

TIMOTHY FERRISS

Der 4-Stunden KÜCHEN CHEF

Der einfache Weg, zu **kochen**
wie ein Profi, zu **lernen**,
was immer Sie möchten, und
das **gute Leben** zu **leben**



GABAL

WIDMUNG

**Für meine Eltern,
die einem kleinen Teufelsbraten beibrachten,
dass es gut ist, auch einmal nach einem anderen Trommler
zu marschieren. Ich liebe euch beide und verdanke euch
alles. Mom, Verzeihung für all die lächerlichen Diäten
und Experimente.**

**Für Mark Twain,
der einen prächtigen Schnurrbart trug
und es am besten zu sagen wusste:
»Wann immer du dich auf der Seite der Mehrheit
wiederfindest, ist es an der Zeit,
dass du innehältst und dich besinnst.«**

**Für leekspin.com,
die absurdeste Website im Netz.
Ihr habt mir geholfen, dieses Buch zu vollenden.**

**Und für all jene, die für eine nachhaltige Landwirtschaft
eintreten und wirklich gutes Essen lieben.
Zehn Prozent sämtlicher Autorentantiemen gehen an
unkonventionelle Non-Profit-Organisationen wie den
American Farmland Trust (farmland.org) und das Careers
through Culinary Arts Program (ccapinc.org).**

Der 4-Stunden- (Küchen-) **CHEF**

DER EINFACHE WEG ZU KOCHEN WIE EIN PROFI,
ZU LERNEN, WAS IMMER SIE MÖCHTEN,
UND DAS GUTE LEBEN ZU LEBEN

TIMOTHY FERRISS

AUS DEM AMERIKANISCHEN VON
NIKOLAS BERTHEAU

Die englische Originalausgabe »The 4-Hour-Chef. The simple Path to Cooking like a Pro, Learning Anything, and Living the Good Life« erschien 2012 bei Amazon Publishing, United States.

Originally published in the United States by Amazon Publishing, 2012. This edition made possible under a license arrangement originating with Amazon Publishing.

Copyright © 2012 Timothy Ferriss

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95623-086-2

Programmleitung: Ute Flockenhaus, Fischerhude
Lektorat: Christiane Martin, Köln | www.wortfuchs.de
Umschlaggestaltung: Martin Zech Design, Bremen | www.martinzech.de
Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg | www.buch-herstellungsbuero.de
Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2014 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

www.gabal-verlag.de

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Das Material dieses Buches dient ausschließlich informativen Zwecken. Weil jede individuelle Situation einzigartig ist, sollten Sie die gebotene Umsicht walten lassen und mit einem Arzt Rücksprache halten, bevor Sie die in diesem Buch beschriebenen Diätmethoden und Fitnesstechniken anwenden. Der Autor und sein Verlag weisen ausdrücklich jede Verantwortung für mögliche Folgen der Nutzung oder Anwendung der in diesem Buch enthaltenen Informationen von sich.

HINWEIS ZU INTERNETQUELLEN

Mein gesamtes Curriculum findet sich zwischen den Deckeln dieses Buches. Für jene Leser, deren Wissensdurst damit noch nicht gestillt ist, stelle ich Links zu Internetquellen bereit. Mein Team und ich haben alles unternommen, um sicherzustellen, dass diese Links korrekt sind und auf verfügbare Quellen verweisen. Aber Internetquellen sind häufigen Veränderungen unterworfen, und es können weitere Variablen Einfluss haben, die nicht meiner Kontrolle unterliegen. Aus diversen Gründen kann es also sein, dass einzelne Links nicht auf die Quelle verweisen, die beabsichtigt war. In vielen Fällen werden Sie mithilfe Ihrer bevorzugten Suchmaschine ohne Schwierigkeiten die korrekte Adresse ermitteln können. Wo Links auf eine gute Ressource nicht funktionieren und eifrige Leser mich darüber in Kenntnis setzen, werden wir uns bemühen, einen aktualisierten und korrigierten Link auf fourhourblog.com bekannt zu geben.

HINWEIS ZUM HÄNDEWASCHEN

Waschen Sie sich im Zweifelsfall die Hände. Fleisch angefasst? Waschen Sie sich die Hände. Spinat gewässert? Waschen Sie sich die Hände. Eine Sternschnuppe gesehen? Okay, waschen Sie sich die Hände. Tun Sie es häufiger, als Sie es für nötig halten.

VORWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE

»Was können Sie mir empfehlen?«

Das waren so ziemlich die ersten deutschen Worte, die ich lernte. Dass ich die Antworten darauf nicht verstand, war egal. Das ist nicht der Punkt.

Entscheidend war, dass ich Deutsch sprach! Das war 2004, und ich war zum ersten Mal in München. Ich war überhaupt zum ersten Mal in Deutschland. Speisekarten waren für mich unverständlich, aber ich begriff schnell, dass die Restaurants für Mineralwasser mehr verlangten als für Augustiner Weißbier. Von da an ging es nur noch bergab – oder bergauf, je nachdem wie Sie es betrachten.

Durch alle Kater hindurch erinnere ich mich an eines noch genau: Je weniger ich mich um die Aussprache scherte und je weniger ich versuchte, wie Tarzan zu klingen, desto schneller kam ich voran.

Das ist wichtig.

Worauf es ankam, war, dass ich einfach den ersten Schritt tat. Ich warf den Schneeball des Schicksals einen steilen Skihang hinunter und er nahm von selbst Schwung auf. Dazu bedarf es manchmal eines durchzechten Abends, manchmal des eindringlichen Zuredens eines guten Freundes und manchmal eines Tritts in den Allerwertesten ... in Form eines Buches.

Der 4-Stunden-(Küchen-)Chef will ein solches Buch sein, und es geht darin um weit mehr als um Kulinarisches. Essen ist nur die Spitze des Eisbergs.

Von München aus, wo meine Liebe zu Deutschland erwacht war, fuhr ich an den Prenzlauer Berg in Berlin. Ich verbrachte dort drei Monate und habe in dieser Zeit an vielen der Tricks zum Sprachenlernen gefeilt, die Sie auf den folgenden

Seiten beschrieben finden. Ebenfalls in dieser Zeit erlebte ich einen Großteil der Dinge, die schließlich zur 4-Stunden-Woche wurden. Aus all diesen und vielen weiteren Gründen ist mir Deutschland für immer ans Herz gewachsen.

Aber nun ist es Zeit für mich, einen Punkt unter dieses Vorwort zu setzen.

Da gab es einmal so einen Typen namens Goethe (nun ja, das ist amerikanischer Humor). Der war noch zitierfähiger als der alte Halunke Shakespeare. Um es mit Faust 1 zu sagen:

**Der Worte sind genug gewechselt,
lasst mich auch endlich Taten sehn!**

Sind Sie bereit, den Schneeball zu werfen und zu schauen, was passiert?

Marschieren Sie los und genießen Sie die weniger ausgetretenen Pfade. Denn dort warten die Juwelen.



Auf geht's!

Tim
Montauk, New York
19. Juni 2014

INHALT

META 26 META-LERNEN

HAUS 102 DIE HÄUSLICHE KÜCHE

- 5 Vorwort zur deutschen Ausgabe
- 10 Sechs Gründe, dieses Buch zu lesen, selbst wenn Sie das Kochen hassen (wie ich es tat)
- 12 Die Erziehung eines kulinarischen Idioten
- 14 Auf den Schultern von Giganten
- 16 Wie Sie dieses Buch verwenden: Geständnisse, Versprechen und das 20-Millionen-Ziel
- 29 »Kommt Bill Gates in eine Bar ...«: Die Macht der Ausnahme
- 40 **ZERLEGUNG:**
Das große Unbekannte erkunden
- 50 **AUFGABE:**
»Schmecken« lernen
- 56 **AUSWAHL:**
80 / 20 und MED
- 60 **REIHENFOLGE:**
Die Magie der richtigen Ordnung
- 68 **RISIKO:**
Zuckerbrot und Peitsche
- 70 **KOMPRESSION:**
Ein Einseiter für alles
- 78 **FREQUENZ:**
Sechs Monate Kochschule komprimiert auf 48 Stunden
- 96 **ESELSBRÜCKEN:**
Ein Ankerpunkt für flüchtige Ideen
- 105 Rezepte hinterfragen
- 110 Die 80 / 20-Vorratskammer: Alles, was Sie brauchen
- 116 Topausrüstung: Von fusselfreien Handtüchern bis zu großen grünen Eiern
- 132 Lektionskalender
- 134 **LEKTION 01:**
Osso »Buko«
- 142 **LEKTION 02:**
Rührei
- 150 Slow-Carb-Weine: Die Top-10-Liste
- 154 **LEKTION 03:**
Kokosnuss-Blumenkohl-Curry-Püree
- 158 **LEKTION 04:**
Union-Square-Zucchini
- 164 Das Vokabular des Schneidens
- 166 Einführung in »Dim Mak«
- 172 **LEKTION 05:**
Harissa-Krebsküchlein
- 176 **LEKTION 06:**
Chinesisches Hähnchen mit Pak Choi à la Bittman
- 180 **LEKTION 07:**
Rucola-Avocado-Roma-Salat
- 186 **LEKTION 08:**
Sexy-Time-Steak
- 196 Auf der Suche nach der perfekten Tasse Kaffee

