



1999/03 Dossier

<https://jungle.world/artikel/1999/03/metamorphosen-des-huehnereis>

Metamorphosen des Hühnereis

Von **katja leyrer**

Aktuelle Kochbücher und Werke über verschiedene Aspekte der Nahrungsaufnahme.

"Grundsätzlich ist das Eiergaren ein sehr komplexer Vorgang, man denke nur an die vielen verschiedenen Moleküle!" Dieser Satz stammt aus einem wunderbaren Buch, das allen Köchen, Physikern und Geisteswissenschaftlern beiderlei Geschlechts wärmstens empfohlen sei. Unter der Kapitelüberschrift "Metamorphosen des Hühnereis" enthält es beispielsweise sieben Seiten Erklärungen rund ums Eiergaren - eine Welt für sich.

Wer meint, das Zubereiten von Nahrung sei ein profaner Vorgang, wird hier eines Besseren belehrt. Dabei geht es nicht um aufwendige Menüs, sondern die einfachen Dinge, die auf dem Herd und anderswo in der Küche passieren. Erläutert werden die chemischen und physikalischen Reaktionen, die da in unseren Bratpfannen geschehen; und auch (fast) jedes Mißgeschick beim Kochen, erfahren wir, hat seine wissenschaftlich erklärbare Ursache. Dem französischen Autor Hervé This-Benckhard ist es gelungen, amüsant und spannend darzustellen, was alle ahnten, die je an einem Küchenherd standen: Kochen ist eine hochkomplizierte Versuchsanordnung - und zwar immer.

Warum zum Beispiel macht ein Löffelchen Mehl die Soße dick? - "Weil die in Lösung gegangenen, von Wassermolekülen umgebenen Amylose- und Amylopektinteilchen der Stärke sehr sperrig sind: Die Fließfähigkeit des Wassers nimmt ab, die Lösung wird dickflüssig. Die größtmögliche Viskosität wird zwischen 79 und 96 Grad erreicht, also noch vor dem Siedepunkt." Deshalb soll die Soße nun auch nicht mehr heftig kochen, sonst wird sie nämlich wieder dünn. (1)

Das Folgewerk desselben Autors ist extravaganter, denn This-Benckhard erklärt hier die Chemie und Physik von 55 nachzukochenden Rezepten, und die sind gutbürgerlich französisch. Die Herstellung von Schinkenmousse mit Portwein oder Rinderfilet mit Elsässer Pinot Noir gehören zu den einfacheren Übungen, bei denen wir die stofflichen Geheimnisse von karamelisierten Säften oder Emulsionen auf Gelatinebasis erfahren und auch, warum es manchmal wichtig ist, Speisen vor dem Verzehr ein wenig ruhen oder abkühlen zu lassen. (2)

Altbacken bis zum Abwürgen liest sich dagegen manches, das im Titel Geheimnisvolles verspricht. Ein hübsches Cover hat "Das Lächeln der Radieschen" von Edward Espe Brown: Auf schwarzem Grund werden zwölf der rotschaligen Erdfrüchtchen im kunstvoll beschnittenen Zustand gezeigt. Sie wirken nun wie Orchideen, nur leider ist das Buch trotzdem langweilig, weil es vor allem die weinerliche Lebensgeschichte eines bekehrten US-Hippies erzählt. Der ist nun ein berühmter Zen-Mönch und Koch, und dementsprechend bekommt man mit jedem Rezept noch allerlei von der Welt Abgehobenes serviert. (3)

Ebenso inhaltlich enttäuschend ist eine von Tanja Rauch herausgegebene Anthologie, zu der laut Vorspann international "hochkarätige Schriftstellerinnen und Schriftsteller" Kurzgeschichten übers Essen beigetragen haben. Die bleiben mit einigen wenigen Ausnahmen in den Sphären von moralisierenden Kindheitserinnerungen oder Restaurantenerlebnissen - kurz, es gibt eine einzige phantastische Story (von Orly Castel-Bloom), einige erträgliche, und das war's. (4)

