

Für mich bedeutet Essen Genuss und Lebensfreude

Sabine Hueck ist leidenschaftliche Genussforscherin, Kochbuchautorin und Weltreisende in Sachen Zutaten und Restaurants. Das alles findet sie in Bangkok, Saigon, São Paulo, etwas näher in Barcelona, aber auch in Berlin



Mit einem guten Essen, bei einem gemeinsamen Mahl, entdeckt man die empfindsamsten Seiten eines Menschen. Eine entspannte Atmosphäre ist wichtig. Mich verwundert es manchmal, dass Menschen privat in ein angeblich angesagtes Restaurant gehen, um dann etwas steif und unbeholfen zu zeigen, dass sie irgendwie dazugehören. Vielleicht liegt es an meinen **brasilianischen Wurzeln**? Für mich bedeutet Essen **Kommunikation, Genuss und Lebensfreude**. Ich esse wahnsinnig gerne,

aber eben leichte Gerichte, so kann ich viel mehr essen. Diese Leichtigkeit und die für Berliner exotischen Zutaten schätzen auch die Menschen bei meinen **Kochkursen** und hoffentlich auch diejenigen, die in meinem Kochbuch schmökern. Ich bin immer auf der Suche nach neuen Zutaten, und dafür begeben mich auf weite Reisen. Dabei helfen mir meine guten Freunde und eben die Kochkurse. Davon finanziere ich meine **Expeditionen**.

Nach **Bangkok** reise ich regelmäßig. Nach der Ankunft gibt es immer ein bestimmtes Ritual. Ich werde vom Flughafen abgeholt, fahre in die **Sirocco Sky Bar** im 63. Stockwerk und genieße bei einem Drink den Sonnenuntergang. Eine Massage im **Valaikorn Massage House** vertreibt die letzten Strapazen des langen Flugs, den Jetlag. Es folgt der Besuch des Restaurants **Talingping**. Den ersten Abend in Bangkok schließe ich im **The Nest** ab, das ist mein ganz spezieller Absacker. Ich liebe thailändische Küche. Sie ist einer der ältesten, ursprünglichsten und nicht durch Kolonialmächte verfälschte Kochkunst. Süß, sauer, scharf, salzig – diese Geschmackserlebnisse sind dort im Einklang.

Eine andere asiatische Küche habe ich in Berlin, bei **Monsieur Vuong**, kennengelernt. Er hat mich so neugierig gemacht, dass ich nach Saigon gereist bin, um diese Küche genauer zu inspizieren. Es soll einen Monarchen gegeben haben, der die Zubereitung der **Sommerrollen** angeordnet hat. Essen war gepflegtes und hochgeschätztes Kulturgut. Davon ist noch etwas auf dem Ben Thanh Markt zu finden, an den Ständen, wo Einheimische essen. Leider haben historische Umstände, zwei Kriege, viel zerstört. Deshalb haben wohl vietnamesische Auswanderer die Aufgabe übernommen, diese Kochtradition zu bewahren. Großartige vietnamesische Restaurants findet man in Bangkok, Paris oder San Francisco. Ich beobachte mit Spannung die Entwicklung in Berlin, ob der hiesige Boom sich positiv entwickelt.

Ich war letztes Jahr auch am Amazonas und habe in entlegenen Gegenden sowie in Dörfern nach **außergewöhnlichen Wurzeln, Gemüse und Rezepten** geforscht. Ähnliches habe ich früher auch schon als Mädchen mit meinem Großvater, einem Botaniker, gemacht. Er hat die erste Vegetationskarte von Südamerika erstellt. Meine Großmutter hat die Abbildungen koloriert, da ihr Mann etwas farbenblind war. Ich jedenfalls war mit 14 schon ein wenig abgenervt wegen dieser ständigen Ausflüge in den Urwald, den Mücken und anderen misslichen Umständen. Deshalb bin ich unerschrocken in meinem Forscherdrang, wenn auch die Mücken mich heute noch nerven. Auch **Märkte** sind meine Leidenschaft. Einer der größten in meiner Heimat ist **Ceasa in São Paulo**. Wenn ich dort bin, besuche ich Milena,

eine umwerfende Schönheit, ein Elternteil ist Japaner, der andere Brasilianer. Sie verkauft an ihrem Marktstand **Pastelaria**, das ist eine brasilianische **Wantan-Version**.

