

Sebastian Junge



Ich heiße Sebastian Junge.

Das ist was ich mache: Ich bin liebevoller Vater von 2 wunderbaren Kindern, Ehemann, Küchenchef und Inhaber des Bio-Restaurants Wolfs Junge in Hamburg.

Das ist, was ich dir beibringen könnte, was du nicht aus einem Buch lernen kannst: Ich könnte

dir beibringen in einer professionellen Küche zu überleben, wirklich hart und schnell zu arbeiten und mit Druck, Wut, Angst und all den Psychopathen, die deinen Weg kreuzen, umzugehen, und das alles ethisch und mit moralischem Bewusstsein am Ende des Tages!

Das bedeutet Kultur für mich: Kultur bedeutet, menschliche Schöpfungen anzuerkennen und zu feiern, die mit Leidenschaft und Liebe geschaffen wurden.

So spiegelt meine Arbeit meine Kultur/en wider: Erstens ist meine Arbeit ziemlich hart und anstrengend. Mich auf die kulturellen Aspekte zu konzentrieren, fällt manchmal ganz schön schwer, auch wenn wir unser Essen und unsere Kochkunst sehr stark an ein politisches und kulturelles Ideal binden und heute und in Zukunft um seinen angemessenen Platz im Leben und in der Gesellschaft kämpfen.



Das ist meine Utopie: In einer Welt zu leben, in der niemand für meine Nahrungsmittelproduktion oder meinen Konsum leiden muss, in der es keinen Hunger oder Armut gibt und in der Natur, Menschen und Tiere respektiert und mit Würde und Respekt behandelt werden.

Kurze Fragen



Mein Lieblingsbuchgenre: zu viele Optionen

Mein Lieblingsbuch: Wieder zu viele Optionen

Mein Lieblingsort zum Lesen: im Urlaub

Wo ich meine Bücher kaufe: in einem kleinen unabhängigen Laden oder online bei buch7, einem Buchhändler, der seine Gewinne für soziale Projekte spendet

Mein Lieblingsmuseum: Für einen Museumsbesuch fehlt mir leider die Zeit, geschweige denn, ein Lieblingsmuseum zu haben. Aber kürzlich war ich in Kopenhagen in einem naturhistorischen Museum, das die menschliche Evolution zeigt. Das war ziemlich cool!

Mein Lieblingskünstler

(Maler/Bildhauer/Performance): Irgendwie mag ich Janosch

Meine Lieblingsquelle(n) für Nachrichten/ Informationen/

Weiterbildung: Deutschlandfunk, mehrere politische Podcasts, Online-Nachrichten

Mein Lieblingsgericht: Wieder zu viele Optionen. Es hängt von der Jahreszeit ab, wo ich bin, in welcher Stimmung ich bin usw.

Meine liebste Freizeitbeschäftigung: Sport treiben

Mein Lieblingsort in Hamburg: Dort, wo meine Familie ist.



Von neuen Anfängen nach einem anstrengenden Jahr

10. November 2022

Gerade jetzt ist unser letzter Urlaubstag unserer herbstlichen Betriebsferien. Das heißt genau genommen ist es für alle anderen meiner Angestellten der letzte Urlaubstag, bzw. der Vorletzte. Als Selbstständiger Gastronom muss ich mir 2 Tage vor der eigentlichen Wiedereröffnung schon einen akribischen Überblick verschaffen über den Warenbestand, offene Baustellen, Bestellungen etc. Es müssen Menu Karten geschrieben werden, Techniker für kaputte Maschinen bestellt werden, der Anrufbeantworter will nach einer Urlaubswoche abgehört und beantwortet werden, von der Post und dem Mailverkehr mal ganz abgesehen. Da hilft es auch nichts, dass am selben morgen mir 2 Zähne gezogen werden wurden.

Man sagt in Deutschland, *Selbstständig heißt Selbst und Ständig*, ein dämliches Sprichwort mit wahrer Kern. So konnte ich bei der Frage nach einer möglichen Krankschreibung der Ärztin nur müde schmunzeln im Hinblick auf die arbeitsintensive Woche, die mich erwartet. Zwar konnten wir als Familie neben einer gemeinsamen Corona Infektion im Urlaub auch etwas Kraft tanken, aber schnell sind die Gedanken immer wieder bei dem zukünftigen Geschäft und Erledigungen. So richtig abschalten ist mit meine Restaurant Konzept nicht drin. Wir stehen also vor einem kleinen Neuanfang nach dem Urlaub.

