

Autor: Verena Lugert**Seite:** 0**Rubrik:** Stil**Weblink:** <https://www.spiegel.de/stil/die-deutschen-und-ihre-kochleidenschaft-zurueck-an-den-herd-a-00000000-0002-0001-0000-000172248257>**Mediengattung:** Online News**Jahrgang:** 2020**Nummer:** 0

Veränderte Kochgewohnheiten in Deutschland

Das Sauerteig-Paradoxon

Die Deutschen geben mehr Geld für ihre Küche aus als je zuvor - doch kaum jemand hat Zeit zum Kochen. Wie passt das zusammen?

Sauerteig wird immer wieder mit einem Haustier verglichen. Ich bin mit Hund und Katzen aufgewachsen, ich war also nicht besorgt, als ich in der Experimentierküche von Heston Blumenthal, dem verrückt-verspielten englischen Dreiternekokoch ("The Fat Duck"), von einem Kollegen gebeten wurde, mich um seinen Sauerteig zu kümmern, nur zwölf Stunden, dann sei er wieder da, ob das gehe?

Er hatte die vergangenen drei Monate nichts anderes getan, als mit Apfelwasser und Mehl am perfekten Sauerteigstarter zu experimentieren, er hatte nachts den Wecker gestellt, um den Starter zu füttern, ihn wie ein Kleinkind zu wickeln und zu schnüren mit Küchengarn, hatte ihn sogar ins Flugzeug mitgenommen, als er nach Italien reiste.

Alle vier Stunden sollte ich nun das weichwarme Paket entwickeln, Teig war abzutrennen, neues Mehl kam hinzu. Dann das Wickeln in schneeweißem, angewärmtem, zartem Mousseline, nicht zu fest, nicht zu leicht. Dann das Schnüren! Es musste die entstehende Spannung im Teig sacht auffangen, ihn aber nicht einengen. Dann musste ich den Teig ruhen lassen bei der exakt richtigen Temperatur, er war ein Lebewesen, warm, weich und hypersensibel. Ich war nach diesem Tag Sauerteig-Sitten vollkommen erschöpft. Wer macht so etwas zum Spaß, fragte ich mich damals.

Deutschland kocht über

Tausende, das weiß ich heute. Auf der ganzen Welt, wie auf Instagram zu sehen, unterjochen sich Backende froh der Sauerteig-Knute. Und nicht erst seit Corona. Seit etwa 20 Jahren gibt es eine wachsende Brot-Jüngerschaft, eine Bewegung, die Freude und Stolz aus dem Kneten und Backen zieht, die in Foren über Mehlqualitäten und Faltmethoden diskutiert, die Krume und Kru-

ste der Brote sachkundig und mit einem Vokabular beschreibt, das aus der Kunstkritik, dem "Wine Spectator" oder juchzender Poesie entlehnt scheint. Spartenteige haben heute Fans wie Indie-Bands, Hefen haben Ahnenreihen. In London lässt ein Bäcker seinen Sauerteig von einem Priester segnen. In Schottland ist ein russischer Spezialsauerteig im Umlauf, dessen Stammbaum zurückgeht auf einen Starter, der in den Jahren des Kalten Krieges von Moskau in den Westen geschuggelt worden war.

Und auch in Deutschland ist das große Kneten ausgebrochen. Nicht nur das, auch das große Rühren, Hacken, Schneiden, das Schmelzen, Braten, Schmoren, Garen, Sieden, Köcheln, Blubbern. Deutschland kocht über. Sieht man die Zahlen und Preise der Küchenverkäufe der vergangenen Jahre an, scheint sich die Autonation Deutschland als Kochland deutscher Nation neu zu erfinden: Die Edelküche ist der neue Porsche. Rund 9,5 Milliarden Euro geben die Deutschen jedes Jahr für neue Küchen aus.

Und der Trend geht zum Luxus: Küchen unter 5000 Euro werden deutlich weniger verkauft. Hingegen kletterte der Umsatz bei den Luxusküchen, die mehr als 20.000 Euro kosten, um 30 Prozent nach oben. Lackfront, Granitarbeitsplatte, Glasoberflächen lassen sich die Deutschen gern etwas kosten. Die Küche verschmilzt bei Neubauten oft mit dem Wohnbereich. Und muss damit nicht mehr nur funktional, sondern auch schön anzusehen sein. Besuch führt man heute in die Küche.

Nicht nur die Küchenmöbel, auch die Küchentechnik erlebt eine Evolution. Induktion ist heute Standard, ebenso der Klimazonenkühlschrank. Teure Küchenmaschinen sind die neuen Objekte der Begierde, beispielsweise der kultisch

verehrte Thermomix, mit fast 1400 Euro Anschaffungspreis kein Schnäppchen. Der aber in weit über einer Million deutschen Küchen steht. Ein Gadget mit einer so soliden Fanbase, dass sechs verschiedene, monatlich erscheinende Thermomix-Kochmagazine – von "Cookidoo" bis "Zaubertopf" – in seinem Kielwasser schwimmen.

