

AUF EIN WORT:

Über das Seelennähren und das Wesentliche MIT MALTE HÄRTIG. KOCH, PHILOSOPH UND AUTOR

Aus seiner Liebe zum Kochen heraus absolvierte Malte Härtig nach dem Abitur eine Kochausbildung. Stationen, wie die Schwarzwaldstube im Traube Tonbach, das Hilton Berlin und der Brandenburger Hof Berlin, befriedigten seine Neugier, was die komplexe Welt der Zubereitung von Speisen angeht, zunächst. Doch da gab es noch mehr.

Aus einem inneren Bedürfnis heraus, die Welt der Geschmäcker und Aromen ganzheitlich zu verstehen und um die Frage nach dem „warum“ zu beantworten, entschloss er sich, einen weiteren Schritt zu gehen. Nach dem Studium der Philosophie und Kulturreflexion erforschte er im Rahmen seiner Promotion die japanische Kaiseki-Küche und fand darin viele Antworten auf seine Fragen.



„Schönheit liegt in der Einfachheit“

MALTE HÄRTIG
Bild: Jule Felice Frommett

LIEBER HERR HÄRTIG, SÜNDHAFT CREMIGES TIRAMISU, DAS EINE GLAS ROTWEIN ZU VIEL AM ABEND – SIND DINGE, DIE UNS GENUSS VERSCHAFFEN, IMMER MIT EINEM PROBLEM BEHAFTET?

„Da muss man differenzieren. Es gibt auf der einen Seite die Lust an Ekstase und dem Schwelgen in Aromen, wie sie die französische Küche bietet. Dabei handelt es sich um eine Lust, die sich vor allem im Mundraum abspielt und eine Küche, die beeindruckt und die Sinne rauben möchte. Aber es gibt auch einen anderen Aspekt von Freude. Es gibt Essen, das sehr zurückhaltend und simpel ist, das einen nicht fortreibt – ganz im Gegenteil. Wenn wir solche Speisen essen, kommen wir in Kontakt mit demjenigen, der sie zubereitet hat, zu den natürlichen Zutaten, aus denen sie zubereitet wurden, zu unserem Umfeld und zu uns selber. Das Gericht wird zu einem Dialogpartner. Solche Momente lassen sich jenseits der Kategorien von Lust und Askese beschreiben und haben mehr mit Lebenslust zu tun.“

FINDET MAN DIESE ART DER KÜCHE IN DER KAISEKI-TRADITION? ERKLÄREN SIE UNS DOCH BITTE, WAS KAISEKI EIGENTLICH IST.

„Ja, das Kaiseki bezeichnet ursprünglich ein Menü, das zur Teezeremonie eingenommen wird. Heute wird es als Haute Cuisine in den Restaurants serviert. Im Kaiseki drücken sich Einfachheit, Achtsamkeit und die Konzentration auf das Wesentliche aus. Der Kaiseki-Koch serviert seine persönliche Interpretation des Moments, im Hier und Jetzt, zur aktuellen Zeit im Jahr, an diesem Ort und mit diesen Menschen. Die Gäste sind in der Lage, diese Zeichen zu deuten. So entsteht Gemeinschaft und Verbindung. Es geht hier also nicht nur um Nahrung für den Körper, die alle Sinne anspricht, sondern auch der Geist wird aktiviert und der kulturelle Wert der Speisen vermittelt.“

ESSEN ALSO, DAS NICHT NUR SATT MACHT, SONDERN GLÜCKLICH.

„Genau. Den chinesischen alten Denkern geht es immer auch darum, die Seele zu nähren. Das funktioniert, indem wir unseren Energiefluss aufrecht erhalten und wandlungsfähig bleiben im Leben. Und Essen ist natürlich eine wichtige Energiequelle für uns.“

DAS SCHÖNE UND GENUSSVOLLE LEBEN MUSS DEMZUFOLGE KEIN VERANTWORTUNGSLOSES LEBEN SEIN?

„Es hat vielleicht auch mit dem Erwachsenwerden zu tun, zu verstehen, dass unsere Ernährung immer auch etwas nach sich zieht. Durch den Zen-Buddhismus habe ich verstanden, dass wir immer auch ein Stück weit zur Möhre werden, wenn wir diese essen. Wir sind maßgeblich an der Gestaltung der Welt beteiligt und sollten uns fragen: Was benötige ich für mich, was sind das für Lustmomente, die mich wirklich glücklich machen und was bedeutet das für mich und meine Umwelt?“

UND WIE SIEHT DAS DANN BEI IHNEN AUS? WAS BEREITET IHNEN IM ALLTAG LUST?

„Das fängt bei den kleinen Momenten im Alltag an. Die Schönheit liegt in der Einfachheit. Nudeln selber herzustellen, die man kocht und mit ein wenig Soße oder einfach nur Olivenöl isst, Brot zu backen, das man mit ein wenig Butter aufmerksam isst, einfach selber tätig werden und zu entdecken, wie einfach das Gute sein kann und wie viel Gutes wir uns mit dem Einfachen tun können. So gelingt es uns, die Kategorien Lust und Askese zu unterlaufen und unser Leben selbst zu gestalten.“

www.malte-haertig.de

LESETIPP
Das neueste Buch von Malte Härtig:
Kaiseki. Die Weisheit der japanischen Küche, 2018.

