

Nº 02



www.weinhalle.de

KÜCHE & WEIN



Wer Küche und Wein kombinieren will, sollte zunächst ein paar Grundregeln beachten

Es kann und soll hier nicht darum gehen, den »perfekten« Wein zu finden. Erstens gibt es ihn nicht, den einen Wein, der alles kann, was Sie von ihm erwarten. Und zweitens müssten Sie, um ein vorgegebenes Gericht mit dem passenden Wein begleiten zu können, die stilistische und geschmackliche Vielfalt der Weine der Welt selbst so gut kennen, daß Sie sich in der Lage sehen, diesen gezielt aus dem riesigen Angebot herauszufiltern.

Wir können auf dem Weg dahin nur versuchen, Ihnen technische Grundlagen zu liefern, damit Sie auf der Basis eines bewussteren Verständnisses des eigenen Kochens die Lust und Neugier entwickeln, selbst Speise und Wein füreinander zu kombinieren. Historisch gesehen war Wein stets Essensbegleiter und nicht freizeitliches Wirkungsgetränk.

Kochen ist Empathie



Selbst zu Kochen setzt voraus, daß Sie bewußt riechen, schmecken und fühlen wollen, was Sie präparieren. Mit welcher Empathie wir essen und trinken gibt nicht nur Auskunft über unsere Sozialisierung, sondern ist auch Ausdruck unserer persönlichen Identität. Schließlich kann man sich die Fähigkeit zum Genuß so wenig kaufen wie das Glück. Dabei hat »Genuß« nichts mit Dekadenz zu tun, wie ihm immer wieder unterstellt wird. Er ist nichts anderes als das möglichst bewußte Erleben der eigenen Sinne, findet also in Kopf und Bauch statt.

Geschmack ist Gewohnheit

Wenn man in Frankreich und in Italien essen geht, stellt man erstaunt fest, daß dort wenig gewürzt wird und wenig Salz zum Einsatz kommt, von Zucker ganz zu schweigen (außer in der Patisserie). Franzosen und Italiener wissen hochwertige, saisonal frische Lebensmittel zu schätzen und versuchen mit ihrer Küche deren Eigengeschmack her-



auszukitzeln. Da kommen Gewürze, Kräuter und Salz nur zum Einsatz, um Gerichten aromatische Tönung und geschmackliche Intensität zu verleihen. Wir Deutschen sind dieses Spiel mit Texturen und Garzeiten nicht gewohnt, kennen den raffinierten Einsatz tierischer oder pflanzlicher Fette (Butter oder Olivenöl) zur Geschmacksbildung eher nicht und das Wissen um die Qualität der verwendeten Grundprodukte hat bei uns längst nicht den Stellenwert wie bei den Franzosen, Italienern und Spaniern. Für sie sind Essen und Trinken wichtiges Bindeglied der Gesellschaft, Teil ihrer sozialen und nationalen Identität.

Mit Fragen zum Ziel

Bewußt zu essen und zu trinken setzt ein Gefühl für Geschmack und die eigenen Sinne voraus. Es geht um Kriterien für geschmackliche Qualität, denn der Weg vom ungesunden, aber teuren Fertigfutter zum Selberkochen fällt einem nicht in den Schoß. Man muß ihn wollen. Nur dann wird die gesündere, frisch gekochte und vor allem billigere eigene Küche mit jedem Mal mehr zum Genuss und zur mentalen und körperlichen Entspannung.

Bevor Sie zu kochen beginnen, sollten Sie sich folgenden Fragen stellen:

- Wie viele Komponenten hat mein Gericht?
- Welche sind geschmacklich entscheidend?
- Machen sie zusammen Sinn?
- Mit welcher Art von Fett koche ich?

- Womit würze ich?
- Dominieren salzige, saure oder süße Grundtöne?
- Spielt Bitterkeit eine Rolle?
- Will ich über die Art der Garung bzw. die Koch- oder Gar-Dauer bestimmte Texturen erreichen?
- Sind Saucen, Jus oder andere Bindungen beteiligt, was bewirken sie im Mundgefühl?

Immer wieder werden wir gefragt, ob wir nicht mal »genauer« angeben könnten, wie man Wein zu Essen kombiniert. Dazu gibt es natürlich ein paar Grundregeln, aber sie kennen ja die Weine gar nicht, die zu Ihrem Gericht passen könnten. Zudem kocht jeder und jede anders, schmeckt anders ab, hat andere Vorlieben. Der eine verzichtet weitgehend auf Salz, dem nächsten kann es nicht salzig genug sein. Der eine würzt gerne, der andere setzt auf frische Kräuter und Naturgeschmack. Sie mag Säure, er kocht lieber süß ...

