

You Suck at Cooking



# WENIGER BESCHISSEN KOCHEN

© des Titels »Weniger beschissen kochen« (978-3-7423-1521-2) 2020 by riva Verlag, Münchner  
Verlagsgruppe GmbH, München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

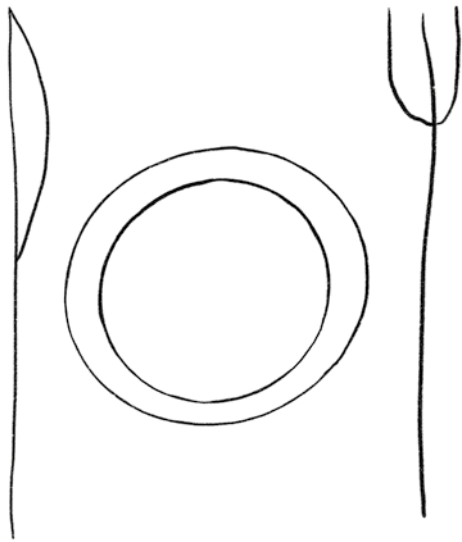
Das geniale Kochbuch für alle,  
die in der Küche bisher versagt haben

riva

# EINLEITUNG

Fast genauso lange wie Menschen leben, essen sie. In den letzten Jahren ist Food – aufgrund des Zusammenhangs, der zwischen dem Essen von Lebensmitteln und Nicht-Sterben besteht – immer beliebter geworden. Ich startete meinen YouTube-Kanal, um von diesem Trend zu profitieren. Es war im Januar 2015 in einer kalten Winternacht. Oder an einem ungewöhnlich warmen Wintermorgen. Vielleicht war es auch an einem bewölkten Nachmittag, da ich kein Frühaufsteher bin. Ich war schon länger scharf darauf, eigene Video-Tutorials zu machen. Besonders reizte mich die Challenge, Video-Tutorials zu drehen, die entertainen und nicht nur aus einem sprechenden Kopf bestehen. Also beschloss ich, meinen Kopf wegzulassen. Ein paar Leute fingen an, sich meine Videos anzusehen, und im Laufe der nächsten Jahre verwandelte sich dieses Rinnsal von Leuten in einen Bach, dann in einen Fluss und schließlich in einen reißenden Strom. Beängstigend irgendwie. Auf eine gute Weise.

Kochen hat mich bis weit ins Erwachsenenalter hinein eingeschüchtert. Ich dachte immer, es wäre eine tolle Idee, ein Kochbuch für Studenten zu schreiben, um dann die Zeit zurückzudrehen und es mir selbst zu schenken. Aber als ich merkte, dass ich mit der Zeit nicht wirklich etwas über das Kochen dazulernte (und ich mich auch schwer damit tat, herauszufinden, wie Zeitreisen funktioniert), musste ich mir eingestehen, dass ich eine mentale Blockade hatte. Ich habe mich oft nicht getraut, neue Dinge auszuprobieren, einfach nur, weil ich es noch nie zuvor versucht hatte. Dieses Buch habe ich so geschrieben, dass es leicht zugänglich ist für Menschen, die noch nie gekocht haben und die genauso eingeschüchtert



sind wie ich. Mit anderen Worten: Ich habe es für Feiglinge geschrieben.

Das, was ich über das Kochen weiß, habe ich aus anderen Video-Tutorials, Büchern und Rezepten gelernt. Einige Dinge konnte ich auch von meiner Mom und meinen Freunden (die tatsächlich existieren) in Erfahrung bringen. Sollte also irgendetwas in diesem Buch nicht stimmen, lass es mich wissen und ich werde es an denjenigen weiterleiten, der wirklich dafür verantwortlich ist.

Ich bin es jedenfalls nicht. Ich hoffe,

dass ich dir mit diesem Buch vermitteln kann, dass Kochen nicht schwierig oder fancy sein muss. Du folgst lediglich der Rezeptanleitung und – wann immer dir danach ist – ignorierst sie einfach. Meistens wird dich das Ergebnis umhauen (so großartig ist es). Und wenn nicht großartig, dann zumindest einigermaßen genießbar. Es gibt wirklich nichts, wovor du Angst haben müsstest. Das heißt, abgesehen von all dem scary Stuff in der Küche: Scharfes, Heißes, Tödliches. Und manchmal gibt's sogar Eindringlinge. Du musst auf dich selbst aufpassen, damit du dich nicht verletzt, und darauf achten, dass niemand deine Sachen klaut. Dazu kommt noch die Sorge on top, dass du danach beurteilt wirst, wie gut dir der Auflauf gelingt. Das Buch hilft dir, mit dieser speziellen Situation umzugehen, indem es dir nicht beibringt, wie man einen Auflauf macht.

