



ALLE WELT ZU TISCH

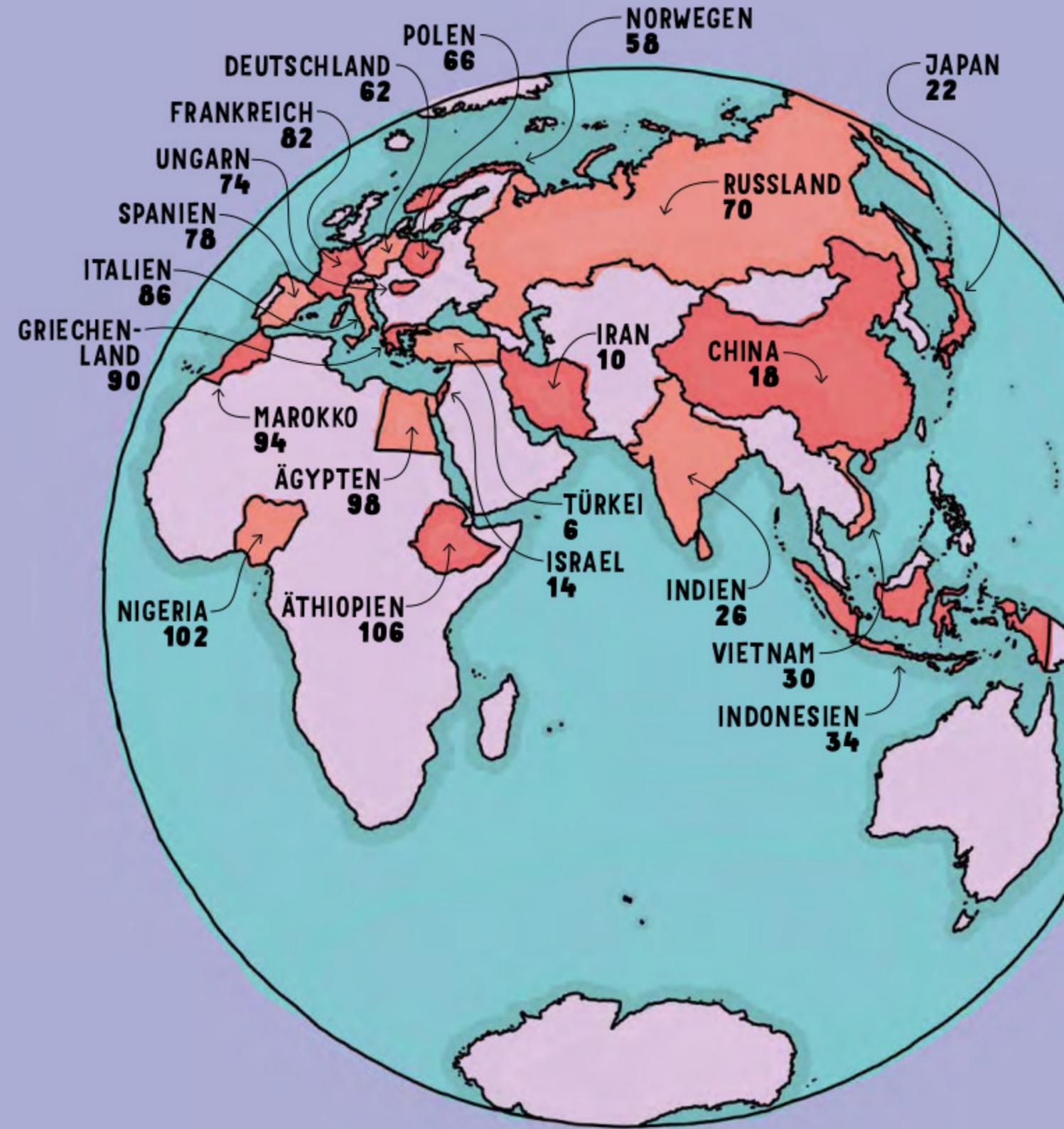
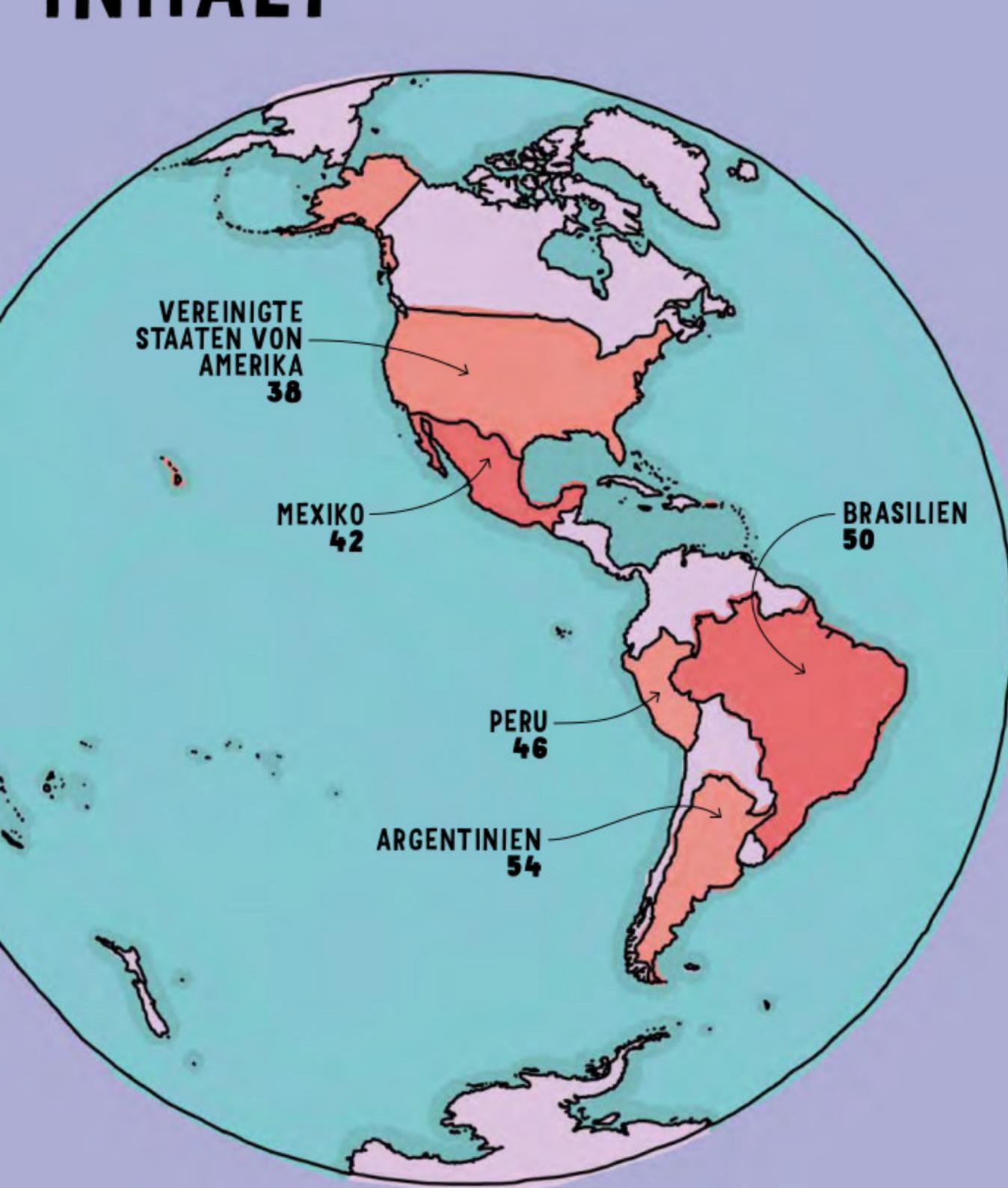
DAS GROSSE BUCH VOM
ESSEN, KOCHEN & SCHMECKEN