Noch schlechter sind zwei neue Titel, die an emanzipatorische Erfahrungen appellieren. "Ich bin so wild nach Kirschorbet", eine Übersetzung aus dem US-Amerikanischen, preist "heiße Rezepte" von "coolen Frauen" an. Die Rezepte sind teilweise in Ordnung, aber man ärgert sich über die Textgarnierungen: In wilder Mischung werden allerlei mehr oder weniger berühmte Frauen zitiert oder aus deren Lebensgeschichten erzählt, nur leider gibt es nicht eine einzige Quellenangabe, und alles wird vermischt mit beliebigen Informationen übers Kochen. Das macht ungefähr so ein Lese- und Lustgefühl wie das Reader's Digest der sechziger Jahre. (5)

Sattsam ärgerlich kommt gar ein sogenanntes "Männerkochbuch" daher, bei dem man sich fragt, ob die (brasilianische) Frauenmagazin-Autorin das ernst meint. Es geht dem Titel offensichtlich gar nicht um die (kaum brauchbaren) Rezepte, sondern den Transport einer ekelerregenden Ideologie vom Mann-Sein. "Dieses Kochbuch ist unverzichtbar für alle Männer, die mit einem Minimum an Aufwand ein Maximum an Erfolg erzielen wollen", steht hinten drauf. Nun denn, da gehen wir dann lieber nicht hin, wenn der Mann von Welt uns nach Hause einlädt. (6)

Erfreulicherweise gibt's aus demselben Verlag auch einen Glückstreffer zu vermelden: Richtig schön zu lesen und sowohl was Rezepte als auch Textgarnitur betrifft, appetitanregend, ist das Büchlein "Scharfe Sachen" von Cristina Moles Kaupp. Das, wie es im Untertitel heißt, "erotische Kochbuch" beginnt mit einem netten Einstieg: dem Szenario einer ziemlich drastischen Mahlzeit, die ein Liebhaber sich auf dem nackten Körper seiner Geliebten bereitet (im Film "Tampopo oder das Geheimnis der Nudelsuppe"). Sogar lebendige Garnelen spielen neben allerlei glibberigem, tropfendem, leckerem Schweinkram dabei eine Rolle. Das Buch enthält viele kleine, mit Quellenangaben versehene Geschichten, die - wie die entzückenden Rezepte - nachgemacht, nachgelesen, nachgekocht, nachgespielt werden können oder auch nicht. (7)

Edel aufgemacht ist die Reihe "Eat Art", aus der hier nur eines - die Rezepte in Schwarzweiß - erwähnt sein soll. Man erfährt allerlei über die Zutaten der Rezepte, und fast jede Seite ist ein ästhetischer Leckerbissen. Manchmal sind die Fotos der Speisen verfremdend nah am Objekt der Begierde, und das ergibt schöne Perspektiven: der

Champignon - ein Kunstwerk; der Gabelbissen Sauerkraut - ein Wunder; ein paar schwarze Meeresschnecken - Inbegriff von Eleganz in einer schwarz-grauen irdenen Schüssel. Bei all dem sind die Rezepte auch noch brauchbar, in der Regel leicht nachzukochen und immer mit Tips und Warenkunde versehen. (8)

Kaum Rezepte zum Nachahmen enthält die Reihe der sozialwissenschaftlich aufbereiteten historischen Beschreibungen von Eßgewohnheiten, z.B. "Essen und Trinken im alten Rom". Wer etwas über Sitten und Gebräuche, Schwierigkeiten und Gewohnheiten bei der Nahrungszubereitung in früheren Zeiten erfahren will, wird hier fündig. Neben vielen Schwarzweiß-Abbildungen findet man in dem stattlichen Schmöcker sogar einige Originalrezepturen - allerdings muß, wer die ausprobieren will, mit alten Maßen und Gewichten umgehen können. Mehr als ein Viertel des Buches besteht aus Quellenangaben - was zumindest für Historiker und Sozialwissenschaftler ein Leckerbissen ist. (9)

Mit heißer Nadel genäht und jeglichem sozialhistorischem Ansatz fern wirkt ein Buch, in dem man angeblich erfährt, wie zu Goethes Zeiten gespeist wurde. Leider erinnern Inhalt wie Aufmachung an Kalenderblattmischungen, mit denen man eben nicht viel anzufangen weiß. (10)