Dieses Buch beinhaltet einfache Rezepte mit einem besonderen Mix aus Hohn und Überheblichkeit, in liebevoller Gestaltung, um dich zu triggern. Gleichzeitig sollte es auch für all jene interessant sein, die sich nicht vom Kochen einschüchtern lassen und die einfache Rezeptideen in Pulitzer-Preis-verdächtiger Prosa schätzen. Es ist ein Buch für Menschen, die Essen lieben, aber keine Bäume. Und es ist für alle geeignet, denen ein Kochbuch gefallen könnte, das versucht, nicht zu langweilen. Sollte es dich am Ende doch langweilen oder gar enttäuschen – es ist leicht entflammbar.

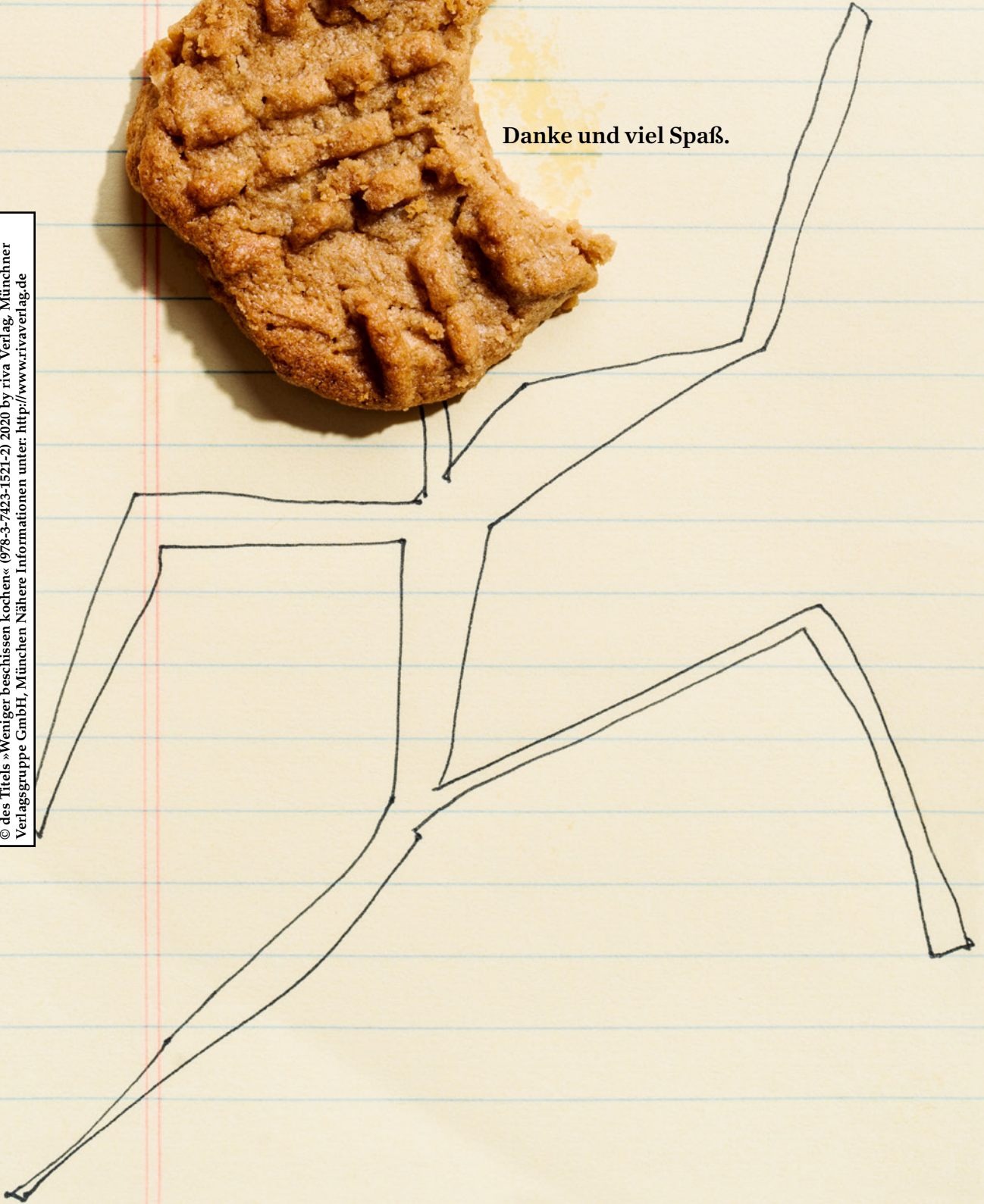


Wenn ich ein Rezept kreierte, suche ich nach der Schnittstelle zwischen Einfachheit und Geschmack, die sich als mathematischer Algorithmus formulieren lässt, der wiederum zu kompliziert ist, als dass du ihn verstehen würdest. Im Wesentlichen beruht er jedoch auf Subtraktion. Wenn ich eine lange Zutatenliste sehe, kriege ich immer noch Schiss. Und wenn ich keinen Schiss kriege, führt es dazu, dass ich mich am liebsten sofort aufs Sofa legen will. Darum brauchst du für die meisten Rezepte in diesem Buch nur wenige Zutaten und darum gibt es auch eine gewisse Wiederholung bei den Zutaten. Wenn du lernst, einige wenige Gerichte gut zu kochen, kann das eine gute Base sein, um selbst Dinge auszuprobieren. Außerdem spiegelt diese Beschränkung einfach meine eigenen Grenzen wider, und ich tue nur so, als wäre es Absicht. Zufällig haben meine Grenzen einen ausgezeichneten Geschmack.

Nutze dieses Buch, wie du willst. Wenn du ein Newbie in Sachen Kochen bist und ein paar Grundlagen lernen willst, lies zuerst die Basics auf den nächsten Seiten. Wenn dich das langweilt, stürze dich auf ein Rezept. Und wenn du gar nicht kochen willst, aber absurden Humor magst, lies dieses Buch wie einen Roman. Sollte dir die Geschichte gefallen, die sich entwickelt, projizierst du, da es keine gibt. Es ist immer noch ein Kochbuch. Außerdem stirbt er am Ende.