Und wer schon mal hier ist, sollte unbedingt **Alexa Atala** besuchen und sein Restaurant **Dom**. Es gibt zeitgenössische brasilianische Küche, wie ich sie sehr schätze, mit unbekanntem Gewürzen, Wurzeln und Früchten. Auch das **Mani** ist zu empfehlen, dort kochen eine junge Brasilianerin und ein Spanier, es ist eine **moderne Küche** mit Einflüssen beider Kulturen. Da fällt mir noch das **Manacá** ein. Dorthin pilgern derzeit alle **Gourmets**. Es befindet sich in einem kleinen Fischerdorf zwischen **Rio und São Paulo**. Es ist gutes Essen, dabei dient das Grillenzirpen und Fröschequaken als musikalische Begleitung, **direkt im Dschungel** und gleich am Strand – das ist mein Favorit.

In Europa schätze ich in Barcelona die **Bar de tapas Inopia**, die betreibt der Bruder von Ferran Adrià. Völlig unspektakulär, unentdeckt von Touristen, treffen sich die dortigen Gastronomen zu einem Gespräch bei sensationell guten Tapas. In Berlin spüre ich auch meinen Wurzeln großmütterlicherseits nach. Sie war in Brasilien eine erfolgreiche Konditorin. Deshalb schätze ich solche Adressen wie **Werkstatt der Süße** oder



Lautz sehr. Letztens war ich bei **Tim Raue** im **Ma** essen. Die Küche ist eine wunderbare Mischung aus asiatischer und europäischer Kochkunst. Ach, und merkwürdigerweise besuche ich immer gerne französische Restaurants wie das **Epoque**, das ein wenig traditionell daherkommt. Irgendwie muss ich mich an dieser Küche noch abarbeiten. Denn sie entspricht so gar nicht meinen Idealen und Prinzipien. Aber diese Saucen! Gerade versuche ich, die viele Butter, den schweren Anteil durch **Tapioka-Stärke** zu ersetzen. Das ist aber noch in der Experimentierphase.

Bangkok:

Sirocco Sky Bar 1055/111 Silom Road, Bangrak, Tel. +66 26 24-99 99, www.lebua.com

Valaikorn Massage House 68/9 Soi Lang Suan Road, Tel. +66 26 84 11 00,

www.valaikorn.com

Talingping Restaurant 60 Soi Wat Khaek Pan Road Silom Bangrak, Tel. +66 22 36 48 27

The Nest 33/33 Sukhumvit soi 11 Klongtoey-nua, Tel. +66 225 50 63 89,

www.nestbangkok.com

Saigon:

Ben Thanh Markt Ecke Le Hoi/Ham Nghi, gegenüber dem Kreisverkehr bei der Statue Tran Nguyen Hai (wo Einheimische essen)

São Paulo:

Dom Restaurante mit Alex Atala Rua Barão Capanema, 549, Tel. +55 11 30 88-07 61,

www.domrestaurante.com.br

Mani Rua Joaquim Antunes 210, Rua Joaqim Antunes 210 Jardim Paulistano, Tel. +55 30 85 41 48, www.restaurantemani.com.br

Ceasa Größter Blumenmarkt in São Paulo, Di+Fr 5-11 Uhr

Camburi – São Sebastião:

Manacá Rua Manacá, 102, Tel. +12 38 65 1566, www.restaurantemanaca.com.br

Barcelona:

Bar de tapas Inopia Carrer de Tamarit, 104, Tel. +34 934 24 52 31, www.barinopia.com

Berlin:

Monsieur Vuong Alte Schönhauser Straße 46, Mitte, Tel. 99 29 69 24,

www.monsieurvuong.de

Ma Tim Raue Behrenstraße 72, Mitte, Tel. 30 11 17 33 3, www.ma-restaurants.de

Werkstatt der Süße Husemannstraße 25, Prenzlauer Berg, Tel. 32 59 01 57,

www.werkstatt-der-suesse.de

Patisserie Lautz Eisenacher Straße 26b, Schöneberg, Tel. 70 17 81 65, www.lautz-patisserie.de

Epoque Knesebeckstraße 76, Charlottenburg, Tel. 88 67 73 88, www.restaurant-epoque.de



von [tip-Redaktion](#)

Veröffentlicht: 08.07.2009 , Zuletzt aktualisiert: 09.07.2009



Registriere dich, um sehen zu können, was deinen Freunden gefällt.

[Anmelden und Kommentar schreiben](#) | [Share](#)

Kommentare

Noch kein Kommentar

[Etwas mitzuteilen? Jetzt Mitglied der tip-Community werden.](#) | [Alle Kommentare lesen](#)

[Kontakt](#)

[Mediadaten](#)

[Presse](#)

[Abonnement](#)

[AGBs und Datenschutz](#)

[Impressum](#)

TIP Verlag GmbH & Co KG | Karl-Liebknecht-Str. 29 | 10178 Berlin
© Copyright 2008, TIP Verlag GmbH & Co KG

[BerlinOnline](#)

[Berlin.de](#)

[Berliner Zeitung](#)

[Berliner Kurier](#)