



ROBERTA SCHIRA studierte Psychoanalytik
und ist als Food Critic bekannt.

Die italienische Bestsellerautorin
schreibt regelmäßig für den *Corriere della Sera*
und ihren Blog.

Besuchen Sie uns auf
www.penguin-verlag.de und Facebook.

Roberta Schira

Magic Kitchen

Wie die richtige Ordnung
in der Küche glücklich macht

aus dem Italienischen
von Sylvia Spatz



PENGUIN VERLAG

Die italienische Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel
»La Gioia del Riordino in Cucina« bei Vallardi, Milano.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967



PENGUIN VERLAG

PENGUIN und das Penguin Logo sind Markenzeichen
von Penguin Books Limited und werden
hier unter Lizenz benutzt.

1. Auflage 2018

Copyright © 2016 by Roberta Schira

First published by Antonio Vallardi s. r. l. 2016

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2018 by

Penguin Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlag: Cornelia Niere, München

Umschlagmotiv: Shana Novak/Off Set by Shutterstock

Redaktion: Brigitte Lindecke

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-328-10223-6

www.penguin-verlag.de



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Der liebste Platz auf dieser Welt
ist mir die Küche. Ganz gleich,
was sonst geschieht – in einer Küche,
an einem Ort, an dem man kochen kann,
da geht's mir gut.

Banana Yoshimoto, *Kitchen*

Inhalt

Erster Schritt: Motivation	II
Sie wollen Ihr Leben verändern?	
Machen Sie den Anfang in der Küche	13
Warum Ordnung schaffen? Einige kurze Beispiele; was man spart; das Säubernachen	24
In der Küche hat nur eine(r) das Sagen	26
In einer Küche herrscht dann Ordnung, wenn sie für den funktioniert, der dort das Sagen hat	29
Probleme erkennt man an der Küche	33
Reinigen: Erst geistigen Ballast abwerfen, dann aufräumen	42

Ordnungsfimmel oder Chaos?	
Mediterrane Küche oder Zen?	47
Schon beim Aufräumen daran denken, dass essen Freude macht	49
Die Küche organisieren: Meine persönlichen Ratschläge, um Ihre Küche persönlicher zu gestalten	57
Zeig mir deine Küche, und ich sage dir, wer du bist	59
Ein gutes Verhältnis zur Küche fördert gute Gewohnheiten – beim Essen und im Gefühlsleben	63
Welcher Typ sind Sie? I: Hamsterkäufer oder Einkaufsmuffel?	65
Welcher Typ sind Sie? II: Alles-Sofort-Erlediger oder Aufschieber?	67
Organisation beim Wegräumen = mehr Platz und immer Vorrat	70

Zweiter Schritt:

Reinigung und Verhaltensprägung 73

Die vier Elemente in der Küche – was Sie
über die vier Segmente der Ordnung und
ihre typischen Merkmale wissen müssen 75

Machen Sie ein Vorher-Foto Ihrer Küche 76

Die Segmente nach den vier Elementen
und ihre typischen Merkmale 78

Teilen Sie Ihre Küche nach den vier Elementen
in vier Grundsegmente auf 80

Erde 88

Der Kühlschrank: Gradmesser für das
seelische Gleichgewicht 100

Luft 114

Vorräte organisieren 118

Der Vorratsschrank: Ein Bild der Harmonie 122

Utensilien und Lebensmittel übersichtlich
und platzsparend aufbewahren 126

Schubladen und Wandregale 129

Wasser	134
Der Abfall	139
Feuer	146
Töpfe und Co.	148
Die Lust, sich von allem zu befreien, was man nicht mehr braucht	158
Die Ein-Monats-Regel oder die Letzte-Chance-Kiste	163
 Dritter Schritt: Feiern, Freude, Harmonie	 169
Geheimtipps von Küchenchefs	171
Das Auge isst mit: Ordnung auf dem Teller	176
Zu guter Letzt: Eine Küche, die Freude macht	184
...und das Fest der Sinne	189

Erster Schritt:
Motivation

Sie wollen Ihr Leben verändern? Machen Sie den Anfang in der Küche

Als meine Mutter starb, war ich ein Jahr alt, und ich erinnere mich kaum noch an sie. Bis mein Vater erneut heiratete, kümmerte sich seine Mutter um mich. Meine Großmutter verbrachte fast den ganzen Tag in der Küche, und so wurde dieser Raum für mich zu einem Hort tiefer Geborgenheit.

