

HEYNE <

Das Buch

Steingarten isst alles. Und vor allem »isst er alles mit großem Appetit« (*Harvard Magazine*). Kein Weg ist ihm zu weit, keine Hürde zu hoch, »seinem Humor und seiner Gründlichkeit entgeht nichts« (*The Times*), denn Steingarten weiß, dass selbst vorzügliche Gerichte noch verbessert werden können. Mürri-sche Wirte, falsche Wegbeschreibungen, unzugängliche Berg-gaststätten mit großen bellenden Hunden, hintertriebene Schlachter, Autopannen oder eine Ehefrau mit schwachem Ma-gen – nichts kann Steingarten aufhalten.

Mit Messer und Gabel und mit Haut und Haar gibt sich Jeffrey Steingarten dem Genuss hin. Als Food-Kritiker der amerika-nischen *Vogue* musste er sich an vieles gewöhnen: an Woton-suppe, an die griechische Küche, an indische Desserts, an scharf eingelegtes koreanisches Kim Chi, an schnödes Salz aus dem Supermarkt, an knusprig gebräunte Insekten ... Steingarten ist kein Food-Snob, der sich durch First-Class-Restau-rants frisst, um danach die Qualität der Amuse-Gueules zu ver-gleichen. Er isst auch Fritos (»Wofür es im Grunde keine Ent-schuldigung gibt«) oder Milky Way. Was nicht heißt, dass er etwa das Beste, was die Welt zu bieten hat, übersieht: franzö-sische Obsttorten, Beluga Kaviar, sautierte Foie gras, Boudin noir, Bluefin, Pizza bianca.

Der Autor

Jeffrey Steingarten ist der gefeierte und gefürchtete Food-Kri-tiker der amerikanischen *Vogue*. Seine Essays wurden mit zahl-reichen Preisen ausgezeichnet. *Der Mann, der alles isst* stand monatelang auf der *New York Times*-Bestsellerliste. Wegen sei-ner Verdienste um die französische Gastronomie wurde Steingarten 1994 in Frankreich zum Chevalier ernannt. Er lebt in New York und brät dort mehrmals wöchentlich ein Hühnchen.

JEFFREY STEINGARTEN

Der Mann, der alles isst

Aufzeichnungen eines Gourmets

Aus dem Amerikanischen
von Fritz Schneider
und Heike Steffen

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN



Verlagsgruppe Random House
FSC-DEU-0100

Das FSC-zertifizierte Papier *München Super*
für Taschenbücher aus dem Heyne Verlag
liefert Mochenwangen Papier.

Vollständige Taschenbuckerstausgabe 04/2006
Copyright © 1997 und 2002 by Jeffrey Steingarten
Copyright © 2004 der deutschen Ausgabe by
Rogner & Bernhard GmbH & CO. Verlags KG, Berlin
Copyright © dieser Ausgabe 2006 by
Wilhelm Heyne Verlag, München
Printed in Germany 2006
Umschlagillustration: © Martina Eisele, München
Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München
Satz: Offizin Götz Gorissen, Berlin
Druck und Bindung: GCP Media GmbH, Pößneck
ISBN: 10-3-453-59016-3
ISBN: 13-978-3-453-59016-8

<http://www.heyne.de>

Inhalt

Einleitung	7
Bedient und abserviert	26
Wahres Choucroute	37
Ave Cesare!	54
Rinderwahnsinn	80
Kyoto Cuisine	88
Die Kreaturen aus der blauen Lagune	106
Rosmarin und Mondbohnen	128
Gerichte aus Tausendundeiner Nacht	133
Die Mutter aller Eiscremes	153
Heiße Kartoffeln	179
Toro! Toro! Toro!	202
Mit Torten und Trompeten	222
Von rotem Wein und alten Gockeln	232
Der Mann, der für seinen Hund kocht	252
Grenzgänger	264
Ein Brot – vom Aussterben bedroht	284
Trojanische Vögel	298
Thailand	315
Wüste Wildnis	332
Pizza in Perfektion	355
Salzologie	371
Am Spieße	387

Einleitung: Der Mann, der alles isst

»Es hätte nicht viel gefehlt, und ich wäre über den Koch hergefallen«, schrieb Edmondo de Amicis, der im neunzehnten Jahrhundert Marokko bereiste. »Mir wurde schlagartig bewusst, dass ein Menschenschlag, der solcherlei Essen goutierte, notwendigerweise an einen anderen Gott glauben und Lebensanschauungen hegen musste, welche sich von den unsrigen gänzlich unterschieden ... Da war ein Beigeschmack von Seife, Wachs, Pomade, von Salben, Färbemitteln, Kosmetika; kurzum von Dingen, die nichts, aber auch gar nichts im Munde eines Menschen verloren haben.«