ALEKSANDRA & DANIEL MIZIELŃSCY
NATALIA BARANOWSKA

MORITZ



INHALT



GEBRAUCHSANLEITUNG

► Unser Buch lädt dazu ein, Nahrungsmitteln aus vieler Herren Länder durch Raum und Zeit zu folgen – von den frühesten Weizenfeldern bis zur Astronautennahrung. Jedes Kapitel führt in ein anderes Land und erzählt von Lebensmitteln und Speisen, die mit ihm oder seiner Geschichte

eng verbunden sind. Ihr könnt nicht nur darüber lesen, sondern auch probieren – neben Informationen und Wissenswertem gibt es nämlich viele Rezepte, die Lust aufs gemeinsame Kochen machen. Schaut euch an, was Omar, Nastja oder Ayalah gerne essen, und urteilt selbst!

► China, Israel oder Mexiko? Ihr findet euch schnell zurecht: Die **Karte** hier hilft bei der Wahl des Reiseziels. Wenn ihr leckere **Rezepte** sucht, schaut in die Übersicht auf der nächsten Doppelseite. Am Ende des Buches findet ihr ein **chronologisches Inhaltsverzeichnis**, das

euch verrät, wann die im Buch beschriebenen Ereignisse stattgefunden haben. Das **Register** ist hilfreich, wenn man etwas ganz Bestimmtes sucht.