Umso größer wird der Neuanfang dann, wenn in der dritten Oktoberwoche mein stellvertretender Küchenchef das Unternehmen verlässt. Für über 4 Jahre war er bei uns tätig und hat das Restaurant mit umgebaut, sowie die Küche mit aufgebaut. Mit ihm geht eine weitere Köchin, deren ganz besondere Geschichte ich vielleicht in einem anderen Monat erzähle. Auch von unserem ersten Gastgeber haben wir uns in diesem Jahr getrennt. Damit sind schlussendlich alle Crewmitglieder aus der Gründungszeit von dannen gezogen. Einen Umstand, den wir angesichts unserer Entwicklungsmöglichkeiten auf jeden Fall begrüßen und der trotzdem ordentlich Staub aufwirbelt und Arbeit bereitet.

Schlussendlich bin ich für alle Prozesse, Entscheidungen und Erledigungen verantwortlich in meinem Restaurant, mal mehr mal weniger, verlassen uns Führungskräfte, fällt natürlich mehr Arbeit an. Auf der anderen Seite wachsen die Chancen für nachrückende Mitarbeiter und es birgt immer ein gewaltiges Potential, brach liegendes Potential neu zu erwecken und Dinge weiterzuentwickeln.

Jedes Mal ein kleiner oder großer Neuanfang, wir haben Corona-Lockdowns, eine Küchenbrandsanierung und viele weitere Neuanfänge gemeistert und werden es auch diesmal tun.

Wir kommen aus 2 sehr anstrengenden Pandemiejahren, in denen uns viele Sorgen plagten, schlittern geradezu in die nächste Krise und es bleibt nicht wirklich Zeit zum Durchatmen. Von daher ist es wieder mal ein Neuanfang ohne Rast, nicht wirklich frohen Mutes, aber doch mit einem Rest verbleibender Kraft und unbedingtem Durchhaltewillen und Entschlossenheit.

Als Einstieg wenig kulinarisches, dafür einen Einblick in meinen unsteten Arbeitsalltag.

Geschrieben von Sebastian Junge



wolfs-junge.de

Von Gänsen, Enten und Schinken

[26. November 2022](#)



Mittlerweile erreicht uns der Herbst in Hamburg unmissverständlich. Die letzten warmen Tage sind passé und Regen stellt sich mit früher Dunkelheit und einem häufigen Grauschleier ein. Die Temperaturen fallen und die letzten Spätsommergemüse unserer Produzent:innen trudeln ein. Auch unsere Ackerparzelle haben wir final abgeerntet. Wir haben hier eine tolle Ernte eingefahren, neue Eindrücke und Erfahrungen gesammelt und jetzt geht es ans Einlegen und Verarbeiten der Gemüse.



Sobald es auf den November zugeht, stehen die Zeichen in unserer Küche auf Wassergeflügel. Maurice Blank, ein langjähriger Wegbegleiter aus Lemsahl-Mellingstedt zieht seit jeher kleine Gruppen an Enten und Gänsen für uns auf. Ein paar Privatkunden und wir als exklusiver, also einziger Gastronomiekunde haben das Glück seiner Hände Arbeit am Ende der Jahre genießen zu dürfen.

Wassergeflügel wird von uns ähnlich vielseitig verarbeitet wie Hausschwein. Es wird Rillette und Paté hergestellt, geschmort und Kurzgebraten, Pastrami gemacht, und das Beste: Wir können wieder unsere kaltgeräucherten Schinken herstellen.

Dies ist nur in den wirklich kalten Monaten möglich. Die Temperatur muss sich nachts auf unter 10 Grad absenken, damit wir die eingesalzenen Stücken Fleisch über einen längeren Zeitraum kalt räuchern können. Dies ist erfahrungsgemäß frühestens ab November der Fall und wird dann von uns regelmäßig zelebriert.

