

LIFESTYLE



Josie Franke, Chefköchin aus dem Berliner „Sudaka“, ist Steak-Expertin

Fleisch ist mein Gemüse

Chefköchin Josie Franke kocht heute argentinisches Steak mit Chimichurri-Sauce

ANNALENA SCHIEBER

Bei den hohen Temperaturen der letzten Tage war der Appetit doch etwas gedämpft. Aber jetzt, wo es zum Wochenende wieder kühler werden soll, kann auch wieder ein richtiges Steak auf den Teller kommen.

Bei schönem Wetter brät man das Fleisch nicht in der Pfanne, sondern legt es am besten auf den Grill. So bereiten es auch die Köche im Berliner „Sudaka“ zu.

TV-Koch Chakall und Josie Franke sind als Südamerikaner echte Experten in Sachen Steak. Zum Fleisch reichen sie eine leckere Sauce: Der Klassiker ist da die Chimichurri-Sauce, ein ty-

pisch argentinischer Dip – eine Nationalsauce, die zu allem Gebrillten gereicht wird. Steak mit Chimichurri-Sauce ist für die Sudaka-Köche Chakall und Josie Franke schon ein komplettes Gericht. Als Südamerikaner brauchen sie nicht einmal Brot dazu.

Das perfekte Steak ist eine Kunst, denn bei der Zubereitung ist einiges zu beachten. Zunächst muss man sich entscheiden: Soll es „rare“ (rosa bis blutig), „medium“ (halb durch) oder „well done“ (durchgebraten) sein? Hat man seine Wahl getroffen, muss das Fleisch entsprechend lang auf dem Grill liegen. Josie Franke weiß genau, wie lange sie die Steaks grillen muss.

Für die **Zubereitung** würzen Sie die Steaks mit dem Meersalz. Dann die Fleischstücke einlegen und auf höchster Stufe von jeder Seite so lange grillen, bis das Fleisch den gewünschten Gargrad erreicht hat. Als Faustformel empfiehlt Chefköchin Josie Franke bei einem 2 cm dicken Steak: Zwei Minuten pro Seite für „rare“, je drei Minuten für „medium“ und je vier Minuten für die Garstufe „well done“. Wichtig ist, dass Sie die Steaks regelmäßig auf dem Grill wenden.

Für die Chimichurri-Sauce halbieren Sie die Chilischote und hacken sie fein. Die Knoblauchzehen abziehen und in eine Schüssel pressen. Dann die Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Olivenöl, Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Oregano, Petersilie und die gehackte Chilischote zu den Knoblauchzehen geben und gut verrühren. 140 ml warmes Wasser dazugeben und gut verrühren. Es sieht besonders hübsch aus, wenn Sie das Steak mit Kräutern garnieren und die Chimichurri-Sauce in einem separaten Gläschen servieren.



Gegrillt ist es am besten: das Steak mit Chimichurri-Sauce

ZUTATEN

Für 4 Personen:

Für das Steak

4 Entrecôtes (à 200 g)
grobes Meersalz
2 EL Olivenöl

Für die Chimichurri-Sauce:

1 rote Chilischote
2 Knoblauchzehen
1 großes Bund frische Petersilie
100 ml Olivenöl
50 ml Weißweinessig
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
25 g getrockneter Oregano

Wütende E-Mails und böse Smileys

Wir streiten heute anders als vor 20 Jahren. Das Internet spielt dabei eine große Rolle

ANNALENA SCHIEBER

Ob Galilei und der Papst oder Wolfgang Joop und seine Tochter Jette – die Menschen streiten sich, seit es sie gibt. Egal ob jung, alt, arm oder reich. Gründe finden sich immer. Und in einer Gesellschaft, in der wir uns immer mehr Dinge teilen, kommen auch noch neue hinzu. Beim Carsharing teilen wir uns ein Auto, auf Bed&Breakfast-Portalen

vermieten wir unsere Zimmer unter, wenn wir im Urlaub sind – und wenn jemand eine Bohrmaschine braucht, kann er sie sich über entsprechende Internetplattformen von anderen ausleihen. Man muss heutzutage nichts mehr besitzen, um es zu nutzen. „Das bietet natürlich jede Menge Konfliktpotential“, sagt Rhetorik- und Kommunikationstrainer Michael Rossié aus München. Da werden die ge-

mieteten Zimmer vielleicht dreckig hinterlassen, das Auto hat eine Beule oder die Bohrmaschine ist kaputt. „Wenn man Gegenstände anderen zur Verfügung stellt, muss man damit rechnen, dass etwas beschädigt wird“, sagt Rossié, „5 bis 6 Prozent der Menschen stehen morgens auf, um jemand anderem zu schaden“. Um komplizierte Streitfälle zu vermeiden, gibt es laut Rossié nur eine Strategie: „Man muss logische und eindeutige Regeln schaffen und diese am besten schriftlich festhalten.“ Unter welchen Konditionen darf ich mir bestimmte Gegenstände leihen? Wie habe ich damit umzugehen? Wann muss ich sie wieder abgeben? Das sind nur einige Punkte, die man vorher festlegen sollte.

