



BILDER RICHARD DREW/AP/KEYSTONE, STEFFEN SCHMIDT/KEYSTONE, PEER GRIM/KEYSTONE, FRANKA BRUNS/KEYSTONE

Mit und ohne Dracula-Effekt: Tenor Paul Pott, der in der Sendung «Britain Got Talent» berühmt wurde. Angela Merkel mit und ohne Prinz-Eisenherz-Frisur.

LESER FRAGEN

Paul Imhof

beantwortet Fragen zum leiblichen Wohl, zu Völlerei und Fasterei, zu festlichen und alltäglichen Tafeln, Küche und Keller.



Muss man vor dem Braten das Fleisch kochen?

Kürzlich habe ich meinen Schreibtisch aufgeräumt und dabei ein Kalenderblatt gefunden, das schon seit langer Zeit dagelegen haben muss. Auf dem Blatt habe ich einen Küchentipp angekreuzt, und der lautet so: «Fleisch wird saftiger, wenn man es vor dem Braten eine halbe Stunde lang in kochendes Wasser legt.» Ist das tatsächlich so oder als Scherz gemeint? M. R.

Lieber Herr R.,

Ob der Tipp als Scherz gemeint ist, wage ich zu bezweifeln. Er hätte allerdings ein bisschen klarer formuliert sein dürfen, am besten mit der Zahl des Jahrhunderts versehen, aus dem er stammt.

Kochen als Vorbereitung für einen weiteren Garvorgang nennt man Blanchieren. Das dauert aber nicht eine halbe Stunde, sondern höchstens ein paar Minuten. Meistens blanchiert man rohes Gemüse. Das Gut taucht man nur kurz in kochendes, pures oder gesalzenes, manchmal auch essighaltiges Wasser und schreckt es nachher unter einem kalten Wasserstrahl ab, damit es nicht weitergart.

Blanchieren dient verschiedenen Zwecken: Man reinigt etwas, zum Beispiel Fleisch am Knochen, und schöpft den «Dreck» ab, Proteinschaum; im heissen Wasser beginnt sich die Haut von der Tomate einzurollen, in die man ein kleines Kreuz geschnitten hat, und lässt sich besser abziehen; das Volumen von Blattgemüse wie Spinat lässt sich reduzieren, harte Aromen verschwinden, oder man strafft Fleisch, das sich in der Hitze zusammenzieht.

Fleisch kann man natürlich auch richtig mürbe kochen, das gibt dann Siedfleisch (Tafelspitz, Pot-au-feu, Suppenhuhn), und der Vorgang heisst Pochieren. Die Flüssigkeit, in der das Fleisch gegart wird, sollte allerdings nicht brodeln, es reicht, wenn man das Stück Laffe oder gar Hohlrücken im gewürzten, simmernden Wasser ziehen lässt. Legt man das Fleisch in reines, kaltes Wasser, läuft sein Saft aus, und es entsteht eine feine Suppe; will man die Aromen des Fleisches nicht an die Umgebung verlieren, gibt man es in kochende Bouillon: Das Stück zieht sich zusammen, das Eiweiss stockt, das Fleisch behält den Saft.

In der Diätküche wird gerne pochiertes Fleisch verwendet, es schmeckt milder als ein knuspriges Stück Braten. Aber zuerst kochen und dann braten? Der Tipp dürfte aus dem Mittelalter stammen, als Fleisch eine eher seltene Zugabe des täglichen Breis war. Der Bauer schlachtete die Kuh, wenn sie ausgemolken war und ausser ihrem müden Fleisch nichts mehr zu bieten hatte. Das Fleisch wurde vom Knochen geschnitten und geschabt und weich gekocht – ob am Ende noch etwas zum Braten blieb? Eindeutig ist nur, dass man zähe, magere Faserstreifen kaum à la minute braten und im Mund mit Würde zerkleinern kann.

Fragen an: leben@tages-anzeiger.ch

Ein bisschen Schliff kann nicht schaden

Je schwieriger die Zeiten, desto wichtiger das Marketing in eigener Sache. Wer sein Ich-Potenzial verbessern möchte, fährt zu Irène Wüest ins Luzerner Hinterland.

