Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender

Herausgeber: Pro Juventute

Band: 85 (1992)

Artikel: Gespräch mit einem Hobby-Koch : "Kreativität ist dürfen und wollen - nicht müssen"

Autor: M., Thomas / Rösli, Ingrid

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-989189

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gespräch mit einem Hobby-Koch

«Kreativität ist dürfen und wollen – nicht müssen»

Das Interesse und die Freude am Kochen und Essen haben sich bei meinem Gesprächspartner Thomas M. (50) bereits im Alter von etwa 12 Jahren gezeigt. Da begann er, seiner Mutter in der Küche über die Schulter – und in die Töpfe – zu gucken. Und heute ist das Kreieren und das Zubereiten von feinen Speisen eine seiner liebsten Freizeitbeschäftigungen.

Man kann Gerichte auf den Tisch bringen, die den Magen füllen und damit das Hungergefühl nehmen – und das war's denn auch. Anders jedoch ist's, wenn der Koch oder die Köchin mit Freude und Phantasie am Werk waren: Dann wird das einfachste Essen zum Festmahl – und warum eigentlich nicht jeden Tag ein Fest feiern, wo man doch sowieso essen muss?

Pestalozzi-Kalender:
Wie beginnt eine Liebe zum Kochen?

Thomas: Das fängt bei der Freude am Essen an. Man fragt sich: Wie macht man das eigentlich? Man liest Kochbücher, lernt die Namen von berühmten Köchen kennen (Escoffier, Haeberlin, Bocuse usw.) und denkt sich: «Das könnte ich doch auch!» Das ist die *eine* Einstiegsmöglichkeit. Oder man schaut der Mutter/dem Vater zu, wie's gemacht wird, und lässt sich von ihr/von ihm in diese Kunst einweihen.

Einfach in die Küche gehen und draufloskochen ohne ein minimales Grundwissen ist nicht empfehlenswert. Man sollte zum Beispiel wissen, wie lange Kartoffeln gekocht werden müssen oder welche Kräuter ungefähr zu welchen Gerichten passen. Hat man bestimmte Grundregeln kennengelernt und ausprobiert, ist der Weg frei zu eigenem Experimentieren!

Warum macht dir Kochen so grossen Spass?

Weil ich gerne gut esse! Und weil es mir gefällt, mit verschiedenen Rohstoffen umzugehen. Das Faszinierendste am Kochen ist für mich der Moment, wenn ich in der Küche die verschiedenen Zutaten auspacke, bereitstelle und wenn dann allmählich durch Schneiden, Raspeln, Rühren, Schmoren, Kochen etwas Neues, Anderes entsteht. Naturwissenschaftlich betrachtet ist Kochen ja das Einleiten und Durchführen von chemischen Prozessen. Poetisch oder philosophisch gedacht, vollzieht sich beim Kochen «das Geheimnis der Verwandlung» (Hugo von Hofmannsthal). Durch Verwandlung aber gestaltet und bewirkt sich das Leben. So ist Kochen für mich etwas ungeheuer Lebendiges.

Wichtig beim Kochen ist der Zeitplan, damit alles zusammen fertig ist. Also nicht zuerst den Fisch garen und danach die Kartoffeln aufsetzen... Das richtige «timing» ist gar nicht so einfach und bringt selbst den routiniertesten Küchenchef manchmal ins Schwitzen.

Wie weisst du,
welche Gerichte zusammenpassen?

Beim Zusammenstellen von mehrgängigen Menus braucht es Phantasie und Erfahrung. Ich selber bin ein neugieriger Mensch und probiere immer wieder neue Kombinationen aus. Wer mit Kochen beginnt, sollte sich vorerst an einfache Gerichte halten, am besten an solche, die er selber besonders gern hat.

Kochst du nach Rezepten oder nach eigenen Ideen?

Zuerst habe ich in erster Linie mit – guten! – Rezepten gearbeitet. Mit der Zeit wurden mein Wissen und meine Erfahrung immer grösser, so dass ich immer häufiger selber etwas kreiere. Ich verwende zum Beispiel bestimmte Zutaten oder Ideen aus Rezepten von anderen in eigenen Gerichten, oder ich brauche andere Kräuter und Gewürze als die vorgeschriebenen, wechsle die Fleischsorten aus, die Beilagen ...

