



ZU TISCH MIT STERNEKOCH STEFAN MARQUARD UND FLORIAN BÖCK IN NEUFARN

„GUTER WEIN MUSS AUCH IM ZAHNPUTZGLAS SCHMECKEN“

Man kennt ihn als den „jungen Wilden“ der Spitzenköche und als „den Punk mit dem Piratentuch“ aus Film, Funk und Fernsehen: Stefan Marquard. Jetzt krepelt der Sternekoch mit dem unverkennbaren Style sein Leben um - in Richtung Nachbarschaft und Nachhaltigkeit. Mit saisonalen Produkten aus der Region zu arbeiten und dabei möglichst wenig zu verschwenden, das war für ihn schon immer eine Herzensangelegenheit, doch jetzt geht er einen Schritt weiter. 428 Flüge im Jahr haben schließlich mit bewusstem Leben nur noch wenig zu tun. Wir haben mit ihm gesprochen und dabei einen leidenschaftlichen Foodie kennen gelernt, der immer noch so rockt wie vor 20 Jahren.

TEXT EVA BISTRICK FOTOS ILONA STELZL

Dass Stefan Marquard in der Küche laute Rockmusik hört, ist eine gern erzählte – und wahre – Anekdote. Doch dieser Mann kann nicht nur laut, er versteht sich auch auf leise Zwischentöne: Die Feinheiten der feinen Gourmet-Küche beherrscht als gelernter Metzger und Koch im Schlaf. Stefan Marquard lernte sein Handwerk in Würzburg und war in den 1980er-Jahren in verschiedenen renommierten Häusern in Deutschland tätig. Eine Italienreise führte ihn dann in die zwölf besten Küchen des Landes. Im Anschluss wurde er Küchenchef der „Taverna la Vigna“ der „Schweizer Stuben“ in Wertheim und machte sie zur besten italienischen Küche Deutschlands. Das sollte nicht alles sein: 1991 eröffnete er mit den „Drei Stuben“ sein eigenes Restaurant in Meersburg und erkochte sich dort einen Michelin-Stern und 18 Punkte im Gault-Millau.

Seit 2003 ist Marquard nun als Caterer, Showkoch und Berater selbständig tätig und wirkte in den Fernsehsendungen „Die Kochprofis“, „Kocharena“ und „Grill den Hensler“ mit. 2014 gründete er die „Stefan Marquard Akademie“ und bietet dort Seminare für Köche, Gastronomen und Kochbegeisterte an. Unter dem Label Rockchef hat er sogar eine eigene Berufskleidungsline.

Doch irgendwann hatte er genug davon, im Jahr 300 Tage lang nur unterwegs zu sein und sich morgens im Hotelzimmer erst mal besinnen zu müssen, wo er da eigentlich aufgewacht ist. Er selbst sagt dazu: „Ich mache den Job seit über 40 Jahren. Irgendwann kommt deine Seele nicht mehr mit.“ Etwas musste also anders werden. Heute hat Marquard, der in Landsham im Landkreis Ebersberg wohnt, nicht mehr 30, sondern nur noch 2 Ansprechpartner – seine Assistentin und seine Ehefrau Christine.

Als wir Stefan Marquard kennenlernen, fachsimpelt er im Gewächshaus der Gärtnerei Böck in Neufarn gerade über die Wertschätzung zu Lebensmitteln, essbares Plankton und den Respekt vor der Natur.

Florian Böck und er kennen sich schon lange – schon Marquards Eltern hatten in der Gärtnerei eingekauft. Jetzt, Jahre später, arbeiten beide zusammen: Die von Marquard entwickelten „Aktivatoren“, spezielle Gewürzmischungen, die Nähr- & Vitalstoffe schützen und das natürliche Aroma von Fisch, Fleisch, Gemüse und Geflügel intensivieren sollen, gibt es ab sofort im Böckschen Online-Shop. Und auch drei Sorten von Marquards kreiertem Wein. „Mehr als trinkbar“, so der Kommentar des Kochs, als er direkt mal eine Flasche entkorkt. „Wir haben alles entfernt, was an einem Wein je stören könnte – viele vertragen ja beispielsweise nicht die für Riesling typische Säure“. Sein Faible für Punkrock hat Marquard, dessen Vater Winzer war, in der Namensgebung ausgelebt – und jeden Wein nach einem bekannten Punksong benannt, z. B.

„Let’s go“ von den Ramones, der vor uns auf dem Tisch steht. „Ein guter Wein muss auch im Zahnputzglas schmecken“, sagt der Profi ganz pragmatisch.