- 202 **LEKTION 09:**
9. Mahlzeit – Vier-Personen-Dinnerparty
- 208 **LEKTION 10:**
Gebackener Knoblauch und Gazpacho
- 212 **LEKTION 11:**
Tims Top-4-Mixersaucen: Suchen Sie sich eine aus
- 214 **LEKTION 12:**
Rock 'n' Aal
- 218 **LEKTION 13:**
Sous-Vide-Hähnchenbrust
- 226 **LEKTION 14:**
Gebratene Jakobsmuscheln
- 230 **LEKTION 15:**
Hähnchenleberpastete
- 234 **OPTIONALE LEKTION 16:**
»HBBJ«
- 238 **LEKTIONEN 17 + 17 ½:**
Die erste moderierte Party, die zweite Dinnerparty
- 244 Die Überlebensausrüstung: Planen, Fallen und taktische Messer
- 254 Die Bedeutung von Kaninchen
- 256 Das Handwerk
- 260 Die Dreierregel
- 264 **OPTIONALE LEKTION 18:**
Wie Sie eine Laubhütte bauen
- 268 **OPTIONALE LEKTION 19:**
Trinkwasser aufbereiten
- 272 **LEKTION 20:**
Vietnamesische Hirsch-Burger und Bagna cauda
- 276 **LEKTION 21:**
Sauerkraut
- 280 **LEKTION 22:**
Sautiertes Rinderherz
- 284 **LEKTION 23:**
Verwilderte Menschen und das Golden-Gate-Büfett
- 288 **LEKTION 24:**
Kevins »beste Pfannkuchen meines Lebens« (Eichelpfannkuchen)
- 292 **LEKTION 25:**
Muscle-Cricket™-Proteinriegel
- 296 Der skurrile Charme von Straßentauben
- 300 **LEKTION 26:**
Straßentauben fangen und freilassen
- 302 **LEKTION 27:**
Kochen auf dem Landstreicher-ofen »Hoboken«
- 306 Fischen:
Von Kiemennetzen bis zur »Yo-Yo-Trap«
- 308 **LEKTION 28:**
Ceviche
- 310 **LEKTION 29:**
»Moules marinières« mit Fenchel
- 316 **LEKTION 30:**
Von modern bis zu Mallmann
- 318 **LEKTION 31:**
Wie man Eichhörnchen (oder Fisch) ausnimmt und gart
- 324 **LEKTION 32:**
Glutgearte Süßkartoffeln
- 328 Nase bis Schwanz, A bis Z: Erlernen Sie das Metzgerhandwerk
- 332 **LEKTION 33:**
Wie man ein Hähnchen zerlegt
- 336 **LEKTION 34:**
Hummertod
- 340 Der Zwischenfall auf dem Kalkutta-Markt
- 344 **LEKTION 35:**
Muscheln im Abfallkorb garen

INHALT

WISS 350 DIE WISSENSCHAFTLICHE KÜCHE

[Fortsetzung]

- | | | | |
|-----|---|-----|---|
| 352 | Ein Abstecher nach Seattle | 410 | Das beste Dörrfleisch der Welt |
| 356 | Der GNC-Gourmet: das Schöne an Vielzweckzutaten | 412 | DIE WISSENSCHAFT DER OXIDATION |
| 362 | Schadensbegrenzung: Wie man sich vollstopft, ohne Fett anzusetzen | 414 | Wie man einen Wein zerlegt: Hyperdekantieren in 20 Sekunden |
| 372 | Die Grundlagen: Elementar, mein lieber Watson | 416 | DIE WISSENSCHAFT VON DEN TRANSGLUTAMINASEN |
| 374 | DIE WISSENSCHAFT DER GELE | 418 | Thunfisch-und-Seriola-Schachbrett |
| 376 | Knackige Bloody Mary | 420 | DIE WISSENSCHAFT DER MAILLARD-REAKTION |
| 378 | Rucola-Spaghetti | 422 | Rosmarin-Pistazien-Kekse |
| 380 | Balsamische Vinaigrette-Perlen | 424 | DIE WISSENSCHAFT DES DRUCKGARENS |
| 382 | Olivenöl-Gummibärchen | 426 | Karamellisierte Möhrensuppe |
| 384 | DIE WISSENSCHAFT DER SPHÄRIFIKATION | 428 | DIE WISSENSCHAFT DER DENATURIERUNG |
| 386 | Mojito-Kugeln | 430 | Perfekt pochierte Eier |
| 388 | DIE WISSENSCHAFT DER EMULGIERUNG | 432 | Perfekte Rinderrippchen |
| 390 | Champagnervinaigrette | 434 | DIE WISSENSCHAFT VOM FLÜSSIGSTICKSTOFF |
| 392 | DIE WISSENSCHAFT DER SCHÄUME | 436 | 30-Sekunden-Kakao-Goldschläger-Eis |
| 394 | Rote-Bete-Schaum | 438 | DIE TRIPLE CROWN DES CHEAT DAY: FÜR DIE SCHWEINCHEN (IN MEHRERER HINSICHT) |
| 396 | DIE WISSENSCHAFT DER LÖSUNGSMITTEL | 440 | #1 Willkommen im Dschungel: der Vermonster |
| 398 | Bourbon mit Specknote | 450 | #2 Der Turbacon: Sünde wider die Natur oder Fleiscklebermeisterstück? |
| 400 | DIE WISSENSCHAFT DER PULVER | 454 | #3 Der New-York-Essensmarathon: 26,2 Gerichte an 26 Orten in 24 Stunden |
| 402 | Nutella-Pulver | | |
| 404 | DIE WISSENSCHAFT DER FERMENTIERUNG | | |
| 406 | Cheat-Day-Hefewaffeln (oder Pfannkuchen) | | |
| 408 | DIE WISSENSCHAFT DER DEHYDRATION | | |

462 Eine Geschichte von zwei
Städten: New York

466 **DIE KLASSIKER**

468 Soffritto

470 Rotorblätter-Erbsensuppe

472 Bärenfett-(oder nicht)Pommes

474 Das »Hareiller«-Brathähnchen

478 Kochbananen mit gebräunter
Butter

480 Bavette-Steak im Bistro-Stil

482 Französisches Omelette

484 Eine Geschichte von zwei Städten:
Chicago

488 **AVANTGARDE**

490 Wie Grant kreiert:
zehn Prinzipien

GEDECKE

494 Paraffinwachsschalen

496 Mandel-Zatar-Cracker mit
Thunfisch

UMKEHRUNG

498 Blumenkohl-Crème brûlée

TECHNOLOGIE

500 Schockgekühlte Pfefferminz-
Schoko-Lollis

»SPRINGENDE« AROMEN

502 Austern + Kiwi

SELTENE ZUTATEN

504 Takashi Inoues »Zungen-
experiment«

FORMIMITATION

506 Speckrosen

508 Essbares Blumenbeet

KONSISTENZVARIATION: KOKOSNUSSMAHL

510 Löwenzahn-»Kaffee« mit
Kokosnussmilch (Aperitif)

512 Kross gebackenes Sesam-Kokos-
nuss-Hähnchen (Vorspeise)

513 Kokosnuss-Antik-Eis-Lollis
(Dessert)

PROFILREPLIKATION

514 Peking-Enten-Wraps

LÄNDERSPEZIFISCHE THEMEN

516 Brasilianisches Mahl

518 Palmherzensalat
(Appetitanreger)

519 Caipiroska-Cocktail (Getränk)

520 Feijoada (Vorspeise)

ZUTATENTHEMEN

522 Salbei- und Paprikagericht

524 Kokkari-Garnelen (Vorspeise)

526 Der Mediziner (Digestif)

528 Salbeis (Dessert)

AROMA

530 Heiße Tequila-Schokolade mit
Zigarrenaroma

534 **DRAGONFORCE-CHACONNE**

536 Carp à l'ancienne

548 **ABSCHLIESSENDE
GEDANKEN**

554 **NOCH MEHR
KOCHEN WIE EIN PROFI**

556 Die mundgerechte Welt:
193 Rezepte, 193 Länder

564 Die Genealogie der Küchen-
chefs: ein inoffizielles Who-is-
who (und Who-taught-whom)

570 Profi werden ohne kulinarische
Schule: das volle Trainings-
programm

582 **NOCH MEHR
LERNEN, WAS IMMER SIE
MÖCHTEN**

584 Wie Sie binnen 48 Stunden einen
Dreipunkter werfen

588 Bicycleshop und die
10000-Dollar-Aufgabe: in
43 Sekunden ein Kartendeck
memorieren

596 Neun Knoten, die Sie kennen
sollten

600 Feuer machen mit einem
Bogenbohrer

606 **NOCH MEHR
DAS GUTE LEBEN LEBEN**

608 Wie man ein VIP wird (und
andere Tipps)

610 Yelps 100 beste Restaurants
in den USA

612 Die kulinarischen Karten

622 Danksagungen

624 Quellenverzeichnis

628 Index

650 Bildnachweis

655 Der Autor

SECHS GRÜNDE, DIESES BUCH ZU LESEN, SELBST WENN SIE DAS KOCHEN HASSEN (WIE ICH ES TAT)

Der »4-Stunden-(Küchen-)Chef« (4SKC) ist kein Kochbuch im eigentlichen Sinne, auch wenn es vielleicht so aussieht. Wie »Zen und die Kunst, ein Motorrad zu warten« nicht vom Ölwechsel handelt, so ist auch dieses Buch nicht unbedingt das, was es auf den ersten Blick zu sein scheint.

Selbst wenn Ihnen Kochen zuwider ist, sind hier sechs Gründe, warum Sie zumindest die ersten paar Kapitel dieses Buches lesen sollten:

#1

SIE WERDEN LERNEN, WIE SIE IN JEDER BELIEBIGEN FERTIGKEIT IN REKORDZEIT WELTKLASSENIVEAU ERREICHEN.

Ob Sie nach drei Monaten eine neue Sprache beherrschen, nach einem Wochenende Dreipunktewürfe sicher verwandeln oder in weniger als einer Minute ein Kartendeck memorieren wollen – das wahre »Rezept« dieses Buches ist genau das: ein Verfahren, wie Sie sich jede Fähigkeit zu eigen machen können. Das Vehikel, das ich dafür wählte, ist das Kochen. Ja, ich bringe Ihnen die flexibelsten Zubereitungstechniken bei, und zwar anhand von 14 strategisch ausgewählten Gerichten, die jeweils mit vier oder weniger Zutaten auskommen und nicht mehr als fünf bis maximal 20 Minuten erfordern (buchstäblich »Der 4-Stunden-Küchenchef«). Aber ich schrieb dieses Buch, um aus Ihnen einen Meisterschüler in beliebigen Dingen zu machen.

#2

ESSEN (UND LEBEN) WIRD HD.

