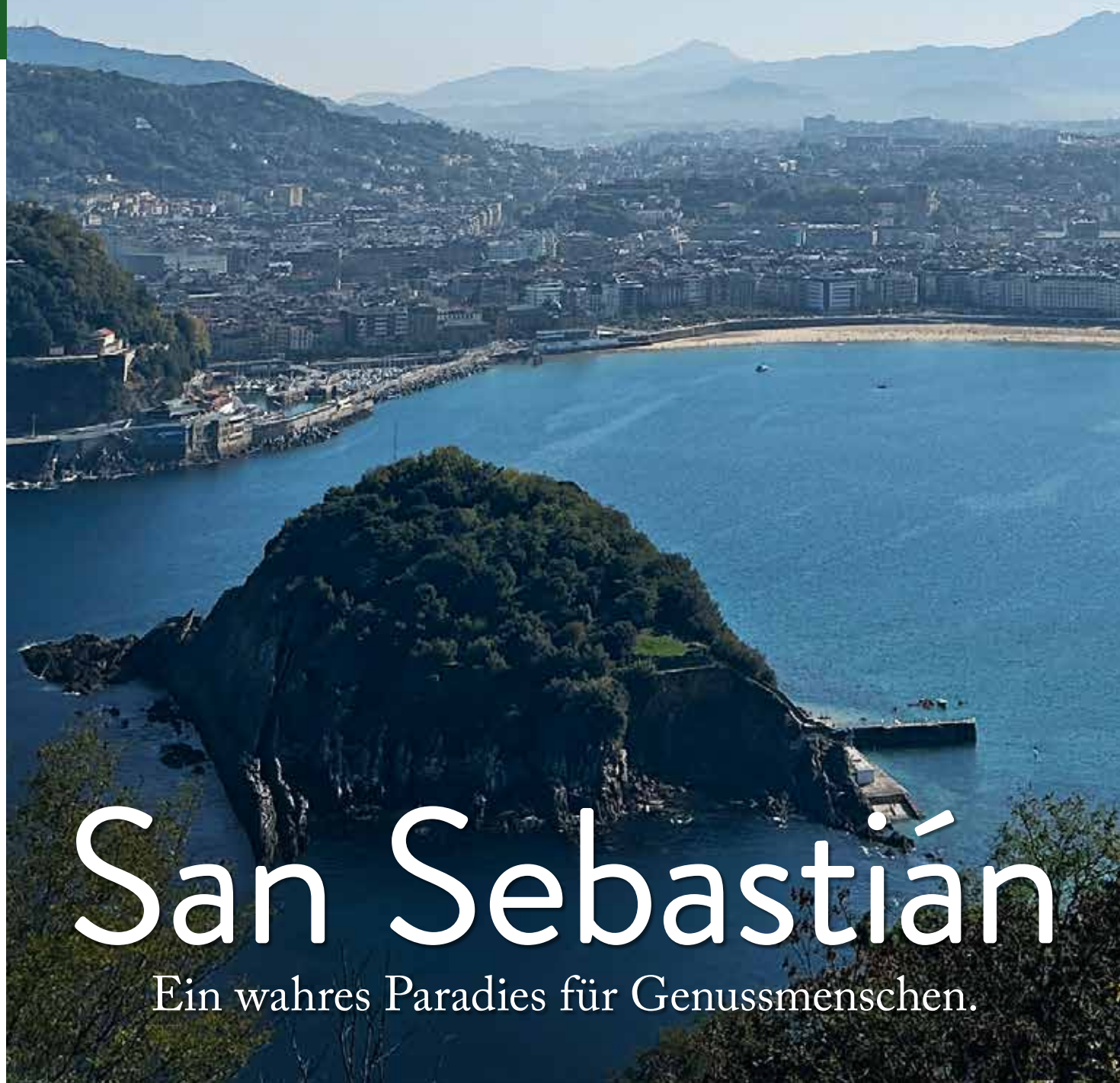


REISEREPORTAGE VON NICOLAS BOLLINGER

# Kochen



## San Sebastián

Ein wahres Paradies für Genussmenschen.

# SAN SEBASTIÁN

*Die Genusshauptstadt des spanischen Baskenlands hat sich im Laufe der Jahre zu einer der wichtigsten kulinarischen Destinationen der Welt gemausert. Kein Wunder: San Sebastián ist überschaubar, aber dennoch mondän, hat eine grandiose Lage, ein angenehmes Klima und eine einzigartige Esskultur.*



Blick vom Monte Igeldo, einem der Hausberge, auf die Altstadt, die kleine Insel Santa Clara sowie die Playa de la Concha.

## Unsere Top drei

*Eine persönliche, daher rein subjektive Auswahl:*



### 1 AUF PINTXOS-TOUR

Nein, Pintxos sind nicht einfach die baskische Version der Tapas: Sie sind wesentlich komplexer und eine kulinarische Welt für sich, die man unbedingt erkunden sollte.



### 2 DER BLICK VOM MONTE IGUELDO

Am besten nimmt man die uralte Standseilbahn, um zu einem der schönsten Aussichtspunkte auf die Stadt zu gelangen. Oben wartet zudem ein nostalgischer Vergnügungspark.



