

Was kochen wir heute?

*Gut kochen, gesund ernähren, gemeinsam essen – dafür braucht die **Hobby-Koch-Community** nur Smartphone, Tablet oder Computer. Dank Internet und seiner sozialen Dienste köchelt niemand mehr allein sein eigenes Süppchen*

TEXT CHRIS LÖWER ILLUSTRATION GETTY IMAGES

Der Tag im Büro war lang, jetzt ist der Hunger da, doch der Kühlschrank ist leer. Fast jedenfalls. Tomaten, Gurke, Streukäse, Kartoffeln – mehr ist nicht zu holen. Nur – was aus den mühsam zusammengesetzten Lebensmitteln machen? Die dankenswerte Funktion „Kochen nach Zutaten“, ein schlauer Resteverwerter auf dem Webportal www.daskochrezept.de, sagt mit ein paar Klicks, was sich aus den Überbleibseln des einst prall gefüllten Gefrierschranks noch zaubern lässt.

Wer allerdings Lust auf etwas Gesellschaft und auf neue Bekanntschaften hat, versucht sein Glück unter www.mitesszentrale.de. Auf diesem Portal finden in Deutschland, Österreich und der Schweiz private Gastgeber mit Gästen zusammen. Zwischen Kohldampf, Kochtopf und Kaffee lassen sich prima Kontakte knüpfen und manchmal auch die neue Flamme finden. So geht Kochen 2.0. Erst den Rechner anschalten und dann den Herd. Wer selbst kocht, greift kaum noch zu Omis Kochbuch, sondern zu Smartphone, Tablet oder Notebook – nirgendwo wird besser erklärt, wie ein Menü Schritt für Schritt gelingt, nirgendwo werden so viele Geheimtipps ausgeplaudert, nirgendwo trifft man auf so viele kulinarisch Gleichgesinnte.

Etliche Apps, Blogs und Foren tragen zum formidablen Gelingen des Essens bei. Was keine Brutzel-Show im Fernsehen vermag, ist, Kochen zu einem sozialen Akt zu machen – das Social Web trägt maßgeblich dazu bei, dass nicht jeder sein eigenes Süppchen kocht, sondern Essen wieder zum dem wird, was es seit jeher war: ein gemeinsames Erlebnis. Welcher Single lässt sich noch länger vom Speed Dating verwirren, wenn es Mitesszentralen gibt?

Der Wiener Vinzenz Weber knüpft beim kulinarischen Netzwerken konsequenterweise bei der Küche „als sozialstem Ort in jeder Wohnung“ an und hat im Web die „Open Kitchen“ gegründet. Ein offener Treff für Freunde und bislang virtuelle Bekannte. Man verabredet sich, bringt Zutaten mit, kocht nach Lust und Laune drauflos, klönt, hat Spaß. Verabreden tut man sich bei einem Gastgeber über die Internetplattform www.openkitchen.at oder Facebook. Übrigens: Nicht jeder muss kochen können, einen Drink spendieren tut's auch.

