

APFEL

Im Anfang war der Apfel. Der ist bereits von seiner Form her so schön! Mein Liebling ist der Elstar, der erinnert mich an einen Riesling – so frisch und würzig. Er begleitet mich den ganzen Winter über, kommt morgens, noch lieber abends, ins Haferflocken-Müsli, entkernt, aber mit Schale. Über einen Apfelstrudel im Kaffeehaus freu ich mich ebenso. Im „Einstein unter den Linden“ machen sie einen sehr guten. Ins Kaffeehaus gehe ich ohnehin gern, neben dem Gasthaus ist es für mich die schönste Form der Gastronomie: Man kann leibliche wie geistige Nahrung zu sich nehmen – Zeitung lesen, Gespräche führen, naschen.

BIO

Das 21. Jahrhundert steht unter der Maxime umweltschonender Lebensmittelerzeugung. Für mich führt kein Weg daran vorbei, dass fast alles wieder bio wird. Samstagmorgens geh' ich auf den Bio-Bauernmarkt am Chamissoplatz und mische mich unter die Leute. Es gibt Gemüse, das am Abend vorher geerntet wurde, frisch und dicht im Geschmack. Das Fleisch ist dort exzellent. Im fränkischen Wolframs-Eschenbach, wo ich im elterlichen Betrieb – Gasthaus mit Fleischerei – gelernt habe, gab's Mitte der 70er Jahre noch viele traditionelle Bauern. Ich hatte den Eindruck, den Tieren geht's gut.

CURRY

Gänzlich regional zu kochen, finde ich beklemmend. Vorwiegend regional, ja, aber die Tür zur Welt sollte offenbleiben. Die kulinarische Glückseligkeit, die ein vorzügliches Curry auslöst, ist unübertroffen. Das ist mein Zaubertrick in der Küche, an vielen Tagen. Eins meiner Lieblingsrezepte ist Basmatireis, verfeinert mit Kokoscreme und Curry, in einer Schale angerichtet, darauf Röschen von Blumenkohl oder Brokkoli (in ganz wenig Wasser gedünstet), bekrönt von frisch geriebenem Ingwer und gepresstem Knoblauch. Curry passt auch gut zu Spinat. Dieser ist so zart, dass ich ihn einfach in einem Topf ohne Wasser, ohne Fett, ohne alles, mit dem Deckel drauf zusammenfallen lasse. Nur kurz, dass er noch ein bisschen quillt (das Ohr isst mit), abgeschmeckt mit Curry, Fleur de Sel, Olivenöl oder Butter.

DATTEL

In Berlin gibt's mittlerweile genügend Geschäfte, wo man die Dattel nicht nur trocken, sondern auch frisch beziehen kann. So schmeckt sie wie eine Praline. Ich hole meine bei einem iranischen Händler in der Marheinekehalle. Entkernt und geviertelt kommt sie ins Müsli und verleiht dem Ganzen eine brillante Note, gern ergänzt von den Kernen und dem Mus der Haselnuss.

EI

Das Ei ist zu billig geworden, dadurch halten es viele für wertlos. Man sollte es viel mehr achten. In alten Kochbüchern, etwa von Escoffier oder Walterspiel, finden sich viele Rezepte mit Ei, dort wird es als Delikatesse behandelt. Heute nehmen viele Star-Köche lieber exotische Zutaten. Aber es ist für mich ein Symbol fürs Umdenken. Nicht der Preis, sondern die Wertschätzung der Tiere, der Menschen und der Natur müssen an erster Stelle stehen. Wenn Ei und Huhn aus artgerechter Haltung mit guter Fütterung stammen, schmeckt es so reich und mild! Ich mag's so naturnah wie möglich – als zartes Rührei mit Meersalz, bestenfalls noch Kräutern dazu. Für mich ein Sonntagmorgengefühl!

FLEXITARIER

Die industrielle Herstellung der Lebensmittel muss gebändigt werden, wenn wir überleben wollen. Das bedeutet auch, weniger Fleisch und Fisch zu essen, weil die Zucht dieser Tiere die Natur stark belastet – so wie der übermäßige Verzehr die Gesundheit. Der Begriff Flexitarier ist zwar kein schöner Name für Leute wie mich, die sich überwiegend pflanzlich ernähren, ohne dabei dogmatisch zu sein. Sechs Millionen Jahre ist der Mensch Flexitarier gewesen, ihn jetzt ganz auf vegan umzupolen, scheint mir nicht möglich zu sein.