Genau dies war auch meine Einstellung gegenüber einer beachtlichen Zahl von Nahrungsmitteln und Speisen, insbesondere den Desserts in indischen Restaurants – jedenfalls bis zum Jahre 1989, als ich, zu der Zeit noch praktizierender Rechtsanwalt, vom Magazin *Vogue* als Gastrokritiker eingestellt wurde. Angesichts der ungeheuren Verantwortung, die mein neuer Job mit sich bringen würde, beschlich mich eine gewisse Panik. So wie jeder in meinem Bekanntenkreis litt auch ich unter einer Reihe von stark ausgeprägten, völlig willkürlichen und einseitigen Vorlieben und Abneigungen, was das Essen betraf. Ich befürchtete, nicht objektiver sein zu können als ein Kunstkritiker, der die Farbe Gelb verabscheut oder farbenblind gegenüber Rot und Grün ist. Seinerzeit war ich mit einer ebenso namhaften wie einflussreichen Kochbuchverlegerin befreundet, deren Aversion gegen Koriander so stark war, dass sie sich für den Besuch eines mexikanischen oder indischen Restaurants mit einer Pinzette bewaffnete, denn sie bekam keinen Bissen herunter, ehe sie nicht den letz-

ten Korianderfitzel von ihrem Teller gepickt hatte. Man stelle sich die vielen potentiellen Bestsellerautoren und Starkköchinnen vor, deren Bücher diese mäkelige Person zurückgewiesen haben musste, deren Karrieren sie gleichsam im Keim erstickt hatte! Ich schwor mir, auf gar keinen Fall in ihre Fußstapfen zu treten.

Plötzlich schien es mir so, als seien intensive Vorlieben und Abneigungen gegenüber Nahrungsmitteln von allen persönlichen Einschränkungen die gravierendsten. Noch am selben Tag umriss ich ein 6-Stufen-Programm, um meinen Gaumen und meine Seele zu befreien. Kein Geruch und kein Geschmack sei von Natur aus abstoßend, versicherte ich mir, und was erlernt sei, könne man auch wieder vergessen.

SCHRITT EINS

war die Zusammenstellung einer annotierten Liste.

Meine Nahrungsmittelphobien

1. Nahrungsmittel, die ich, selbst wenn ich auf einer einsamen Insel zu verhungern drohte, nicht anrühren würde:

Keine, außer vielleicht Insekten. Viele Kulturen halten Insekten für überaus nahrhaft und schätzen deren knackig-knusprige Konsistenz. Die prähispanischen Azteken rösteten Würmer auf vielerlei Arten und stellten Presskaviar aus Moskitoiern her. Dies beweist, dass es keine angeborene menschliche Disposition gibt, die mich daran hindern könnte, derlei Dinge ebenfalls zu mir zu nehmen. Im Grunde muss ich als ebenso töricht angesehen werden wie jene Kalahari-Buschmänner, die alle paar Jahre vom Hungertod bedroht sind, nur weil sie sich weigern, drei Viertel der auf ihrem Stammesterritorium beheimateten 223 Tierarten zu verzehren. Mit dieser Phobie

werde ich mich näher befassen, sobald ich die leichteren abgehakt habe.

2. Nahrungsmittel, die ich, selbst wenn ich auf einer einsamen Insel zu verhungern drohte, nicht anrühren würde, bis buchstäblich alles andere zur Neige gegangen ist:

Kim chi: das sauer eingelegte Nationalgemüse der Koreaner.

Weißkohl, Ingwer, Knoblauch und rote Chilischoten – ich mag sie alle, jedoch nicht, wenn man sie gemeinsam monatelang vor sich hin gären lässt, bis daraus schließlich Kim chi geworden ist. Rund einundvierzig Millionen Südkoreaner essen dreimal täglich Kim chi. Sie sagen »Kim chi« statt »Cheese«, wenn sie fotografiert werden. Ich sage: »Kim chi, nein danke!«

Alles, was Dill enthält. Was könnte wohl harmloser sein als Dill?