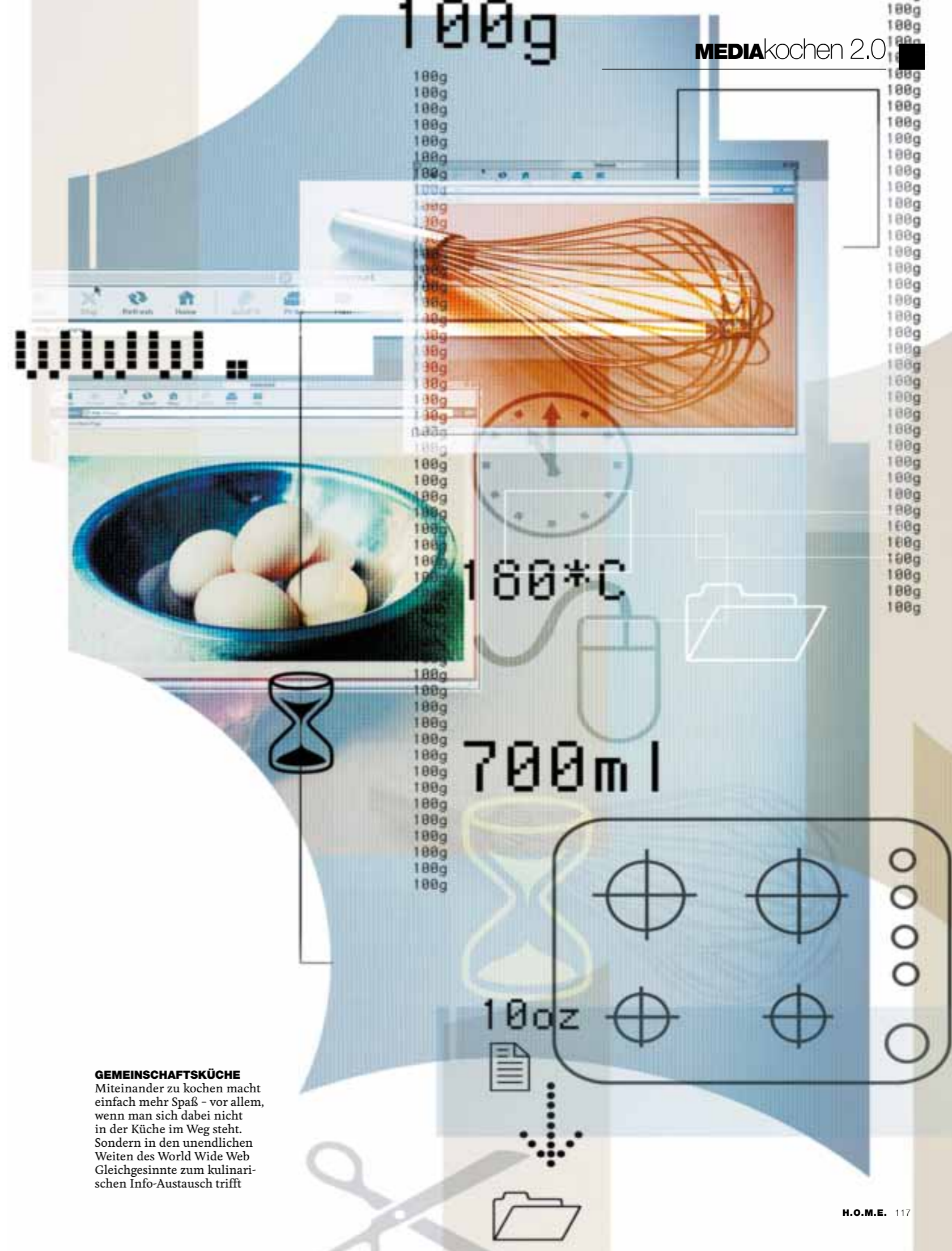
Selbstredend fehlt bei solchen Events nicht das internetfähige Handy oder Tablet. Denn das Web quillt vor hilfreichen Foodblogs und Kochplattformen geradezu über. Doch im Unterschied zur heimischen Loseblatt- und Kochbuchsammlung lässt sich der digitale Wust zielführender durchforsten. Web-2.0-Experte Peter Turi schreibt: „Aus biedereren Rezeptensammlungen wurden clevere Datenbanken, aus Datenbanken quicklebendige Communities.“

Und die Suche auf gut Glück wird demnächst deutlich einfacher werden. Suchmaschinen-Gigant Google hat kürzlich zunächst in den USA

und in Japan die Beta-Version einer speziellen Rezeptsuche scharf geschaltet, die auch hierzulande bald verfügbar sein soll. Die neue Option „Rezepte“ liefert ausschließlich solche und nicht wie bisher auch Restaurants namens „Saltimbocca“ oder Bilder und Seiten, auf denen sich das gesuchte Rezept irgendwo versteckt. Weitere Kriterien gestatten eine Feinsuche, bei der nach Kalorien, bestimmten Zutaten, Zubereitungsdauer und Anlässen wie Kindergeburtstagen Treffer ausgewählt werden.

Übrigens: Laut einer Auswertung von Yahoo Deutschland wird hierzulande am häufigsten nach Anleitungen für Kürbissuppe, Rhabarber- und Apfelkuchen, Spargel- und Grillgerichten sowie Nudel- und Kartoffelsalat gefahndet.

Ungeahnte Variationen allein zu diesen Gerichten finden sich auf www.chefkoch.de, dem Urahn aller Kochplattformen, der schon seit 1998 online ist. Videos, Foren, Blogs, Umfragen, Fotoalben ... Es fehlt an nichts. Aktuell finden sich dort mehr als 180.000 Rezepte, fast 560.000 Themen und fast zehn Millionen Beiträge. Es ist der Supermarkt unter den deutschsprachigen Angeboten.



GEMEINSCHAFTSKÜCHE
Miteinander zu kochen macht einfach mehr Spaß – vor allem, wenn man sich dabei nicht in der Küche im Weg steht. Sondern in den unendlichen Weiten des World Wide Web Gleichgesinnte zum kulinarischen Info-Austausch trifft

KOCH MIT MIR!

Rezept-Websites und Apps machen Kochen zum kollektiven Kinderspiel - und verraten oft sogar, wo man die frischesten Zutaten bekommt



Inzwischen kocht sogar Fernsehkoch Johann Lafer online. Er hat von seiner Teenager-Tochter gelernt, die nicht etwa zu Papas Kochbüchern greift, sondern mit Laptop in der Küche steht. Seither ist auf dem Microsoft-Portal MSN online der Koch-Kanal „Lafers Rezepte“ abrufbar, schön didaktisch mit Fotos von allen einzelnen Handgriffen und sogar der Möglichkeit, Details zu zoomen.

