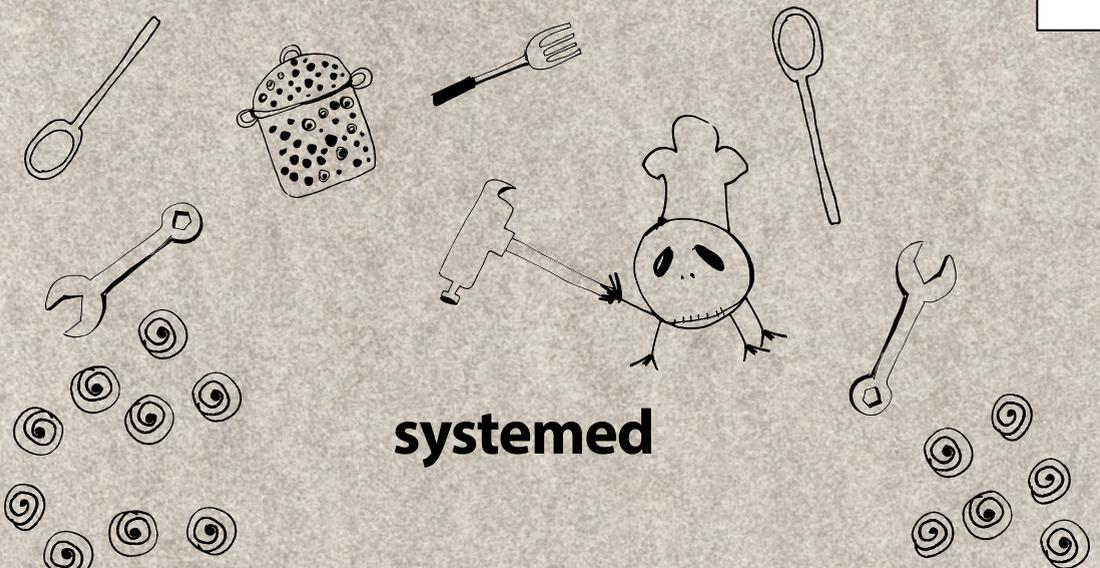


SEBASTIAN LEGE

DIE FOOD- WERKSTATT

40 SUPERMARKTKLASSIKER UND
FASTFOOD-LIEBLINGSREZEPTE
ZUM SELBERMACHEN

© 2022 des Titels »Die Foodwerkstatt« von Sebastian Lege (ISBN 978-3-95814-041-7) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



systemed



EIN PAAR WORTE ZUVOR...

Gleich vorneweg: Das ist kein Kochbuch im üblichen Sinn. Du wirst zwar am Ende verstehen, was mir wichtig ist und warum dieses Buch geschrieben werden musste. Das Besondere hier ist aber, dass du von Anfang an neben mir in meiner Küche stehst und dass du viel Spaß haben wirst. Davon mal abgesehen, dass du jede Menge kulinarischer Aha-Erlebnisse haben wirst. Du wirst ganz nebenbei eine Menge über eine der wichtigsten, weil lebenserhaltenden menschlichen Fertigkeiten lernen: Essen. Denn Essen ist nicht nur ein Vitalbedürfnis, es ist auch etwas Hochemotionales. Wusstest du, dass wir jede Menge Erinnerungen

in Form von Geruch und Geschmack abspeichern. Das kann der Duft eines frischen Apfelkuchens bei der Oma sein oder die Lieblingsbolognese deiner Freundin.

