

FOCUS

Deutsch-türkische Eskalation

So paranoid ist die Welt Erdogans



Bankgebühren +3,9%*

Reisegepäck +4,0%*

Salat +59,2%*

Gemüse +10,7%*

Heizöl +42,5%*

Strom +1,4%*

Super-Benzin +12,5%*

Schokolade +3,5%*

Miete +1,6%*

Fahrradreparatur +3,5%*

Butter +26,2%*

*im Vergleich zum Vorjahr

Die Inflation-Zins-Falle

Wie viel Leben können wir uns noch leisten – und wie schützen wir unser Geld?

Plus: Berechnen Sie Ihre persönliche Inflationsrate

Depeche Mode

Von dunklen Mächten und düsteren Hymnen: Dave Gahan im Gespräch



Barbados

Mit Rihanna im Urlaub auf der schönsten Insel der Karibik

Sieg über Aids?

Wie ein deutscher Mediziner das Virus endlich bezwingen will

Das Salz des Lebens und die Weisheit der

Sie sind **die neuen Philosophen** unserer Zeit: Bestsellerautor Frank Arnold hat einige der besten

Köche, Spitzenköche vor allem, sind schon lange nicht mehr nur die Genusshandwerker im Hintergrund der Restaurants. Seit Essen unsere neue Religion ist und jeder Auberginen-Dip ein Statement, sind sie bedeutend geworden, irgendwo zwischen Popstar und Hohepriester. Ihre Küchen sind Bühnen, ihre Meinung zählt.

Der Brite Yotam Ottolenghi, Spezialist für komplizierte Gewürze und geboren in Jerusalem, soll den Nahost-Konflikt lösen. Landsmann Jamie Oliver berät die britische Regierung in Sachen Gesundheitsvorsorge. Und der Italiener Massimo Bottura rührt unsere Herzen mit seinem kulinarischen Engagement für Obdachlose.

Wir wollen von Köchen nicht mehr nur Kochen lernen. Wir wollen ihr Rezept fürs Leben.

2014 fragte Bestsellerautor Frank Arnold erfolgreiche Macher von Roland Berger bis Richard Branson nach dem besten Rat, den sie je in ihrem Leben bekommen haben. Für sein neues Buch hat er nun Spitzenköche im deutschsprachigen Raum einvernommen. Daraus ist ein Buch entstanden, das Kochen als Management-Schule feiert: Strategie, Führung, höchste Qualität, die unter heftigstem Zeitdruck entsteht – Lebensrezepte, ausgezeichnet mit rund 120 Michelin-Sternen. Ein Auszug. ■

BARBARA JUNG-ARNTZ



Rezepte fürs Leben
63 Sterne-Köche verraten in Frank Arnolds neuem Buch, was sie im Leben – und in der Küche – antreibt (Hanser Verlag)



Tanja Grandits, 46
„Restaurant Stucki“, Basel, zwei Sterne

Ein sehr alter Koch, der unter anderem als Privatkoch einer arabischen Königsfamilie und im Hotel „Claridge’s“ gearbeitet hat, gab mir den wichtigsten Rat: „**Wirf dein Herz voraus und folge ihm.**“ Blumig formuliert, aber es wurde mir schnell klar, dass dies bereits bisher das „geheime“ Motto meines Lebens gewesen war. Ich bin überhaupt nicht der Mensch, der ausgefeilte, langfristige Pläne erstellt und diese dann konsequent umsetzt. Alles, was über einen Planungshorizont von einer Woche hinausgeht, überfordert mich. Mir ist es viel wichtiger, im Hier und Jetzt zu leben als in einer fiktiven, ohnehin nicht wirklich planbaren Zukunft. Ich muss eingestehen, dass das für Menschen, die mit mir zusammenarbeiten, sehr herausfordernd ist. Aber Fragen, was in drei Monaten ist oder wo ich mich in fünf Jahren sehe, kann und will ich nicht beantworten. Ich konzentriere mich darauf, einfach mit Leidenschaft und Herzblut das zu tun, was ich liebe – und zwar jetzt.

Grandits' Tipp zum Kochen EXPERIMENTIEREN SIE!

Auch einfache Mittel bringen Abwechslung in die Küche, wenn man mutig und experimentierfreudig ist. Legen Sie sich einen Kräutergarten an, und lassen Sie sich durch die verschiedenen Aromen inspirieren.



Tim Raue, 42
„Restaurant Tim Raue“, Berlin, zwei Sterne

Den zentralen Ratschlag meines Lebens gab mir Ende 2006 der damalige Chefredakteur des Gastro-Führers „Gault-Millau“, Manfred Kohnke: „Ihnen wird nichts anderes übrig bleiben, als sich räumlich zu verändern. Sie haben mehr drauf.“ Ich hatte mir gerade einen Stern erkocht, der „GaultMillau“ hatte mich zum Koch des Jahres gekürt. Ich dachte: „Ist der wahnsinnig?“ Aber ich habe eine Nacht darüber geschlafen. Mein Kochstil war damals ein Mischmasch aus französischer Haute Cuisine, spanischer Molekularküche und Gerichten meiner Großmutter. Ich änderte ihn radikal und studierte die japanische, thailändische, kantonesische sowie die vietnamesische Küche. Mir wurde klar, dass ich etwas Größeres, Eigenes anfangen musste. Denn letztendlich war die Kernbotschaft des Rats ja: „**Denke groß.**“ Mittlerweile habe ich erkannt, dass es nur so gelingen kann, etwas Dauerhaftes zu schaffen und nicht nur einen Trend.

