

Benedikt Faust



# Sterneküche kann jeder!



GRÄFE  
UND  
UNZER

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,  
München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,  
München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Simone Kohl

Lektorat: Alexandra Bauer (textwerk, München)

Covergestaltung: independent Medien-Design

München: Horst Moser (Artdirektion), Dominik Schwarz

eBook-Herstellung: Christina Bodner

 ISBN 978-3-8338-7632-5

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: Volker Debus, Lightshades

Fotos: Volker Debus, Adobe Stock, Anke Schütz, Benedikt Faust, Coco Lang, Eising Studio, GAP-

Interiors, Getty Images, iStock, Jonathan Prielmayer,  
Mader und Schmidt, Mona Binner, Nicky Walsh,  
Seasons, Shutterstock, Stockfood, Stocksy.

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-7632 11\_2020\_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter  
[www.gu.de](http://www.gu.de)

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten  
Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben.  
Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch  
keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der  
verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder  
Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit  
können die Adressen vereinzelt ungültig werden  
und/oder deren Inhalte sich ändern.



[www.facebook.com/gu.verlag](http://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## Vorwort

Hallo erst mal, mein Name ist Benedikt Faust, ich bin von Beruf »Sternekokch« und erfülle mir gerade den langersehnten Traum vom eigenen Kochbuch!

Aber ich wollte nie nur das nächste Kochbuch schreiben, sondern war hier auch auf der Suche nach dem Besonderen, dem etwas anderen ...

... und mit viel Liebe, Hingabe, Ehrgeiz, Durchhaltevermögen sowie einem guten Schuss Verrücktheit ist ein Werk entstanden, mit dem man auf einfachstem Wege den maximalen Geschmack erreichen kann. Also genau das Richtige für faule Menschen wie mich ;-)!

»Sterneküche kann jeder!« soll dir eine Welt des besonderen Geschmacks, des Außergewöhnlichen eröffnen. Gleichzeitig bietet es eine große Chance, dein alltägliches Geschmacksleben zu verlassen und Lebensmittel zu Hause zu haben, mit denen du jederzeit aus einem Gericht ein Highlight kreieren kannst. Dabei war mir absolut wichtig, den Fokus auf Einfachheit zu setzen. Exzellent kochen ohne Schnickschnack. Deshalb erkläre ich hier mit einem Augenzwinkern, wie man mit kleinstmöglichem Aufwand Gerichte gestaltet, die geschmacklich wie optisch genau so in gehobenen Restaurants serviert werden könnten.

In diesem Kochbuch wird kein Wert auf irgendwelche Etikette gelegt. Versteht mich bitte nicht falsch, aber die würde ich hier gern weglassen und von Anfang an zum Wesentlichen kommen: zum KOCHEN, ESSEN & GENIESSEN! Denn letztlich geht es in unserem Beruf darum, ein Handwerk auszuüben, sich kreativ auszutoben und im besten Fall Menschen damit glücklich zu machen. Kochen dreht sich ausschließlich um einen besonderen Geschmack, mit dem man Gäste überrascht, begeistert und fasziniert – nicht mehr und nicht weniger. Getreu dem Motto: »Alles kann, nix muss!« Diesen besonderen Geschmack

findet man auf jeder Seite dieses Buches, man muss ihn nur mögen. Geschmacksexplosionen, interessante Perspektiven, ganz ohne technischen Schnickschnack, einfachste Zubereitung, optisch PUR in Szene gesetzt ... Das kann nur bedeuten:  
»Sterneküche kann jeder!«

PS: An dieser Stelle darf eines nicht fehlen, schließlich schreibt sich so ein Buch nicht mal so nebenbei oder von allein. Auch Rezepte wollen kreiert und gekocht werden. Deshalb gilt mein besonderer Dank Maximilian Jandt – seit Jahren ein treuer Begleiter –, durch dessen Geschmacksbild viele Rezepte harmonischer und weniger extrem geworden sind. Des Weiteren Timo Beck, der sein erlerntes Know-how im süßen Bereich einbrachte. Und zu guter Letzt, für mich aber immer eine der Ersten, möchte ich mich bei der ganzen nicht namentlich erwähnten Crew bedanken, die mir über die Jahre mit Ideen, Kreationen und vor allem ihrer menschlichen Art gezeigt hat, dass Kochen und Genuss nichts anderes bedeuten als: FAMILIE!