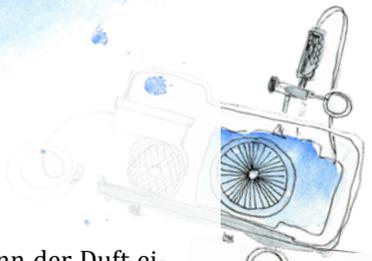
Ich nehme dich auf den nächsten Seiten mit in die schöne bunte Welt des Essens. Vielleicht hattest du bisher mit Kochen nicht viel am Hut und dich eher als Mainstream-Food-Spezialist gesehen, mit Hang zu bestimmten Lieblingsmarken und To-go-Klassikern von Nutella über Miracoli bis hin zur Currywurst. Vielleicht denkst du auch, dass die ganze Kocherei wahn-sinnig kompliziert ist und eher was für Künstler am Herd. Dann ist jetzt Zeit für einen evolutionären Quantensprung. Dazu brauchst du lediglich eine Portion Neugier und etwas Chill-out-Time, denn ja, Kochen ist das reinste Antistress- und Entschleunigungsmittel par excellence. Wenn du Lust hast, lade noch ein paar Leute dazu ein und dann macht ihr gemeinsam aus deiner Küche eine Foodwerkstatt.

Du kannst das Buch an jeder beliebigen Stelle aufklappen und du findest etwas, was dich neugierig macht, was du noch nicht wusstest und wo du gleich selbst loslegen kannst, um dich und deine Lieben kulinarisch zu überraschen. Ich zeige dir, was in deinem Essen stecken sollte, damit du gut drauf bist, und was du alles an Basics brauchst. Dafür ist Platz in der kleinsten Hütte, und du musst auch nicht viel Geld dafür ausgeben. Einkaufen geht auch einfach, du scannst einfach den QR-Code neben den Rezepten in dein Handy und hast den Einkaufszettel gleich dabei.

Rezepte gibt es auch, klar. Die sind aber von einem anderen Stern, denn hier findest du die definitiven Klassiker und Lieblingsgerichte aus deiner Kindheit. Der Clou: Du kennst die Verpackung, du kennst den Geschmack. Hier aber wird alles frisch zubereitet und geschmacklich aufgewertet. So wird aus jedem Hardcore-Fast-Food-Junkie ganz schnell ein Besserschmecker.

So, und jetzt hab Spaß in deiner Foodwerkstatt und am hemmungslosen do it yourself. Pimp dein Leben!

Dein Sebastian



© 2022 des Titels »Die Foodwerkstatt« von Sebastian Lege (ISBN 978-3-95814-041-7) by rva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



FOOD- WERKSTATT- KNOW-HOW



Kochen ist Spiel, ist Kunst,
ist Lebenstechnik, ist easy,
kann schwierig sein. Ich zeige
dir hier, wie du am besten
in die Werkstatt einsteigst.



DAS FOOD-

WERKSTATT- PRINZIP

➔ Such dir das passende Rezept aus, scanne den QR-Code und die Zutatenliste ein. Gehe in den Supermarkt, begib dich direkt dorthin.



© 2022 des Titels »Die Foodwerkstatt« von Sebastian Lege (ISBN 978-3-958114-041-7) by rna Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



Denk über dein Essen nach, bevor der Hunger kommt: Worauf habe ich heute Lust? Essen ist ja immer eine Wetter-, Tageszeit- und Stimmungslage. Will ich es knackig, fruchtig, schaumig, süß, fettig? Auf welche Farben habe ich Lust? Was riecht gut? Fühlt sich gut an?

Mach dein Essen zur Hauptbeschäftigung und nicht zu einer belanglosen Nebentätigkeit!





Nimm dir ein bisschen Zeit und mach dein Lieblingsessen ab heute selbst, und wenn es richtig gut schmeckt, dann bereite so viel zu, dass du einen Vorrat hast.



Kaufe so viel wie möglich frisch, regional und saisonal ein. Schmeckt besser, ist besser für die Umwelt und die Bayern in deiner Umgebung.



Checke deine Vorräte, ein paar Basics solltest du immer zu Hause haben (falls du da keinen Plan hast, schau nach auf Seite 38).

Kommen Freunde oder Bekannte oder bin ich allein? Brauche ich ein Frühstück, was für mittags, Feierabendfood zur Beruhigung oder für einen Filmeabend? Brauche ich einen Snack für unterwegs oder Couchfood?



