

„Essen ist Nostalgie“

SPIEGEL-Gespräch Der britische Kochbuchpoet Nigel Slater über die Gerichte seiner Kindheit, die Ernährungshysterie unserer Zeit und einen Fehler, den beim Weihnachtsmenü niemand machen sollte

Der Begriff Koch allein ist deutlich zu klein für ihn: **Slater**, 60, hat seit mehr als 20 Jahren eine Essenskolumne in der Sonntagszeitung „The Observer“, dazu immer mal wieder eine Show in der BBC. Seine Autobiografie „Halbe Portion“ wurde verfilmt, natürlich in Starbesetzung, seine persönlich gehaltenen Rezeptsammlungen lesen sich wie Literatur. Vielleicht nannte ihn Jamie Oliver deshalb „ein gottverdammtes Genie“. Slaters neues Kochbuch heißt „Ein Jahr lang gut essen“*.

SPIEGEL: Mr Slater, Sie sind ein mutiger Mann.

Slater: Wieso?

SPIEGEL: In Ihrem neuen Buch machen Sie ein Geständnis, das es in sich hat.

Slater: Ich ahne, was Sie meinen.

SPIEGEL: Sie schreiben, dass Sie Kuchen und Kekse und Eiscreme essen, Brot und sogar Fleisch, dass Sie Alkohol trinken. Und dann schreiben Sie: „All das nehme ich ohne einen Funken von Schuldgefühlen zu mir.“

Slater: Ja, als ich das schrieb, dachte ich mir schon: Das könnte Ärger geben ... – im Ernst: Meine Art zu essen und auch zu kochen ist sehr altmodisch, ich fühle mich manchmal, als würde ich gegen eine Übermacht von Menschen kämpfen, die Essen nicht mögen, die Gründe dafür suchen, Dinge nicht zu essen, statt Gründe, sie zu essen. In unserer heutigen Ernährung geht es viel zu oft um Verzicht.

SPIEGEL: Es geht um Gesundheit.

Slater: Ach, wissen Sie, wir sind nicht für lange Zeit hier. Ich bin dieses Jahr 60 geworden, mein Vater starb, als er 62 war. Okay, ich bin völlig anders als mein Vater, ich esse anders, ich trainiere anders. Aber: Die Zahl 60 hat mir gezeigt, dass meine Uhr tickt. Also, warum nicht etwas Schönes essen?

SPIEGEL: Ist unsere Gesellschaft letztlich doch lustfeindlich, puritanisch?

Slater: Puritanisch ist absolut das richtige Wort. Unsere Entscheidungen, was wir essen und was nicht, werden stärker von Schuld und Scham gesteuert als von Geschmack und Vergnügen. Essen wird sehr schnell zur Sünde: keiner Sünde gegen Gesetze, sondern einer Sünde gegen uns selbst.

SPIEGEL: Geht es dabei vielleicht darum, sich in der asketischen Selbstkontrolle anderen überlegen zu fühlen?

Slater: Essen und Kochen haben schon immer die übelste Sorte Snobs angezogen.

SPIEGEL: Aber es hat sich etwas geändert. Früher galt: Man ist, was man isst. Heute könnte man stattdessen sagen: Man ist, was man nicht isst.

Slater: Es herrscht Ernährungs-panik. Es ist fast so, als ob die Menschen zwanghaft Dinge suchten, die sie nicht essen dürfen: Gluten und Laktose, Fett und Zucker, Fleisch. Ein Grund ist sicher, dass es zu viele Informationen über Essen gibt, darunter viele falsche.

SPIEGEL: Vielleicht gibt es nicht nur zu viele Informationen, sondern auch zu viel Essen. Selbst auferlegter Verzicht ist ein Weg, um die Qual der Wahl zu reduzieren.