Kommt es dennoch zum Streit, bietet sich uns im Zeitalter von Internet und SMS eine scheinbar ganz unkomplizierte Form, den Konflikt auszutragen: das Schreiben. Das geht heute schnell und einfach. Eine lange, wütende E-Mail, eine kurze SMS mit bösen Smileys oder eine Facebook-Nachricht, die mit drei Punkten endet. „Da sind Missverständnisse vorprogrammiert“, sagt Rossié, „man sollte Streitereien am besten immer im persönlichen Gespräch klären“. Dann kann man nicht nur die Worte des anderen lesen, man hört seine Stimme und – das ist ganz wichtig – deren Tonalität. Außerdem kann man die Gestik und Mimik des Gegenüber interpretieren – das erleichtert das Gespräch ungemein. Doch gerade schüchterne und konfliktscheue Menschen hauen lieber in die Tasten, als sich persönlich zu zoffen. Verlernen wir da-

Die vier häufigsten Streittypen



Der Harmoniesüchtige:

Bitte beruhige Dich, ich mach ja alles, was du sagst!
Dem Harmoniesüchtigen ist jeder Streit ein Gräuel, und er tut alles, um einen Streit zu vermeiden. Er hat Angst, etwas falsch zu machen. Im Zweifelsfall gibt er immer nach. Das kann zu mangelnder Wertschätzung durch die anderen führen.



Der Eingeschnappte

Mag sein, dass es ein Fehler von mir war, aber wie Du mich anschreist...
Der Eingeschnappte zieht sich auf die persönliche Ebene zurück. Der Fehler spielt keine Rolle mehr, aber die Art wie mit ihm umgegangen wird. Die anderen sind ja so gemein. Das kann durchtrieben wirken.



Der Diskutierer

Setz dich, das sollten wir ausdiskutieren.
Der Diskutierer versucht, den Dingen auf den Grund zu gehen und will wissen, ob er sich falsch verhalten hat. Er will aus Fehlern lernen. Das kann sich länger hinziehen.



Der Kämpfer

Du weißt genau, dass ich Recht habe!
Der Kämpfer hat großen Spaß am Kampf und will auf jeden Fall gewinnen. Deshalb liebt er es, sich zu streiten, egal um was es dabei geht. Das kann aggressiv wirken.

„Ich kann mich besser in andere Men

Der Informatik-Doktorand Tom-Michael Hesse hat die deutschsprachige

Streiten geht auch professionell: Tom-Michael Hesse (24) aus Heidelberg hat zusammen mit seinem Team die deutschsprachige Debattiermeisterschaft 2013 in München gewonnen – außerdem bekam er den Ehrenpreis für die beste Rede des Finals.

Annalena Schieber hat ihn gefragt, warum er so gerne debattiert und was der Unterschied zum Streiten ist.



Debattier-Ass Tom-Michael Hesse

DIE WELT: Gerade sind Sie deutschsprachiger Debattiermeister geworden. Wie läuft so ein Wettbewerb denn ab?

TOM-MICHAEL HESSE: Normalerweise bekommt man von

den Juroren ein Thema, auf das man sich einige Minuten vorbereiten kann. In München hatten wir eine Viertelstunde für das Thema „Die Abstimmung über Gewissensfragen im Bundestag“, – elek-

tronische Hilfsmittel sind immer verboten. Man darf sich auch nicht aussuchen, ob man auf der Pro- oder Contra-Seite stehen will. In München hatte jeder sieben Minuten Zeit, seine Argumente vorzubringen. Debattiert wurde dann im Pro-Contra-Wechsel. Für die Reden gab es Punkte.

Wie sind sie zu diesem Hobby gekommen?

Ich habe schon als Kind gerne geredet. Als ich 14 war, hat mich meine Lehrerin angesprochen, ob ich nicht beim Projekt „Jugend debat-

WIR LIEBEN MODE

Alphabetisierung der Schönheit

SUSANNE ACKSTALLER

Wir wollten es ja nicht anders. Wir haben gejamert, gelästert, geschimpft. Für mehr Verständlichkeit plädiert, den Verbraucherschutz bemüht, Stiftung Warentest eingeschaltet. Und nun das: Hautpflege wie für ABC-Schützen und Gesichtscremes mit geradezu irritierend einfachen Namen. BB, CC, DD –

kann Schönheit wirklich so simpel sein?