Schwertfisch. Dies ist einer der Renner bei all jenen Zeitgenossen, die sich in kulinarischer Hinsicht auf der Höhe der Zeit wähnen. Sie mögen ihn gegrillt, bis er die Konsistenz von Turnschuhen hat, und sie glauben, er sei gut für sie. Ein Freund von mir isst fünfmal pro Woche Schwertfisch, und er schwört Stein und Bein, dass er keine Nahrungsmittelpobien habe. Wer hält hier wen zum Narren? Sich obsessiv auf einige wenige Nahrungsmittel zu beschränken ist das Gleiche, wie gegenüber allen übrigen eine Phobie zu hegen. Dies erklärt möglicherweise auch die derzeit grassierende Begeisterung für Comfort Food, »Wohlfühlahrung«. Der Zweck der Künste, seien es die kulinarischen oder alle anderen, besteht jedoch nicht darin, unser Wohlbefinden zu steigern – das ist der Zweck eines Polstersessels.

Während meiner eigenen Pralinenphase, die etwa drei

Jahre lang anhielt, pflegte ich jedes Dessert auf der Speisekarte zu bestellen, das karamellisierte Haselnüsse enthielt, und den Rest strafte ich mit Nichtachtung. Ich entwickelte eine solche Besessenheit, dass ich beinahe die damals durchs Land tobende Crème-brûlée-Manie verpasst hätte. Nachdem meine Pralinenphase abgeebbt war, packte mich eine Crème-brûlée-Fixierung, von der ich mich erst vor sechs Monaten habe befreien können.

Anchovis. Meine erstes eingelegtes Sardellenfilet begegnete mir 1962 auf einer Pizza, und es sollten sieben Jahre verstreichen, bis ich den Mut aufbrachte, einen zweiten Versuch zu wagen. Man sagt mir nach, dass ich die Straßenseite wechsle, sobald ich eine Anchovis herannahen sehe. Warum sollte jemand freiwillig einen winzigen, in Öl getränkten, ledrigen kastanienbraunen Streifen übelriechenden, salzigen Fleisches verzehren wollen?

Schweineschmalz. Allein schon das Wort schnürt mir die Kehle zusammen und treibt mir die Schweißperlen auf die Stirn.

Desserts in indischen Restaurants. Der Geschmack und die Konsistenz von Gesichtscremes gehören ins Boudoir, nicht auf den Teller. Siehe oben.

Außerdem: Miso, Mokka, Chutney, rohe Seeigel und Falafel (jene harten, trockenen, frittierten kleinen Knödel aus gemahlener Kichererbsen, die sich in den Ländern des Nahen Ostens unerklärlicherweise so großer Beliebtheit erfreuen).

3. Nahrungsmittel, die ich möglicherweise essen würde, sollte mich auf einer einsamen Insel der Hunger plagen – aber nur, falls der Kühlschrank mit nichts außer Chutney, Seeigeln und Falafel bestückt wäre:

Griechisches Essen. Den Begriff »griechische Küche« habe ich schon immer als eine *Contradictio in adjecto* empfunden. Nationen sind wie Menschen. Manche können gut kochen, während andere eine Begabung für Musik, für Baseball oder für die Herstellung von Computerchips an den Tag legen. Die Griechen verstehen sich prächtig auf vorsokratische Philosophie und weiße Statuen, doch seit dem fünften vorchristlichen Jahrhundert, als ihre sizilianische Kolonie Syrakus die gastronomische Hauptstadt der Welt war, haben sie als Köche nichts mehr zustande gebracht. Typisch für die griechische Küche von heute sind Feta und Retsina. Ein Land, das seinen Nationalkäse in Salzlake einlegt und seinen Nationalwein mit Kiefernharz verpanscht, sollte sein Essen beim nächstgelegenen China-Imbiss ordern und seine Energien lieber auf andere Dinge konzentrieren. Die Briten reisen allein wegen des Essens nach Griechenland – was meiner Meinung nach tief blicken lässt. Wahrscheinlich würden Sie es sich zweimal überlegen, bevor Sie einen algerischen oder ukrainischen Fernsehapparat kauften. Ich habe zehn Jahre lang überlegt, bevor ich meine letzte griechische Mahlzeit bestellte.

Clams (Venus- und alle Arten von Sandklaffmuscheln). Ich empfinde einen leichten Schauer angesichts dessen, was sich wohl in der dunklen Feuchtigkeit zwischen den Schalen sämtlicher Bivalven abspielen mag, doch Clams sind die Einzigen, die ich nicht ausstehen kann. Liegt das an ihrer gummiartigen Konsistenz? Oder an ihrem faulig-unterirdischen Geschmack? Oder sitzt der Ekel womöglich tiefer, als mir bewusst ist?

Blaue Nahrungsmittel (mit Ausnahme von Pflaumen und Beeren). Dies könnte eine vernünftige Aversion sein, denn ich bin mir ziemlich sicher, dass unser Herrgott die Farbe Blau all jenen Nahrungsmitteln vorbehalten wollte, die verschimmelt oder anderweitig verdorben sind.

