

MICHAEL LANGOTH



DAS KULINARISCHE MANIFEST

MIT REZEPTEN DER KOCHGENOSSEN

VERLAG ANTON PUSTET

*Im Gedenken an meine zwei wichtigsten Kochgenossen:
Meine Mutter Brigitte Langoth (1926–2016) und
meinen Freund Friedrich „Rumpo“ Rumpelhuber (1950–2017).*

MICHAEL LANGOTH



**DAS KULINARISCHE
MANIFEST**

MIT REZEPTEN DER KOCHGENOSSEN

FOODSTYLING: LAURA LANGOTH

VERLAG ANTON PUSTET



Inhalt

Vorwort	6
Eine kurze Geschichte des Kochens	9
Was ist Kochen?	10
Kurzer Darm und großes Hirn	11
Gekochte Erde und gezähmte Nahrung	15
Die erste globale Energiekrise.....	27
Industrielle Verarbeitung	28
Die Befreiung der Frauen	34
Essen und Macht	40
Verloren im Schlaraffenland – eine Welt der dicken Zombies?	44
Das Manifest der Kochgenossen	49
Gutes Essen hat nichts mit Luxus zu tun	51
<i>Statussymbole lenken ab vom guten Geschmack</i>	
Gutes Essen kommt aus den Traditionen	57
<i>Ihr Verlust führt zu schlechtem Geschmack</i>	
Keine Angst	65
<i>Genießen statt Fürchten</i>	
Kochsprachen lernen	73
<i>Kulinarische Kompetenz</i>	
Eine Renaissance des Handwerks?	77
<i>Utopie und Pragmatik</i>	
Authentische Straßenküchen	86
Die Txokos und Pintxos der Basken	91
Foodtrucks & Streetfood	96
Kochtechnik	105
Das Rohe, das Verbrannte und das dazwischen	107
Das Spektrum der Aromen	115
Haptisches Design	127
Rezepte der Kochgenossen	143
Format schnelles Gemüse	146
Format Nudel	174
Format Roh	200
Verschiedene Fleischformate	218
Literatur	238
Impressum	239
Register der Rezepte	240

Vorwort

Wir leben in erstaunlichen Zeiten. Nie zuvor gab es ein reicheres und vielfältigeres Angebot an Lebensmitteln als heute. In den wohlhabenden Ländern muss niemand mehr hungern und selbst in armen Regionen sind Phänomene wie Hungersnöte und Mangelernährung eindeutig auf dem Rückzug. Die Lebenserwartung steigt. Wir hätten eigentlich allen Grund zu feiern und die verbesserten Lebensbedingungen zu genießen. Stattdessen fürchten wir uns zunehmend davor, das Falsche zu essen. Besonders der Genuss von Speisen, die uns am besten schmecken, ist oft mit schlechtem Gewissen verbunden, weil sie angeblich Inhaltsstoffe enthalten, die uns krank machen. Die Medien liefern täglich Berichte über Stoffe, die es zu vermeiden gilt, und andere, deren Genuss Gesundheit und ein langes Leben verspricht: böses Fett, böses Fleisch, böser Zucker, böses Salz, böses Glutamat, gute Vitamine, gute Fettsäuren, wertvolle Ballaststoffe und wunderwirkendes Superfood. Die Medien berufen sich dabei auf Studien, die Zusammenhänge zwischen bestimmten Inhaltsstoffen und dem Auftreten von Krankheiten beweisen sollen. Doch noch keine einzige Studie hat einen solchen Zusammenhang jemals wirklich bewiesen! Alles, was sie aufzeigen können, sind statistische Korrelationen zwischen Inhaltsstoffen und dem Auftreten von Krankheiten, niemals jedoch einen ursächlichen Zusammenhang – die Häufung von Krankheiten kann in jedem Fall auch andere Ursachen haben. Damit sind diese Studien wertlos! Ihre zweifelhafte Aussagekraft belegt auch die Tatsache, dass sie sich gegenseitig widersprechen – was gestern schädlich war, gilt heute als gesund und umgekehrt. Dabei weisen die Wissenschaftler selbst ständig darauf hin, dass die Studien keine Zusammenhänge beweisen können, doch bleiben sie damit weitgehend ungehört. Es sind Lobbyisten und Politiker mit Profilierungsbedürfnissen, Werbung und schlagzeilensüchtige Medien, die solche Studien nach ihren Interessen interpretieren und Behauptungen aufstellen, die aus den zugrundeliegenden Studien gar nicht hervorgehen. Das Ergebnis sind Verunsicherung, Orientierungslosigkeit und das Aufblühen von unzähligen neuen, pseudoreligiösen Ernährungsdogmen – als ob wir mit den traditionellen Essens- tabus nicht schon genug kulinarische Ausgrenzung am Hals hätten. Wäre es nicht klüger, die Vielfalt zu genießen?