**Euer Benedikt Faust**

**1**

# **Theorie**

# Zum ersten Stern mit Herzblut und Ehrgeiz

## Faul sein in Marktheidenfeld

Da man am Anfang eines Buches eigentlich nie so genau weiß, wo man beginnen soll, fang ich mal ganz von vorn an ... Und wer mich kennt, der weiß: Wenn ich einmal loslege, bin ich schwer zu stoppen. Also, aufgewachsen bin ich halb städtisch, halb ländlich im beschaulichen Marktheidenfeld bei Würzburg, einer Stadt mit 10.000 Einwohnern im schönen Franken, genau genommen in Unterfranken. Der Franke an sich legt ja großen Wert darauf, dass er Franke ist, gilt allgemein aber als eher reserviert und redefaul. Das mit der Faulheit trifft bei mir wohl zu, das Nichtreden kaum ... Ich war ein leicht verzogenes Einzelkind und hatte schon recht früh das Motto verinnerlicht: »Bloß nicht mehr als das Nötigste tun!« Dazu gesellte sich auch gern mal eine Null-Bock-Stimmung (wie das scheinbar immer so ist) – daran hat sich übrigens bis heute nichts geändert! Wenn ich zu lange gar keine Aufgabe oder überhaupt kein Projekt habe, verwandle ich mich in einen Couch-Potato.



*So sah man als Kind in den 70ern aus: mit Latzhose — und ich natürlich mit Kochmütze*

Aber zurück zum Thema: Als faules, dickes Kind (ja, gegessen habe ich immer schon gern), das nur das Nötigste machen wollte und sich mit Schulschwänzen die Zeit vertrieb, war der Weg von guten zu schlechten Noten nicht weit. Und so wechselte ich

von der Real- auf die Hauptschule und absolvierte dort den »Quali«. Wie gesagt: auf keinen Fall zu viel investieren. Da in der damaligen Zeit für junge Menschen, die mit 14 Jahren noch nicht wissen, was aus ihnen werden soll, üblicherweise ein Termin beim Berufsberater anstand, war das dann auch mein erstes großes entscheidendes Ereignis! Lieber Leser – nur mal so zwischendurch: Falls du dich wunderst, warum ich ständig zwischen meinen Gedanken und den Themen hin- und herspringe, sorry, so bin ich wirklich. Mein Herz trage ich meistens auf der Zunge. Aber zurück ... Ich also beim Berufsberater: »Was machst du denn gern?« Ich: »Kuchenteig roh aus der Schüssel schlecken oder Computer spielen.« Berufsberater: »Für Informatik genügen die Noten nicht, also wirst du KOCH!«



*Ganz entspannt im Hier und Jetzt — nach 25 Jahren kochen, weiß man, was man kann*

## **»Lehrjahre sind keine Herrenjahre« – noch so ein blöder Spruch**

Gesagt, getan! Die erste Bewerbung ging direkt an den bürgerlichen Gasthof um die Ecke und nach einem Vorstellungsgespräch mit den Eltern – der Bub will Koch werden – hatte ich den Lehrvertrag in der Tasche. Absolut unwissend, was mich erwartete und in welche Welt ich da hineingeraten sollte. Eben feierte der Bub noch seinen 15. Geburtstag im Kreise der Familie, zweieinhalb Monate später betrat er zum ersten Mal in seinem Leben eine Gastronomieküche!

Binnen weniger Wochen merkte ich, dass kochen für Gäste nichts mit dem Spaß zu tun hatte, den ich mir vorgestellt hatte (hier ein bisschen probieren, da ein bisschen rühren), sondern ausschließlich mit Geltungsdrang, strenger Disziplin, Autorität bis hin zum Mobbing. Auch der raue Umgangston, die körperliche Gewalt (so würde man sie heute rechtlich bezeichnen) sowie der immense Druck, immer alles richtig machen zu müssen, sollten nicht unerwähnt bleiben. Mal ganz abgesehen von den Arbeitstagen mit elf bis 16 Stunden, an die man sich angeblich irgendwie gewöhnt. Ebenso wie daran, nachts allein 40 Kilo Zwiebeln zu schälen, während die »Kollegen« nach Hause sind. Man ist ja der Kleinste und neu. Nachdem der kleine dicke Bub also gefühlt tausendmal heulend nach Hause kam und 999-mal den ultimativen Spruch »Lehrjahre sind keine Herrenjahre« (wenn ich irgendwann mal den erwische, der diesen Spruch erfunden hat) zu hören bekam, hatten meine Eltern endlich ein Einsehen. Da ein Jobwechsel damals einer öffentlichen Demütigung glich, organisierten meine Eltern unter Einbezug aller erdenklichen verwandtschaftlichen Beziehungen eine Stelle im Sternerrestaurant »Weinhaus Anker« in Marktheidenfeld. Damals eines der 80 besten Restaurants in Deutschland mit klassisch französischer Hochküche.



