

BON APPÉTIT PARIS

MARA GRIMM

BON APPÉTIT PARIS

STILVOLL ESSEN,
LEBEN UND GENIEßEN

EIN KULINARISCHER GUIDE

PRESTEL

München • London • New York

INHALT

VORWORT	7
1. LE BON GOÛT	
Die Bedeutung des Geschmacks	12
Je suis snob	15
Name dropping	18
Unsterblicher Ruhm	22
Die Pariser Diät	24
2. LE PETIT DÉJEUNER	
Das beste Baguette von Paris	28
Croissants mit extra Butter	38
Le pain au chocolat	48
Französisches Frühstück	52
Sockenwasser	56
3. LE DÉJEUNER	
Der heilige Lunch	62
Mein liebstes Mittagsggericht	68
Un steak, s'il vous plaît	74
Der Prinz von Paris	80
Himmlische Omeletts	84
Crêpes & galettes	90
Croque-catastrophe	92
La vie en beurre	94

4. LE GOÛTER	
Törtchen & Champagner	104
Macarons	108
Alte Meister & Instagram-Stars	112
Wolken voller Glück	118
Le thé	124
Schokoladenkunst	126
Glace parisienne	132
5. L'APÉRO	
Die französische Weinlobby	138
Prendre un verre	142
Champagne tous les jours	148
Le pique-nique	156
6. LE DÎNER	
44 000 Restaurants	162
Le bistro	166
La brasserie	176
Fruits de mer	184
Le bouillon	188
Alte und neue Sterne	194
La cave à manger	202
Das neue Paris	206
7. PARIS À LA MAISON	
Kochen ist kaufen	212
Die Liebe zum Geschirr	222
Kleiner Einkaufsknigge	228
Haute légume	231
Gastronomie aus dem Gefrierschrank	234
1200 Käsesorten	236
Tout caramel	246
À BIENTÔT	248
LES ADRESSES	250



VORWORT

Mein ganzes Leben schon wollte ich irgendwann in Paris leben. Ich träumte von all den Klischees, vom Schreiben in Cafés, vom Blick auf die verzinkten Dächer, von frischem Baguette aus der Bäckerei um die Ecke, vom Glas Wein am Mittag, von endlosen Spaziergängen durch die Stadt. Dieser Traum kam nicht von ungefähr. Sobald ich laufen konnte, nahm mich meine Mutter zweimal im Jahr mit nach Paris, um mir Kunst, Gastronomie, Mode und die schönen Dinge des Lebens zu zeigen. Wir schlenderten durch die Museen, speisten in Bistros zu Mittag und dinierten in Brasserien. Ich lernte viel über das Leben und die Liebe, aber auch über Mode und Stil.

Ich war fasziniert von den Menschen in Paris: von ihrer Liebe zum Essen, ihrem Hang zur Schönheit, ihrem Sinn für Qualität und diesem geheimnisvollen *je ne sais quoi*. Viele Bücher wurden darüber schon geschrieben. Ich verschlang die Stilbibeln von Ikonen wie Inès de La Fressange und Caroline de Maigret.

Als mein Traum vor sieben Jahren Wirklichkeit wurde und ich einen Teil meiner Zeit in Paris verbringen konnte, dachte ich, ich wüsste, wie Pariserinnen und Pariser leben. Das stimmte nur bedingt. Denn Bücher über Pariser Mode, Liebe und Stil mögen schon tausendfach verfasst worden sein, aber was war mit den Essgewohnheiten? Warum speist man in Paris so oft im Freien? Wie behandelt man französische Kellnerinnen und Kellner? Welches Geschirr ist unverzichtbar? Warum setzen sich Foodtrends in Paris nur so selten durch? Und vor allem: Wie kleidet man sich für den Restaurantbesuch? Ich beschloss, das alles näher zu untersuchen. Herausgekommen ist dieser kulinarische Styleguide. Also das Buch, das ich gern gelesen hätte, als ich davon träumte, selbst in Paris zu leben.