Das Beste, was man in dieser Situation tun kann, ist es, auf all diese Ratschläge zu pfeifen und das zu essen, was einem schmeckt! Wer gesund ist, braucht keine ernährungswissenschaftlichen Ratschläge. Schließlich sind wir, wie alle Lebewesen, mit einem hocheffektiven Geschmackssensorium ausgestattet, das uns veranlasst, genau das zu essen, was unser Organismus braucht. Statt auf die widersprüchlichen Stimmen von außen zu hören, sollten wir dieses Sensorium trainieren und unsere kulinarische Kompetenz erweitern. Die wichtigste Voraussetzung dafür ist, selbst zu kochen und dabei Erfahrungen zu sammeln, um die Qualitäten von Speisen autonom erschmecken zu können.

Dabei sollte man sich jedoch nicht ablenken lassen von Prestigedenken, Luxus und Moden, denn diese können das Geschmacksempfinden in hohem Maße beeinflussen. Menschen essen nicht nur, um satt zu werden, sondern auch, um ihren sozialen Status zu betonen, indem sie zeigen, was sie sich leisten können und wie originell sie sind. Oft sind es aber die einfachen und pragmatischen Gerichte einer

Cucina povera, die die Kreationen der luxuriösen *Haute cuisine* bei Weitem übertreffen, wenn man genau „hinschmeckt“. Es ist vor allem die handwerkliche Intelligenz und weniger die Verwendung von luxuriösen Zutaten, was wirklich gutes Essen ausmacht. Die authentischen, regionalen Kochtraditionen verhalten sich wie Sprachen und Dialekte, die es zu erlernen gilt, um wirklich gut zu kochen. Sie besitzen Vokabeln in Form von Zutaten und eine Grammatik in Form von Kochtechniken. Diese authentischen Kochsprachen sind heute vom Vergessen bedroht und großindustrielle Produktionsweisen bestimmen zunehmend die Erzeugung aller Lebensmittel. Seit Jahrhunderten bewährte Methoden wie die Hofschlachtung und die Herstellung von Rohmilchkäse werden zunehmend verboten, offene Märkte verschwinden und die ganze Kette unserer Lebensmittelproduktion und -verteilung wird von immer monopolistischer agierenden Großkonzernen vereinnahmt und bestimmt. Wir verlieren Kontrolle, Einfluss und Entscheidungsautonomie über unser Essen – es droht die kulinarische Entmündigung und Verblödung.

Doch so einfach lassen sich die Menschen das nicht gefallen, überall spürt man die Sehnsucht nach authentischem Essen und ein Aufbegehren gegen die zunehmende Monopolisierung. In den letzten Jahren hat das öffentliche Interesse am handwerklichen Kochen enorm zugenommen, überall entstehen Foodblogs, Kochclubs, Ab-Hof-Produzenten, Kooperativen, Streetfood, Foodtrucks und neue Modelle der Landwirtschaft wie Guerilla-, Urban- und Propaganda-Gardening. Das Internet eröffnet neue Möglichkeiten der Koordination und des Erfahrungsaustauschs. Das Interesse an authentischem Kochen und alternativen Produktions- und vertriebswegen ist groß wie nie zuvor. Möglicherweise sind wir schon mittendrin in einer Renaissance des handwerklichen Kochens.

Die „Kochgenossen“ sind ein Kochclub von Gleichgesinnten, die sich als Teil dieser Bewegung verstehen und die ihre Aufgabe in der Dokumentation von authentischen Kochsprachen aus aller Welt sehen. Seit mehr als 15 Jahren wird gemeinsam gekocht, gegessen und gereist, um verschiedene Kochtechniken und kulinarische Glaubenssysteme zu erforschen und zu vergleichen, um zu lernen, worum es beim wirklich guten Kochen geht. Die Rezepte dieses Buches wurden von den Kochgenossen in unzähligen Kochsessions erarbeitet und auf den Punkt gebracht. Es sind durchwegs einfache und alltagstaugliche Gerichte, deren Auswahl einen kleinen Einblick in die unterschiedlichen Konzepte des Kochens gibt, von denen die Kochgenossen glauben, dass sie exzellent sind – gerade wegen ihrer Einfachheit. Es geht um Reduktion statt „Verfeinerung“ und kreativer Originalität. Es geht um die Reduktion auf das Wesentliche!

Kochen ist das Gegenteil von Konsumieren, es ist pures Kreieren – das Leben selbst gestalten, statt einfach Produkte zu konsumieren – und es ist das Gegenteil des Virtuellen. Als elementarer Ausdruck von Selbstbestimmung ist es durch und durch *tatsächlich*, ganz im Gegensatz zu den meisten anderen Dingen, die den modernen Alltag bestimmen. Selbst-Kochen ist das wirkungsvollste Statement gegen ein System von Turbokonsum und Entmündigung, es ist ein erster Schritt zur Rückeroberung von Gestaltungsautonomie. Und es ist ein Mittel, um kulinarische Kompetenz zu erreichen und um nicht jeden Dreck kaufen zu müssen.