Scheinbar kocht jeder - aber stimmt das auch?

Und die Kochmagazine! Im Fernsehen, auf Netflix und auf Amazon wird gesotten und gebraten, es werden vor der Kamera Restaurants geplant, eröffnet und bewertet. Und in der nächsten Show gerettet. Auch der Printmarkt rund ums Kochen ist in den vergangenen Jahren explodiert, was die schiere Anzahl der Titel betrifft. Die Hefte werden immer spezialisierter und nischiger – und gern gekauft, es gibt wenig Lebensbereiche, die nicht mit einem eigenen Kochmagazin besetzt sind. "Noch nicht jede Lebensmittelunverträglichkeit hat ein eigenes Heft", spottete die "Süddeutsche Zeitung". "Es wird Zeit! Fruktosefreie Landküche? Histaminfrei Living? Ohne Gluten mit dem Thermomix? Oder vielleicht ein Kochmagazin für Menschen, die gar nicht kochen wollen? Essen muss schließlich jeder." Essen muss jeder, das ist klar. Und scheinbar kocht auch jeder, wie die Zahlen rund ums Geschäft mit dem Kochen nahelegen. Aber stimmt das auch?

Die Kochkunst der Deutschen befindet sich im Sinkflug, Eltern sind keine Kochvorbilder mehr. Sind wir einfach zu faul?

Leider nein. In Deutschland bleibt die Küche kalt, das ist die traurige Wahrheit, vorerst. In mehr als drei Viertel aller Haushalte wird nicht mehr täglich frisch gekocht, wie die GfK, die Gesellschaft für Konsumforschung, und die Bundesvereinigung der Deutschen

Ernährungsindustrie (BVE) in einer Studie von 2017 herausgefunden haben. Noch einmal: Weniger als jeder vierte Deutsche benutzt noch jeden Tag den eigenen Herd, trotz Luxusküche und Gadget-Armada!

"Der Alltagskoch ist auf dem Rückzug", stellt GfK-Experte Robert Kecskes nüchtern fest. Und Christoph Minhoff, Hauptgeschäftsführer der BVE, sekundiert: Gekocht werde fast nur noch am Wochenende. "Wenn gekocht wird, dann eher als Event und nicht als Teil einer gewöhnlichen Nahrungsaufnahme", so Minhoff während des Corona-Lockdowns, als die Restaurants und Kantinen geschlossen waren und die Deutschen auf die eigenen Kochkünste zurückgeworfen waren. "Eine Fertigpizza kann noch jeder in den Ofen schieben, und Nudeln kochen überfordert die meisten auch nicht", sagt der Verbandschef. Aber schon beim Kartoffelkochen scheidet sich die Spreu vom Weizen. Die Kochkunst der Deutschen befindet sich im Sinkflug, seit vielen Jahren schon, in Familien wird keine Kochkompetenz vermittelt, Eltern sind keine Kochvorbilder mehr. Sind wir einfach zu faul?

Im Gegenteil. Unsere Gesellschaft arbeitet so viel wie nie. Zum Kochen bleibt für viele – ob Singles oder Familien – keine Zeit mehr. Deswegen kaufen wir Convenience-Food, das nur noch aufzuwärmen ist; Salat, der schon geputzt verpackt ist, auch das Dressing müssen wir nur noch aus dem Tütchen drücken. Oder wir snacken uns durch den lieben langen Tag: mit belegten Brötchen vom Bäcker oder, gesünder, einer Bowl beim Poké-Imbiss. "Snackification" nennt die Ernährungsforscherin Hanni Rützler vom Zukunftsinstitut diesen Trend.

Das große Interesse für gutes Essen ist da

Aber wozu braucht es dann diese teuren Küchen? "Ich esse, also bin ich", schreibt Manfred Kriener in seinem Buch "Leckerland ist abgebrannt – Ernährungslügen und der rasante Wandel der Esskultur". Kriener gehörte zur ersten Generation bei der "taz" und war später Chefredakteur der Zeitschrift "Slow Food". "Weltanschauung und Lebensstil werden stärker als je durch unser Essen ausgedrückt. Bildung, Schichtzugehörigkeit und politische Haltung – alles liegt mit auf dem Teller", so Kriener über unsere Beziehung zum Essen.

