

# „Geschmackssache“

Mein eigen kreiertes Kochbuch



Michael Luchsinger

Schule Bubikon

19. April 2011

Begleitperson: Roman Weber

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>1. Vorwort</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Einleitung</b> .....	<b>4</b>
<b>3. Hauptteil</b> .....	<b>6</b>
3.1. Was ist für mich Geschmack.....	6
3.2 Der Geschmack, aus der Sicht eines Profis.....	7
3.3 Inspiration und Ideen.....	9
3.4 Kochvorgang .....	10
<b>4. Schlusswort</b> .....	<b>11</b>
<b>5. Quellenverzeichnis</b> .....	<b>11</b>

## 1. Vorwort

Als ich in der Schule hörte, dass wir mit der Abschlussarbeit beginnen, war für mich gleich klar, welches Thema ich wähle – nämlich ein eigenes Kochbuch von „A-Z“ zu entwickeln.

Schon seit längerer Zeit setzte ich mir zum Ziel, ein eigenes „Kochbuch“ zu schreiben, da ich schon viele eigen, kreierte und ausprobierte Rezepte, geschrieben habe.

Nun hatte ich einen perfekten Grund zur Umsetzung und konnte erst noch alles in einem schönen Buch festhalten, das für mich auch in Zukunft eine wertvolle Erinnerung sein wird.

Ich bin ein Mensch der immer wieder nach neuen Herausforderungen sucht, darum stellte ich mich auch gerne dieser Abschlussarbeit. Sie gab mir genau den „Kick“, den ich brauchte, meine Ideen umzusetzen. Es kitzelte mich richtig, meine Schürze umzubinden und zu starten...

Es ist nicht einfach, Rezepte von Grund auf selbst zu erfinden, zu planen und sie umzusetzen. Und genau das ist es, das mich immer weiter treibt, kreativ zu bleiben in meiner eigenen Kochwelt.

Ich möchte mich bei all den Leuten herzlich bedanken, die mich bei dieser Arbeit unterstützten, oder mir nur eine kleine Inspiration schenkten um daraus eine neue Idee zu entwickeln.

Besonders möchte ich mich bei meiner Mutter, Esther Luchsinger bedanken, die mir viel Freiheit schenkte, mich in der Küche „Auszutoben“. Danke auch meinem Eltern, die mir dieses Projekt finanzierten.

Auch möchte ich mich herzlichst bei meinem tollen Chef, Roman Weber bedanken, der mir half, meinen Gerichten den letzten Schliff zu geben.

Weiter danke ich Herr Adam, dass er sich die Zeit nahm, mein Interview zu beantworten. Und zu guter Letzt möchte ich mich herzlichst bei Eric Egli bedanken, der mir half, meine Kochbilder zu bearbeiten, Sie ins rechte Licht zu rücken und die Fotos zu meinen „Geschmacks-Weisheiten“ zu schiessen.

## 2. Einleitung

Im Alltag stösst man immer wieder auf den Geschmack, man geht am Morgen aus dem Haus und riecht die frische Luft, man läuft an einer Bäckerei vorbei und atmet das Aroma der frisch gebackenen Brötchen ein. Im Winter steigt uns der unverwechselbare Duft des Schnees in die Nase. Und im Sommer wirkt der Geruch der gemähten Wiese, entspannend und beruhigend auf uns. All dies prägt uns im Alltag und löst unbewusst im Menschen positive, oder negative Lebensgefühle aus. Darum möchte ich mit meinem Kochbuch und meiner Dokumentation zeigen, welche Dimension der Geschmack besitzt.

Geschmack ist nicht nur vorhanden wenn wir etwas essen, der Geschmack ist auch da, wenn wir in eine neue Umgebung kommen. Dazu möchte ich ein kleines Beispiel geben: Wenn wir nach Italien fahren, am Ziel aussteigen und einmal tief Luft holen, schmecken und riechen wir, dass wir an einem anderen Ort, als sonst sind. In meiner Abschlussarbeit vertiefe ich mich in das Thema „Geschmack auf dem Teller.“ In dieser Arbeit will ich zeigen, dass das Spielen mit den Aromen, für mich eines der interessantesten Dinge ist. Ich stelle mir gleichzeitig die Frage: „Warum kocht und isst man immer so, wie man es gewohnt ist.“ Ein gutes Beispiel ist das Sprichwort: „Was der Bauer nicht kennt, das frisst er nicht.“ Das heisst so viel, wie wenn ich jemandem sage: „Heute gibt es Crevetten mit Avocado-Sorbet und Basilikum“, wird diese Person wahrscheinlich darauf antworten: „Iggitt, das tönt nicht sehr gut!“.