Das Manifest der Kochgenossen



Dies ist ein Plädoyer für selbstbestimmtes Kochen, das sich als Gegenmodell zur Dominanz der Lebensmittelindustrie versteht. Es ist eine Aufforderung, seine Sinne zu trainieren und sich nicht ablenken zu lassen von Luxus, Prestigebedürfnissen, Moden und schönem Schein. Es geht allein um den wahrhaftigen Geschmack.

Für ein realistisches und alltagstaugliches Kochen, das auf den Koch-Sprachen der authentischen, handwerklich gewachsenen Regionalküchen aufbaut.

Für das Verstehen der Konzepte und Entwicklungsgeschichten von Gerichten und damit ihres eigentlichen Wesens.

Für das Sichtbarmachen der präzisen Details, die gutes Kochen ausmachen und die nicht in Rezepten stehen.

Für das Erkennen der Vorteile einer selbstbestimmten Nahrungsproduktion und ihrer Konkurrenzfähigkeit zur Industrie.

Für ein Kochen, das sich nicht über Verzicht und Abgrenzung definiert, sondern ausdrücklich alles zulässt – Vielfalt statt Intoleranz.

Für ein kooperatives Kochen, bei dem das Wissen geteilt wird.

Für den angstfreien Genuss.



Das Rohe, das Verbrannte und das dazwischen

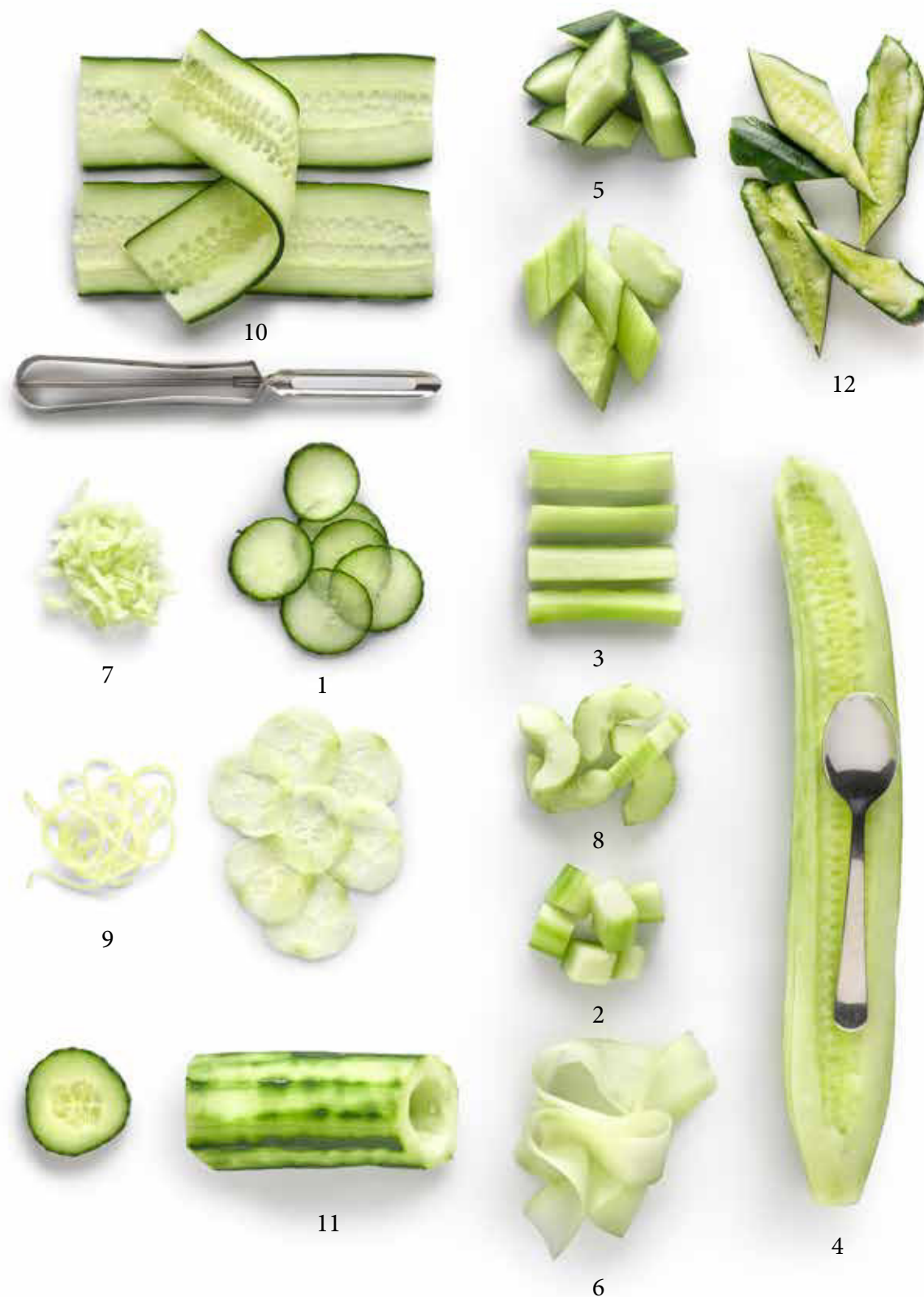
Jedes Lebensmittel hat ein potenzielles Geschmackspektrum, das sich zwischen den Zustandsmöglichkeiten „roh“ und „verbrannt“ auftut. Nur durch Hitze werden Aromen erzeugt, die im rohen Produkt gar nicht vorhanden sind. Durch viele unterschiedliche Kochtechniken werden die Eigenaromen der Nahrungsmittel verändert und intensiviert, manchmal auch gemildert. Das ist das elementare aromatische Gestaltungsmittel des Kochens.