Es liegt nahe, dass Kochkompetenz der

Imagepflege dient, aber nicht gelebte Praxis ist. Und auch der österreichische "Standard" spottet über den Kochtrend, der eigentlich gar keiner ist, sondern ein frommer Wunsch, dem keine Taten folgen – nur der Anruf beim Pizzaliefersdienst. "Das Fernsehpublikum sitzt begeistert vor den Empfangsgeräten, schnabuliert Fertiggerichte aus der Tiefkühltruhe oder kocht mit dem Telefon. Beide Märkte boomen unverändert. Der Arbeitstag war hart." Ist also der viel beschworene Food-Boom gar kein Boom, sondern eine Illusion?

Die Menschen werden sich erinnern, wie viel Seelenfrieden ihnen das Kochen gibt.

Das sehe ich nicht so. Denn: Das große Interesse für gutes Essen und fürs Kochen ist da – und wird nachweislich gelebt, sobald mehr Zeit da ist. Zum Beispiel von Menschen, die in Rente gehen. Oder bei Kurzarbeit und Homeoffice, wenn die Leute mehr zu Hause sind und weniger gehetzt. Dann wird nach Herzenslust gebacken und gekocht. Ach, die paar Wochen, werden Kritiker sagen, auf die kommt es doch nicht an. Sobald wieder die volle Normalität einsetzt, geht es zurück in alte Muster! Ich glaube das nicht, ich denke, es wird etwas bleiben von dem Kochvergnügen, das viele jetzt erst richtig kennenlernen konnten. Und erleben durften, dass kaum etwas so viel Behaglichkeit verströmt wie der Duft von selbst gebackenem Apfelkuchen. Wie viel Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit Kochen schenken kann, wie das Bereiten einer schaumgeborenen Mousse au Chocolat beweist. Oder das Meistern einer ausgefuchsten Technik, wie es die Arbeit mit Sauerteig ist.

Die Menschen werden sich erinnern, wie viel Seelenfrieden ihnen das Kochen gibt. Und sie werden mehr Zeit dafür haben, wenn in Zukunft die Dauerpräsenz am Arbeitsplatz weniger wichtig wird und mehr von zu Hause gearbeitet werden kann. Kochen und Backen macht ruhig.

Kochen macht glücklich, Backen auch. Mir macht nichts auf der Welt mehr Freude als dieser Prozess: vom Auspacken der Zutaten auf meiner Arbeitsplatte – Möhrenreihen, in Gelb, Orange und Purpur, pfundschwere Ochsenherztomaten, die wie die Essenz des Sommers riechen, handgezogener Mozzarella aus Büffelmilch, Chorizo mit dieser grandiosen Rauchnote, die von den Paprikaschoten aus der spanischen Region La Vera stammt, steingemahl-

nes Mehl, das wie Seide von der Hand fließt, säuerliche Hefe im Goldpapier, diese stämmigen Gärpotenzwürfel – bis zum Schneiden und Wiegen und Mischen und Kneten. Diese Farben! Diese Gerüche! Diese Fülle! Und dann kommt: die Hitze, beim Kochen, beim Backen, die dieses Wunder ermöglicht. Von roh zu gekocht, von der harten Knolle zur Samtsuppe, vom blassschlappen Hühnerbein zum krachkrossen Schenkel. Vom schneeweißen Teig zum krustigen Brot, dessen Duft die Wohnung bis in den hintersten, dunkelsten Winkel erfüllt. Diese Gemütsalchemie.

Ich habe in der letzten Zeit viel Teig geknetet. Habe es genossen, den weichen, warmen Teig zu falten, zu walken, zu drücken oder in der Hand zu wiegen. Eine japanische Studie wies nach, dass das Stresshormon Cortisol im Blut sinkt, wenn man etwas Weiches und Warmes berührt.

Das kann ein schlafender, flauschiger Hundewelp mit Seidenpfötchen sein. Aber auch ein Sauerteig.

Probieren Sie es aus!

Landbrot nach Chad Robertson

Wer Hefe und Mehl hortet, als gäbe es kein Morgen, unterliegt einem großen Irrtum. Es braucht die Hefe nicht zwingend. Die wichtigste Zutat für ein gutes Brot ist: Zeit. Der US-Amerikaner Chad Robertson hat es zu großem Ruhm gebracht unter Amateur- und Profiköchen: mit einem Brotrezept, das nun seit einigen Jahren in diversen Varianten verbreitet wird. Wesentlich dabei ist der selbst angesetzte Sauerteigstarter, der ein wenig betreuungsintensiv ist. Ausprobieren lohnt sich aber unbedingt, also nicht abschrecken lassen! Wer dieses Brot einmal gekostet hat, hortet nie wieder Hefe.