Ja, sagen die Beauty-Unternehmen und versprechen

bei den BB-

Cremes gleich fünffachen Nutzen. Alles in einem, einer für alle! Multitasking im Badezimmer! Feuchtigkeit, Farbe, Sonnenschutz, Anti-Aging, Wirkstoffe – und all das mit nur einem einzigen Auftragen.

Gar nicht auszudenken, was frau mit der gewonnenen Zeit anfangen soll. Bei so viel Omnipotenz stört es auch nicht weiter, dass keiner weiß, wofür BB wirklich steht (Beauty Balm? Blemish Balm?). Und wie die Superkraft der BB-Generation noch zu toppen sein soll – durch ihre Nachfolger, die CC-Cremes. Anderer Name (für „Colour Correction“ oder „Complexion Correction“), selbes Spiel. Und letztlich dasselbe Versprechen – nur noch ein wenig superer halt. Mehr Deckkraft, mehr Anti-Aging, mehr Ausstrahlung, noch mehr Perfektion. Angesichts erweiterter Poren und gestörter Pigmente gibt es einfach richtig viel zu tun.

Und nun also DD. Was „Daily Defense“ bedeutet. Oder „Disguise & Diminish“. Vielleicht aber auch „Dynamic Do all“ – ganz sicher sind sich da nicht mal die Experten. Wie auch immer: DD ist ein einziger kosmetischer Superlativ, die ultimative Wunderwaffe. Die Demokratisierung des Porzellan-Teints. DD-Cremes verstecken, reduzieren, glätten, füllen, pflegen, schützen und perfektionieren – alles in einem Produkt. Yes, we can!

Ich habe übrigens eben mal nachgezählt: Bis zum Z sind es noch 22 Buchstaben. Nicht auszudenken, wie viel Schönheit da auf die Menschheit zukommt. Wie viel Porenverfeinerung, Faltenminimierung, Hautperfektion. Ich erwäge gerade eine Initiative zur Rettung von Schönheitsflecken und Sommersprossen. Es lebe der Makel!

Die Autorin bloggt auf www.texterella.de über Alltägliches und Besonderes aus Mode und Lifestyle.

durch das Streiten? „Eigentlich haben wir es nie so richtig gelernt“, sagt Rossié. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit einem Konflikt umzugehen. Die zwei häufigsten sind der laute und der stille Protest. Jemand kann sauer sein und seinen Ärger herausschreien – ein anderer ist eingeschneht und schmolzt vor sich hin (siehe Streittypen im Kasten).

Wer einen Konflikt nicht selbst lösen kann, findet bei professionellen Streitschlichtern oder Mediatoren Hilfe, beispielsweise über die Website des „Berliner Bündnis – außergerichtliche Konfliktbeilegung“ (www.schlichten-in-berlin.de). Hier finden Streithähne Kontakte zu den richtigen Schlichtern für unterschiedliche Situationen, bei der Arbeit oder im privaten Umfeld.

„Wir führen auf unserer Website 200 Anbieter, die sich verschiedenen Kon-

fliktbereichen annehmen“, sagt Franziska Henning, Mitarbeiterin aus dem Bereich Recht und Steuern. Das Bündnis ist Partner der Industrie- und Handelskammer Berlin, die IHK stellt für Unternehmen, Existenzgründer und Auszubildende verschiedene Schlichtungsangebote bereit und berät rund um das Thema der außergerichtlichen Konfliktbeilegung. „Mit Unterstützung der IHK wurden im letzten Jahr 75 Prozent aller Konfliktfälle geschlichtet“, sagt Henning.

Eine erfreuliche Quote, denn: „Wir leben in einer Gesellschaft des Wohlfühlens – Streit passt uns da gar nicht ins Konzept“, sagt Michael Rossié.

Andererseits gibt es Orte, an denen gestritten wird, als gäbe es kein Morgen. Schriftlich versteht sich.

In Internetforen wird gemeckert, geflucht und beschimpft. Egal, ob es um Politik oder Grillrezepte geht, egal ob sich die User wegen Filmkritiken oder Rasenmäher bekriegen. Das Thema ist zweitrangig – die Hauptsache ist, es gibt Streit!