► Doch selbst wenn dieses Buch 1.000 Seiten hätte, würde immer noch nicht die ganze

Geschichte des Essens hineinpassen. Deshalb konnten wir nur ausgewählte Länder beschreiben und nur Kostproben aus deren Küchen und Traditionen vorstellen. Neben Klassikern sind auch unbekanntere, aber nicht weniger interessante Lebensmittel

und Speisen zu finden. Vieles mussten wir auslassen und Gerichte, die in mehreren Ländern bekannt sind, einem bestimmten Land zuordnen. Nehmt es als Appetithappen und begeben euch selbst auf die Suche nach mehr!



- Die japanische Küche ist in der ganzen Welt beliebt und verbreitet. Kräftige, wohlschmeckende Suppen, zarten rohen Fisch und natürlich das berühmte Sushi kann man in fast jeder größeren Stadt bekommen. Kaum zu glauben, dass die Bewohner der japanischen Inseln früher ihre Rezepte für sich behalten wollten.
- Umgeben von Wasser und argwöhnisch gegenüber ihren Nachbarn nahmen sie Neuerungen vom Festland nur zögerlich an. Lieber hielten sie sich an lokale Produkte. Die vielfältigen Gerichte und Geschmacksrichtungen sind eher der Findigkeit der Köche zu verdanken als exklusiven Zutaten.
- In den seltenen Phasen, in denen sich Japan nach außen öffnete, schwappte aber doch manches vom Festland herüber. Aus China kamen Reis, Soja, Weizen und Tee, ehemals Verschmähtes wie Kartoffeln oder Milch gewannen durch die Kontakte zu den USA am Anfang des 20. Jahrhunderts an Bedeutung.
- Die gesamte japanische Kultur, auch die Kochkunst, ist seit Jahrhunderten geprägt vom Streben nach geordneter Schönheit. Schlichte Vorspeisen werden mit derselben Sorgfalt zubereitet und serviert wie üppige Gerichte. Sie sind Gaumen- und Augenschmaus zugleich.

GRÜNZEUG AUS DEM MEER

Auf den felsigen Inseln ist kaum Platz für Weideland, außerdem verbot die Religion den Verzehr von Zuchttieren. Daher ist seit Jahrhunderten pflanzliche Kost angesagt, darunter die sehr beliebten **Algen**.



NORI wird in dünnen Blättern verkauft, die hergestellt werden wie Japanpapier.
KOMBU große Algen, die nach der Ernte getrocknet oder mariniert werden
WAKAME frisch, getrocknet oder in Pulverform erhältlich



Bis heute werden in Japan jedes Jahr Milliarden frischer oder getrockneter Blätter gegessen. Sie schmecken nicht nur unvergleichlich, sie sind auch sehr gesund. Algen werden außerdem zum Andicken, Gelieren und Verpacken anderer Lebensmittel verwendet.

TURBOVERSTÄRKER

1908 entdeckte der japanische Chemiker Kikunae Ikeda in Kombu-Algen die Glutaminsäure. Er fand heraus, dass diese Verbindung für den fleischigen Geschmack der Algen verantwortlich ist.

Professor Ikeda nannte den Geschmack **umami**, also „köstlich“. Er ließ sich auch ein neues Gewürz patentieren, das Natriumglutamat. Daraufhin entdeckten Chemiker weitere Umami-Quellen. Shintaro Kodama stieß in getrockneten,

fermentierten Bonito-Flocken darauf, Akira Kunikawa in Shiitake-Pilzen. Heute wissen wir, dass auch Fleischbrühe, Pilze und fermentierte Lebensmittel den Umami-Geschmack hervorbringen.



RÄTSELHAFTES VERSCHWINDEN

Bis Mitte des 20. Jahrhunderts war der Anbau von Nori-Algen an den japanischen Küsten eine unberechenbare Angelegenheit. Manchmal wuchs auf den Unterwasserfeldern einfach nichts. Dr. Kathleen Drew-Baker löste das Rätsel, als sie herausfand, dass sich die jungen Zellfäden an Muschelränder anheften, sich aber wieder ablösen und weiterwandern, wenn ihnen das Wasser zu kalt ist. Die Biologin brachte Algenzüchter auf die Idee, Eierschalen in Netzen als Muschelerersatz auszubringen. Seither entwickeln sich die Algen unter kontrollierten Bedingungen, und die Nori-Produktion hat sich vervielfacht.



INTENSIV UMAMI

Miso ist eine zähe, salzige Paste aus fermentierter Soja und Reis oder anderen Getreiden. Sie ist ein unverzichtbarer Bestandteil der Miso-Suppe und vieler Saucen, denen sie einen kräftigen Umami-Geschmack verleiht.