Slater: Man muss bedenken, wie rasant sich die Ernährung verändert hat. Meine Eltern und Großeltern liefen nicht Gefahr, zu viel zu essen, weil sie sich zu viel Essen gar nicht leisten konnten. Sie mussten auch noch nicht ständig neue Informationen über Essen verarbeiten. Ihre Art, sich zu ernähren, war althergebracht, sie hatte sich bewährt. Es wurde selbst gekocht, und bei allem, was gekocht wurde, wussten sie, was drin war. Weil sie es reingetan hatten. Das Problem heute ist: Bei vielem, was wir essen, wissen wir nicht, was drin ist. Wir können es auf der Packung lesen, aber das hilft uns nicht wirklich, es ist verwirrend.

SPIEGEL: Was ist gutes Essen für Sie?

Slater: Gutes Essen sorgt dafür, dass ich mich gut fühle. Dafür muss es nicht spektakulär sein, im Gegenteil. Ich mag kein Essen mit Wow-Faktor, das die Konversation zum Erliegen bringt. Ich mag schlichte Gerichte, die den Leuten am Tisch sagen: Macht euch eine nette Zeit.

SPIEGEL: Feel-Good-Food.

Slater: Ja, auch wenn der Begriff Feel-Good-Food gestohlen wurde von den Gesundheitsfanatikern. Das Essen, das ich meine, enthält in aller Regel ein bisschen Zucker und Butter. Es ist Essen, das dafür sorgt, dass ich mich am Tisch zu Hause fühle, geborgen. Essen, das seine Arme um mich legt wie ein guter Freund.

„Für mich ist die Ofenkartoffel der perfekte Freund.“

SPIEGEL: Das klingt nach einem intimen Moment.

Slater: Oh, Essen kann sehr intim sein, besonders Essen, das man für sich selbst macht, wenn man allein ist.

SPIEGEL: Wer ist Ihr bester Freund?

Slater: Die Ofenkartoffel, die mit viel Käse.

SPIEGEL: Das müssen Sie erklären.

Slater: Die Ofenkartoffel ist unkompliziert, sie macht einem keine Schwierigkeiten. Man muss sich nicht auf sie konzentrieren, man kann sie auch mal zwei Minuten zu lange im Ofen lassen, sogar zehn Minuten, und wenn man sie rausgeholt hat, kann man sie ruhig noch eine halbe Stunde unbeachtet rumstehen lassen. Für mich ist die Ofenkartoffel der perfekte Freund: jemand, um den man sich nicht ständig kümmern muss, aber wenn man ihn braucht, ist er da.

SPIEGEL: Das klingt sehr bodenständig. Zugleich gibt es aber heute Gourmeturlaube in der Art klassischer Kulturreisen und Starköche, die wie Avantgardekünstler rezensiert werden. Ist Kochen die neue Kunst?

Slater: Ich war vergangenes Jahr im Restaurant Noma in Kopenhagen. Das hat mich umgehauen, das war wirklich Kunst. Jedes kleine Teil schmeckte wundervoll, sah wundervoll aus, war fototauglich.

SPIEGEL: Sie sind in ein Flugzeug gestiegen, um essen zu gehen. Eine Pilgerreise.

Slater: Ja, es hat etwas von Anbetung, eine Art Gottesdienst, absolut. Aber es war die Reise wert.

SPIEGEL: Dabei haben Sie einmal geschrieben, dass Sie keine Gastrofanatiker, sogenannte Foodies, mögen.

Slater: Schon bei dem Begriff Foodie läuft mir ein Schauer über den Rücken. Ich kenne solche Menschen. Sie sprechen immer und überall über Essen, über nichts anderes. Sie sind besessen.

SPIEGEL: Wo ist der Unterschied zu Ihnen? Ist nicht jeder Kochprofi heute ein Foodie?

Slater: Ich bin es nicht. Ich wache nicht morgens auf und denke darüber nach, was ich abends esse, wirklich nicht. Klar, ich liebe Essen, aber für mich gibt es mehr auf der Welt als das, was auf meinem Teller liegt. Es gibt Menschen in meiner Branche, auf deren Instagram-Profil finden Sie nichts außer Essen. Auf jedem einzelnen Bild: Essen. Sie klammern so viele Freuden aus, die das Leben zu bieten hat. Wir sollten Essen nicht zum Fetisch machen.

