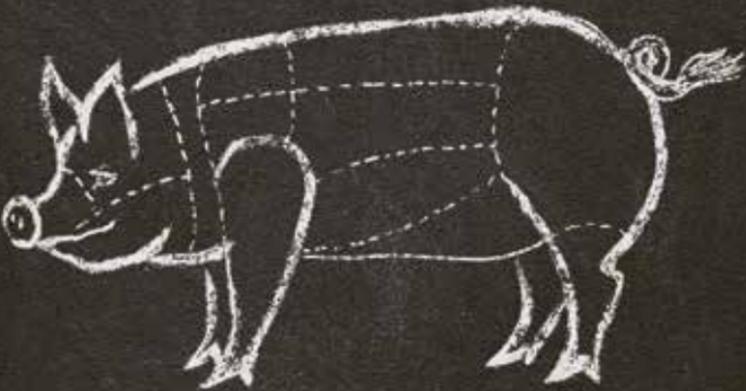


Franz Keller

AB IN DIE KÜCHE!

**SPIEGEL
Bestseller**
Jetzt als Taschenbuch



WES⁺END

Wie wir die Kontrolle über unsere
Ernährung zurückgewinnen

Mit
neuen
Rezepten

















W E S T E N D

Franz Keller

AB IN DIE

Wie wir die Kontrolle über
unsere Ernährung zurückgewinnen

KÜCHE!

WESTEND

Ab in die Küche, fertig los
Vorwort zur Taschenbuchausgabe
8

Einfach gut kochen!
Geleitwort
12

Für mich ist die Küche Heimat
18

Schluss mit Fake Food – wir müssen zurück zu
einer authentischen Ernährung!
28

Wir müssen keine Exportweltmeister
für Gemüse oder Fleisch sein.
Wir müssen Qualitätsweltmeister werden
36

Abschied von Olympus
56

Lasst uns doch einfach mit echtem Genuss
uns selbst und unseren Planeten retten
72

Ich wünsche mir eine Hochschule
der nachhaltigen Kochkultur
94

Die Küche ist kein Statussymbol,
sondern eine Genusswerkstatt

102

Die besten Lebensmittel haben keine Zutatenliste

110

Mit Wasser kochen nur die Anderen. Wir nicht!

156

Es gibt keine Reste.

Wir denken in Folgegerichten

168

Von der Magie der Soße

176

Ab in die Küche!