DENK DRAN: ESSEN IST CHARAKTERSACHE!



SELBST IST DER KOCH...

Du brauchst noch ein paar Gründe, warum du dich selbst an den Herd oder vors Schneidebrett stellen sollst? Bitteschön!

KOCHEN IST MENSCHLICH: Ja, Kochen ist eine Kulturtugend und im Grunde eine ganz archaische Geschichte. Das macht der Mensch seit Jahrtausenden, zuerst sammeln, jagen, dann zubereiten und mit seiner Sippe verzehren. Und: Kochen ist eine reine Erfahrungswissenschaft, bei der du jeden Tag etwas dazu lernen kannst.

KOCHEN IST LEBENDIG: Eben eine Fertiggpizza in den Ofen oder unterwegs einen Döner abgreifen, das ist praktisch, aber nur etwas für Langweiler. Kochen ist, und das geht schon beim Einkaufen los, wenn du das bewusst und aufmerksam machst, ein Erlebnis und regt alle Sinne an, weil du siehst, hörst, schmeckst, riechst und fühlst.

KOCHEN IST LÄSSIG: Um gut zu kochen, brauchst du kein Rezept mit 20 Zutaten, und du musst auch in kein Spezial-Feinkostgeschäft gehen. Konzentriere dich einfach auf jeden Handgriff, und wenn du in Gesellschaft kochst, genieße das Zusammensein und dass ihr da gemeinsam etwas bastelt. Entspanne dich beim Gemüsewaschen, -putzen, -schneiden, Öl erhitzen. So wird Kochen zum Relaxerlebnis mit Eventcharakter.

KOCHEN MACHT WOW-GEFÜHLE: Beim Kochen muss man auch anfassen. Da spürst du die Oberfläche, die Konsistenz, die Form und Struktur eines Produkts. Es gibt Lebensmittel, die machen allein schon beim Anfassen glücklich. Wie fühlt sich eine Artischocke an, die Oberfläche eines Kürbisses, das Büschel Petersilie, der Hefeteig, den du knetest? An was erinnert dich das? Macht es dich happy?



KOCHEN MACHT AH! Und wie das riecht! Frischer Ingwer, geschnittene Kräuter, sonnengereifte Erdbeeren, frisches Brot, Olivenöl, ein frisch gegrilltes Steak. Genieße die intensiven Dufterlebnisse, während du schnibbelst, kochst oder brätst. Wie verändert sich ein Geruch beim Schneiden oder Erhitzen. Kochcracks erkennen schon am Duft, ob ein Gericht perfekt abgeschmeckt ist.

KOCHEN IST TASTY! Probiere immer mal wieder zwischendurch. Schmeckst du die Unterschiede zwischen roh und gegart, gebraten oder gekocht, sauer, salzig, bitter oder scharf. Fühle im Mund und mit Zunge und Zähnen Geschmack, Aromen und Strukturen. Da tun sich Welten auf!

KOCHEN IST SEXY: Essen und Erotik sind seit langer Zeit ein ziemlich glückliches Paar in der Literatur, in den bildenden Künsten und im Film. Männer, die ihre Süße mit kulinarischen Höhepunkten beglücken können, stehen hoch im Kurs. Wie du es dann choreografierst, ob du vorher kochst oder nachher oder gleichzeitig – das ist echt deine Entscheidung!

KOCHEN MACHT (ALLE) GLÜCKLICH: Kochen ist, je nachdem wie du es magst, entweder Entschleunigung oder auch sehr gesellig. Außerdem ist Kochen charakterbildend: Wenn du für andere in der Küche stehst, tust du etwas Liebevolleres. Da geht es um Wertschätzung, Zuneigung oder auch um Sex. Ich muss sehen, was die anderen mögen und was nicht, schaffe ein Wohlfühlambiente, pflege Gastfreundschaft und Großzügigkeit, kann andere neugierig machen und für Gesprächsstoff sorgen. Ich muss aber auch Geduld mit mir und anderen haben, Einsatz bringen und gelegentlich auch Kompromisse eingehen. Das alles prägt mich. Dann ist Kochen auch das beste Selbsthilfemittel bei Weltschmerz, Liebeskummer, Frust und nach einem blöden Tag. Es bringt dich auf andere Gedanken, du bist kreativ und hast dein Leben im Griff.



