

# Das Glück aus dem Kochtopf

## Eine sehr persönliche Liebeserklärung an die französische Küche

Martina Zimmermann\*



**Zum ersten Mal kam ich als Studentin mit der französischen Küche in Berührung. Nach einem Jahr Studium in Paris wog ich fünf Kilo weniger. Nicht etwa, weil die Nahrung in der Mensa so schlecht gewesen wäre. Nein, die französische Ernährungsweise ist viel ausgewogener als bairische Knödel und Brez'n, die ich in meiner Studienstadt München genoss.**

### Une déclaration d'amour

Comment ne pas grossir, lorsque l'on vit en France ? La journaliste allemande Martina Zimmermann pense avoir trouvé la réponse : il faut bien comprendre que les menus à quatre plats (salade en entrée, viande ou poisson avec légumes, un bout de fromage et un yaourt avec du sucre pour terminer) sont la panacée – deux fois par jour. Mais le rituel va plus loin.

Dans une véritable déclaration d'amour à l'art culinaire français, l'auteur compare les us et coutumes des tables de France et d'Allemagne et cherche à comprendre l'engouement des Français pour leur gastronomie qui, selon Christian Millau, le fondateur avec Henri Gault du célèbre *Gault & Millau*, est un des miroirs de la société.

D'ailleurs, les guides touristiques ne se contentent pas généralement de présenter des châteaux et des musées, ils consacrent souvent de longs chapitres à la cuisine locale. Cela va des quenelles de Lyon au confit de canard et au foie gras du Sud-ouest, en passant par la bouillabaisse de Marseille sans oublier les 365 fromages rendus célèbres par le général de Gaulle qui pensait qu'un pays aussi riche en fromages est ingouvernable.

Réd.

Mehrere Gänge sorgen für die nötige Vielfalt, behaupten Ernährungsexperten, allen voran die französischen. Wer als Student in der Mensa Salat oder Rohkost als Vorspeise isst, Fleisch oder Fisch mit Gemüse im Hauptgang, ein Stückchen Käse und zum Schluss einen Joghurt mit Zucker, hat alles zu sich genommen, was der Mensch braucht. Wer zweimal täglich so isst, wird nicht dick. Anders als in den USA und anders als in Deutschland sieht man in Frankreich (noch) nicht viele Übergewichtige. Und doch ist das Essen eine der wichtigsten Angelegenheiten im Leben: *„Wie könnte man sonst seine Freunde treffen?“* fragt meine Freundin, die aus Bordeaux stammende Brigitte. Essen ist mehr als pure Nahrungsaufnahme: *„Ich glaube nicht, dass ein Franzose auf die Idee käme, jemanden nur auf ein Glas einzuladen. Das soziale Leben dreht sich immer ums Essen.“* Die Deutsch sprechende Brigitte erlebte deutsch-französische Unterschiede am eigenen Leib: *„Vor Jahren war ich um acht Uhr abends bei Freunden in Deutschland eingeladen. Ich hatte ganz klar nichts gegessen, denn in Frankreich würde man nie jemanden um acht Uhr einladen und nicht essen.“* Brigitte kam mit leerem Magen bei den deutschen Freunden an, doch es gab nichts außer Getränken und Salzgebäck: *„Da habe ich wirklich gedacht, dass wir anders sind. So etwas würde man in Frankreich nicht machen.“*

*„Essen ist ein Fest!“* behauptet auch meine Freundin Rosa: *„Leute einladen, ein Essen vorbereiten, all*

\* Martina Zimmermann ist Hörfunkkorrespondentin und Paris-Korrespondentin der evangelischen Presseagentur epd.

*das ist für mich etwas Besonderes und sehr wichtig.*“ Die Einladungen der aus einer italienischen Einwandererfamilie stammenden Rosa sind im Freundeskreis sehr gefragt: *„Wenn einer nicht mehr an meinem Tisch isst, bedeutet das etwas!“* Und humorvoll fügt sie hinzu: *„Ich bin nicht umsonst so rund. Wer gerne isst, der kocht auch gerne.“* Ich hingegen musste lange Zeit zugeben, dass ich lieber esse als koche ...