Aber warum sagen das so viele Personen? Diese Frage stelle ich mir schon eine ganze Weile. Ich kam nach einigem Überlegen auf eine ganz simple Antwort, jeder Geschmack ist verschieden. Schnell gesagt: „Geschmack ist Geschmackssache!“ Aber das ist auch gut so, jeder Mensch ist verschieden, genau wie unser Geschmack. Ich möchte mit meinem Kochbuch einfach zeigen, dass es auch anders geht als wir es uns gewohnt sind.

Aber die Frage lautet, wie macht man es anders. Ein wichtiger Faktor ist Mut. „Probieren geht über das Studieren!“ Wenn man sich nicht traut Neues zu tun, wie soll man dann neue Geschmackskombinationen entdecken. Dazu möchte ich eine kleine Geschichte erzählen.

Es war Donnerstagnachmittag und ich hatte frei, plötzlich kam für mich die Lust auf, etwas zu kochen. So begann ich Biskuit mit Portwein, Americano Trauben und Koriander zusammen zusetzen.

Als ich es probiert habe, war es wirklich nicht sehr gut. Aber der Koriander, der Biskuit und die Americano Trauben harmonierten miteinander. Damit konnte ich weiter experimentieren wie ich wollte. Das ist es genau, was ich sagen möchte: Einfach mal tun, sich trauen und experimentierfreudig sein. In meinem Kochbuch möchte ich genau dieses Publikum ansprechen welche Freude an speziellen Geschmackskombinationen haben und offen für Neues sind. Natürlich würde ich auch gerne das andere Publikum dazu animieren, unbekannte, fremde Nahrungszusammenstellungen zu versuchen. Aber eben: „Jedem das Seine.“ In meinem Kochbuch zeige ich 6 Gerichte, welche ich selbst kreiert und dann auch gekocht habe. Alle Gerichte sind zuhause gut nachkochbar.

In meinem Buch gibt es zwei Vorspeisen, zwei Hauptspeisen und zwei Desserts.

## 3.Hauptteil

### 3.1. Was ist für mich Geschmack

Was ist für mich Geschmack? Diese Frage habe ich mir schon oft gestellt und ich musste viel darüber nachdenken bis ich zu einer Lösung kam. Geschmack ist einerseits eine Wahrnehmung unserer Sinne, aber auch eine Art Kunst.

Der Geschmack ist wie die Farbstifte auf dem nebenstehenden Bild. Man kann es sich so vorstellen, dass ein einzelner Geschmack, einer Farbe eines Farbstifts gleicht. Doch wenn ich die Farbe Rot, mit Orange vermische, ergibt es eine neue Farbe. Genau gleich ist es mit dem Geschmack. Ich habe eine



Geschmacksart und gebe eine andere dazu. So entsteht ein neuer Geschmack.

Doch zum Geschmack gehört nicht nur das Schmecken dazu. Wichtig sind die Konsistenzen und die Farben. Ich möchte diesen Satz kurz mit einem Kochversuch erklären, den man selbstverständlich auch zuhause nachmachen kann. Man nimmt ein kleines Stückchen rohen Lachs, dazu noch ein bisschen Vanilleöl, Fleur de Sel, Pfeffer, Brotchips und gedämpfte Zuchetti. Probieren sie zuerst denn Lachs alleine. Dann geben sie dem Fisch noch ein bisschen Vanille Öl dazu, jetzt probieren sie zu schmecken wie sich der Geschmack verändert. Geben sie dann nach und nach immer wieder einen Geschmack dazu und beobachten sie was passiert. Es passiert genau das was ich mit den Farbstiften erläutert habe. Nach jeder Geschmackszugabe entsteht ein neue „Farbe“. Aus diesem Grund habe ich am Anfang gesagt, dass der Geschmack auch eine Art Kunst ist. Das Zusammenstellen von Aromen, ist für mich ähnlich, wie mit verschiedenen, vielleicht auch verrückten Farben, ein Bild zu malen. Manchmal mischt man eine unpassende Farbe und muss wieder neu beginnen, bis ein harmonisches, abgerundetes Kunstwerk entsteht. Doch dies ist genau die Herausforderung, die mich packt und vorwärts treibt, Neues zu entdecken und zu kreieren. . .