Dieses von uns angewandte Handwerk ist eines, das am meisten Faszination auslöst, bei Köchen und Köchinnen, wie auch bei unseren Gästen. Rauchwaren sind seit Beginn ein fester Bestandteil unserer Menus und Kulinarik. Es handelt sich um eine uralte Konservierungsmethode, deren Geschmacksprofil bei vielen Menschen Wohlgefühl auslöst und gute Erinnerungen auslöst, so auch bei mir.



Unsere Schinken sind exemplarisch für unsere Art der Gastronomie, sie sind einzigartig und nur bei uns zu genießen, unverwechselbar und tragen unsere Handschrift. Wenn wir beispielsweise unseren Schinken vom Hausschwein nach 4 Monaten Reife und dem Rauch pünktlich zum ersten Spargel aufschneiden, erfüllt mich das mit großem Stolz. Das Wissen, dass es diesen Schinken nur bei uns zu genießen gibt, in Kombination mit weiteren einzigartigen Produkten ist ein großartiges Gefühl.

Morgen ist es dann so weit und ich kann den ersten Gänseleberwurst probieren, dieser ist nämlich nach 4 Wochen schon fertig. Ich freue mich auf den Geschmack, der mich auch geschmacklich vollends im Herbst ankommen lässt.

Geschrieben von Sebastian Junge



Ein ganzes Ackerschwein für das nächste Jahr

27. Februar 2023



Traditionell, wenn man davon im 5. Betriebsjahr sprechen kann, verarbeiten wir am Anfang des Jahres ein ganzes Schwein in meinem Bio Restaurant. Das ist für uns handwerklich so ziemlich am spannendsten, wenn es um die Verarbeitung von Tieren geht. Die Vielfalt an Produkten, die sich aus dem ganzen Tier zubereiten lässt ist schier unglaublich, ebenso, wie viel Ertrag wir aus einem Tier haben und wie viele Menschen bei uns davon essen. Schwein hat ein katastrophales Image, zu verdanken der Schlachtindustrie, Discountern, diversen Skandalen und verachtende Haltungs- und Produktionsformen. Mit der ganzen

Schiene haben wir naturgemäß wenig am Hut, sodass wir natürlich auch in diesem Bereich auf Ausnahmequalität ausgewählter Höfe zurückgreifen.

Hierbei lohnt es sich das Schwein und seine ihm anvertraute Aufgabe auf dem Hof zu betrachten. Das Schwein ist nämlich als Allesfresser auf dem Hof für die Resteverwertung verantwortlich. Soll heißen es wird ausgeputztes Gemüse, backunfähiges Getreide, Zwischenfrüchte, vielleicht sogar Molke aus der hofeigenen Käserei verfüttert. Im Gegenzug produziert das Schwein Nachkommen, Dünger für die Felder und schlussendlich natürlich auch den Schlachtkörper. Die Höfe, von denen wir Schweine beziehen haben ihren Tieren diese Aufgaben anvertraut im Gegensatz zur Massentierzucht, in der es darum geht aufs effektivste günstig und schnell Fleisch zu produzieren.





Ackerschweinhaltung gelernt.

Wir benutzen generell nur alte Schweinerassen, die im Gegensatz zum industriellen Tier deutlich mehr Fett ansetzen und eine sehr viel robustere Gesundheit vorweisen. In diesem Jahr haben wir das erste Mal ein Ackerschwein verarbeitet, das bedeutet, dass die Tiere ganzjährig auf der Weide stehen und ihrem natürlichem Verhalten, wie bspw. das Suhlen im Schlamm nachgehen können. Den Hof habe ich bereits im vergangenen Jahr mit meiner Tochter besucht, um mir selbst ein Bild von der Tierhaltung zu machen und die Menschen kennen zu lernen, die für den Hof verantwortlich sind. Wir haben uns ausgiebig ausgetauscht, kennengelernt und viel über die

Für den Januar haben wir die Abnahme eines Tieres verabredet.