VERBOTENES FLEISCH

Als vor über 1.400 Jahren in Japan der Buddhismus zu einer wichtigen Religion geworden war, galt Fleischverzehr als Verstoß gegen einige buddhistische Grundhaltungen. Zum Beispiel darf man niemandem das Leben nehmen, was viele auch auf das Schlachten von Tieren beziehen (Fisch und Meeresfrüchte wurden davon meist ausgenommen). Heute sehen viele Japaner diese Regeln nicht mehr so. Trotzdem prägen im Alltag immer noch Fisch und Gemüse den Speiseplan.

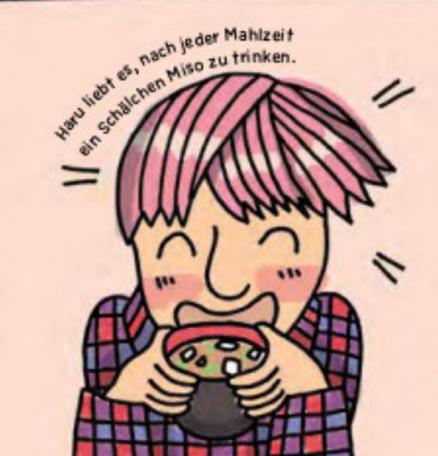


MISO

Suppe mit Umami-Geschmack, 15 min, 4x



* Dashi ist ein Fischsud aus Kombu und Bonito-Flocken (mehr dazu auf der nächsten Seite).



Hörzu liebt es, nach jeder Mahlzeit ein Schälchen Miso zu trinken.

- 1 Wakame mit 1/2 Becher kaltem Wasser aufgießen und 10 Minuten stehen lassen.
- 2 1 1/2 l Wasser zum Kochen bringen, Dashi und Miso-Paste zugeben. Gut verrühren und nochmals aufkochen lassen.
- 3 Den Tofu würfeln, die Frühlingszwiebeln schräg in Röllchen schneiden. In die Brühe geben und 5 Minuten kochen.
- 4 Wakame abgießen und grob schneiden, mit den Sprossen (wer mag) in die Suppe geben und noch 1 Minute kochen.



KÖSTLICHER ABFALL

Der begrenzte Zugang zu Fleisch und die religiösen Gebote sorgten dafür, dass in Japan nicht Rind und Schwein, sondern Meerestiere gegessen wurden. Allerdings konnte man Frischfisch ohne Kühlmöglichkeiten nicht ins Landesinnere bringen. Deshalb wurde er durch Einsalzen und Fermentierung¹ haltbar gemacht. Auf Japanisch hieß diese Methode **narezushi**, also „gesalzener Fisch“.

Zwischen die Fischschichten kam gekochter Reis, den man später wegwarf. Mit der Zeit wurde der durch Milchsäure² fermentierte Reis ebenfalls Bestandteil des Gerichts und ein Vorläufer des modernen Sushi.

Heute wird der Reis mit Essig gesäuert und mit Frischfisch serviert, aber diese Methode ist erst seit rund 300 Jahren geläufig.



ONIGIRI

Japanische Reisklöbe
 Kochzeit Reis: 1 h
 Zubereitung: 20 min, 12-14 x

2 Becher Sushi-Reis (400 g) 2 1/2 Becher Wasser (ca. 700 ml) 2 Nori-Blätter

Füllung:

1/4 Dose Thunfisch im eigenen Saft 1 TL Sojasauce 30 g Räucherlachs

ein paar Umeboshi oder Ähnliches Salz Sesam zum Bestreuen (wahlweise)

IN KLEINEN DOSEN

Sushi ist das bekannteste japanische Gericht. Es wird in teuren Restaurants genauso verkauft wie in Fast-Food-Ketten* und an einfachen Straßenständen.



MAKIZUSHI ⁸ oder „Rollen-Sushi“
 Die Beilagen werden auf eine Reisschicht gelegt und in gerösteten Nori-Blättern zu einer Rolle gewickelt. Diese wird dann in kleinere Röllchen geschnitten.
 * Makizushi kann auch anders umwickelt werden.



OSHIZUSHI ⁹ oder „Press-Sushi“
 Der Reis wird in einer Holzform¹⁰ mit gekochten oder fermentierten Beilagen gepresst und später in mundgerechte Blöckchen geschnitten.



NIGIRIZUSHI ¹⁰ oder „Ballen-Sushi“
 Das von Hand geformte Reisbrot wird belegt.



CHIRASHIZUSHI ^{11, 12} oder „Streu-Sushi“
 Die Beilagen werden offen in einer Schale Reis angeboten.

Zu Sushi werden Ingwerscheiben (Gari), Sojasauce, Wasabi für die Nase, Winterrettich (Daikon) und Grüntee gereicht.

Dabei sind die Qualitätsunterschiede natürlich gewaltig. Das Konzept, die Beilagen in gesäuertem Reis zu verpacken, klingt zwar simpel, perfektes Sushi ist aber eine Kunst, die viel Wissen, Konzentration und jahrelange Übung erfordert.