Sehr viel spezieller geht es in vielen Blogs zu, in denen nicht nur über perfekte Garzeiten philosophiert wird, sondern auch Einblicke in fremdländische Küchen aus erster Hand geliefert werden. Unter www.kochdichturkisch.de („Türkisch Kochen auf Deutsch“) lernt der Hobbykoch etwa, dass türkische Küche alles andere als verdönert ist. In die Feinheiten der französischen Patisserie führt www.foodbeam.com ein. Die Münchnerin Nicole Stich wiederum versammelt seit sieben Jahren in ihrem Blog Delicious Days (www.deliciousdays.com) alles, was lecker ist und gut aussieht. Ihre mitunter wortreich ausgebreiteten Tipps sind grafisch und mit hochwertigen Fotos hübsch angerichtet, weswegen das „Time Magazine“ den Blog zu den „50 coolsten Websites der Welt“ zählt.

Aufwendiges und Nützliches offeriert sich Kochfreunden auch beim Scrollen durch den App-Store. Das Maß der Dinge hat unlängst Witzigmann-Schüler Patrik Jaros mit seiner App „Kochen!“ für das iPhone und iPad definiert. Appetit machen allein schon die Slideshows zu 350 alltagstauglichen Gerichten, deren Zubereitung auch für Laien leicht verständlich Bild für Bild erklärt wird. Zu jedem Rezept gibt es eine Zutatenliste, die mit einem Touch an den Desktop-Rechner zum Ausdrucken geschickt wird.

Überhaupt machen Apps mit cleveren Features das Leben hinterm Herd leichter: Meist berechnen die Miniprogramme Zutaten für beliebige Personenzahlen automatisch, mit Lebensmittelfiltern können etwa Vegetarier Rezepte mit Fleisch aussortieren, die Apps erstellen Einkaufslisten, bieten Adressen von Lebensmittelläden in der Nähe an,

sagen, wie schwierig der Job werden wird, helfen mit einer Küchenuhr, die direkt aus dem Rezept heraus mit der jeweiligen Garzeit gestartet werden kann, und liefern detaillierte Nährwertangaben.

Ohnehin kann man sich mit Apps gesünder ernähren. Bestes Beispiel ist Eat Smarter. Figurbewusste können sich hier unter anderem Rezepte nach Kalorienanzahl, Saison und Preis zusammenstellen. Mehr als 1.700 Anleitungen werden anhand von Fotos und Videos Schritt für Schritt erklärt. Etwa „Die besten Veggie-Rezepte“ oder wie man durch „Smarten Fischgenuss“ ordentlich gesunde Omega-3-Fettsäuren zu sich nimmt. Wissenschaftliche Studien und Informationen rund um eine ausgewogene Ernährung machen die App sogar für Nichtköche interessant.

Eat Smarter hat - von der Onlineplattform über die App - inzwischen sogar als Zeitschrift den Weg an den Kiosk gefunden. Das nennt man crossmediales Kochen.

HEISSE COOKMARKS

Ausgewählte Community-Kochseiten im Internet:

- **www.chefkoch.de:** Deutschlands größte Koch-Community - und damit auch etwas unübersichtlich. Jeder Registrierte kann Fotoalben und Kochbücher einstellen.
- **www.cookingclub.de:** Alles rund ums Kochen, Backen und eine gesunde Ernährung sowie große Rezepte-Datenbank.
- **www.essen-und-trinken.de:** Ableger der gleichnamigen Zeitschrift mit Zubereitungsvideos und Community-Funktionen.
- **www.genussblogs.net:** Derzeit 999 „genussaffine & kulinarische“ Blogs, Foren und Newsletter, sortiert nach Kategorien und Stichworten.

■ **www.openkitchen.at:** Meet and Eat ist hier das Motto: Man verabredet sich über Open Kitchen zum gemeinsamen Kochevent, bei dem jeder Gast mit seinen mitgebrachten Zutaten nach Belieben in der Küche des Gastgebers zu kochen beginnt.

Ausgewählte Apps: Download unter <http://itunes.apple.com>

Knorr: Für Freunde der schnellen (Fertig-)Küche: Je zehn Rezepte für Pasta, Fisch, Fleisch, Salate, Suppen und diverse Klassiker werden hier erklärt.

iKochen Salate: Klassische bis exotische Ideen für Salate. Es können auch eigene Rezepte angelegt werden.

Cookiza! HD: Hilfreiches Extra ist neben dem Supermarkt-Locator die Suchfunktion, durch die nach vorhandenen Zutaten oder Schwierigkeitsgraden passende Rezepte aufgespürt werden.

iGourmand-App 101: Rezepte für Freunde der klassischen französischen Küche inklusive Einkaufsfunktion und Glossar.

Italienisch Kochen: Knapp 60 ausgewählte Rezepte, die mit 560 Fotos bebildert sind. Außerdem werden rund 200 italienische Begriffe erklärt.

4 Ingredients: 340 einfache Rezepte mit vier Zutaten. Man gibt die Hauptzutat ein und die App schlägt Gerichte vor, für die nur drei weitere Zutaten nötig sind.