Verwendung in der Küche

Bei kaum einem anderen Gemüse sind wir Deutschen derart saison- und traditionsbewusst. Den ersten Spargel im Jahr essen wir meist klassisch. Die Stangen werden in Wasser mit Salz und einer Prise Zucker gekocht und mit Salzkartoffeln, gekochtem oder geräuchertem Schinken und einer warm aufgeschlagenen Buttersauce serviert. Leichte Küche ist das freilich nicht – hier stehen eher das Wohlbefinden und das rituelle Schwelgen in Kindheitserinnerungen im Fokus.

Doch es gibt tausend andere Zubereitungs- und Kombinationsmöglichkeiten. Roh gebraten, gegrillt, als Salat mit Wildkräutern, als Beilage zu Fisch, aus dem Wok oder mit Fruchtigem kombiniert, wie zum Beispiel mit dem Rhabarber, der zur gleichen Zeit erntereif ist.

Nicht zu unterschätzen ist aber auch die Verwendung der Schale! Auch die, die sich von der klassischen Cremesuppe mit Mehlschwitze eher nicht faszinieren lassen, haben unzählige Verwendungsmöglichkeiten für die kostbaren Gemüseschalen. Angefangen bei der klaren Suppe, dem Fond für Risotto oder Polenta, als Aromageber in der Hühnersuppe, über einen gekühlten-Detox-Drink, einen Sirup zum Aromatisieren von Schaumwein oder Limo bis hin zur Spargel-Panna-Cotta als Ergänzung zu frischen Erdbeeren.

Im Gegensatz zu den Spargelstangen, deren Konsistenz beim Einfrieren und Wiederauftauen leidet, macht es den Schalen überhaupt nichts aus, ein paar Monate gut foliert im Froster auf ihren nächsten Einsatz zu warten – so kann man Spargelgeschmack und Spargelgesundheit bis in den Herbst hin mitnehmen.

Noch ein Tipp: Dass der Spargel frisch ist, erkennen Sie entweder an der Schnittfläche, sie sollte glatt, leicht feucht und nicht fransig sein. Oder daran, dass er quietscht, wenn Sie zwei Stangen aneinanderreiben.

Einkaufsmöglichkeiten in Ihrer Nähe:
www.slowfood.de/einkaufen

Interview mit Martin Schneider

»Zerowaste« *ist hochspannend!*

Die Chef Alliance Deutschland gründete sich beim Terra Madre Salone del Gusto 2016 in Turin – der größten internationalen Slow-Food-Veranstaltung. Inzwischen besteht sie aus 52 Köchen, die für die Herkunft ihrer Produkte, ihre Kultur- und Naturlandschaften und den Genuss ihrer Gäste Verantwortung übernehmen. Auch **Martin Schneide**r, Küchenchef im Hamburger »Hobenköök«, ist Mitglied der Chef Alliance. Er will nicht nur Verantwortung für die Lebensmittel übernehmen, die er verarbeitet, sondern auch für die Abfälle, die übrigbleiben. Was ihn aktuell fasziniert, sind Experimente beim Kompostieren. **Luka Lübke** hat ihn interviewt.

www.slowfood.de/chef_alliance

Du bist Küchenchef in der »Hobenköök« in Hamburg, was ist das Einzigartige an diesem Konzept?

Dass die »Hobenköök« Markt und Restaurant zugleich ist. Es ist ein gutes Gefühl, seine Zutaten nicht aus roten Kisten im Kühlhaus zu ziehen, sondern über einen Markt zu schlendern, in dem sich auch die Gäste bewegen. So erhalte ich viel kreativen Input, auch dadurch, dass ich die Erzeuger persönlich kenne und wir die Anbauplanung für die jeweilige Saison zusammen machen. Alles, was im Markt am Abend nicht verkauft wurde, geht in unsere Produktionsküche und wird dort für Caterings, »Hobenköök«-Marktprodukte im Glas und für unser À-la-carte-Geschäft am nächsten Tag vorbereitet. So entsteht ein Kreislauf, bei dem alles frisch ist und verwertet wird.

Dieses Leftover-Management geht bei uns inzwischen sogar noch weiter, indem wir unsere Lebensmittelabfälle selbst kompostieren – ein Thema, dass mir derzeit sehr am Herzen liegt. Auch zu Hause experimentiere ich zurzeit mit verschiedenen Methoden um das, was wirklich übrigbleibt, wieder zurück in die Erde zu bringen und damit einen lebendigen und fruchtbaren Boden für Neues zu schaffen.

Wie bist Du bei der »Hobenköök« gelandet?

Nach Stationen in der Lüneburger Heide, Südtirol und Frankfurt war ich zuletzt Küchenchef in der »Bullerei« in Hamburg. Inspiriert durch einen Freund im Allgäu, habe ich dort angefangen, mich mit der Ganztierverarbeitung und dem zugehörigen Fleischerhandwerk zu beschäftigen. Allerdings stößt man bei einer solch hohen Anzahl Essen am Tag schnell an seine Grenzen. Einerseits wegen der Kapazitäten der Erzeuger, andererseits wegen der noch geringen Bereitschaft der Kunden, etwas anderes als Steaks essen zu wollen.