184

Inhalt

Quellen- und Literaturverzeichnis

202

Rezepte

Tomatensugo mit Basilikum und Pinienkernen

121

Gerstenrisotto mit Gemüsewürfeln und geräucherter Forelle

123

Leichter Graupen-Salat

125

Kartoffelrösti mit griechischem Joghurt und Seeteufel

129

Warmer Endiviensalat mit Kartoffeln, Fenchelstreifen und Ei

131

Kartoffelgratin mit Zucchiniastreifen und geröstetem Wirsing

132

Kartoffelsalat

134

Gerösteter Rosenkohl mit Alblinsen

138

Gratiniertes Blumenkohl auf Kartoffelpüree

140

Knollensellerie-Gratin mit Rote-Bete-Salat

142

Staudensellerie-Suppe mit Safran

144

Leichtes Rührei mit frischem Kerbel und Kurkuma-Karottengemüse

145

Basmatireis-Kuchen mit Gemüsewürfeln und Joghurt

147

Gegrilltes Flank Steak in Pfefferkruste mit Gemüse

149

Grillgemüse

150

In Sauer

151

Poulet au Vinaigre

152

Gebackene Banane mit dunkler Schokolade

154

Pot au Feu

Lauch, Salzkartoffeln und Vinaigrette

171

Kalter Gemüsesalat

172

Flädlesuppe

Bratkartoffeln mit Fleischsalat

173

Ab in die Küche, fertig, los

Vorwort zur Taschenbuchausgabe

Nachdem 2018 mein Bestseller *Vom Einfachen das Beste* erschienen war, erreichten mich so viele Kommentare und Fragen, dass ich mich, obwohl das gar nicht mein Plan war, noch einmal auf meinen Hintern setzen musste, um darauf zu antworten. Als dann im März 2020 *Ab in die Küche!* erschien, da sprang auch dieses Buch noch kurz auf die Bestseller-Liste, doch dann kam der erste Lockdown. Nicht nur die Buchläden machten dicht, auch ich wurde mehrfach von verabredeten Talkshows und Interviewterminen wieder ausgeladen, weil es plötzlich nur noch ein Thema gab: Corona. Eigentlich blöd, dachte ich, denn ich hätte gerne darüber informiert, wie wichtig gute Ernährung für unsere Gesundheit und ein starkes Immunsystem ist. Ich hatte *Ab in die Küche!* zwar nicht unter den Vorzeichen der Pandemie geschrieben, doch als es dann am Start war, erschien es mir als glückliche Fügung, genau jetzt ein Buch zu veröffentlichen, das die Menschen zum Selberkochen animiert und dazu auffordert, die Kontrolle über die Ernährung wieder in die eigene Hand zu nehmen.

Angeblich soll die Pandemie ja einen echten Kochboom ausgelöst haben, doch wenn es diesen Trend überhaupt gab, dann kann er nicht besonders nachhaltig gewesen sein. Die erschreckenden Zahlen, die eine Untersuchung der Technischen Universität München zum Essverhalten in Pandemiezeiten zutage gefördert hat, sprechen jedenfalls eine andere Sprache: Rund 40 Prozent der Befragten gaben an, während der Pandemie zwischen fünf und sieben Kilo zugenommen zu haben. Eine forsa-Studie kam zu dem Ergebnis, dass 16 Prozent der Kinder und Jugendlichen dicker geworden sind, und in der Altersgruppe der Zehn- bis Zwölfjährigen sogar über 30 Prozent, weshalb Ernährungsmediziner inzwischen schon vor einer durch Corona befeuerten Adipositas-Pandemie warnen.

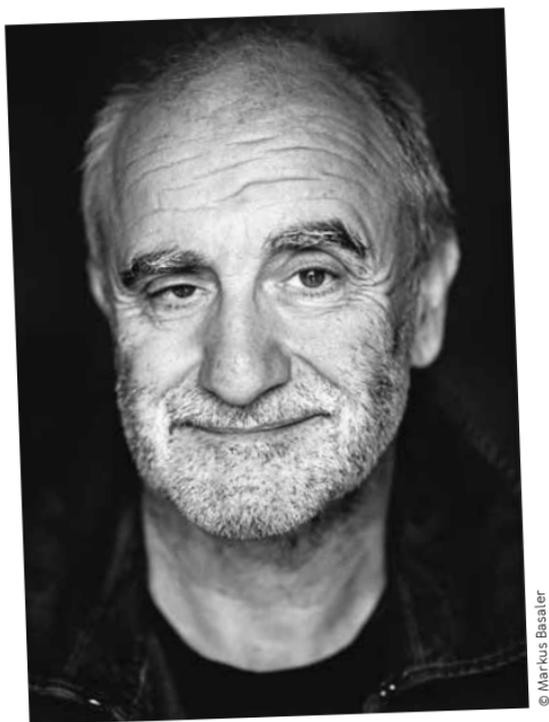
Diese Zahlen sprechen nicht dafür, dass die Deutschen in Pandemiezeiten die heimische Küche als Genusswerkstatt entdeckt haben, in der man sich mit frischen Zutaten eine leckere Mahlzeit zubereitet. Bestenfalls wurden hier der Ofen und die Mikrowelle eingeschaltet, um die Tiefkühlpizza, von der die Deutschen 2021 fast 390.000 Tonnen verzehrt haben, oder anderes industrielles Fertigfutter aufzuwärmen. An der mangelnden Zeit, die oft als Argument genannt wird, warum die Küche selten zum Kochen genutzt, sondern eher als Statussymbol betrachtet wird, kann es während des Lockdowns jedenfalls nicht gelegen haben. An erster Stelle dürfte es Bequemlichkeit sein, die die Menschen zu Lebensmitteln greifen lässt, die ich gerne als »Sterbemittel« bezeichne, weil sie mit versteckten Fetten, Zuckern, Geschmacksverstärkern und allerlei anderen Zutaten eine geschmackvolle Mahlzeit vorgaukeln, die weder wirklich schmeckt noch dem Körper eine ausreichend gute Ernährungsgrundlage bietet. Frisch zubereitete Lebensmittel haben keine Zutatenliste und wenn Sie selber kochen, haben Sie die volle Kontrolle über Ihre Ernährung, über Ihre Waage und sparen auch noch Geld, was in den aktuellen Krisenzeiten ja auch ein nicht zu unterschätzender Vorteil ist. Wenn Sie frische und unverarbeitete Lebensmittel zu einem Essen zubereiten wollen, landen Sie ganz automatisch in der Küche. Und wenn Sie dabei »saisonal« und »regional« denken, machen Sie in Sachen Ernährung schon wirklich vieles richtig. Denn dann genießen Sie vorwiegend Früchte und Gemüse, die um die Ecke wachsen, zum optimalen Zeitpunkt geerntet werden und deshalb auch über ausgereifte Aromen und Inhaltsstoffe verfügen. Das ist das Problem bei allen Früchten und Gemüsesorten, die wir zur Unzeit essen oder aus fernen Ländern importieren: Sie werden oft unreif geerntet, um den Transportweg besser zu überstehen, reifen hinterher nicht richtig aus und verlieren ihren eigentlichen Nährwert. Vom Geschmack ganz zu schweigen. Corona und die