Die Wahrnehmung von Aromen

Das Zusammenspiel von Geschmacks- und Geruchssinn ist unser elementarstes und wichtigstes Sensorium, wenn es darum geht zu entscheiden, was wir essen und was nicht. Es ist sozusagen das Input-Kontrollsystem des Körpers. Der Innenraum des Mundes und vor allem die Zunge sind mit chemischen Sensoren ausgestattet, die das Vorhandensein von bestimmten Molekültypen registrieren und per Nervenleitung an das Hirn senden. Die Wissenschaften haben bis jetzt fünf verschiedene Sensortypen nachgewiesen, die hauptsächlich auf der Zunge konzentriert sind, aber auch im ganzen Mundraum vorkommen. Ein Sensortyp reagiert auf Zucker, ein zweiter auf Salz und der dritte auf Säuren. Die entsprechenden Geschmacksempfindungen – süß, salzig und sauer – signalisieren im Allgemeinen wertvolle und ungiftige Nahrung. Wobei es bei salzig und sauer auch ein „Zuviel“ gibt, nicht jedoch bei süß, dieser Geschmack wird von Natur aus als durch und durch positiv empfunden. Ein Schutzsensorium für zu viel Zucker besitzen wir anscheinend nicht. Kein Wunder, denn in der Natur kommt Zucker äußerst selten vor. Ganz hinten, also knapp vor dem „*Point of no return*“ des Schluckens sitzen hauptsächlich die Sensoren für das Bittere, sie sind die Wächter, die für die Registrierung von bitteren Giftstoffen zuständig sind. Im Notfall können sie einen „Retourgang“ der Nahrungsaufnahme auslösen. Seit knapp 100 Jahren kennt man einen fünften Sensortyp, der für den Geschmack „Umami“ verantwortlich ist. Ausgelöst wird diese Geschmacksempfindung durch Salze der Glutaminsäure, die in besonders proteinreicher Nahrung vorkommen, vor allem in rohem Fleisch. Die Entdeckung dieses fünften Geschmacks fand erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts in Japan statt, aber viele Kochkulturen haben schon vor Jahrtausenden Techniken entwickelt, um ihre Speisen mithilfe von Glutamat herzhafter und aromatisch intensiver zu gestalten: Das *Garum* der antiken Griechen und Römer, die Fisch- und Sojasaucen Asiens, der Parmesankäse und die sonnengetrockneten Tomaten der Italiener, der Kombu-Seetang und die getrockneten Fischflocken der Japaner – bei all diesen Lebensmitteln geht es um die Produktion von Umami-Aroma, genauso wie bei modernen Suppenwürfeln und Maggisaucen. Eine generelle Verteufelung des Inhaltsstoffes Glutamat ist also offensichtlich Unsinn, denn wir hätten vermutlich kein eigenes Geschmackssensorium dafür entwickelt, wenn wir diesen Stoff nicht bräuchten. Vermutlich gibt es noch mehr als diese fünf Sensortypen, die aktuelle Forschung arbeitet am Nachweis von speziellen Geschmacksrezeptoren für verschiedene Fettmoleküle.



Ein Exkurs in die Welt des Schneidens



Die gute alte Salatgurke soll als einfaches Beispiel dienen, um aufzuzeigen, welche unterschiedlichen Schneidetechniken unterschiedliche haptische Empfindungen auslösen.

Ich bin mit dem klassischen österreichischen Gurkensalat aufgewachsen, bei dem sehr dünne Scheiben (1) gehobelt werden. Besonders begeistert war ich davon nie – irgendwie zu gatschig und zu viel Flüssigkeit, obwohl ich den Geschmack mag! Bei türkischen und griechischen Salaten kennt man die Gurke in Würfel geschnitten (2), was zu einem ganz anderen, knackigen Biss Erlebnis führt. Außerdem tritt bei dieser Form viel weniger Flüssigkeit nach außen. Von der asiatischen Wok-Küche habe ich gelernt, dass viele Gemüse nicht in Scheibchen, sondern längs in mundgerechte Stäbchen geschnitten werden (3). Ich finde, gerade bei der Gurke bringt das ein optimales Ergebnis. Dabei wird die Gurke geschält, der Länge nach halbiert, die Kerne werden mit einem Teelöffel ausgeschabt (4), die Gurkenhälften längs in Streifen geschnitten und auf die gewünschte Länge gekürzt. In Asien wird auch gerne schräg – also nicht im rechten Winkel – geschnitten (5).