Wenn es dann so weit ist und wir das geschlachtete Tier abholen, steht die Küche für eine Woche Kopf. Es ist eine enorme Herausforderung ein Ganzes Tier im laufenden Betrieb so mannigfaltig zu verarbeiten. Wir reden hier über beinahe 150 kg Schlachtgewicht und weit über 15 verschiedene Zubereitungs- und Konservierungsarten des Produktes. Wir verarbeiten bspw. Blut und Innereien zu Blutwurst und grober Leberwurst. Der Kopf wird abgekocht und zu Sülze und gebackenen Pralinen, wir salzen eine ganze Menge Schinken ein für die nächsten Monate und vor allem die Spargelsaison. Dann wird Schinken kalt oder heiß geräuchert, luftgetrocknet und gereift. Wir machen Bratwürste für den Mittagstisch, kochen Schwarten für Sauerkraut und bereiten uns viele Teilstücke für Menu Hauptgänge zu. Dann wird noch Rillette, Schmalz und andere Würste eingekocht. Alles in allem eine Unmenge an Arbeit und auch handwerklicher Herausforderung. Das erfordert eine ganze Menge Organisation und zahnradmäßiges ineinandergreifen unseres Teams. Ist der Großteil der Arbeit geschafft, erfüllt uns das Probieren und Servieren der Produkte mit großem Stolz, ist es doch eine absolute Rarität mit solch einer Ausnahmealität zu arbeiten und Speisen daraus zu zubereiten.



Das Handwerkszeug habe ich mir über die Jahre dafür angeeignet, über Lesen von Fachliteratur, Praktika bei Fleischern, das Beiwohnen von Schlachtungen und die Fortbildung über Videos etc. Danach geht es ans Trainieren mit den Produkten in der Praxis.

Wir verarbeiten die Tiere in der Regel im Ganzen, denn wenn wir Fleisch konsumieren und einem Lebewesen das Leben nehmen, um es zu essen, ist es unsere Verantwortung, dass dieses respektvoll behandelt wird und gänzlich benutzt wird.

„Nose-2-Tail“ ist bei uns kein Marketingbegriff, sondern wird durch unser Konzept gelebt. Im Industriellen Schlachtbereich, sowie im Großhandel fällt dermaßen viel Abfall an und die Tiere werden völlig anonym und fern jeder Pietät behandelt, dass es mir zuwider ist, solche Produkte zu verkochen. Bestellen wir so etwas, wissen wir quasi gar nichts über die Herkunft dieses Fleischs – wer es wo aufgezogen hat, was es zu fressen bekommen hat, wo es geschlachtet wurde oder oder oder ... Daher ist es für uns unabdingbar eine Beziehung zu den Menschen und den Tieren zu haben, die wir verarbeiten.

Zum jetzigen Zeitpunkt haben wir das Schwein komplett verarbeitet und servieren es nach und nach. Es kommt großartig bei unseren Gästen an, wir servieren es mannigfaltig, mittags gibt es die beschriebene Bratwurst, abends dann grobe Blutwurst gebraten mit Oliven und Rosinen als Zwischengang und im Hauptgang grillen wir Nacken und kombinieren es mit roter Bete aus dem Umland.

Wir brechen eine Lanze für dieses hochwertige Lebensmittel und leisten Aufklärungsarbeit, warum Schweine in unseren Augen auf Höfen wichtig sind, wie vielfältig sich diese verarbeiten lassen und welchen kulturellen Hintergrund diese Verarbeitungen haben.

Was mich persönlich viel und dynamisch beschäftigt sind die moralischen und ethischen Grundlagen und Problemfelder des Fleischkonsums. Darüber hier zu schreiben, würde aber den Rahmen sprengen. Zurzeit kann ich das für mich und mein Restaurant in der Form verantworten und freue mich auf den Zeitpunkt, wenn wir in ein paar Wochen zum ersten Spargel unseren selbstgeräucherten Schinken anschneiden und verkosten können.

Geschrieben von Sebastian Junge



wolfs-junge.de

Unser täglich Brot

2. August 2023



Ein wesentlicher Teil meines Restaurantkonzeptes ist es, nahezu alles selbst herzustellen.

Selbstverständlich zählen dazu auch verschiedene Sorten von Sauerteigbrot. Das Handwerk dafür habe ich mir in den vergangenen Jahren privat und auch durch verschiedene Praktika angeeignet. Zu Zeiten

meiner Ausbildung spielte Brot backen keine große Rolle, und wenn doch dann ging es meist um sehr einfache Hefebrote, gebacken mit namenlosen Mehlsorten und niemand hatte eigentlich wirklich Ahnung wie das funktioniert und was eigentlich alles möglich ist. Es war viel Halbwissen im Umlauf und auch gab es kaum Interesse von den meisten Köchen und Köchinnen daran etwas zu ändern. Das meiste Brot wurde bei Bäckereien oder Großhändlern bestellt.