**Das Nichtstun funktionierte so sensationell gut,  
dass sich bei mir schnell ein gewisses Maß an**

Selbstbewusstsein einstellte.



*Kaum war der Ehrgeiz geweckt, war ich nur noch am Arbeiten ...*

Und tatsächlich änderte sich so einiges! Es gab weder körperliche Gewalt noch Mobbing. Dafür gab es Leistungs- und Zeitdruck, extremen Druck – aber positiven. Als neuestes Pferd im Stall (ich war im zweiten Lehrjahr dazugekommen) konnte ich quasi

NICHTS! Ich wusste weder irgendeinen französischen Fachausdruck wie »coquille St Jacques« (Jakobsmuschel) noch konnte ich im Ansatz filigran arbeiten und mit dem Messer umgehen – ich war ja nur den Gemüseschäler gewöhnt. Als ich dann meinem Chef, Besitzer und Sternekoch noch Knoblauch brachte, obwohl er Trüffel wollte, wurde mir schnell klar, dass ich ein ganz, ganz kleiner Fisch in einem riesigen Meer bin. ABER: Es fing an, mir Spaß zu machen, und erste Erfolge stellten sich ein! Leider nicht beim Kochen, dafür beim Probieren von Gerichten, die einen unvergleichlich sensationellen Geschmack auf meinen Gaumen zauberten. L-E-C-K-E-R oder salopp gesagt: »einfach geil!« Nun wollte ich um jeden Preis Teil dieses großen »Aromentheaters« werden und entdeckte etwas an mir, was ich noch nicht kannte: Ehrgeiz! Um in der Gastronomie zu überleben, konnte man außerdem mit einer weiteren unverzichtbaren Eigenschaft punkten: mit arbeiten! Einfach immer arbeiten, arbeiten, arbeiten und arbeiten! Morgens, mittags, abends, nachts – repeat. Und was nutzte es mir? Es brachte mir die für mich wichtigsten Erkenntnisse in der Gastronomie überhaupt: Mit Ehrgeiz und Fleiß kannst du alles erreichen!



**Ich konnte sehr früh eines ganz klar sagen: ›Ich lasse mich nicht brechen!‹ Denn das war die Ansage sämtlicher Hardcore-Küchenchefs.**





*Derart locker geht es in der Küche auch nur privat und beim Abwasch zu*

## **24/7 – nur so geht »Sterneküche«**

Dennoch überlegte ich nach der Lehre, ob ich nicht etwas anderes machen sollte, denn die Wahrheit über das Leben in der Gastronomie ist auch, dass man keines hat. Keine Freizeit, keine Freunde – außer Kollegen –, keine Zeit für Familie, einfach für nix!

Grundregel Nummer eins in der Gastro: Wer erfolgreich sein möchte, verzichtet besser auf alles! Noch dazu kam mein Gefühl, nichts zu können. Aber was wollte ich stattdessen? Alles gar nicht so einfach ... Als ich eines Tages eine Freundin (natürlich aus der Gastro) beim Schuhekaufen beriet, bekam ich in einem Geschäft zufällig eine Lehrstelle angeboten. Start: in einem halben Jahr. Was wollte ich mehr? Ich überbrückte die Zeit bis dahin mit Nichtstun, langweilte mich den ganzen Tag, bis ich ab ca. 22.30 Uhr (Feierabend für Köche) meine Kumpels treffen konnte. Also fing ich an ... Und jetzt kommt die Quizfrage für alle, die diese Zeilen auch wirklich gelesen haben: Mit was genau, glaubt ihr, habe ich damals zu Hause versucht, meine Kreativität, meinen Drang etwas schaffen zu wollen, zu kanalisieren? Richtig! Mit Kochen, was sonst? Mehr konnte ich nicht. Letztendlich obsiegte das Herz über die Vernunft und ich entschied mich, den Beruf des Koches doch weiterzuverfolgen – mit allen Unwägbarkeiten, die da kommen konnten. Und wenn ein 18-Jähriger sich über all die negativen Auswirkungen bewusst ist und dennoch dem Ruf seines Herzens folgt, dann konsequent! Und genauso ging ich es an: voll motiviert, alles zu lernen! Mein Lehrherr gab mir damals noch den Ratschlag: »Bleib niemals zu lange in einem Betrieb, sondern nur solange du etwas lernen kannst!« Der Fairness halber muss ich gestehen, dass ich vielleicht in diesem Punkt etwas übereifrig war und oft schon nach drei bis sechs Monaten dachte, man könnte mir nichts mehr beibringen ... Nach zwei Jahren