Beschäftigen Sie sich zunächst mit dem eigenen Geschmack. Lernen Sie Ihre geheimen Vorlieben kennen, hinterfragen Sie Ihre geschmacklichen Gewohnheiten. Was kennen Sie an Küche? Was können Sie in der Küche? Was würden Sie gerne kochen können?

Nehmen Sie sich nicht zu viel vor. Beginnen Sie einfach. Spielen Sie mit Garzeiten und Schnitt-Techniken von Gemüse. Schneiden Sie sie groß oder klein und garen Sie sie dann entsprechend der Schnitt-Größe. Garen Sie sie mal in Butter, mal in Olivenöl und schmecken Sie, was dabei passiert. Würzen Sie zunächst nicht, sondern versuchen Sie, den natürlichen Geschmack zu analysieren und beginnen Sie dann, nur mit ein wenig Salz abzuschmecken. Das reicht oft schon. Erfolgreiche Rezepte basieren auf wenigen Zutaten und minimaler Würze. Da macht es die gekonnte Kombination und die geschmackliche Feinabstimmung. Das ist er, der große Reiz des Kochens.

Im Food-Pairing kann es dann nur heißen: Ausprobieren. Je präziser Sie uns beschreiben können, was Sie wie kochen, je präziser können wir Ihnen erläutern, welchen Wein wir Ihnen warum empfehlen. Achten Sie dann in der Kombination von Speis und Trank nicht auf den »Geschmack«, sondern nur auf das Mundgefühl, das ihre gegenseitige Wechselwirkung auslöst. Wenn Sie sich dabei an der Struktur der Speisen orientieren, bekommen Sie schnell ein Gefühl für mögliche Essen-/Trinken-Kombinationen. Struktur zu Struktur, Wirkung zu Wirkung. Die Übung machts....

Speis & Trank

Grundsätzlich harmonisieren Weißweine aus Vergärung mit Reinzuchthefen nur eingeschränkt mit Küche. Sie reduzieren sich selbst auf eher simple Aromen, auf das Spiel der Säure und auf die Reaktion des Alkohols mit der Speise. Sind sie wirklich trocken, stören ihre etwas magere Struktur und ihre Bitterkeit am Gaumen die Harmonie. Deshalb verleiht man ihnen in letzter Zeit wieder häufiger zumindest kleine Mengen an Restzucker zur »Versöhnung«. Billige Rotweine aus dem SB-Regal eignen sich nur selten zur Speisebegleitung, weil sie keine natürlichen Gerbstoffe und oft zu viel Restzucker besitzen. Das will der Publikumsgeschmack nun mal so.



N° 1 | Je mehr Zutaten und geschmacklich relevante Komponenten, um so schwerer die Kombination.

Gut umsetzbare Rezepte bestehen aus wenigen Komponenten. Bei ihrer Präparation geht es um Mundgefühl und Texturen. Man denke an Saucen aller Art, an Mayonnaise oder Sauerrahm (also gesättigten Fettsäuren), an Säure aus Zitronensaft oder Essig und an originale Würze durch Kräuter oder exotische Zutaten.



N° 2 | Mit welchen Fetten kochen Sie?

Fette sind wahre »Harmonie-Joker«. Sie sorgen für ein rundes, cremiges Mundgefühl, unterscheiden sich aber in ihrer sensorischen Wirkung. So wirken **gesättigte Fettsäuren**, also tierische Fette wie Butter oder Butterschmalz stets harmonisch, aber auch ein wenig träge und schnell sättigend. **Ungesättigte Fettsäuren**, also pflanzliche Fette wie Oliven-, Raps- oder Sonnenblumenöl, wirken dagegen dynamisch, cremig, frisch und leicht – siehe die mediterrane Küche.

Fette überlagern Bitterkeit, Säure und Adstringenz geschmacklich nachhaltig, können aber in Verbindung mit Rotweinen, die hohen Alkohol aufweisen, metallisch schmecken.



N° 3 | Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind höherwertige Zucker (Polysaccharide) z. B. in Stärke, Ballaststoffen, Getreide etc.