Ob man die Gurke schält oder nicht, macht einen deutlichen Unterschied, nicht nur aromatisch, sondern auch in der haptischen Wahrnehmung beim Essen. Man kann die Schale durchaus essen, sie ist nur deutlich bissfester als das Fleisch. Das spürt man beim Kauen. Natürlich auch, ob Kerne und das gallertige Gewebe dazwischen entfernt wurden oder nicht. Je nach Rezept kann das eine oder das andere besser sein.

Mit dem Sparschäler kann man auch breite Bänder herausschneiden (6) – eine Mode, die eher auf eine optische Wirkung abzielt – im Mund finde ich das nicht besonders aufregend. Für manche Speisen wird das Gemüse grob gerieben (7) – etwa für das griechische Tsatsiki – oder sogar püriert, wie für den spanischen Gazpacho. Auch bei der klassischen Wiener Gurkensauce wird geschält, längs halbiert und mit dem Löffel entkernt. Die Gurkenhälften werden quer in Stücke geschnitten (8). Die Form erinnert an Kipferln und passt perfekt zur rahmigen Sauce, besser als jede andere. Um einen endlos langen Juliennestreifen (9) herzustellen, gibt es in Japan und Korea eigene Mini-Drehbänke für die Küche. In der chinesischen Sichuan-Küche werden Gurken häufig längs in dünne Platten (10) geschnitten. Für das Füllen mit anderen Zutaten wird das weiche Innere entfernt (11). Für den Sichuan-Gurkensalat werden die (kleinen) Gurken gar nicht geschnitten, sondern „zertrümmert“, das heißt, sie werden mit dem Messerrücken gequetscht und die Bruchstücke mit der Hand zerteilt (12). Diese angequetschten Stücke haben den Vorteil, dass sie viel von der Marinade aufnehmen. Und bei einem russischen Binnenflug bekam ich zu Sowjet-Zeiten einmal einfach eine halbe ungeschälte Salatgurke zu einem eiskalten Hühnerbein serviert, ohne Besteck – auch ein haptisches Erlebnis! Man sieht also, dass aus einer einzigen Zutat, die ja immer das gleiche Aroma hat, eine Vielzahl an unterschiedlichen Ess-Erlebnissen erzeugt werden kann, nur durch die Technik des Schneidens.

Kichererbsensalat

Maghrebinische Frische

Dieses Rezept beruht auf den Kochtraditionen der nordafrikanischen Mittelmeerländer, insbesondere der marokkanischen. Wesentliche Zutaten sind in Salzlake eingelegte Zitronen, frische Minze, sonnengetrocknete Tomaten und gegrillter Paprika. Entscheidend für die Qualität dieses Salates ist die frische Zubereitung – **die einzelnen Aromen der Zutaten sollten sich ausdrücklich nicht vermischen**, sondern getrennt wahrnehmbar bleiben. Das macht den eigentlichen Reiz dieses Gerichts aus.

Zubereitung:

Kichererbsen abgießen und abspülen. Getrocknete Tomaten und Stangensellerie klein schneiden, ebenso die gegrillten und enthäuteten Paprikastücke. Rote Zwiebel klein hacken. Minze abpfeifen und Petersil nicht zu fein hacken. Alles in eine große Schüssel geben.

2 Zitronen auspressen und den Saft in eine kleine Schüssel geben. Kerne und Fruchtfleisch einer Salzzitrone entfernen und die Schale sehr klein hacken und dann zum Zitronensaft geben. 1–2 TL Harissa unterrühren, ebenso ½ TL frisch gemahlenen Kreuzkümmel, 2 TL Zucker und einen guten Schuss Olivenöl. Gut verrühren.

Dieses Dressing unter die Kichererbsen mischen und mit Salz abschmecken.

Sofort servieren.

Zutaten für 4 Personen:

- Kichererbsen aus der Dose
- 2 Zitronen
- 1 marokkanische Salzzitrone
- getrocknete Tomaten
- Pimientos (gegrillte Paprikafilets)
- rote Zwiebel
- Stangensellerie
- frische Minze (Nana)
- Petersil
- Kreuzkümmel
- Olivenöl
- Salz und Zucker
- Harissa (Chilipaste aus Nordafrika)





Roter Schweinebauch (Hongshao Rou) Die Lieblingsspeise des Vorsitzenden Mao

Mein guter Freund und Kochgenosse der ersten Stunde, **Friedrich „Rumpo“ Rumpelhuber**, hat sich mehr als zwei Jahre lang intensiv mit der kulinarischen Erforschung des Schweinebauchs beschäftigt – jenem Teil des Schweins, der in den letzten Jahrzehnten wegen der grassierenden Fett-Phobie in Verruf geraten ist, zugunsten von fettfrei-trockenen, vergleichsweise geschmacklosen Fleischteilen. In früheren Zeiten galt er in allen Schweinefleischkulturen als das beste Stück. Und in vielen Gegenden ist das auch heute noch so.