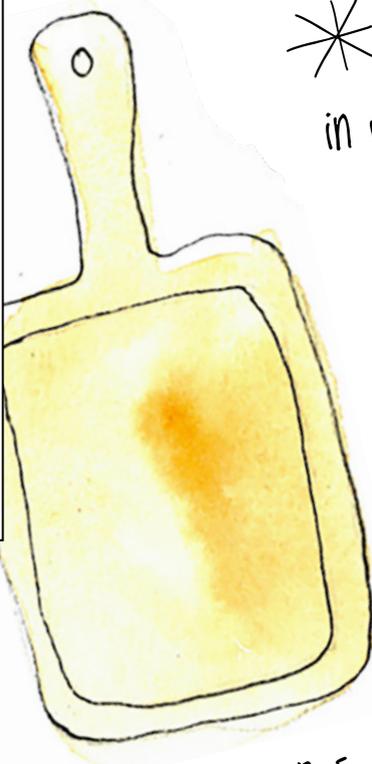
© 2022 des Titels »Die Foodwerkstatt« von Sebastian Lege (ISBN 978-3-95814-041-7) by rva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



WARUM STECKST
DU IRGENDETWAS
IN DEN MUND?
DU KÜSST JA AUCH
NICHT JEDEN.

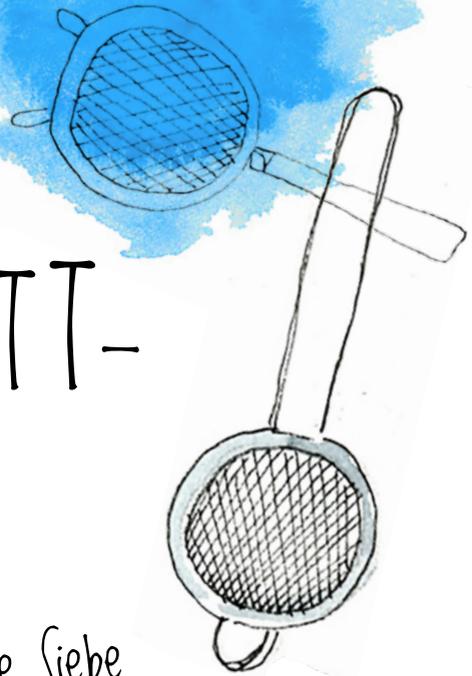
FOOD- WERKSTATT- ZUBEHÖR

© 2022 des Titels »Die Foodwerkstatt« von Sebastian Lege (ISBN 978-3-95814-041-7) by rna Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



* 1-2 SCHNEIDEBRETTER
AUS HOLZ ODER KUNSTSTOFF

* 2-3 feine Siebe
in unterschiedlichen Größen
und ein grobes Sieb



MÖRSER

für frisch gemahlene Gewürze.
Denk dran: Fertig gemahlene
Gewürzpulver hat nur ein Drittel
der Energie eines ganzen
Gewürzes!