### 3 VON STRAND ZU STRAND

San Sebastián ist eine Stadt der Strände. Ondarreta, La Zurriola und am berühmtesten: la Concha – einer der schönsten Strände der Welt.

Eine fabelhafte Mischung: San Sebastián bietet jede Menge Belle-Époque-Architektur, Strandleben und südländischen Esprit.





**Ist San Sebastián eigentlich noch ein Geheimtipp? Vielleicht bloss, weil die Stadt aus der Schweiz nicht ganz so einfach zu erreichen ist. Denn sonst strotzt die baskische Metropole nur so vor Superlativen.**

Städte mit Charme gibt es viele, aber San Sebastián, das ist eine ganz eigene Art zu leben – ein Ort voller Esprit, der einen gleich magisch anzieht. Man merkt es gleich bei der Ankunft, dass hier alles etwas anders ist. Eine Stadt der Strände, aber unmittelbar an die Berge grenzend, fruchtbare, grüne Landschaft, angenehmes Atlantikklima, prächtige Belle-Époque-Bauten und eine vibrierende Atmosphäre. Hier gibt es das Flair einer Weltstadt auf wunderbar überschaubarem Terrain, jede Menge Zerstreung, aber gepaart mit Gelassenheit. Obwohl man das

Land nicht verlässt, fühlt man sich doch nicht mehr ganz in Spanien. «Euskadi», das Baskenland ist stolz auf seinen Status als autonome Region, stolz auf seine Geschichte, seine Traditionen – und natürlich auf seine Küche. Unbestrittene Hochburg der baskischen Kulinarik ist und bleibt «Donostia», wie San Sebastián auf Baskisch heisst, nicht nur wegen seiner Dichte an Sternerestaurants (die weltweit nur noch von Kyoto übertroffen wird), sondern wegen seiner Spezialitäten und vor allem wegen seiner «Pintxos»-Kultur, die den Besucher auf Schritt und Tritt begleitet. Auf diese Stadt muss man sich gar nicht erst gross einlassen, sie empfängt einen geradewegs mit offenen Armen und zieht alle unweigerlich in ihren Bann.



## Hinkommen

Leider nicht die einfachste Angelegenheit: Zugverbindungen führen in der Regel via Paris, sind mit häufigem Umsteigen verbunden und zeitintensiv. Der kleine Flughafen der Stadt ist aus der Schweiz nur via Madrid zu erreichen. Eine Alternative ist ein Flug nach Bilbao und dann eine einstündige Busfahrt nach San Sebastián.



## Übernachten

Das Hotel Barceló Costa Vasca ([www.barcelo.com/de-de/barcelo-costa-vasca/](http://www.barcelo.com/de-de/barcelo-costa-vasca/)) ist ein modernes Stadthotel in idealer Lage, nur knappe 550 m vom Strand Playa de Ondarreta entfernt. Sehr gute Verbindung zum Stadtzentrum über die wunderbare Promenade Paseo de la Playa de la Concha.

*Diese Reise wurde unterstützt durch das spanische Fremdenverkehrsamt, San Sebastián Turismo sowie San Sebastián Gastronomika.*



KOCHEN  
1/2 / 2024



# Das Pintxo-Paradies

*Tapas? Nein, Pintxos! Die raffinierten Mini-Gerichte sind viel mehr als bloss Häppchen. Und sie sind ein zentraler Bestandteil der kulinarischen DNA von San Sebastián.*

**E**igentlich könnte man als Tourist ohne Probleme eine Woche in San Sebastián verbringen und müsste nie in einem Restaurant Platz nehmen. Stehend, am Tresen oder auf der Strasse – das Zentrum dieser Stadt ist eine einzige Versuchung, denn es reiht sich ein Pintxos-Lokal ans nächste. Hinein ins Gedränge, direkt an die Bar, wo sich die Köstlichkeiten in der Glasvitrine türmen, man bestellt zwei, vielleicht drei und natürlich ein Glas Txakoli (siehe nächste Doppelseite) ... und bald geht es weiter in die nächste Genusshöhle. Ohne Pintxos wäre das kulinarische Leben in dieser Stadt nicht denkbar. Vom Prinzip her funktioniert es wie im restlichen Spanien bei den Tapas – ein Häppchen oder zwei und

dann weiter – aber im Baskenland sollte man sich hüten, von Tapas zu sprechen! «Pintxo» kommt von «pinchar», also «aufspießen», wobei wir gleich bei der Grundform wären: Fisch, Meeresfrüchte, Fleisch, Gemüse, Pilze werden (oft) auf einer kleinen Weissbrot-scheibe gestapelt und mithilfe eines Spiesschens in Form gehalten. Bekanntestes und omnipräsentes Beispiel dafür ist die «Gilda», quasi der Ur-Pintxo, bestehend aus grünen Oliven, eingelegten Paprikaschoten und Anchovis, eine salzig-pikant-säuerlich-frische Mischung, die ihren Namen einem damals populären Film mit Rita Hayworth verdankt – scharf, verlockend und ein wenig verrucht. In ihrer einfachsten Gestalt bestehen Pintxos, wie Tapas,

«El Tamboril» ist eine urtypische Pintxos-Bar.