Danke und viel Spaß.





© des Titels »Weniger beschissen kochen« (978-3-7423-1521-2) 2020 by riva Verlag, Münchner  
Verlagsgruppe GmbH, München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



# EIN PAAR BASICS

Mit den Koch-Basics könnte man ganze Bände füllen. Selbst Bibeln. Vielleicht sogar ein ganzes Buch, oder möglicherweise ein ganzes Kapitel, so wie dieses hier. Dieses Kapitel soll nicht vollständig sein, sondern verständlich. Ich werde gar nicht erst versuchen, alle Grundlagen abzudecken, aber ein paar Dinge erwähnen, die es dir ermöglichen, das meiste in diesem Buch nachzukochen.

Darüber hinaus werden dich diese Informationen auch in die Lage versetzen, drei- bis vierhunderttausend Rezepte zu kochen, die nicht in diesem Buch stehen. Diese Rezepte können aus anderen Büchern stammen, aus dem Internet, von Freunden und Verwandten, von Feinden und Fremden, sie können auf altes, vertrocknetes Pergament gekritzelt sein, in deinem eigenen Kopf herumspuken oder dir von Toten ins Ohr geflüstert worden sein. Rezepte, die aus einer anderen Quelle stammen, sind nicht vertrauenswürdig und sollten sofort dismissed werden.

Wenn Kochen für dich völlig neu ist, ist dies der Teil des Buches, in dem ich dich so sehr mit Informationen zubomben werde, dass du völlig gefrustet sein wirst und nix mehr ausprobieren willst. Solltest du zu dieser Art von Reaktion neigen, ist der beste Umgang mit diesem Teil des Buches, ihn komplett auszulassen, gleich bei den Rezepten weiterzulesen und sie auszuprobieren. Wenn du darauf bestehst, dieses Kapitel zu lesen, solltest du wissen, dass hier nichts Entscheidendes drinsteht, abgesehen von all dem, was wirklich wichtig ist, ganz zu schweigen von ein bisschen Survival Stuff. Was ich sagen will, ist, dass du nicht all die genannten Tools aus diesem Kapitel kaufen musst, bevor du anfängst. Es gibt für fast alles eine provisorische Lösung und ich glaube an dich. Zumindest bin ich dazu bereit, obwohl ich nichts über dich weiß.