Dabei kann Marquard laut eigener Aussage „ganz schön anstrengend sein“, zumindest wenn es um seinen eigenen Anspruch geht, den er an Lebensmittel und deren Zubereitung hat. Brotbacken ist so ein Beispiel. Auch eine große Leidenschaft. Teig, wie er ihn macht, wird über 50 Stunden geführt. Es gibt verschiedene Temperaturstufen und Backzyklen. Mit dem Ergebnis, dass das Brot eine ganze Woche top-frisch bleibt. „Ich kann nur Dinge machen, hinter denen ich zu 100 Prozent stehe“, sagt Marquard. „Bis ich, weil ich so ein Pedant bin, etwas auf die Straße bringe, da haben andere schon wegen Reichtum geschlossen.“





nen, wie gut es schmeckt, wenn man es selber macht. „Kinder werden dann zu Agenten, die zu Hause ihre Eltern infizieren, dass zuhause selber kochen einfach Spaß macht.“ Marquard erklärt: „Wir Deutschen geben im Schnitt nur 8 bis 12 Prozent unseres Einkommens für Lebensmittel aus. Wir werden zur Faulheit erzogen, eine Convenience-Gesellschaft, die am Tropf der Industrie nagt. Der Preisdruck im Lebensmitteleinzelhandel muss aufhören!“ Florian Böck nickt bestätigend mit dem Kopf: „Ich wurde mal gefragt, warum die Ananas so teuer sei. Ich habe dann gemeint,

ich hätte einen Spitzen-Wirsing und tolles Weißkraut da, das kommt direkt hier vom Feld und kostet halt weniger, als wenn es von weit weg kommt.“ Marquard stellt konsterniert fest: „Alles muss billig sein, alles jederzeit verfügbar – das ist das große Dilemma der heutigen Zeit. Platt gesagt: Der Deutsche ist zum Discounter erzogen, kauft sich auf Pump ein Auto, einen großen Flachbildschirm, 'ne schöne Couch und fährt einmal im Jahr zum Urlauben nach Malle. Sein Geld in Kulinarik zu investieren, damit ist er nicht groß zu locken. Früher, da waren die Bauern immer die, die das meiste Geld hatten. Heute brauchst Du mit Schwein überhaupt nicht mehr antanzen, und was der Lebensmittelhandel für den Liter Milch zu zahlen bereit ist, ist wie ein Schlag ins Gesicht. Ich las von einem Bauer, der für einen Doppelzenter Bio-Kartoffeln 3,80 Euro bekommt – das geht doch nicht!“

Ich lerne jede Menge in diesem Gespräch, und meine Interviewpartner verstehen es, fachlich nicht so tief einzutauchen, dass es für Laien zu komplex würde. „Wenn ich einen Kochkurs gebe, ist es mir wichtig, dass die Leute danach auch wirklich wissen, wie es geht und dass sie alles kochen können“, meint der Kochprofi. „Und: Immer ist das Produkt der Star! Wenn man Gemüse falsch kocht, ist es tot wie Elvis.“ Apropos Gemüse, für das es auch einen Aktivator „für alles aus dem Boden“ zu kaufen gibt: Wussten Sie, dass eine angeschnittene Zucchini sich sozusagen selbst „heilt“, in dem sie an der Schnittstelle eintrocknet und eine Schutzschicht entwickelt? Würde man das Zucchinistück so wie es ist bei Zimmertemperatur in Ruhe „heilen“ lassen, und es nicht hektisch mit Zellophan oder ähnlichem umwickeln, würde die Zucchini viel länger halten. „Wir werfen zu viel weg“, so das einhellige Urteil von Böck und Marquard. Auch über dieses Thema haben sie sich lange unterhalten. Böck selbst hat deshalb schon oft in seiner Versuchsküche experimentiert – mit dehydrierten Cocktailtomaten oder gefriergetrocknetem Basilikum oder Schnittlauch. Ich darf mal schnuppern – es duftet köstlich, so intensiv wie ein ganzes Kräuterbeet.