Die «Gilda» (hinten rechts im Bild) ist die Urform des Pintxos.



High-End-Pintxos gibt es in der «Casa Urola».



Pintxo mit baskischer Wurst in der «Bar Sport».



aus einer oder zwei, drei Komponenten, doch meistens – und darin liegt der wesentliche Unterschied – sind es raffiniert komponierte, komplexe kleine Gerichte, die durchaus Sterne-Niveau erreichen können. Wie geht man am besten vor? Mit einer «Gilda» zu starten, ist sicherlich nie verkehrt, aber es lohnt sich, herauszufinden oder kurz nachzufragen, was in der jeweiligen Bar besonders gut schmeckt. Heisser Tipp: So verlockend die kalten Pintxos in der Vitrine oder auf der Auslage auch aussehen mögen – es sind nicht selten die À-la-carte-Pintxos, die in der Küche frisch zubereitet werden, die sich als die wahren Highlights erweisen. Jede Pintxo-Bar hat ihre ganz eigenen Spezialitäten: Die «Bodega Donostiarra» und «El Tamboril» sind seit Jahrzehnten in Familienbesitz und wahre Institutionen; hier gibt es Puristisches wie selber eingelegte Sardellen, gebratene grüne Pfefferschoten oder geschmorten marinierten Oktopus. In der Bar «Txepetxa» dreht sich alles um Sardellen auf knusprigem Weissbrot – grossartig sind etwa die Varianten verfeinert mit gezupfter Seespinne, mit Seeigel-Rogen oder sogar mit Waldbeeren (!). Keine Angst vor dem eigenwilligen Interieur; wie eine chronisch überfüllte düstere Hafenkneipe, in der die Zeit stillzustehen scheint. Irgendwie schafft

## Ohne Pintxos wäre das kulinarische Leben in dieser Stadt nicht denkbar.

man es doch, sich an den Tresen durchzuwuseln und immer wieder nachzubestellen (das geschieht hier unweigerlich, denn diese «Fischbrötchen» sind einfach umwerfend gut). Fleischliebhaber zieht es eher in die «Bar Sport», wo es «Txistorra» (pikante Paprikawurst vom Grill) oder gebratene Foie gras (hier wird plötzlich die Nähe zu Frankreich spürbar) gibt. Noch etwas raffinierter sind die Pintxos in der «Casa Vergara»: von gratiniertem Seeigel über Brioche mit Ente und Knusperzwiebeln bis hin zur Miniaturausgabe des fleischlastigen baskischen Wintereintopfs «Sukalki». Komplex und durchdacht, aber deswegen nicht kompliziert, präsentiert sich das Angebot in der «Casa Urola»; zu den Klassikern zählen dort die Pilz-Tartelettes mit Pinenkernen und baskischem Idiazábal-Käse oder die fantastischen Jakobsmuscheln mit «Ajo blanco» (eine Art weisse Gazpacho mit Mandeln), Seezang und Kaffee-Vinaigrette. Und weil die Basken so stolz auf ihre Pintxos sind, werden immer wieder Wettbewerbe durchgeführt, wo eine hochkarätige Jury aus den besten Köchen des Landes die ausgefeiltesten Kreationen ehrt. In der Liste der 99 besten Pintxos ist die «Antonio Bar» besonders oft vertreten, weshalb sich regelmässig Warteschlangen vor dem Lokal bilden. Aber keine Angst, das aufmerksame Personal hilft gerne, die Wartezeit mit einem Glas Txakoli zu verkürzen. Die Hummerravioli in Martinisauce sind eine Wucht, ebenso der «Igeldo» (eine Art aufgemotzte Gilda mit Thunfisch und Tomate), die grillierten Jakobsmuscheln auf getrüffeltem Püree und als Finale ein knuspriges Ochsenchwanz-Dumpling – wow!

**BODEGA DONOSTIARRA**  
[www.bodegadonostiarra.com](http://www.bodegadonostiarra.com)

**EL TAMBORIL**  
[www.instagram.com/tambodonosti](http://www.instagram.com/tambodonosti)

**TXEPETXA**  
[www.bartxepetxa.es](http://www.bartxepetxa.es)

**BAR SPORT**  
[www.facebook.com/BarSportDonostia](http://www.facebook.com/BarSportDonostia)

**CASA VERGARA**  
[www.grupogarrancho.com/es/carta/casa-vergara/](http://www.grupogarrancho.com/es/carta/casa-vergara/)

**CASA UROLA**  
[www.casaurolojatetxea.es](http://www.casaurolojatetxea.es)

**ANTONIO BAR**  
[www.antonioabar.com](http://www.antonioabar.com)



So wird Txakoli eingeschenkt. Der typisch baskische Wein ist einfach unverzichtbar.