# DINGE, DIE DU VIELLEICHT BRAUCHST

## **GESCHMACKS- NERVEN**

Alles, was jemals gekocht wurde, wurde so gekocht, dass es jemandem schmeckt. Mit anderen Worten, ein Rezept ist nichts weiter als die Meinung von irgendjemandem. Dude, probiere meine Rezepte einfach aus, wie ich sie aufgeschrieben habe, und ändere sie dann in aller Ruhe ab. Wenn Ruhe nicht dein Ding ist, kannst du sie auch entsprechend deiner Tageslaune pimpen.

Du magst eine Zutat nicht? Ersetze sie einfach durch etwas anderes oder durch gar nichts. Vielleicht schmeckt es immer noch gut, vielleicht auch nicht. Es gibt eine Möglichkeit, das herauszufinden. Und die besteht darin, einen Kumpel zu überzeugen, es für dich zu kochen. Dann kannst du es probieren und sehen, ob es dir schmeckt.

Ob das gut ist, was du gekocht hast, kannst du herausfinden, indem du es probierst. Wenn du magst, wie es schmeckt, ist es gut. Wenn du nicht magst, wie es schmeckt, dann ist es nicht gut. Zumindest nicht in diesem Moment, es könnte aber eines Tages gut sein oder genau jetzt für jemand anderen gut sein. Früher habe ich Zwiebeln gehasst, jetzt kann ich ohne sie nicht mehr leben. Das ist keine Übertreibung. Eine intravenöse Zwiebelsaft-Infusion hält mich am Leben, denn ohne Zwiebeln im Blut fehlt mir der Lebenswille. Spitzenköche können vielleicht Rühreier mit der Konsistenz eines warmen Vanillepuddings zubereiten. Aber wenn ich etwas mit der Konsistenz eines warmen Vanillepuddings essen will, esse ich warmen Vanillepudding. Und vielleicht besteht dieser Vanillepudding dann aus Eiern, die von einem Spitzenkoch zubereitet wurden. Vielleicht auch nicht. Der Punkt ist: Vertraue deinem Geschmack und sei offen dafür, ihn weiterzuentwickeln. Oder auch nicht.

## **EINE HITZEQUELLE**

Beim Kochen geht es per Definition um die beiden folgenden Dinge oder um eines davon: das Kombinieren und Erhitzen von Zutaten. Viele Hitzequellen stehen zur Auswahl, eine gefährlicher als die andere. Übermäßige Hitze kann an jedem Körperteil, der aus Haut, Knochen oder lebenden Zellen besteht, Schmerzen verursachen. Achte darauf, die Hitzequelle zu wählen, die gerade gefährlich genug für dich ist. Folgende Möglichkeiten stehen zur Auswahl:





## FEUER

Die Verwendung dieser gelb-orangen, spitz zulaufenden, formverändernden, gasähnlichen Substanz zum Kochen ist eine Tradition, die Dutzend Jahre zurückreicht. Du musst wirklich bei klarem Verstand sein, wenn du mit diesem unberechenbaren Zeug arbeitest, da viele Variablen sein Verhalten beeinflussen – insbesondere von deinem Wut-Pegel. Außerdem ist Feuer ansteckend, sei also vorsichtig, wenn du dich ihm näherst. Zum Glück brennt Feuer für gewöhnlich aufwärts, da Hitze in der Regel nach oben steigt, darauf kann man sich weitgehend verlassen. Ich empfehle die Verwendung von Feuer in einer Hartmetallkiste, wie zum Beispiel einem Grill. Sollte kein Grill zur Verfügung stehen, versuche dein Glück über einem wilden Präriefeuer.