Streckenweise mit viel Witz geschrieben ist ein kleines Buch, das den etwas befremdlichen Titel "Die Rezepte, für die man geheiratet wird" trägt. Es ist gar nicht so bieder wie es aussieht, zwischendurch nimmt es auch die herrschende Familienideologie aufs Korn und enthält nette Ratschläge und sehr praktische Kochanweisungen. (11)

Richtig politisch (und ekelig) wird es bei den nun folgenden drei Titeln. Nur wer sich wirklich schlau machen will über aktuelle Entwicklungen und Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln, sollte sie anfassen oder gar lesen. Manchmal ist es nämlich von Vorteil für den Appetit, wenn man nicht alles weiß. Hinter dem zynischen Titel "Wohl bekomm's!" verbirgt sich ein Nachschlagewerk, das leicht verständlich viele Fragen beantwortet, die der sogenannte verbraucherbewußte Konsument sich schon immer gestellt hat.

Man erfährt drastisch bis in die Einzelheiten, wie und aus was der ganze Kram im Supermarkt hergestellt wird, wie also beispielsweise tiefgekühlte Pommes Frites (gar nicht so schlimm, wie vermutet) zusammengemixt werden, welche Zusatzstoffe in Öl und Essig sind, daß die meisten Käse widerliche Bestandteile haben, und viele Shrimps, auch Kaviar und andere Meeresfrüchte, keineswegs das sein müssen, was auf der Packung steht. Nach dem Lesen kann man viel Geld sparen, denn das überwiegende Fazit des sehr informativen Buches ist: Aldi- und Penny-Fraß sind nicht unbedingt ungesünder als die Produkte aus der Schlemmer-Etage im KaDeWe oder bei Karstadt. (12)

Ebenfalls recht informativ, wenn auch aufwendiger gestaltet und insgesamt etwas schwülstig und pädagogisch im Ton ist ein Titel über die Folgen der Einführung von Gentechnik in der Nahrungsmittelproduktion. Trotz manchmal nerviger Sprache ist es empfehlenswert für Leute, die das Thema interessiert. (13)

Im gleichen Stil - sachliche Informationen werden leider mit manchmal unbelegten Histörchen vermischt und überfrachtet - und ebenfalls von beachtlichem Informationswert (sehr gut ein alphabetischer Anhang über Zusatzstoffe in Lebensmitteln) ist ein

Nachschlagewerk über Geschmacksverstärker aus demselben Verlag. (14)

Bücher über gesunde Ernährung haben immer noch Konjunktur. Bedauerlicherweise gibt es aber nur sehr wenige, die Lust aufs Kochen machen und undogmatisch mit Vegetarismus oder Ökologie umgehen. Zudem erwarten die Titel fast immer, daß man einen Ökogarten und eine willige Hausfrau zur Verfügung hat. Ein typisches Beispiel dafür ist "Das Ökokochbuch", eine Übersetzung aus dem Niederländischen, das treu dem Stil der Fiktion von den guten Menschen, die sich "bewußt" ernähren, verhaftet bleibt. (15)

Etwas weniger nervtötend, obwohl einem buddhistischen Lehrmeister gewidmet, liest sich "Das große grüne Kochbuch" der US-Amerikanerin Annie Sommerville. Hier gibt es zumindest viele phantasievolle Rezepte. Leider hat es keine Abbildungen und verlangt durchaus allerlei vom Ökologiesympathisanten ("Führen Sie genau Buch über Ihre Erfahrungen beim Pflanzen und Pflegen Ihres Gartens.") (16)

Erfrischend praktisch und undogmatisch, obwohl es ein bißchen Personenkult um das Autorenehepaar mitliefert, ist hingegen ein liebevoll bebildertes Erfahrungswerk aus Norddeutschland, in dem man auch mal Fleisch zu sich nehmen und sogar Spaß am Gartenbau und Essen in geselliger Runde haben darf. (17)

Zum Schluß noch zwei ausgefallenerer Titel: Spannend ist der vierseitige Vorspann über Chemie und Geschichte von Hanfsaat im "Hanfbackbuch", das ansonsten ungeniert hausbackene Stimmung verbreitet und in einer merkwürdigen Sprache zur Arbeit am Brotteig auffordert. Hinter dem Begriff "Führungsmerkmale zum Dreistufensauer" verbirgt sich beispielsweise eine Anleitung zum Sauerteig-Produzieren. Hier wird zu jedem Brötchen Cannabis-Saat gemischt, aber beharrlich darauf verwiesen, daß das Zeug nicht Droge sei, sondern allein gesund. Wegen der essentiellen Fettsäuren. (18)