Genosse Rumpo hat also einen Auftrag der Kochgenossen übernommen, den wir intern **„Kommandosache Schweinebauch“** nennen. Das Ziel der Aktion ist es, aus den unterschiedlichsten Kochtechniken aus aller Welt die besten herauszufinden. Die dabei gemachten Erfahrungen reichen vom knusprigen österreichischen Kümmelbraten, ganz langsam im Backofen gebraten, über teilweise sehr komplexe japanische Zubereitungen mit Teriyakisauce sowie koreanische Grillformate, bis hin zu verschiedenen chinesischen Rezepten. Als eines der besten und pragmatischsten haben wir für dieses Buch *Hongshao Rou* ausgewählt. Dieser „rot geschmorte Schweinebauch“ aus der Provinz Hunan war das erklärte Lieblingsessen des Vorsitzenden Mao Tsetung, der seine mentale und körperliche Leistungsfähigkeit auf den reichlichen Genuss dieser Speise zurückführte. Dass er sich an köstlichem Essen delectierte, während Millionen verhungerten, ist eine andere Sache. Erst vor Kurzem hat die Provinzregierung von Hunan ein offizielles Rezept für den roten Schweinebauch veröffentlicht und gleichzeitig ein Verbot für Restaurants erlassen, dieses Gericht auf die Karte zu setzen, wenn es nicht genauso zubereitet wird.

Natürlich wird dieser Schweinebauch in China mit Reis gegessen, doch im Zuge der „Kommandosache Schweinebauch“ hat sich herausgestellt, dass eine andere Beilage ganz besonders gut mit der herrlich süßen Sauce und dem zarten Fleisch harmoniert – gebratene Polenta!



Danke

Meiner Mutter **Brigitte Langoth** für ihre Kochkunst und die kulinarische Muttersprache, meinem guten Freund **Rumpo Rumpelhuber** für wunderbare Jahre der Zusammenarbeit, dem Avantgardefilmer und Kunstprofessor **Peter Kubelka** für seine erleuchtenden Vorträge über das Kochen. Meinen Töchtern **Sarah Langoth** und **Laura Langoth** für Foodstyling, Recherchearbeit, wissenschaftliche Beratung und Fotos, **Stefan Swoboda** und **Stefan Tardy** für die aktive Mitarbeit bei diesem Buch, **Irene Fuchs** und **Albert Winkler** für grafische Beratung und Mitarbeit, **Josef Fallnhauser** für die technische Produktion, **Barbara Holter**, **Suna Kitapci**, **Roman Bresky**, **Lisa Klein**, **Oskar Schmidt** und **Gabor Wild** für die jahrelange Kooperation bei den Kochgenossen, **Lorenzo Morelli** für unzählige höchst interessante Gespräche über das Kochen und für seine Rezepte, **Manuel Zauner** für seine Fotos, **Wolfgang Schedelberger** für seine Expertise über die Streetfood-Kulturen in den USA, **Ghazaleh Djananpour** für das gemeinsame Kochen und die Einblicke in die persische Küche. **Klaus Kamolz** und **Klaus Langoth** für das Anzengruber-Gulasch, **Xiao Quen Sheng** für die Einblicke in die Sichuan-Küche, **Bao Nguyen** für die Einblicke in die südvietnamesische Küche, **Johanna Rauch** für die Käsknöpfe, **Dr. Anton Kern** und **Dr. Walpurga Antl** vom Naturhistorischen Museum in Wien für die Expertise über das prähistorische Kochen und die Möglichkeit, Exponate zu fotografieren, **Jayashri, Mohan und Sanjog Shetty, Parthiban Sirivasan, Nagaraj Pai** und **Shiva Kumar** für Einblicke in die indische Küche, **Igino Morini, Rosa dell'Angelo, Michele Trevisan, Claudio Ziveri, Davide Lonardi, Antonio di Vita, Miriam Leonardi, Laura Lanfredi, Alessandra Scaparone** und **Massimo Spigaroli** für die Einblicke in die norditalienische Nahrungsmittelproduktion und Küche.

www.kochgenossen.com

Bücher von Michael Langoth

Mekong Food (ISBN: 978-3-99011-078-2)