Wanderschaft von Toprestaurants bis hin zum Wirtshaus wagte ich schließlich den großen Sprung nach Sylt. Dort landete ich im Sternerestaurant der Familie Lässig – und was soll ich sagen: Auch da musste ich mich für den Beruf und gegen Urlaub entscheiden und bei einer Sechstageswoche dauerhaft auf Freizeitaktivitäten (außer Feiern) verzichten. Sylt war eine meiner drei prägenden Stationen – und das nicht wegen der Partys! Vielmehr vermittelte mir Familie Lässig ein ums andere Mal, was es bedeutete, Koch zu sein. Trotz aller Strenge gewährten sie mir einige Freiheiten bei Kreationen, ab und an gab es mal ein dickes Lob sowie einen Bonus. Zu jeder Zeit ein ehrliches Wort – und immer erfuhr ich Wertschätzung.



*Endlich geschafft: alleiniger Küchenchef im »Burghotel Schwarzenstein«*

Von Familie Lässig wurde ich im Sylter Kollegenkreis an Juan Amador vermittelt, meinen Mentor, meinen Gottkönig - den Menschen, der mich emotional am meisten mit Essen berührt. (Und ja, ich hinterfrage immer, ob das an meinem Bezug zu ihm liegen mag.) Da explodierte einfach alles! So viel pure Energie, so

viel Querdenken, so viel Kreativität, so viel abstraktes Denken, so viel Manpower, so extrem viele geile Köche ... Was für ein krasser Scheiß – ehrlich! In meiner Zeit unter Juan Amador lernte ich viele wichtige Dinge, aber vor allem eines: wie wichtig es ist, das zu tun, worauf man Lust hat. Zu kochen, was man will, und zu kombinieren, wie man will! Es war eine wilde, herrlich verrückte Zeit und hätte ich sie verpasst hätte, wäre ich nur ein halber Mensch geworden!

Von da aus ging es zurück in die Heimat, also nach Würzburg, und zum Lokalmatador Bernhard Reiser, einem Paradiesvogel unter den Köchen. Spitzname »Rio Reiser«. Meine erste Stelle als Souschef (stellvertretender Küchenchef)! WOW! Toller Job, super Location, klasse Chef. Eine meiner liebsten und wichtigsten Stationen. Warum? Weil mir Bernhard Reiser eines ganz klar gezeigt hat: Neben Ehrgeiz, Durchhaltevermögen, Disziplin und Kreativität braucht es noch etwas anderes, um Gäste zu begeistern – den absoluten Entertainer. Und das war und ist Bernhard Reiser, wie er leibt und lebt.



*Von Sylt nach Bad Hersfeld — und damit zum ersten Stern mit dem »L'étable«*

Nach zwei weiteren kurzen Jobs kam die erste Stelle als alleiniger Küchenchef (unter Juan Amador, der als Berater fungierte) im »Burghotel Schwarzenstein«. KRASS! Ich hatte es geschafft! Mit viel Glück und Hartnäckigkeit. Egal, ich war da und hatte die Megachance! Jackpot. Also machte ich das, was ich am besten konnte: Ich arbeitete Tag und Nacht, rund um die Uhr – in einem Jahr hatte ich gerade mal einen halben Tag frei. Bis zur völligen Erschöpfung, bis kein einziges Gericht mehr zustande kam, weil all die Kreativität einfach weg war. In der heutigen Zeit nennt man das auch salopp »Burn-out«. Aber: Es hatte sich gelohnt! Von null auf hundert in einem Jahr. Von null auf 16 Punkte im »Gault-Millau«, was gleichzusetzen ist mit den Top 80 in Deutschland. Nach einem Jahr absoluter Aufopferung zog es mich ins beschauliche Bad Hersfeld, wo mit dem »L'étable« eine neue Aufgabe auf mich wartete, die nach knapp einem Jahr – ich war noch 29 – mit dem Michelin-Stern und der »Entdeckung des Jahres« in der FAZ den Höhepunkt meiner erträumten Ziele besiegelte.