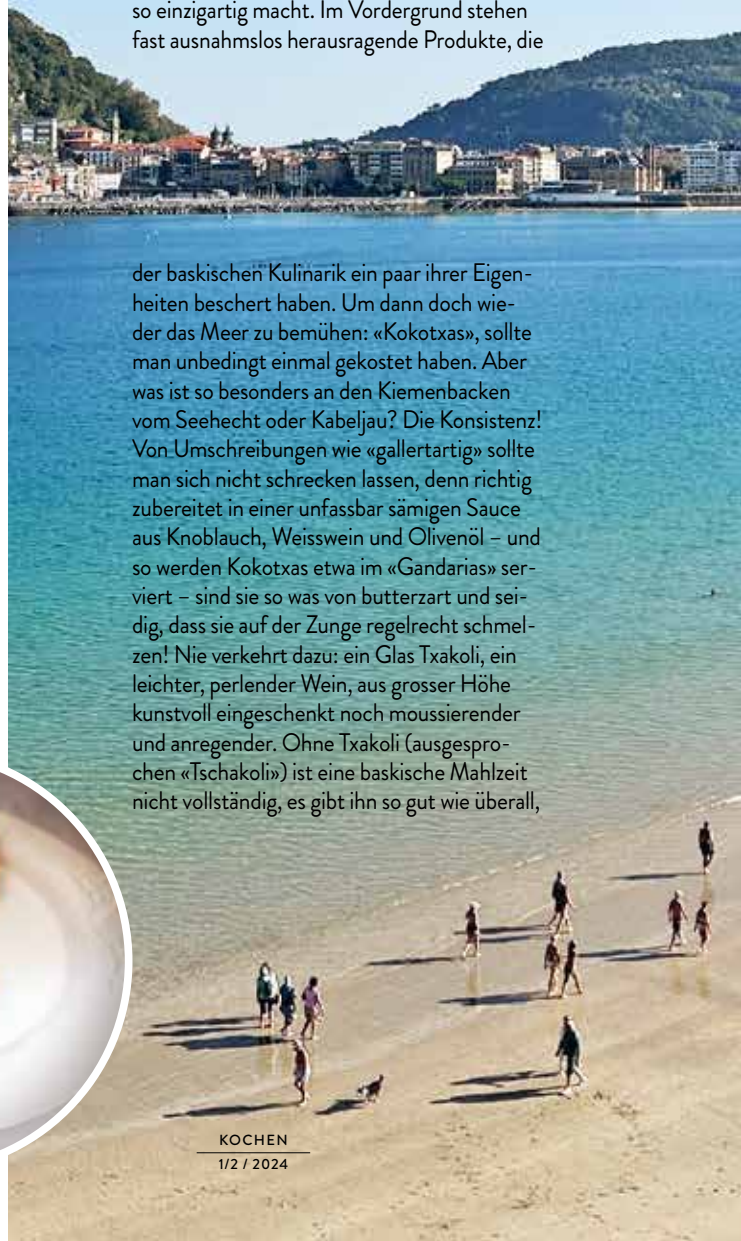


«Kokotxas» und «Txuelta» (kl. Bild) gehören zu den Vorzeigerichten der Region.

# Typisch baskisch

*Die baskische Küche genießt Weltruhm. Das liegt vor allem an ihrem einzigartigen Mix von herausragenden Produkten aus den Wäldern, Bergen, Feldern – und natürlich aus dem Meer.*

**E**s klingt eigentlich logisch: San Sebastián liegt am Atlantik, also ist es das Meer, das den Tisch deckt. Einerseits stimmt das, andererseits ist die baskische Küche so viel mehr. Denn gleich hinter der Küste türmen sich grüne Hügel in den Himmel, fruchtbares Land und Grundlage für eine Mischung, die diese Küche so einzigartig macht. Im Vordergrund stehen fast ausnahmslos herausragende Produkte, die




der baskischen Kulinarik ein paar ihrer Eigenheiten beschert haben. Um dann doch wieder das Meer zu bemühen: «Kokotxas», sollte man unbedingt einmal gekostet haben. Aber was ist so besonders an den Kiemenbacken vom Seehecht oder Kabeljau? Die Konsistenz! Von Umschreibungen wie «gallertartig» sollte man sich nicht schrecken lassen, denn richtig zubereitet in einer unfassbar sämigen Sauce aus Knoblauch, Weisswein und Olivenöl – und so werden Kokotxas etwa im «Gandarias» serviert – sind sie so was von butterzart und seidig, dass sie auf der Zunge regelrecht schmelzen! Nie verkehrt dazu: ein Glas Txakoli, ein leichter, perlender Wein, aus grosser Höhe kunstvoll eingeschenkt noch moussierender und anregender. Ohne Txakoli (ausgesprochen «Tschakoli») ist eine baskische Mahlzeit nicht vollständig, es gibt ihn so gut wie überall,

doch nur im Baskenland schmeckt er, wie er sollte. Es ist ein junger, spritziger Wein, den man selten alt werden lässt; aus den hiesigen Traubensorten Hondarribi Zuri oder Hondarribi Beltza gewonnen, enthält er wenig Alkohol und eignet sich mit seiner knackigen Frische, seiner animierenden Säure und seiner aromatischen Komplexität sowohl als Aperitif als auch als idealer Essensbegleiter. Ein Traumpaar bildet er etwa in Verbindung mit der «Guindilla de Ibarra», einer milden grünen baskischen Pfefferschote, die sowohl eingelegt als auch kurz in Olivenöl gebraten und mit Salz bestreut auf keiner Speisekarte fehlen darf.

