

Eat, cook, love

Du, ich und die Spaghetti ... Die erste gemeinsame Mahlzeit ist für viele Paare unvergessen

Das romantische Dinner beim Italiener, das Fischbrötchen nach einem langen Herbstspaziergang oder der Brownie zum ersten gemeinsamen Kaffee. Wenn zwei Menschen zueinander finden, spielt Essen oft eine Rolle. Wie schön es ist, die kulinarischen Erinnerungen von einst zu bewahren!

D

TEXT Almut Siegert

„Das schmeckt aber lecker. Was ist denn da für eine Soße drauf?“ Diese Frage stellte mir vor rund 20 Jahren ein junger Mann mit wilden Locken an einem Badensee vor den Toren der Stadt. Wir waren mit der Clique zum Schwimmen rausgeradelt, ich hatte fürs Picknick Mozarella-Sandwiches mit Chili-Pesto eingepackt. Und dieser Typ mit den Locken, den ich kaum kannte, der mochte meine belegten Brote besonders gerne! Dass er später einmal mein Mann werden sollte, ahnte ich damals nicht.

Liebe geht durch den Magen, heißt es. Wobei: Beim ersten Date bleibt häufig die Hälfte auf dem Teller liegen. Nicht etwa, weil es nicht schmeckt, sondern wegen der Aufregung, wegen all der Schmetterlinge, die im Bauch Loopings fliegen. Plötzlich hat man überhaupt keinen Appetit mehr. Dass man sich mit Schatzi in spe eine Pizza Funghi geteilt und das Tiramisu netterweise vom Wirt eingepackt bekam und auf der Mauer im Park verspeist hat, bleibt dennoch als wunderbare Erinnerung tief ins emotionale Gedächtnis eingegraben. Das hat Gründe: Gemeinsam zu essen stärkt die Bindung. Mit dem gemeinsamen Mahl zelebrieren wir Lebensfreude und Zusammenhalt.

Die Nähe und Wärme, die das geteilte Mahl hervorruft, reduzieren Stress, so eine Studie des Instituts für Psychologie der Berliner Humboldt-Universität. Forschende führen die wohltuende Wirkung des gemeinsamen Mahls auf die Zeit zurück, in der unsere Vorfahren als Jäger und Sammler gelebt haben. Zusammen zu sitzen und Nahrung zu teilen, diente als eine Art Versicherung und somit als Überlebensmechanismus. →

FOTOS: STOCKSY, GINA GOBRY



Nach dem Motto: „Zusammen kocht man weniger allein“ haben die Fotografin und Autorin **Annette Sandner** und der Koch und Foodstylist Michael Riedl ein Kochbuch für Paare entwickelt

Warum streiten sich Paare so oft beim Kochen?

Unklare Zuständigkeiten! Sie fangen mit der Zubereitung an, ohne vorher zu klären, wer was macht. Viele trauen ihrem Partner oder der Partnerin auch nicht: Wieso schneidet er die Tomaten anders als ich? Hat sie das Rezept verstanden?

Dabei möchten sie doch miteinander Zeit verbringen ...

Absolut. Es ist schön, gemeinsam als Paar etwas zu erschaffen, eine Erfahrung zu teilen und am Ende das leckere Essen zu genießen.

Und wie geht es besser?

Unsere Idee ist, dass jeder einen Teil des Essens kocht und dafür alleine zuständig ist. Deshalb besteht unser Kochbuch aus zwei Büchern, für jeden eines. Es sind die identischen Rezepte und Bilder, aber es gibt jeweils unterschiedliche Aufgaben.

Woher kommt diese Idee?

Wir haben uns von den Abläufen in Profiküchen inspirieren lassen. Da können ja auch nur fantastische Menüs entstehen, weil jeder weiß, was er zu tun hat – und nicht mit dem Blick oder den Gedanken auf dem Schneidebrett des anderen ist.

Hilft diese Strategie auch sonst in der Partnerschaft weiter?

Ich könnte mir gut vorstellen, dass das so ist. Dem Partner vertrauen und ihn sein Ding machen lassen, das ist bestimmt nicht falsch.

Buchtipps auf der nächsten Seite.

B

Beim gemeinsamen Essen empfinden wir dieses Gefühl von Sicherheit und Zugehörigkeit unbewusst auch heute noch. Vielleicht gehören gemeinsame Mahlzeiten deshalb so unbedingt zum Liebeswerben dazu. Ein alter Country Song von Hank Williams erzählt diese Geschichte mit Augenzwinkern: „Hey, good lookin’, what you got cookin’? Don’t you think maybe we could find us a brand new recipe?“

Essen erzählt Liebesgeschichten

Jahre und Jahrzehnte später können ein besonderer Wein oder ein bestimmtes Gericht, das man damals gemeinsam genossen hat, wieder Quelle des Glücks sein. Es muss gar nichts Besonderes sein: Vielleicht ist es nur ein Butterbrot mit frischem Rührei, das an einen besonderen Sonntagmorgen erinnert. Oder eben die halbe Pizza Funghi, die ewig für einen besonderen Moment in der Lebens- und Liebesgeschichte zweier Menschen stehen wird. Das Essen von damals noch einmal gemeinsam zu genießen, stärkt auf spielerische Weise im Hier und Jetzt das warme Gefühl „Wir beide, wir machen es uns gut miteinander“.