Was ist besonders wichtig beim Kochen?

Für mich sind frische Zutaten am allerwichtigsten. Also keine Konserven, nichts Tiefgefrorenes, keine Streuwürze oder Pulverkräuter usw. Ich verwende fast nur die je nach Saison erhältlichen Zutaten. Das ist nicht immer einfach – um so mehr Kreativität ist hier denn auch gefragt.

Ausserdem wichtig: viel, viel Zeit! Beim Kochen sollte nicht gehetzt werden – dann macht's nämlich keinen Spass mehr.

Welchen Stellenwert hat für dich Kreativität im Zusammenhang mit Kochen?

Kochen besteht für mich aus Handwerk, technischen Grundkenntnissen und – Spiel. Kreativität ist Spiel, Kreativität heisst dürfen und wollen, nicht müssen. Man kann nicht auf Befehl kreativ sein.

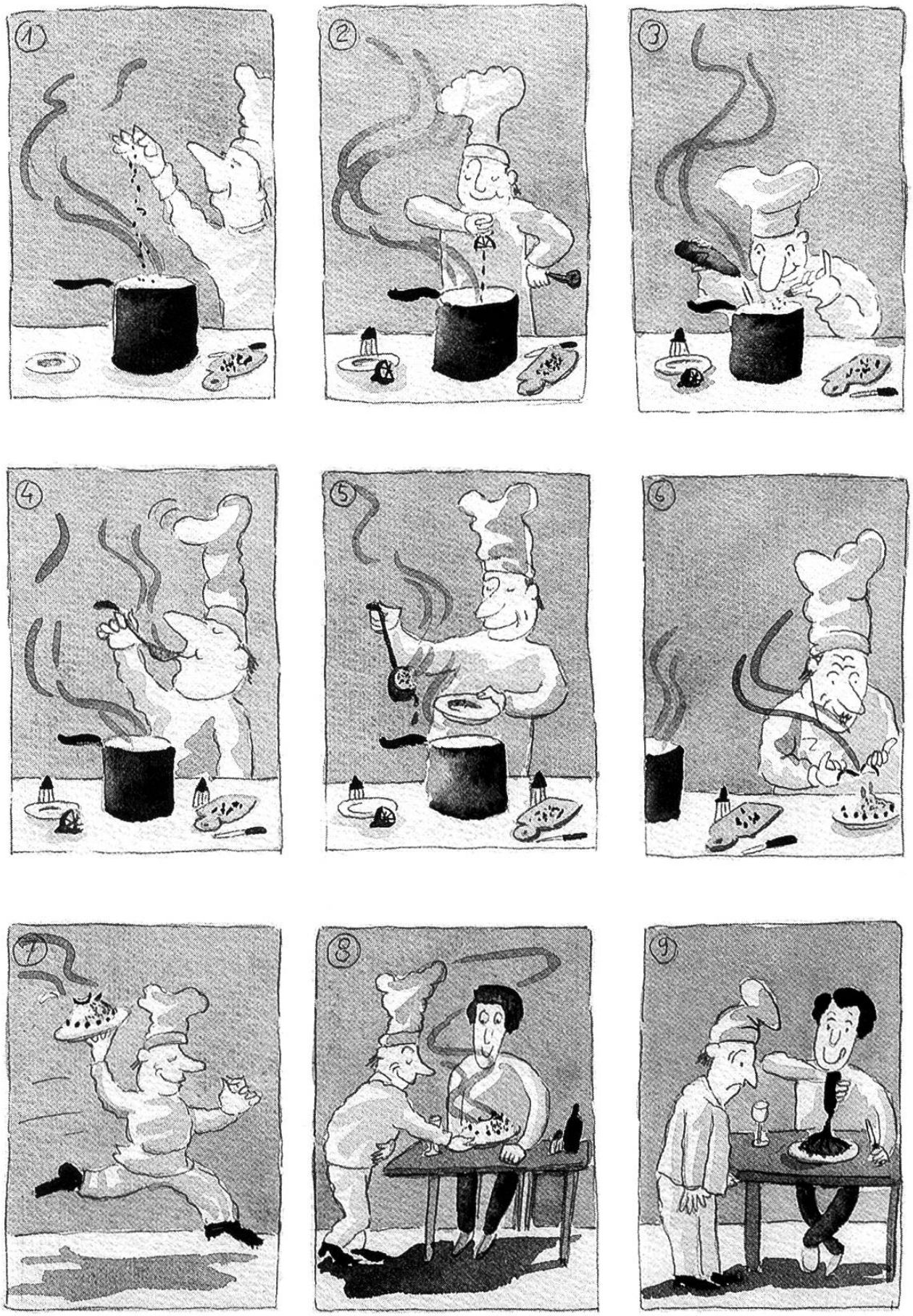
Deswegen möchte ich auch nicht Berufskoch sein – da wäre mir der Erfolgszwang zu gross! Bei einem Hobby-Koch darf auch einmal etwas schiefgehen – eben, weil's ein Spiel ist.

