

»Diese auf vier Begriffe komprimierte Kochphilosophie ist in ihrer Einfachheit revolutionär.
Ein beeindruckendes Buch.« Yotam Ottolenghi

SALZ FETT SÄURE HITZE



DIE vier ELEMENTE GUTEN KOCHENS

von **SAMIN NOSRAT**

mit BILDERN von WENDY MACNAUGHTON

und einem VORWORT von MICHAEL POLLAN

KUNSTMANN

WIE MAN DIESES BUCH BENUTZT

Sie haben es wahrscheinlich schon bemerkt, dies ist kein typisches Kochbuch. Ich würde Ihnen raten, zunächst den **TEIL 1** von vorn bis hinten durchzulesen. Beschäftigen Sie sich mit den Techniken, den wissenschaftlichen Fakten und die Geschichten, aber sorgen Sie sich nicht allzu sehr darum, alles im Gedächtnis zu behalten. Die Themen, die *für Sie* relevant sind, können Sie später nochmal nachschlagen. Die Kochneulinge unter meinen Lesern werden die Grundlagen schnell kapieren – jedes Element wird nach geschmacklichen und wissenschaftlichen Kriterien gegliedert beschrieben, um Sie an das *Warum* und an das *Wie* guten Kochens heranzuführen. Erfahrenere Köche werden immer wieder wertvolle Aha-Erlebnisse haben und selbst die Kochtricks, die sie schon kennen, mit neuen Augen betrachten.

In jedem Kapitel schlage ich ein paar Kochexperimente vor – Rezepte, die ein paar Grundbegriffe illustrieren und es Ihnen ermöglichen, die Theorie in die Praxis umzusetzen.

Und am Ende des Buches habe ich einen Kanon von Rezepten zusammengestellt – sie zeigen Ihnen, wie weit Sie mit dem richtigen Gespür für Salz, Fett, Säure und Hitze kommen können. Im Lauf der Zeit werden Sie genug Selbstvertrauen entwickeln, um immer *ohne* Rezept zu kochen. Aber auf ihrem Weg zum intuitiven Kochen können Rezepte so notwendig und beruhigend sein wie Stützräder.

Um die Muster herauszuarbeiten, die gutem Kochen immer zugrunde liegen, habe ich den Rezeptteil nach der Art der Gerichte gegliedert, nicht nach bestimmten Gängen einer Mahlzeit. Mit Hilfe der brillanten und witzigen Illustratorin Wendy MacNaughton habe ich Schautafeln entwickelt, die Konzepte vermitteln, bei denen Worte nicht ausreichen. Es war eine ganz bewusste Entscheidung, dieses Buch mit Zeichnungen statt mit Fotos zu gestalten. Die Illustrationen sollen Sie – anders als Fotos – vom Gefühl befreien, es gäbe von jedem Gericht nur eine einzige perfekte Version. Sie sollen Sie zum Improvisieren ermuntern – dazu, nach eigenen Kriterien zu beurteilen, wie gutes Essen aussieht! Falls es Sie überfordert, sich nach dem Lesen von **TEIL 1** direkt in die Rezepte zu stürzen, schauen Sie sich zunächst die **KOCHLEKTIONEN** an (ab Seite 442). Sie führen Sie zu Rezepten,

mit denen Sie spezielle Kenntnisse vertiefen und bestimmte Techniken erlernen können. Wenn Sie sich nicht sicher sind, wie sich bestimmte Gerichte zu einem Menü zusammenstellen lassen, können Sie die **MENÜVORSCHLÄGE** (ab Seite 445) als Leitfaden verwenden.

Und zu guter Letzt: Haben Sie Spaß dabei! Mit Menschen, die Sie lieben, zu kochen und zu essen, bringt Ihnen kleine und große Freuden – vergessen Sie nicht, sie zu genießen!

TEIL 1

DIE VIER ELEMENTE *des GUTEN KOCHENS*



SALZ



A

ls Kind dachte ich, Salz gehöre in einen Streuer auf den Tisch und sonst nirgendwohin. Ich gab nie welches ins Essen, und ich sah auch nie, dass Maman das tat. Wenn meine Tante Ziba, die eine wohlbekannte Vorliebe für Salz hatte, jeden Abend beim Essen welches auf ihren Safranreis streute, kicherten meine Brüder und ich. Wir fanden das

unglaublich seltsam und lustig. »Was um Himmel willen«, fragte ich mich, »soll Salz im Essen bringen?«

Bei Salz war meine erste Assoziation der Strand, an dem es meine Kindheit gewürzt hatte – die endlosen Stunden im Pazifik, als ich einen Mundvoll Wasser nach dem anderen schluckte, weil ich die Wellen falsch einschätzte. Wenn wir bei Ebbe in den dämmrigen Klippen herumkletterten, Gezeitentümpel untersuchten und Seeanemonen anstupsten, bekamen meine Freunde und ich oft eine unfreiwillige Salzwasserdusche ab. Und meine mit Riesentang bewaffneten Brüder, die mich über den Strand jagten, ärgerten und kitzelten mich mit seinen salzigen, außerirdisch wirkenden Quasten, sobald sie mich eingeholt hatten.

Maman bewahrte unsere Badesachen immer im Kofferraum unseres blauen Volvo-Kombis auf, weil wir ständig an den Strand wollten. Sie war sehr geschickt im Umgang mit Sonnenschirm und Decken und baute alles auf, während sie uns drei ins Meer scheuchte.

Wir blieben im Wasser, bis wir einen Riesen Hunger hatten, dann suchten wir den Strand nach dem sonnegebleichten rot-weißen Sonnenschirm ab, dem einzigen Orientierungspunkt, der uns zu unserer Mutter zurückführte. Wir wischten uns das Salzwasser aus den Augen und trabten schnurstracks zu ihr.

Maman wusste immer ganz genau, was uns am besten schmecken würde, sobald wir auftauchten: persische Gurken und Feta-Käse, eingerollt in Lavash-Fladenbrot. Wir verdrückten die Sandwiches mit handvollweise eiskalten Trauben oder Wassermelonenschnitzen, um unseren Durst zu löschen.

Dieser kleine Imbiss, gegessen mit tropfnassen Locken, während sich auf meiner Haut Salzkrusten bildeten, schmeckte immer *so gut*. Zweifellos trug das Strandvergnügen zum Zauber des Erlebnisses bei, aber erst viele Jahre später, als ich im Chez Panisse arbeitete, verstand ich, warum diese Häppchen auch in kulinarischer Hinsicht so perfekt gewesen waren.

Mein erstes Jahr im Chez Panisse verbrachte ich mit dem Abräumen von Tischen. Dem Essen kam ich für gewöhnlich dann am nächsten, wenn die Köche bei der sogenannten Probierrunde jedes Gericht vorab für den Küchenchef oder die Küchenchefin zubereiteten. Weil das Menü jeden Tag wechselte, benötigten sie diese Probierrunde, um sicherzustellen, dass ihre kulinarischen Ideen auch tatsächlich umgesetzt wurden. Alles musste genau stimmen. Die Köche bastelten und spielten herum, bis sie zufrieden waren; dann gaben sie die Gerichte dem Servicepersonal zum Probieren. Auf der winzigen Veranda hinter dem Haus beugten sich ein Dutzend Leute über die Teller; wir reichten sie herum, bis jeder einen Bissen von allem gekostet hatte. Bei diesen Gelegenheiten probierte ich zum ersten Mal knusprig frittierte Wachteln, zarten, im Feigenblatt gebratenen Lachs und Buttermilch-