## DIE SONNE

Das Kochen mit der Sonne ist die kniffligste Vorgehensweise, da ihre Oberfläche 5500 Grad Celsius heiß ist. Bei dieser Methode darfst du die Lebensmittel nicht länger als einige Millionstel Sekunden der Sonne aussetzen, entweder mit schnellen Handbewegungen oder mit einem astronomisch schnell rotierenden Drehspeer (am besten mit Windböen eines Hurrikans der Kategorie 5 betrieben). Wenn du in der Kernzone der Sonne kochen möchtest, beträgt die Temperatur etwa 15 Millionen Grad Celsius, was eine etwas kürzere Kochzeit und sehr gute Ofenhandschuhe erfordert. Unterarmschutz wird ebenfalls empfohlen.

**Die Kitchen Hot Box ist der Kasten in der Küche, der heiß wird. Nämlich indem die gesamte Kälte schnell beseitigt wird, bis nichts mehr übrig ist außer Hitze. Beim Bedienen einer Kitchen Hot Box kannst du wählen, ob du die Oberseite anheizt, den Innenraum, oder beides gleichzeitig.**



## HERD

Ein Herd ist der obere Teil der Kitchen Hot Box, der über Kochplatten verfügt, die dir eine kontrollierte Hitzequelle bieten. Entweder in Form von Flammen (siehe oben: Feuer), elektromagnetischer Induktion oder in Form von Elektronen, die sich durch Metallspulen bewegen. Der Herd bietet dir einen sicheren Ort, an dem du die Hitze leicht kontrollieren kannst, während du sie

## **ETWAS ZUM SCHNEIDEN**

behutsam den Lebensmitteln zuführst. Viele halten das Kochen mit Herd für Betrug, da es nicht allzu schwer ist, damit Hitze zu erzeugen. Aber vergiss nicht, dass Betrug der schnellste Weg ist, um im Leben voranzukommen, also lohnt es sich vermutlich.

### **MIKROWELLE**

Die Mikrowelle ist ein Kasten mit Indifferenztemperatur, der dein Essen darin erwärmt. Dies geschieht, indem winzige Sonnenstrahlen über dein Essen herfallen, sodass die darin enthaltenen Wassermoleküle sich so lange bewegen, bis dein Food warm ist.

### **BACKOFEN**

Der Backofen, auch bekannt unter dem Namen *The Undo* (Das Rückgängig-Machen) sowie als *Brutzel-Würfel*, *Höhle der Gefahren* und *Kammer der lodernden Geheimnisse*, ist der Teil der Kitchen Hot Box, der eine Tür hat. Wenn du dich beim Kochen bisher auf den Herd und die Mikrowelle beschränkt hast, freue dich auf eine der vielseitigsten und universellsten Hitzequellen ever. Falls du bereits viel Erfahrung im Umgang mit *The Undo* hast, hurra, du kannst ihn weiterhin als selbstverständlich betrachten. Er bleibt trotz deiner Gleichgültigkeit weiterhin ein wenig überwältigend.

Freunde dich mit dem Ofen an. Setz dich zu ihm und erzähle ihm deine tiefsten, dunkelsten Secrets. Dann weißt du, dass du ihm vertrauen kannst. Und wenn du genau hinhörst, wird dir der Ofen auch seine tiefsten, dunkelsten Geheimnisse anvertrauen. Vermutlich hörst du aber nichts, da Öfen keine Geheimnisse haben.

Egal, ob du Newbie bist, der (mechanisch oder anderswie) noch keinen Ofen angemacht hat, oder du als erfahrener Koch bereits allerlei Stuff darin zubereitet hast, es hat viele Benefits, dem Ofen näherzukommen. In erster Linie das Gefühl der Nähe.

Ein Schneidewerkzeug auszuwählen, ist eine sehr persönliche Entscheidung. Vor den 1940er-Jahren, als die Messer erfunden wurden, haben die Leute Zutaten einfach an der Wand zerschmettert. Heutzutage sind die Wände nicht stark genug, um einen Zwiebel-Einschlag zu überleben, geschweige denn einfal-lende Kartoffeln und Kohl. Viele Häuser gingen futsch, weil sich frühere Koch-Generationen weigerten, ihr Verhalten zu ändern. Glücklicherweise steht uns mittlerweile eine Reihe an Tools zur Verfügung, um uns unsere Lebensmittel vorzuknüpfen:

## LASER

Laser sind ein leistungsstarkes Schneidewerkzeug. Sie werden in verschiedenen Industriezweigen eingesetzt und können die meisten Materialien, einschließlich anderer Laser, sehr effektiv durchtrennen. Wenn du einen Laser zum Schneiden verwendest, solltest du ein paar Einweg-Arbeitsplatten zur Hand haben, es sei denn, deine Arbeitsplatte ist ein Spiegel, dann brauchst du eine Einweg-Küche.