Mit Irène Wüest* sprach Monique Rijks

Irène Wüest hat zurzeit alle Hände voll zu tun: Sie hilft den Leuten, sich besser darzustellen. Dafür reist sie durchs Land, hält Vorträge, leitet Workshops und unterrichtet unterschiedliche Gruppen. Oder berät einzelne Personen in ihrer kleinen Praxis, im Erdgeschoss des modernen Einfamilienhauses in Eich am Sempachersee. Der Empfangsraum ist luftig, die Möbel sind schlicht, die Farben kühl. Auf dem Tisch stehen frische Erdbeeren, Biscuits und Pralines bereit. Vor den Fenstern, die von der Decke bis zum Boden reichen, breiten sich die sanften grünen Hügel rund um den See aus, dahinter stehen die Alpen in den Himmeln.



Frau Wüest, profitieren Sie von der Krise?

Das Geschäft läuft tatsächlich sehr gut im Moment. Seit einem Jahr häufen sich die Anfragen. Ob das direkt mit der jetzigen Wirtschaftslage zu tun hat, kann ich nicht sagen. Aber es ist schon so: Wenn im Leben alles rund läuft, hat niemand das Bedürfnis nach einer Beratung.

Was für Menschen suchen bei Ihnen Rat?

Ganz unterschiedliche, vom Manager bis zum Künstler. Längst kam ein Physiotherapeut, der trotz fachlicher Kompetenz die Eintrittsprüfung für eine Weiterbildung nicht geschafft hat. Er wollte Tipps, um sein Wissen besser kommunizieren zu können. Viele kommen nach einer Zäsur in ihrem Leben, etwa weil sie die Stelle verloren haben und eine neue Perspektive suchen.

Treten Ihre Kunden mit klaren Vorstellungen an Sie heran?

Ein Teil weiss, was er verändern möchte. Im Laufe der Beratung treten aber oft andere, weniger offensichtliche Themen in den Vordergrund. Andere fühlen sich zwar unwohl, wissen aber nicht genau, warum.

Was ist das häufigste Anliegen Ihrer Kunden?

Die meisten möchten ihre Wirkung gegen aussen verbessern.

Visieren Sie den äusserlich perfekten Menschen an?

Auf keinen Fall. Perfektion ist langweilig. Ich setze auf Sinnlichkeit, und die kann sich nur entfalten, wenn jemand seine Fähigkeiten kennt und ausnützen kann.

Um dieses Ziel zu erreichen, geht Irène Wüest stufenweise vor. Sie sagt Sätze wie «Das Leben ist ein Rollenspiel» oder «Wir haben immer eine Wirkung und werden so behandelt, wie wir wirken». Ihre Worte unterstreicht sie mit Beispielen aus Studien, etwa mit dem Fall eines Mann in Anzug und eines Clochards, die bei Rot die Strasse überqueren. Während beim Clochard die anderen Passanten stehen bleiben und auf Grün warten, laufen sie dem Mann im



BILDER GABRIELLA MASSIMI/«JUNGFRAU-ZEITUNG», WALTER BIERI/KEYSTONE

Vom hübschen Mädchen zur Diva: Katharina Michel trat als Gewinnerin des «MusicStar» glamourös auf.

Anzug nach. Weil das Aussehen den ersten Eindruck prägt, arbeitet die Soziologin zuerst an der Erscheinung ihrer Kunden. Um die Wichtigkeit des persönlichen Images zu beweisen, klickt sie auf den Computer. Angela Merkel erscheint mit Prinz-Eisenherz-Frisur und unsicherem Blick. Zweiter Klick, wieder Merkel, dieses Mal mit adretter Frisur und vertrauenswürdigem Lachen. Die Verwandlung ist frappierend. Wüest analysiert: Neue Frisur, Augen und Mund – sie nennt das die Präsenzzonen. Diese sind betont, die Kleider sind gut geschnitten, «schlicht und wichtig in der richtigen Farblichkeit». Das bringt den Teint zum Strahlen, die Zähne und das Augenweiss wirken heller, Angela Merkel sieht auch ohne operativen Eingriff jünger, vitaler und attraktiver aus.

Beratung formt die Menschen – wollen Sie die Menschen in Uniformen stecken?

Dass viele heute ähnlich angezogen sind, hat viel mehr mit der Globalisierung zu tun als mit einer Stilberatung. Ich plädiere für einen eigenen Stil, fernab der gängigen Modeklischees.

Was zeichnet denn einen guten Stil aus?

Er lenkt nie von der Persönlichkeit ab. Die Person ist der Picasso – Kleidung, Make-up und Frisur sind der Rahmen, der das Bild zur Geltung bringt. Nur so kann sich das Charisma entfalten. Zudem sollte man sowohl im beruflichen wie im gesellschaftlichen Leben immer Kleidung aus 60 bis 70 Prozent natürlichen Materialien tragen, synthetische Stoffe wirken billig.