**Wurde der Druck zu groß, verabschiedete ich mich, denn heulen wegen etwas, was ich mit Herzblut mache, wollte ich nie wieder.**



# Mein Konzept: »Sterneküche kann jeder!«

Nachdem ich sozusagen gerade einen Seelenstrip hingelegt habe, liegt die Erklärung, worauf ich beim Kochen Wert lege, beinahe auf der Hand: auf Spaß, kreative Entfaltung, die Möglichkeit abzuschalten und zu genießen. Denn was gibt es Schöneres, als etwas zu kreieren, das Menschen begeistert, abholt und total ins Schwärmen geraten lässt? Wichtig ist mir dabei vor allem die Qualität. Und jeder, der jetzt denkt: Qualität bekommt man nur durch qualitativ hochwertige Lebensmittel, dem gebe ich natürlich recht – aber nur bedingt!

Für mich heißt Qualität in erster Linie, etwas aus Leidenschaft zu tun, unabhängig vom Ergebnis. Von Bedeutung ist, wie man es macht. Und kochen sollte man immer mit Hingabe und Liebe! Die meisten scheitern an großartigen Rezepten aber nicht aufgrund mangelnder Begeisterung, sondern oft daran, dass die Gerichte zu komplex sind und Dinge erfordern, die sie noch nicht beherrschen. Deshalb kommen in unserem Kochbuch nur Lebensmittel und Techniken vor, die jeder anwenden bzw. kaufen kann! Erfreulicherweise ist dies auch zu 99 Prozent gelungen. (Hin und wieder darf man das ein oder andere Produkt gern upgraden – dazu aber später mehr.) Denn JEDER sollte in der Lage sein, sich und seinen Gästen etwas zu bieten. Ohne große Erfahrung, ohne technischen Firlefanz.



*Spaß, Genuss und Kreativität — meine drei wichtigsten  
Komponenten beim Kochen*

Um dem Ganzen Rechnung zu tragen, wurden in diesem Kochbuch hauptsächlich Zutaten verwendet, die es im Supermarkt zu kaufen gibt. Ja, teilweise sogar Fertigprodukte, womit wir gleich wieder bei dem Wörtchen »Qualität« wären. Sind »Fertigprodukte« immer mit »dem Bösen«

gleichzusetzen? Nein, bei Fertigprodukten oder Convenience-Food handelt es sich um ein verändertes, vorgefertigtes Produkt. Und so fangen wir schon im Kleinen an – bei Essiggurken, H-Milch, Keksen, Fruchtjoghurt oder auch Nudeln –, uns über den Sinn oder Unsinn von Industrialisierung zu streiten. Wer möchte, kann natürlich alle in meinem Buch verwendeten Fertigprodukte selbst herstellen, hierzu gibt es im Netz genügend Anleitungen. Letztlich geht es aber immer um den Geschmack. Und an dieser Stelle fragst du, lieber Leser, dich bestimmt, wie das nun funktionieren soll: Wie entwickelt man Sternegerichte mit der Vorgabe »alles aus dem Supermarkt«? Ohne technisches Know-how? Nachdem ich da ganz in meinem Element bin, mein Kerngeschäft besteht ja hauptsächlich aus Kreativität, Fantasie und Geschmack, kann ich dir nur sagen: Alles entsteht im Kopf – auch und vor allem die Gerichte. Kopfkino eben.



**Du willst wissen, ob in gehobenen Restaurants mit Fertigprodukten gekocht wird? Da zucke ich nur mit den Achseln und lächle verschmitzt: ›Alles kann, nix muss!‹**





*Für den Geschmackstest hervorragend geeignet: die Gurke bzw. Karotte*

## Was ist Geschmack?

Wie entwickelt man nun ein Gericht? Auf welche Weise entsteht Geschmack im Kopf? Die Antwort ist simpel. Geschmacklich gespeicherte Erfahrungen werden mit bekannten Aromen kombiniert, strukturell verändert und bildlich neu zusammengesetzt. Wow, was für ein Satz! Sinnvoll? Auf jeden Fall kompliziert! Und nachdem dieses Buch alles andere sein soll, hier die verständliche Variante, die ich bei Kochkursen als Beispiel auf diese Frage immer gebe. Man stelle sich vor: eine Gurke! Schon mal gegessen? Bestimmt, ansonsten denk bitte an ein anderes, dir lieb gewonnenes roh essbares Gemüse. Also, zurück zur Gurke ... Von der ganzen ungeschälten Gurke

abbeißen – zack – erster Geschmack im Kopf, ich würde ihn wie folgt definieren: etwas grün und hart durch die Schale, feine milde Gurke danach, das Kerngehäuse saftig, matschig, schleimig und wässrig. Etwas vergessen? Ja, die Textur, also die Beschaffenheit – im Fall der Gurke: außen knackig, innen soft!