NIEMALS OHNE

Neben Miso ist **Sojasauce** ¹ ein beliebter Umami-Träger. Die im China der Zhou-Dynastie* erfundene dunkle Flüssigkeit hat eine markante, salzige, fast fleischige Note.

Die verschiedenen Sorten entstehen durch die Fermentierung von Sojabohnen und Weizenkörnern. In Japan und China wird die Sauce so alltäglich verwendet wie bei uns das Salz.



* Mehr zu Soja und den chinesischen Dynastien auf S. 18-21.



DAS PERFEKTE ORIGINAL

In Japan will man bei Fischgerichten vor allem den natürlichen Geschmack und die Konsistenz erhalten. Kochen, Braten, Backen oder Fermentieren sind nicht immer eine Verbesserung.

Wohl auch deshalb zählt **Sashimi** ⁷ zu den beliebtesten Vorspeisen in japanischen Bars und Restaurants: klein geschnittener roher Fisch oder Meeresfrüchte.



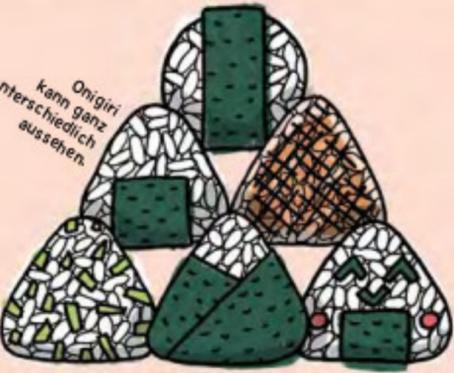
FÄHRT IN DIE NASE

Wasabi ² ist eine Wurzel, die für Sushi, Sashimi und andere Gerichte verwendet wird. Sie wird in kleinen Portionen roh gerieben gereicht. Wasabi ist intensiv grün und fährt scharf in die Nase.

Die frische Wurzel ist vor allem in Japan erhältlich. Der Rest der Welt begnügt sich meist mit Paste aus der Tube oder Pulver, das in Wasser gelöst werden muss.

Manche Restaurants ersetzen Wasabi durch gefärbten Rettich*. Die Pflanzen sind zwar nicht verwandt, gehen aber ähnlich in die Nase.

- Den gewaschenen Reis in einen Topf geben und mit Wasser aufgießen. 30 Minuten (max. 8 Stunden) einweichen lassen. Nori-Blätter in Streifen von 7 x 3 cm schneiden.
- Reiswasser aufkochen. Hitze auf ein Minimum reduzieren, Deckel auflegen und 15 Minuten ohne Rühren garen lassen. Anschließend noch 10-15 Minuten zugedeckt stehen lassen.
- Reis vorsichtig umrühren und etwas abkühlen lassen. Die Klöße am besten aus dem noch warmen Reis formen.



Onigiri kann ganz unterschiedlich aussehen.

- Thunfisch abgießen und mit Sojasauce vermengen, Lachs und Umeboshi zerkleinern.
- Hände befeuchten, mit den Fingern Salz aufnehmen. 2-3 EL Reis zu Pyramiden formen. Eine kleine Mulde eindrücken, etwas Füllung hineingeben und zum Verschließen nochmals kräftig drücken.
- Mit einem Streifen Nori von unten her umwickeln. Mit Sesam bestreuen.



* Mehr zu kondensiertem Fisch auf S. 59.

* Mehr auf S. 57.

* Mehr auf S. 71.



Die deutsche Küche war über Jahrhunderte vor allem bodenständig und nahrhaft. Traditionell gab es ein reichhaltiges Frühstück, Mittagessen mit Kartoffeln und Fleisch, ein sättigendes Vesper und an Feiertagen üppige Abendessen mit der gesamten Familie. Die Nachfahren der alten Germanen waren nicht wählerisch. Sie wollten einfach essen, bis sie satt waren.

Doch obwohl eine ordentliche Menge Kalorien meist über kulinarische Raffinesse ging, sind leckere und vielfältige Gerichte entstanden. Deutschland bestand jahrhundertlang aus zahlreichen Staaten und Fürstentümern, und so hat heute jede Region ihre eigenen Vorlieben.

Außer den im gesamten Land verbreiteten Getreiden, Würsten und Kartoffeln (7, 16, 19), Sauerkraut (10) und Roggenbrot gibt es zum Beispiel in Niedersachsen Fischgerichte (18) oder in Bayern fette Schweinshaxn.

In den vergangenen Jahrzehnten hat sich die deutsche Küche stark verändert. Neben heimischen Köstlichkeiten gibt es nun auch die beliebtesten Gerichte aus aller Herren Länder. Berlin hat sich zur Hauptstadt der modernen Kochkunst entwickelt, deutsche Restaurants wurden mit vielen Michelin-Sternen* ausgezeichnet.