Außerdem: Preiselbeeren, Nieren, Okra, Hirse, Eiscreme mit Kaffeegeschmack, Refried Beans (das ursprünglich mexikanische Gericht aus Trockenbohnen, die erst gewässert, dann gekocht und zerstampft und anschließend in Schweineschmalz aufgebraten werden) und viele Joghurtsorten.

Das musste ein Ende haben!

SCHRITT ZWEI

war die Vertiefung in die wissenschaftliche Literatur zum Thema menschliche Nahrungsauswahl.

Anlage und Bestimmung haben uns Menschen zu Omnivoren gemacht. Unsere Zähne und unser Verdauungsapparat sind auf jeden Zweck eingestellt. Unsere Gene diktieren uns nicht, welche Nahrung wir als schmackhaft oder als ekelerregend empfinden. Wir kommen auf die Welt mit einem Heißhunger auf Süßes (Neugeborene sind sogar in der Lage, zwischen Glukose, Fruktose, Laktose und Saccharose zu unterscheiden) und mit einer leichten Aversion gegen Bitteres, und schon nach vier Monaten entwickeln wir eine Vorliebe für Salz. Manche Menschen werden mit einer ausgeprägten Empfindlichkeit gegenüber einem spezifischen Geschmack oder Geruch geboren; andere haben Probleme mit der Verdauung von Milchzucker oder Weizengluten. Nur ein winziger Bruchteil der Erwachsenenpopulation, etwa 1 bis 2 Prozent, leidet an echten Lebensmittelallergien. Alle menschlichen Kulturen betrachten Pelz, Papier und Haare als nicht für den Verzehr geeignet.

Und das war's eigentlich schon. Alles Übrige ist *erlernt*. Neugeborene werden noch nicht einmal vom Anblick und Geruch eines verfaulten und von Maden wimmelnden Fleischstücks abgestoßen.

Das Schöne an der Tatsache, dass wir Omnivoren sind, besteht darin, dass wir unsere Nahrung aus einer unendlichen Vielfalt von Pflanzen und Tieren beziehen können und dass wir uns problemlos an sich ändernde Bedingungen anpassen können – an Missernten, Dürrekatastrophen, Tierwanderungen, Restaurantschließungen und dergleichen. Löwen und Tiger würden in einer Salatbar verhungern, so wie Kühe in einem Steakhaus, unsereiner aber nicht. Im Unterschied zu Kühen, die ausschließlich Gras fressen, aber dennoch gut genährt sind, *bedürfen* wir Menschen eines weiten Spektrums von Nahrungsmitteln, wollen wir gesund bleiben.

Trotzdem leiden wir alle, sobald wir das zwölfte Lebensjahr erreicht haben, an allen möglichen, willkürlichen Lebensmittelaversionen, die von Ekel bis Indifferenz reichen. Der heikle Aspekt unseres Omnivorendaseins besteht darin, dass wir ständig Gefahr laufen, uns zu vergiften. Katfische haben Geschmacksknospen an ihren Schnurrhaaren, etwas, womit uns Mutter Natur leider nicht gesegnet hat. Stattdessen werden wir mit einer wachsamen Ambivalenz gegenüber ungewohnter Nahrung geboren, einem labilen Gleichgewicht zwischen Neophilie und Neophobie. Schon eine einzige schwere Magenverstimmung oder ein Anfall von Übelkeit nach dem Essen genügen, um eine ausgeprägte Aversion hervorzurufen – selbst wenn die Nahrung, die wir zu uns genommen haben, nicht verantwortlich dafür war, und sogar dann, wenn wir wissen, dass diese Nahrung nichts damit zu tun hatte. Nesselausschläge oder andere Hautreaktionen können uns vernünftigerweise dazu veranlassen, die dafür verantwortlichen Nahrungsmittel zu meiden, doch nur eine Magenverstimmung

oder Übelkeit führen zu einem andauernden, irrationalen und lebenslangen Ekelgefühl. Ansonsten wissen die Psychologen nur sehr wenig über jene Vielzahl stark ausgeprägter Vorlieben und Abneigungen, die Kinder ins Erwachsenenleben mitzuschleppen pflegen und die wir hier kurzerhand unter dem Oberbegriff »Nahrungsmittelpobien« zusammenfassen.

Schließen wir uns von den reichen Gaben der Natur aus, so versagen wir als Omnivoren – wir lassen das Team der Allesesser schmachvoll im Stich. Gott sagt uns im ersten Buch Mose, gleich nach der Sintflut, dass wir alles unter der Sonne essen sollen. Wer dieses Gebot missachtet, ist nicht besser als ein gottloser Heide.