GASTHAUS

Mir gefällt alles, was damit zusammenhängt, die Küche, die Atmosphäre, das Gemütliche, das Sitzen auf einer umlaufenden Bank, am blanken Holztisch. Man kommt zur Ruhe, es ist nicht etepetete, es geht um die wesentlichen Dinge – Freundschaft, Aromen, gute Laune. Alle Welt spricht vom Gasthaussterben, aber es gibt auch die jüngste Form. Ein Pionierbetrieb in Berlin war das „Engelbecken“ in Charlottenburg. Anfangs wollte sich dort niemand an den langen Holztisch setzen, jedes Paar einen eigenen Tisch haben. Die Wirtsleute hatten schon überlegt, ob sie die hellen Ahorn tafeln, die jeden Abend eingeseift und gereinigt werden, auseinandernehmen. Doch plötzlich kam der angloamerikanisch-kosmopolitische Begriff „family style“ auf – und der lange Holztisch war nicht mehr Hintertupfingel, sondern trendy.

HONIG

In meiner Küche gibt es keinen Zucker mehr. Wenn Gerichte Süße haben sollen, dann nehme ich Honig. Mein Liebling ist der Lindenblütenhonig, der hat in Berlin Tradition und einen frischen Touch, nicht zu süß, mit Minze-Aroma, etwas Frühlingshaftes. Und der Weißtannenhonig bietet das Harzige des Waldes. Oft vermische ich fürs Dessert einfach Joghurt mit Sauerrahm, gebe einen Löffel Honig rein, etwas Zitrone – und schon hat man eine Creme, die man mit Beeren krönen kann.

INGWER

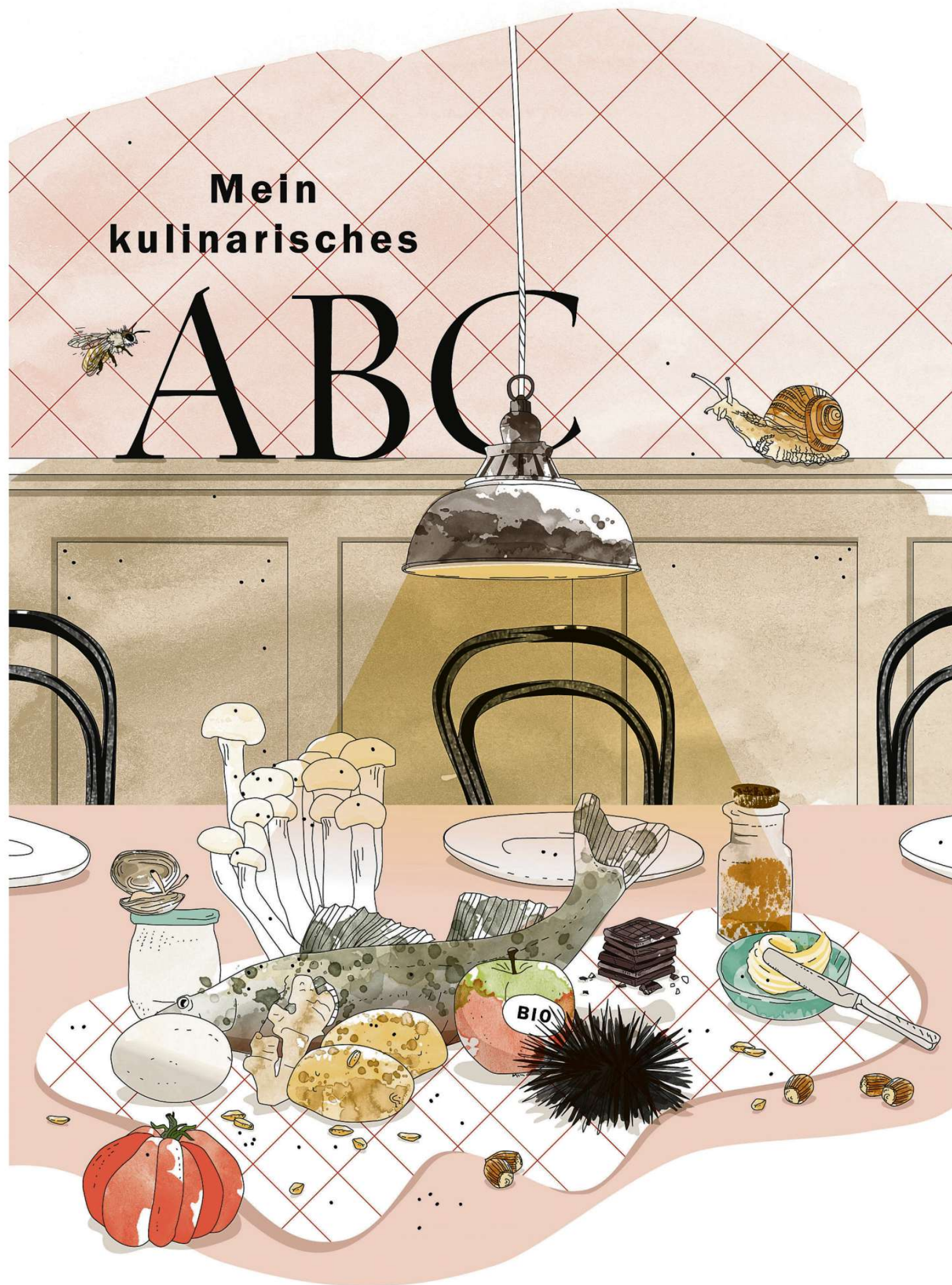
Den schäle ich und reibe ihn frisch übers Risotto, ich mag den Zitrus-Geschmack, die leichte Schärfe.