## 3.2 Der Geschmack, aus der Sicht eines Profis

Sehr geehrter Herr Adam

Für mein Kochbuch und Dokumentation meiner Abschlussarbeit der 3. Sekundarschule habe ich mir folgendes Ziel gestellt:

Ich möchte in meiner Arbeit aufzeigen, dass Geschmack einen eigenen Charakter besitzt und es viel Fingerspitzengefühl braucht um ihn richtig zu nutzen. Weiter möchte ich erklären, dass man Geschmäcker anders kombinieren kann als wir es gewohnt sind. Darum würde ich Ihnen gerne 5-6 Fragen stellen:

- **Herr Adam, was fasziniert Sie am Geschmack?**  
Verschiedene Wahrnehmungen in Kombination: Das heisst, Grundgeschmäcker plus Konsistenz, plus Temperatur, plus Gewürze und Empfindung allgemein.
- **Was inspiriert Sie verschiedene Geschmäcker zusammzusetzen?**  
Grundsätzlich die Farben. Ich versuche im Moment, nach Farbkreisen und komplementären Farben zu kochen. Zudem sind die Konsistenzen ausschlaggebend. Weitere Faktoren für eine Rezeptentwicklung sind für mich: Länder, Kochmethoden, Jahreszeit und Genussempfinden im Gaumen.
- **Was hat Geschmack für Sie mit Kreativität zu tun?**  
Es ist ein bisschen wie Legospielen. Es gibt zwar Anleitungen, wie bspw. Die Legoburg zu bauen ist und man hat einen dazu passenden Bausatz. Aber in der Kiste hat man noch viele weitere Steine und versucht dann, SEINE Burg zu bauen. Wichtig ist aber, dass man seine Erfahrung ausbaut und eben erst nach Anleitung das ganze ohne Fehler macht. Erst dann sollte man abfreaken und seine eigene Burg bauen.
- **Welche Geschmackskombination begeistert Sie zurzeit am meisten?**  
Früchte mit Gemüse. Zum Beispiel: Mais und Aprikosen.

- **Wie gehen Sie vor, um ein neues Gericht zu erfinden?**

Lustigerweise erhalte ich viele Ideen im Bad. Beim Duschen und gar auch auf der Toilette. Wenn andere dort die Zeitung lesen, stöbere ich in meinen Gedanken und in kulinarischen Büchern. Aber auch einen Blick auf die Saisontabelle gibt Inspiration, wenn man diese Grundideen mit spannenden Gewürzrichtungen kombiniert.

- **Jetzt noch eine Persönliche Frage, Herr Adam: „ Welcher Tipp würden Sie mir auf meine berufliche Laufbahn als Koch mitgeben?“**

Ich werde pro Woche mehrmals von jungen Berufsleuten angeschrieben, ob ich Ihnen einen Tipp hätte. Tipps sind immer massgeschneidert auf eine Person. Man muss eine Person kennen, um einen ernstgemeinten Tipp geben zu können. Wenn ich jetzt floskelhaft antworte, tönt das grossväterlich und einfach sehr generell: Ausdauer, Gehorsam, Kreativ sein, Drannebliibe, sich nicht beklagen, positiv sein, etc.

Vielen Dank für Ihre Bemühungen und Ihre Mithilfe an meiner Abschlussarbeit!

Ich wünsche Ihnen von Herzen alles Gute und weiterhin viel Erfolg und Kreativität in Ihrem Beruf.