Allerdings: Wenn ich Gäste einlade, koche ich normalerweise etwas «Sicheres», also ein Menu, das ich schon ausprobiert habe. Zum Experimentieren gibt es noch genügend andere Möglichkeiten...

Muss ein gutes Essen «kompliziert» sein?

Bestimmt nicht! Als Anfänger würde ich mich zum Beispiel nicht auf «A la minute»-Rezepte einlassen – also auf Gerichte, die in letzter Minute zubereitet werden müssen. Da würde ich zum Schluss wie ein Kreisel mit rotem Kopf in der Küche herumrasen und könnte das Essen hinterher gar nicht mehr geniessen.

Man muss also herausfinden, was einem besonders liegt – vielleicht ein Eintopf, den man in aller Ruhe vorbereiten kann? Oder warum nicht seinen Gästen einen feinen Braten vorsetzen, der drei Stunden lang gemütlich vor sich hinköcheln kann?


1
2
3
4
5
6
7
8
9

Auch die manuellen Fähigkeiten sind verschieden... oder das Ausmass an Geduld. Es gibt Köchinnen und Köche, die stundenlang liebevoll Gemüse rüsten und kleinschneiden – andern hängt's schon nach zehn Minuten aus. Auch beim Kochen sollte jeder er selber bleiben. Besser eine Appenzeller «Buureröschti» mit Liebe und Begeisterung zubereiten als mit zusammengebissenen Zähnen ein siebengängiges Nouvelle-cuisine-Menu!

Verrätst du uns eines deiner Lieblings-Spaghetti-Rezepte? ►

Welches ist dein spezielles Lieblingsgericht?

Ein einzelnes kann ich nicht nennen – dafür gibt es zu viele, die ich gern mag! Am liebsten sind mir die italienische und die französische Küche. Die italienische war einst die «Küche der Armut»: Aus wenigen bescheidenen Zutaten, die aus dem eigenen Stall, dem Garten oder der Umgebung stammten, wurden mit viel Phantasie die herrlichsten Gerichte kreiert – und das ist bis heute noch zu spüren.

Die französische Küche hingegen war jene der Reichen, die Tafel der Könige – die «haute cuisine» eben. Das Essen wurde zelebriert, mit tagelang dauernden Gelagen, mit Musik und Tanz. Die französische Küche ist oft für den Koch sehr viel komplizierter und anspruchsvoller.

Und wie steht's mit der Schweizer Küche?

Da gibt es sehr schöne, eher deftige Sachen. Die Schweizer Küche hat ihre Ursprünge – ähnlich der italienischen – in der ärmlichen Bauernküche: Kartoffeln, Käse, Schweinefleisch, Kohl – zum Teil zu sehr originellen und schmackhaften Gerichten zusammengestellt. Zum Beispiel die «Älplermagrone» aus der In-

Ein einfaches und doch originelles und eher unbekanntes Spaghetti-Gericht sind die

«Spaghetti mit Zucchini»

Zutaten für vier Personen:

- 500 g Spaghetti
- 1 kg Zucchini
- 1/2 l Olivenöl
- 100 g geriebener Parmesan
- 100 g Provolone-Käse, in kleinen Stückchen
- 3 Esslöffel frisches, gehacktes Basilikum
- Salz, schwarzer Pfeffer

Zucchini waschen (nicht schälen) und in mittelgrosse Würfel schneiden. Im Olivenöl andünsten, bis sie etwas Farbe angenommen haben. In vorgewärmter Schüssel Zucchini abwechslungsweise mit den beiden Käse und Basilikum schichten und warm stellen. In der Zwischenzeit Spaghetti in viel Salzwasser al dente kochen und mit Zucchini vermengen. Mit schwarzem Pfeffer bestreuen und servieren.

nerschweiz, bestehend aus Kartoffeln, Makkaroni, Zwiebeln und Käse. Geradezu klassisch schweizerisch sind natürlich Fondue und Rösti. Die alte Schweizer Küche ist weniger geeignet für Linienbewusste ... und für den Hochsommer!