Mae Nam Khong, die Mutter des Wassers, ist die Lebensader Südostasiens. Mit einer Länge von fast 5000 Kilometern und einem Einzugsgebiet so groß wie Deutschland und Frankreich zusammen gehört der Mekong zu den größten Fluss-Systemen der Erde und ganz sicher zu den unberührtesten. Weitgehend unverbaute Ufer, keine nennenswerte Industrie und gerade einmal eine Handvoll Brücken insgesamt. Bis jetzt! Denn schon hat der Bau von Kraftwerken am Oberlauf begonnen. Noch kann man am Mekong eine einzigartige Lebenswelt beobachten, die von modernen industriellen Einflüssen wenig berührt ist. Landwirtschaft, Handel und Kochkunst verbinden sich miteinander in natürlicher Harmonie. Die Menschen an seinen Ufern leben mit ihm und durch ihn. Das Buch zeigt, wie die Menschen ihre Lebensmittel produzieren und warum man hier so gut kocht. Es gibt Einblick in die verschiedenen Kochtechniken und die unglaubliche Vielfalt einer der besten Küchen der Welt. Detaillierte Rezepte zeigen, worum es bei dieser Kochtradition geht und welchen Nutzen man daraus für den eigenen Küchenalltag ziehen kann.

il Po (ISBN: 978-3-99011-070-6)



Die Po-Ebene: ein Reich des Wassers, der Flüsse und Kanäle am Südrand der Alpen, Paradies für Genießer und Heimat großartiger Produkte, die das Herz eines jeden Feinschmeckers höher schlagen lassen: Aceto Balsamico und Parmigiano Reggiano, Arborio, Carnaroli und Polenta, Radicchio tardivo und Culatello – hier wird Geschmack zelebriert und hier werden die seit Jahrhunderten überlieferten kulinarischen Glaubenssätze hochgehalten: vom ehemaligen Arme-Leute-Essen, der Cucina povera, bis zum Wettstreit der Städte und Dörfer um die besten Produkte und Rezepte. Michael Langoth hat sich wieder auf eine fantastische Entdeckungsreise begeben, er porträtiert die Landschaft der Po-Ebene und ihre Menschen und er präsentiert die authentische Küche der Region – eine faszinierende Begegnung voller Überraschungen.

Spirit & Spice (ISBN: 978-3-99011-075-1)



Das tropische Südindien ist die Heimat der Gewürze. Seit der Antike wird von hier aus die Welt mit Pfeffer, Nelken, Kardamom, Ingwer, Zimt und Kurkuma versorgt. Produkte, die zu den teuersten Handelswaren der Welt zählten und denen enorme Heilkräfte zugeschrieben werden, nicht nur in den uralten Lehren des Ayurveda, sondern auch in neuesten Forschungen der westlichen Ernährungswissenschaft. Das Wissen um die wohltuende und heilende Wirkung von Nahrung für Körper und Geist ist in Indien weit verbreitet und fester Bestandteil der kulinarischen Kultur. Wie kaum eine andere kann die indische Küche nach dem Essen ein unvergleichliches Wohlgefühl im Bauch erzeugen, fernab von Druck- und Völlegefühl. Spirit & Spice gibt anhand authentischer Rezepte Einblick in Vielfalt und Reichtum der südindischen Kochkulturen, berichtet von den historischen Ursprüngen der Lebensmittel sowie Kochtechniken und präsentiert die kulinarischen Glaubenssätze einer Region, die seit Jahrtausenden von der Suche nach Weisheit und Balance geprägt ist.

Literatur

- Richard Wrangham / Feuer fangen — Wie uns das Kochen zum Menschen machte / DVA 2009
- Janet A. Flammang / The taste for Civilisation — Food, Politics, and Civil Society / University of Illinois Press 2009
- Tim Flannery / The future eaters — Braziller, 1995
- Claude Lévi-Strauss / Mythologica I — Das Rohe und das Gekochte / Suhrkamp 2000
- Jared Diamond / Der dritte Schimpanse — Evolution und Zukunft des Menschen / Fischer 2006
- Jared Diamond / Arm und Reich — Die Schicksale menschlicher Gesellschaften / Fischer 1997
- Graeme Barker / Prehistoric farming in Europe / Cambridge University Press 1985
- C.W. Cowan & Patty Jo Watson / The origins of Agriculture / Smithsonian Institution Press, 1992
- Charles Heiser / Seed to Civilisation — The story of food / Harvard University Press 1990
- Peter Kubelka / Architektur für den Mund
- Peter Kubelka / Kochen, die älteste Daseinsbestätigung / Podcast KulTouren. podcast.de 2007
- Martina Kudláček / Fragments of Kubelka (Film) / Stadtkino Wien 2012
- Michael Pollan / Kochen / Kunstmann 2015
- Michael Pollan / Lebensmittel — eine Verteidigung gegen die industrielle Nahrung und den Diätenwahn / München 2009
- Michael Pollan / Das Omnivorendilemma / Goldmann Arkana 2006
- Maguelonne Toussaint-Samat / A history of food / Blackwell 2009
- Richard Sennet / Handwerk / Berlin Verlag 2008
- Karin A. Lucas / Die Formate des Essens — Nahrungszubereitung als kultureller Akt / kunsttexte.de 2009
- Bernhard Kegel / Die Herrscher der Welt — Wie Mikroben unser Leben bestimmen / Dumont 2015
- Hanni Rützler & Wolfgang Reiter / Muss denn Essen Sünde sein? / Brandstätter 2015
- Manuel Zauner / Ab Hof / Verlag Anton Pustet 2015
- Harold McGee / On food and cooking / Matthaes 2004
- Nancy M. Tanner / Wie wir Menschen wurden / Der Anteil der Frau an der Entstehung des Menschen / Frankfurt 1994
- Jean-Claude Kaufmann / Kochende Leidenschaft — Soziologie vom Kochen und Essen / Konstanz 2005
- Andrea Heisteringer, Daniela Ingruber / Esskulturen — gutes Essen in Zeiten mobiler Zutaten / Mandelbaum 2010
- Eva Barlösius / Soziologie des Essens / Weinheim 1999
- Rolf Schwendter / Arme essen, Reiche speisen — neuere Sozialgeschichte der zentraleuropäischen Gastronomie / Wien 1995
- Monika Setzwein / Zur Soziologie des Essens — Tabu, Verbot, Meidung / Opladen 1997
- Arnold Keyserling / Durch Sinnlichkeit zum Sinn / Südergellersen 1986
- Warren Belasco / Food: The key concepts / Oxford 2008
- Massimo Montanari / Food is Culture / New York 2006