BERGEWEISE KLÖSSE

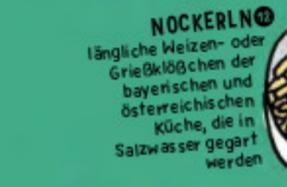
In Deutschland werden bekanntlich allerlei **Klöße** und **Knödel** gegessen. Sie werden aus Mehl, Semmeln oder Kartoffeln hergestellt



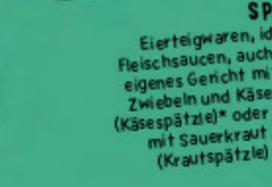
LEBERKNÖDEL
Knödel aus eingeweichten Semmeln mit Speck, Ei und Leber, die durch den Fleischwolf gedreht wurde



OBSTKNÖDEL
Kartoffelklöße gefüllt mit Aprikosen; manchmal auch mit Zwetschgen oder Beeren



NOCKERLN
längliche Weizen- oder Grießklößchen der bayerischen und österreichischen Küche, die in Salzwasser gegart werden



SPÄTZLE
Eierteigwaren, ideal zu Fleischsaucen, auch als eigenes Gericht mit Zwiebeln und Käse (Käsespätzle)* oder mit Sauerkraut (Krautspätzle)



DAMPFKNÖDEL
Hefekloß mit Milch und Butter, wird zu Fleischgerichten oder als Nachtisch mit Vanillesauce serviert



KARTOFFELKLÖSSE
aus rohen oder gekochten Kartoffeln, manchmal auch mit Ei

und mit Saucen oder gefüllt serviert, herzhaft oder süß. Es gibt sie als sättigende Beilage, als Suppeneinlage, Haupt- oder Nachspeise.

DER ROGGENKLOPPER

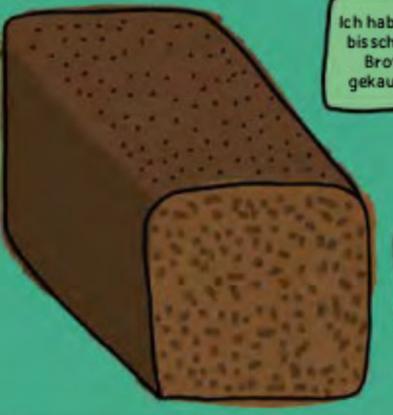
Roggen ist eng verwandt mit Gerste und Weizen*. Aus Roggenmehl lassen sich zwar keine fluffigen, hellen Brötchen backen, aber im Mittelalter war dieses Getreide in den kühleren Regionen Ost- und Mitteleuropas vorherrschend.

Weshalb? Der aus dem wärmeren Süden kommende Weizen war im raueren Klima des Nordens nicht sonderlich ertragreich.

Der robustere Roggen machte viel weniger Probleme.

Obwohl Weizen heute überall zu bekommen ist, ist Roggenbrot noch immer beliebt. Ein berühmtes Beispiel dafür ist der westfälische **Pumpernickel** (3). Er verbringt 16 Stunden bei niedriger Temperatur im Ofen. So erhält er seine dunkelbraune Farbe, Feuchtigkeit, Schwere und den süßlichen Geschmack.

* Mehr zu Weizen auf S. 8.



Ich hab ein bisschen Brot gekauft.



TÖDLICHE TRANCE

In mittelalterlichen Chroniken finden sich schillernde Beschreibungen von kollektiven Wahnsinnsausbrüchen. Gruppen von Menschen fingen plötzlich an zu tanzen, manche hatten Halluzinationen, andere heftige Schmerzen und Zuckungen.

Auslöser dieser rätselhaften Ereignisse war nicht der Teufel oder irgendein Witzbold, sondern das tödlich giftige Mutterkorn, ein Pilz, der Roggenähren befallt.

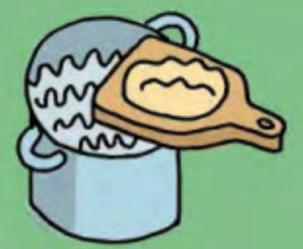
Heute wissen wir zum Glück, wie man diesen Schmarotzer bekämpft. Also müssen neue Erklärungen für spontane Zuckungen und Hüpfher her.

KÄSESPÄTZLE

- 1 h, 4 x
- 2 1/2 Becher Mehl (340 g)
- 1/2 Becher Wasser (125 ml)
- 4 Eier
- 2 große Zwiebeln
- 4 EL Butter (60 g)
- 200 g gut schmelzender Käse (wie Emmentaler oder Gruyère)
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz und Pfeffer



1 Mehl, Eier, 1 TL Salz und Wasser in eine Schüssel geben. Gründlich glatt rühren zu einem zähen Teig.



2 In einem großen Topf Wasser mit Salz aufsetzen. Ein Brettchen kurz darin eintauchen und dann dünn mit einigen



Löffeln Teig bestreichen. Die Teigmasse in schmale Streifen schneiden und ins kochende Wasser schaben.