Jeder Mensch, ob gross, ob klein, muss jeden Tag essen. Viele müssen auch jeden Tag kochen – die meisten Mütter und manchmal auch die Väter. Mit Spass und spielerischer Phantasie kann daraus jedesmal etwas ganz Besonderes werden! ●

Ingrid Rösli

Tips und Tricks für Hobby-Köche

Einkaufen

1. Überlegen, für wie viele Leute was gekocht werden soll.
2. Einkaufszettel mit Mengenangaben schreiben.
3. Wenn immer möglich auf dem Markt einkaufen oder in Geschäften, wo's frische Ware gibt.
4. Der Koch/die Köchin sollte selber einkaufen (wegen möglicher Menu-Umstellungen, wenn nicht alles erhältlich sein sollte).

Rezepte

Folgendes zeichnet gute Rezepte aus (muss oft durch Erfahrung herausgefunden werden):

- Klar und verständlich geschrieben.
- Nicht zu viel «chichi» wie zum Beispiel 1/4 Kiwi aufs Schnitzel oder Speckwürfeli und Pilzchen und Ananas und Nüsse als Garnitur für den Braten!

Fleisch

Lieber frisch und etwas teurer (wenn möglich von Tieren, die artgemäss gehalten werden) – dafür weniger.

Gemüse

Nie zu weich kochen – sollte immer noch «Biss» haben.

Gewürze

Wenig, wenig, wenig! Alle Zutaten sollten ihren Eigengeschmack bewahren – das ist die Kunst des guten Kochens.

«Mise en place»

= Bereitstellen aller Zutaten, die man zum Kochen braucht. Die richtige «Mise en place» ist eine der wesentlichen Voraussetzungen für das gute Gelingen eines Essens und schont ausserdem die Nerven des Kochs.

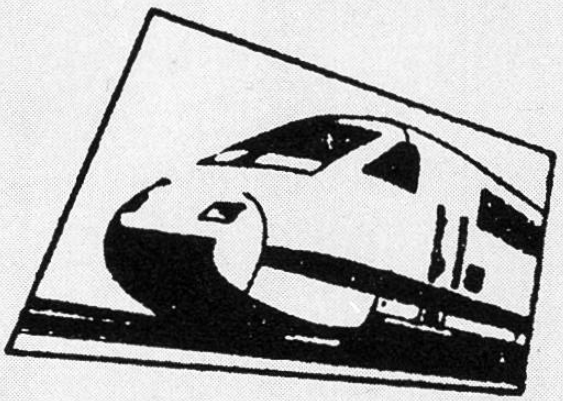
Anrichten

Ein hübsch angerichtetes Essen ist sicher eine erfreuliche Sache – allerdings sollte die Farbzusammenstellung nie wichtiger sein als das Essen selbst. Zudem: Bitte nie Esswaren als reine Dekoration verwenden!

SSR-Reisen

Zug um Zug sparen

EUROTRAIN



Für alle bis 26 bis ⅓ billiger Bahnfahren in Europa

SSR-Reisen

Verkaufsstellen in:
Basel, Bern, Biel, Chur, Luzern, St. Gallen, Winterthur, Zürich
Telefon 01/242 30 00

Kommen Sie mit Ihren Druckproblemen zu uns

Lassen Sie sich beraten. Wir liefern Ihnen einfache sowie anspruchsvolle Drucksachen ein- oder mehrfarbig, in einwandfreier Qualität, prompt, zuverlässig und zu angemessenen Preisen.

Fotorotar AG
Fotosatz/Repro/Offsetdruck
Telefon 01/984 17 77
Gewerbestrasse 18
8132 Egg/ZH, Postfach