* Nigel Slater: „Ein Jahr lang gut essen“. DuMont; 544 Seiten; 39 Euro.



ANDREA ARTZ / DER SPIEGEL

Autor Slater

„Auch noch der letzte Hobbykoch macht seine Nudeln selbst“



Restaurantbesucher Slater um 1965: „Wackelpudding ist mein Allheilmittel“

SPIEGEL: Sie haben eine Autobiografie geschrieben, „Halbe Portion“, in der es vor allem ums Essen Ihrer Kindheit und Jugend geht. Weckt Essen Erinnerungen?

Slater: Augenblicklich. Als ich das Buch geschrieben habe, habe ich all die Kuchen noch mal gekauft, all die Supermarkt-süßigkeiten und Fertigpuddings, die meine Mutter damals gekauft hat. Und ja, die Erinnerungen kamen zurück, auf der Stelle. Ich war wieder ein Kind.

SPIEGEL: Haben Sie noch Vorlieben aus dieser Zeit?

Slater: In Notsituationen schon. Vor zehn Jahren starb mein bester Freund. Als ich den Anruf bekam, stürzte ich aus dem Haus, besorgte englische Muffins und Analogkäse, schnitt die Muffins auf, toastete sie, legte den schlechten Käse drauf und aß einen Muffin nach dem anderen, sechs insgesamt. Völlig verrückt eigentlich, aber Muffins mit Käse: Das war das Essen, das mein Vater mir jeden Abend gemacht hat, als meine Mutter gestorben war. Ich war damals erst neun, und er hatte plötzlich diesen kleinen Jungen zu versorgen. Mein Buch „Halbe Portion“ handelt davon: vom Essen, das meine Welt wieder in Ordnung brachte.

SPIEGEL: Wonach hat Weihnachten in Ihrer Kindheit geschmeckt?

Slater: Nach Trifles. Mein Vater kochte fast nie, aber an Weihnachten machte er immer Sherry-Trifles. Er nahm dafür fertige Böden, Pfirsiche aus der Dose, Himbeermarmelade – und viel zu viel Alkohol.

Wenn Männer kochten, war früher meist Alkohol im Spiel ... Ich mache bis heute an Weihnachten ein Trifle. Wenn es keines gäbe, wäre nicht Weihnachten.

SPIEGEL: Weihnachten ist ein nostalgisches Fest.

Slater: Essen ist Nostalgie. Vergessen Sie Salz und Pfeffer, nichts würzt Essen so wirkungsvoll wie eine kräftige Prise Nostalgie. Ein Beispiel: Wenn ich Wackelpudding esse, macht mich das glücklich, er ist mein Allheilmittel. Dabei ist Wackelpudding wirklich nichts Tolles: zuckriges, gefärbtes Wasser, in eine Form gegossen. Aber er erinnert mich an die Geburtstagspartys meiner Kindheit. Es geht nicht darum, was Wackelpudding ist. Es ist die Idee von Wackelpudding, die zählt.

SPIEGEL: „Halbe Portion“ ist ein Buch über die Sechziger- und Siebzigerjahre, eine Zeit, in der die britische Küche einen legendär schlechten Ruf hatte.

Slater: Oh ja, sie war sehr schlecht.

SPIEGEL: Das hat sich komplett geändert. Heute sind Köche und Kochbuchautoren aus Großbritannien internationale Stars: Jamie Oliver, Yotam Ottolenghi, Nigella Lawson, Gordon Ramsay und natürlich auch Sie, Nigel Slater.

Slater: Es gibt Millionen Briten, für die sich nichts geändert hat. Wer wenig verdient, isst exakt das Gleiche, was seine Eltern gegessen haben. Geändert hat sich das Angebot für Menschen aus der Mittelklasse, für viele junge Menschen vor allem, für Londoner. Die Stadt ist sehr

international. Sie finden hier kaum ein englisches Restaurant, Sie finden thailändische, indische, alles, aber so gut wie kein englisches. In anderen Teilen des Landes gibt es diese internationale Versuchung nicht. Dort ist alles beim Alten geblieben.