Wäre da noch die Sache mit dem Steak. Die Basken lieben ihre «Txuleta», ein mächtiges Rinderkotelett, selten unter einem Kilogramm schwer, dunkelrot, satt marmoriert und mit goldgelbem Fettrand. Und darin liegt das Geheimnis. Weil Zuchtrinder früher oft unerschwinglich waren, landeten eben ausgediente Milchkühe auf dem Grill – heute ist das höchst-aromatische Fleisch der alten fetten Kuh eine begehrte Delikatesse. Aber «Vorsicht», eine Txuleta wird höchstens ein paar Minuten pro Seite von den Flammen «geküsst» und kommt entsprechend blutig auf den Teller. Wer Geduld mitbringt, stellt sich dafür in die Schlange vor der «Bar Nestor»; einfacher ist eine Reservation im «Gandarias»; deren Steak ist nicht minder grandios.

Apropos Schlange stehen. Damit muss man auch vor dem «La Viña» jederzeit rechnen. Denn hier wurde ein geradezu




legendäres Dessert erfunden, der baskische bzw. San-Sebastián-Cheesecake. Mit dem amerikanischen Cheesecake hat das kaum etwas zu tun, nein, hier geht es um eine sündhaft barocke Melange aus Flan, Soufflé und Crème brûlée, ohne Boden und daher umso cremiger, fluffiger, moussiger und üppiger, überzogen von einer dunklen, bewusst schon fast verbrannten Kruste, die dem Ganzen eine fantastische Caramelnote verleiht. Das ist so opulent wie es klingt und bringt auch Dessert-Verächter schier um den Verstand. Wer nach dem ersten Stück gefragt wird, ob es noch ein zweites sein darf, weiss nur zu gut, was das heisst ...

#### GANDARIAS


Schnörkellos baskische Küche mit besten Produkten; gute Kokotxas und Txuleta.  
[www.restaurantegandarias.com](http://www.restaurantegandarias.com)

#### LA VIÑA

Hierher kommen alle wegen des Cheesecakes – und dies aus gutem Grund!  
[www.lavinarestaurante.com](http://www.lavinarestaurante.com)



«Guindillas de Ibarra» heissen die milden grünen Pfefferschoten – ein beliebter Snack.



Weltberühmt: Der baskische Cheesecake wurde im «La Viña» erfunden.

Ein unsterblicher «Ganbara»-Klassiker: grillierte Pilze der Saison mit Eigelb und Foie gras.



## Das Produkt als Star

*Zwei Herangehensweisen, eine Philosophie: So verschieden die Restaurants «Ganbara» und «Amelia» auch erscheinen mögen – sie beide verbindet eine schon fast fanatische Suche nach den besten Zutaten.*

**S**chwer zu finden ist das «Ganbara» nun wirklich nicht; direkt an der Calle de San Jerónimo, inmitten der «Parte vieja», der Altstadt von San Sebastián gelegen – oder einfach dort, wo kurz vor der Mittagszeit die Warteschlange am längsten ist. Ein Geheimtipp? Nicht im Geringsten! Anthony Bourdain war da, der Guide Michelin und so gut wie jeder Reiseführer empfehlen den Besuch dieser familiengeführten Institution, kurzum alle wollen hin – und alle haben sie recht! Hat man es erst einmal ins Innere des kleinen, gemütlichen Lokals geschafft, sieht man auch gleich weshalb: Auf der Bartheke türmen sich wahrhaftige Berge vom Besten, was die Region zurzeit hergibt – baskische Tomaten und Pfefferschoten, Pimientos, Stabmuscheln, Riesengarnelen und vor allem: Pilze. Denn dafür ist das «Ganbara» berühmt. Im Barbereich gibt es selbstredend hervorragende Pintxos (unbedingt das warme, sagenhaft fluffig-aromatische Törtchen mit Seespinnenfleisch probieren!); reservieren kann man hier nicht; es braucht nur etwas Geduld, die jedoch reichlich belohnt wird. Was viele jedoch nicht wissen: Im Untergeschoss befindet sich

der À-la-carte-Bereich, wo man sich mit etwas Vorlauf (auch online) problemlos einen Tisch sichern kann. Die Hauspezialitäten finden sich grösstenteils ebenfalls auf der Karte, so auch das «Signature Dish» des Hauses, die frischesten, eben erst den baskischen Wäldern entrissenen Pilze, einfach nur grilliert und mit Salz gewürzt und ... einem rohen Eigelb. Auch wer hier nun beim Gedanken daran zurückschreckt, sollte unbedingt kosten, denn wenn man es mit den knusprigen, dampfenden Pilzen vermischt, schmiegt sich das Eigelb wie eine samtene Emulsion um jedes einzelne Stück und macht jeden Bissen zu einem Moment der Offenbarung. Fleischig, zart, rauchig, umami, purer süffiger Wohlgeschmack, der sich einzig dadurch toppen lässt, wenn man die Option mit gebratener Foie gras wählt. Geht es noch besser? Klar, besonders, wenn einem die Saison frische Carabineros beschert, diese riesigen, intensiv rot leuchtenden Garnelen. Einfach kurz auf dem Grill, serviert mit Zitrone und Mayonnaise, die es jedoch gar nicht braucht, denn der Eigengeschmack des festen, zarten Fleisches ist unvergleichlich und gerät zum wahren Feuerwerk, wenn man sich traut, den Kopf dieser Delikatesse auszusaugen, um