Je mehr ich über Nahrungsmittelpobien nachdachte, umso mehr war ich davon überzeugt, dass Leute, die nachweislich leckere Speisen oder Nahrungsmittel gewohnheitsmäßig meiden, mindestens ebenso gestört sein müssen wie Leute, die den Sex meiden oder keinen Spaß daran finden – mit dem Unterschied, dass Letztere vermutlich einen Psychiater konsultieren werden, während Nahrungsmittelpobiker ihr Problem rational zu erklären versuchen, indem sie auf ihre genetische Veranlagung verweisen, auf Allergien, eine vegetarische Lebensweise, ihren persönlichen Geschmack, den Nährwertgehalt, die Lebensmittelhygiene, auf ihre Angst vor Fettleibigkeit oder auf ihr zartes Gemüt. Die Vielzahl neurotischer Nahrungsmittelaversionen dürfte ganze Bücherregale füllen, doch Milch ist ein guter Ausgangspunkt.

Von einem Tag auf den anderen hat jeder, den man trifft, eine Überempfindlichkeit gegen Laktose entwickelt. Es ist die Nahrungsmittelfurcht, die derzeit en vogue ist. In Wahrheit sind jedoch nur sehr, sehr wenige von uns so ernsthaft davon betroffen, dass schon ein Glas Milch pro Tag ausreicht, um schwere gesundheitliche Schäden hervorzurufen. Ich kenne einige Leute, die keinen Käse mehr essen, weil sie der Laktose

den Krieg angesagt haben. Fermentierter Käse enthält aber gar keine Laktose! Laktose ist der in Milch enthaltene Zucker; 98 Prozent davon lässt man jedoch mit der Molke abfließen (Käse wird aus den geronnenen Bestandteilen der Milch gewonnen), und die verbleibenden 2 Prozent werden während der Fermentation in null Komma nichts von den Milchsäurebakterien verputzt.

Drei weitere Beispiele: Viele Leute verzichten bei ihrer Ernährung auf Salz (und somit bei ihrem Essen auf jeglichen Geschmack), um einem hohen Blutdruck und zahllosen eingebildeten Krankheiten vorzubeugen. Doch nur knapp 8 Prozent der Bevölkerung können Salz tatsächlich nicht vertragen. Allein gesättigte Fettsäuren, hauptsächlich von Tieren, führen nachweislich zu Herzerkrankungen und Krebs – trotzdem verdienen sich Verfasser von Ernährungsratgebern und Lebensmittelkonzerne dumm und dämlich, indem sie sich die Angst vor dem Verzehr von Fett überhaupt zunutze machen. Das Hyperaktivitätssyndrom soll auf den Konsum von weißem Zucker zurückzuführen sein – eine Behauptung, die trotz aller Bemühungen bislang noch nicht bewiesen werden konnte. In der berühmten New-Haven-Studie war es die Gegenwart der Eltern, nicht die Gegenwart von weißem Zucker, die das Problem verursachte; die Mehrzahl der Kinder beruhigte sich, sobald ihre Eltern den Raum verlassen hatten.

Ich kann es nicht ergründen, aber die Atmosphäre im heutigen Amerika belohnt diese Art von Selbsttäuschung. Angst und Misstrauen gegenüber unserer Nahrung sind mittlerweile zur Norm geworden. Gesellige Abendessen sind so gut wie verschwunden, und mit ihnen das Gefühl von Festlichkeit und Austausch, von Gemeinschaft und Kommunion. Die Leute sollten sich in Grund und Boden schämen wegen ihrer irrationalen Nahrungsmittelphobien, denn diese hindern sie daran, ihre Mahlzeiten gemeinsam mit anderen einzunehmen. Statt-

dessen sind sie hochmütig und einsiedlerisch geworden, überheblich und auf eklatante Weise fehlinformiert.

Es gibt freilich Ausnahmen von dieser Regel. Beispielsweise mich.

SCHRITT DREI

war die Auswahl eines tauglichen Gegenmittels. Nahrungsmittelphobien lassen sich auf fünf verschiedene Arten kurieren. Doch welche empfahl sich in meinem Fall?

Gehirnchirurgie. Bilaterale Läsionen in der basolateralen Region der Amygdala scheinen bei Ratten und, wie ich glaube, auch bei Affen ziemlich wirksam zu sein – alte Aversionen werden eliminiert, die Herausbildung neuer wird verhindert, und die Tiere verlieren ihre Scheu vor ungewohnter Nahrung. Ob diese Gehirnoperation auch ihre Fähigkeit beeinträchtigt, einem, sagen wir mal, Kochrezept zu folgen, ist der Literatur leider nicht zu entnehmen. Und wenn diese Versuchstiere sprechen könnten, wären sie dann hinterher noch immer dazu in der Lage? Irgendwelche Freiwilligen?