3 Wenn die Spätzle an die Oberfläche steigen, noch einige Minuten ziehen lassen, dann abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

4 Die Zwiebeln fein würfeln und in Butter goldbraun anbraten. Käse reiben und Schnittlauch grob schneiden.

5 Spätzle zu den Zwiebeln geben. Einige Minuten braten und wenden, den Käse dazugeben. Wenn er zerläuft, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Schnittlauch bestreut servieren.



Hannah liebt Spätzle, egal wie.

* Mehr zu Michelin-Sternen auf S. 82.



BERLIN IST HEUTE EIN IRREER COCKTAIL
INTERNATIONALER GESCHMÄCKER.

FLEISCH IM DARM

- Fleisch war schon immer so kostbar, dass man nichts davon verschwenden wollte. Deshalb wurden Blut, Muskelfleisch und Innereien häufig zu **Würsten** verarbeitet.
- Brät und Gewürze werden in einen Darm gefüllt, der an den Enden abgebunden wird.

Die Rohwurst wird gekocht, gebraten, getrocknet oder geräuchert und dann warm oder kalt gegessen.
 • In Europa wird vor allem Schweinefleisch verwurstet, die Wurstform eignet sich aber auch für Fisch, Gemüse oder Käse.

• Die Deutschen sind große Wurstfreunde. Es gibt in Deutschland etwa 1.500 verschiedene Sorten, die nach der Art ihrer Herstellung in drei Kategorien unterteilt werden.

BRÜHWURST

wird zunächst gebrüht, manchmal auch noch geräuchert. Nicht konserviert, ist sie nicht lange haltbar. Sie kann kalt gegessen werden, wird aber meist erwärmt.

ROHWURST

Kann durch Trocknen oder Räuchern konserviert werden.

KOCHWURST

Die Zutaten werden vorab gegart.

CURRY WURST

Bratwurst mit Ketchup-Curry-Sauce; keine eigene Wurstsorte, muss aber hier erwähnt werden, weil sie so beliebt ist.

FRANKFURTER

sind nicht zu vergleichen mit den „Frankfurtern“ in amerikanischen Hotdogs (siehe S. 40).

WEISSWURST

wurde vor etwa 150 Jahren erfunden. Weil sie so schnell verdirbt, wurde sie morgens hergestellt und gleich zum Frühstück verzehrt.

TEEWURST

ist sehr fett und lässt sich gut streichen. Ursprünglich aß man sie auf Brot zum Tee.

BRATWURST

Die berühmten Grillwürste gibt es in Dutzenden Variationen.

