

Mario Enchelmaier

SEEHNSUCHT HEIMAT

Auf der Suche nach neuen
kulinarischen Wegen



Mit Koch-
inspirationen
vom
Bodensee

 oekom

Widmung

Ich widme dieses Buch allen Menschen, die mich auf meinem Weg begleitet haben. Vor allem danke ich natürlich meiner Frau und meiner Tochter, der ich den bewussten Zugang zur Natur und gesunden Lebensmitteln öffnen möchte.



<i>Mein Buch und meine Geschichte</i>	6
<i>Sehnsucht Heimat</i>	10
<i>Der Feuerherd meines Herzens</i>	18
<i>Das Zeit-Raum-Vakuum</i>	22
<i>Rezeptfrei und bewusst kochen</i>	26
<i>Meine Inspiration</i>	32
<i>Das Holz aus Thomas' Wald</i>	38
<i>Der Vesperbaum</i>	46
<i>Ein Metzger mit Herz</i>	60
<i>Zurück zum kulinarischen Ursprung</i>	66
<i>Die Fischerin vom Bodensee</i>	76
<i>Markus, der Swiss-Highlander</i>	88
<i>Karle und seine Äpfel</i>	102
<i>Wilder Herbst im Wald</i>	108
<i>Arbeiten auf dem Bio-Bauernhof</i>	122
<i>Ankommen mit Kitchen unplugged</i>	130
<i>Danksagung</i>	142
<i>Bildnachweis</i>	143
<i>Über den Autor</i>	144

Mein Buch und meine Geschichte

In diesem Buch möchte ich dir gerne erzählen, wie das ursprüngliche Kochen auf einem alten Feuerherd mein Feuer wieder entfacht hat. Es soll eine Inspirationsquelle sein und ich verarbeite darin einen Teil meiner eigenen Wegfindung, die von einer tiefen Sehnsucht nach Heimat geprägt ist.

Es geht um Lebensmittel, die zurück zum Ursprung gehen, die ökologische Werte verkörpern und Emotionen auslösen, um Erkenntnisse und tolle Begegnungen mit einzigartigen Menschen und ihrem Handwerk, im Einklang mit der Natur. Ich wollte weniger ein Kochbuch, als vielmehr eine rezeptfreie Inspirationsquelle schaffen, in der man die Schönheit des Lebens erkennt und aus der man seine ganz eigenen Ideen ableiten darf.

Ich koche zu sehr aus dem Bauch und Herzen heraus, als dass man mich in irgendeine Schublade packen könnte. Meine Rezeptvorschläge, in denen ich nur die Zutaten und keine Mengenangaben aufliste, sollen durch ebendiese, durch wenig Worte und eine inspirierende Bildsprache dazu anregen, selbst mit dem einfachsten, was uns umgibt, kreativ zu werden. Jede meiner Kochideen erzählt ihre eigene Geschichte oder interpretiert eine bereits erzählte neu. Ich möchte außerdem darauf aufmerksam machen, wie wichtig es ist, dankbar mit unserer Umwelt umzugehen und dass wir die Zeit, die wir haben, wieder bewusster mit dem verbringen, was uns guttut und glücklich macht.





Es ist menschlich, dass wir in der heutigen Gesellschaft, bei all dem Druck, der Ablenkung und unseren persönlichen Hintergründen, oft vergessen, was unser Lebensmittelpunkt ist. Die Wertschätzung des Lebensmittels als solches darf uns wieder bewusster werden und sollte der Mittelpunkt eines jeden Essens sein. Gutes Essen spiegelt für mich Familie und Freundschaft wider.

Das Jahr 2020 war mein persönliches Jahr der Veränderung. Ein großer Umbruch, der nicht nur in mir selbst stattfand, sondern erkennbar auch im Außen gesellschaftlich spürbar war. Der Zenit des Überflusses war für mich im Beruflichen längst erreicht und ich war bereit, das zum Anlass zu nehmen, um meine persönliche Verwandlung stattfinden zu lassen. Ich habe mich auf die Reise begeben, der Achtsamkeit und dem bewussten Leben zu begegnen.

Ich bin dem Sinn von Zeit und Sich-Zeit-Nehmen wieder auf die Spur gekommen und konnte erkennen, was es bedeutet, hinzusehen und zuzuhören. Ich durfte meine Reise zu mir selbst in Verbindung mit dem Lebensmittelkreislauf mit Herzensmenschen teilen, um von ihnen zu lernen. Dieses Buch erzählt von meiner Reise.



Sehnsucht

Heimat

Dieses Buch trägt eine Botschaft als Titel, die mich bewegt und die ich mit dir teilen möchte. Warum der SEE in der Suche nach Heimat steckt, und auch die Sucht, wirst du verstehen, wenn du mir auf den Stationen meiner Reise folgst.