Hungern. Wie schon Aristoteles behauptet und die moderne Wissenschaft später bewiesen hat, schmeckt jede Nahrung umso besser, je hungriger man ist. Doch wie ich kürzlich meinem Hausarzt beichten musste, als dieser mir eindringlich nahelegte, eine bestimmte Pille nur auf nüchternen Magen einzunehmen, hatte ich zum letztenmal im Jahre 1978 einen nüchternen Magen. Daraufhin kritzelte er »Hyperphagie« auf mein Krankenblatt – ein Begriff, mit dem Ihr Arzt ausdrücken will, dass Sie bei Tisch unangenehm auffallen. Meiner joggt.

Süßigkeiten. Was spräche dagegen, mich selbst jedesmal mit einem köstlichen Stück Schokolade zu belohnen, wenn ich mir

erfolgreich eine Anchovis, eine Portion Kim chi oder einen Teller Miso-Suppe einverleibt habe? Seit der Entdeckung des Spinats haben Eltern stets mit Belohnungen gearbeitet. Kindern mehr Zeit zum Spielen zu gewähren, wenn sie das dunkelgrüne Blattgemüse hinunterwürgen, mag vorübergehend von Erfolg gekrönt sein. Offeriert man Kindern jedoch zusätzlich einen Riegel Milky Way, damit sie noch mehr Spinat zu sich nehmen, so geht der Schuss nach hinten los: der Spinat wird abstoßender und das Milky Way begehrenswerter.

Medikamentenabhängigkeit. Wählerische Labortiere finden ungewohntes Futter schmackhafter, wenn man ihnen eine Dosis Chlordiazepoxid verpasst. Laut einer älteren Ausgabe des Arzneimittelhandbuchs *Physicians' Desk Reference* handelt es sich dabei um nichts anderes als den einst so beliebten Tranquilizer Librium. Die Packungsbeilage warnt vor Nebenwirkungen wie Übelkeit und Depressionen, und sie rät davon ab, unter dem Einfluss des Medikaments schweres technisches Gerät zu bedienen. Damit war diese Alternative für mich gestorben.

Sich einfach dem Unangenehmen stellen. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Aversionen zu schwinden beginnen, sobald wir hin und wieder maßvolle Portionen der verhassten Nahrung zu uns nehmen, besonders dann, wenn diese komplex und für uns ungewohnt ist. (Versuchen Sie dies nicht bei Allergien, aber mogeln Sie dabei auch nicht, denn nur wenige von uns leiden an echten Lebensmittelallergien.) Indem wir uns dem Unangenehmen stellen, überwinden wir unsere angeborene Neophobie, die Angst des Omnivoren vor neuen Nahrungsmitteln, die ein Gegenwicht zu dem biologischen Drang bildet, neue Nahrungsmittel zu erkunden und auszuprobieren. Wussten Sie, dass Babys, die gestillt worden sind,

später weniger Probleme mit ungewohnter Nahrung haben als solche, die nur Säuglingsnahrung bekommen haben? Die Vielfalt der Geschmacksstoffe, die über die Ernährung der Mutter auf die Muttermilch übergehen, stimmen das Kleinkind auf jene kulinarischen Überraschungen ein, die noch vor ihm liegen. Die meisten Eltern geben es nach drei oder vier Versuchen auf, ihre Kinder für neue Arten von Nahrung zu interessieren, und hinterher beklagen sie sich bei ihrem Kinderarzt; dies ist die vermutlich häufigste Ursache für mäkelige Esser und wählerische Erwachsene – für verhinderte Omnivoren. *Die meisten Babys werden nach acht bis zehn Versuchen beinahe alles Essbare akzeptieren.*

Meine einzige Hoffnung lag zweifellos darin, mich dem kulinarischen Grauen zu stellen.

SCHRITT VIER

bestand darin, in acht bis zehn koreanischen Restaurants einen Tisch zu reservieren, acht bis zehn Anchovis zu erstehen, meinen Restaurantführer nach acht bis zehn Restaurants mit den Namen Parthenon oder Olympia zu durchforsten (was, wie ich glaube, bei griechischen Restaurants gesetzlich vorgeschrieben ist) und einen Topf Wasser zu erhitzen, um darin acht bis zehn Kichererbsen zu kochen. Mein Plan hätte nicht einfacher sein können: während der folgenden sechs Monate würde ich jeden Tag mindestens eine der von mir verabscheuten Speisen essen.