1

LE BON GOÛT

Wenn du in Paris stilvoll essen
willst, dann solltest du möglichst
schnell zum Snob werden.
Aber Achtung: Es zählt die
Qualität und nicht der Preis.

DIE BEDEUTUNG DES GESCHMACKS

M*an setze sechs Personen an einen Tisch und das Ritual beginnt: Man öffnet eine Flasche Champagner und diskutiert, was man essen wird. Dann diskutiert man, was man gerade isst. Danach diskutiert man, was man gegessen hat. Und zum Schluss diskutiert man, was man in der kommenden Woche essen wird.*

So beschrieb Alain Ducasse einmal in der *New York Times* den perfekten Pariser Abend. Kein einziges Wort davon ist übertrieben. Für Pariserinnen und Pariser ist Essen mehr als nur Nahrung. Es ist Kultur, Lust, Liebe – manchmal sogar Poesie.

Die Liebe zum Essen geht so weit, dass selbst der Präsident nach seinen kulinarischen Vorlieben beurteilt wird. Dass Mitterand seiner Frau untreu war, interessierte kaum jemanden – das war *la vie privée*. Außerdem war der Präsident bei vielen wegen seines unstillbaren Appetits gut angesehen. Noch auf dem Sterbebett bestellte er Ortolan, Austern, Gänseleber und Kapaun. Schwerer tat man sich mit Sarkozy. Die Geschichten über sein korruptes Verhalten waren ja schon schlimm genug, aber dass er die Käseplatten im Élysée-Palast abschaffte, weil er auf seine Figur achten wollte? Das war unverzeihlich. Kurzum: In Frankreich kommt man mit vielem durch, aber nicht mit schlechtem Geschmack.





JE SUIS SNOB



In meiner Küche hängt ein Poster mit dem Text: *Liberté, Égalité, Snobité*. Wenn du in Paris stilvoll essen möchtest, dann solltest du möglichst schnell zum Snob werden. Hier ist es *bon ton*, über alles Durchschnittliche die Nase zu rümpfen. Aber Achtung: Es zählt die Qualität und nicht der Preis. Ein Pariser Snob isst lieber ein Baguette von hervorragender Qualität für einen Euro als eine Dose mittelmäßigen Kaviar für 50 Euro. Es geht also definitiv nicht um das Teuerste vom Teueren, sondern um das Beste vom Besten.

Die Menschen in Paris lieben Wettbewerbe, vor allem kulinarischer Natur. Es gibt zahlreiche ernsthafte Abstimmungen: um das beste Brot in Paris, aber auch um die leckerste *auf mayo*, das köstlichste *Éclair*, die Kuh mit dem besten Fleisch und die wohlschmeckendste *saucisse purée*. Ich könnte diese Liste ewig weiterführen. Pariserinnen und Pariser lieben es zu entscheiden, was am besten ist, und sie sind die geborenen Jurymitglieder. Snobistisch? *Mais non. Je ne suis pas snob, .. je suis Parisien, je suis Parisienne.*



SCHNELLKURS »KULINARISCHER SNOBISMUS«

- Vergiss den Supermarkt und kaufe auf dem Markt und im Feinkostladen ein. Nach sieben Jahren in Paris finde ich es völlig normal, meinen Kopfsalat an einem Stand zu kaufen, meinen Chicorée an einem anderen und meine Radieschen zwei Straßen weiter.
- Wähle die beste Qualität, die du dir leisten kannst. Lieber einmal in der Woche ein Macaron von einer wunderbaren Patisserie, als jeden Tag ein paar Kekse aus dem Supermarkt.
- Sei beim Kauf wählerisch. Gibt man dir in der Bäckerei ein Baguette, das nicht knusprig aussieht? Niemand schaut überrascht, wenn du um ein *bien cuite* bittest.
- Ein echter Snob ist bestenfalls mäßig begeistert. In Paris hört man selten jemanden sagen, ein Gericht sei *magnifique*. Normalerweise ist es *pas mal*.
- Ist die Sauce ein wenig zu salzig? Eine Tarte ein bisschen zu süß? Eine Mousse au Chocolat nicht luftig genug? Der Wein nicht so, wie du ihn erwartet hast? Ein Snob lässt so etwas stehen – jetzt weißt du, warum die meisten *Parisiennes* und *Parisiens* so schlank sind.