Heimat steckt in so vielem, vor allem steckt sie in jedem von uns und in den Werten, die uns mitgegeben wurden. Einige meiner wichtigsten Werte haben mir meine Eltern vermittelt. Ich bin in den ersten zehn Jahren meines Lebens völlig frei in der Natur Afrikas, in Mombasa, Kenia aufgewachsen. Das hat mich bis heute in meiner Persönlichkeit stark geprägt, weil diese ersten Jahre im Leben eines Menschen einfach sehr zentral sind.

Meine Eltern sind zur Hochzeitsreise nach Afrika geflogen und 15 Jahre dort geblieben. Ich bin in einer verrückten Freigeister-Familie groß geworden. Meine Eltern wurden von Surflehrern mit Herz zu erfolgreichen Hoteliers an der Küste Kenias. Ich hoffe sehr, dass sie irgendwann ihr Buch über ihre gemeinsame Lebensgeschichte fertigstellen. Hätte es ihr hollywoodreifes Abenteuer nie gegeben, würde es mich so nicht geben. Meine Eltern haben mir ein Stück weit die Tür zur Welt geöffnet, da sie selbst immer offen geblieben sind und meist intuitiv das getan haben, was ihnen Freude bereitet hat. »Du kannst alles werden, was du willst« ist ein Leitsatz, den sie mir und meinem Bruder mitgegeben haben. Danke euch von Herzen dafür.





In Kenia hat mein ganzer Alltag fast nur draußen stattgefunden. Am Strand, am Meer und vor allem viel im Grünen. Als Kind habe ich mich stundenlang mit Palmblättern beschäftigen können, ohne dass mir etwas gefehlt hat oder mir gar langweilig wurde. Das hat meine Kreativität gefördert, denn die Natur ist der größte Abenteuerspielplatz. Etwas, das ich mir für jedes Kind wünsche und was ich auch an mein Kind weitergeben möchte.

Als kleiner Junge stand ich auch häufig in den Hotelküchen meines Vaters und habe mit Küchenchef David gekocht, denn das Leben im Hotel war Teil meines Alltags. Diese Zeit war, rückwirkend betrachtet, ausschlaggebend für meinen Beruf und meine Berufung.

Ich bin also Koch geworden, habe in einem kleinen Restaurant mit 16 Gault-Millau-Punkten in der Schweiz gelernt und bin nach meiner Ausbildung bis heute beruflich viel herumgekommen.

Meine Berufung hat mich durch viele Höhen und Tiefen des Lebens geführt und mich immer wieder auf die Probe gestellt. Meine Handwerkskunst wurde von großartigen Lehrmeistern wie Bernd Andree, Markus Hörner und vor allem Sterneköchin Cornelia Poletto maßgebend geprägt – ein Privileg, das mir aufgrund meines Einsatzes und dem Glück, zur richtigen Zeit am richtigen Ort gewesen zu sein, vergönnt war. Cornelia Poletto hat mich die kompromisslose Liebe zu Lebensmitteln gelehrt, die bis heute stark in mir verankert ist.



Meine kulinarischen Weltreisen brachten mich zu vielen Stationen, unter anderem zur Sternegastronomie und zum internationalen Catering für Privat-, Staats- & Sport-Events, auf denen ich vielen Größen unserer Zeit begegnet bin. Ich durfte an den außergewöhnlichsten Orten kochen und hatte das Glück, über Empfehlungen von einer Stelle zur anderen wechseln zu können, ohne auch nur eine Bewerbung schreiben zu müssen. Das ist nicht selbstverständlich. Ich bin einfach meiner Intuition gefolgt und habe darauf vertraut. Meine Eltern bezeichnen dies als »Enchelmaier-Glücksgen«.

Ich durfte unter anderem mehrere Jahre bei »Feinkost Käfer« für Politiker*innen und die Filmbranche kochen. Im damals höchsten Gourmet-Restaurant der Welt, mit einem Yachtklub auf 2.800 Metern, in St. Moritz arbeiten. Ich war kulinarisch verantwortlich für ein Formel-1-Team und dafür auf fast allen Kontinenten als Koch unterwegs. In Tokio brachte ich japani-

schen Köchen die deutsche Küche bei. Für Rolex leitete ich sieben Jahre lang persönlich das Gourmet-Restaurant auf der Baselworld, der Messe für Uhren, Schmuck und Edelsteine. Die Produktentwicklung für das Wassermann-Catering auf der Messe und im Fußballstadion Basel habe ich maßgeblich geprägt. Für die Mosimann Familie, die Familie des großen Kochs aus London, die in enger Verbindung zur Königsfamilie steht, habe ich die Schweizer Nationalmannschaften bei den Olympischen Spielen in Sotchi bekocht. Zuletzt war ich für die kulinarischen Konzepte und die Trend-Entwicklung für einen der größten Airline-Caterer der First und Business Class Lounges in Frankfurt, München und New York verantwortlich. Ich habe über wirklich viele Tellerränder geblickt und dabei großartige Erfahrungen mit unglaublichen Menschen auf meinen beruflichen Wegen machen dürfen. Bis heute und darüber hinaus bin ich dafür dankbar, denn diese prägenden Etappen haben meinen kreativen Horizont für immer erweitert.