Ein kleines Gemüsemesser,
 ein größeres Kochmesser,
 ein Brotmesser mit Säge,
 ein Nesmuk Messer (Santokuförmig),
 einen Wetzstahl



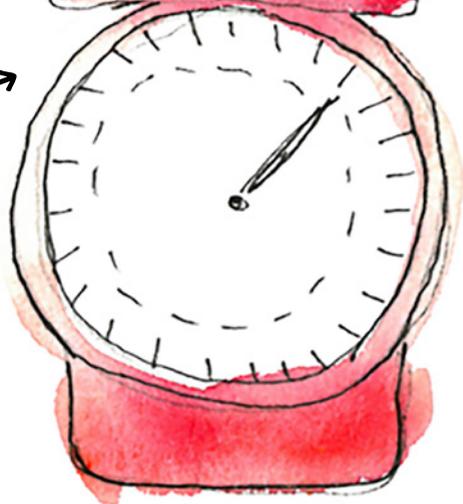
VIERKANTREIBE
 MICROPLANEREIBE
 MUSKATREIBE
 SPARSCHÄLER

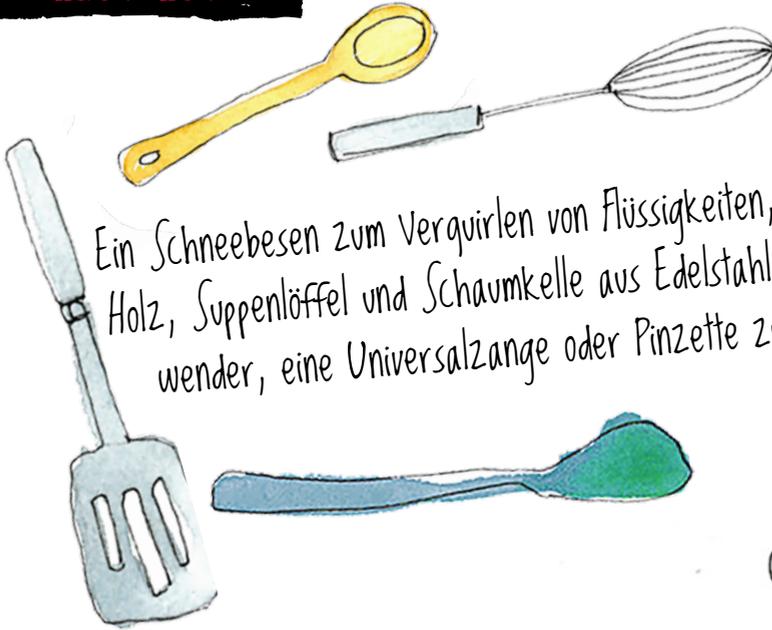


KÜCHENWAAGE
 (möglichst bis auf 5 Gramm
 genau oder Digitalwaage)



MESSBECHER





Ein Schneebesen zum Verquirlen von Flüssigkeiten, Kochlöffel aus Holz, Suppenlöffel und Schaumkelle aus Edelstahl, ein Pfannwender, eine Universalzange oder Pinzette zum Wenden.

TÖPFE

in drei Größen
(5 l, 3 l, 1-2 l)

STIELKASSEROLLEN

in zwei Größen

PFANNEN

in verschiedenen Größen

AUFLAUFFORMEN

aus Metall, Porzellan
oder Email

RÜHRSCHELLEN

in verschiedenen Größen



* HANDRÜHRGERÄT

UND JETZT NOCHMAL

ALLES ZUM ABHAKEN:

- | | | | |
|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Küchenwaage | <input type="checkbox"/> | Schneebesen |
| <input type="checkbox"/> | Messbecher | <input type="checkbox"/> | Kochlöffel |
| <input type="checkbox"/> | 2-3 feine Siebe | <input type="checkbox"/> | Suppenlöffel |
| <input type="checkbox"/> | grobes Sieb | <input type="checkbox"/> | Schaumkelle |
| <input type="checkbox"/> | 1-2 Schneidebretter | <input type="checkbox"/> | Pfannenwender |
| <input type="checkbox"/> | Vierkantreibe | <input type="checkbox"/> | Universalzange oder |
| <input type="checkbox"/> | Mörser | | Pinzette zum Wenden |
| <input type="checkbox"/> | kleines Gemüsemesser | <input type="checkbox"/> | Salatschleuder |
| <input type="checkbox"/> | größeres Kochmesser | <input type="checkbox"/> | Pfeffermühle |
| <input type="checkbox"/> | Brotmesser mit Säge | <input type="checkbox"/> | Muskatreibe |
| <input type="checkbox"/> | Nesmuk Messer (Santokuform) | <input type="checkbox"/> | Backformen aus Silikon |
| <input type="checkbox"/> | Microplanereibe | <input type="checkbox"/> | Backmatte aus Silikon |
| <input type="checkbox"/> | Wetzstahl | <input type="checkbox"/> | Nudelholz |
| <input type="checkbox"/> | Sparschäler | <input type="checkbox"/> | verschießbare Boxen |
| <input type="checkbox"/> | Rührschüsseln | | und Gläser |
| <input type="checkbox"/> | 3 Töpfe | <input type="checkbox"/> | Silikonpinsel |
| <input type="checkbox"/> | 2 Stielkasserollen | <input type="checkbox"/> | Korkenzieher |
| <input type="checkbox"/> | Pfannen | <input type="checkbox"/> | Dosenöffner |
| <input type="checkbox"/> | Auflaufformen | <input type="checkbox"/> | Kurzzeitwecker |
| <input type="checkbox"/> | Handrührgerät | <input type="checkbox"/> | Zitruspresse |
| <input type="checkbox"/> | Pürierstab | | |
| <input type="checkbox"/> | Mixer | | |



WISSEN MACHT MMMH!

Okay, kann sein, dass du jetzt enttäuscht bist und fragst: Warum muss ich denn etwas über Ernährung wissen, wenn ich mir nur mal eben was kochen will? Tja, weil Kochen eben noch weit mehr ist, als ein paar Zutaten zusammenzuwerfen. Kochen hat auch etwas mit Naturwissenschaften und im weitesten Sinn mit Medizin zu tun. Der Zusammenhang ist nicht ganz unwichtig, denn so wird einem klar, dass Essen das Leben nicht nur bereichern kann, sondern auch etwas Lebenswichtiges ist. Deshalb werde ich dir auf den nächsten Seiten ein paar Ernährungsbasics erklären, die aus meiner Sicht sehr wichtig sind, um Essen noch besser zu verstehen bzw. den Kreislauf aus Essen und Lebenskraft, denn unsere Nahrung sollte nicht nur bestmöglich schmecken, im Idealfall ist sie unsere Medizin und kann dabei helfen, dass wir gesund bleiben und gut aussehen. Und wenn dir das zu langweilig sein sollte, dann blättere doch einfach weiter, bis dahin, wo es für dich wieder spannend wird.

ALSO: WAS BRAUCHEN WIR WIRKLICH AUF DEM TELLER?



Unser Essen enthält im besten Fall – wenn es frisch, nicht schadstoffbelastet ist und aus tiergerechter Aufzucht stammt – zahlreiche wichtige Nährstoffe, die wir brauchen, um leben zu können. Diese Nahrungsinhaltsstoffe versorgen alle Muskeln, Gewebe und Organe und halten den Organismus gewissermaßen am Laufen. Bestimmte Stoffe gelten dabei sogar als essenziell, also lebensnotwendig. Sie sind in der Nahrung so wichtig, da wir sie nicht selbst bilden können. Dazu gehören bestimmte Vitamine, Fett- und Eiweißbausteine. Im Körper finden 24 Stunden lang Auf-, Ab- und Umbauprozesse statt. Für all diese Vorgänge, das Zellwachstum, den Erhalt der Körpertemperatur, die Atmung, den Herzschlag oder die Muskeltätigkeit, brauchen wir Energie. Die bezieht er aus den Nährstoffen Kohlenhydrate, Fette, Eiweiß.

