



Volker Hoffmann
papas koch philosophie buch

Ein Koch- und Philosophiebuch
des
sozialen Hedonismus
von
Volker Hoffmann

Für Mira, Till und Ulla

Inhaltsverzeichnis

Philosophie

Vorbemerkung

Hedonismus und Gesundheit

Vielfalt

Delikatessen

Veganismus

- Leiden der Tiere
- Gesundheit des Menschen
- Umweltaspekte
- Regenwälder
- Treibhausgase
- Hunger in der Welt
- Krude Mischung von Selbsterniedrigung und Selbstüberhöhung

Peter Singer

- Person sein
- Das Münchhausentrilemma

- Das Schlimmste verhindern
- Menschen mit Schwerstmehrfachbehinderung
- Selbstverliebte narzisstische Philosophen

Körpergestalt

- Der gesunde Körper
- Der schöne (Frauen)körper
- Essen und Trinken als Mittel und Zweck – entfremdetes Essen und Trinken
- Der Ursprung des magersüchtigen Schönheitsideals
- Sozialer Hedonismus
- Gutes tun, weil es – auch – mir gut tut
- Helfen als Herrschen
- Sozialer und ästhetischer Hedonismus

Wahrheit

- Essen und Wahrheit
- Wahrheit und Verdrängung
- Das Aha-Erlebnis

Alkoholgenuss

Die Hymne des sozialen Hedonismus

Leiden

Reinheit

- Reines Essen und Trinken
- Reine Frauen
- Reine Rasse
- Reine Ideen

Kochen und Essen

Rezepte

Zubereitungszeit Arbeitszeit

Aubergine → Mediterranes Gemüse aus dem Backofen

| | | |
|---|----|----|
| Auberginen mit Gehacktes und Bandnudeln | 30 | 30 |
| Auberginenaufauf mit Kartoffeln und Rindergehacktes | 45 | 30 |
| Blumenkohl, überbacken | 25 | 10 |
| Blumenkohl | 25 | 10 |
| Bratkartoffeln aus gekochten Kartoffeln | 40 | 15 |
| Bratkartoffeln aus rohen Kartoffeln | 35 | 15 |
| Bratwurst, frische, grobe | 15 | 2 |
| Brokkoli Auflauf | 30 | 15 |
| Brokkoli mit rohem Schinken und Fussili | 30 | 15 |
| Champignons mit Schweinefilet und Bandnudeln | 30 | 15 |
| Chicoréesalat | 15 | 15 |
| Chicorée überbacken | 35 | 10 |
| Coq au Vin | 55 | 20 |
| Couscous mit Rindfleisch und Gemüse | 55 | 35 |
| Dicke Bohnen | 40 | 15 |

Dippelappes → Kesselskuchen

| | | |
|--|-------|----|
| Fenchel, überbacken mit Cabanossi | 45 | 15 |
| Fenchel mit gekochten Eiern und Kartoffeln | 40 | 15 |
| in Senfsoße | | |
| Fischfilet in Senf Dill Soße | 35 | 15 |
| Fischfilet im Gemüsebett | 35 | 10 |
| Frikadellen | 30 | 15 |
| Gazpacho | 1 Tag | 10 |
| Griechischer Salat | 20 | 15 |
| Grüne Bohnen | 45 | 20 |
| Grünkohl mit Cabanossi und Kassler | 45 | 20 |
| Gulasch vom Rind | 45 | 20 |
| Gulasch vom Schwein | 45 | 15 |
| Hähnchen → Coq au Vin → Reispfanne | 60 | 15 |
| Hähnchen- oder Putenstücke, kurz gebraten | 10 | 15 |
| Kabeljau → Fischfilet | | |
| Kalbskoteletts | 20 | 15 |
| Kartoffel → Bratkartoffeln → Kesselskuchen | | |
| → Reibekuchen | | |
| Kartoffelbrei | 35 | 15 |
| Kartoffelgratin | 60 | 15 |

Kassler → Grünkohl → Szege­diner
Gulasch

Kesselskuchen 60 15

Kohlrabi 30 15

Kohlroulade 30 10

Krabben → Paprika

Lachs mit Spinat und Bandnudeln 25- 5-15

Lammkoteletts 20 5

Lasagne mit Tomaten und
Gehacktes 50 20

Lasagne mit Spinat und Lachs 45 5-15

Lauch Auflauf 35 15

Lauch mit Rindergeschnetzeltem in 45 20

Currysauce

Linsensuppe 40 10

Mediterranes Gemüse aus dem
Backofen 40 20

Merguez 12 3

Möhrengemüse 30 10

Muscheln, Miesmuscheln 35 15

Nudeln → Aubergine →
Champignons →

Lasagne → Sauerkraut → Spaghetti
→

Zucchini

| | | |
|---|------|----|
| Nudelsalat | 40 | 20 |
| Paprika → Mediterranes Gemüse aus dem | | |
| Backofen → Spaghetti | | |
| Paprika, gefüllte | 50 | 20 |
| Paprika mit Chorizo und Eiern | 30 | 10 |
| Paprika mit Krabben und Bandnudeln | 30 | 10 |
| Pfifferlinge | 50 | 40 |
| Pute → Hähnchenstücke → Reispfanne | | |
| Reibekuchen | 25 | 15 |
| Reis | 20 | 2 |
| Reis, rot, inspiriert von Djuvecreis | 25 | 5 |
| Reispfanne mit Gemüse, asiatisch | 40 | 20 |
| Reispfanne mit Gemüse, deutsch | 40 | 20 |
| Rinderfilet eingelegt | 15 | 5 |
| Rinderfilet kurz gebraten | 3 | 10 |
| | Tage | |
| Rindfleisch → Couscous → Gulasch → Tafelspitz | | |
| Rinderroulade | 50 | 15 |
| Rosenkohl | 50 | 20 |
| Rote Beete Gemüse | 60 | 15 |
| Salzkartoffeln | 35 | 6 |