aktuellen Krisenzeiten haben uns ja deutlich vor Augen geführt, was passiert, wenn Lieferketten zusammenbrechen und wie pervers es eigentlich ist, Nahrungsmittel zu globalisierten Wirtschaftsgütern zu machen und rund um den Globus zu verschiffen. Fangen Sie an, Salat und Gemüse im eigenen Garten oder auf dem Balkon anzubauen und wenn Sie den nicht haben, gibt es ganz sicher auch in Ihrer Region Landwirte, die Ackerflächen für den Eigenanbau zur Verfügung stellen. Da gibt es mittlerweile viele tolle Initiativen und Ideen. Und ansonsten gilt beim Einkauf die Devise: aus der Region für die Region.

Die Küche ist tatsächlich der beste Ort, an dem wir eine Menge für ein gesundes wie genussvolles Leben tun können. Neben Rezepten, die ich für diese Taschenbuchausgabe mit ein paar neuen und leckeren Gerichten ergänzt habe, möchte ich Sie mit *Ab in die Küche!* dazu motivieren, den Kochlöffel in Ihrer Heimatküche wieder öfter selber in die Hand zu nehmen. Deshalb habe ich in diesem Buch auch ein paar Basisinformationen und Tipps zusammengestellt, wie Sie mit der richtigen Planung vorausschauend kochen und für sich wie für Freunde und Familie eine Menge Gutes tun können. Und was gibt es Schöneres, als eine selbst zubereitete Mahlzeit gemeinsam zu genießen? Ausreden wie »keine Zeit« oder »kann ich nicht« können wir in Zukunft leider nicht mehr akzeptieren, denn mit *Ab in die Küche!* haben Sie jetzt eine gute Grundlage zur Hand, mit der Sie Kochen als neue Leidenschaft für sich entdecken können.

Viel Spaß dabei und guten Appetit!

Ihr Franz Keller, Januar 2023



Franz Keller gehört zu den renommiertesten Sterneköchen in Deutschland. Er lernte sein Handwerk bei Legenden wie Jean Ducloux, Paul Bocuse oder Michel Guérard und konzipierte als einer der Ersten die »Neue Deutsche Küche«. Dann verabschiedete er sich aus dem »Sterne-Zirkus« und verfolgt seitdem in seiner berühmten »Adler Wirtschaft« in Hattenheim/Rheingau seine eigene Philosophie »Vom Einfachen das Beste«. Auf seinem »Falkenhof« im Wispertal lebt er heute seinen Traum vom Kochen als Genusshandwerk.

Einfach gut kochen!

Geleitwort

Mit Franz Keller sind wir uns schon seit langem einig: **Essen ist unsere Lebensgrundlage und Kochen eine Kulturtechnik, die jeder Mensch beherrschen sollte.** Eine grundlegende Fähigkeit wie Lesen und Schreiben. Schließlich können wir ohne Nahrung nicht existieren und nur die richtige Ernährung erhält uns gesund. Eine so essenziell wichtige Sache können wir doch nicht einfach einer vollkommen in Schiefelage geratenen Lebensmittelindustrie überlassen!