In China lautet ein verbreiteter Gruß: »*Chī le méi yǒu?*« oder »Hast du gegessen?« Das ist der universelle Einstieg. So stelle ich Ihnen also die Frage: Haben Sie *wirklich* gegessen? Heute ist mir bewusst, dass ich es, bevor ich »4SKC« schrieb, nicht getan hatte. Damals war Essen entweder gut oder schlecht, warm oder kalt, würzig oder fad. Heute sind es eine Million Farben, und ich kann die Feinheiten erkennen: Koriander oder Estragon, Umami-Würze oder Essig, der fehlt. Es ist wie der Wechsel von einem 7-Zoll-Schwarz-Weiß-Fernseher zu einem HD-Gerät. Vor »4SKC« war vieles in meinem **Leben** schwarz-weiß. Wie Sie sehen werden, lässt sich die Sensibilität, die wir in der Küche und in verwandten Abenteuern entwickeln, auf schlechterdings alles übertragen. Das Leben selbst wird »high-definition«.

#3**SIE WERDEN SO GUT IN FORM SEIN
WIE NOCH NIE.**

Die Gerichte, die Sie kennenlernen, abgesehen von den Desserts für den Cheat Day, erfüllen samt und sonders die Anforderungen einer Slow-Carb-Diät, einer kohlenhydratarmen Ernährungsweise, die mittlerweile weltweit Zuspruch findet (Seite 74). Ein Fettabbau von neun Kilogramm im ersten Monat ist nicht ungewöhnlich. Wenn Sie diesem Buch folgen, brauchen Sie sich über keine Diät Gedanken zu machen, denn die ist schon eingebaut. Wenn Sie jemals beschließen sollten, eine andere Diät zu befolgen, werden Sie damit doppelt erfolgreich sein, weil Sie wissen werden, wie Sie Nahrungsmittel manipulieren und ihren Nutzen maximieren können.

#4**ES BRAUCHT NICHT VIEL, UM ZU
BEEINDRUCKEN.**

In den ersten 24 Stunden gehe ich mit Ihnen den Weg vom Rührei bis zum Ossobuco, einem der teuersten Speisekarteneinträge der Welt. Wenn 28 Prozent der Amerikaner überhaupt nicht kochen können,* und wenn ein weiteres Drittel sich mit Variationen von Nudeln mit Käse begnügt, werden Sie allein schon damit, dass Sie ein offensichtlich anderes Gericht aus dem Hut zaubern können, zum Vertreter einer seltenen Spezies. Machen Sie zwei todsicher gelingende Gerichte daraus, und Sie können für den Rest Ihres Lebens eindrucksvolle Abendgesellschaften geben.

* Das Sternchen markiert hier und im Folgenden einen Quellenhinweis, der sich im Quellenverzeichnis ab Seite 624 befindet.

#5**KOCHEN ZU KÖNNEN, IST EIN
PAARUNGSVORTEIL.**

Wenn Sie Ihr Sexleben dramatisch verbessern oder »die Eine« gewinnen und halten wollen, erweist sich die Kochkunst als Kräftermultiplikator. Essen spielt für beide Geschlechter eine entscheidende Rolle in der gut geplanten Verführung, sei es in Langzeitbeziehungen (»HBBJ«, Seite 234) oder beim ersten Date (Sexy-Time-Steak, Seite 186). Zwecks wahrhaft romantischer Superkräfte lernen Sie am besten, wie Sie sich selbst die Kunst des Schmeckens beibringen (»Schmecken« lernen, Seite 50).

#6**WEIL ES SPASS MACHT.**

In der »Praxis« scheitern wir häufiger, als wir uns eingestehen mögen. Ich werde so oft Pausen in diesem Buch einlegen, wie es nötig ist, um Sie bei Laune zu halten. Essensmarathons? Bitte sehr (Seite 454). Kulinarische Anekdoten? Tonnenweise. 14 000 Kalorien in 20 Minuten vertilgen? Warum nicht (Seite 440).

Dies ist kein Lehrbuch. Betrachten Sie es als ein Buch, aus dem Sie sich Ihr eigenes Abenteuer zusammenstellen können.

Wie Bruce Lee sagte: »Übernehmen Sie das Nützliche, verwerfen Sie das Nutzlose und fügen Sie das Ihrige hinzu.«

DIE ERZIEHUNG EINES KULINARISCHEN IDIOTEN

1979, ZWEIJÄHRIG

Ich esse meine erste Handvoll Grillen im Vorgarten. Das Leben ist gut.

DEZEMBER 1980

Ich höre auf, Grillen zu essen – zur Freude meiner Mutter. Jetzt bin ich groß genug, um auf Weihnachtschmuck herumzukaufen.

1989

Als rattenschwänziges Stadtkind in East Hampton im US-Bundesstaat New York beginne ich mit Teilzeittätigkeiten in Restaurants. Die als die Hamptons bekannte Sammlung von Long-Island-Städtchen dient sowohl als Spielwiese für die Reichen und Berühmten wie auch als Heimat für Landstreicher, Fischer und Alkoholiker, die die Reichen und Berühmten verabscheuen. Ich arbeite als Hilfskraft in den Restaurants mit dem höchsten Volumendurchsatz (The Lobster Roll) und den höchsten Preisen (Maidstone Arms). Auf jeden Billy Joel, der mir mit freundlicher Miene 20 US-Dollar Trinkgeld für den Kaffee gibt, kommen 20 Möchtegerns in Polohemden mit hochgeklapptem Kragen, die fragen: »Weißt du auch, wer ich bin?« Ich lerne, die Restaurants, und folglich auch das Kochen, zu hassen.

1999

Während ich die kohlenhydratlose, zyklische ketogene Diät (ZKD) mache, entwickle ich ein unstillbares Verlangen nach allem Knusprigen und experimentiere mit dem niedrigglykämischen Backen. Auf meinen Streifzügen entlang der Safeway-Regale finde ich kein Backpulver und komme schließlich zu dem Schluss, dass es dasselbe sein muss wie Backsoda, nach dem ich folglich greife. Die Schokoladen-Macadamia-Kekse sehen denn auch fantastisch aus und sind gerade fertig, als meine Freunde von der Arbeit kommen. Nach Schwerarbeiterart verschlingen sie jeder drei Kekse in zwei Sekunden, gefolgt von einem Erstickenanfall auf dem Rasen.

2000

Um nicht zu verhungern, kaufe ich mir meine erste Mikrowelle.

2001

Von mikrowellenfähigen Lean-Cuisine-Produkten lebend, beginne ich, abends zum Abspannen von meiner Start-up-Tätigkeit täglich ein bis zwei Stunden »Food Network« zu sehen. Eines Abends höre ich schon im Halbschlaf Bobby Flay sagen: »Riskieren Sie etwas, und Sie werden dafür belohnt werden. Lernen Sie aus Ihren Fehlern, bis es Ihnen gelingt. So einfach ist das.« Ich schreibe es auf und lege es mir als moralische Stütze für Momente des Selbstzweifels auf meinen Schreibtisch. Derer sollte es noch viele geben.

2007

»Die 4-Stunden-Woche« erscheint, nachdem zuvor 26 Verlage dankend abgelehnt haben. Ich schaue auch nach sechs Jahren noch »Food Network«, und ich habe noch kein einziges Gericht selbst zubereitet.

2008

Ich werde auf YouTube berühmt dafür, dass ich Eiweiß in Plastikbehältern in der Mikrowelle zubereite, was mir den Zorn von Feinschmeckern in aller Welt einbringt. Mein Nachfolgevideo ist eine Anleitung, wie man »ein Ei pellt, ohne es zu pellen«, und wird mehr als vier Millionen Mal angeklickt. Zu faul zum Kochen zu sein, ist offensichtlich populär.

JANUAR 2010

Mein Freund Jesse Jacobs möchte sich über Geschäftliches austauschen und besteht darauf, dass wir bei mir zu Hause kochen. Ich schlage darauf vor, dass er kocht und ich mich um den Wein kümmere. Was ich nicht weiß: Jesse war in einem früheren Leben Sous-Chef (zweiter Koch) in einem Spitzenrestaurant. Er besteht darauf, das Mahl mit mir gemeinsam zuzubereiten. Er zeigt auf einen großen Le-Creuset-Topf, den er mitgebracht hat, und beginnt:

»Lege diese Hähnchenstücke in den Topf.« Fertig.

»Lege das Gemüse und die Kartoffeln hinein. Schneiden ist nicht nötig.« Zehn Sekunden später: fertig.

»Gib etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzu und wende alles mit den Händen, um es von allen Seiten zu benetzen. Du musst nichts abmessen.« Zehn Sekunden später: fertig.

»Jetzt stell den Topf in den Ofen.« Fertig.

»Das war's.«

Ich kann es kaum glauben. »Das war's schon?«, frage ich ungläubig.

»Lass uns zwei Stunden plaudern und ein Glas Wein trinken«, sagt er. Es ist eine der leckersten Mahlzeiten, die ich in den letzten Jahren hatte. Ich beschliesse daraufhin, dem Kochen eine zweite Chance zu geben.

JUNI 2010

Mein Enthusiasmus stirbt unmerklich dahin. Überwältigt von widersprüchlichsten Ratschlägen, schlecht strukturierten Kochbüchern und wenig hilfreichen Anweisungen (zum Beispiel »Garen lassen, bis es fertig ist«), werfe ich ein weiteres Mal das Handtuch.

APRIL 2011

Ich lerne meine Freundin Natascha kennen, die das Kochen von ihrer Großmutter abgeschaut hat. Das machte sie nicht als Kind, sondern als sie bereits über 20 war. Sie beschließt, mir zu zeigen, wie das geht: »Riech mal hier. Nun riech mal da. Passt das zusammen?«

»Nein. Bäh.«

»Okay, dann riech mal dies beides. Passt das?«

»Ja.«

»Wunderbar. So geht Kochen.«

Es folgt wunderbarer Sex, und ich beschliesse, dass ich dem Kochen unrecht tat. Nicht zum ersten Mal.

AUGUST 2011

Ich fasse den Plan, ein Buch übers Lernen zu schreiben, mit dem Kochen als Vehikel. Das verspricht Spaß! Meine Freundin kann helfen!

