

**DIE KUNST DES EINFACHEN ESSENS:** Jede Zutat spricht für sich. Jedes Lebensmittel besitzt seine Eigenart. Über die Geheimnisse der japanischen Küche und die Suche nach dem besonderen Geschmack. Itadakimasu! Guten Appetit.

# Essen und zufrieden sein

Ein Gespräch mit dem Buchautor Malte Härtig über japanische Kochkunst und das Kochen nach Jahreszeiten

BAYREUTH/KULMBACH

Seine Berufsbezeichnung lautet: Koch-Philosoph. Denn Malte Härtig ist gelernter Koch und studierter Philosoph in einem. Der 40-Jährige sprach vor kurzem an der Genussakademie Bayern in Kulmbach über „Genuss und Nachhaltigkeit“. Härtig befürwortet nachhaltige Unternehmensführung, schreibt kulinarische Artikel, leitet Workshops – und sieht sich als Botschafter des guten Geschmacks.

*Herr Härtig, was macht ein Koch-Philosoph?*

**Malte Härtig:** Ein Kochphilosoph schreibt natürlich, ich schreibe zum Beispiel für die Zeitschrift „Effilee“, aber auch eigene Bücher. Mir geht es um die Vermittlung von Geschmack und von Gedanken über das Essen. Denn ich fühle mich sehr wohl zwischen Kochen und Philosophie, das ist ein erstaunlich großer Raum, und ich verknüpfe beides miteinander. Man kann ein sehr einprägsames Geschmackserlebnis haben – und damit die Welt verstehen.

**ESSEN UND TRINKEN**

*Warum fasziniert Sie die japanische Küche in so besonderer Weise?*

**Härtig:** Das entwickelte sich während meines Studiums. Wir kochten damals in Deutschland auf eine ganz bestimmte Art und Weise, inspiriert von der französischen Hochküche, und irgendwann habe ich gemerkt, dass ich an die Grenzen des Geschmacks stoße, den ich gelernt habe. Ich wusste gar nicht, woher mein Geschmack kommt: Von meinen Eltern, den Großeltern, aus dem Sterne-Restaurant in Berlin, in dem ich gelernt habe mit einem Küchenchef aus der Oberpfalz oder aus Frankreich? Ich hatte das Gefühl, eine Küche täte mir als Vergleich gut, die auf einem ähnlich hohen Niveau arbeitet wie die französische, und das war für mich die japanische. Mit einem sehr feinen Geschmack, einer sehr feinen Ästhetik, aber hauptsächlich mit den Zutaten Gemüse und Fisch.

*Sie sind nach Japan gereist, um die japanische Küche zu erforschen?*

**Härtig:** Ich habe eineinhalb Jahre in Kyoto gelebt und bin der Frage nachgegangen, ob es dort eine „haute cuisine“ entsprechend der französischen gibt und wenn ja, wo. Und ja, es gibt sie, sie heißt Kaiseki und hat ihre Ursprünge in Kyoto. Dort habe ich mich mit Bauern und Köchen unterhalten, habe Küchenpraktika gemacht und natürlich viel gegessen. Kaiseki bedeutet Stein und Robe, da sich die Mönche wohl früher einen heißen Stein unter die Kleidung legten, damit sie es warm hatten und keinen Hunger verspürten.



**Manchmal steht er noch in der Küche (oben), doch meistens hält er Vorträge: Wie an der Genussakademie Bayern mit Sitz in Kulmbach, wo Malte Härtig über „Nachhaltigkeit und Genuss“ sprach. Der ausgebildete Koch schrieb seine Doktorarbeit in Philosophie über „Einfachheit“ am Beispiel der japanischen Shojin-Küche. Härtig empfiehlt ein Essen, das leicht ist und wach macht (unten rechts): Gedämpfter Quinoa, dazu Zitrusfrüchte wie Kumquat, Grapefruit und Blutorange, Radicchio Rosso mit gedünstetem Apfel und Fenchel mit Mohnsamen.**

Fotos: Jule Frommelt/privat

*Und was haben Sie auf Ihrer Exkursion entdeckt?*

**Härtig:** Die hohe Kochkunst besteht darin, die Jahreszeiten zu kochen. Das macht man in Japan schon viel länger als hier und das kommt ursprünglich aus der Hochphase der Tee-Zeremonie Mitte des 16. Jahrhunderts. Die Kai-



seki-Küche entspringt wiederum der Zen-Tempel-Küche, ganz kurz gefasst.