## Spiegel der Gesellschaft

Die Atmosphäre ist gepflegt im Restaurant-schlösschen mitten im Pariser *Bois de Boulogne*: Teure Lüster erhellen die edel gedeckten Tische, die Kellner wieseln aufmerksam um die gepflegte Kundschaft herum. Das *Pré Catelan* ist ein Luxusrestaurant, in das ich als Journalistin eingeladen wurde, um eine Reportage zu schreiben. *„Als Aperitif gibt es amuse-gueules mit einem Glas Champagner, dann folgen Hummersuppe mit Royans-Ravioli, geschmorte Jakobsmuscheln in Schnittlauchsoße, ein halbwildes Entenweibchen mit süß-saurer Soße, schließlich Käse, und als Dessert heißer Schokoladenkuchen mit Pistazien und Mandelmilchcreme ...“* Schon die Ankündigung des Kellners lässt mir das Wasser im Munde zusammenlaufen.

Christian Millau, Begründer des jährlich erscheinenden Standardwerkes Gault & Millau, hat Hunderte von Spitzenrestaurants getestet und erzählte mir, dass die Gastronomie ein Spiegel der Gesellschaft sei. In den 1960er-Jahren änderten die Franzosen ihre Gewohnheiten: Der Lebensstandard war gestiegen, nun hatte man Freizeit, fuhr in Urlaub. Das Volk war nicht mehr ausgehungert wie nach dem Krieg, als es sich auf jegliche Nahrung stürzte. In diesen Jahren änderten sich die Speisekarten in den berühmten Restaurants. Die Köche verzichteten auf kulinarischen Schnickschnack, legten nun Wert auf den echten, authentischen Geschmack und nutzten möglichst natürliche Produkte. Henri Gault und Christian Millau gaben dem Kind den Namen: *Nouvelle Cuisine*. *„Die Leute gingen ins Restaurant wie ins Theater“*, erinnert sich Tester Millau: *„Das Restaurant wurde zur abendfüllenden Unterhaltung.“* Diese Bewegung hat die Welt der Küchenchefs verändert: Zuvor hatten junge Köche einen

sehr schlecht bezahlten Job mit harten Arbeitsbedingungen und ohne Ansehen. Nun galt Koch als interessanter, künstlerischer Beruf, von dem man gut leben und durch den man sogar berühmt werden kann. *„Ein goldenes Zeitalter“*, so Monsieur Millau.

Dank dieser Entwicklung wurden die Köche zu Stars, um die sich die Medien rissen. Spätestens von nun an gehörte die Gastronomie auch zum Tätigkeitsfeld eines Paris-Korrespondenten. Ob Guy Savoy, Alain Ducasse oder Yannick Alléno – ihnen allen durfte ich das Mikrofon vor die Nase halten; meist luden sie mich auch ein zu kosten, worüber wir redeten. Die Tradition der bedeutenden Küchenchefs stammt aus der Zeit der Könige, in der ein so wichtiger Posten am Hof nicht an eine Frau vergeben wurde. Die Frauen leiden unter diesem Erbe etwas weniger, seit Anne-Sophie Pic in Valence drei Sterne im *Guide Michelin* erhielt. Wen interessiert es schon, dass diese Restaurants sündhaft teuer sind? Wenn man es sich leisten kann, lohnt sich ein Besuch. Wer liebt, rechnet nicht (*„Qui aime, ne compte pas“*), heißt ein französisches Sprichwort.

Für die weniger betuchten Landsleute haben die Starköche längst Fertiggerichte entwickelt, auf deren Packungen ihre Konterfeis zu sehen sind; sie zaubern wenigstens einen Hauch von Luxus auf den Alltagssteller. In Zeiten von Wirtschaftskrise und Arbeitslosigkeit wirft freilich auch ein Franzose das Geld nicht mehr aus dem Fenster. Nicht einmal für Karotten oder Erbsen, die am Morgen frisch handgepflückt wurden und mittags knackig auf dem Teller liegen. Den Sternerestaurants aber geht es trotz Krise nicht schlecht, denn es kommt immer mehr ausländische Kundschaft – beispielsweise aus Russland oder China. Und sie ist bereit, Monate im Voraus zu reservieren und mehrere hundert Euro pro Person auf den Tisch zu legen, um zumindest einmal im Leben in einem Pariser Gourmet-Tempel gespeist zu haben.