SEPTEMBER 2011

Im Lauf einer Woche frage ich meine Freundin 20-mal: »Ist das hier Basilikum?« Das fuchst mich total. Sinnkrise. Zurück zum Bobby-Flay-Zitat.

OKTOBER 2011

Nach vier Wochen voller nervöser Zusammenbrüche und praktisch null Fortschritt lande ich in Chicago. Zwei Tage später repliziere ich eine Zwei-Michelin-Sterne-Vorspeise (Loup de Mer, Ibérico-Schinken, Brunnenkresse, Butter und Olivenöl) in meinem Hotelwaschbecken mit nahezu nichts: brühend heißem Wasser aus dem Hahn, wiederverschließbaren Plastikbeuteln und einem billigen Küchenthermometer. Nach 20 Minuten ist sie fertig, mit einer prächtigen Kruste, dank des Bügeleisens im Schrank. Den Trick hatte ich dem achtjährigen Sohn eines Kochs abgeschaut. Noch ist nicht alles verloren.

NOVEMBER 2011

Ich habe die Talsohle durchschritten. Als ich im »Polaris Grill« in Bellevue, Washington, sitze, kann ich Essen auf einmal in HD sehen – als ob mir jemand eine Brille überreicht und damit einen lebenslangen Sehfehler behoben hätte. All die Zufallsteile fügen sich zusammen; plötzlich »sehe« ich die Paarung von Schmecken und Riechen (zum Beispiel bei Orange und Fenchel), ich erkenne am wächsernen Gefühl im Gaumen, ob das Steak zu 100 Prozent aus Grasfütterung stammt oder ob Getreidezusätze im Spiel waren, ich errate zutreffend die Herkunft von Dungeness-Krebsen, Wein und Austern (drei Arten) und die Zubereitungsmethode von Jakobsmuscheln, Schweinskotelett und anderem. Die Bedienung fragt mich, ob ich Koch bin (Antwort: nein), und der Küchenmeister kommt, um sich vorzustellen. Es ist wie eine andere Welt.

24. NOVEMBER 2011

Ich bereite ein Erntedankessen für vier Personen zu. Erfolgreich bestandene Prüfung. Ich, der ich ein Leben lang erklärter Nichtkoch gewesen war, fühle mich wie auf dem Gipfel der Welt.

JANUAR 2012

Ich fange wieder an, Grillen zu essen. Diesmal geröstet. Ich habe das Wunder der Küche wiederentdeckt ... und die kindliche Neugier, die ich verloren geglaubt hatte.

AUF DEN SCHULTERN VON GIGANTEN

Ich bin kein Experte, und ich bin auch kein Meisterkoch.

Ich bin nur der Reiseführer und Kundschafter. Wenn Sie an diesem Buch etwas begeistert, ist es den brillanten Köpfen zu verdanken, die als Quellen, Kritiker, Beitragende, Korrekturleser oder Auskunftgeber an ihm mitgewirkt haben. Wenn Sie etwas Blödsinniges finden, liegt das daran, dass ich nicht auf ihren Rat gehört habe.

Wenngleich ich Hunderten von Menschen Dank schulde, möchte ich einige von ihnen an dieser Stelle – alphabetisch geordnet – besonders hervorheben (weitere Dank-sagungen folgen auf Seite 622):

Küchenchef Grant Achatz	Alan Grogono	Darya Pino
Steve Alcairo	Jude H.	Jeff Potter
David Amick	Cliff Hodges	Kevin Reeve
Küchenchef Tim Anderson	Ryan Holiday	Tracy Reifkind
Marc Andreessen	Kirsten Incorvaia	Steven Rinella
Corey Arnold	Jesse Jacobs	John »Roman« Romaniello
Küchenchef Blake Avery	Sarah Jay	Kevin Rose
Küchenchef Ryan Baker	Küchenchef Samuel Kass	Barry Ross
Marcie Barnes	kitchit.com	Mike Roussell
Dr. John Berardi	Küchenchef Dan Kluger	Blake Royer
Patrick Bertolotti	Nick Kokonas	Anthony Rudolf III
Mark Bittman	Matt Krisiloff	Ian Scalzo
Küchenchef Heston Blumenthal	Terry Laughlin	Küchenchef Craig Schoettler
Chad Bourdon	Karen Leibowitz	Maneesh Sethi
Daniel Burka	Martin Lindsay	Küchenchef James Simpkins
Küchenchef Marco Canora	Doug McAfee	Naveen Sinha
Phil Caravaggio	Christopher Miller	Küchenchef Joshua Skenes
Küchenchef Mehdi Chellaoui	Molecule-R	Bonnie Slotnick
Jules Clancy	Elissa Molino	Küchenchef Damon Stainbrook
Ed Cooke	Harley Morenstein	Leslie Stein, PhD
Küchenchef Chris Cosentino	Stephen Morrissey	Neil Strauss
Küchenchef Erik Cosselmon	Nathan Myhrvold	Dean Sylvester
Erik »The Red« Denmark	Küchenchef Anthony Myint	Tinywino
Küchenchef Matthew Dolan	Ayako N.	Rick Torbett
Küchenchef Andrew Dornenburg	Natasha	Gary Vaynerchuk
Michael Ellsberg	Babak Nivi	»Victor«
Kevin »Feral Kevin« Feinstein	Küchenchef Sisha Ortúzar	Josh Viertel
Küchenchef Mark Garcia	Karen Page	Robb Wolf
Brad Gerlach	Marcia Pelchat, PhD	Küchenchef Chris Young
Paul Grieco	Küchenchefin Georgia Pellegrini	Jeffrey Zurofsky



Central Kitchen, San Francisco

**"Take risks and you'll
get the payoffs. Learn
from your mistakes
until you succeed.
It's that simple."**

**-Bobby Flay
#1 World-Famous Host,
Food Network**

Das Zitat, das seit 2001 auf
meinem Schreibtisch steht.

WIE SIE DIESES BUCH VERWENDEN: GESTÄNDNISSE, VERSPRECHEN UND DAS 20-MILLIONEN-ZIEL

12 UHR MITTAGS, ZU GAST IM RIVERPARK-RESTAURANT

»Schmeckt es nicht wie Eicheln?«

Tat es. Das mit Eicheln gemästete Mangalica-Wollschwein schmeckte unverkennbar nach Eicheln. Ich kaute zur Herbstzeit, daran konnte kein Zweifel sein, auf einer Ecke geräucherten Schinkens herum.

Die Wolken teilten sich, und unsere Teller badeten in sommerlichem Sonnenschein. Die Ellbogen auf den Teaktisch gestützt, sah ich hinaus auf den East River. Der Sonntagsbrunch Ecke 29. Straße / First Avenue begann malerisch.

Albariño trinkend saßen zwei Freunde mit mir am Tisch: Josh Viertel, damals Präsident von Slow Food USA, und Restaurantkettenbetreiber »Z«¹, dem ich in der Woche zuvor geholfen hatte, mit seinem Koffeinentzug zu beginnen. Ich hatte ihm einen Tyrosin-Cocktail verabreicht, und er und Josh lehrten mich im Gegenzug das Einmaleins der Welt des Essens.

»Guck mal, der Bocuse d'Or – das sind die Olympischen Spiele des Kochens.«

»Wenn du eine wirklich amüsante Geschichte suchst, könntest du erwähnen, wie Thomas Keller als Gutachter in einem Prozess ein Spiegelei als Beweisstück analysierte.«

»Besuch mal irgendwann das Craft. Lederbedeckte Wände leiten die Geräusche in die vorderen und hinteren Ecken, wo sich die Toiletten – und keine Speisenden – befinden.«

»Wusstest du, dass sich *sautieren* vom französischen Wort für *springen* ableitet? Um die richtige Technik zu trainieren, kannst du getrocknete Kidneybohnen in eine Bratpfanne tun und diese Bewegung auf dem Teppich kniend imitieren ...« Demos folgten.

Das war alles neu für mich. Ich hatte niemals zuvor mit Erfolg gekocht, und das war der Grund, warum ich hier war – ich wollte lernen.

VIER UHR NACHMITTAGS, ALS LEHR- LING IN DER KÜCHE DES RIVERPARK- RESTAURANTS

»Ist das sauber?«, fragte ich.

»Nein. Siehst du den Schmutz dort auf den Stängeln? Das ist nicht sauber. Nimm eine Schüssel, statt sie unter fließend Wasser zu halten. Wasche sie dreimal.«

»Danke. Tut mir leid«, erwiderte ich mit einem Seufzer. Ich wusste nicht, wie man Basilikum wäscht, ganz zu schweigen von der Schwierigkeit, es von den beiden anderen Kräutern zu unterscheiden, die vor mir lagen.

Ich sekundierte einer Beiköchin, deren Aufgabe es war, vor der Essenszeit die Grundzutaten – gehackte Zwiebeln, verschiedene Sprossen und so weiter – vorzubereiten, während die Chefs de Partie (Postenchefs) die Gerichte für die Gäste auf den Tellern arrangierten. Sie hatte Anweisung erhalten, mir etwas Idiotensicheres zu tun zu geben.

»Wie klappt das mit dem Mikro-Basilikum?«, fragte sie über die Schulter hinweg.

Ich hatte noch kein Zehntel des Behälters geschafft, den ich sortieren sollte. Ich brachte Genauigkeit und Tempo einfach nicht auf einen Nenner. Jetzt war ich mehr als nur ein bisschen lästig; ich blockierte ihre Station.

Nach 30 Minuten Fummeln wurde ich von meiner Pflicht entbunden. Den Rest des Abends durfte ich mich aufs Beobachten beschränken. Als Zuschauer fielen mir ein Dutzend Feinheiten auf, die mir vorher entgangen waren.

Warum schaffte ich das nicht?

Um sechs Uhr abends hängte ich meine weiße Küchenschürze an den Haken, mit einem Blick wie I-Aah aus »Winnie Puuh«. Ich hatte versagt.