*Was ist an diesem Essen, an seinem Geschmack so anders?*

**Härtig:** Heute esse ich Bambussprosse und die schmeckt nach Frühling. Heute esse ich Sashimi (rohen Fisch,

Anm. d. Red.) und spüre die Frische, das Meer und bekomme in Bild vom Leben des Fisches. Es geht um das Geschmackserleben, aber genauso darum, was der Geschmack kommuniziert. Er ist ein tolles und sehr präzises Instrument. Ich sitze am Tresen, sehe dem Sushi-Meister zu, wie er mit jah-

relang geübten Händen ein kleines Reisbällchen nimmt, das genau 14 Gramm wiegt, und eine warme Scheibe Fisch, die nie den Kühlschrank gesehen hat, weil er den Fisch morgens frisch gekauft hat, den er darauf legt und mit einer sanften Soße vollendet. Ein sehr ästhetischer Prozess, der zugleich ganz einfach ist. Ich nehme das kleine Stückchen mit den Fingern in den Mund, spüre den Koch, seine Handwerkskunst, den Fisch und bin Teil dieser Welt. Es ist ein ganzer Prozess, der für mich erlebbar wird. Im Zen-Buddhismus sagt man: Das ganze Universum steckt in einem einzelnen Reiskorn.

*Ein starker Kontrast zu der west-europäischen Welt, die doch beim Essen eher die Fülle liebt, oder?*

**Härtig:** Wir sprechen hier von einer Hochkultur in einem besonderen Kontext, der sich auf das einfache Essen in den Zen-Klöstern bezieht. Aber es gibt auch den lebenslustigen Japaner, der an die Theke geht und viel Essen bestellt. In historischen Zeiten gab es eine Schale braunen Reis und fermentiertes und frisches Gemüse zur Sättigung. Das, was da war. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde Japan ein sehr reiches Industrieland. Heute kommt der Reis am Ende der Speisenfolge, man isst mehr Fleisch, die Beilagen werden üppiger, es kommt Fett dazu. Es gibt weiterhin die Elemente der Reduktion, sie werden aber nicht überall angewendet. In Japan sagt man gerne: Man isst sich nicht satt, sondern zufrieden.

*Geht es auch um Achtsamkeit und Nachhaltigkeit bei der Zubereitung?*

**Härtig:** Im Sinne von Nichts-Ver-schwenden durchaus. Es geht darum, das Potenzial der Dinge zu entfalten, die man hat. Das findet man in alten Zen-Texten so beschrieben. Die Kaiseki-Köche versuchen auch, die besten Produkte zu bekommen. Aber wenn ein solcher Koch eine Karotte schneidet, sieht man, dass es ihm darum geht, dass die Karotte in ihrer natürlichen Schönheit auftritt. Die Karotte sagt uns dann, dass der Koch es verstanden hat, sie so zu inszenieren. Die Karotte erzählt, was ich kann. Das ist ein indirektes und damit umso wertvolleres Lob.

*Wie lautet Ihre Kernbotschaft über guten Geschmack?*

**Härtig:** Für mich stehen Geschmackserlebnisse im Fokus und sie sind Erkenntnisse, die einem ein Bewusstsein darüber verschaffen, wie man sich ernährt. Im besten Fall führen sie zu einem Selbstbewusstsein und einer Selbsterkenntnis. Es geht dabei darum, sich selbst und der Umwelt etwas Gutes zu tun. Und was brauche ich wirklich? Wo lebe ich? Wie lebe ich? Wie schmecke ich? Man isst etwas, spürt in sich hinein und fragt sich dann: Hat mir das gut getan? Man kann spüren, was gut ist, wenn man ihm begegnet.

Das Gespräch führte Ute Eschenbacher

## Mit eigenem Charakter

Genuss und Nachhaltigkeit aus der Region

KULMBACH

Einfachheit, Regionalität, Nachhaltigkeit: Darum drehte sich die Fachtagung „Genuss und Nachhaltigkeit“ an der Genussakademie Bayern in Kulmbach.

Beispielhaft dafür: Das Restaurant Sosein in Heroldsberg. Felix Schneider macht damit seit der Eröffnung 2015 Furore. Die Fachpresse vom „Feinschmecker“ bis zum Gault Millaut überschlägt sich mit Lob.

Auch Schneider, geboren 1985, und mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet, geht mit einer bestimmten Philosophie ans Werk: „Das Sosein bezeichnet das Sein an sich. Das bedeutet für uns, dass es um das Wesen der Dinge geht.“ Wenn Schneider kocht, filtert er gewisse Aromen heraus, konzentriert sich auf einen Wesenszug eines Nahrungsmittels. Er zerlegt die Lebensmittel analytisch in ihre Einzelteile und

schafft daraus etwas völlig Neues. „Es geht mir um das eigene Erleben, das schmecken, riechen, spüren“, sagt er bei seinem Vortrag in der Genussakademie. Das Sosein versucht, sich zu beschränken – auf Regionalität und Saisonalität. Von den Produkten soll möglichst alles verwendet, Müll vermieden werden. „Tiere verarbeiten wir nur im Ganzen, Fische werden lebendig geliefert und komplett verwertet.“ Die Gerichte von Felix Schneider haben fränkische Vorbilder und dennoch einen ganz eigenen Charakter. Aus einer „Schlachtschüssel“ wird bei ihm ein Fond aus fermentiertem Blaukraut mit einer Kartoffel oben auf, als Gewürz dient getrocknete Schweineleber. „Unsere Küche ist unpräzise und in gewisser Weise rustikal.“ Und er sagt: „Ich koche gegen jede Regel.“