### 3.3 Inspiration und Ideen

Für meine Abschlussarbeit habe ich viele Stunden gearbeitet und möchte daher über mein Vorgehen, meine Ideen und Inspirationen berichten.

Da ich ein Kochbuch mit eigenen Gerichten gestaltete, brauchte ich zuerst auch eigene Rezepte. Die Voraussetzung dazu sind Inspirationen und gute Ideen.

#### **Wo erhalte ich die besten Ideen und Inspirationen?**

Eigentlich ist das immer unterschiedlich. Super gute Ideen erhalte ich, wie Ivo Adam auch, wenn ich auf der Toilette sitze. (Macht das die Ruhe aus?)



Das ausschlaggebende ist, dass ich die besten Ideen erhalte, wenn ich mir gar nicht gross Gedanken darüber mache. Nur schon eine Kontur einer Frucht, oder einer Pflanze, kann mir eine Inspiration liefern, welche ich zu einem Gericht umwandeln kann.

Ein gutes Beispiel war, als ich das Gericht „Avocado Sorbet mit Crevette und Basilikum“ entwickelt habe. Das Gericht ist nicht in meinem Kochbuch, aber an diese Entwicklung kann ich mich besonders gut erinnern.

Ich sass vor einem Kochbuch und studierte an Crevetten herum. Als ich in das Kochbuch schaute, sah ich eine Avocado. Ich sprang auf und dachte: „Das ist es! Avocado Sorbet mit Crevetten.“ Den Basilikum gab ich dann später noch dazu, weil er das ganze abrundete.

Wie gesagt, Ideen kann man an den „schrägsten“ Orten erhalten.

Dazu fällt mir ein Satz von Ferran Adria ein „*Jede Kreative Idee hat eine Geschichte, aber nicht unbedingt einen Grund.*“ (Ein Tag im elBulli 2009, Seite 56.)

#### **Wie weiter mit der Idee?**

Meine Ideen schrieb ich auf und habe sie weiter entwickelt. Das bedeutet, von Grund auf im Kopf geplant. Ich fügte die einzelnen Aromen, die ich auf meiner Zunge schmeckte zusammen, so wie sie als Ganzes auf dem Teller in etwa schmecken könnten.

Dann erst begann die eigentliche Umsetzung im Einkauf und der Verarbeitung der Lebensmittel.

## Vom Umgang mit zu vielen Ideen

Einen Satz den ich mir überlegt habe: „Lieber ein blühender Baum, als 1000 Samen in der trockenen Erde.“ Damit meine ich: „Lieber ein fertiges Gericht, als 1000 Ideen die man nicht umsetzen kann“.

## 3.4 Kochvorgang

### Die Umsetzung meiner Ideen

Die Rezepte in meinem Kochbuch mussten gekocht und überarbeitet werden. In den Sportferien habe ich mir vorgenommen alle Rezepte in drei Tagen durchzukochen.

In der ersten Woche meiner Ferien habe ich die Rezepte durchdacht und kreiert.

Diese Woche nannte ich: „Die Woche der Kreativität“ Danach ging es aber an die Arbeit. Ich musste alle Rezepte ausprobieren, durchkochen und fotografieren. Die definitive Umsetzung begann mit dem Erstellen der Einkaufsliste und dem eigentlichen Einkauf.



Am Montag, dem 21 Februar, um 9.00 Uhr, ging ich mit meiner Mutter die Lebensmittel für mein Kochbuch einkaufen. Wir brauchten etwa eine Stunde und dann ging es ab nach Hause, um endlich alles in die Tat umzusetzen. Ausgerüstet mit einem Kugelschreiber, Notizheft, Messer, und meinem Wissen. Ich habe alles mit grosser Motivation in Angriff genommen. Ich habe gekocht, korrigiert und probiert. Vielmals musste ich meine Rezepte wieder umschreiben, weil einfach irgendetwas nicht stimmte. Ich habe drei Tage an dieser Arbeit verbracht. In etwa 25 Stunden war jedes Gericht gekocht und von mir abgelichtet worden. Also eine Menge Arbeit. Danach war ich aber nicht fertig. Ich musste meine Bilder



bearbeiten, um sie ganz perfekt zu machen. Diese Arbeit habe ich bei Eric Egli absolviert. Wir zwei waren einen ganzen Nachmittag daran, doch es hat sich gelohnt. Nach diesem Arbeitsprozess stand aber noch ein Auftrag bevor. Ich musste meinen