Das Riverpark-Team war großartig gewesen, unglaublich nachsichtig und in meinen Augen fast

1 Wird später entschlüsselt.

übermenschlich. Als sich die Tische zu füllen begannen, bemerkte ich, dass die Vorderarme der Chefs der Partie aussahen, als wären sie durch heiße Kohlen und Stacheldraht gezogen worden.

Sechzig Minuten nach Beginn des Abendgeschäfts, als ich überzeugt war, dass es schneller nicht mehr ginge, verkündete der Küchenchef: »Freut euch, Jungs. Wir haben 42 geöffnete Speisekarten!« Das hieß, 42 Gäste studierten zur selben Zeit die Karte, was wiederum bedeutete, dass gleich 42 Bestellungen gleichzeitig auf die Postenchefs zukommen würden. Chino, einer der beiden, schaltete in den Turbogang und hantierte mit Feuer und Zutaten für Dutzende von Bestellungen wie »Doctor Octopus« im Schnellvorlauf.

Sie wirkten völlig unbeeindruckt. Ein Tag wie jeder andere. Ich? Vollkommen ausgepowert, nachdem ich eine Handvoll Blätter gewaschen hatte.

Als ich nach draußen trat, zurück ins zivile Leben, trug ich unterm Arm eine neue Bibel: »Der Silberlöfel«, das meistverkaufte italienische Kochbuch der letzten 50 Jahre. Für mich war es, als hielte ich das »Necronomicon« in der Hand. Sisha, der chilenische Küchenchef und Miteigentümer, hatte es mir gegeben, als ich früher am Tag meine Runde durch die Küche gedreht hatte. Es war sein Exemplar, und er bestand darauf, dass ich es behalte, nachdem ich mich über seine Schönheit ausgelassen hatte.

Jetzt hatte ich ein schlechtes Gewissen, weil ich es angenommen hatte.

Ich bahnte mir meinen Weg entlang der Außenterrasse des Riverpark und sah zu, dass ich mich aus den Aufnahmen für einen Automobilwerbespot auf der zehn Meter entfernten Verkehrsinsel heraushielt. Als ich an einem Komparsen vorbeijoggte, um mir ein Taxi zu angeln, fragte er mich grinsend: »Koch in spe?«

Ich schaute zurück und erwiderte das Grinsen, so gut ich konnte.

»Ja.«

DIGITALE DEPRESSION UND DAS PUZZLE DES KOCHENS

Im Jahr 2011 spitzte sich mein Unbehagen allmählich zu. Es überkam mich wie Sodbrennen, ein dump-

fer Schmerz jedes Mal, wenn ich meinen Laptop zuklappte, ohne für meine Mühe etwas vorweisen zu können außer unsichtbare Bits und Bytes. An einem nachdenklichen Wochenende beschloss ich, mich mit Holzarbeiten zu beschäftigen: Ich wollte etwas *machen*. Ich musste mit meinen Händen irgendetwas *herstellen*. Den Tennisschläger schwingen oder Gewichte heben, so körperlich es war, es reichte mir nicht.

Leider spielte das Leben nicht mit. Die Holzwerkstatt in Oakland war zu weit weg, ich konnte nicht jede Woche zu festen Zeiten dort erscheinen, ich hatte nicht ausreichend Platz für das, was ich machen wollte – die übliche Liste von Entschuldigungen.

Dann eines Abends führte ich meine Freundin ins Mekka der nordkalifornischen Küche, in das weltberühmte »Chez Panisse« in Berkeley, aus. Obgleich ich bereits zehn Jahre in der Bay Area lebte, war ich noch nie da gewesen, unter anderem, weil ich mich immer noch auführte wie ein kleingeldarmer Frischgraduierter (in diesem Fall gelindert durch einen Geschenkgutschein). Regale mit »The Art of Simple Food« von Chez-Panisse-Gründerin Alice Waters schmückten die Wand hinter der Bar. Ich überflog eines der rotrückigen Exemplare, während wir an einem Glas Wein nippten und auf unsere Plätze warteten. Ich versank völlig darin und machte mir zum Kummer meines Mädchens auch während des Essens Notizen. Während ich das Treiben in der offenen Küche mit halbem Auge verfolgte und der Bedienung versicherte, dass ich das Buch kaufen würde, strich ich mir insbesondere zwei Passagen an:

»Wenn Sie die besten und wohlschmeckendsten Zutaten verwenden, können Sie sehr einfach kochen, und das Essen wird dennoch vorzüglich, weil es nach dem schmeckt, was es ist.« Und: »Gute Kochkunst ist kein Mysterium. Sie benötigen keine Jahre kulinarischer Ausbildung, erlesene und kostspielige Lebensmittel oder ein enzyklopädisches Wissen von den Küchen der Welt. Sie benötigen lediglich Ihre eigenen fünf Sinne.«

Als schließlich die Rechnung kam, hüpfte ich förmlich auf meinem Platz. »Mädel, ich glaube, ich kriege das hin!«

Kochen sollte mein Werkzeug werden, um wieder in der realen Welt anzukommen. Es war an der Zeit, meinen opponierbaren Daumen für etwas anderes als das Betätigen der Leertaste zu gebrauchen.

SCD: photos + recipes from genre rest. in SF
 "Gear" by budget (\$50, 100, \$250, \$1,000)
 Knife handling (29)
 Recipes: simple, still simple, shiny

CHAPT: Close Cousins: Effective Variants of SCD

(organize by both bad ("sleuth") and meal
 (cross-referenced))

~~smelling~~ approach

(5) Herbs + Spice + Everything Nice (or "How to Cheat")

p. 6 TF: Plant a garden
 Kill chicken, hog
 Live w/ farmers
 (Kenya?)

Reprint labeling post
 "Cheat day:
 crazy or conservative?"

give meal
 examples w/ caloric counts

differences (p. 11), types (13)
 TF tossing the "bachelor rack"
 CPR

'Myths + Microwaves'
 (BPA, cans, microw. etc.)

'Slow-Carb Wines'
 (any wines) + Nor-Cal

Sidebar: Bean Flour
 and Almond Milk:
 Form affects function
 (61, etc.)

Sweet Sin:
 Sweet pot.,
 Yams, Taro,
 etc.

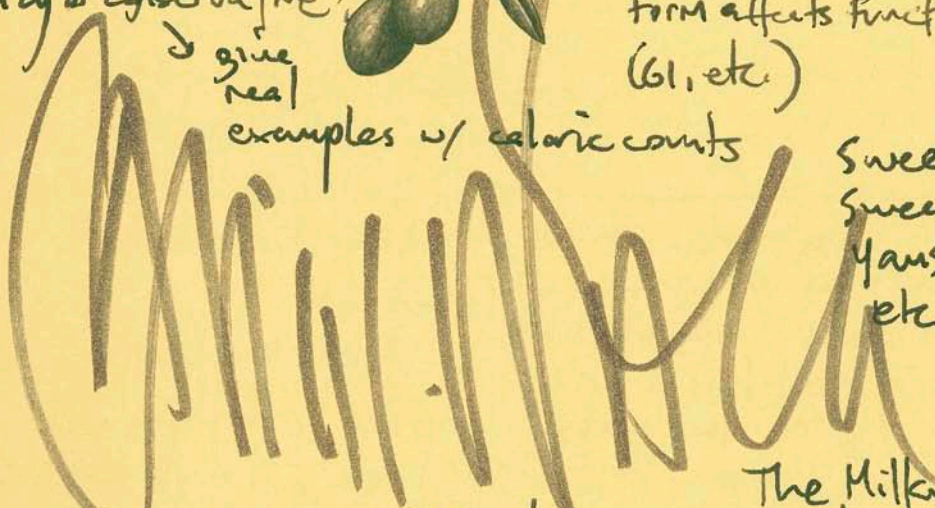
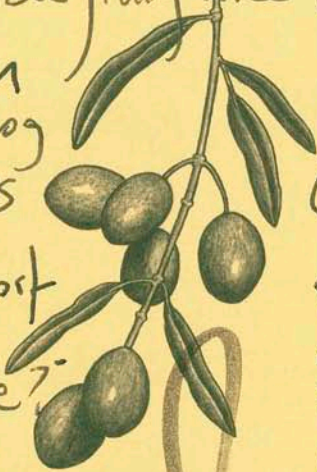
The Milky Way:
 Goat vs. Cow vs.
 Raw

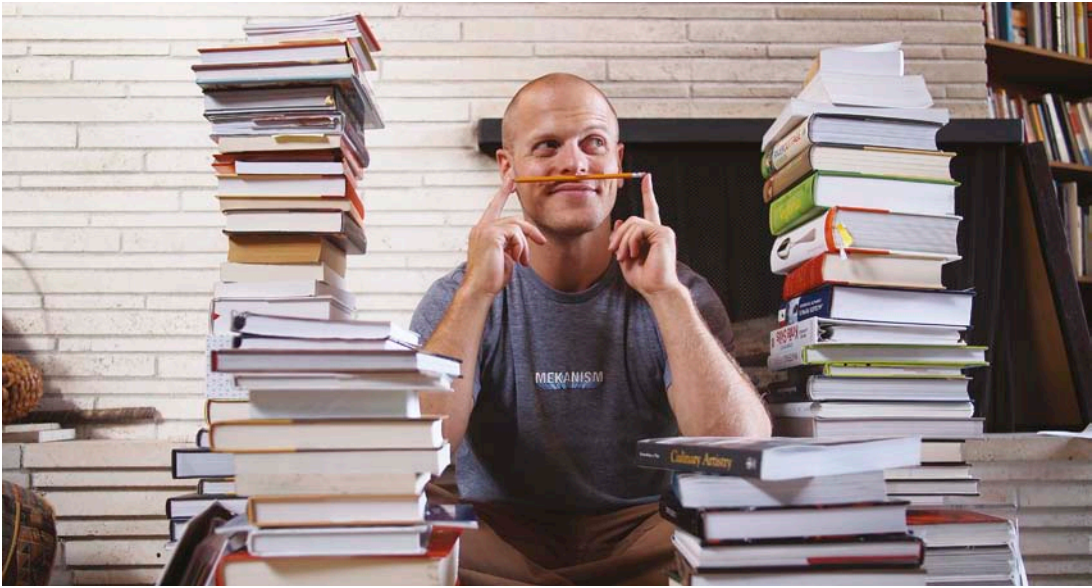
Slow-Food Chapter + contribution
 Culinary map of SF

(66) - context
 (68)

(69)

pot or 2
 of herbs
 on
 window
 sill





Der Ausgangspunkt: Hunderte von Büchern, ausgewählt aufgrund von Umfrageergebnissen, Amazon-Bewertungen und Nielsen-Bookscan-Verkaufszahlen.