Impressum

1. Auflage 2017
ISBN 978-3-7025-0868-5

VERLAG ANTON PUSTET

© 2017 Verlag Anton Pustet
5020 Salzburg, Bergstraße 12
Alle Rechte vorbehalten.

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliothek;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Fotografie, Gestaltung & Produktion:

Studio Trizeps – Langoth & Fallnhauser GnBR
A–1070 Wien, Zollergasse 13/9, Tel.: +43 1 5263393
E-Mail: studio@trizeps.com Web: www.trizeps.com

Bildnachweis:

© Studio Trizeps (Langoth & Fallnhauser GnBR.), alle Studiofotos
© Michael Langoth, alle Reportagefotos außer:
Seiten 8, 13 oben, 17, 21 – Naturhistorisches Museum Wien / Fotografie Studio Trizeps
Seite 13 unten – Wikimedia Commons
Seiten 18–19 – Wikimedia Commons
Seite 25 – Paolo Whitaker, Reuters
Seite 46 – Wikimedia Commons
Seiten 55, 114–115 – Josef M. Fallnhauser
Seite 67 – Elzie Segar, King Features
Seite 75 – Verein Grenzenlos, St. Andrä-Wördern
Seiten 80–81, 83 rechts, 85 – Manuel Zauner
Seite 92 – Jone Karres, www.adorebasque.com
Seite 96 – Joe Mabel
Seiten 98–101, 103 – Laura Langoth

Foodstyling: Laura Langoth

Redaktionelle & kochtechnische Mitarbeit: Sarah Langoth, Stefan Swoboda, Friedrich Rumpelhuber,
Stefan Tardy, Suna Kitapci, Johanna Rauch, Xiao Quen Sheng

Druck und Bindung: Druckerei Theiss GmbH, St. Stefan im Lavanttal

7 6 5 4 3 2 1

Copyright © 2017 für Layout und Fotos: Studio Trizeps – Langoth & Fallnhauser GnBR
Copyright © 2017 für Text: Michael Langoth
Copyright © 2017 der deutschsprachigen Ausgabe: Verlag Anton Pustet

Register der Rezepte

Anzengruber-Gulasch	232
Auberginen, duftend	156
Ceviche	206
Champiñones rellenos	165
Chiliöl	188
Cole Slaw	215
Dandan Mien	187
Danke Lorenzo	179
Duftende Auberginen	156
Ensaladilla rosa	166
Fisolen, gebraten	155
Gan Bian Doujiao	155
Gebratene Gurke mit Ingwer und Dille	132
Goi Cuon	209
Hongshao Rou	229
Huhn mit geschmortem Fenchel	226
Ingwerkarotten, gebraten	151
Käsknöpfe	196
Kichererbsensalat	172
Kochbananen gebraten	148
Koi Soi	212
Krautfleckerln	195
Lamm Gottes	220
Mangosalat	205
Momos	190
Pak Choi, sautiert	152
Penne alla Carbonara	182
Persische Reiskruste – Tahdig	112
Platanos fritos	148
Roter Schweinebauch	229
Scharfe Kartoffel	161
Schwarze Linsen mit Granaten	169
Speckbabies mit Polenta	225
Tahdig – persische Reiskruste	112
Tatake Tofu	216
Tofu mit Frühlingszwiebeln	202
Udon, gebraten	176
Umami-Mango mit Limette und Erdnuss	205
Wiener Kohlrabi	162
Yu Xiang Qui Zi	156