Michael Rossié erklärt dieses Phänomen damit, dass viele Menschen in ihrem realen Leben kaum Möglichkeiten haben, Ärger abzulassen. „In vielen Berufen muss man einfach die Klapp-

pe halten“, sagt er. Aber in Foren, da gibt es die Chance, alles raus zu lassen. Man ist ja anonym. „Allein ein böses Wort in die Tasten zu tippen, kann befreiend wirken“, sagt Rossié.

Galileo Galilei und die katholische Kirche hatten noch nicht die Möglichkeit, sich über E-Mail, SMS oder in Foren zu zoffen. Und um ein verschmutztes Auto oder eine verwüstete Wohnung ging es da auch nicht.

In 20 Jahren gibt es wahrscheinlich wieder neue Gründe und Wege, sich zu streiten. Eines wird dabei aber doch immer am schönsten bleiben: Die Versöhnung.

Tipps vom Experten: Egal, ob in einer Partnerschaft oder im Büro: Es gibt Fehler, die einen Streit automatisch eskalieren lassen. Hier erklärt der Experte, wie man die häufigsten vermeidet:

- Finden Sie heraus, ob es wirklich darum geht, worum es zu gehen scheint. Oder liegt der Auslöser für den Streit ein paar Tage zurück?

- Überfahren Sie andere nicht mit schwierigen Gesprächen. Geben sie ihnen Zeit, sich vorzubereiten.

- Konzentrieren Sie sich auf das konkrete Streitthema. Vermeiden Sie es, das Gespräch dazu zu benutzen, mal alles los zu werden, was Ihnen auf dem Herzen liegt.

- Wenn Sie selbst wütend sind, gibt es nur eins: weg von Menschen und das Gespräch vertagen.

DER STREIT-EXPERTE

Michael Rossié arbeitet seit 25 Jahren als Kommunikations-trainer im Medien- und Wirtschaftsbereich. In mehr als 200 Seminaren und Vorträgen jährlich trainiert er alle, die in der **Öffentlichkeit** reden müssen, vom Schlagersänger bis zum Dax-Vorstand, vom Fußballer bis zum Fernseh-



moderator. Rossié hat unter anderem die Bücher „Freisprechen“ und „Schwierige Gespräche mit Kollegen und Chefs“ geschrieben. Sein neuestes heißt

„**Medientraining – kompakt**“, ein Buch über die Schwierigkeiten, in den Medien ein gutes Bild von sich zu vermitteln.



Haben sich noch Face-to-Face gestritten: Jack Lemmon (l.) und Walter Matthau in „Immer noch ein seltsames Paar“

sich hineinversetzen“

Debattiermeisterschaft gewonnen

tiert“ mitmachen möchte. Das hab ich dann getan – und bin Zweiter beim Landeswettbewerb in Sachen geworden. Ich habe dann auch in der Bundesliga von „Jugend debattiert“ geredet.

Warum macht Ihnen das Debattieren so viel Spaß?

Erstens lernt man die unterschiedlichsten Menschen kennen. Bei solchen Wettbewerben kommen Mediziner, Juristen oder Geisteswissenschaftler zusammen, die alle über das gleiche Thema debattieren. Und es reizt mich,

auch mal einen Standpunkt zu vertreten, den ich persönlich ablehne. Das beeinflusst mich auch in meinem Privatleben: Ich hinterfrage oft meine Meinung – und habe mich dadurch schon oft vor vorschnellen Urteilen bewahrt.

Verlernt man da, nach dem Bauchgefühl zu entscheiden?

Ein bisschen. Allerdings: Ein guter Redner schafft die Balance zwischen rationalen Argumenten und Bauchgefühl oder Emotionen. Mit einem guten Mix kann man einen Menschen am besten überzeugen.

Was ist der Unterschied zwischen Streiten und Debattieren?

Ich glaube, beim Streiten versucht man eher, sich durchzusetzen, als den anderen zu überzeugen. Und auch wenn Debatten Emotionen enthalten können, sind sie schon viel sachlicher als Streits.

Streiten Sie denn anders durch Ihr Hobby?

Ich kann mich definitiv dadurch besser in die Lage des anderen hineinversetzen. Ich bin durch das Debattieren empathischer.

Worüber könnten Sie Stunden debattieren?

Über Bürgerrechte könnte ich viel debattieren, beispielsweise über den NSA-Skandal in den USA. Da gibt es für beide Seiten gute Argumente. Wir wollen Sicherheit, aber natürlich auch persönliche Selbstbestimmung.

Gab es schon einmal ein Thema, zu dem sie nichts zu sagen hatten?

Ja. Mit Fußballthemen kenne ich mich leider überhaupt nicht aus.