Der Zugang zu kulinarischem Wissen hat sich aber im letzten Jahrzehnt durch das Internet rasant revolutioniert, so dass es heute eine Vielzahl an Blogger:innen, Youtuber:innen und Influencer:innen gibt, von denen man einiges lernen kann. Auch sehr gute Bücher sind diesbezüglich in den letzten Jahren auf den Markt gekommen und machen so Fachwissen leicht zugänglich. Spätestens mit der Coronapandemie und den damit verbundenen Lockdowns wurde ein regelrechter Hype ausgelöst.

Ich habe, wie gesagt, das Ganze autodidaktisch und über Praktika gelernt. Angefangen mit Brot backen habe ich vor ca. 9 Jahren. Ich habe mir Sauerteige gezüchtet und einmal pro Woche, in der Regel sonntags, für meine Frau und mich gebacken, ohne Knetmaschine, alles von Hand. Das Backen bereitet mir stets große Freude und weckt immer wieder Interesse etwas Neues auszuprobieren.

Auch meine Praktika haben mir immer große Freude bereitet und mich in meinem Backhandwerk enorm bereichert. Noch heute habe



ich regen Kontakt zu den Bäckern und wir verbacken Getreide der Hofbäckerei, bei der ich mitwirken durfte. Wir pflegen so eine direkte Verbindung zu den Menschen, die das Getreide anbauen und für uns vermahlen.



Ich backe in meinem Restaurant mit Weizensauerteig und Roggensauerteig, beide Kulturen sind nahezu 9 Jahre alt. Bei jedem Einstieg in unsere Menus, sowohl mittags als auch abends gibt es die zwei Brotsorten und wir kommunizieren stets das Alter des Sauerteiges, sowie deren weitere Eigenschaften (hausgebacken, mit Mehlen von dem jeweiligen Hof, etc.)

Das Nennen einiger Details zu den Brotarten unterstreicht den Stellenwert, den das Brot für uns in der Speisenfolge hat. Ich finde es enorm wichtig und einladend ein Mahl bei uns mit Brot zu beginnen. Es stellt auf einfache Art und Weise die Kunst und Komplexität unseres Handwerkes dar. Denn in der Regel bestehen unsere einfachsten Brote aus 3 Zutaten: Wasser, Mehl und Salz – und natürlich Sauerteig, aber der besteht ja auch nur aus Wasser und Mehl.

Die Präsentation und das Vorstellen der Brotsorten geben uns immer einen guten Einstieg mit den Gästen ins Gespräch zu kommen und eine Verbindung zu Ihnen aufzubauen. Wir servieren ihnen ein mit Leidenschaft gebackenes Produkt, das uns am Herzen liegt und die Gäste spüren, dass es etwas Besonderes ist. Wir setzen hier die erste Nuance, indem wir einen wichtigen Teil unserer kulinarischen DNA servieren. Wenn ich an meine Zeit in Australien zurückdenke, dann ist das Fehlen einer tief verwurzelten Brotkultur vor Ort eine der Sachen, die ich am meisten vermisst habe. Ich erinnere mich, dass es eine regelrechte Wohltat war, als wir endlich eine Handvoll Bäckereien gefunden haben, bei denen es richtig gut versäuerte Brote gab, die aromatisch waren, lange hielten und einem Handwerk und nicht der Industrie entsprangen. In Australien wurde viel industrielles, helles Brot gebacken und verzehrt, es gab wenige Handwerksbäckereien und das meiste Brot wurde im Supermarkt gekauft. So wurde vor meiner

Rückkehr nach Deutschland der Wunsch sehr groß in der Lage zu sein eigene Sauerteigbrote zu backen. Und auch heute ist die Herstellung der Teige, das Backen und



natürlich das Verkosten der fertigen Brote eine der Sachen, die mir am meisten Spaß machen in der Küche.

Geschrieben von Sebastian Junge



wolfs-junge.de