## TORNADOS

Diese herumwirbelnden Trichter aus sich schnell bewegender Luft sind auch bekannt als »Wind«. Wind, der sich im Kreis bewegt, kann so schnell werden, dass er Spielkarten mit einem solchen Tempo herumwirbelt, dass sie Bäume durchschneiden können. Das ist auch schnell genug, um die meisten Früchte und viele Veggies zu zerschneiden. Der Nachteil an der Sache ist, dass man regionalen und internationalen Wetterereignissen ausgeliefert ist und riskiert, sein Essen zu verschütten. Der effektive Einsatz von Tornados in der Küche erfordert ein jahrelanges Studium der Vorhersage und Verfolgung von Tornados sowie eine Küche mit einfahrbarem Dach.

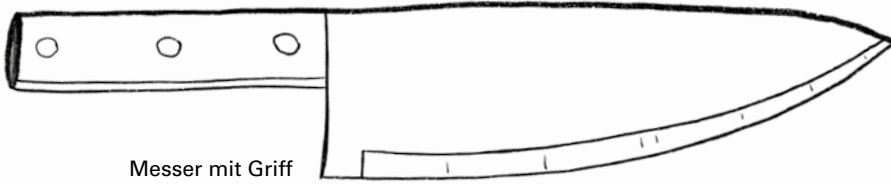
## MESSER

Messer werden am häufigsten verwendet, um die Größe von Objekten zu verändern, insbesondere um sie zu verkleinern. Das Vergrößern von Objekten durch Schneiden erfordert elitäre Fachkenntnisse sowie die Fähigkeit, die Zeit zurückzudrehen. Bis Veggies hip werden, die sich selbst schneiden, sind wir im Grunde auf Messer angewiesen. Versuche mit dem Ziel, selbst schneidende Veggies zu entwickeln, sind weitgehend gescheitert. Der Hauptansatz war, Messer-DNS in die von Veggies einzuweben. Das wurde jedoch von der Veggie-DNS konsequent abgelehnt, da sie es vorzog, zu überleben.

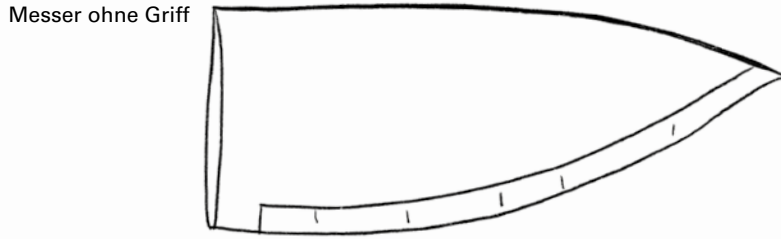
Es gibt zwei Hauptarten von Messern: Messer mit Griffen und Messer ohne Griffen. Ich empfehle Messer mit Griffen, da grifflose Messer oft mit zu viel Blut im Essen und einer schmerzenden Hand einhergehen. Messer mit Griffen sind auch leichter erhältlich und kosten viel weniger.

Wenn du nur ein gutes Messer kaufst, kaufe ein Kochmesser. Es könnte zu deinem Best-Buddy-Knife (BBK) werden. Ein großartiges Messer zum Hacken von Zwiebeln, anderem Kram, Fleisch und allem anderen, was du unter die Klinge legst, einschließlich anderer Messer. Mit einem Kochmesser von 20 bis 25 Zentimeter Länge lassen sich die meisten Jobs meist ganz gut erledigen. Ein 900 Zentimeter langes Kochmesser ermöglicht es, 7 Kilogramm Veggies auf einmal zu würfeln, aber es ist tricky, ein 900 Zentimeter langes Schneidebrett zu finden, sodass dieses Messer nutzlos bleibt.