keinen Tropfen dieses cremig-wuchtigen Elixiers zu verschwenden. Carabineros finden sich auch immer wieder im Menü von Paulo Airaud, der mit seinem Restaurant «Amelia» einen etwas anderen Weg beschreibt. «Immer das beste Produkt, egal woher es kommt. Wenn es aus der Umgebung stammt, umso besser; aber wir sind unentwegt auf der Suche», umschreibt der weit gereiste Argentinier mit italienischen Wurzeln seine Philosophie. Dass es sich bei dem kleinen, im Untergeschoss eines hübschen Boutiquehotels (direkt an der Playa de La Concha) gelegenen Restaurant um eine sehr persönliche Angelegenheit handelt, zeigt sich nicht nur am Namen – Airauds Tochter heisst Amelia –, sondern auch am Interieur: Der Gasträum mit seiner offenen Küche, dem riesigen Tresen und ein paar Tischen ist zugestrichelt mit Bildern und Grafiken, die von Star Wars über Pulp Fiction bis hin zu Game-Figuren reichen. Auch kulinarisch wird die Handschrift des Chefs gut spürbar; modernes Fine Dining, das sehr klassische Rezepte mit zeitgenössischer Herangehensweise sowie japanischen und italienischen Einflüssen kombiniert. Im

## ... dazu erklingt im Hintergrund eine Pavarotti-Arie und die Erkenntnis, dass Fine Dining auch mal witzig sein darf!

Vordergrund stehen allerdings immer die herausragenden Zutaten, die dem Gast zu Beginn des Menüs äusserst ansprechend vorgestellt werden. Kaviar, blauer Hummer, weisser Trüffel ... zugegeben: Preiswert ist das natürlich nicht, aber für ganz besondere Gelegenheiten verspricht das «Amelia» eine unvergessliche Erfahrung. In Erinnerung bleibt dieses Tatar von fettem, unglaublich marmorierten Thunfischbauch mit einem subtilen Wasabigelee, gekrönt von einer Nocke Kaviar – auf einen Nenner gebracht ein Gericht von fast sinnlichem Schmelz. Anfänglich in die gleiche Kerbe schlägt die Interpretation eines Chawanmushi (japanischer Eierstich), von perfekt fluffiger Konsistenz, ehe man auf das darunter verborgene zarte Fleisch einer Königskrabbe stösst sowie die jodige Intensität von Entenmuscheln. Für den richtigen Rauch- und Umami-Wumms sorgt eine eingegossene Essenz aus Ibericoschwein und Räucheraal. Als Seelenwärmer auf allerhöchstem Niveau erweist sich der gegrillte Hummer, gebadet in Beurre-Blanc-Sauce und gekrönt mit japanischem Puffreis, der ihm eine knusprige Note verleiht. Und wenn wir schon im Wohlgefühl sind, wird buttriges Briochebrot aufgetischt, flankiert von zwei verschiedenen Olivenölen, vier Sorten Butter und dem hauseigenen Craftbier, das augenzwinkernd aus der Dose in ein effektiv mit flüssigem Stickstoff gekühltes Glas gegossen wird ... dazu erklingt im Hintergrund eine Pavarotti-Arie und die Erkenntnis, dass Fine Dining auch mal witzig sein darf! Ein weiterer Höhepunkt ist der Fleischgang, eine enorm geschmacksintensive Dry-Aged-Taube mit Zwiebelpüree, gegrillten Maitake-Pilzen mit Zitrusbutter und einer gerösteten eingelegten Zwiebel. Der eigentliche Hauptgang gerät dann zu einer köstlichen Mischung aus italienischer Einfachheit und sündiger Dekadenz – handgemachte Cappelletti mit Taleggio und jeder Menge weissem Trüffel, simpel, aber zum Augenschliessen gut. Und natürlich geht es beim Dessert so weiter. Wer hätte gedacht, dass die Kombination von Banane, Rum und Kaviar (!) derart genial funktionieren könnte?! Gewiss, es muss nicht immer Kaviar sein. Aber manchmal macht es eben den Unterschied.

### GANBARA

Baskisch, saisonal, herausragend. Der Himmel für Pilz-Liebhaber!  
[www.ganbarajatetxea.com](http://www.ganbarajatetxea.com)