JOGHURT

Ich schätze puren Naturjoghurt, allein schon das noble Weiß! Dann diese gewisse Säure! Es sollte kein magerer Joghurt sein, sondern einer mit 3,5 Prozent Fett, der sich aromatisch entfaltet.

KARTOFFEL

Meine Mittagsbowls haben immer eine kohlehydratreiche Grundlage – Reis, Perl-Getreide, Lin-



FrISCHE Datteln isst er wie Pralinen,
auf den Speisekarten vermisst er Süßwasserfische,
Graumohn ist für ihn ein rauschhaftes Erlebnis – zumindest in Gedanken.
Der Kulturwissenschaftler **ERWIN SEITZ** über seine kulinarischen Lieblinge

PROTOKOLL: SUSANNE KIPPENBERGER
ILLUSTRATION: SUSE GRÜTZMACHER



Erwin Seitz, 62, lernte Metzger und Koch im heimatischen Betrieb in Franken, bevor er Germanistik und Philosophie studierte. Als Journalist und Autor beschäftigt er sich mit gastrosozialen Themen. Zuletzt erschien von ihm „Das Gasthaus – Ein Heimatbuch“ (Insel Verlag). Im Moment schreibt der Wahlberliner ein Buch über den Boulevard Unter den Linden.

sen oder die Kartoffel. Die ist eigentlich ein Gemüse und enthält genauso viel Vitamin C wie der Apfel. Ich nehme eine festkochende wie die Annabelle, im Herbst die Linda oder Belana. Oder eine alte nussige Sorte wie das Bamberger Hörnchen. Die koche ich mit wenig Wasser, sodass die Kartoffel im Dampf gart, bei geschlossenem Deckel. Erst danach wird sie geschält. Den Dampf davon würze ich mit Oliven- oder Leinöl, manchmal auch mit etwas Senf. Obendrauf Gemüse wie Spinat, gelegentlich noch ein Speigelei oder geröstete Buchweizenkörner für den Crunch. Die Kompositionstechniken der Hochküche lassen sich leicht auf die einfache, gesunde Küche herunterbrechen – und die Ergebnisse sind für mich nicht minder fein. Mein Ideal ist die puristische-pointierte Küche. Oder, hier in Berlin: eine vorwiegend europäische Küche mit märkischem Einschlag.

LACHSARTIGE FISCH

Viele wissen gar nicht, dass der Lachs eine große Familie hat. Mein Favorit ist der Saibling. Die edelste Variante ist der europäische Seesaibling, den findet man in alpinen Gewässern, beispielsweise im Bodensee. In Berlin erhält man in der Regel den Elsässer Saibling, eine Kreuzung aus See- und Bachsaibling als Zuchtware. Er ist saftiger als die Forelle, aber noch nicht so fett wie der Lachs und hat ein überaus feines Aroma, wenn er aus guter Zucht stammt und auf den Punkt gegart wird. An der Süßwasserfischkultur müssen wir noch arbeiten.