Ich kauerte stundenlang auf einem Fußhocker aus Weidengeflecht und fühlte mich sicher und geschützt. Aus dieser Perspektive kam ich mit der Welt besser zurecht. Und während ich von meiner Großmutter nur die geschwollenen Fußgelenke in ausgetretenen Pantoffeln sehen konnte, wuchs mir dieser Ort immer mehr ans Herz. Ihre Stimme hatte stets etwas Strenges, so

als dulde sie keinen Widerspruch. Etwa wenn sie mir mitteilte, was an einem durchschnittlichen Wochentag in Pavia, der Stadt, in der wir in Norditalien lebten, auf dem Programm stand: Markt, Botanischer Garten und zurück nach Hause, um die Minestrone aufzusetzen.

Schon damals kam ich mit einem ganz wesentlichen Aspekt unseres Lebens in Berührung: In allen Kulturen, in denen Nahrung mithilfe einer Feuerstelle vom rohen in einen gekochten Zustand überführt wird, braucht es einen Ort, an dem die Lebensmittel sowie das entsprechende Werkzeug für ihre Verarbeitung aufbewahrt werden. Wahrscheinlich hat sich schon vor Tausenden von Jahren eine meiner Vorfahrinnen die Frage gestellt, wie sie den Platz um die Feuerstelle nach dem Zubereiten der Mahlzeiten aufräumen soll, damit alles für das nächste Mahl parat ist. Auch für mich ist die Küche der Lebensmittelpunkt. Selbstverständlich kann in Städten, wo das Essen seit jeher auch außerhalb der eigenen vier Wände stattfinden kann, eine Küche auch einfach aus einer

schlichten Kochstelle und zwei Regalen bestehen.

Die Küche als Raum ist von Psychologen, Philosophen und Historikern betrachtet worden. Sie sahen in ihr alles, vom Uterus und dem Ort der weiblichen Herrschaft bis hin zu dem Bereich des Hauses, in dem geschnitten, zerteilt, weichgeklopft und zerkleinert wird. In primitiven Gesellschaften hatte die Küche sogar sakrale Bedeutung.

Ich persönlich sehe die Küche als Ort, an dem die vier Elemente – Wasser, Erde, Luft und Feuer – zu Hause sind. In diesem Buch werden wir uns daher auch damit beschäftigen, wie man durch die richtige Ordnung die Harmonie zwischen diesen Elementen und sich selbst wiederherstellen kann. Denn die Küche ist ein Ort der Geselligkeit, aber eben auch ein Ort der Wandlungen. Zutaten werden hier in Gerichte verwandelt, Rohes in Gekochtes und so weiter. Und genau deshalb ist die Küche meiner Meinung nach wie kein anderer Raum geeignet, um Veränderungen aller Art in Gang zu setzen. All das hat mich dazu angeregt, darüber nachzudenken, wie

die Menschen Lebensmittel ordnen, und daraus ist eine Methode für die Organisation von Vorräten entstanden.

Man mag die Küche meiden, ihre Existenz einfach hinnehmen oder vollkommen in ihr aufgehen, doch niemand kann ohne das leben, was hier stattfindet: Rohes wird in Gekochtes verwandelt, Kaltes in Heißes, Zähes wird ebenso verzehrbar gemacht wie Blutendes. Die Küche ist jedoch innerhalb des Hauses auch der einzige Raum, in dem Gewalt gleichsam zelebriert wird. Nur hier werden Fleisch und Blut weiterverarbeitet, nur hier begegnen wir dem Tod, nur hier wird mit Messern hantiert und das Feuer gezähmt. In der Küche wird das Naturprodukt in etwas kulturell Akzeptiertes verwandelt, auch wenn Rohkostliebhaber nicht unbedingt einen Herd benötigen. Kochen, das Zerteilen von Speisen und ihr Verzehr in Gemeinschaft sprechen all unsere Sinne an. Immer ist Essen Nahrung für Körper und Seele zugleich, und es findet oft an jenem Ort statt, an dem es zubereitet wurde: in der Küche.