Tim Raues Tipp zum Kochen DRÜCKEN SIE IHRE PERSÖNLICHKEIT AUS

Kochen Sie nicht akribisch Rezepte anderer nach. Fragen Sie: „Wer bin ich?“ Möchten Sie berühren? Mediterrane Rezepte vermitteln Liebe. Meine Gerichte rütteln eher auf. Sie sind nichts für harmoniebedürftige Menschen.

Spitzenköche

Köche nach dem wichtigsten Rat ihres Lebens gefragt

► Christian Jürgens, 48 „Restaurant Überfahrt“, Tegernsee, drei Sterne

„Begegne Veränderungen offen und furchtlos.“ Dieser Satz war einer der Ratschläge, die eine Lehrerin meines Sohnes den Schülern bei ihrer Abschiedsrede mit auf den Weg gab. Sofort konnte ich Parallelen in meinem beruflichen, aber auch privaten Umfeld finden. In der Vergangenheit hatte ich auf Veränderungen zum Teil verschreckt, verkrampft und auch mit Angst reagiert. In der Gastronomie wird man sehr oft mit Veränderungen konfrontiert. Etwa wenn das Menü für eine Gesellschaft bereits gekocht ist und dann ein Gast dem Kellner mitteilt: „Ich vertrage keine Laktose.“

Der Grundsatz, offen und furchtlos mit Veränderungen umzugehen, hat mir immer geholfen, meine täglichen Herausforderungen zu akzeptieren und vor allem zu meistern. Es gibt so gut wie nichts, vor dem man sich im Leben fürchten muss, sofern man seine Herausforderungen bewusst und zu 100 Prozent annimmt!

Christian Jürgens' Tipp KOCHEN SIE AUFGERÄUMT!

Ein ordentlicher, strukturierter Arbeitsplatz ist ebenso wichtig wie die volle Konzentration. Kochen Sie nicht nebenher. Führen Sie die einzelnen Schritte präzise aus. Die Liebe zum Detail macht den Unterschied.



► Sonja Baumann, 32 „Gut Lärchenhof“, Pulheim, ein Stern

Zu unserem Erfolg trägt natürlich das ganze Team bei. Für alle sichtbar hängt in unserer Küche ein Zitat von Arnold Schwarzenegger: „**You can't climb the ladder of success with the hands in your pocket.**“ Das finde ich sehr bezeichnend, gerade für die Tätigkeit als Koch: Das ist nicht einfaches Vor-sich-hin-Arbeiten, es muss viel Leidenschaft und Engagement dahinterstecken. Unser Team ist wie eine Familie, weil wir auch alle persönlich miteinander befreundet sind. Das Zusammenspiel funktioniert gut, keiner steckt die Hände in die Hosentaschen. Das dürfte daran liegen, dass wir Chefs praktisch alles vorleben und versuchen, mit gutem Beispiel voranzugehen. Das fängt beim Putzen an und hört bei den langen Arbeitszeiten auf. Sieht das Team, dass die Chefs selbst mitarbeiten und genauso viel machen wie alle anderen, dann fällt es ihnen leichter, auch ordentlich zuzupacken.

Sonja Baumanns Tipp zum Kochen EINFACH MAL SCHÖN UND LECKER

Am besten gehen Sie ohne Einkaufsliste auf den Wochenmarkt, schauen, was Ihnen gut schmeckt, und überlegen sich, was Sie daraus kochen möchten. Alles ist erlaubt! Probieren Sie ruhig auch mal neue Kombinationen aus, z. B. Sauerampfer fürs Dessert.



► Kevin Fehling, 39 „The Table“, Hamburg, drei Sterne

Mir war klar, dass ich möglichst schnell meinen eigenen Kochstil finden musste, um richtig durchstarten zu können. Um mich bei der Entwicklung inspirieren zu lassen, kaufte ich mir schon als junger Koch mit geringem Einkommen möglichst oft neue Kochbücher, auch wenn das Konto mal wieder am Limit war. Mir war es einfach wichtig, in meine Entwicklung zu investieren, auch wenn die Finanzlage mau war. So ließ ich mich nicht nur von Kochbüchern inspirieren, sondern auch durch den Besuch von Gourmet-Restaurants. Dies war natürlich kostspielig. **Mein Ansatz war, dass der Ansporn in einem kreativen Beruf, zu dem ich den des Kochs zähle, nicht das Geld sein darf.** Ich besuchte nicht nur Sterne-Restaurants, sondern auch solche, die immer wieder am Erkothen eines Sterns scheiterten. Ich überlegte mir dann genau, woran das liegen könnte und was ich anders machen würde, um den Stern zu holen.

Kevin Fehlings Tipp zum Kochen GUTES TIMING

Wer privat für Familie oder Freunde kocht, sollte sich einen guten Zeitplan machen und nicht einfach loslegen. Was dauert am längsten? Was kann ich vorbereiten? Hängen Sie sich den schriftlichen Plan in die Küche.