

1. SCHRITT: DIE AUSWAHL DES GERICHTES

Was gibt es heute?

Kochen beginnt stets mit der Frage: Was soll es denn geben? Diese an sich einfache Frage ist meist eine, die uns ausführlich beschäftigt, gilt es doch, ein paar Faktoren in die Auswahl des richtigen Gerichts einfließen zu lassen. Es geht dabei um diejenigen, die mit am Tisch sitzen, um die Zutaten und nicht zuletzt um die Zeit, die wir zur Verfügung haben.

☞ Wie viele Leute werden am Tisch sitzen?

Alle Gerichte in diesem Buch sind für **vier Personen** ausgelegt, die Mengen können aber bei einer größeren oder kleineren Anzahl von Essern leicht hoch- oder heruntergerechnet werden.

☞ Gibt es Gerichte, die die Gäste nicht mögen?

Kennt man seine Gäste nicht, sollte man nachfragen, ob es **Abneigungen** gegen bestimmte Gerichte oder Zutaten gibt. So verhindert man, dass das Essen peinlich wird: für Gastgeber und Gäste.

☞ Sind besondere Ernährungsgewohnheiten oder Diäten zu berücksichtigen?

Hat früher noch Einheitskost regiert, entscheiden sich Menschen heute aus ethischen oder gesundheitlichen Gründen bewusst für **bestimmte Ernährungsweisen**. So steigt etwa der Anteil von Vegetariern oder Veganern signifikant an.

☞ Gibt es Allergien oder Unverträglichkeiten zu beachten?

Nicht nur peinlich, sondern sogar **gesundheitsschädlich** kann es werden, wenn man eine Allergie oder Unverträglichkeit (Gluten, Laktose usw.) übersieht – daher besser nachfragen!

☞ Wie viel Zeit habe ich fürs Kochen?

Damit man beim Kochen nicht in Hektik gerät, sollte man wissen, wie viel Arbeitszeit in ein Gericht fließt und wie lange es sich – salopp gesagt – mit sich selbst beschäftigt. Letzteres ist etwa dann der Fall, wenn etwas im Rohr vor sich hin brät. Deshalb geben wir für jedes Gericht die **Zubereitungszeit** an, wobei diese auch die (im Rezept angeführten) Zeiten umfasst, in denen man das Gericht sich selbst überlassen kann.

☞ Was hat gerade Saison?

Ob ein Gericht schmeckt, hängt vor allem von der Qualität der Zutaten ab. Je mehr **Zeit zwischen Herstellung/Ernte und Essen** vergeht, desto mehr bauen Lebensmittel Nähr- und Inhaltsstoffe ab: Aroma und Geschmack gehen verloren, die Konsistenz verändert sich. So wird aus knackigem, buntem Gemüse nach einiger Zeit eine minderwertige Zutat. Lange Wege verschlechtern zudem die Ökobilanz eines Gerichts, weshalb als Devise gilt: am besten saisonal und regional einkaufen – also **frisch!**



Unser Beispiel für einen ausgewogenen Wochenplan

	mittags	abends
MONTAG	Nach einem üppigeren Essen am Wochenende startet man am besten mit einem leichten vegetarischen Gericht in die Woche (S. 68).	Weil der erste Tag der Woche meist stressig ist, sollten Sie sich nicht zusätzlich belasten. Ideal ist daher, den Tag mit einer leichten und zugleich nahrhaften Suppe abzuschließen (S. 60).
DIENSTAG	Weil am Montag wieder alles in Fahrt gekommen ist, können Sie sicher sein, dass die Meeresfrüchte in den Läden frisch sind (S. 112).	Nach drei leichten Gerichten steht nun etwas auf dem Plan, was herzhaft und süß zugleich ist (S. 178).
MITTWOCH	Zur Halbzeit der Arbeitswoche ist ein Energieschub angesagt. Den liefern am besten Kohlehydrate in Form eines herzhaften Nudelgerichts (S. 66).	Energie haben Sie bereits mittags getankt, beschließen Sie den Tag daher mit einem leichten und leicht verdaulichen Hühnerbrust-Teller (S. 88).
DONNERS-TAG	Leicht, frisch und knackig sollten Sie in die zweite Wochenhälfte starten. Am besten mit einem bunten Salat (S. 30).	Betrachten wir die ganze Woche, stehen Sie nun genau in der Mitte. Deshalb gilt es, Ordnung in die Vorräte zu bringen und frisch Gekauftes aufzubrauchen. Am besten eignet sich dafür ein Eintopf (S. 122).
FREITAG	Freitag ist Fischtag und das schon seit Generationen. Halten Sie daran fest, damit der für unsere Gesundheit so wichtige Fisch auf dem Speiseplan nicht zu kurz kommt (S. 142).	Damit der Freitag auch fleischlos endet, empfehlen wir ein durch und durch vegetarisches, von frischem Gemüse getragenes Gericht (S. 76).
SAMSTAG	Kann man den freien Samstag genießen, tut man dies am besten an der frischen Luft. Wir hätten da ein paar interessante Brötchen, die sich bestens fürs Picknick eignen (S. 46).	Die allermeisten von uns nehmen viel zu wenig Ballaststoffe zu sich. Dieses Defizit gleichen wir durch ein Gericht aus, in dem Hülsenfrüchte die Hauptrolle spielen (S. 70).
SONNTAG	Der Sonntagsbraten hat Tradition, und wer nicht fleischlos durchs Leben gehen möchte, sollte diese fortsetzen. Mit zwei Vorteilen: Man reduziert den Fleischkonsum – auf das Beste (S. 156).	Den Gemüsevorrat aufbrauchen, bevor die neue Woche beginnt, und die vergangene leicht und herzhaft beschließen: Gleich zwei Fliegen schlägt man mit einer Klappe namens Bruschetta (S. 48).