Sie sind nicht wasserlöslich, sind geschmacksneutral, haben aber enorme Wirkung auf das Mundgefühl. Sie sorgen dort für haptische Wirkung, weil sie die Oberfläche im Mund vergrößern, dadurch verstärkte Aromaflüchtigkeit bewirken und die Adstringenz z. B. von Rotweinen mindern (siehe Pastagerichte und italienische Rotweine). So reagieren die Proteine im Mehl von Brot oder Teig mit den Gerbstoffen im Rotwein und man meint, mehr Fülle im Geschmack zu erleben. Wenn man Brot oder Teig intensiv kaut, spalten sich Einfachzucker auf, die für zunehmenden Eindruck von Süße sorgen.

Unsere Weinempfehlung |

Setzen Sie hier auf kühl wirkende, eher schlanke Rotweine mit raffiniert feiner Gerbstoffwirkung und auf frische aber nicht zu saure Weißweine, die vor allem Länge im Mundgefühl vermitteln. Die Oxalsäure in Spinat, Artischocke, Spargel und Rhabarber macht Wein zu schaffen. Man kann ihre Wirkung aber mit Fett (Butter oder Öl) gut kompensieren. Fleisch und Fisch mit viel Fett lassen Wein mit hohem Alkohol unangenehm metallisch schmecken. Eine zusätzliche Prise Salz kann die Kombination retten.

Unsere Weinempfehlung |

Kombinieren Sie Rotweine mit nicht zu viel Alkohol, aber präsentieren Gerbstoffen und angenehm frischer Säure (Italien). Weißweine dürfen Körper haben, sollten aber nicht zu alkoholisch sein; sie dürfen Gerbstoffe aus Maischegärung besitzen oder sollen mit saftiger, aber nicht penetranter Säure glänzen.

N° 4 | Säure

Säuren können mit Salz in wässriger Lösung sensorisch so wechselwirken, daß sie sich gegenseitig puffern. Man nimmt sie dann beide kaum sensorisch wahr (der sogenannte Tequilla-Effekt). Dagegen werden Säuren in Verbindung mit Süße als attraktiv wahrgenommen. Säure in Verbindung mit rohem Eiweiß koaguliert und wird im Mund als unangenehm empfunden. Wenn man Säure mit anderen Inhaltsstoffen von Speisen reagieren läßt, bilden sich oft neue schmeck- und fühlbare Stoffe wie fruchtige Ester, haptisches Umami oder süßliche Proteine.

Die wichtigste Kombination im Food-Pairing ist eine knappe Dosis Salz in Kombination mit ein wenig Zitrone oder Limette. Damit kann man unendlich viele Essen-Trinken-Kombinationen gezielt retten. Probieren Sie es aus.

N° 5 | Salz

Kochsalz bzw. Steinsalz besteht aus reinem NaCl (Natriumchlorid). Es ist billig, schmeckt rein und salzt stark und deutlich. Meersalz besteht nur zu ca. 97 % NaCl und hat deshalb sensorische andere Wirkung. Es puffert deutlich besser als Steinsalz, schmeckt weniger salzig und liefert ein feineres, dichteres Mundgefühl, weil es mehr Mineralstoffe (vor allem Kalium) enthält. Salzigkeit wird, siehe oben, sensorisch gepuffert durch Säure, es entsteht ein dichtes Mundgefühl, das man als harmonisch empfindet. Grundsätzlich verstärkt Salz den Geschmackseindruck, weil es die Leitfähigkeit im Mund erhöht, was die Weiterleitung der sensorischen Reize befördert (zumal in Verbindung mit Fett und Proteinen - siehe die Wirkung von Salz auf gegrilltem Fleisch etc.). Weil Salz wasseranziehend (hygroscopisch) wirkt, kann man mit ihm fettigen Fisch beizen. Sein Trocknungseffekt konserviert Eiweiß.

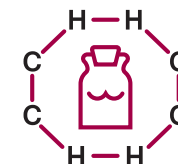
Unsere Weinempfehlung |

Zu säuredominierten Gerichten empfehlen sich aromatisch verhaltene Weißweine aus autochthonen Rebsorten, die absolut trocken sein sollten, durch niedrige Erträge aber eine dichte, fast cremig wirkende, evt. auch salzig mineralische Wirkung im Mund entfachen.



Unsere Weinempfehlung |

Salzige Gerichte verlangen deftige, einfache, aber charmant mundfüllende Rotweine und trockene, saftige Weißweine, die auch Aroma besitzen dürfen. Hier geht es mehr um Wirkung als um Geschmack.



N° 6 | Süße

Süße in Speisen puffert alle Arten von Bitterstoffen. Aber man sollte vorsichtig umgehen mit der Süße in Gerichten. In vielen Küchen wird zu großzügig mit Zucker umgegangen, weil er, ähnlich dem Fett, als Harmonie-Lieferant gilt.

