

und wird uns letztendlich zur zweiten Natur, ein Teil unseres motorischen Gedächtnisses beim Kochen.

Aber so logisch oder gar wissenschaftlich Samin in puncto der von ihr vermittelten Techniken sein kann, letztendlich ist sie doch der Überzeugung, dass hervorragendes Kochen vom Schmecken und Riechen abhängt – davon, unsere Sinne zu erziehen und dann zu lernen, ihnen zu vertrauen. »Kosten, kosten und dann nochmal kosten«, sagte sie mir immer, selbst wenn ich etwas so Einfaches und scheinbar Ödes machte wie eine Zwiebel anzubraten. Denn in der Pfanne lief eine komplizierte Evolution ab, bei der sich die Zwiebelrechtecke von knackig-säuerlich über pur und mild zu leicht rauchig entwickelten, während sie karamellisierten und dann beim Bräunen leicht bitter wurden. Sie zeigte mir, wie sich ein halbes Dutzend unterschiedlicher Geschmacksrichtungen aus dieser einen bescheidenen Zutat herauskitzeln ließen, je nachdem, wie man mit Prinzip Nummer vier, der Hitze, umging – und wie man seine Sinne einsetzte, denn jede Zwischenstufe der Zwiebelevolution trug ihr eigenes, klar unterscheidbares Aroma. Aber welches Rezept hat jemals all das vermittelt? Wie Samin gerne sagt, sie zitiert dabei eines ihrer Vorbilder: »Es sind nicht Rezepte, die Essen gut schmecken lassen. Es sind Menschen.«

Am besten gefällt mir an diesem Buch, dass Samin irgendwie einen Weg gefunden hat (unterstützt von Wendy MacNaughtons ebenso inspirierten wie informativen Illustrationen), sowohl ihre Leidenschaft fürs Kochen als auch ihren intelligenten Zugang zu diesem Thema zu Papier zu bringen. Das Ergebnis ist ein Buch, das in gleichem Maße lehrreich und vergnüglich ist (keine Selbstverständlichkeit für etwas Geschriebenes), und ich prophezeie Ihnen, dass es schon bald auf dem kurzen Regalbrett landen wird, auf dem die Kochbücher stehen, ohne die Sie sich Ihr Leben nicht vorstellen können. Sie werden ihm einen Ehrenplatz einräumen wollen.

Michael Pollan



EINLEITUNG

Jeder schafft es, alles zu kochen, und zwar so, dass es köstlich schmeckt.

Ob Sie noch nie einen Kochlöffel in der Hand hatten oder bereits hervorragend kochen – es gibt nur vier Grundfaktoren, die bestimmen, wie gut Ihr Essen schmeckt: Salz, das den Geschmack vertieft; Fett, das den Geschmack verstärkt und reizvolle Konsistenzen ermöglicht; Säure, die Frische verleiht und ausbalanciert; Hitze, die die Textur des Essens bestimmt. Salz, Fett, Säure und Hitze sind die vier Himmelsrichtungen des Kochens, und dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie sich mit ihrer Hilfe in jeder Küche zurechtfinden.

Kennen Sie das Gefühl von Hilflosigkeit, wenn Sie etwas ohne Rezept kochen wollen, oder das von Neid auf Köche, die aus nichts (oder aus einem leeren Kühlschrank) eine Mahlzeit zaubern können? Salz, Fett, Säure und Hitze werden Ihre Leitlinien sein, wenn Sie entscheiden, welche Zutaten Sie verwenden und wie Sie sie kochen. Sie zeigen Ihnen, warum Nachjustierungen kurz vor dem Servieren dafür sorgen, dass das Essen genau so schmeckt, wie es sollte. Diese vier Elemente sind es, die *alle* großen Köche – ob preisgekrönte Küchenchefs, marokkanische Großmütter oder Meister der Molekulargastronomie – nutzen, um köstliches Essen zu kochen. Nehmen Sie sich vor, diese vier Elemente zu beherrschen, und Sie werden das auch hinbekommen.

Während Sie die Geheimnisse von Salz, Fett, Säure und Hitze entdecken, werden Sie sich dabei ertappen, dass Sie immer häufiger in der Küche improvisieren. Befreit von Rezepten und genauen Einkaufslisten, werden Sie entspannt einfach das kaufen, was auf dem Bauernmarkt oder in der Fleischtheke gerade am besten aussieht, und auf Ihre Fähigkeit vertrauen, es in eine wohlschmeckende Mahlzeit zu verwandeln. Sie werden besser dafür gerüstet sein, Ihrem eigenen Gaumen zu trauen, einzelne Zutaten von Rezepten durch andere zu ersetzen und mit dem zu kochen, was gerade zur Hand ist.

Dieses Buch wird die Art verändern, wie Sie über Kochen und Essen *nachdenken*, und Ihnen dabei helfen, zurechtzukommen – in jeder Küche, mit allen Zutaten, bei jeder Mahlzeit, die Sie kochen. Sie werden anfangen, Rezepte, die in diesem Buch eingeschlossen, so zu verwenden, wie Profiköche es tun – als Inspiration, Kontext und Orientierungshilfe –, statt sie Wort für Wort zu befolgen.