Kochen war nicht die erste Fertigkeit, mit der ich mich beschäftigte. In Wahrheit bin ich geradezu versessen aufs Sammeln exotischer Auszeichnungen vom Guinness-Weltrekord im Tango bis zur Goldmedaille bei den chinesischen nationalen Kickboxing-Meisterschaften 1999.

Insofern stellte sich die Frage: Warum war ich beim Kochen so häufig gescheitert?

- Da ist ein Übermaß an Informationen. Kein anderes Thema, mit dem ich in Berührung kam, erwies sich als so ausufernd. Allein schon einen geeigneten Einstieg zu finden, kommt einem Vollzeitjob gleich.
- Kochbücher sind häufig so strukturiert, wie es den Verfassern, nicht aber den Lesern gelegen kommt. Was für den Verfasser logisch zusammengehört, bietet dem Lernenden nur selten einen gangbaren Weg. Wer kocht schon sechs Hähnchengerichte nacheinander?
- Die Praxis des Kochens kann kostspielig und schwierig sein. Wenn Sie Zeit haben, können Sie Ihren Tennisaufschlag für wenige Dollar tausend Mal am Tag üben. Tausend Omeletts am Tag? Das ist schon etwas anderes.

Was also ist zu tun?

WARUM ES IHNEN GELINGEN WIRD – ZWEI PRINZIPIEN

Dass ich irgendwann kochen lernte, verdanke ich der Konzentration auf zwei Prinzipien. Beide beziehen sich auf jede Art des Lernens, und beide werden uns das ganze Buch über begleiten: **Kapitulationspunkte** und **die Sicherheitsmarge**.

KAPITULATIONSPUNKTE – DIE KRAFT DES PRAKTISCHEN PESSIMISMUS

Es ist mir egal, warum Menschen nach Kochbüchern greifen. Viel mehr interessiert mich, warum sie sie wieder beiseitelegen.

Meine These: Wenn es mir gelingt, etwas gegen die wichtigen, aber häufig ignorierten Stolperstellen zu unternehmen, dann sollte es mir auch möglich sein, die Zahl der Menschen, aus denen irgendwann einmal Meisterköche werden, zu erhöhen. Um eine Liste von Kapitulationspunkten zu erstellen – den Gründen, warum Menschen Kochbücher wieder aus der Hand legen –, befragte ich meine weit über 150 000 Facebook-Fans (64 Prozent männlich, 36 Prozent weiblich) und suchte nach Mustern. Hier sind einige:

- Zu viele Zutaten (und deshalb zu viel einzukaufen und vorzubereiten).

- Ängste auslösende, in den Kochbüchern zu früh vorgestellte Messertechniken.
- Zu viele Geräte, Töpfe und Pfannen, die viel Geld kosten und aufwendig zu säubern sind.
- Zu viele Essensabfälle.
- Unterschiedliche Gerichte werden zu unterschiedlichen Zeiten fertig, mit der Folge, dass Gerichte am Ende kalt, ungar oder angebrannt schmecken.
- Gerichte, die ständiges Eingreifen, Rühren und Beobachten erfordern.

Wenn ich sage, dass ich mehr Meisterköche produzieren kann, heißt das nicht, dass ich selbst ein Meisterkoch bin, selbst wenn ich hundertfach dazugelernt habe. Ebenso wenig heißt das, dass dieses Buch allein Sie schon zum Meisterkoch macht. Es bedeutet schlicht und einfach, dass kein Meisterkoch existiert, der nicht die oben genannten Probleme gemeistert hat, weshalb sich der Umgang mit ihnen hervorragend als primäres Ziel für ein Anfängerkochbuch eignet, und nicht als Nachbemerkung.

Dieses Buch verfolgt das Ziel, die obigen Kapitulationspunkte systematisch und Schritt für Schritt aus dem Weg zu räumen.

DIE SICHERHEITSMARGE – WENN WARREN BUFFETT SPEISEKARTEN ENTWERFEN WÜRD E

Die meisten Kochbücher sehen darüber hinweg, wie unzuverlässig Rezepte sein können.

Selbst wenn wir genau dasselbe Rezept befolgen und identisch die gleichen Geräte und Zutaten verwenden, so der Wissenschaftler Nathan Myhrvold, können Feuchtigkeit und geografische Höhe allein schon völlig unterschiedliche Ergebnisse hervorbringen. Wenn ein Kochbuchautor ein Rezept im Winter in Tahoe City testet und wir versuchen, es ihm in der Julihitze von San Diego gleichzutun, scheitern wir möglicherweise, selbst wenn wir alle Anweisungen genauestens befolgen. Anstatt mich darauf zu verlassen, dass Ihre Umgebung der meinen ähnelt, habe ich lieber nach »sicheren« Rezepten Ausschau gehalten.

An dieser Stelle kommt die **Sicherheitsmarge** ins Spiel. Warren Buffett ist der erfolgreichste Investor des 20. Jahrhunderts und selbst erklärter »Wertinvestor«. Seine Devise ist es, Aktien mit Rabatt (unter Wert) zu kaufen, sodass er sogar noch mit dem ungünstigsten Entwicklungsszenario gut leben kann.

Dieser Rabatt wird auch als »Sicherheitsmarge« bezeichnet, und er beschreibt das Arbeitsprinzip einiger der klügsten Köpfe der Welt des Investments (zum Beispiel Joel Greenblatt). Er garantiert keine gute Investition, aber er lässt Raum für Irrtümer.²

In der Welt des Kochens wende ich die Sicherheitsmarge wie folgt an: Wie stark können Sie das Rezept verhunzen und dennoch etwas höchst Essbares zustande bringen? Im Immobiliengeschäft gibt es den Spruch: »Sie machen Gewinn, wenn Sie eine Immobilie kaufen, nicht, wenn Sie sie verkaufen.« Beim Kochen könnte er lauten: »Die Garantie für ein gutes Mahl besteht in der Auswahl der richtigen Rezepte, nicht in ihrer korrekten Ausführung.« Frühe Erfolge sind wichtig, um den Schwung aufrechtzuerhalten, und deshalb werden wir dafür sorgen, dass sie eintreten.

DIE REIHENFOLGE – HAUS, FREI, WISS, PRO

Dieses Buch hat fünf Abschnitte. Nach dem METALERNEN wird der Fortschritt der wachsenden Schwierigkeit entsprechend farblich wie beim Jiu Jitsu gekennzeichnet: blau, violett, braun und schwarz.

Von der Wissenschaft des El Bulli, des berühmten spanischen Restaurants, in das hineinzugelangen schwerer war als nach Harvard,³ über den Fischmarkt von Kalkutta bis zum Hinterland von South Carolina gibt es keinen Stein, den ich auf der Suche nach Einfachheit nicht umgedreht hätte.

Blättern Sie weiter, um zu sehen, wie unsere gemeinsame Reise aussehen wird.

- ² Das Prinzip hat auch außerhalb des Investments Gültigkeit. Bei der Kindergeburt beispielsweise ist Forschungsergebnissen zufolge die Zange sicherer als Saugglocke oder Kaiserschnitt. Altgediente Geburtshelfer widersprechen jedoch. Warum? Weil die Zange sicherer ist, falls es gelingt, den Zangen- druck auf 9 Newton zu beschränken und mit nicht mehr als 180 Newton zu ziehen, und falls wir dies auch in Stresssituationen zuverlässig wiederholen können. Einer meiner engsten Freunde, der heute Professor an der Stanford Medical School ist, erlitt unter der Geburt eine Gehirnschädigung und schwere Blutungen, weil der Arzt zu viel Druck anwendete. Zangen haben eine sehr geringe Sicherheitsmarge – keinen Spielraum für Fehler.
- ³ An einem einzigen Tag im Herbst und im Frühjahr wurden jeweils die Reservierungen für das nächste halbe Jahr vorgenommen, wobei auf die rund 8000 Plätze stets um die zwei Millionen Anfragen gekommen sein sollen.

Speisekarte

L'ANTIPASTO

META-LERNEN

(META)

Hier werde ich alle wichtigen Prinzipien vorstellen, die ich im Zusammenhang mit dem beschleunigten Lernen entdeckt habe.

Es beginnt mit Eigenversuchen mit »Smart Drugs« (Hormone inhalieren, schon jemand gemacht?), schreitet über das Sprachenlernen fort und unterteilt sich dann in jede erdenkliche Sportart, das Memorieren von Zahlen, das Riechen-»Lernen«, das Zerlegen von Gerichten bis hin zur Reduzierung eines sechsmonatigen Kochkurses auf 48 Stunden.

Wenn Sie ausschließlich am Kochen interessiert sind, können Sie diesen Abschnitt zuerst einmal überspringen, aber ich empfehle Ihnen aufs Wärmste, seine Lektüre später nachzuholen. Er bildet das Rückgrat des Buches.

IL PRIMO

DIE HÄUSLICHE KÜCHE

(HAUS)

HAUS ist der Abschnitt, in dem wir die Bausteine des Kochens kennenlernen. Sie sind das ABC, das Sie von den einfachsten Wörtern bis zu Shakespeare bringen kann.

Das Ziel ist hier ein doppeltes: Wir stellen sämtliche Grundbausteine der Küchenschule in vier Stunden vor: So lange braucht es zusammenzurechnen, um unsere 14 Kerngerichte à fünf bis 20 Minuten zuzubereiten. Das ist der buchstäbliche Teil des »4-Stunden-(Küchen-)Chefs«. Außerdem beginnen wir hier, eine Antwort auf die Frage zu geben, die Sherry Yard, der Konditormeister des Spago in Beverly Hills, mir stellte, als ich ihm die Prämisse des Buches erklärte: »Wie sparen Sie Zeit, ohne am Resultat zu sparen?«

Das Geheimnis liegt in der richtigen Reihenfolge.