Eines der Projekte, die leider gerade auf Eis liegen, ist auch „SMS – Sterneküche macht Schule“. Dabei kocht Stefan Marquard gemeinsam mit Schulkindern, so dass sie ler-

Doch bei aller Kritik am System bleibt Marquard fair. Und er weiß, vom Reden allein tut sich nichts. Deshalb will er selbst künftig nicht mehr durch die Weltgeschichte jetten, sondern sich vor Ort stark machen. „Das hier ist Nachbarschaft“, freut er sich, „wir müssen doch zusammenhalten.“ Böck und Marquard sind tatsächlich fast Nachbarn, 8 Minuten Fahrtzeit trennen Neufarn und Landsham, wo Marquard wohnt. „Der Lebensmittelhandel dankt es dir nicht, wenn du ein gutes Produkt auf den Markt bringst“, bedauert Marquard und beißt in ein knackfrisches Radieschen. „Für manche Dinge ist die Zeit überreif, aber dann kommst du mit ihnen, und es ist irgendwie doch noch zu früh! Hier vor Ort kennt man die Menschen und weiß, wofür man etwas tut. Für mich war es einfach wichtig, die Möglichkeit zu haben, hier bei den Leuten im engsten Umfeld bekannter zu werden. Auch wenn wir jetzt ganz wenig verkaufen, die Leute sollen sensibilisiert werden für gute Produkte.“ Marquard kocht mittlerweile oft vegetarisch oder vegan – aber ein Etikett braucht er dafür nicht. „Ich koche nicht vegetarisch, ich koche einfach geil“, lacht er. Die Küche und der Esstisch sind für ihn wie ein Lagerfeuer „Anfang und Ende jeder Party“.

Eine letzte Frage kann ich mir nicht verkneifen, auch wenn ich weiß, dass er sie vermutlich schon zigmal beantworten musste. Was isst denn so ein Profikoch selbst am liebsten? Marquard schmunzelt: „Saure Kutteln. Ein schönes gekochtes Rindfleisch mit frischem Meerrettich. Hausgemachte Nudeln, das sind meine Leib & Seelengerichte.“ Florian Böck ist zum ersten Mal in diesem Interview nicht seiner Meinung. „Ich bin eher der Braten-Typ. Und ich liebe Tomatensalat!“ Tomaten, die mag dagegen Stefan Marquard nicht. Zumindest nicht roh. Gekocht, als Sugo oder geschwenkt in der Pfanne seien sie aber ein Gedicht. Jetzt ist die Einigkeit an unserem Tisch wieder hergestellt.

WAS SIND „AKTIVATOREN“?

Vitamine sind die kleinen Sensibelchen unter den Nährstoffen. Zu lange und zu heiß gekocht, oder zu lange gelagert und schon sind sie dahin. Vitamin C beispielsweise wird durch zu langes Kochen zerstört. Vitamin B ist wasserlöslich und verschwindet meist mit dem Kochwasser in der Leitung. Sternekoch Stefan Marquard „aktiviert“ Lebensmittel daher, bevor er sie gart. So bleiben nicht nur die wichtigen Vitamine erhalten, sondern auch Mineralien und Spurenelemente. Außerdem verstärkt diese Behandlung deutlich den Eigengeschmack, da die Gewürze im Rohzustand tief eindringen können - ohne Geschmacksverstärker!. Und: Auch die Ressourcen werden geschont - die Garzeit verkürzt sich.

REZEPT & WEINEMPFEHLUNG VON STERNEKOCH STEFAN MARQUARD

CARPACCIO VON KALB & RIND

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 200 g Kalbshüfte
- 200 g Rinderhüfte
- 20 g Pistazien
- 50 g Parmesan
- 1 Bund Rucola
- Salz, Zucker, Pfeffer
- Saft einer Zitrone
- 30 ml Olivenöl (Ligurien)

Kalb- und Rindfleisch in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden.
Pistazienkerne rösten.
Parmesan mit dem Messer grob hobeln.
Vom Rucola die groben Stiele entfernen.
Den Rucola als Untergrund auf den Teller legen, das Kalb- und Rindfleisch abwechselnd auf dem Teller anrichten und mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen.
Anschließend mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren.
Zum Schluss mit etwas Parmesan, Rucola und den gerösteten Pistazienkernen garnieren.



DAZU PASST INS GLAS: „LET'S GO“!

Der optimale Start in den Abend gelingt astrein mit diesem Cuvée Weiß – Grüner Veltliner-Welschriesling-Sauvignon Blanc: Im Glas Nuancen aus hellem Gelbgrün mit Silberreflexen, das Bouquet erinnert an mit Orangenzesten unterlegte Tropenfrüchte. Am Gaumen Aromen zarter Papaya, Wiesenkräuter klingen an, saftig, elegant, extraktsüß nach reifer Apfelfrucht mit einem Zitrustouch im Nachhall.
0,75 Liter für 12,50 € z. B. auf www.gemuese-bestellen.de