Tatsache, dass sie sich gegenseitig widersprechen – was gestern schädlich war, gilt heute als gesund und umgekehrt. Dabei weisen die Wissenschaftler selbst ständig darauf hin, dass die Studien keine Zusammenhänge beweisen können, doch bleiben sie damit weitgehend ungehört. Es sind Lobbyisten und Politiker mit Profilierungsbedürfnissen, Werbung und schlagzeilensüchtige Medien, die solche Studien nach ihren Interessen interpretieren und Behauptungen aufstellen, die aus den zugrundeliegenden Studien gar nicht hervorgehen. Das Ergebnis sind Verunsicherung, Orientierungslosigkeit und das Aufblühen von unzähligen neuen, pseudoreligiösen Ernährungsdogmen – als ob wir mit den traditionellen Essens- tabus nicht schon genug kulinarische Ausgrenzung am Hals hätten. Wäre es nicht klüger, die Vielfalt zu genießen?

Das Beste, was man in dieser Situation tun kann, ist es, auf all diese Ratschläge zu pfeifen und das zu essen, was einem schmeckt! Wer gesund ist, braucht keine ernährungswissenschaftlichen Ratschläge. Schließlich sind wir, wie alle Lebewesen, mit einem hocheffektiven Geschmackssensorium ausgestattet, das uns veranlasst, genau das zu essen, was unser Organismus braucht. Statt auf die widersprüchlichen Stimmen von außen zu hören, sollten wir dieses Sensorium trainieren und unsere kulinarische Kompetenz erweitern. Die wichtigste Voraussetzung dafür ist, selbst zu kochen und dabei Erfahrungen zu sammeln, um die Qualitäten von Speisen autonom erschmecken zu können.

Dabei sollte man sich jedoch nicht ablenken lassen von Prestigedenken, Luxus und Moden, denn diese können das Geschmacksempfinden in hohem Maße beeinflussen. Menschen essen nicht nur, um satt zu werden, sondern auch, um ihren sozialen Status zu betonen, indem sie zeigen, was sie sich leisten können und wie originell sie sind. Oft sind es aber die einfachen und pragmatischen Gerichte einer

*Cucina povera*, die die Kreationen der luxuriösen *Haute cuisine* bei Weitem übertreffen, wenn man genau „hinschmeckt“. Es ist vor allem die handwerkliche Intelligenz und weniger die Verwendung von luxuriösen Zutaten, was wirklich gutes Essen ausmacht. Die authentischen, regionalen Kochtraditionen verhalten sich wie Sprachen und Dialekte, die es zu erlernen gilt, um wirklich gut zu kochen. Sie besitzen Vokabeln in Form von Zutaten und eine Grammatik in Form von Kochtechniken. Diese authentischen Kochsprachen sind heute vom Vergessen bedroht und großindustrielle Produktionsweisen bestimmen zunehmend die Erzeugung aller Lebensmittel. Seit Jahrhunderten bewährte Methoden wie die Hofschlachtung und die Herstellung von Rohmilchkäse werden zunehmend verboten, offene Märkte verschwinden und die ganze Kette unserer Lebensmittelproduktion und -verteilung wird von immer monopolistischer agierenden Großkonzernen vereinnahmt und bestimmt. Wir verlieren Kontrolle, Einfluss und Entscheidungsautonomie über unser Essen – es droht die kulinarische Entmündigung und Verblödung.

Doch so einfach lassen sich die Menschen das nicht gefallen, überall spürt man die Sehnsucht nach authentischem Essen und ein Aufbegehren gegen die zunehmende Monopolisierung. In den letzten Jahren hat das öffentliche Interesse am handwerklichen Kochen enorm zugenommen, überall entstehen Foodblogs, Kochclubs, Ab-Hof-Produzenten, Kooperativen, Streetfood, Foodtrucks und neue Modelle der Landwirtschaft wie Guerilla-, Urban- und Propaganda-Gardening. Das Internet eröffnet neue Möglichkeiten der Koordination und des Erfahrungsaustauschs. Das Interesse an authentischem Kochen und alternativen Produktions- und vertriebswegen ist groß wie nie zuvor. Möglicherweise sind wir schon mittendrin in einer Renaissance des handwerklichen Kochens.

Die „Kochgenossen“ sind ein Kochclub von Gleichgesinnten, die sich als Teil dieser Bewegung verstehen und die ihre Aufgabe in der Dokumentation von authentischen Kochsprachen aus aller Welt sehen. Seit mehr als 15 Jahren wird gemeinsam gekocht, gegessen und gereist, um verschiedene Kochtechniken und kulinarische Glaubenssysteme zu erforschen und zu vergleichen, um zu lernen, worum es beim wirklich guten Kochen geht. Die Rezepte dieses Buches wurden von den Kochgenossen in unzähligen Kochsessions erarbeitet und auf den Punkt gebracht. Es sind durchwegs einfache und alltagstaugliche Gerichte, deren Auswahl einen kleinen Einblick in die unterschiedlichen Konzepte des Kochens gibt, von denen die Kochgenossen glauben, dass sie exzellent sind – gerade wegen ihrer Einfachheit. Es geht um Reduktion statt „Verfeinerung“ und kreativer Originalität. Es geht um die Reduktion auf das Wesentliche!

Kochen ist das Gegenteil von Konsumieren, es ist pures Kreieren – das Leben selbst gestalten, statt einfach Produkte zu konsumieren – und es ist das Gegenteil des Virtuellen. Als elementarer Ausdruck von Selbstbestimmung ist es durch und durch *tatsächlich*, ganz im Gegensatz zu den meisten anderen Dingen, die den modernen Alltag bestimmen. Selbst-Kochen ist das wirkungsvollste Statement gegen ein System von Turbokonsum und Entmündigung, es ist ein erster Schritt zur Rückeroberung von Gestaltungsautonomie. Und es ist ein Mittel, um kulinarische Kompetenz zu erreichen und um nicht jeden Dreck kaufen zu müssen.