Dass wir gezielt unsere Sorgfalt und Aufmerksamkeit auf das verwenden können, was wir uns zubereiten und einverleiben, unterscheidet uns von allen anderen Lebewesen. Obwohl: Ein Tier, das seine Nahrung selbst suchen darf, frisst nur das, was ihm bekommt und am besten schmeckt. Doch das ist bei vielen Menschen offenbar nicht mehr die Regel. Heidelberger Geschmacksforscher haben bei einer repräsentativen Umfrage herausgefunden, dass 73 Prozent der Deutschen selbst dann weiteressen, wenn es ihnen gar nicht schmeckt – vor allem, wenn sie es nicht bezahlen müssen (zum Beispiel in der Kantine) oder bereits bezahlt haben (etwa über einen Lieferdienst bestellte Speisen). Kaum zu glauben!

Aber nur so ist zu verstehen, warum die Industrie so unfassbar erfolgreich in ihrem Bemühen ist, dem Verbraucher einzureden, dass die Zubereitung der täglichen Mahlzeiten mühsam sei, eine lästige Arbeit, die reine Zeitverschwendung. Nur um sich dann als hilfreicher Retter in der Not anzudienen. Etwa mit Fertiggerichten, deren einziger Vorzug es ist, dass sie schnell und mühelos zuzubereiten sind. Der Geschmack ist dabei meist aber nur schwer erträglich. Und selbst ein solches Ergebnis ist ohne viele Hilfsmittel nicht möglich: natürliche und im Labor erzeugte

Aromen, Geschmacksverstärker, Emulgatoren, Stabilisatoren und Konservierungsmittel – im frisch zubereiteten Essen sind die alle vollkommen unnötig. Dass es tatsächlich große Freude machen kann und einen echten Gewinn an Lebensqualität bringt, Gemüse und andere frische Produkte in der Küche selbst zuzubereiten, gerät offenbar immer mehr in Vergessenheit.

Doch der Spaß am Kochen beginnt nicht erst in der Küche! Welch ein kreatives, sinnliches Vergnügen ist es, die Zutaten auszuwählen und sich dabei vorzustellen, was sich alles damit machen lässt. Der Weg ist das Ziel: die Suche nach tollen Produkten, sei es im Gemüseladen oder beim Metzger, im Delikatessengeschäft beim Bäcker oder im Supermarkt, auf dem Wochenmarkt, auf dem Bauernhof, im Garten, bei Spaziergängen auf der Wiese oder im Wald! In der Küche lassen sich dann, mit etwas Wissen und Lust zur Improvisation, aus den Zutaten köstliche Aromen und ein wunderbarer Geschmack hervorlocken. Die Farben der Gemüse, der Wohlgeruch der Kräuter und Gewürze, das Geräusch, wenn es in der Pfanne brutzelt, der appetitanregende Duft, der in die Nase steigt – alle Sinne werden gekitzelt und bewegt. Und dann das Essen genießen – am liebsten natürlich im Kreis der Familie oder mit Freunden. Wir können uns gar nicht vorstellen, dass es Menschen gibt, die dem nichts abgewinnen können.

Kalorienzufuhr in hektischer Eile und ohne Freude hassen wir ebenso wie Franz, die macht nur dick und deshalb gleich doppelt schlechte Laune. Für uns ist Essen größtes Vergnügen, denn es bietet Genuss. Das Zubereiten in der Küche, allein oder zusammen mit Gästen – das alles ist ein entscheidender Teil des Vergnügens. Es ist genau das, was wir seit vielen Jahren zu vermitteln suchen: Unseren Zuschauern, die uns wöchentlich (samstags im WDR, freitags im SWR) in die Töpfe schauen, den Lesern unserer Bücher und den Kochschülern, die bei uns gerne Kurse buchen.