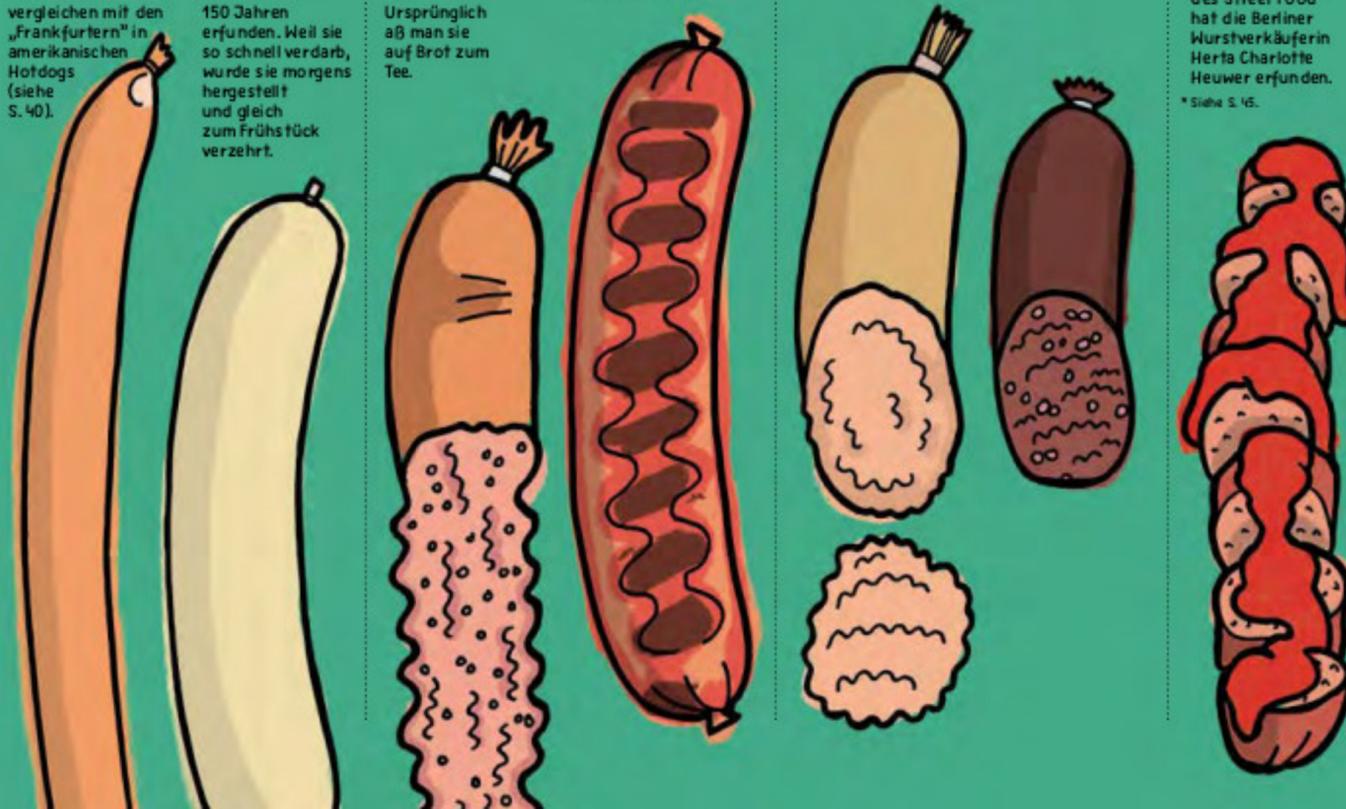
LEBERWURST

streichfähige Wurst, berühmt sind die Thüringer und die Pfälzer Leberwurst

BLUTWURST

ist gefüllt mit einer Masse aus Blut und Speck.

Diesen Klassiker des Street Food* hat die Berliner Wurstverkäuferin Herta Charlotte Heuwer erfunden.
 * Siehe S. 15.



GRÜNES UND WEISSES GOLD

- **Spargel** heißen die jungen Sprosse einer Pflanze aus dem Mittelmeerraum. Die ältesten Darstellungen finden sich auf über 5.000 Jahre alten ägyptischen Fresken. Die Römer liebten den Spargel, Kaiser Augustus* unterhielt eigens eine Spargelflotte, die die Versorgung mit dem delikaten Gemüse sicherstellen sollte.
- In Deutschland werden jährlich 125 Tonnen weißer Spargel gegessen. Während der zweimonatigen Spargelsaison gibt es sogar Spargelfeste. Man kann überall Spargel kaufen und bekommt ihn in jedem Restaurant.

* Augustus/Oktavian ist auf den Seiten 91 und 100 zu sehen.



Weißer und grüner Spargel stammen von derselben Pflanze. Der weiße Spargel, von manchen auch „weißes Gold“ genannt, wächst in eigens angelegten, abgedeckten Hügelbeeten. So bekommt er kein Sonnenlicht ab und bildet kein Chlorophyll, das für die Grünfärbung von Pflanzen verantwortlich ist.

KARTOFFELSATAT

Süddeutsche Variante 45 min, 3x

- 1 kg Kartoffeln (festkochend)
- 1 Becher Rinderbrühe (250 ml)
- 1 kleine Zwiebel
- 3 EL Weißweinessig
- 4-5 EL Pflanzenöl
- 1-2 EL Senf
- 1/2 TL Muskatnuss
- Salz und Pfeffer

- frische Petersilie
 - 150 g Speck
 - 2-3 Gewürzgurken
- Extras nach Belieben, man kann auch mehr Speck nehmen oder ihn durch Wurst ersetzen.



- 1 Kartoffeln mit Schale kochen, bis sie sich mit einer Gabel einstechen lassen. Sie dürfen beim Schneiden nicht zerfallen. Abgießen und abkühlen lassen.
- 2 Die Zwiebel fein würfeln, Rinderbrühe in einem Topf erhitzen.
- 3 Zwiebel in die heiße Brühe geben und einige Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

4 Die Kartoffeln pellen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mit der warmen Brühe und den Zwiebeln übergießen, dann Essig, Öl, Senf und Muskatnuss verrühren und dazugeben. Vorsichtig unterheben und mit Salz und frisch gemahltem Pfeffer abschmecken. 20 Minuten stehen lassen, bis die Kartoffeln die Sauce aufgenommen haben.

5 Nach Belieben mit gehackter Petersilie, fein geschnittenen Gewürzgurken und gebratenen Speckwürfeln verfeinern.



Leon bringt zu jeder Gelegenheit Kartoffelsalat mit.