MOHN

Der feinste Mohn ist für mich nicht der Blau-, sondern der Graumohn aus dem österreichischen

PILZ

In der pflanzlichen Küche ist er unentbehrlich; er kann eine Geschmacksbombe sein, ob gebraten oder als Fond. Der Champignon ist ein toller Pilz, vor allem die braune Variante, frisch geerntet, mit geschlossener, fester Kappe. Auch mit getrockneten Steinpilzen koche ich gern, lasse sie zerkleinert im Risotto mitgaren, ebenso Shiitake und Kräuterseitlinge. Neuerdings gibt's in meinem Bio-Supermarkt den weißen Buchenpilz, der wird beim Garen glitschig – ein wunderbares Texturerlebnis.

QUARK

Er hat eine alte Tradition, man kennt das berühmte Tacitus-Zit: Die Germanen essen viel Fleisch, aber auch geronnene Milch. Des Deutschen liebster Kuchen ist bis heute der Käsekuchen. Noch besser: Kirschkäsekuchen. Oder man verrühre Sahnequark mit Kirschwasser und Zitronen und gebe Kirschen und Zartbitterschokolade obendrauf – und ist schon wieder fast im siebten Himmel.

RAUCH

Da ich aus einer Metzgerei-Familie stamme, kenne ich das Rauchige sehr gut, eine Kindheitssehnsucht. Da ich heute allerdings kaum noch Würste und Schinken esse, verwende ich gern mal geräuchertes Meersalz für die Gerichte. Auch Rauchbier aus Bamberg schmeckt mir unglaublich gut. Rauch, ein nordalpiner Touch, aus dem Land der Köhler- und Waldromantik.

SAUERKRAUT

Das ist auch ein Stück nordalpine Geschichte. Wir werden ja von aller Welt verspottet als die Krauts. Sei's drum. Für viele von uns gehört das Sauerkraut einfach zum Heimatgefühl dazu. Vor einiger Zeit habe ich das Spitzkohlsauerkraut entdeckt, das wird in Filderstadt bei Stuttgart produziert. Der Spitzkohl ist feiner als Weißkohl und wird überdies feiner geschnitten. Ich rühre, wenn das Kraut fertig gegart ist, noch etwas Lindenblütenhonig ein, richte das Ganze in der Schale an, gieße etwas Rahm drüber und träufle Sanddornfruchtöl drauf. Gebratene Blutwurst oder Bratwurst und Brot dazu, das ist eins meiner liebsten Wintergerichte. Gesundheitlich ist fermentiertes Sauerkraut ohnehin ein Hit.

TOMATE

Die gehört für mich zum Glück des Sommers, ergänzt durch feines Olivenöl, frisches Basilikum und Brot, mehr braucht man nicht. Im Winter kaufe ich keine frischen, die schmecken nicht, da nehme ich lieber eine Dose vollreifer San-Marzano-Tomaten aus dem Vesuv-Gebiet, die haben einen so intensiven Geschmack. Die lasse ich in der Pfanne zum Sugo einkochen, 10, 20 Minuten. Manchmal gebe ich noch Safranfäden rein – göttlich.

URGETREIDE

Die ältesten Getreidesorten der Menschheit, die jetzt wiederentdeckt werden, haben unsere Vorfahren in Deutschland schon vor 7500 Jahren angebaut. Darunter ist das Einkorn und, mein Liebling, der Emmer, der ein so würziges Aroma hat. Ich verwende Perl-Emmer, leicht angeschliffen, um damit Risotto zu machen. Man gibt einen Teil Perl-Emmer, zwei Teile Wasser in den Topf, salzt und lässt es aufkochen, Deckel drauf, dann 20 Minuten köcheln lassen. Man braucht dafür keine Brühe, weil Emmer so viel Eigengeschmack hat. Ein paar Butterflocken zum Schluss, ein bisschen Bergkäse, und man hat ein wohlschmeckendes Risotto, wahlweise mit Pilzen, Nüssen, Gemüse und dergleichen bereichert. Mein Getreide bestelle ich online, bei einem jungen Betrieb: Chiemgaukorn.