NAME- DROPPING

Pariser Stilikonen sagen es schon seit Jahren: Logos auf der Kleidung sind ein echter *faux pas*. Pariserinnen und Pariser würden eher sterben, statt als wandelnde Reklametafeln durch die Straßen zu laufen. Mein guter Freund Robin – ein echter Snob aus der Rue de Paradis – weigert sich, auch nur ein T-Shirt mit einem winzigen Logo zu tragen. Von seinen Ray-Bans kratzt er mit dem Schlüssel das Logo ab. Und Plastiktüten dreht er konsequent um, damit niemand sieht, woher sie kommen.

Das geht vielleicht etwas zu weit, aber in Paris sieht man selten jemanden, der ein T-Shirt oder einen Pullover mit dem Logo eines großen Modehauses trägt. Chanel, Céline und Saint Laurent produzieren zwar Kleidungsstücke mit ihrem Logo, aber diese werden fast ausschließlich an Touristen verkauft. Für echte Pariserinnen und Pariser gilt: Kauf deine Kleidung, wo immer du willst, aber stelle sie auf keinen Fall zur Schau.

Namedropping gilt in Paris als vulgär. Es gibt nur eine Ausnahme von dieser Regel: wenn's ums Essen geht. Fooddropping ist erlaubt. Es ist allgemein akzeptiert, mit den Namen von Herstellern und Lieferanten anzugeben. Man sieht sie auf vielen Speisekarten, und es gibt sogar Restaurants, die die Namen ihrer Lieferanten groß an den Fenstern anbringen: *Ici nous vendons des glaces Berthillon!* Kurzum: Niemand muss wissen, dass deine Tasche von Hermès ist, aber wenn du Trüffel von Galis, Radieschen von Erwan Humbert, Zucchini von Domaine de Vernins oder Spargel von Robert Blanc hast, dann erzähle es allen!

SIEBEN NAMEN ZUM SCHWÄRMEN

Alain Milliat

Vor 25 Jahren schickte Alain, Sohn eines Landwirts, seine Fruchtsäfte an die besten Sommeliers Frankreichs. Mit Erfolg: Milliat wurde zur festen Größe auf den Pariser Speisekarten. Unbedingt probieren: seinen Tomatensaft.

Jean-Yves Bordier

Die Butter von Jean-Yves Bordier ist nicht zu übersehen: Sein Name steht ausnahmslos in Großbuchstaben auf der Speisekarte.

Le Prince de Paris

Der einzige noch in Paris hergestellte Schinken. Er ist mit einem Emblem des Eiffelturms gebrandmarkt und wird liebevoll Le Prince de Paris genannt. Spitzenköche wie Yannick Alléno schwören auf ihn.

Pierre Hermé

Macaron-Gott und Pate einer neuen Generation von Pâtisiers. Wenn du seine Tartes irgendwo siehst, musst du sie unbedingt bestellen!

Poîlane

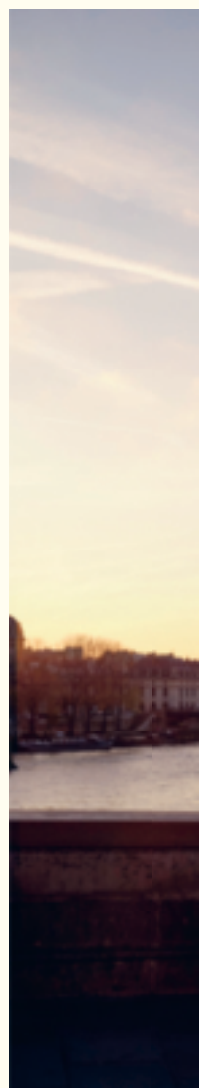
Obwohl man Frankreich mit Baguette assoziiert, ist Sauerteigbrot noch traditioneller. Die Familie Poîlane hält schon seit drei Generationen daran fest. Ihr Brot wird bis heute in Holzöfen gebacken und besteht aus vier Zutaten: Mehl, Wasser, bretonisches Salz und Sauerteig.

