

Christian Wrenkh und die Glücksküche

Prinzipien der Glücksküche

1. Verwende einfache, möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel: Alle Zutaten sind gleich viel wert, Trüffel sind nicht besser als Champignons.
2. Simplify your Vorratsschrank: 26 Zutaten genügen.
3. Greife zur traditionellen Küchentechnik: Pfanne, Messer, Schneidbrett und Backofen sind genug.
4. Löse dich aus den Zwängen der traditionellen Speisenfolge und Tellerkonzepte: Alles kann alles sein. Es gibt keine Beilagen. Restaurant ist nicht zuhause.
5. Betrachte deine Küche als ein System von Einkaufen, Vorratshaltung, Kochen, Essen & Kommunikation.
6. Verstehe deine Küche als hierarchiefreien Raum: Es ist ein gemeinsamer Ort von Gleichberechtigten.
7. Beteilige deine Gäste am Kochen: Beteiligung und Anteilnahme steigern die Lust am Mahl – füreinander & miteinander.
8. Finde deine eigene Glücksküche: Lass dich ein auf das, was die Hände tun, denn alles was zu Ziel führt, ist erlaubt.
9. Koche selber, wann immer du die Wahl hast: Lass dich in puncto Aufmerksamkeit, Sorgfalt und liebevolle Zuwendung von niemandem übertreffen.
10. Mache jedes Essen zu einem Fest: Nimm dir die Zeit und genieße deine Lust.

Christian Wrenkh versteht sich als Zauberer des Leicht Gelungenen in der Küche, als Entdecker und Befreier. Sein wichtigstes Ziel ist die Wiederentdeckung des Einfachen und Selbstverständlichen beim Essen. „Für mich ist der Esstisch das wichtigste Möbel im Haus. Ich wünsche mir, dass die Leute ihn benutzen. Ich möchte ihnen Lust machen, miteinander zu kochen, zu essen und zu reden. Und ich zeige Ihnen gerne, wie es geht.“