Franz Keller wird vom selben pädagogischen Ethos und kulinarischen Eifer getrieben. Das hat er als Bub in der Küche seiner Oma und seiner Mutter kennengelernt, es hat ihn in seiner Zeit als Gastronom beflügelt, es hat ihm die Kraft und den Mut gegeben, ein neues Dasein als Landwirt und Tierzüchter zu beginnen, und es bewegt ihn bis heute als Gastgeber, als Gast, als Autor, als Freund, als Mensch!

Wie recht hat er mit seinem Motto: **Lasst uns einfach mit echtem Genuss uns selbst und unseren Planeten retten!** Genuss ist keine selbstsüchtige Angelegenheit, er entsteht aus der Zuwendung und Sorgfalt, die wir unseren Lebensmitteln beimessen und angedeihen lassen. »Mittel« zum »Leben« sind sie nämlich nur, wenn sie mit Achtung und Bedacht erzeugt werden. Pflanzen, die in Böden wachsen, die nicht ausgelaugt und ausgebeutet werden. Tiere, die ein artgerechtes, glückliches Leben haben führen dürfen. Deshalb wird Franz auch nicht müde, gegen Massentierhaltung und gedoptes Billigfleisch zu wettern und über Alternativen aufzuklären. Er macht aber auch klar, dass wir deswegen nicht gleich alle zu Veganern werden müssen. Vielmehr dürfen wir nicht teilnahmslos zusehen und geschehen lassen, wie schlecht es den Tieren in der herkömmlichen Landwirtschaft geht. Dass etwa immer noch Ferkel ohne Betäubung kastriert werden. Dass die Kälber weit weg von ihren Müttern, allein in kleinen Hütten aufwachsen müssen, sie mit Ersatzprodukten gesäugt werden statt mit Muttermilch, die in diesen Mengen niemand braucht und den Erzeugern trotzdem nicht mehr genug einbringen, weshalb sie nur mit Subventionen überleben können.

Was die sogenannte konventionelle Landwirtschaft mit uns und unserer Umwelt, nein: unserer Welt anrichtet, wird nicht in die Preise der billigen und trotzdem ihren Preis nicht werten Produkte eingerechnet. Wir produzieren Billigware in Massen,

strapazieren dabei unseren Planeten weit über die Grenzen hinaus, nehmen millionenfaches Tierleid einfach in Kauf, und schmeißen am Ende die Hälfte der Lebensmittel auf den Müll. Das ganze System ist doch totaler Irrsinn!

Wir Menschen sind Omnivoren und können so ziemlich alles verwerten, was die Erde uns an Nahrhaftem bietet. Mit unserer Umwelt bilden wir eine Symbiose, zu der die Tiere und deren Produkte ebenso gehören wie die Pflanzen. Alles gehört zusammen, dient und nutzt sich gegenseitig – vorausgesetzt, es geschieht mit Achtung voreinander. Dazu gehört vor allem auch, nicht den Großteil eines geschlachteten Tiers auf den Müll zu werfen, um dann nur die Filetstücke industriell weiterzuverarbeiten. Auch unter diesem Aspekt ist Franz Keller übrigens ein Meister seines Fachs: Was fällt ihm nicht alles zu Innereien ein, die er als besondere Leckerbissen auf den Teller bringt: das Lüngerl eine Delikatesse, das Herz, rosa vom Grill, ein Gustostücker! Wenn nicht schon bei seiner Großmutter hat er das wohl spätestens bei Paul Bocuse und während seiner Zeit in Frankreich gelernt, wo man die Verwertung des gesamten Tiers aus guten (Genuss-) Gründen noch schätzt.

Die wohl wichtigste Lektion für angehende Köche lautet aber, dass nicht komplizierte, aus Unmengen von Zutaten komponierte Gerichte eine gute Küche ausmachen, sondern Produkte von guter Qualität, die mit zwei, drei Zutaten und viel Sorgfalt zubereitet werden. Überladene Kompositionen sind auch in der Gastronomie oft nur das Mittel, um Produktmängel zu verstecken. Deshalb sind ethisch korrekt, mit Verständnis für die Natur, mit Liebe und Hingabe erzeugte Lebensmittel so nötig. Wirklich gute Produkte bekommen wir nur, wenn wir faire und auskömmliche Preise für die Produzenten akzeptieren und bereit sind, diese Produkte selbst zuzubereiten und zu genießen. Auch der Geschmack will kultiviert sein.