Alain Ducasse

Spitzenkoch, der neben unzähligen Sternerestaurants auch ein Schokoladenimperium betreibt. Ducasses Schokolade ist in wenigen Jahren zur besten der Stadt avanciert.

Champignons de Paris

Im Untergrund von Paris wurde einst reger Pilzanbau betrieben. Im 19. Jahrhundert gab es in der Stadt weit über 300 Pilzzüchter. Heute sind es nur noch eine Handvoll. Wenn du also echte *champignons de Paris* auf der Speisekarte entdeckst, dann bestelle sie auf jeden Fall.





UNSTERBLICHER RUHM

Nach sieben Jahren in Paris kann ich mich immer noch nicht an den Pariserinnen und Parisern sattsehen, die lässig und wie beiläufig die richtige Bluse, den perfekten Pullover oder die etwas zu große Jacke tragen. Inzwischen weiß ich, dass diese Nonchalance nur vorgetäuscht ist. Erbstücke, Vintage-Armbänder und Kaschmirpullover werden akribisch für einen ebenso lässigen wie eleganten Look ausgewählt. Dabei geht es selten um Trends, sondern immer um Klassiker.

Das gleiche Prinzip findet man auch in der Gastronomie. Wie die Garderobe ist auch die Küche Trends gegenüber immun. Foodhypes sind in Paris selten, Klassiker werden geschätzt. So wie ein Outfit eine gewisse Nonchalance ausstrahlt, sollten auch Gerichte niemals zu aufgesetzt wirken. Blüten und andere komplizierte Garnituren? *Mais non!* So wie eine Pariserin ein einziges schönes Schmuckstück trägt, beschränken sich die Pariser Köche auf die Hauptzutaten. Diese sollten durch Qualität und Schlichtheit hervorstechen. Zu einfach? Das gibt es nicht. Zu altmodisch? Warum Neues erfinden, wenn das Beste schon erfunden wurde?

Die französische Esskultur wird also um jeden Preis bewahrt. Besteht die Gefahr, dass ein Gericht in Vergessenheit gerät? Dann wird sofort gehandelt. Camembert aus pasteurisierter Milch? Der sollte auf immer und ewig verboten werden!

Das beste Beispiel erlebte ich vor einigen Jahren während des Lockdowns. Paris war noch nie so still, aber in den Feinkostläden schien alles unverändert. Das Angebot der La Grande Épicerie in der Rue de Sèvres war sogar noch spektakulärer als sonst. Austern, Hummer und Krabben lagen täglich frisch in der Auslage, so, als ob schon bald Weihnachten wäre. Das Gleiche galt für Gänseleber, Kaviar und Käse. Und obwohl kaum Kundenschaft da war, ging der Geschäftsführer im Dreiteiler mit einem Staubwedel durch den Laden, um die Weinflaschen abzustauben. Seine Botschaft war deutlich: Man kann Schulen und Restaurants schließen, Partys verbieten und Ausgangssperren verhängen, aber unser Essen? Das lassen wir uns nicht nehmen – nicht einmal von einer Pandemie.

Diese pedantische Pflege der Esskultur hat etwas Beruhigendes, sogar etwas Romantisches. Aber sie bedeutet auch, dass alles Neue in Paris skeptisch beäugt wird. Das war schon immer so. Als die Pläne zum Bau des Eiffelturms bekannt wurden, war die ganze Stadt in Aufruhr. Als er einmal stand, wollte man ihn am liebsten sofort wieder abreißen. Mit neuen Restaurants im Viertel verhält es sich genauso. In jeder anderen Metropole wäre ein neues Lokal in der ersten Woche ausgebucht; in Paris machen anfangs alle einen großen Bogen darum.