Aber ich wollte alles ausprobieren, vom Zerlegen bis zum Wursten und Räuchern, alles verwenden, nicht nur die üblichen Innereien, sondern auch Köpfe, Fell und Füße. Nach meiner Elternzeit habe ich Thomas Sampl, den Koch hinter dem »Hobenköök«-Konzept kennen gelernt und festgestellt, dass wir in ganz ähnlichen Ansätzen denken. Als frisch gebackener Vater habe ich nach einem Betrieb gesucht, der genau das macht, womit ich mich privat beschäftige. Und so wurde ich Küchenchef in der »Hobenköök«.

Was macht im Sinne von »gut, sauber und fair« einen guten Küchenchef aus?

Augenhöhe heißt das Stichwort. Respektvoller Umgang mit jedem Menschen, egal ob Vorgesetzter, Spülhilfe oder Azubi. Niemals aufhören, voneinander zu lernen! Es sollte heute nicht mehr darum gehen, nur zu zeigen, was man kann. Das Lebensmittel, nicht der Spitzenkoch sollte der Protagonist sein. Die Welt der Fernsehköche macht das dem Nachwuchs nicht gerade leicht. Ich wünsche mir als Köchenachwuchs eine Generation, die wieder Lust auf Kochen hat, nicht auf Fernsehkochen. Mit allem, was dazugehört. Heldenhaft ist für mich nicht, mit einem 18-komponentigen Teller zu posen, sondern Verantwortung zu übernehmen gegenüber Lebensmitteln, deren Erzeugern und handwerklicher Tradition. Und nicht zuletzt: Den Gast nicht vergessen, für den man das alles macht.

Außerdem betreibst Du »Esfck« – wie spricht man das aus und was ist das?

Mit wem hast Du Dich dort zusammengeschlossen?

Man spricht es genauso aus, wie man sich das vorstellt. »Esfck«. Der Name ist entstanden, als ich 2015 mit meiner Frau von einer Reise zurückkam und einen die Omnipräsenz des Wortes »Foodporn« zu erschlagen drohte. Alles war auf einmal »porn«! Das haben wir ins Deutsche übersetzt – zunächst war »Esfck« ein Kollektiv von Kochkollegen. Wir haben auf Instagram begonnen, unsere Welt zu dokumentieren, dann Podcasts zu unseren Themen und gemeinsame Aktionen gemacht.

Foto: Luka Lübke

Spargel mit Kartoffeln, Erdbeeren und Saiblingskaviar

Zutaten für 4 Personen als Vorspeise:

8 Stangen weißer Spargel
8 Stangen grüner Spargel
8 Stangen violetter Spargel
8 Kartoffeln
Saft von ½ Zitrone
250 g Erdbeeren
Olivenöl
Apfelessig
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
ca. 500 ml Rapsöl (zum Frittieren)
edelsüßes Paprikapulver
50 g Saiblingskaviar
Dillspitzen

Den Spargel schälen und anschließend in Wasser mit etwas Salz, Zitronensaft und 1 Prise Zucker auf die gewünschte Textur kochen.

Die Kartoffeln ebenfalls schälen und in ca. 5x5 mm große Würfel schneiden. Den grünen Strunk von den Erdbeeren entfernen und die Früchte halbieren. Die halbierten Erdbeeren mit Olivenöl, Apfelessig, Salz und Pfeffer marinieren.

Die Kartoffelwürfel mit kaltem Wasser spülen und trockentupfen, anschließend in ca. 160 °C heißem Rapsöl frittieren, bis die Würfel goldbraun sind.

Die goldbraunen Kartoffelwürfel mit etwas Salz und Paprika würzen und zusammen mit Spargel, Erdbeeren, Saiblingskaviar und Dillspitzen anrichten.

Heute sehen wir uns nicht mehr so viel, aber es gibt eine Merchandise-Artikel-Serie, Weine von einem befreundeten Pfälzer Winzer und unsere in Hamburg hergestellten Würzstoff-Gewürze. Vielleicht eine etwas ungewöhnliche Mischung, aber wir wollen einfach das machen, was wir lieben.

Du lebst in einem kleinen Ort außerhalb Deines Wirkungsortes Hamburg in der Heide. Bist du ein Stadt- oder ein Landmensch?

Eher ein Landmensch. Die Nähe zur Natur ist mir wichtig geworden – gefeiert habe ich in der Lehrzeit schon genug. Ich bin gern mit meiner Frau und meiner Tochter zu Hause. Auch Essen gehen ist nichts mehr für uns, das wird immer schwieriger, weil man als Koch irgendwann auf Speisekarten lesen kann, was dort wirklich steht. Allein schon anhand von Artikelanzahl und Preisgefüge kann man sich vorstellen, was dort hinter den Kulissen abläuft. Dafür möchte ich kein Geld ausgeben.