Eine Reihe von witzigen und außergewöhnlichen Rezepten, die man nicht allerorten findet, sind in dem leider sehr unübersichtlich und kitschig aufgemachten Bildband "Verzaubern und Verführen" enthalten. Wer gerne wissen will, wie man sich vor dem "bösen Blick" schützen kann oder dringend einen Liebeszauber braucht, wird hier eventuell fündig. (19)

Anmerkungen

(1) Hervé This-Benckhard: Rätsel der Kochkunst, naturwissenschaftlich erklärt. Springer Verlag, Heidelberg 1996, 242 S., DM 39,80

(2) Hervé This-Benckhard: Kulinarische Geheimnisse, 55 Rezepte - naturwissenschaftlich erklärt. Springer Verlag, Heidelberg 1997, 333 S., DM 39,80

(3) Edward Espe-Brown: Das Lächeln der Radieschen. Zen in der Kunst des Kochens. dtv premium, München 1998, 207 S., DM 26

(4) Tanja Rauch (Hrsg.): Iß was. Schriftstellerinnen und Schriftsteller stürmen das Kalte Büffet. Kiepenheuer & Witsch, Köln 1998, 221 S., DM 18,90

(5) Mary Jane Ryan: Ich bin so wild nach Kischsorbet. Coole Frauen und heiße Rezepte. dtv, München 1998, 211 S., DM 19,90

(6) M̄rcia Zoladz: Das M̄nnerkochbuch. F̄r den Mann mit Eigenschaften. dtv, M̄nchen 1998, 158 S., DM 14,90

(7) Cristina Moles Kaupp: Scharfe Sachen. Ein erotisches Kochbuch. dtv, M̄nchen 1998, 190 S., DM 16,90

(8) Eat Art. Rezepte in Schwarzweī. Droemer, M̄nchen 1998, 125 S., DM 39,90

(9) Jacques Andr̄: Essen und Trinken im alten Rom. Reclam, Stuttgart 1998, 280 S., DM 58

(10) Essen und Trinken mit Goethe. dtv premium, M̄nchen 1998, 144 S., DM 28

(11) Hilke Rosenboom: Die Rezepte, f̄r die man geheiratet wird. Kabel, Hamburg 1998, 142 S., DM 19,80

(12) Udo Pollmer, Brigitte Schmelzer-Sandtner: Wohl bekomm's! Was Sie vor dem Einkauf ūber Lebensmittel wissen sollten. Kiepenheuer & Witsch, Berlin 1998, 335 S., DM 19,90

(13) Bernhard Epping: Geheime Rezepte. Wie die Gentechnik unser Essen ver̄ndert. Hirzel Menu, Stuttgart 1997, 220 S., DM 42

(14) Udo Pollmer, Cornelia Hoicke, Hans-Ulrich Grimm: Vorsicht, Geschmack. Was ist drin in Lebensmitteln? Hirzel Menu, Stuttgart 1998, 344 S., DM 49

(15) Louise van Gisteren, Greet Hospers: Das Őkokochbuch. Bewūt einkaufen, vollwertig kochen, gesund geniēen. pala, Darmstadt 1998, 285 S., DM 29,80

(16) Annie Sommerville: Das grōe gr̄ne Kochbuch, 288 Rezepte f̄r alle Jahreszeiten. edition spangenberg bei Droemer, M̄nchen 1998, 495 S., DM 58

(17) Hildegard und Manfred Witte: Erntefrisch geniēen. Rezepte f̄r die l̄ndliche K̄che. BuchVerlag f̄r die Frau, o.O. 1998, 176 S., DM 24,80

(18) Ralf Buck: Das Hanfbackbuch von Meisterhand gebacken. Verlag Die Werkstatt, Göttingen 1998, 64 S., DM 24,80

(19) Sirene H. Druden, Friederun Pleterski, Renate Habinger: Verzaubern und Verf̄hren. Die kleine Hexenk̄che f̄r zwei. Christian Brandst̄tter, Wien 1998, 160 S., DM 48