Ist eine Mahlzeit »optimal« oder ausgewogen zusammengestellt, so versorgt sie den Körper mit allen Nährstoffen in der richtigen Menge. Wer auf Dauer hingegen mehr Energie mit der Nahrung zuführt, als er verbraucht, nimmt zu. Das ist häufig der Fall in einer sehr kohlenhydrat- und fettbetonten Ernährungsweise. Eine derart unausgewogene Ernährung, die häufig auch nicht besonders vitalstoffreich ist, kann außerdem zu Mangelerscheinungen führen. Wer langfristig weniger Energie mit der Nahrung zuführt, als er verbraucht, nimmt zwar ab, muss aber ebenfalls mit Mangelerscheinungen rechnen. Daher ist es wichtig, dass in jedem Fall ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente mit der Nahrung aufgenommen werden.

SUPERTREIBSTOFF KOHLENHYDRATE

Für die schnelle Energiegewinnung setzt der Körper auf den Supertreibstoff Kohlenhydrate. Unsere Steuerzentrale im Kopf, das Gehirn, steht total auf Zucker, genau genommen Glukose (Traubenzucker). Auch die Muskeln verbrennen als erstes den Zucker aus Kohlenhydraten zum Beispiel aus Obst, Süßem, aber auch aus stärkereichen Lebensmitteln wie Brot, Gebäck, Kartoffeln oder Nudeln. Wenn wir unterzuckert sind, also der Blutzucker am Boden ist, sind wir müde,



lustlos, sind erschöpft und gereizt. Auch die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit lassen nach. Oft haben wir dann Heißhunger auf Süßes.

ABER: Der Körper kann trotz alledem sehr gut ohne Kohlenhydrate auskommen. Unser biologisches Programm funktioniert seit Urzeiten so, dass wir auch aus Eiweiß bedarfsgerecht wertvolle Glukose herstellen können. Der Vorteil liegt auf der Hand: Eiweiß aus tierischen oder pflanzlichen Quellen sättigt gut, macht nicht dick und hat wertvollere Inhaltsstoffe.

Isst man dann etwas, steigt der Blutzuckerspiegel wieder an. Durch diesen Reiz wird die Bauchspeicheldrüse angeregt, Insulin auszuschütten. Das Hormon soll den Blutzuckerspiegel wieder normalisieren, indem es dabei hilft, die Nährstoffe in die Zellen zu schleusen. Isst man nun aber (häufig) süße Lebensmittel oder solche mit versteckten Zuckern, dann schüttet der Körper sehr viel Insulin aus. So wird der Blutzuckerspiegel schnell abgebaut und genauso schnell kommt der kleine Hunger – auf was wohl? Ja, auf Süßes. Die WHO (World Health Organisation) hat festgelegt, dass höchstens zehn Prozent der aufgenommenen Gesamtenergie pro Tag aus Zucker bestehen sollten. Das sind etwa 30 bis 50 Gramm Zucker pro Tag. Wenn du nun denkst, das ist ganz schön viel, dann wirf mal einen genaueren Blick auf die Zutatenlisten von industriell hergestellten Produkten. Zucker ist ein sehr günstiger Rohstoff und wird einerseits verwendet, um den Geschmack »aufzuwerten«, andererseits, damit wir Verbraucher immer wieder Hunger bekommen und Lust auf mehr kriegen ...

ANDERERSEITS: Fehlen Kohlenhydrate über einen längeren Zeitraum, geht der Körper an die Eiweißreserven aus der Muskulatur und dann an die Fettreserven. Wird gleichzeitig auf Eiweiß in der Nahrung verzichtet oder dieses stark reduziert, zum Beispiel im Rahmen von sogenannten Reduktionsdiäten, bei denen ordentlich Kalorien gespart werden, beginnt der Muskelschwund. Sobald der Körper die Eiweißreserven angreift, schwinden die Muskelzellen. Das ist ungünstig, denn die Muskeln sind wichtige Energieverbrenner. Das heißt: Nach einer kohlenhydrat- und eiweißreduzierten Diät legt der Körper schneller als zuvor Fettreserven an. Der Effekt ist bei Diäterfahrungen unter dem schönen Namen »Jo-Jo« bekannt.