Ich verspreche Ihnen: Genauso wird es kommen. Sie können als Koch oder Köchin nicht nur gut werden, sondern großartig. Ich weiß das, denn mir ist es genauso ergangen.



Ich bin schon mein ganzes Leben lang hinter Geschmackserlebnissen her.

Als Kind fand ich mich nur dann in der Küche ein, wenn Maman mich und meine Brüder einspannte, um Dicke Bohnen auszupulen oder frische Kräuter für die traditionellen persischen Gerichte zu pflücken, die sie uns jeden Abend kochte. Meine Eltern zogen am Vorabend der iranischen Revolution von Teheran nach San Diego, kurz vor meiner Geburt im Jahr 1979. Ich wuchs mit Farsi als Muttersprache auf, feierte das iranische Neujahrsfest *Nouruz* und ging auf die persische Schule, um lesen und schreiben zu lernen. Aber der wunderbarste Aspekt unserer Kultur war das Essen – es führte uns zusammen. Es gab nur wenige Abende, an denen keine Tanten, Onkel oder Großeltern an unserem Esstisch saßen, der immer beladen war mit Schalen voller Kräuter, Platten mit Safranreis und Schüsseln mit duftendem Eintopf. Immer war ich diejenige, die sich die dunkelsten, knusprigsten Stücke *Tahdig* schnappte, die goldene Kruste, die sich am Boden jedes Topfs mit Mamans persischem Reis bildete.

Obwohl ich zweifellos sehr gerne aß, dachte ich nie daran, Köchin zu werden. Als Highschool-Absolventin hatte ich literarische Ambitionen und zog nach Norden, um an der Universität Berkeley englische Literatur zu studieren. Ich erinnere mich, dass bei einer der Einführungsveranstaltungen jemand ein berühmtes Restaurant in der Stadt erwähnte, aber die Idee, dort essen zu gehen, kam mir nie. Die einzigen Restaurants, die ich bisher besucht hatte, waren die persischen Kebabhäuser im Orange County, zu denen meine Familie jedes Wochenende pilgerte, der örtliche Pizzaladen und die Stände mit Fisch-Tacos am Strand. In San Diego gab es keine berühmten Restaurants.

Dann verliebte ich mich in Johnny, einen Dichter mit rosigen Wangen und funkelnden Augen, der mich in die kulinarischen Genüsse seiner Heimatstadt San Francisco einführte. Er nahm mich in seine Lieblings-Taqueria mit, wo er mir zeigte, wie man die Bestellung für einen perfekten *Mission Burrito* zusammenbaut. Wir probierten gemeinsam bei Mitchell's Eiscreme, Babykokosnuss und Mango. Wir schlichen uns

spät nachts die Treppe des Coit Tower hinauf, um unsere Golden-Boy-Pizzastücke zu essen und die Stadt unter uns glitzern zu sehen. Johnny hatte immer schon im »Chez Panisse« essen wollen, aber noch nie die Gelegenheit gehabt. Es stellte sich heraus, dass das berühmte Restaurant, von dem ich gehört hatte, eine amerikanische Institution war. Wir sparten sieben Monate lang und arbeiteten uns durch das labyrinthische Reservierungssystem, um einen Tisch zu bekommen.

Als der Tag endlich gekommen war, gingen wir zur Bank und wechselten die Schuhschachtel mit Quatermünzen und Dollarscheinen gegen zwei frische Hundertdollarnoten und zwei Zwanziger ein, warfen uns in unsere schicksten Outfits und zischten in seinem alten VW-Käfer-Cabrio hinüber, absolut genussbereit.

Die Mahlzeit war – natürlich – spektakulär. Wir aßen *Frisée aux lardons*, in Brühe pochierten Heilbutt und Perlhuhn mit winzigen Pfifferlingen. Nichts davon hatte ich je zuvor probiert.

Zum Dessert gab es Schokoladensoufflé. Als die Kellnerin es uns brachte, zeigte sie mir, wie ich mit dem Dessertlöffel oben ein Loch hineinstechen und die dazu servierte Himbeersauce hineingießen sollte. Sie sah mir zu, als ich den ersten Bissen probierte, und ich berichtete ihr verzückt, es schmecke wie eine warme Schokoladenwolke. Tatsächlich sei das Einzige, was ich mir als Verbesserung der Erfahrung vorstellen könne, ein Glas kalte Milch.

Weil ich keine Erfahrung mit den Gepflogenheiten extravaganten Essens hatte, wusste ich nicht, dass für viele Feinschmecker die Idee, nach dem Frühstück Milch zu sich zu nehmen, im besten Fall kindisch, im schlimmsten Fall ekelerregend ist. Aber ich war naiv – obwohl ich immer noch finde, dass nichts über ein Glas kalte Milch mit einem warmen Brownie geht, zu jeder Tages- oder Nachtzeit –, und diese Naivität fand die Kellnerin süß. Sie kam ein paar Minuten später mit einem Glas kalter Milch und zwei Gläsern Süßwein zurück, der passenden Begleitung zu unserem Soufflé.