Hier sind einige der Ergebnisse:

Kim chi. Nachdem ich mehrmals zehn der insgesamt sechzig Variationen von Kim chi, dem sauer eingelegten Nationalgemüse der Koreaner, probiert habe, ist Kim chi auch zu meinem sauer eingelegten Nationalgemüse geworden.

Anchovis. Vor ein paar Monaten begann ich mich für Anchovis zu erwärmen, und zwar in Norditalien, wo ich mir jeden Tag *bagna caôda* bestellte – eine Sauce aus Knoblauch, Butter, Olivenöl und gehackten Anchovis, die man in Piemont, kochend heiß auf roten und gelben Paprika, als Antipasto serviert. Meine Phobie löste sich in Luft auf, als ich begriff, dass die in amerikanischen Pizzalokalen anzutreffenden Anchovis nicht das Geringste zu tun haben mit den süßen, zarten Anchovis aus Spanien oder Italien, die mit einer Prise Pfeffer in trockenem Meersalz konserviert werden. Schon bald konnte ich eine gute *bagna caôda* von einer fantastischen unterscheiden. Bei meinem nächsten Italienrip werde ich mir die frischen, auf Holzkohle gegrillten adriatischen Anchovis vornehmen, von denen ich schon so viel gehört habe.

Clams. Mein erster heroischer Selbstversuch an dieser Front fand in einem nahe der Spitze von Long Island gelegenen Imbiss namens Lunch statt, wo ich jeweils eine Portion gebratenen Belly Clams und Strip Clams verzehrte. Meine Aversion verstärkte sich noch.

Acht Clams und einige Wochen später waren es *capellini* in White-Clam-Sauce in einem vorzüglichen süditalienischen Restaurant gleich bei mir um die Ecke. Wie ich es in Zukunft noch des Öfteren tun sollte, auch auf die Gefahr hin, mich unbeliebt zu machen, bestürmte ich meine damaligen Begleiter, ihre Nahrungsmittelphobien abzuschütteln, indem sie mindestens ein Gericht bestellten, das sie aus Gewohnheit verabscheuten. Falls sie in dieses Experiment einwilligten, so versprach ich ihnen, würde ich *nichts* bestellen, was ich mochte.

Alle erklärten sich dazu bereit, mit Ausnahme einer schlanken und bildhübschen Tänzerin, die darauf insistierte, dass ihr Körper ihr ganz genau mitteile, was sie essen solle, und dass ich der letzte Mensch auf Erden sei, dem sie es gestatten

würde, mit diesen geheiligten Botschaften Schindluder zu treiben. Ich entgegnete ihr, eine dem Körper angeborene Klugheit sei reine Einbildung, da wir von Natur aus Omnivoren seien. Schon bald stand für mich zweifelsfrei fest, dass meine Bekannte eine verkappte Nahrungsmittelpobikerin ersten Ranges war, denn sie verbrachte geschlagene fünf Minuten damit, ihre Vorspeise fein säuberlich in zwei getrennte Haufen zu sortieren. Der Haufen aus gegrillten Paprika, Fenchelknollen und Auberginen fristete ein einsames Dasein auf ihrem Teller, bis ihr peinlich berührter Ehemann und ich ihn schließlich verputzten. Sie war dermaßen verstört, sei es wegen des Essens oder wegen meiner deutlichen Worte, dass sie, während wir auf unsere Mäntel warteten, eine Handvoll getrockneter Blütenblätter aus dem Dufttopf auf unserem Tisch in sich hineinstopfte.

Für mich jedenfalls war dieser Abend ein voller Erfolg. Die White-Clam-Sauce war ein Gedicht, voll duftender Kräuter, Zitronenaroma und frischer Meeresluft, und meine Muschelphobie war mit einem Schlag verpufft. Man bekommt heutzutage eine Menge nichts sagender Pasta mit Muschelsauce serviert. Sollten Sie an einer Muschelphobie leiden, so verrate ich Ihnen hier zwei todsichere Gegenrezepte: Bestellen Sie acht bis zehn White-Clam-Pizzen bei Frank Pepe's in New Haven, Connecticut, die womöglich beste Pizza in den Vereinigten Staaten, und garantiert das Beste, was New Haven, Connecticut, zu bieten hat. Oder probieren Sie acht Wochen lang einmal wöchentlich das herrliche Rezept für Linguine mit Venusmuscheln und *gremolata* aus dem *Chez Panisse Pasta, Pizza & Calzone Cookbook*.