Zutaten

für zwei Brote

Für den Sauerteigstarter:

- 1 kg Weizenmehl
- 1 kg Weizenvollkornmehl

Für das Brot:

- 200 g Sauerteig
- 900 g Weizenmehl
- 100 g Weizenvollkornmehl, plus etwas mehr zum Bestäuben
- 20 g Salz
- 100 g Reismehl

Zubereitung

Für den Sauerteigstarter (die Starterkultur, die gezüchtet wird): Beide Mehle miteinander mischen. 100 ml handwarmes Wasser in eine kleine Schüssel geben, 100 g vom Mehlmix zugeben,

gut verrühren, am besten mit den Fingern, dann spürt man eventuelle Klümpchen. Eine dicke Teigmasse soll entstehen. Mit einem Küchentuch abdecken, bei Zimmertemperatur zwei bis drei Tage stehen lassen, bis der Starter zu gären beginnt.

Sobald das Gären begonnen hat, kann man mit dem "Füttern" beginnen. Beim Füttern wird der Starterkultur täglich Mehl und Wasser zugegeben. Jeden Tag zur gleichen Zeit 80 Prozent des Starters abnehmen, entsorgen. Oder als Alt- oder Aromateig einem gerade entstehenden Brotteig zumischen. Den bleibenden Rest mit je 50 ml warmem Wasser und 50 g Weizenmehl füttern. Beginnt der Starter säuerlich zu riechen, ist er bereit. Dies dauert um die sieben Tage. Den verbleibenden Mehlmix für den Sauerteig aufbewahren.

Am Vorabend vor dem Backen 1 EL des Starters (der Rest kann entsorgt oder verschenkt werden) mit 200 ml handwarmem Wasser mischen, am besten mit den Fingern gut verrühren. 200 g des Weizenmehlmixes zugeben, gut verrühren. Mit einem Küchentuch bedecken, zwölf Stunden ruhen lassen,

bis er von Luftbläschen durchzogen ist. Für den Teig: In einer großen Schüssel 200 g Sauerteig mit 700 ml warmem Wasser mischen, gut verrühren.

900 g Weizenmehl und 100 g Weizenvollkornmehl zufügen, mit den Händen verkneten, 40 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

20 g Salz und 50 ml warmes Wasser zugeben, verkneten.

Teig abdecken und an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen, Teig mit nassen Händen falten: von unten nach oben zur Mitte ziehen, je viermal, im Uhrzeigersinn, drei Runden. Den Vorgang jede halbe Stunde wiederholen, für insgesamt drei Stunden, also insgesamt sechsmal.

Teig in zwei Hälften geteilt auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen, die beiden Laibe wieder in sich selbst einfalten (siehe Punkt 7), von unten nach oben zur Mitte, je viermal, im Uhrzeigersinn, 30 Minuten ruhen lassen.

Je 100 g Weizenvollkorn- und Reismehl mischen. Zwei flache Schüsseln oder Brotkörbe mit einem Küchentuch auslegen, mit dem Mehlmix bestäuben. Laibe mit Weizenvollkornmehl bestäu-

ben, Mehlseite nach unten drehen, Teiglinge wieder falten, von außen nach innen (siehe Punkt 8). Wieder umdrehen, sodass der Saum nach unten weist. Laibe in die Schüsseln legen, der Saum soll jetzt nach oben weisen. Bei Zimmertemperatur vier Stunden ruhen lassen.

Ofen vorheizen auf 260 Grad. Eine gusseiserne Ofenform mit Deckel darin 30 Minuten vor dem eigentlichen Backen erhitzen. Laibe mit dem Reismehlmix bestäuben. Eines der Brote in die sehr heiße Form legen, Saum nach unten. Mit einem Messer die Teigoberfläche einritzen, Deckel aufsetzen. Temperatur auf 230 Grad reduzieren, 20 Minuten backen. Deckel abnehmen, noch einmal 20 Minuten backen, bis die Kruste golden ist.

Laib auf einem Rost abkühlen lassen, den Backprozess mit dem zweiten Laib wiederholen. Vor dem Anschneiden gut auskühlen lassen, die Laibe sollen hohl klingen, wenn man von unten klopft. Lassen Sie es sich schmecken!

Abbildung:	In einem Londoner Sternelokal hat die Journalistin Verena Lugert eine Ausbildung zur Köchin gemacht. Und darüber das Buch "Die Irren mit dem Messer" geschrieben. Ihre regelmäßige Kochkolumne "Nervennahrung" auf spiegel.de finden sie hier.
Fotonachweis:	HELGA LUGERT
Abbildung:	Der Duft des krustigen Brots erfüllt die Wohnung bis in den hintersten, dunkelsten Winkel.
Fotonachweis:	HELGA LUGERT
Abbildung:	Verena Lugert backt Brot aus selbst angesetztem Sauerteig
Abbildung:	Verena Lugert backt Brioches
Wörter:	2215