Exotisch, aber nachhaltig: Das trifft auch auf Ralf Schmitt und das Tropenhaus Klein Eden in Tettau zu. ue

### MISOSHIRU MIT TOFU

(Age-touhu-miso-shiru)  
**Das brauchen wir:** 1 Tofu, 2 EL Weizenmehl, 2 Stangen Lauch, 20 g Akamiso, 60 g Shiromiso, 3 Tassen Grundbrühe (Dashi), ein wenig Pflanzenöl.  
Für die Brühe: 10 g Mu-Err-Pilze, 1 l Geflügelfond oder Gemüsebrühe, 1 kleine Möhre, 50 g Zuckerschoten, 2 EL helle Sojasauce, 1 EL Sake, Salz, Pfeffer

**So wird's gemacht:** Einen touhu (Tofu) zuerst in vier Stücke schneiden und 1-2 Stunden in ein Tuch einwickeln, damit überflüssiges Wasser aufgesaugt wird. Den Tofu in kleine, viereckige Würfel zerteilen und mit Weizenmehl bestreuen. In heißem Öl backen (160-170 Grad), bis seine Farbe der eines Fisches ähnelt. Tofu herausnehmen, in ein Sieb geben und mit heißem Wasser übergießen.

Die Pilze für die Brühe im Fond 10 Minuten kochen. Gemüse waschen und putzen. Möhre schälen, in feine Stifte schneiden. Zuckerschoten schräg in breite Streifen schneiden. Pilze herausnehmen, kurz abkühlen lassen, in feine Streifen schneiden. Mit dem übrigen

### REZEPTE AUS DER JAPANISCHEN KÜCHE

Gemüse in den Fond geben. Mit Sojasauce, Sake, Salz und Pfeffer würzen. 15 Minuten kochen lassen, servieren.

Die Grundbrühe in den Kochtopf geben. Die Würze Akamiso (bräunlich, rostfarben, starkes Aroma) und Shiromiso (beige, gelblich, süßlich im Geschmack). Den gebackenen Tofu in Suppenschälchen legen, die gekochte misoshiru dazugeben und mit dünn geschnittenem Lauch bestreuen.

### HÜHNCHENSPIESSE

(Yakitori)

**Das brauchen wir:** 1 Hühnchen, 1 Zwiebel, 3 Paprika, und nach Belieben Lauch, Peperoni oder Champignons. Für die Sauce: 200 ml Sojasauce, 200 ml Mirin (süßer Reiswein), 10 g Zucker, 1 TL Stärkemehl

**So wird's gemacht:** Hühnerfleisch (für vier Personen) in kleine Stückchen schneiden. Zwiebel, Paprika, Lauch ebenfalls in gleich große Stücke schneiden. Fleisch und Gemüse abwechselnd auf Bambusspieße (oder Metallspieße) stecken. Zutaten möglichst eng stecken, sonst verbrennt der Spieß. Die

Spieße im Backofen grillen. Für die Sauce: Mirin kochen, bis der Alkohol verdunstet, dann Zucker und Sojasauce dazugeben und kochen. Dann mit Wasser verrührtes Stärkemehl unterrühren.

Wenn die Spieße gar sind, in die Sauce tauchen und eventuell weitergrillen, bis sie noch knuspriger sind. Dann erneut in die Sauce tauchen und servieren. yakitori kann auch nur mit Salz bestreut werden. Dazu schmeckt Reis.

### GEBACKENE BANANEN

(Bananen-Tenpura)

**Das brauchen wir:** 4 Bananen, Weizenmehl, Zucker, Pflanzenöl  
Für den Teig: 2 Tassen Weizenmehl mit einem Ei und 400 ml Wasser mischen  
**So wird's gemacht:** Bananen schälen, teilen. Mit Weizenmehl bestäuben. Im Tenpura-Teig wenden. Backen. Mit Zucker bestreuen. Dazu schmeckt Honig, Ahornsirup oder Agavendicksaft.

Aus: S. Uehara, M. Schmidt-Muraki: Japanische Küche, Heyne Verlag; www.kuechengoetter.de, Gräfe Unzer