Die Sehnsucht nach Heimat hat mich allerdings auf all meinen Reisen durch die Welt nicht losgelassen. Ich habe sie immer wieder in meiner Arbeit gesucht – das war die Sucht, die in der Se(e)hnsucht enthalten ist. Diese Sucht kann einen in vielerlei Hinsicht abhängig machen und ebenso in die Irre führen, bis man die richtige Balance, seinen eigenen Weg und seinen eigenen Platz im Leben gefunden hat. Der Bodensee oder einfach nur der See, war schon immer meine zweite Heimat. Denn der See ist die Heimat meiner Mutter und der Lebensort meiner Großeltern, die ich immer wieder von Kenia aus in meinen zehn Wochen Sommerferien besucht habe. Nicht nur, dass die Eltern meiner Mutter hier beheimatet sind, der Bodensee war auch die Sommerresidenz meines Vaters. Er hat hier einen großen Teil seiner Kindheit und Jugend erlebt und ist schlussendlich auch seiner großen Liebe am See begegnet. Das ist allerdings eine eigene Geschichte, die sich fast 30 Jahre



später wiederholte, als auch ich meiner großen Liebe und heutigen Frau Carolin begegnete, die aus dem gleichen Ort am Bodensee stammt.

Meine Großeltern väterlicherseits hatten einen Liegeplatz direkt am Bodensee. Als wir Afrika verlassen hatten, war eine Lücke in meinem Leben entstanden, die ich mit meiner neuen Heimat, diesem Platz am Bodensee, füllte. Seitdem stehen dort zwei Wohnwagen. Der See ist bis heute meine Tankstelle und mein Ruhepol. Die Natur und das Leben hier sind wie unter einer Glaskuppel, wo Zeit noch Raum findet. Mit dem Haus meiner Schwiegereltern, das auch direkt am See steht, wird für uns nochmal klarer, wie sehr Familie und der Bodensee für uns zusammengehören und wie wichtig uns beides ist. Von Seiten meiner Schwiegereltern mit ihren tiefen Wurzeln in der Gegend

sind neue Verbindungen zu tollen Menschen entstanden, die mich mit ihrem Handwerk berührt haben. Der Wert von Gemeinschaft und das Füreinander-da-Sein ist das, was mir auf meine »Sehnsucht« ein Stückweit eine Antwort gab.

Als wir als Familie Kenia verlassen hatten, wollten meine Eltern mir damit eine bessere Zukunftsaussicht bieten, was schlussendlich auch der richtige Schritt war. Dennoch hat Kenia zu verlassen meinen Biorhythmus bis heute auf den Kopf gestellt. Ich habe jahrelang eine Sehnsucht gespürt, die ich mit all meinen kulinarischen Reisen nicht stillen konnte – erst das Ankommen am Bodensee hat das geschafft. Heute bin ich stolz ein Exot zu sein, denn es ist mein Ursprung, meine Prägung, warum ich der bin, der ich bin. Ich bin meinen Eltern sehr dankbar, dass dies heute auch ein Teil meiner Geschichte ist.

In Verbindung der verschiedenen Lebensmittel-Handwerke mit meiner Berufung, dem Kochen, möchte ich darauf aufmerksam machen, was im Leben wirklich wichtig ist. Wir sollten alte Werte pflegen und neue Werte entwickeln, die in unsere Zeit passen. Seit 2019 und meiner Entscheidung, einen neuen Weg einzuschlagen, verbinde ich mit Lebensmitteln noch viel mehr Emotion als vorher. Nach all meinen langen Reisen durch die kulinarische Weltgeschichte bin ich jetzt an dem Ort angekommen, wo ich sein möchte, um etwas Neues zu schaffen.

Wenn du selbst gerade auf der Reise bist, darf mein Buch auch dir ein Fenster öffnen. Hier sitze ich, auf meinem Feuerherd am See, und beginne eine neue Reise, die der Spur meines Herzens folgt. Dahin nehme ich dich jetzt mit.

»Dieses Buch feiert die Freude am Kochen, am Genießen in guter Gesellschaft und ist eine Einladung, den Geschmack von Heimat nachhaltig zu erspüren.«

Echt Bodensee

Im Tumult von Sterneküchen, internationalen Eventcaterings und Jetsetting ging dem Koch Mario Enchelmaier die Liebe zum Kochen verloren. In »Sehnsucht Heimat« erzählt er, wie er zu einer naturverbundenen und ganzheitlichen Küche zurückgefunden hat, in der Kochen echtes Handwerk und Herzenssache ist.

Mit seiner »Küchenhexe«, einem traditionellen Feuerherd wie zu Omas Zeiten, zieht Enchelmaier durch die malerische Bodenseeregion und besucht Menschen, die Lebensmittel vor Ort herstellen. Ihren hochwertigen Produkten entlockt er einfache, schmackhafte Gerichte, die zu gemeinsamem Genuss einladen.