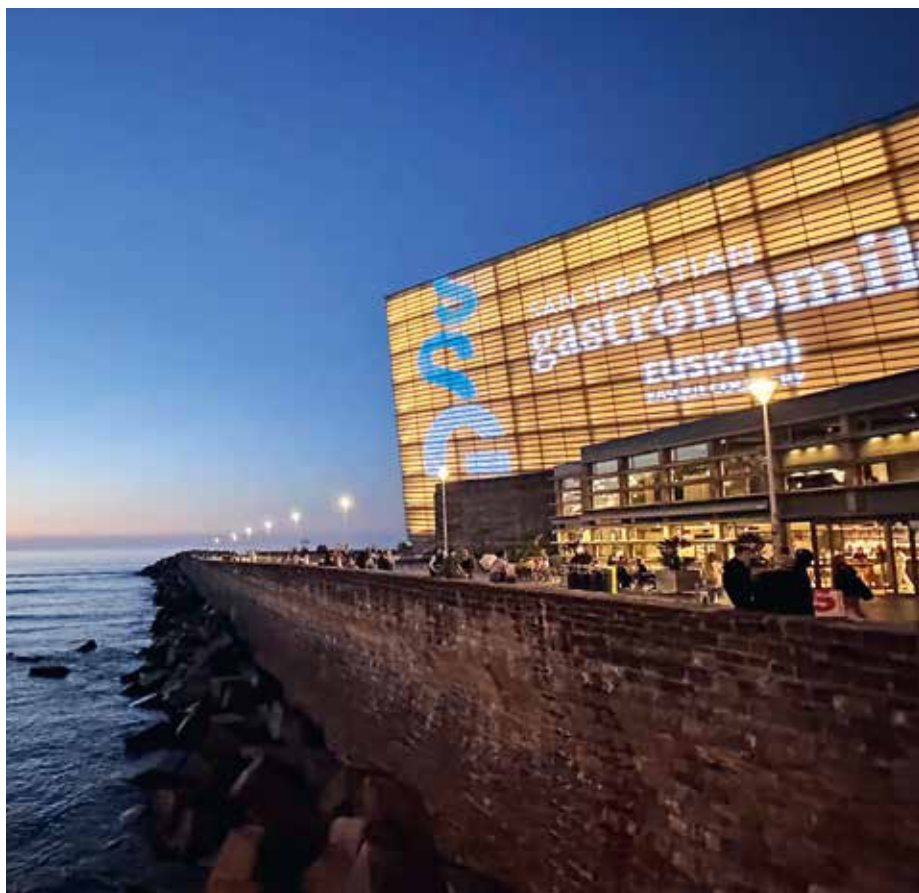
### AMELIA

Allerbeste Zutaten, höchstes Niveau – auch bei der Weinauswahl ... alles in allem: hochpreisig, aber grosses Gourmet-Kino!  
[www.ameliarestaurant.com](http://www.ameliarestaurant.com)

Das «Amelia» bietet grosses Produkte-Kino: Dry-Aged-Taube / Pasta mit weissem Trüffel (kl. Bild).



Im «Amelia» werden zu Beginn die Hauptzutaten des Menüs präsentiert.



Jeweils im Oktober pilgert die kulinarische Welt in den Kursaal (links) von San Sebastián, wo Spitzenköche wie Eneko Atxa (rechts) ihre Visionen teilen.

## Kulinarisches Gipfeltreffen

*Jährlich treffen sich Spitzenköche aus der ganzen Welt zur «Gastronomika» in San Sebastián. Dort gibt es Einblicke in Küchen rund um den Globus, aber auch Diskussionen und Ideen zu der Frage, wie eine Ernährung der Zukunft aussehen könnte.*

**B**ereits zum 25. Mal trafen sich im letzten Oktober die besten Köchinnen und Köche der Welt zur «San Sebastián Gastronomika», um sich während dreier Tage einen intensiven Austausch zu liefern, Ideen auszutauschen und sich inspirieren zu lassen. Im riesigen Auditorium des auch architektonisch bemerkenswerten Kongresszentrums «Kursaal» wurde diskutiert, präsentiert und natürlich auch gekocht; eine Reise durch Küchen aus der ganzen Welt, zu aussergewöhnlichen Zutaten und Produzenten. Gastronomische Visionen aus Japan, Argentinien, Italien, Dänemark und den Vereinigten Staaten; vom französischen Klassizismus über das Pop-Spektakel des Dänen Rasmus Munk bis hin zur poetischen Naturküche des Japaners Yoshihiro Narisawa. Natürlich durften sich die Köche ein kleines bisschen als Stars feiern lassen, doch die «Gastronomika» ist mehr als eine blosser Selbstbekehrungsveranstaltung. Neben der seit Jahren nicht abebbenden Diskussion darüber,

wie man noch nachhaltiger kochen könnte, wurde auch die spannende Frage diskutiert, wie eine Ernährung der Zukunft aussehen könnte. Besonders, wenn es um die Suche nach neuen Proteinquellen geht, in einer Welt, deren Ressourcen sich im Wandel befinden. Rasmus Munk, Chefkoch im «Alchemist» (Kopenhagen), betonte die Fähigkeit der Köche, die Welt zu verändern und hob vom Podium aus hervor, wie wichtig es ist, beim Gast ein ethisches Gewissen zu schaffen. Der für seine Experimentierfreude berühmte Däne stellte eine auf den ersten Blick verrückt anmutende Idee vor: Warum nicht Schmetterlinge essen? «Wir forschen seit fünf Jahren an Schmetterlingen als Zutat, weil wir nach anderen Proteinquellen für die Zukunft suchen. Sie werden gezüchtet, haben fünfmal mehr Eiweiss als Rindfleisch, schmecken aber ähnlich wie Haselnüsse», erklärte er. Und präsentierte einen knusprigen Schmetterling, der auf einem Blatt serviert wurde. Blätter und auch Blumen