Besser nutze man Gar-Temperatur und Gar-Dauer um natürliche Süße zu erzeugen, denn Zucker steckt in allen Arten von Kohlehydraten.

Im Wein liegt Zucker in Form von Glucose oder Fructose vor, je nach Art der Vergärung, der Traubenreife und der Art der Bewirtschaftung. Fructose besitzt dabei die höhere Süßkraft und wirkt sensorisch filigraner.

In der Kombination von süßer Speise mit süßem Wein sollte man unbedingt darauf achten, daß der Wein eine Spur süßer ist als die zu begleitende Speise. Süße gepaart mit Säure im Wein kann dabei, je nach zu begleitender Speise, eine sehr reizvolle Kombination sein.

N° 7 | Bitterkeit

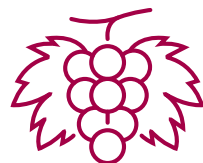
In der Küche geht es um die Geschmackskomponente »bitter«, wie man sie in Chicorée, Artischocken, Radicchio, alten Salatsorten etc. findet.

Im Wein geht es um Adstringenz, die sensorisch ebenfalls bitter wirkt, aber das haptisch fühlbare Austrocknen der Mundschleimhäute durch Gerbstoffe betrifft.

Bitterkeit kann man sensorisch durch Süße puffern. Aufpassen muß man mit der Kombination Bitterkeit & Salz, denn sie erhöht den Eindruck der Bitterkeit.

Unsere Weinempfehlung |

Aufpassen bei Salz / Zucker-Kombinationen. Wenn es durch den Wein Zuviel wird, werden die zwei Rezeptoren gleichzeitig gereizt, was einen unangenehmen Sättigungseffekt auslöst. In der Kombination Süßwein zu Süßem unbedingt darauf achten, daß der Wein süßer ist als das Dessert.



Unsere Weinempfehlung |

Zu bitteren Gemüsen empfehlen wir Weißweine aus autochthonen Rebsorten, die selbst stets eine gewisse Bitterkeit besitzen. Sie harmoniert fast immer zuverlässig, wenn der Alkohol nicht zu hoch ausfällt.

N° 8 | Eiweiß / Protein

Proteine sind die Grundbausteine jeder Zelle. Eiweiße sind besser verdaulich, wenn sie denaturiert sind. Nicht denaturierte Eiweiße wie z. B. in Sushi, fast rohem Rindfleisch, Frischkäse und Sahnesoßen erfordern vorsichtiges Vorgehen beim Kombinieren mit Wein (hier eignen sich z. B. Orangeweine überraschend gut).

Beim Denaturieren spalten sich Aminosäureketten auf, z. B. durch enzymatische Reaktionen beim Dry Aging, durch Temperatur (im Fisch ab 0°C, im Rindfleisch bei 65°C, beim Menschen ab 43°C), durch Gerbstoffe in Verbindung mit Rotwein, durch Säure beim Marinieren und durch Einsalzen beim Pökeln (Wasserentzug = Konservierung), sowie durch Zucker & Salz beim Beizen.

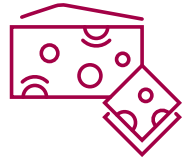
Sensorisch führen Eiweiß und Säure zur Denaturierung, ähnlich der Kombination Eiweiß und Gerbstoffe/Bitterkeit.

Eiweiß und Fett werden dagegen als harmonisch empfunden (Sahne, Butter etc...).

Eiweiß und Kohlenhydrate führen ab ca. 145°C zum sogenannten Maillard-Effekt mit seinen Gar- und Röstaromen, und das berühmte Umami-Mundgefühl entsteht durch die freie, aus Proteinen herausgelöste Aminosäure Glutaminsäure. Deshalb wird Glutamat (als das Salz der Glutaminsäure) weltweit als Geschmacksverstärker eingesetzt. Seinen Effekt nimmt man als fleischiges, würziges, dicht wirkendes, aromatisch herzhaftes Mundgefühl wahr. Dabei kommt die Glutaminsäure in allen proteinhaltigen Lebensmitteln vor. Sie wird erst durch die Freisetzung des Glutamates durch Abhängen, Reifen, Garen, Trocknen, Beizen, Fermentieren und Kauen in ihrer sensorischen Wirkung verstärkt. Vollreife Tomaten, gereiftes Fleisch, Shitake-Pilze, reifer Käse, Sojasauce, Fleisch-Fonds und Muttermilch sind bekannte Beispiele für Umami-Geschmack.