Griechisches Essen. Meine Frau, die unter dem Entzug von griechischem Essen zu leiden glaubt, war im siebten Himmel, als ich sie in das griechische Restaurant in unserem Viertel ein-

lud – das Beste der Stadt, wie es allgemein heißt. Als wir die Straße hinuntergingen drückte sie sich ganz fest an mich, so wie diese Frauen in der Fernsehwerbung, die gerade einen dicken Diamanten geschenkt bekommen haben, »einfach dafür, dass du so bist, wie du bist«, und sie begann, die paar Brocken klassisches Griechisch zu rezitieren, die sie kennt, irgendwas über den Zorn des Achilles. Meine Stimmung besserte sich erheblich, als ich sah, dass nur ein Retsina die Weinkarte verhandelte; die übrigen Weine stammten von einheimischen griechischen Trauben aus Attika, Makedonien oder Samos, waren aber nach den gleichen Verfahren vergoren, wie sie in Frankreich oder Kalifornien üblich sind. Die scheußliche Suppe aus Ei und Zitrone war nirgends in Sicht, und der Feta wurde weitgehend unter Verschluss gehalten.

Wir bestellten allerlei Vorspeisen und drei Hauptgerichte. Nur der zähe Tintenfisch, ein holziges Weinblatt, das sich zwischen meinen Zähnen festgesetzt hatte, und das flüssige Holzkohlen-Aroma, das jemand über die gegrillten Auberginen gekippt hatte, drohten meine schlummernde Phobie neu zu entfachen. Der Rest, meist schlicht und einfach gegrillt, mit Zitrone und Olivenöl, war jedoch köstlich – und obendrein machte ich noch den ersten vorsichtigen Schritt in Richtung des mir weiterhin unerreichbar erscheinenden Ziels, eines Tages auch Okra genießen zu können.

Später an jenem Abend konnte meine liebe Frau wegen einer Magenverstimmung nicht einschlafen, was mich ebenfalls am Einschlafen hinderte. Sie schwor, nie wieder griechisches Essen zu sich zu nehmen.

Schweineschmalz. Das in Paula Wolferts großartigem Kochbuch *The Cooking of South-West France* enthaltene Rezept für *confit de porc* brachte mich dazu, Schweineschmalz zu mögen: Dafür lassen Sie halbpfündige Stücke frischer Schweineschul-

ter, gewürzt mit Thymian, Knoblauch, Gewürznelken und Pfeffer, drei Stunden lang in etwa zwei Litern leise vor sich hin köchelndem Schweineschmalz garen und bewahren sie anschließend, mit geronnenem Schmalz bedeckt, zum Ausreifen maximal vier Monate lang in einem Steingutgefäß auf. Wenn Sie das Schwein wieder zum Leben erwecken und behutsam in seinem eigenen Fett brutzeln, so ist das Resultat einfach umwerfend, wohlschmeckend und aromatisch. Ich selber hatte dieses Gericht nie zubereitet, denn ich hatte mir Wolferts Rat zu Herzen genommen und das handelsübliche Schweineschmalz stets gemieden, jene pfundschweren, leicht ranzig riechenden und vor Konservierungsmitteln strotzenden Fettblöcke, die Ihr Schlachter in seiner Gefrierkammer aufbewahrt.

Doch eines verschneiten Nachmittags befand ich mich plötzlich allein in einem Raum mit vier Pfund Schweinefleisch und etwa genausoviel reinem weißen Schweinespeck, und wie es der Zufall wollte, hatte ich auch einige Stunden Zeit. Ich befolgte Wolferts einfache Anweisungen, wie man Speck auslässt, um daraus Schweineschmalz herzustellen. Ich zerteilte den Speck, tat ihn mit etwas Wasser sowie ein paar Gewürznelken und Zimtstangen in einen tiefen Topf und schob diesen in den auf 110°C vorgeheizten Backofen. Drei Stunden später wachte ich auf. Nachdem ich die festen Bestandteile und Gewürze herausgesiebt hatte, war ich im Besitz eines satten, klaren goldenen Elixiers, dessen Wohlgeruch meine Küche durchströmte, so wie er fortan mein Leben durchströmen wird.

Desserts in indischen Restaurants. Nachdem ich achtmal indisch essen gewesen war, hatte ich gelernt, dass nicht alle indischen Desserts die Konsistenz und den Geschmack von Gesichtscreme haben. Ganz im Gegenteil! Manche haben die Konsistenz und den Geschmack von Tennisbällen. Letztere nennen sich *gulab jamun*, was in der Speisekarte als »leichtes