

Sinn und sinnlich

Die Fastenzeit ist die beste Zeit, sich Gedanken über den Wert des Essens zu machen

Dem englischen Autor Douglas Adams (1952 bis 2001) verdanken wir ein Drei-Phasen-Modell der Entwicklung menschlicher Esskultur: Er nennt sie die Wie-, Warum- und Wo-Phasen. Zusammengefasst lauten die zentralen Fragen: Wie kriegen wir was zu essen? Warum essen wir? Wo kriegen wir die besten Wiener Schnitzel?

Tatsächlich folgt zivilisatorisch auf die gesicherte Sättigung zügig die kulinarische Verfeinerung, die schnell einmal ins Dekadente lappen kann: Berüchtigt waren die antiken Gelage, auf denen es so sehr nur um die Geschmacksbefriedigung ging, dass der Speisende das Genossene alsbald wieder los werden wollte, um weiter genießen zu können. Ebenso legendär die Prunkgelage in Fürstenhäusern, mit goldüberzogenen Mahlzeiten und der Sitte, alles zu pfeffern – einfach deshalb, weil exotische Gewürze so immens teuer waren. Wir Heutigen mit unseren Molekularküchen und Energydrinks sind da nicht viel besser.

Das Frühjahr ist vielleicht die beste Zeit, über den Wert des Kostens und Kochens, des Essens und Trinkens, des Dämpfens und Schmausens nachzudenken. Die Landschaft grünt

allmählich wieder, es sprießt und knospt, die Spargel spitzen aus dem Boden – da ist's grad recht an der Zeit, die Sonne dafür zu loben, dass sie für uns Gemüse, Salat, Obst und Korn aus der Erde zuzelt, auf dass wir es zubereiten und verspeisen. Wobei es inmitten dieser Innewerdung auch gehört darüber nachzudenken, ob ein Leben vielleicht doch etwas mehr wert ist als das Brathuhn für 2,99 Euro in der Tiefkühltheke.

Was da reift, krecht und fleucht, muss, um kulinarisch Sinn zu erlangen, sinnlich erlangt werden: Muss durch die Küche gehen, bearbeitet werden, gewalkt, gewürzt, gesotten, gebraten, gefroren und geschnetzelt – ein Transmissionsverfahren, das, richtig ausgeführt, zur Transzendenz neigt. Die Stunde in der Küche ist der pure Genuss – sofern man's nicht muss!

In der weitaus längsten Phase des Menschseins war das Nachdenken über das Essen unkompliziert und überschaubar: Gut ist's, wenn überhaupt was da ist. Die Urangst Hunger prägt uns immerdar. Heutige Rufe nach „saisonal“ und „regional“ wären den nahrungssuchenden Altvorderen ausgesprochen rätselhaft vorgekommen – ebenso wie die

Einführung von Fasttagen. Selbstverständliches hinterfragt man nicht.

Allmählich trennte sich die Menschheit in die aus Not Umherschweifenden – Jäger, Sammler, Hirten, Eiszeitflüchtlinge – und die Sesshaften – die Ackerbauern. Beide Gruppen sind sich bis heute spinnefeind. An ihnen allen zusammen erkennen wir aber immerhin, was für unfassbare zivilisatorische Fortschritte der Mensch gemacht hat: Dass Fleisch bekömmlicher wird, wenn man es brät. Wie aus Körnerbrei Brot wird und aus Milch Käse, Butter, Joghurt, europäischer Milchsee und Himbeer-Shake. Und wenn man die Zähne längst vergangener Menschen archäologisch betrachtet, dankt man dem Herrn auf Knien für eine weitere dem Verzehrgenuss äußerst hilfreiche „Erfindung“: den Zahnarzt.

Wichtig werden uns Menschen die Dinge erst dann, wenn man sie uns wegnimmt. Besonders gescheit ist's, diese Wegnahme bewusst vorzunehmen: Das Fasten erklärt den Wert des Essens.

Fasten ist etwas gänzlich anderes als Hungern. Es hat eine zutiefst religiöse Wurzel und bringt den Menschen dorthin, wo der Mitteleuropäer des 21. Jahrhunderts seine Reiseziele selten verortet: zu sich selbst. Deshalb ist die Zeit vor Ostern eine Zeit für alle, sich der Bedeutung des Essens durch seine Substraktion zu nähern. Jedoch ist es ratsam, auch hier nichts zu übertreiben. Der italienische Historiker Massimo Montanari berichtet in seiner Kulturgeschichte der Ernährung in Europa unter dem Titel *Der Hunger und der Überfluss* vom Diätwahn: „Umfragen zeigen, dass mehr als die Hälfte aller Personen, die sich einer Diät unterziehen, überhaupt nicht übergewichtig sind, sich aber dafür halten.“ *Christian Muggenthaler*

Kulinarische Museumsbesuche

Museen und Kochen: Da gibt es viele Gemälde, auf denen Lebensmittel oder gedeckte Tafeln zu sehen sind, oder Reliefs mit Abbildungen von Tieren und Pflanzen, die ebenfalls in der Küche verarbeitet werden. Auch Skulpturen verweisen auf eine Fülle von Essbarem. Nicht zu vergessen die Botanischen Gärten, in denen auch Nutzpflanzen, Gewürze und Kräuter kultiviert werden. In kulturhistorischen Museen erzählen Exponate von repräsentativem Tischschmuck, in völkerkundlichen Museen wird auch die Ernährung fremder Völker behandelt, und Technikmuseen lehren, wie bestimmte Lebensmittel gewonnen oder verarbeitet werden.