| | | |
|--|-----|----|
| Sauerkraut mit Kassler Gulasch und Spätzle, inspiriert von Szegediner Gulasch | 30 | 10 |
| Schopskasalat | 20 | 20 |
| Schwarzwurzeln | 50 | 20 |
| Schwein → Champignons → Zucchini → Gulasch | | |
| Seelachs → Fischfilet | | |
| Selleriegemüse | 35 | 10 |
| Selleriesalat | 20 | 20 |
| Spaghetti Bolognese | 30 | 10 |
| Spaghetti Carbonara | 30 | 10 |
| Spaghetti mit Paprika und Gehacktes | 30 | 10 |
| Spargel weiß | 40 | 20 |
| Spinat → Lasagne | | |
| Spinat mit Gehacktem und Bandnudeln | 30 | 10 |
| Spitzkohl | 40 | 10 |
| Tafelspitz | 105 | 5 |
| Tsatsiki → Zaziki | | |
| Tilapia → Fischfilet | | |
| Tomaten Mozzarella Salat | 20 | 20 |
| Tomatensalat mit Schnittlauch | 10 | 10 |

| | | |
|---|-------|----|
| Weißkohl mit Rindergehacktes und Kartoffeln | 35 | 15 |
| Weißkohlsalat | 15 | 15 |
| Wirsing Auflauf | 1 Tag | 15 |
| Zaziki | 360 | 20 |
| Zucchini → Mediterranes Gemüse aus dem Backofen | | |
| Zucchini mit Rindergehacktes und Bandnudeln | 30 | 10 |
| Zucchini mit Schweinefilet und Bandnudeln in Currysauce | 30 | 10 |

Philosophie

Vorbemerkung

Eigentlich sollte der philosophische Teil nur ein recht kurzer Abschnitt über den Hedonismus des Kochens und Essens werden. Dann kam Corona und ich hatte viel Zeit. So ist es doch ein bisschen mehr geworden. Das hier ist keine neue Philosophie, sondern schlicht und einfach meine Philosophie, ziemlich eklektizistisch, wie man unschwer an dem folgenden Text erkennen kann, aber besser gut geklaut als schlecht erfunden. Und dann ist doch etwas neu: der soziale Hedonismus.

Gekocht wird keine Haute Cuisine. Die Zutaten sind problemlos in den Supermärkten dieses Landes erhältlich. Die Rezepte sind gut machbar und hoffentlich sehr lecker.

Hedonismus und Gesundheit

Grundlage ist der **Hedonismus**: Das Essen soll schmecken, die Lust am Essen soll befriedigt werden.

Nun will auch der Hedonist lange leben, zwar nicht um jeden Preis, aber doch solange es ihm selbst als lebenswert erscheint. Daher spielen an zweiter Stelle Gesundheitsaspekte eine Rolle. So sind meistens kohlehydrathaltige Lebensmittel in geringeren Mengen aufgeführt als in herkömmlichen Rezepten, Gemüse und Salat aber in größeren Mengen.

Ausnahmen bestätigen die Regel. Man denke nur an Reibekuchen. Da siegt der Hedonismus über die Gesundheit. Auch beim Fett siegt der Hedonismus über die Gesundheit: Bspw. verstärkt Butter den Eigengeschmack von vielen Gemüsen, die Möhren schmecken mit Butter einfach möhriger und so ist Butter ein wichtiger Bestandteil dieses Kochbuchs.

Vielfalt

Der Fortschritt der Menschheit, sollte es tatsächlich einen geben, wird am ehesten erzielt, wenn sich viele unterschiedliche Menschen mischen und so viel Neues entsteht. So ist es auch beim Essen. Eine abwechslungsreiche, vielfältige Ernährung ist gesund und macht Lust aufs Essen. Im Umkehrschluss: Nichts ist schlimmer, als das Lieblingsgericht sieben Tage die Woche essen zu müssen. Denn dann entsteht die Gefahr einer Mangelernährung und man wird dem Lieblingsgericht auf Jahre mit Ekel begegnen.

Delikatessen

„Im heutigen Sprachgebrauch sind Delikatessen Speisen und Getränke, die durch einen besonderen Wohlgeschmack erfreuen“.¹ Vor allzu leichtfertigem Glauben an Delikatessen möchte ich jedoch warnen. Denn allzu häufig bekommen Nahrungsmittel die Krone der Delikatesse nicht, weil sie besonders lecker sind, sondern nur, weil sie rar und in der Beschaffung teuer sind und sie sich deshalb viele Menschen nicht leisten können. Es ist halt so, dass die Reichen und Mächtigen stets besondere Zeichen ihrer besonderen Stellung brauchen wie der Fisch das Wasser zum Leben.

Allerdings ist im Herr-Knecht-Verhältnis nicht nur der Knecht ein Gefangener dieses Verhältnisses, sondern auch der Herr.