Unsere Weinempfehlung |

Rohes Eiweiß (z. B. in rohem Fisch oder Fleisch > Carpaccio) verträgt sich nicht mit Säure; man wähle dazu am besten maischevergorenen Weißwein (Orangeweine) mit weicher Säure und nicht zu hohem Alkoholgehalt. Rotweine funktionieren in der Regel nicht.



Darüberhinaus:

- Rohe Zwiebeln und frischer Knoblauch z. B. im Salat können durch ihre Schwefelverbindungen unangenehme ätherische Schärfe in Kombination mit Wein hervorrufen.
- Der Mythos Tomate und Wein. Wenn die Tomaten reif sind und Umami-Geschmack auslösen, salze man sie rechtzeitig vor Genuß. Dann finden eine gute Sangiovese, ein fruchtig frischer Gamay und jeder leichte, säurebetont duftige, leicht gekühlt servierte Rotwein zu perfekter Harmonie. Salz als Harmonie-Garant.



Der Wein zur Küche



Wenn Sie sich die Mühe gemacht haben, die eigene Küche nach den beschriebenen Kriterien zu überdenken und nun vielleicht mit weniger Komponenten, präziserer Garung und gezielterer Würzung an sie herangehen, werden Sie hoffentlich feststellen, daß Ihnen die Vorstellung dazu passender Weine einfacher fällt, weil Sie schon in der Küche die Gerichte in Aromen und Mundgefühl vorgedacht haben.

Beim Food-Pairing kann man in Harmonie denken, man kann aber auch in aromatischen und strukturellen Gegensätzen denken.

Harmonie: Die Speise-Zutaten und Komponenten werden ergänzend zum Wein kombiniert (den man vorher kennen muß); man setzt auf Alkohol, Fett, Süße und Kohlenhydrate zur Erzielung von Harmonie. Man sollte dabei aber bedenken, daß Harmonie und Langeweile nah beieinander liegen können ...

Gegensatz: Gegensätzliche Wein-Speisen-Kombinationen mit Kick funktionieren vor allem mit ungesättigten Fetten, also pflanzlichen Fetten oder Ölen. Dazu setzt man in der Küche auf Säure, Frische, dichtes Mundgefühl und herbe Noten ohne Süße. Auch hier muß man also den zu kombinierenden Wein genau kennen, denn je reaktionsfreudiger und lebendiger er ist, um so überzeugender wird er in der Kombination mit der Speise wirken.

Grundsätzlich spielen die Aromen eines Weines für das Food Pairing keine große Rolle. Viel wichtiger ist sein Mundgefühl, seine physische Wirkung, in der Kombination von Speis und Trank.

Darauf zielen unsere Weine aus natürlicher, spontaner Wildhefe-Vergärung ab. So überzeugen unsere Rotweine durch unmanipulierte und deshalb reaktive polymere Phenole als Gerbstoffe, und sie sind ehrlich trocken; unsere Weißweine sind durch die spontane Gärung weder bitter noch sauer, auch wenn sie knochentrocken durchgegoren sind; sie wirken am Gaumen stets saftig und weich und ihre natürlich hohen Mineralstoffanteile verleihen ihnen intensive und in der Kombination mit Speisen auch breit einsetzbare geschmackliche Wirkung. Sie sind meist nur minimal geschwefelt und ihre natürliche Säure ist in die Struktur des Mundgefühls harmonisch eingebunden.

Sollte Ihnen eine Küche-Wein-Kombination mal nicht so gelingen wie geplant, ist das kein Beinbruch. Betrachten Sie das Malheur als »didaktisch wertvoll«. Fragen Sie sich, was geschmacklich nicht funktioniert hat. War es eine chemische Reaktion, war es falsche Würzung, zu viel Süße oder Säure? Versuchen Sie herauszufinden, was zwischen Wein und Gericht nicht gestimmt hat. Nur so lernen sie dazu und bekommen ein Gefühl dafür, wie das faszinierende Zusammenspiel von Speis und Trank funktioniert - oder eben nicht.



Falls Sie sich mal nicht sicher sind, rufen Sie uns an:
Tel. +49 911 53 52 513. Wir freuen uns, wenn wir Ihnen
helfen können. Wir tun das so persönlich wie individuell,
gerne auch per Mail: info@weinhalle.de

PHOTOGRAPHY | Cristopher Civitillo | Luisenstr. 3 | 90762 Fürth | mobil: +49151-12429821 |
www.cris-c.de | www.instagram.com/dercris | Für das Restaurant etz



www.weinhalle.de

K&U – Die Weinhalle · Nordostpark 78
90411 Nürnberg · Tel. 0911/525153