Messer mit Griff



Messer ohne Griff

Wenn du dir ein zweites Messer kaufen willst, empfehle ich ein Schälmesser. Das ist ein Messer mit einer flachen Klinge, es ist etwas kleiner als ein Steakmesser. Du kannst es zum Schälen von Dingen verwenden sowie dafür, an schwer zugänglichen Stellen wie Winkel, Ritzen, Spalten, Ecken, Kurven und Risse zu gelangen.

### **Mehr zu Messern**

#### **Abziehen und Schleifen**

Mit einem stumpfen Messer zu arbeiten nervt. Wahrscheinlich merkst du erst, wie stumpf dein Messer ist, wenn du ein scharfes Messer benutzt hast. Ein stumpfes Messer kann auch gefährlich sein, da es beim Schneiden von dem, was du schneiden willst, leicht abrutschen und in etwas hineinrutschen kann, das du gar nicht schneiden wolltest, zum Beispiel deine oberflächlich liegenden Mittelhandarterien, Panikattacke inklusive. Also, lass uns das Messer schärfen.

Es gibt zwei Möglichkeiten, ein Messer zu schärfen: abziehen und schleifen. Zum Abziehen verwendet man einen Wetzstahl. Das ist etwas, das wetzt. Man zieht beide Seiten der Klinge mit leichtem Druck über den Stahl und richtet die Klinge wieder auf, sodass sie eine Weile scharf bleibt. Ein Wetzstahl entfernt kaum Stahl. Du kannst (also) eine geschliffene Klinge so oft abziehen, bis die Schneide verschwunden ist. Ist die Schneide aufgebraucht, wird's Zeit fürs Schleifen einer neuen Schneide, indem du Stahl von der Klinge abträgst.

Du kannst deine Messer zu einem Fachmann bringen, um sie schleifen zu lassen, oder ein Schleifwerkzeug kaufen. Es gibt viele Schnellschärfer, bei denen die Messerklinge geschärft wird, indem du sie durch einen Schlitz ziehst. Du kannst dir auch einen Schleifstein zulegen. Das geht mit der coolen Vorstellung einher, sich Messerschleifen wie eine Art Meditationstraining beizubringen – und nachdem man es einmal probiert hat, den Stein in einer Schublade jahrelang vor sich hinvegetieren zu lassen.

Ich benutze regelmäßig einen Wetzstahl und bringe meine Messer alle paar Monate zu jemandem, der weiß, was er tut. Oder viel, viel seltener, wenn mich meine Schawarma-Sucht überkommt und ich merke, dass meine Messer lange untätig, vernachlässigt und eingestaubt herumlagen. Zum Glück hält eine Schutzschicht aus Staub die Klinge in Topform.

### **Krallengriff-Haiku**

Mit der Hand im  
Krallengriff  
Feinde in Scheiben  
schneiden  
Oder zumindest  
Zwiebeln

## Der Krallengriff

Das richtige Handling des Kochmessers ist unter den Kitchen Skills die wertvollste, die du in deiner Küche erlernen kannst. Sie ist von entscheidender Bedeutung, wenn es darum geht, wie quick und easy das Kochen geht und wie viel Spaß es macht. Erreichst du erstmal den Punkt, dass das Schnippeln dir nicht mehr lästig ist, sondern Spaß macht, ist Kochen echt nice. Und wenn es nicht ganz so nice ist, dann ist es zumindest nicht mehr so tricky und zeitraubend. Und wenn es immer noch tricky und zeitraubend ist, musst du an deinem Krallengriff arbeiten.

Der Krallengriff hilft dir dabei, alle menschlichen Körperteile aus der Laufrichtung des Messers herauszuhalten.





Wenn du Rechtshänder bist, forme deine linke Hand, mit der du dein Food hältst, zu einer Kralle, sodass die Fingerkuppen unter der Hand gekrümmt sind und die Fingermittelgelenke hervorste-  
hen. Benutze diese Hand, um festzuhalten, was immer du gerade schneidest – keine Ahnung, sagen wir Frühlingszwiebeln. Halte das Messer in der rechten Hand, mit der scharfen Seite nach unten, und greife mit Daumen und Zeigefinger die Messerklinge am Übergang zum Griff. Drücke die Klinge gegen die hervorstehenden Knöchel der linken Hand. Schneide die Frühlingszwiebeln und ziehe deine linke Kralle an ihnen entlang langsam nach hinten, während du die Klinge gegen die Knöchel gedrückt hältst. Wenn du Linkshänder bist, mach dasselbe, aber anders herum, oder fotografiere diese Seite in einem Spiegel ab und folge den Anweisungen entsprechend.