SPIEGEL: Lassen Sie uns über drei kulinarische Großtrends sprechen. Erstens: Streetfood, also Gerichte auf die Hand, oft angeboten auf hippen Foodtrucks. In vielen großen Städten gibt es regelmäßige Streetfood-Märkte.

Slater: Es gibt eine Menge junge Leute, die sich sehr für Essen interessieren, die aber nicht jedes Mal ins Restaurant gehen und hundert Pfund bezahlen können. Streetfood bedeutet: etwas Leckeres essen und etwas Interessantes, das dennoch kein Vermögen kostet.

SPIEGEL: Was unterscheidet das neue, angesagte Streetfood vom alten Fast Food?

Slater: Die Qualität ist besser. Streetfood ist aufgemotztes, geadeltes Fast Food.

SPIEGEL: In Ihrem Kochbuch „Eat“ schwärmen Sie von der sinnlichen Qualität des Essens aus der Hand.

Slater: Ein Burger liegt weich in der Hand und saftig und warm. Wenn man ihn gegessen hat, schleckt man sich die Finger ab. Das ist die absolute Intimität mit dem Essen, viel mehr als mit Messer und Gabel möglich wäre. Messer und Gabel sind kalte Dinge. Außerdem gilt: Draußen schmeckt alles leckerer als drinnen.

SPIEGEL: Warum?

Slater: Draußen bekommt das Essen eine Extrawürze. Das liegt an der frischen Luft, besonders wenn sie ein wenig salzig ist. Und es liegt daran, dass Essen draußen ungewohnter ist, fast ein wenig unanständig mit klebrigen Fingern und verschmierten Mundwinkeln. Deshalb essen Menschen im Sommer auf Terrassen.

SPIEGEL: Der zweite Großtrend: regionale Lebensmittel und Gerichte, eine Renaissance traditioneller Rezepte.

Slater: Wir sind scharf auf Essen mit britischer Identität, weil unser Essen sonst so international ist. Wir Briten sind die Elstern der kulinarischen Welt, wir haben uns überall die besten Sachen rausgepickt: Italienisches, Indisches, Chinesisches, Thailändisches. Von all den Dingen, die wir hier jeden Tag auf den Tisch bekommen, sind die allerwenigsten britisch.

SPIEGEL: Es geht um Identität.

Slater: Absolut.

SPIEGEL: Um ein Gefühl für die eigene Heimat.

Slater: Es geht um ein Stück Heimat zum Essen.

SPIEGEL: Ein kulinarischer Brexit.

Slater: Oh nein, bitte erwähnen Sie das Wort nicht mal. Am Morgen des Brexit habe ich das erste Mal auf Twitter geflücht. Ich wurde wach, sah die schlimme Nach-

richt auf meinem Telefon und schrieb: „Oh, for fuck's sake!“ Dann legte ich das Telefon weg – und hatte kurz darauf 2000 Retweets. Ich konnte nicht glauben, was passiert ist. Selbst heute bin ich noch extrem enttäuscht.

SPIEGEL: Ich habe das Wort erwähnt, weil es auffallende Gemeinsamkeiten gibt zwischen dem politischen und dem kulinarischen Trend: die Sehnsucht nach Heimat in einer globalisierten Welt, auch die Sehnsucht nach einfachen, verständlichen Lösungen in einer komplizierten Welt. Der Wunsch, sich wieder sicher zu fühlen – und sei es wenigstens am Esstisch.

Slater: Das ist eine gute Erklärung dafür, dass regionales Essen so im Trend liegt. Bislang hatte ich darüber nicht nachgedacht. Ich bin Londoner, ich heiße alles Internationale willkommen, deshalb lebe ich in dieser Stadt. Vergangenes Jahr habe ich eine Fernsehshow gemacht, „Eating Together“, in der ich Einwanderer aus verschiedenen Ländern um einen Tisch versammelt habe. Mir ging es darum, nach kulinarischen Gemeinsamkeiten zu suchen statt immer nur nach Unterschieden. Britische Knödel sind anders als deutsche Knödel und deutsche noch mal



ANDREA ARTZ / DER SPIEGEL

Slater beim SPIEGEL-Gespräch*

„Kochen Sie nach Ihrem eigenen Geschmack!“

anders als chinesische. Aber: Alle kochen Knödel.