Doch wie entstand die Küche eigentlich? Lassen Sie uns einen kurzen Ausflug in die Geschichte unternehmen. Im Italien und Rom der Antike war die Küche nicht mehr als eine Feuerstelle im Atrium, wo der Rauch durch eine Öffnung im Dach entwich. Im Römischen Reich bestand die Feuerstelle oft nur aus einem gemauerten und mit Ziegeln verkleideten Tisch, der an einer Wand stand. Daneben befand sich vielleicht noch eine Mauernische, in der man Speisen aufbewahren konnte und durch die man zumindest eine rudimentäre Ordnung herstellen konnte.

In Mittelalter und Renaissance wandelte sich die Küche. Das gemeine Volk lebte um einen großen Kamin versammelt, und oft gab es nur diesen einen Raum, in dem sich die Menschen tagsüber aufhielten und nachts schliefen. Ganz anders sahen die Küchen der Adelligen in den Klöstern, Schlössern und Burgen aus. Sie waren geräumig und mit einem riesigen Kamin ausgestattet. Doch nach und nach verschwanden diese prunkvollen Küchen aus dem Leben der Menschen, und bald wurde die Küche eher zum Hinterzimmer, in dem die Bediensteten

schufteten, während die feine Gesellschaft an den prächtigen Tafeln der Renaissance speiste und dabei die eigentlichen Küchen nie zu Gesicht bekam. Mit Beginn der Moderne und teilweise noch bis in unsere heutige Zeit trat die Doppelfunktion der Küche, in der gleichzeitig auch gegessen wird, zwar wieder zutage, doch in der Regel ist es so: Je höher die gesellschaftliche Schicht, desto weiter liegt die Küche vom Wohnzimmer entfernt. Laut Bartolomeo Scappi, im 16. Jahrhundert berühmter Koch im Vatikan, sollte die Küche übrigens so weit wie möglich vom »Publikum« entfernt liegen, da sie für Gäste ein gefährvoller Ort sei und man außerdem die angrenzenden Gemächer nicht mit dem Lärm belästigen dürfe.

Ich muss immer noch lächeln, wenn ich an die sarkastische Bemerkung meiner Großmutter über das überhebliche Getue heutiger Köche denke: »Sollen sie doch hingehen, wo sie hingehören, in die Küche zum Personal.« Was hätte sie wohl dazu gesagt, dass mittlerweile einige von ihnen mit ihrer Kochkunst unsere Welt ein klein wenig besser machen?

Typisch für weniger betuchte Menschen im heutigen Italien, vor allem auf dem Land, ist, dass sich große Teile des Lebens auch in der Küche abspielen. Dort ist die Hausfrau mit Bügeln und Flicken beschäftigt, während auf dem Herd die Suppe fröhlich vor sich hin brodeln und die Kinder am Küchentisch ihre Hausaufgaben machen. Die Küche ist der wärmste Raum im Haus, und am Samstag wurde dort vor noch nicht allzu langer Zeit ein Bottich zum Waschen der Wäsche aufgestellt, in dem anschließend die ganze Familie badete.

Diese Art der Wohnküche hat etwas sehr Lebendiges: Sie ist erfüllt vom Rascheln der Bügelwäsche, dem Schnarchen des Großvaters, der auf dem Sofa eingenickt ist, und den fröhlichen Stimmen der Kinder. In dieser Küche herrscht nur mitten in der Nacht für wenige Stunden Ruhe, dann geht schon wieder die Sonne auf, und jemand schlüpft aus dem warmen Bett, um für alle Bewohner des Hauses das Frühstück zuzubereiten. In traditionellen Haushalten ist das normalerweise die Ehefrau und Mutter, die in ihrem nach frischem Kaffee duftenden Reich den