Wenn ich dir jetzt ein paar Fragen dazu stelle, wirst du ziemlich schnell merken, wie viel du eigentlich schon vom Kochen verstehst. Denn gut kochen bedeutet meiner Meinung nach nicht, irgendwelche wahnsinnig komplexen Gerichte nachzukochen und sich dabei toll zu fühlen, sondern sich aufs Wesentliche zu konzentrieren: Wie funktioniert was? Und vor allem warum? So, und jetzt kommen die Fragen. Falls du nicht alle beantworten kannst, sollte deine nächste Challenge darin bestehen, sie nachzuarbeiten – schließlich wirst du gerade Teil der Gastro und somit darf ich von dir auch ein gewisses Maß an Ehrgeiz erwarten, oder?

- Hast du schon mal eine ungeschälte und eine geschälte Gurke gegessen? Falls ja: Was schmeckt anders? Und warum?
- Bereits von der Gurke ein dickes Stück abgebissen? Und ebenfalls feine Gurkenscheiben gegessen? Falls ja: siehe oben.
- Auch Gurkensalat gekostet? Falls ja: Ab jetzt schenk ich es mir ...
- Eine Gurke in Scheiben, Streifen oder Würfeln geschnitten versucht? Mit Essig und Öl? Oder mit Dill und saurer Sahne?

- Vorher gesalzen, damit die Gurke Wasser verliert?  
Ungesalzen zudem probiert? Mit Pfeffer oder ohne?
- Und so weiter und so fort ...



*So formschön aufgespießt schmeckt die Gurke beim Testen  
natürlich fantastisch*

Es sollten mindestens drei (!) Geschmacksbilder im Kopf entstehen, ansonsten würde ich dir raten, den

Theorieteil direkt zu überspringen und einfach draufloszukochen. Denn auch durchs Machen kann man unheimlich viel übers Kochen lernen. Aber zurück zum Thema (die Gurke hat's wirklich in sich) ... Anhand unseres Beispiels ist dir sicherlich klar geworden, wie Geschmack funktioniert. Womit wir gleich beim nächsten Punkt wären: dem Merken. Jeder behält es sich, wenn ihm etwas schmeckt! Und falls man dann noch weiß bzw. drüber nachdenkt, wie es zubereitet wurde, ist man schon ganz nah dran, ein Spitzenkoch zu werden! Der Rest wären Fleiß und Ehrgeiz. Wer dafür keine großen Ambitionen hegt, überzeugt seine Gäste am besten mit guten Lebensmitteln und ein paar spannenden Kombinationen von verschiedenen Aromen. Unter »guten« Lebensmitteln verstehe ich solche, die direkt vom kleinen Acker aus der Nähe oder dem eigenen Garten kommen: Lebensmittel mit Herz eben, bei denen man bereits beim Hinsehen den Unterschied schmeckt! Wer schon irgendwann mal ein unverarbeitetes Lebensmittel gegessen hat und sich dabei dachte: Wow, das schmeckt ja sensationell, der sollte sich unbedingt diesen einen Händler merken - und sich nach und nach für jedes Lebensmittel den Händler mit dem bestmöglichen Geschmack suchen.



*Je nach Glasöffnung weckt der Rotwein unterschiedliche Geschmackszonen auf der Zunge*

## **Die fünf großen Geschmacksbilder im Mund**

Süß, sauer, salzig, bitter und: umami – also wohlschmeckend! Letzteres wird in industriellen Lebensmitteln mittlerweile durch Geschmacksverstärker hervorgerufen und hat den scharfen Geschmack verdrängt. Um »den Geschmack« besser verstehen zu können, geht es nun in unserem nächsten Test. Nimm dazu bitte ein Getränk wie beispielsweise Orangensaft, Weißwein oder Rotwein und fülle es in unterschiedliche Gläser. In ein langes, dünnes mit schmaler Öffnung (wie etwa ein Sektglas), in eines mit breiter (zum Beispiel einen Rotweinkelch) und in ein Wasserglas. Beim Ansetzen der Gläser an den Mund wirst du schnell feststellen, dass der Winkel, in dem die Flüssigkeit in den Mund läuft, immer ein komplett anderer ist. Je nach Auftrittswinkel weckt die Flüssigkeit unterschiedliche Geschmackszonen: An der Zungenspitze nehmen wir primär süß, seitlich sauer und salzig und am Gaumen