Das optimierte Image nützt wenig,

wenn es nur Fassade ist. Im Gegensatz zu anderen Stilberaterinnen hört bei Irène Wüest eine «Transformation» nicht bei der Wahl der richtigen Brille, den stilvollen Schuhe auf. Die persönliche Kompetenz wird ebenfalls geschult. Dazu lässt sie ihre Kunden unter anderem ein biografisches Panorama erstellen, das anders als beim klassischen Lebenslauf Wendepunkte, Wiederholungen, Menschen und Muster, die jemand seit Jahren prägen, zutage bringen. Diese Art von Standortbestimmung deckt Stärken und Träume auf und zeigt, dass die meisten Menschen gar nicht so schlecht unterwegs sind. Oft tragen bereits kleine Veränderungen dazu bei, sich glücklicher zu fühlen. Die zierliche Frau mit dem energischen Rossschwanz glaubt an die Macht der Sprache. Affirmative Sätze wie «Ich bin gut, ich bin schön, ich kann das» gehören genauso zu ihrer Trickkiste wie das Beissen auf einen dicken Kugelschreiber, um die Muskeln im Gesicht auf Lächeln zu trimmen.

Sind diese Tipps nicht gar banal?

Sicher, aber ersten Schritten haftet nun mal oft etwas sehr Banales an. Veränderungen sind meistens die Summe vieler kleiner solcher Schritte.

Viele Menschen tun sich mit Veränderungen schwer, planen sie mit langer Hand. Ist das falsch?

Wer in seinem Leben etwas ändern will, muss zuerst wissen, wohin er will. Ist das Ziel einmal klar, sollte der erste Schritt innerhalb von 72 Stunden umgesetzt werden.

Besteht dabei nicht die Gefahr, dass man sich so in etwas Falsches hineinstürzt?

Das ist doch nicht so schlimm! Aus Fehlern lerne ich. Ich bin für mehr Leichtigkeit im Leben. Viele Menschen wären glücklicher, wenn sie diese man-Sätze, wie «Das macht man nicht, das sagt man nicht, das denkt man nicht» vergessen würden. Dasselbe gilt für die Absolutismen wie nie! immer! alle! Irène Wüest ist überzeugt, dass letztlich alles Kommunikation ist. Das eigene Erscheinungsbild, die Sprache, wie man sich gibt, wie man sich bewegt, wie gut man die gängigen Anstandsregeln beherrscht, welche Gesten man einsetzt. Diese Themen bilden den Mittelpunkt ihres Dienstleistungsangebots.

Wirken Menschen, die eine solche Persönlichkeitsschulung durchlaufen sind, nicht ein bisschen wie Roboter?

Solange sie diese Regeln nicht verinnerlicht haben, sicher. Es ist wichtig, sich für solche Veränderungen Zeit zu lassen, damit sie peu à peu Bestandteil der eigenen Person werden. Ein gutes Beispiel dafür ist Hillary Clinton. Sie hat lange gebraucht, bis sie den eigenen Stil gefunden hat. Jetzt scheint sie am Ziel zu sein, sie wirkt gelassener und meistens auch natürlich.

* Irène Wüest hat in Zürich Soziologie und Betriebswissenschaften studiert. Sie bildete sich u. a. in den Themen Organisationsentwicklungen und NLP Kommunikation weiter. Sie ist Gründerin und Inhaberin der Image Agentur Stilpunkt in Eich LU. www.stil-punkt.ch

ROSINENPICKER

Bio-Schlaraffenland

Der grösste Biomarkt der Schweiz findet vom 19. bis 21. Juni zum 10. Mal in der Altstadt von Zofingen statt.

Vor einem Jahr haben 35 000 Besucherinnen und Besucher die Waren von mehr als 150 Bioproduzenten, -verarbeitern und

-händlern beschaugt und gekauft, degustiert und verzehrt. Als «Festival der Sinne» bezeichnen die Veranstalter den Markt und meinen damit nicht allein den Genuss von frisch gepresstem Biorübsaft, sondern das ganze Drum und Dran mit Konzerten, Artisten und Gauklern sowie Schlemmereien im Bioschlaraffenland. Geboten wird ausserdem eine Sonderausstellung über Biogartenbau. (imh)

Biomarché in Zofingen: Fr, 19. 6. (14–21 Uhr), Sa, 20. 6. (10–21 Uhr), und So, 21. 6. (10–18 Uhr; Festwirtschaft bis 24 Uhr (20 Uhr am So); Anreise: am besten mit der Bahn, der Marché beginnt vis-à-vis des Bahnhofs; www.biomarche.ch