## Regionale Küche

Französische Reiseführer zählen nicht nur Schlösser und Museen auf, ein ausgiebiges Kapitel ist immer auch der lokalen Küche gewidmet. In Lyon soll die Kochkunst ja vollendet sein. Außer den

hervorragenden Weinen des Rhônetales gedeihen in dieser Region auch die Bresse-Hühner, die frei und nur mit Mais großgezogen werden. Hier schwimmen die Hechte in den Teichen, die zu den berühmten *Quenelles lyonnaises*, einer Art Hechtklöße, verarbeitet werden. Schon der Schriftsteller



In der Küche des Restaurants Miramar in Marseille

Stendhal meinte, in Lyon könne man nichts Sinnvolleres tun als essen, und Paul Bocuse stammt schließlich auch aus der Gegend. Doch jede französische Region hat ihre kulinarischen Köstlichkeiten. Und selbst im *Guide du Routard*, einem Reiseführer für Rucksacktouristen, werden allein für den Südwesten zwei volle Seiten lang Spezialitäten aufgelistet. Mit der Aufforderung, möglichst alle zu kosten, und es nicht nur bei *foie gras* (Gänseleberpastete) oder Enten-*Confit* zu belassen.

Wer Marseille besucht, ohne eine Bouillabaisse zu essen, sollte das zumindest nicht zugeben. Denn er würde sofort als kulinarischer und damit Kulturbanause gebrandmarkt. Auch um die traditionelle Bouillabaisse herzustellen, braucht es

Zeit. Schließlich handelt es sich um mehr als nur eine einfache Fischsuppe. „*Ursprünglich war die Bouillabaisse die Speise der Armen*“, erklärt Koch Christian Buffa: „*Der Fischer ging fischen und verkaufte seinen schönsten Fang am Hafen. Die weniger schönen Fische, die angeschlagen waren oder zu klein, nahm er mit nach Hause und machte daraus eine Bouillon, die man Bouillabaisse nannte.*“

Fische sind heutzutage teuer. Christian Buffa waltet und schaltet als Küchenchef im bekannten Marseiller Spezialitäten-Restaurant *Miramar* am Alten Hafen. Hier kostet die Bouillabaisse 58 Euro. „*Dafür kommen aber auch sehr schöne Fische hinein*“, rechtfertigt der Küchenchef den stolzen Preis: „*Bei uns werden sechs verschiedene Fischarten verarbeitet.*“

Soviel Aufwand, wie es eine Bouillabaisse erfordert, betreibt meine Freundin Brigitte nicht jedes Mal, wenn sie Gäste erwartet: Aber ein *Apéritif* mit „*Kleinigkeiten*“, wie sie so schön sagt (das können Blinis sein oder Käsestückchen oder Häppchen mit *foie gras*), dann Vorspeise, Hauptgericht und Käse oder Nachtisch sind schon das Mindeste, was der Gast erwarten darf: „*Für deine Freunde kannst du mal Nudeln machen, aber das ist grenzwertig, wenn man Leute zum Essen einlädt.*“ Brigitte weihte mich auch in die Kunst der französischen Gastfreundschaft ein: „*Man muss selbst kochen, nicht einfach etwas auf den Tisch legen. Aufmerksamkeit und Respekt für den Gast bedeutet, dass man sich Mühe gibt.*“ Traditionen halten sich selbst in Frankreich nicht immer; in letzter Zeit sind sogenannte *Apéro-Dinners* in Mode gekommen, bei denen die Gäste eine „*Kleinigkeit*“ mitbringen und der Gastgeber vor allem für Getränke sorgt. Brigitte billigt das nur in Ausnahmefällen: „*Für mich war immer klar, dass, wenn meine Eltern Freunde einladen, eine ganz andere Vorbereitung stattfindet als üblicherweise. Eine Vorbereitung, die mehr Mühe kostet, und man muss auch aufpassen, nicht zweimal das Gleiche aufzutischen – wobei man natürlich nicht Buch über jedes Essen führt.*“

### Eine französische Spezialität

Der Starkoch Paul Bocuse soll einmal über den typischen Lyoner gesagt haben: „*Es ist nicht ungewöhnlich, ihn vom Mahl des vergangenen Abends*

schwärmen zu hören, während er genießt, was vor ihm auf dem Teller liegt, schon davon träumend, was er morgen kosten wird.“ Aber das betrifft nicht nur den Lyoner: Essen ist in Frankreich Gesprächsthema Nummer eins.