als stark unterschätzte Zutat, darum ging es dem baskischen Lokalmatador und Dreisternekoch Eneko Atxa, der mit der Herstellung von Quark aus Blumen und Teig aus Blumenmehl verblüfft. Ángel León, Chefkoch des «Aponiente» in Cádiz, gilt als der vielleicht herausragendste Vertreter seiner Zunft, wenn es darum geht, die Flora und Fauna des Meeres kulinarisch nutzbar zu machen. Zu diesem Zweck beschäftigt das Restaurant eigens einen Meeresbiologen. Dessen neuste Entdeckung: Meeressoja! Genauer gesagt, eine Seebohne, *canavalia rosae*, eine Pflanze, die einen jährlichen Zyklus hat, das ganze Jahr über Samen und Blüten produziert und die in den Tropen beider Hemisphären in den Dünen, fünf Meter vom Meer entfernt wächst. Die Bohne besteht zu 50 % aus Eiweiss und zu 30 % aus Kohlenhydraten. Aus diesem Grund, so Ángel León, «denken wir darüber nach, diese Pflanze zu fermentieren und daraus die erste Meeressoja zu machen».

# Einkaufen

*Gelegenheiten, sich in San Sebastián mit köstlichen Mitbringseln einzudecken, gibt es viele. Hier eine kleine Auswahl:*

## AITOR LASA

Bildschönes Delikatessengeschäft mit grosser Auswahl an regionalen und saisonalen Produkten; je nach Saison mit fantastischem Pilz-Sortiment.

[www.aitorlasa.com](http://www.aitorlasa.com)

## LUKAS GOURMET

Genuss-Paradies auf drei Stockwerken mit grosser Weinabteilung und einer beeindruckenden Produktpalette.

[www.lukasgourmet.com](http://www.lukasgourmet.com)

## SAN MARTIN MERKATUA

Moderne Markthalle mitten im Stadtzentrum mit vielen Adressen für Obst, Gemüse, Fleisch und Fisch aus der Region.

[www.sanmartinmerkatua.com](http://www.sanmartinmerkatua.com)

## DON SERAPIO

Gut sortierter Feinkostladen mit einer tollen Metzgerei.

[www.donserapio.com](http://www.donserapio.com)

## VINOS EZEIZA

Die älteste Weinhandlung der Stadt punktet mit einer exzellenten Auswahl an Wein, Cidre, Spirituosen und allerlei baskischen Spezialitäten.

[www.vinosezeiza.com](http://www.vinosezeiza.com)



## Mehr Selbstbewusstsein bitte!

Egal, wo er ist, alleine bleibt er eigentlich nie; alle wollen etwas von ihm, mit ihm reden, sich mit ihm fotografieren lassen oder ihn nur einmal aus der Nähe betrachten. Die Rede ist von Ferran Adrià, Inbegriff des Avantgarde-Chefs und unbestritten einer der wichtigsten Köche in der Geschichte der Kulinarik. Obwohl Adrià eigentlich kaum mehr kocht, sondern nur noch als Impulsgeber unterwegs ist, wird auch an der «Gastronomika» in San Sebastián sofort klar, wie wichtig er immer noch ist. Kaum ein Koch, der in seiner Präsentation nicht noch kurz betont, was er Ferran alles zu verdanken hat; Gastronomen wie er gelten in Spanien tatsächlich als Stars – wenn sie die Bühne betreten, dann unter donnerndem Applaus. Es ist dieser von Stolz und Selbstbewusstsein durchdrungene Bezug zur eigenen kulinarischen Geschichte und zu den Grossen dieser Zunft, die sich in Spanien und auch in Frankreich wesentlich von unserem Verständnis unterscheidet. In Frankreich empfängt der Präsident Sterneköche im Élysée-Palast, während etwas Vergleichbares bei uns undenkbar wäre. Ich werde den Eindruck nicht los, dass der Spitzenküche in der Schweiz immer noch dieser Ruf des Elitären anhaftet. Ganz nach dem Credo: «Dieses Schischi-Zeug, das niemanden satt macht, hat doch nichts mit mir zu tun!» Denken Sie? Wenn Sie es toll finden, dass das Schokoladentörtchen einen flüssigen Kern hat und der Lachs nicht totgegart serviert wird, dürfen Sie sich gerne bei Michel Bras und den Brüdern Troisgros bedanken, allesamt mit drei Michelinsterne ausgezeichnet. Deren Kreationen galten vor ein paar Jahrzehnten als kreative Avantgarde, heute sind sie kulinarisches Allgemeingut. Daher ist es keineswegs vermessen, auch mal stolz auf diese Vorreiterinnen und Vorreiter am Herd zu sein!

### Ein Schnappschuss

Alle wollen etwas von ihm: Ferran Adrià, einer der wichtigsten Köche der Geschichte.



# Die «Kochen»-Welt

in Print und Online

Saisonale Rezepte mit  
Gelinggarantie, Food-Facts,  
Weintipps, Reiseberichte,  
E-Booklets, How-tos,  
Dekorationsideen und  
viele mehr!



**3 Ausgaben  
CHF 20.-**



wildeisen.ch/abo  
+41 43 322 70 60  
abo@wildeisen.ch

*Kochen*