Wenn du den Krallengriff anwendest, verlässt du dich beim Schneiden mehr auf das, was du fühlst, als auf das, was du siehst. Außerdem gehen deine Finger der Klinge zu 100 Prozent aus dem Weg, was aus wissenschaftlicher Sicht der richtige Prozentsatz ist. Diese Methode fühlt sich anfangs etwas befremdlich an, aber wie bei den meisten neuen Skills, wird sie dir bald völlig normal vorkommen. Sag Ja zum Krallengriff, und du wirst überrascht sein, wie schnell du besser wirst und wie einfach Schnippeln dadurch ist.

Es könnte auch sein, dass du von Leuten, die dir zusehen, Komplimente erhältst, wie zum Beispiel »Du bist ja wirklich gut im Schnippeln« oder »Beeindruckend, wie du diese Frühlingszwiebeln schneiden kannst, obwohl deine Hand total verkrampft und so creepy zusammengeballt ist« oder »Es scheint, dass du im Gemüseschneiden viel besser bist als darin, ein guter Kumpel zu sein«. Bemerkungen wie diese werden dich auf Erfolgskurs bringen und bestätigen, dass es die richtige Entscheidung war, eine neue Fertigkeit zu lernen, um dein Leben zu verbessern, statt mehr Zeit in deine persönlichen Beziehungen zu investieren.

## WANGJANGLER

Ein guter Wangjangler, auch bekannt unter dem anstößigen und unangebrachten Namen »Pfannenwender«, ist ein großartiges Tool, um mit Lebensmitteln in einer heißen Pfanne umzugehen, ohne sich dabei die Hände zu verbrennen (was sowohl schmerzhaft als auch gefährlich ist, auch bekannt als schmerzlich). Ein weiteres Tool, das im Umgang mit Lebensmitteln eingesetzt werden kann, ist Psychologie. Aber wer versteht schon die Psyche einer Tomate? Aus diesem Grund ist der Wangjangler bei Küchenchefs weltweit die erste Wahl im Handling mit Lebensmitteln.

Wangjangler aus Metall eignen sich gut für Pfannen ohne Antihafbeschichtung, zum Beispiel für Pfannen aus Gusseisen oder Edelstahl. Wangjangler aus Kunststoff oder Silikon funktionieren gut für antihafbeschichtete Pfannen. Wangjangler mit einer völlig flachen Oberfläche ohne Schlitz (siehe grafische Darstellung auf der anderen Seite) sind besonders easy zu reinigen und my first Choice, wenn ich Rührer zubereite, da sie gerne wie Kleber in den Schlitz hängen bleiben. Wangjangler gibt es auch in Form eines großen Löffels. Eigentlich ist alles, was man zum Wenden, Mischen, Plattdrücken oder Umrühren von Food verwendet, ein Wangjangler. Denn Wangjangling ist eine Geisteshaltung.

### Wangjangler-Tipps vom Pro

- ➔ Wangjangler sind magnetisch, aus diesem Grund bleibt das Essen an ihnen kleben. Verwende eine Gabel, um magnetisiertes Food abzukratzen.
- ➔ Benutze einen Wangjangler, um heiße Dinge zu wenden.
- ➔ Forme deine Hand nicht zu einem Wangjangler und versuche, heiße Dinge damit zu wenden, während du in hoher Falsettstimme quiekst: »Sieh mich an, ich bin ein Wangjangler!«

## OFENHANDSCHUHE

Ein Ofenhandschuh ist nützlich, wenn du Stoff in der Hand hältst, der sehr heiß ist, wie etwa Pfannen aus dem Ofen oder mein Trizeps. Du kannst auch ein Geschirrtuch benutzen, wenn du mit einer heißen Pfanne hantierst, aber ein Ofenhandschuh bietet deutlich besseren Schutz und ist super easy im Handling. Anders als das Geschirrtuch kann der Ofenhandschuh auch beim Händeschütteln hilfreich sein, um Kontamination und Intimität zu vermeiden (beides kann ein tolles Essen ruinieren). Wenn du viel kochst, solltest du dir ggf. auch eine Ofenhose zulegen.