Wenn Sie nach diesem Abschnitt das Buch zur Seite legen, werden Sie im Prinzip wissen, »wie man kocht«, und der Preis dieses Buches wird sich für Sie vielfach bezahlt machen.

IL SECONDO

DIE FREILUFTKÜCHE

(FREI)

FREI ist der Abschnitt, in dem Sie nicht nur Geschicklichkeit im Gebrauch Ihrer Hände entwickeln, sondern lernen, das Überleben selbst in die eigene Hand zu nehmen. Falls Sie sich jemals für »Urban Foraging«, Fermentierung, die Jagd oder Tauben als Nahrungsquelle interessierten, wird dies vermutlich Ihr Lieblingsabschnitt sein.

IL CONTORNO

DIE WISSENSCHAFTLICHE KÜCHE

(WISS)

Wenn FREI für den eingefleischten Pragmatisten ist, wendet sich WISS an den durchgeknallten Wissenschaftler und avantgardistischen Maler in einer Person.

Anstatt Sie auf spartanischen Minimalismus zu trimmen, handelt dieser Abschnitt von der Wiederentdeckung von Verrücktheit und Wunder – zwei Zutaten, die wir, haben wir die Kindheit erst einmal hinter uns gelassen, zumeist schmerzlich vermissen.

IL DOLCE

DIE PROFESSIONELLE KÜCHE

(PRO)

Swaraj, ein Begriff, den wir für gewöhnlich mit Mahatma Gandhi assoziieren, lässt sich mit »Selbstverwaltung« übersetzen. Stellen Sie sich darunter vor, dass Sie Ihren eigenen Pfad durch die Wildnis legen.

In PRO schauen wir uns an, wie die Besten der Welt zu eben diesen geworden sind und wie auch Sie sich weit über dieses Buch hinaus entwickeln können. Zum Kochen gehört weit mehr als die Speisenzubereitung. Nehmen Sie beispielsweise Grant Achatz, der einen in graues Latex gekleideten Tisch »deckt«, indem er eine mit unterschiedlichsten Leckerbissen gefüllte Piñata aus dunkler Schokolade auf ihm zerschellen lässt. Das ist Textur, Theater und so viel mehr in einem.

Den Schluss machen Instrumente, mit denen Sie Ihr kreatives Kraftwerk perfektionieren können.

DAS MIKROZIEL – WIE AUS UNS EIN »KÜCHENCHEF« WIRD

Julia Child war nicht immer Julia Child. Frisch verheiratet, konnte sie kaum ein Ei kochen.

Im späteren Verlauf ihres Werdegangs wurde sie Küchenchefin – und veränderte die Auffassung der Englisch sprechenden Welt vom Kochen.

In Restaurants ist die Unterscheidung zwischen Koch und Küchenchef wichtig: Wer kochen kann, ist ein Koch, wohingegen, wer eine Speisekarte kreieren und eine Küche führen kann, ein Küchenchef ist. Sich zum Letzteren erklären, wenn man nur Ersteres ist, wie es viele Fernsehmoderatoren tun, ist ein No-Go. In manchen Kreisen ist der Koch, wie gut auch immer, ein Techniker und der Küchenchef der Dirigent. Ersterer ist der Maurer, Letzterer der Architekt der Kathedrale.

In »Der 4-Stunden-(Küchen-)Chef« verstehe ich »Chef« im buchstäblichen Sinne wie das spanische

jefe. Abgeleitet vom lateinischen Wort für »Kopf« bedeutet es Oberhaupt oder Anführer. Dieses Buch zielt darauf, Sie »zu Ihrem eigenen Chef« zu machen, ob in der Küche oder im Leben: im Chaos die Kontrolle zu übernehmen, sich als Regisseur und nicht als Schauspieler zu fühlen und vielleicht etwas zu schaffen, das größer ist als Sie selbst.

In ihrem wunderbaren Buch »Culinary Artistry« führen Andrew Dornenburg und Karen Page eine Tabelle mit drei hypothetischen Kategorien von Küchenchefs an (siehe unten).

Mein Ziel ist es, Sie von ganz links nach ganz rechts zu bringen. Das Wichtigste ist, dass Sie Ihre Mahlzeiten mit dem Gefühl ganz unten rechts beenden. Selbst wenn Sie am Ende bei Frikadellen landen – verdammt guten Frikadellen natürlich –, kann und sollte das Leben wundervoll sein.

Wir werden das Training in der Küche als Training für das gesamte Leben in und außerhalb der Küche verwenden.

DREI ARTEN VON KÜCHENCHEFS – IN AUFSTEIGENDER ORDNUNG

mit freundlicher Genehmigung aus »Culinary Artistry«

	ART VON KÜCHENCHEF		
	HANDEL	HANDWERK	KUNST
KATEGORIE	»Frikadellenwender«	»Ausgebildete Köche«	»Kulinarische Künstler«
KUNDENZIEL	Überleben	Freude	Unterhaltung
INTENTION DES KÜCHENCHEFS	Sättigen	Zufriedenstellen/ gefallen	Verzücken
PREIS EINES MITTAGESSENS	Filmeintrittskarte	Off-Broadway-Theater- eintrittskarte	Broadway-Orchester- Eintrittskarte
WER DIE MAHLZEIT BESTIMMT	Kunde (»Wie möchten Sie's haben?«)	Kunde / Küchenchef	Küchenchef (komponiert die Speisekarte)
HAUPTREPERTOIRE DES KÜCHENCHEFS	Hamburger	Klassische Gerichte	Eigenkreationen
ZAHL DER ANGESPROCHENEN SINNE	Fünf	Fünf	Sechs
KUNDENKOMMENTAR BEIM WEGGEHEN	»Ich bin satt.«	»Das war vorzüglich.«	»Das Leben ist wundervoll.«

DAS MAKROZIEL – 20 MILLIONEN MENSCHEN

Kaffeebecherneid war mir bislang fremd gewesen. Aber dieser hier war ein wahres Staatstück von einem Becher:

»Ob ich wohl einen davon bekommen könnte?«, fragte ich.

»Wohl eher nicht«, erwiderte Sam.

Den Versuch war es immerhin wert gewesen.

Sam Kass holte sich seinen kulinarischen Schliff im Avec in Chicago. Anschließend wurde er Privatküchenchef und begann, für einen aufsteigenden Senator namens Barack Obama zu kochen. Heute gehört er, mittlerweile »Assistant White House Chef und Food Initiative Coordinator«, zu den wichtigsten Ratgebern der Präsidentenfamilie in allen kulinarischen Angelegenheiten. Das reicht von der nationalen Ernährungspolitik bis zum Einsatz von Krabbenmehl und Marienkäfern im Gemüsegarten des Weißen Hauses anstelle von Pestiziden.

Als Sam und ich uns in Washington, D. C., trafen, erläuterte ich ihm meinen Hintergrund in Verlagswesen und Herstellung, erwähnte den Erwerb dieses Buches durch »Amazon Publishing« und bat ihn höflich um Rat:

»Ich habe eine Plattform, um Millionen Menschen zu erreichen, und ich will diese Gelegenheit nicht ungenutzt verstreichen lassen. Vielleicht kommt sie nie wieder. Welches Bild soll ich mir von der allgemeinen Ernährungssituation machen?«



Seine Antworten passten zu dem, was ich von Mark Bittman, dem großen Ernährungskommentator im »New York Times Magazine«, gelesen und gehört hatte: Dass wir uns an einer wichtigen Weggabelung befinden und dass die nächsten zehn (oder weniger) Jahre über die Zukunft der Nahrungsmittelproduktion in den Vereinigten Staaten entscheiden werden.

Hier sind einige meiner Notizen aus diversen Quellen:

- In den USA geht die letzte Generation der Berufsbauern in den Ruhestand. Mehr als 50 Prozent von ihnen werden innerhalb der nächsten Jahren aus dem Berufsleben ausscheiden. Ihr Land wird frei. Fällt es an industrielle Großunternehmen wie Monsanto – mit der Folge, dass riesige Monokulturen (Weizen, Mais, Soja und so weiter) die Ökosysteme dezimieren? Werden dort Einkaufsmeilen entstehen? Oder kommen womöglich diverse kleinere Nahrungsmittelproduzenten zum Zuge? Die letzte Option ist die einzige, die ökologisch nachhaltig ist. Sie ist auch die wohlschmeckendste. Wie Michael Pollan sagen würde: Wie Sie dreimal täglich wählen (bei dem, was Sie essen), entscheidet über das Ergebnis.
- Die Entscheidung für die kleineren Einheiten kann gewaltige wirtschaftliche Anreize schaffen. Lassen Sie uns einen Blick auf die Gründe für einen Wechsel von einigen wenigen Großproduzenten zu einer Vielzahl kleinerer Erzeuger werfen: Durch eine Diversifizierung der Landwirtschaft in allein sechs landwirtschaftlichen Bundesstaaten, in denen gegenwärtig fast ausschließlich Mais und Soja angebaut wird, würden laut dem Leopold Center for Sustainable Agriculture an der Iowa State University 882 Millionen US-Dollar Mehreinsatz und 9300 zusätzliche Arbeitsplätze geschaffen.
- Ökologischer Vorteil? Eine Umstellung der 65 Millionen Hektar Mais- und Sojaanbaufläche in den USA auf ökologischen Landbau würde genug Kohlenstoff binden, um die Kyoto-Ziele in Bezug auf die CO₂-Reduzierung seitens der USA zu 73 Prozent zu erfüllen.

Mit anderen Worten: Der Spaß, den Sie mit diesem Buch haben werden, wird jenseits Ihrer Person und Ihrer Familie noch viel mehr Gutes bewirken. Ihr Essverhalten in den nächsten Jahren wird in vielfältiger Weise über die Zukunft des gesamten Landes entscheiden.