Rezepten den letzten Schliff geben. Dies hat mir mein zukünftiger Chef, Roman Weber ermöglicht. Wir zwei trafen uns an einem Mittwochnachmittag in seiner Küche und schauten meine Rezepte an und nahmen, falls, nötig eine Korrektur vor. Nachdem war meine Arbeit eigentlich so gut wie fertig. Jetzt musste ich „nur“ noch, mein Kochbuch fertig gestalten und einsenden.

## **4. Schlusswort**

### **Mein kritischer Rückblick**

Ich habe in diesen Wochen viel dazu gelernt und es war eine Herausforderung. Jetzt weiss ich, wie es ist, ein eigenes Kochbuch zu gestalten. Obwohl alles geklappt hatte, würde ich doch noch einige Sachen an meinem Vorgehen verändern. Meiner Meinung nach, hätte ich viel früher anfangen sollen. Am Anfang habe ich mir immer nur Notizen gemacht und „1000“ Ideen gesammelt, ohne konkret zu werden. Dies war aber letztlich nicht sehr produktiv und ich kam in Verzug mit der Zeit. Dafür hatte ich dann in den Ferien mehr Arbeit. Wir erhielten in der Schule viel Zeit, um an der Abschlussarbeit zu arbeiten. Doch wenn ich ehrlich bin, muss ich sagen, dass ich effektiver zuhause arbeiten konnte, als in der Schule. Dies begründe ich darin, weil meine Arbeit viel Kreativität fordert und ich nur kreativ sein kann, wenn ich Ruhe habe und am richtigen Ort bin.

Was mir leider erst im Nachhinein in den Sinn gekommen ist, nach einem Sponsor für mein Kochbuch zu suchen. Schade!

### **Was ich noch sagen wollte...**

Ich würde noch gerne abschliessend etwas zum Geschmack sagen.

Der Geschmack ist und wird für mich immer ein Phänomen bleiben.

Das Phänomen Geschmack eröffnet mir die Freiheit, kreativ zu werden. Gleichwertig ist für mich die Kunst. Wie ich schon erwähnt habe, ist für mich ein Gericht zu kreieren, wie malen. Es ist einem wirklich freigestellt, was man aus seinen Farben gestaltet.

Nehmen wir als Beispiel einen Künstler wie Picasso. Er hat es auch anders gemacht, als andere Maler. Wenn man seine Werke ansieht, drücken sie etwas Spezielles und Magisches aus.

Wenn wir ein Gericht von Ferran Adria anschauen merken wir, dass dies definitiv Kunst ist. Schauen sie sich das nebenstehende Bild genau an und überlegen sie sich, was sie in diesem Gericht sehen. Meiner Meinung nach, sieht dies für mich nach einem Wechsel vom Winter in den Frühling aus. Für mich wirkt die Farbenzusammenstellung wie ein Tauwetter.



Das Bild wird wohl ganz anders auf sie wirken. Vielleicht erhalten sie einfach auch nur Lust, etwas Feines nach ihrem Geschmack zu essen.

### **Mein Fazit**

„ Der Geschmack ist und bleibt Geschmackssache...“

## **5. Quellenverzeichnis**

### BÜCHER

Grandits, Tanja (2008): Aroma Pur. AT Verlag, Baden und München.

Adam, Ivo (2006): Kochen, Kombinieren, Komponieren. Wird Verlag AG, Zürich.

Dollase, Jürgen (2005): Geschmacksschule. Tre Torri Verlag GmbH, Wiesbaden.

Adria, Ferran (2009): Ein Tag im elBulli. Phaidon Verlag GmbH, grosse Hamburger Strasse 32.

## **Erklärung**

Ich bestätige hiermit, dass ich diese Arbeit allein und selbstständig angefertigt und keine anderen als die von mir angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe. Die den benutzten Werken wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen sind als solche gekennzeichnet.

Ort: .....

Datum: .....

Unterschrift: .....