„Da heute der erste des Monats ist, gibt es Linsen“, erklärt Rosa ihren Gästen: „Das ist ein Aberglaube. Ich habe das immer von einer Freundin gehört, deren Mutter aus Marokko stammt: Wer am ersten Linsen isst, hat den ganzen Monat Geld.“ Die Konversation dreht sich dann schnell wieder ums Essen: „Hast du das Brot beim Bäcker in der Rue Montorgueil gekauft?“ Auf dem Tisch stehen außer den Linsen auch Radieschen, geschälte und gekochte Paprika mit Kapernpaste und gegrillte Auberginen mit Olivenöl. „Wie machst Du die Auberginen?“ Brigitte, die in ihrer Arbeit als Tourismus-Chefin der Aquitaine viel durch die Welt reist und ihr Land mit anderen Ländern vergleichen kann, ist beeindruckt von dieser typisch französischen Fähigkeit: „Die Franzosen können, während sie essen, stundenlang über das Essen reden. Über das Essen, über die Weine, über wer was schon gegessen hat, welche Restaurants empfehlenswert sind, man diskutiert, gibt Adressen weiter, kommentiert Speisen und Getränke. Ich glaube, das ist sehr außergewöhnlich, nicht nur in Europa, sondern in der ganzen Welt.“

## Don Juans des Gaumens

Frankreich – das Land der Feinschmecker. Nicht umsonst kommen die angesehensten Restaurantführer aus Frankreich. *Gault & Millau* vergibt seine „Kochmützen“ (*toques*) als Gütesiegel auch an Restaurants in Österreich, Deutschland oder in den USA. Doch was erzählt ein Feinschmecker, wenn er aus der Westentasche plaudert? Gourmets suchen nach dem Absoluten, vertraute mir Christian Millau an: „Die Perfektion existiert freilich nicht und das macht die Suche danach unendlich. Wenn man zum Beispiel einen wunderbaren Wein gefunden hat, läuft man dem nächsten hinterher.“ Der Gourmet habe Gemeinsamkeiten mit einem Don Juan: „Man rennt hinter einem Vergnügen her, hinter einer Empfindung, und weiß doch, dass danach eine andere kommen wird. Das kann zur Obsession werden, wie für Don Juan.“

Meine weltgewandte Freundin Brigitte hat von Berufs wegen fast die ganze Welt bereist. Doch sobald es um Wein oder Essen geht, wird sie zur typischen Französin. So probiert sie zwar im Ausland mit Freude und Neugier landestypische Gerichte. Doch etwas Besseres als französisches Essen gibt es für sie nicht: „Am meisten vermisse ich im Ausland den Käse“, gesteht sie mir. „Wissen Sie, wie viele Käsesorten es in Frankreich gibt?“ fragt der Kellner im *Pré Catelan*, als er mit dem Käsewagen vorfährt: „Heute gibt es 400, früher waren es 365 Sorten. De Gaulle sagte, ein Land mit so vielen Käsesorten ist nicht regierbar!“ Nun zählt er die Käsesorten auf seinem Wagen liebevoll auf: „Beim Ziegenkäse haben Sie den Cabecou, ein anderer kommt aus Korsika, er heißt ‚un brin d’amour‘, ein bisschen Liebe, ein hübscher Name, nicht wahr?“



Bei so gutem Essen und so angenehmer Unterhaltung darüber ist es leicht, sich in die französische Küche zu verlieben. Schwieriger ist es, selbst französisch zu kochen. Über meine ersten misslungenen Versuche, *Boeuf Bourignon* zuzubereiten, will ich lieber nicht reden. Meine französischen Freundinnen und Freunde schimpften höflich auf den Metzger. Als mein Partner mir den *Curnowsky*, die „Bibel“ der französischen Küche, schenkte, verstand ich das als Ansporn. Zum Glück kochen in Frankreich auch die Männer gut. Ich lernte, indem ich ihnen über die Schulter schaute. Nicht nur französische Küche, auch algerisches *Couscous* oder senegalesisches *Yassa* zuzubereiten, habe ich in Paris gelernt.