Die magische Zahl und mein Ziel sind 20 Millionen Menschen. Das ist der »Tipping Point«: 20 Millionen können einen Supertrend erzeugen.

Um dem verborgenen Eisberg der industriemäßigen Nahrungsmittelproduktion und seinen Begleiterscheinungen zu Leibe zu rücken, den Kurs dieses Landes zu verändern und die Wirtschaft zu stärken, ist nicht mehr erforderlich, als dass ich in Ihnen mehr *Interesse* an der Ernährung wecke. In der Summe reicht es, wenn sich 20 Millionen Menschen bewusster mit dem Essen befassen.

Das wird zu Veränderungen führen, angefangen beim Frühstück. Anschließend wird der Schneeball der entsprechenden Entscheidungen für den Rest schon sorgen.

Es sind schon unwahrscheinlichere Dinge eingetreten.

LASSEN SIE UNS VON VORN BEGINNEN

»Mise en place« bedeutet im Küchen-Slang: Alles ist an seinem Platz. Prägen Sie sich diesen Ausdruck ein. Er bezieht sich auf Ihren Arbeitsplatz. In diesem Buch bezieht er sich ebenso auf Ihren Kopf, Ihren Beruf und Ihr Leben.

Einer von Anthony Bourdains ehemaligen Küchenchefkollegen hatte die Angewohnheit, auf seine erschöpften Köche zuzugehen, die flache Hand aufs Schneidebrett zu pressen und ihnen die Handfläche vors Gesicht zu halten. Mit Verweis auf die in die Hand eingedrückten Küchenabfälle pflegte er zu sagen: »Siehst du das? So sieht es gerade in deinem Kopf aus.«

Wie sieht es in *Ihrem* Kopf aus?

Wir werden es herausfinden, und wir werden darin Ordnung schaffen.

Während ich mich für dieses Buch im indischen Kalkutta aufhielt, logierte ich im kultigen »Oberoi Grand«. Der Concierge erklärte mir die Einstellphilosophie des Hotels: »Reifen Bambus können Sie nicht biegen. Aber wenn Sie ihn als jungen Trieb bekommen, können Sie ihn biegen und formen. Wir stellen

unsere Leute im Alter zwischen 18 und 21 ein, damit wir sie formen können.« Der Concierge war einer von nur 15 Trägern der Clefs d'Or, des doppelten goldenen Schlüssels, einer Auszeichnung des indischen Concierge-Verbands. Er wusste, dass Unerfahrenheit manchmal ein gewaltiger Vorteil sein kann. Alter spielt keine Rolle; ein offener Geist sehr wohl.

Dieses Buch ist keine Feuertaufe. Es besteht aus einer Reihe kleiner Experimente, einem gelegentlichen Scherz am Rande und dem einen oder anderen »Calvin-und-Hobbes«-Cartoon, um Sie bei Laune zu halten. Der einzige Abschnitt, dessen Lektüre ich als obligatorisch betrachte, umfasst weniger als 150 Seiten! Blättern Sie, wie Sie mögen, und genießen Sie die Tour.

Dieses Buch ist nicht *die* Wahrheit, aber es enthält viele Wahrheiten, wie ich sie gefunden habe, und selbst für den Fall, dass es nicht Ihre Wahrheiten sind – das Verfahren, mit dem ich Sie vertraut mache, kann Ihnen helfen, Ihre eigenen zu finden.

Mögen alle Ihre Kreationen genau den richtigen Geschmack haben und möge die Freude der Entdeckung Sie dabei leiten.

Pura vida,

Tim Ferriss
San Francisco, Kalifornien
24. August 2012

Meta

Meta-Lernen

In META lernen Sie, die schnellsten Lerner der Welt zu imitieren.

In so gut wie jedem beliebigen Fach ist es möglich, binnen sechs Monaten oder weniger Weltklassenniveau zu erreichen. Mit dem richtigen Handwerkszeug können Sie scheinbar Wunder vollbringen, sei es in Spanisch, Schwimmen oder was immer Sie möchten.

Ed Cooke kann ein gemischtes Spielkartendeck in 45 Sekunden memorieren, eine Leistung, die er ausschließlich durch Training erzielte. Ed wurde in »Moonwalk mit Einstein« berühmt, nachdem er Joshua Foer geholfen hatte, der US-Gedächtnismeister von 2006 zu werden.



Daniel Tammet, genannt der »Brain Man«, lernte in sieben Tagen Isländisch sprechen.



»KOMMT BILL GATES IN EINE BAR ...«: DIE MACHT DER AUSNAHME

»Ein guter Lehrer muss die Regeln kennen, ein guter Schüler
die Ausnahmen.«

MARTIN H. FISCHER, ARZT UND AUTOR

»Smart Design« entwickelte sich zu einer der weltweit führenden Agenturen für Industriedesign. Wie? Der Name sagt es.

Mit Standorten in New York, San Francisco und Barcelona vertritt »Smart Design« ein Kundenspektrum von Burton bis Starbucks. Seit 1989 ist »Smart Design« strategischer Partner von »OXO International«. Kennen Sie Besteck und anderes Küchengerät der Marke »Good Grips«? Das stammt von denen.

In einem Dokumentarfilm mit dem Titel »Objectified« erläutert Dan Formosa, ehemaliger Mitarbeiter der Forschungsabteilung von »Smart Design«, den Innovationsansatz der Agentur:

»Zu uns kommen Auftraggeber, die sagen: ›Hier ist unser Durchschnittskunde. Er ist weiblich, 34 Jahre alt und hat 2,3 Kinder.‹ Wir hören höflich zu und sagen: ›Das ist ja schön und gut, aber *dieser* Mensch interessiert uns wenig.‹ Wenn es ums Design geht, müssen wir vielmehr auf die Extreme schauen: den schwächsten Menschen, den an Arthritis Erkrankten, den Sportler oder den Stärksten, den Schnellsten, denn wenn wir wissen, was die Extreme sind, wird das Mittelfeld schon für sich selbst sorgen.«

Mit anderen Worten: Die Extreme definieren die Mitte, nicht andersherum.

Der »Durchschnittsnutzer« kann irreführend oder sogar bedeutungslos sein, wie es auf jeden Durchschnitt¹ zutrifft. Hier ist ein Statistikerwitz für Ihr nächstes Rendezvous:

Person A: Was passiert, wenn Bill Gates eine Bar betritt, in der sich 55 Gäste befinden?

Person B: Keine Ahnung. Was denn?

Person A: Das »durchschnittliche« Privatvermögen aller Anwesenden klettert auf mehr als eine Milliarde US-Dollar!²

Buahaha! Nicht gerade Chris Rock, aber immerhin trifft der Witz einen wichtigen Punkt: Manchmal lohnt es, die Randerscheinungen ins Rampenlicht zu rücken, statt sie über einen Mittelwertkamm zu scheren. Das gilt nicht nur für wirtschaftliche Angelegenheiten.

Nehmen Sie beispielsweise dieses vermeintliche Durchschnittsmädchen von 60 Kilogramm Körpergewicht, das am Ende alles andere war.



Das Mädchen von nebenan ... so ungefähr jedenfalls.

1 Technisch gesprochen: das arithmetische Mittel

2 Bill Gates' Privatvermögen betrug im März 2012 geschätzte 61 Milliarden US-Dollar.



Der 175 Kilogramm schwere Mark Bell hebt in Sumo-Manier 147 Kilogramm zuzüglich 73 Kilogramm Bandspannung und Kettengewicht, macht zusammen 220 Kilogramm. Sein Spitzenwert in Wettkämpfen waren 347 Kilogramm.

QUELLE: JIM MCDONALD, SUPERTRAINING.TV

Ihr Bild schickte mir Barry Ross, ein Lauftrainer, der Weltrekordathleten hervorbringt, um mir eine Bauchmuskulübung zu demonstrieren, die »Folterdrehung« genannt wird. Ganz beiläufig fügte er am Telefon hinzu: »Ah ja, und sie hebt mehr als 180 Kilogramm mit Wiederholungen.«

Was??? Wer sich mit dem Kreuzheben nicht auskennt, kann ja mal einen Blick auf die Bildfolge links werfen. Noch eindrucksvoller ist, dass sie diese übermenschliche Kraft auf die »falsche« Weise entwickelte:

- Anstatt die übliche volle Bewegungsbandbreite zu trainieren, konzentrierte sie sich ausschließlich auf den schwächsten Bereich, indem sie die Stange bis zur Kniehöhe anhub und wieder senkte.
- Die gesamte Muskelspannung (das tatsächliche Gewichtheben) war auf wöchentliche fünf Minuten beschränkt.

Das alles lässt unsere durchschnittliche Oberschülerin *extrem* erscheinen.

Aber war sie eine *Ausnahme*?

In der äußeren Welt mit Sicherheit. Und selbst unter Leichtathleten. In einer Studie mit 40 zufällig ausgewählten Sprinterinnen wäre sie ein komischer Sonderfall gewesen. »Muss sich um einen Messfehler handeln!« Und das Kind wäre mit dem Bade ausgeschüttet worden.

Aber WWWBS? Will heißen: Was würde Warren Buffett sagen? Ich vermute, das Orakel von Omaha würde wiederholen, was er im Jahr 1984 an der Columbia University zum Besten gab, als er sich über die Verfechter der »Efficient-Market«-Hypothese lustig machte. Zuerst verwies er darauf, dass wertorientierte Anleger (Anhänger von Benjamin Graham und David Dodd), die regelmäßig den Markt schlagen, in der Tat die Ausnahme sind. Dann stellte er eine Frage, die ich hier etwas zusammenfasse:

Angenommen, es gäbe einen USA-weiten Wettbewerb im Münzwerfen mit insgesamt 225 Millionen Teilnehmern [der damaligen Bevölkerung des Landes], die jeden Morgen einen Versuch unternähmen. Was würden wir sagen, wenn wir feststellten, dass eine kleine Gruppe von, sagen wir, 215 Leuten an 20 Morgen hintereinander stets das richtige [zuvor geschätzte] Ergebnis erzielte?