SPIEGEL: Das passt zum dritten Großtrend: Hausgemachtes.

Slater: Alle wollen heute selbst kreativ werden, nicht nur in der Küche.

SPIEGEL: Das ist doch zu begrüßen.

Slater: In der Küche meistens nicht. Besonders dann nicht, wenn Männer kochen, und Männer kochen immer häufiger, seit Leute wie Jamie Oliver ihnen gezeigt haben, dass Kochen kein Weiberkram ist.

SPIEGEL: Wo ist das Problem?

Slater: Männer erwarten mehr Lob. Sie haben Spaß am Kochen, das schon, aber sie suchen immer auch den Ruhm und machen daher mehr Show. Manche kochen zweimal im Jahr, aber wenn sie kochen,

dann das komplizierteste, aufwendigste Gericht, das sie im Kochbuch finden können. Verbunden mit dem Do-it-yourself-Hype führt das dazu, dass heute auch noch der letzte Hobbykoch seine Nudeln selbst macht.

SPIEGEL: Selbst gemachte Nudeln sind doch eine fantastische Sache.

Slater: In neun von zehn Fällen nicht. Mal ehrlich: Wie oft haben Sie schon selbst gemachte Nudeln gegessen, die besser schmeckten als getrocknete?

SPIEGEL: Haben Sie einen Tipp für einen gelungenen Kochabend?

Slater: Kochen Sie nach Ihrem eigenen Geschmack. Es ist Ihr Essen, nicht das des Kochbuchautors.

SPIEGEL: In einem Ihrer Bücher schreiben Sie: „Gießen Sie sich einen Schluck ein, bevor Sie anfangen zu kochen.“

Slater: Es geht darum, sich locker zu machen. Mein Eindruck ist, dass immer mehr Menschen unentspannt sind beim Kochen, weil sie das Urteil ihrer Gäste fürchten. Vielleicht eine Folge all der Kochwettbewerbe im Fernsehen.

SPIEGEL: In Großbritannien war die Show „The Great British Bake Off“ sehr populär, mit bis zu 15 Millionen Zuschauern pro Folge, in Deutschland gibt es im ZDF „Die Küchenschlacht“.

Slater: Alles wird bewertet in diesen Shows. Das erzeugt Leistungsdruck, auch am heimischen Herd. Dabei ist kaum etwas unverdaulicher als das Wissen, dass der Koch Stress gehabt hat.

SPIEGEL: Was gibt es Weihnachten bei Ihnen zu Hause?

Slater: Ein Trifle natürlich, so wie bei meinem Vater. Und eine traditionelle Weihnachts-Mince-Pie. Die ist nicht mehr so populär, weil so viel Zucker drin ist, aber ich liebe sie. Ich muss sie nur riechen, und schon ist Weihnachten.

SPIEGEL: Weihnachten ist ein wundervolles Fest für Köche.

Slater: Ja, aber es ist auch ein angsteinflößendes Fest. Denn die Menschen erinnern sich an Weihnachten. Wenn Ihnen an einem normalen Abend etwas anbrennt, vergessen Ihre Gäste das irgendwann, wenn es Ihnen an Weihnachten passiert, denken sie jedes Jahr wieder daran und reden darüber. Die wichtigste Regel für ein gelungenes Fest ist daher diese: nie, nie, nie etwas zum ersten Mal kochen.

SPIEGEL: Auch nicht eines von Ihren Rezepten?

Slater: Ich glaube, es war meine Kollegin Nigella Lawson, die mal gesagt hat: Jedes Jahr wird man in Zeitschriften ermutigt, etwas Neues für Weihnachten auszuprobieren, aber wenn man das dann wirklich tut, hassen einen die Leute. Sie wollen das Gleiche wie immer.

SPIEGEL: Mr Slater, wir danken Ihnen für dieses Gespräch.

* Mit dem Redakteur Tobias Becker in Slaters Londoner Haus.