Essen kann Gefühle hervorrufen, die ohne Umwege über den Verstand direkt ins Herz gehen. Weltberühmt geworden ist Marcel Prousts Schilderung dieses Phänomens: Der Geschmack eines in Lindenblütentee getunkten Madeleine diente dem französischen Schriftsteller in seinem Jahrhundertroman „Auf der Suche nach der verlorenen Zeit“ als

Schlüssel zur Vergangenheit. Kaum berührt das Gebäck die Zunge des Erzählers, durchströmen ihn Glücksgefühle und Erinnerungen an die Gärten von Combray. (Tatsächlich soll Proust den Erinnerungsfleck beim Verspeisen eines Zwiebacks gehabt haben, verwandelte diesen im Roman jedoch in einen edlen „Petite Madeleine“.)

Die wunderbare erste Zeit

Mit etwas Glück sind in solchen Augenblicken Alltagsstress und Routine mit einem Mal ganz weit weg. Stattdessen wird mit dem bestimmten Duft, einem leckeren Happen die wunderbare erste Zeit mit unserem Lieblingsmenschen wieder präsent. Über die gemeinsame kulinarische Biografie vergewissern wir uns der Zusammengehörigkeit. Und die Mühe, die sich da einer für den anderen macht, wenn er den „Klassiker“ von einst noch einmal kocht, die zählt natürlich auch. 20 Jahre, zwei Kinder, einen Wohnungskauf, eine Ehekrise und eine Corona-Pandemie später haben mein Mann und ich wieder Morzarella-Sandwiches gegessen. Wir hatten einen Ausflug an den Elbstrand gemacht, ich hatte für unser Picknick wieder „dieses“ Pesto verwendet. Eigentlich hatte ich gar nichts erwartet, nicht einmal, dass er sich überhaupt an die Brote vom Badensee erinnert. Aber schon beim ersten Bissen strahlte er: „Wie damals!“ Was soll ich sagen: Das war ein schöner Moment.

Vielen Nahrungsmitteln wird nachgesagt, sie hätten aphrodisierende Wirkung, könnten Partner aneinander binden. Auf der Liste stehen zum Beispiel Anis, Artischocken, Austern, Brokkoli, Chili, Feigen, Datteln, frisch gemahlener Pfeffer, Spargel, Trüffel, Zimt, Zwiebel. Die meisten diesbezüglichen Empfehlungen könne man getrost als wirkungslos bezeichnen, meint jedoch der Ernährungswissenschaftler Udo Rabast: „Der eine oder andere wird sicher schon einmal eine größere Menge dieser Lebensmittel verzehrt haben, ohne jegliche Wirkung verspürt zu haben.“

Es seien nicht die Inhaltsstoffe, die die Liebesgefühle wecken, sondern das, was wir individuell mit einem bestimmten Gericht oder Lebensmittel verbinden. Wenn Schatzi uns Austern serviert, dann sind nicht die Austern sexy, sondern Schatzis liebevolle Absicht, die wir unschwer erraten können. „Letztlich findet alles im Kopf statt“, meint Rabast. Und im Herzen! 

BUCHTIPPS



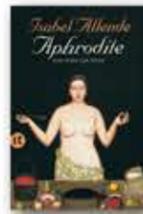
Kochen für Paare

Das Buch zum Interview auf der vorigen Seite: Alle Rezepte mit separaten Aufgaben für beide Partner. „KISS AND COOK“ VON ANNETTE SANDNER UND MICHAEL RIEDL. CHRISTIAN VERLAG, 29,99 EURO



Kulinarische Biografie

Von der Pasta aus den Flitterwochen bis zum Menü bei der Taufe des Kindes: Dem anderen ein persönliches Rezeptbuch zu erstellen, ist ein besonderer Liebesbrief. SCHÖNE REZEPTHEFTE GIBT ES Z. B. VOM HÖLKER VERLAG, 7,95 EURO



Sinnesfreuden

Diese Textsammlung der großen Autorin dreht sich um Essen und Erotik – dazu gibt es Rezepte, z. B. die „Versöhnungssuppe“. ISABEL ALLENDE: „APHRODITE – EINE FEIER DER SINNE“. INSEL TASCHENBUCH, 14 EURO