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Museumspädagogischen Zentrums (MPZ) lenken nun die Aufmerksamkeit auch einmal auf diese kulinarische Seite „ihrer“ Häuser. Sie bringen Objekte aus Museen oder von einem geführten Stadtrundgang mit eigenen Rezepten in Verbindung. Daraus soll ein Kochbuch entstehen.

In *Unser Bayern* begleiten wir heuer dieses Projekt mit küchenkulturhistorischen Glossen, die pro Quartal einmal erscheinen werden.



Foto: Bayerische Staatsgemäldesammlungen München – Alte Pinakothek

Verführerischer Marktstand: Grünes Gemüse mit gebratenem Ziegenkäse

In der Alten Pinakothek bleiben die MPZ-Mitarbeiter oft vor diesem großformatigen Gemälde Frans Snyders' (1579 bis 1657) stehen. Der für seine Stilleben bekannte flämische Maler (sein Vater war übrigens der Besitzer eines bekannten Wein- und Speiselokals) vereint in seinem Bild (um 1625/30) verschiedene Obst- und Gemüsesorten, die im 17. Jahrhundert in Europa angeboten wurden – wenn auch zu unterschiedlichen Jahreszeiten. Würde man an diesem Stand einkaufen, könnte man sich alles zum Beispiel für das Rezept *Grünes Gemüse mit gebratenem Ziegenkäse* zusammenstellen.

Rezept für 2 Personen: 2 je 2 cm dicke Scheiben große Ziegenrolle / 70 g TK-Erbsen / 130 g geputzte Frühlingszwiebeln / 200 g geputzten Blattspinat / 1 unbehandelte Zitrone / 1 bis 2 Knoblauchzehen / 3 Stängel glatte Petersilie / 1 Stängel Minze / 15 g Pinienkerne / 20 g Butter / 1 EL Olivenöl / 1 Prise Zucker / Salz / Pfeffer / 125 ml Wasser.

Blattspinat in grobe Stücke zerteilen, Frühlingszwiebeln in ca. 7 mm breite, schräge Streifen schneiden. Knoblauch fein, Petersilie und Minze grob hacken. Von der Zitrone die Schale abreiben sowie eine Zitronenhälfte auspressen. In einer beschichteten Pfanne Pinienkerne ohne Fett rösten. Gleichzeitig in einem mittelgroßen Topf Butter schmelzen, darin die tiefgekühlten Erbsen antauen, mit Zucker und Salz würzen, 125 ml Wasser aufgießen und 4 Minuten köcheln lassen. Pinienkerne aus der Pfanne nehmen, darin wenig Olivenöl erhitzen und den Ziegenkäse samt Rinde von beiden Seiten bei großer Hitze kurz (!) anbraten. Währenddessen die Frühlingszwiebeln zu den Erbsen geben, weitere 2 Minuten köcheln lassen; dann den Spinat unterheben und zusammenfallen lassen. Gemüse mit Zitronenschale, Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. – Ziegenkäse und Gemüse auf einem Teller anrichten, mit gehackter Petersilie und Minze sowie den gerösteten Pinienkernen dekorieren.

Appetitanregende Brunnenspiele: Chiemseerfischsuppe

MPZ-Rundgänge durch München führen unter anderem zum Lenbachplatz und zum Wittelsbacherbrunnen. Adolf von Hildebrand (1847 bis 1921) hat ihn zwischen 1893 und 1895 geschaffen. Der Brunnen erinnert an die 1883 mit einer Hochdruckleitung vollendete städtische Wasserversorgung aus dem Mangfalltal. Neben verschiedenen Figurengruppen sind die waagrechten Pilasterflächen mit Wassertieren verziert: Forellen, Aal, Hecht, Wels, Flusskrebs – allesamt Zutaten einer Chiemseer Fischsuppe.

Rezept für 4 Personen: 1000 g Fisch vom Chiemsee: Zander, Renke, Seeforelle oder Saibling, Aalrutte, Barsch, Brachse, Hecht, Karpfen, Aal, Waller, Flusskrebs, um daraus 600 g Fischfilet(s) zu gewinnen / 1 EL Olivenöl / 25 g Butter / 1 Zwiebel / 2 Bund Suppengemüse / 1 Petersilienwurzel oder 1 Pastinake / 2 Lorbeerblätter / je 1 TL weiße und schwarze Pfefferkörner / 1 EL Senfkörner / je 1 Bund Petersilie und Dill / 1 EL Tomatenmark / 500 ml trockener Weißwein.

Zwiebel klein schneiden, in Öl kurz anbräunen. Suppengemüse, Petersilienwurzel, Lorbeerblatt, Stängel von Petersilie und Dill grob hacken und zur Zwiebel hinzufügen. Mit Weißwein und etwas Wasser aufgießen (evtl. Essig-Wasser-Gemisch). Fischflossen, Fischgerippe und Kopf (ohne Kiemen) der filetierten Fische auf dem Gemüsebett mit Tomatenmark kurz aufkochen und bei starker Hitze ca. 30 Minuten weiterkochen. Den Fisch-Gemüse-Sud abgießen und aufbewahren. Fischfilets in etwa 3 cm dicke Stücke schneiden, in einem großen Topf mit Butter kurz auf der Hautseite anbraten. Mit dem Fisch-Gemüse-Sud aufgießen, 15 Minuten köcheln lassen und abschmecken: wahlweise (Kräuter-)Salz, weißer Pfeffer, Chilischote, Muskat, Rahm. Am Schluss den fein geschnittenen Dill und die Petersilie zugeben (ca. 1 Esslöffel pro Portion).



Fotos: MPZ