Kurzum: Statt das Neue zu begrüßen, bewahrt Paris lieber das Alte. Das hat zur Folge, dass sich die Speisekarten der Brasserien und klassischen Bistros selten ändern. Natürlich gibt es immer mal Trends, wie das Aufkommen der Bistronomie oder der französisch-japanischen Fusionküche. Aber gleichzeitig bleibt die Vorliebe für das Klassische bestehen und Institutionen wie das Café de Flore, Bofinger und La Coupole genießen hohes Ansehen. Steht ein legendäres Bistro vor dem Aus? Dann springt sofort jemand ein, um das Lokal zu retten. Verblasster Ruhm? Davon kann in Paris kaum die Rede sein. Alles ist perfekt instandgehalten, frisch getüncht, jeder Fleck wegpoliert. Es ist die Stadt des unsterblichen Ruhms.



DIE PARISER DIÄT

Eigentlich ist es für mich tabu, über Diäten zu schreiben. Schließlich will man im Foodjournalismus das gute Leben fördern. Aber nach meinen ersten Monaten in Paris war ich etwas verwirrt. Ich liebte es, morgens Croissants zu frühstücken, mittags essen zu gehen und abends das ein oder anderes Gläschen zu trinken und: Ich »gönnte« mir auch ein paar Zigaretten. Aber nach zwei Monaten mit üppigen Abendessen, literweise Wein und langen Nächten war ich völlig fertig. Wie um alles in der Welt blieben die Pariserinnen und Pariser davon gänzlich unberührt, in einer Stadt voller Restaurants, Cafés und Chocolatiers?

Die Antwort war ganz einfach: Maß halten. Das klingt furchtbar langweilig, ist es aber nicht. Wenn du mittags zum Essen regelmäßig ein Glas Wein trinkst, hast du am Wochenende kein Bedürfnis mehr, einen draufzumachen. Wenn du jeden Tag auswärts isst, sind zwei Gänge völlig ausreichend. Und wenn du dich nicht über einen kleinen Fettrand am Stück Fleisch aufregst, greifst du auch seltener zur Chipstüte. Kurz gesagt: Wenn du dich nicht ständig zurückhältst, hast du auch weniger das Bedürfnis, dich gehen zu lassen.

Ich werde nie vergessen, wie überrascht meine Freundin Willemick war, als sie bei Kolleginnen in Paris übernachtete. Als am Morgen eine Schale mit Croissants auf dem Tisch stand, nahm sie sich eines und aß es. Und ihre französischen Kolleginnen? Die teilten sich ein Croissant zu dritt.

Das zeigt sehr gut die Einstellung der Pariser Bevölkerung zum Essen. Niemand macht viel Aufhebens um Butter, Wein und Madeleines. In Paris sollte man sich über Fett sowieso nicht allzu viele Gedanken machen. Fett ist schließlich ein Geschmacksträger. Oder, wie man in Frankreich sagt: *Le gras c'est le goût, le goût c'est le gras* – Fett ist Geschmack, Geschmack ist Fett. Allerdings wird alles in Maßen genossen und Snacks zwischendurch gibt es nicht. Deshalb sieht man auch kaum jemanden auf der Straße oder in öffentlichen Verkehrsmitteln essen oder trinken. Früher war das in Paris sogar verboten. Die meisten Pariserinnen und Pariser essen ausschließlich zu fünf festen Zeiten, von denen jede ihre eigenen Rituale und Traditionen hat. Und genau um diese Essenszeiten geht es in den nächsten Kapiteln dieses Buches.

Le petit déjeuner	<i>Frühstück</i>	08.00–10.00 Uhr
Le déjeuner	<i>Mittagessen</i>	12.00–14.00 Uhr
Le goûter	<i>Süßes</i>	16.00–16.30 Uhr
L'apéro	<i>Aperitif</i>	18.00–20.00 Uhr
Le dîner	<i>Abendessen</i>	20.30–23.00 Uhr