2. SCHRITT: DIE NOTWENDIGEN ZUTATEN

Ein Blick in die Vorratskammer

Wissen wir einmal, was wir kochen, wissen wir auch, welche Zutaten wir dafür brauchen. Ein Blick in **Vorrats-, Kühl- und Tiefkühlschrank** zeigt uns dann, was wir schon im Haus haben. So verhindern wir, dass Lebensmittel verderben, und können zudem den Einkauf besser planen.

Was aber sollte man daheim vorrätig haben? Die Frage ist letztgültig nicht zu beantworten, weil die Lebensmittel, die man auf Lager haben sollte, von den eigenen Ernährungs- und Einkaufsgewohnheiten abhängen. Wir konzentrieren uns deshalb auf jene Lebensmittel, die wir als „halbe“ Zutaten definiert haben, die also immer griffbereit gehalten werden sollten und ohne die man in der Küche schlicht und einfach nicht auskommt.

Unsere halben Zutaten

Speiseöl

Hochwertiges Olivenöl und zumindest ein Pflanzenöl oder ein Öl nach Belieben sollten Sie stets in ausreichender Menge vorrätig halten. Öle haben zwar keinen allzu guten Ruf, sind aber ein essenzieller Bestandteil einer gesunden Ernährung, da sie uns mit wichtigen Fettsäuren versorgen und bestimmte

Vitamine nur in Fetten (also auch Ölen) gelöst werden können. In der Küche sind Öle zudem wichtige **Geschmacksträger** und werden zum Rösten und Braten sowie zum Verfeinern von Speisen und Salaten gebraucht.

☞ Lagerung: Weil Wärme, Licht und Luft einem Speiseöl schaden, es dadurch leichter verdirbt und zudem wichtige Nähr- und Aromastoffe verliert, werden Öle kühl, dunkel und luftdicht gelagert. Ist das der Fall, sind Öle lange haltbar und büßen über die Zeit kaum an Qualität ein.

Butter und Öl

Die Kombination von Butter und Pflanzenöl ergibt das beste Bratergebnis. Die Butter gibt das intensive Aroma, und das Pflanzenöl verhindert, dass die Butter beim Erhitzen verbrennt.

Essig

Seit Tausenden Jahren nutzt der Mensch Essigsäurebakterien, um Lebensmittel durch Fermentation haltbar zu machen und Speisen eine **angenehme Säure** zu verleihen. Heute kann man aus einer Vielzahl von Essigen wählen, wobei die bei uns beliebtesten Obst- und Weinessig sind. Wer diese Essige zu sauer findet, kann auf den süßeren Balsamicoessig aus Modena zurückgreifen.



☞ **Lagerung:** Was für Öl gilt, gilt auch für Essig: Licht, Luft und Wärme sollten ferngehalten, Essige deshalb dunkel, kühl und luftdicht gelagert werden.

Zeit nehmen

Wer das volle Aroma aus **Blattsalaten** herausholen möchte, sollte sie sorgfältig mit Essig, Öl, Gewürzen und frischen Kräutern vermischen und nicht zu kalt servieren!

Salz

Wenn das sprichwörtliche Salz in der Suppe fehlt, schmeckt alles eintönig und fad. Deshalb geht in der Küche ohne Salz gar nichts. Es kommt als **Würzmittel** ebenso zum Einsatz wie als **Geschmacksverstärker**, es konserviert Lebensmittel und verkürzt – in Wasser aufgelöst – die Garzeit von Gemüse. Chemisch betrachtet ist Speisesalz nichts anderes als Natriumchlorid – egal, ob es nun aus Mineralien (Steinsalz) oder aus Meerwasser (Meersalz) gewonnen wird. Zur Hand haben sollte man in der Küche immer feines und grobes Salz.

☞ **Lagerung:** Salz ist in der Lagerung pflegeleicht und hält sich überaus lange. Nur mit Feuchtigkeit sollte es möglichst nicht in Berührung kommen.

Eine grundlegende Auswahl an Gewürzen gehört in jede Küche, dazu zählt grobes und feines Salz.