VERJUS

Verjus wird aus unreif geernteten Weintrauben hergestellt. Man kann ihn statt Essig oder Zitrone nutzen, um dem Essen einen frischen Ton zu verleihen.

WEICHTIERE

Der Herr Siebeck hat früher mal eine Bresche für die geschlagen, aber bei uns führen sie immer noch ein Schattendasein: diese zarten, wirbellosten Tiere, wie Muschel, Schnecke, Seeigel, Tintenfisch. Da geht's auch um Gewebe und Textur – in der asiatischen Küche achtet man viel mehr auf eine weiche, seidige Konsistenz. Wir haben leider unsere eigene Muschelzucht völlig auf den Hund kommen lassen. Bis ins frühe 20. Jahrhundert gab's noch eine große Austerzucht im Wattenmeer, dazu Mies- und Herzmuscheln. Die Muscheln bringen ein bisschen Meeresbrise, ein Rauschen, eine ganz andere Atmosphäre ins Menü – Exotik aus dem eigenen Land, die man aufgeben hat. Ich finde, Feinschmecker und Naturschützer sollten sich an den Tisch setzen, gemeinsam essen und gegenseitig respektieren. Ich denke da immer an den dänischen Film „Babettes Fest“: Ein gutes Essen erheitert die Menschen und löst Verspannungen.

X

Da fällt mir nichts ein – oder ich müsste etwas an den Haaren herbeiziehen.

YUZU

Eigentlich ist die Zitrone mein Ein und Alles, um Gerichten Frische zu verleihen. Aber zur Abwechslung ziehe ich den Verjus oder die Yuzufrucht vor, die bringt einen feinen herben Ton ins Essen. Die Schale ist sehr hart, man kann die Frucht schwer pressen, aber bei japanischen Feinkosthändlern kriegt man auch den Saft der Yuzu, ohne Konservierungsstoffe.

ZARTBITTERSCHOKOLADE

An geschmacklichem Reichtum, an Wärme und Tiefe kaum zu überbieten – und beiläufig stärkt die Nascherei das Immunsystem. Mir ist am liebsten die 70-Prozentige von Valrhona. Manchmal lasse ich sie schmelzen und verrühre sie mit naturreinem Joghurt, zu einer Art von Schokoladenmousse, vielleicht noch etwas Orangenlikör und Rum dazu, Orangenstücke und Haselnüsse. Das zartbittere Element der Schokolade ist, wenn man so will, wie das Leben selbst. Es schließt das Menü und das Alphabet schön.

Waldviertel. Er kommt bei mir auf die Joghurt-Sauerrahm-Creme. In seiner miniaturperlenartigen Form hat er etwas Tänzerisches. Er hat Esprit, einen Touch von Rauch. Das muss man sich nur einbilden.

NÜSSE

Wer sich vorwiegend pflanzlich ernährt, muss sich um starke Aromen kümmern. Wenn man die Haselnuss zerdrückt und zerhackt und in Butter röstet, entfaltet sich ein umwerfender Umami-Geschmack. Man streut dann die gerösteten Nüsse einfach übers Essen.

ÖL

Es ist gut und bekömmlich, nicht nur tierische Fette wie Butter und Rahm zu verwenden. Haselnuss- oder Walnussöl würden mir eigentlich Spaß machen, aber beide verbraucht man nicht zügig genug, und dann schmecken sie fad oder ranzig. Deshalb habe ich mir eine gewisse Disziplin auferlegt, was die Vielfalt der Sorten angeht. Am Ende ist das Olivenöl doch unschlagbar. Am liebsten mag ich immer noch das aus Italien, aber auch Spanien und Griechenland sind gut. Es folgt das Leinöl, für Ernährungswissenschaftler das Superfood schlechthin. Das hat einen etwas herben Geschmack – und passt wunderbar zum Kartoffelstampf. Ein Exot ist das Sanddornfruchtöl (von der Schale, nicht aus den Kernen). Gedünsteter Spinat, ein bisschen Rahm dazu, darauf ein im Ofen gegartes, saftiges Zanderfilet (zehn Minuten bei 190 Grad), darauf wiederum ein paar orangefarbene Tupfer Sanddornfruchtöl, im Geschmack zwischen Orange und Karotte – und ich fühle mich wie der Kaiser von China.