Unsere Verwandten sind davon manches Mal genervt gewesen, auch davon, dass wir vieles nicht mehr essen wollen. Zum Beispiel Fleisch aus Haltungsstufe Eins, das Tante mal mitbrachte, weil sie dachte, Eins sei das Beste. Sie wusste es eben nicht besser – so geht es vielen. Wir müssen, glaube ich, einen behutsamen Weg finden, all die nötige Aufklärung der Verbraucher zu leisten, ohne jemandem auf die Füße zu treten oder Trotzreaktionen auszulösen.

Was bist Du für ein Koch?

Ich bin akustisch leise, aber doch sehr laut. Ich schreie nicht rum, aber weiß genau, was ich will. Ich liebe gutes Fleischerhandwerk und experimentiere mit Salz, Rauch und Lufttrocknung. Ich mag das Langwierige daran. Dass man nicht sofort ein Ergebnis sieht, sondern geduldig beobachten muss, um zu lernen. Und dann noch mal ganz von vorne anzufangen.

Hast Du Vorbilder bzw. wer inspiriert Dich bei dem, was Du tust?

Im Moment inspiriert mich ein Londoner »Zerowaste«-Restaurantprojekt. Es heißt »Silo« und hat verschiedene Arten der Kompostierung in den Mittelpunkt seines Konzepts gestellt. Das mag erstmal fremd klingen, aber für mich ist es logisch, den Kreislauf zu schließen. Ich denke und hoffe, dieses Thema wird uns in Zukunft noch häufiger begegnen, auch in privaten Haushalten. Ich probiere seit einigen Jahren zu Hause verschiedene Arten der Kompostierung aus: die ganz Klassische, als Wurmkompost oder im Bokashi-Eimer und kann versichern: Es ist hochspannend und geht auch ohne unangenehme Gerüche.

Wie bist Du zur Slow Food Chef Alliance gekommen?

Ich wollte eigentlich nie einer Köche-Vereinigung beitreten. Weil man sich meiner Meinung nach dort viel zu sehr feiert. Durch Thomas Sampl habe ich die Chef Alliance von Slow Food kennen gelernt. Im letzten Jahr hat dann in der »Hobenköök« der »Tag der Nachhaltigen Gastronomie« mit einem großen Menü stattgefunden, dort habe ich die Chefs persönlich kennengelernt und gedacht: Da möchte ich mich einbringen, da kann ich mit Gleichgesinnten aufklären und verbreiten, was im Umgang mit Lebensmitteln wichtig ist.

Was war Dein größtes Menü – nicht im Sinne von Personenzahl?

Worauf ich tatsächlich besonders stolz bin ist »Baba Liza« – ein russisches Pop-Up-Restaurant, das ich im letzten Jahr mit meiner Frau Darja gestaltet habe. Darja ist Kommunikationsdesignerin und hat als Bachelor-Arbeit ein Kochbuch gemacht, das die Küche ihrer sibirischen Großmutter Liza in Wort und Bild beschreibt. Ich habe diese klassischen Zubereitungsarten auf meine Art umgesetzt, was eine Herausforderung war – denn welcher Koch traut sich schon, einer Großmutter gleichkommen zu wollen? Trotz meiner Interpretation scheint es dennoch gelungen zu sein. Ein Gast sagte mir zum Schluss: »Ab heute werde ich jedes Mal, wenn ich ›Tschebureki‹ esse, meine Mutter und Großmutter anlügen müssen, wenn ich sage, das sei das beste ›Tschebureki‹, das ich jemals gegessen habe.« (Anm. d. Redaktion: Tschebureki sind gefüllte Teigtaschen).

Wenn Du ein Lebensmittel wärst – was wärst Du?

Ein Schwein. Oder? Darja, was wäre ich, wenn ich ein Lebensmittel wäre?
Darja: eine Wurst!

Wie wird Deiner Meinung nach Corona unser Essverhalten bzw. unsere gastronomische Landschaft verändern?

Am Ende entscheidet das der Gast. Es ist im letzten Jahr vieles öffentlich geworden, was schon lange schiefläuft. Ich wünsche mir, dass der Gast nun aktiv wird und die Bereitschaft findet, einerseits seine Ernährungsweise zu überdenken und andererseits mehr Geld in die Hand zu nehmen. Wir Chefs können und sollten hier unermüdlich weiter unterstützen, aufklären und motivieren, damit die neu gewonnene Energie nicht im Sand verläuft und am Ende die Convenience-Industrie gewinnt, was das Aus für unsere Zunft bedeuten würde.

Sind wir CA-Köche noch zu leise, zu schüchtern?

Ich denke, wir könnten, sofern es unser Arbeitsalltag erlaubt, aktiver sein – auf vielen Ebenen. In der Familie, im Freundeskreis, im Team, am Gast und gegenüber der Öffentlichkeit. Viel Potenzial liegt noch in im selbstbewussteren Umgang mit sozialen Medien – gerade, weil wir in die Zukunft denken!

Würzstoff-Gewürze
https://esfck.com