



Bundeszentrum  
für Ernährung

SONDERAUSGABE 01 2019 | 4,50 EUR

# ERNÄHRUNG

IM FOKUS

Zeitschrift für Fach-, Lehr- und Beratungskräfte

Vom hohen Norden  
bis an die Alpen –  
Regionale Küchen  
in Deutschland



# Die Lebensmittelkarten des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE)

Um Beratungsinhalte anschaulich zu vermitteln, bietet das BZfE verschiedene Fotokartensätze an. Sie bilden neben einer Vielzahl an Lebensmitteln aus allen Lebensmittelgruppen auch Fertiggerichte und ganze Mahlzeiten ab.

Mit den Fotokarten lassen sich

- Lebensmittel nach Vorlieben, Lebensmittelgruppen oder Verarbeitungsgrad gruppieren,
- die ernährungsphysiologische Qualität unterschiedlicher Lebensmittel innerhalb einer Lebensmittelgruppe thematisieren,
- Mahlzeiten zusammenstellen,
- den Ernährungsalltag der Klienten nachstellen.

Das Format der Karten ist jeweils für das Tisch- oder Wandsystem optimiert: Basissatz MINI (4x5 cm) und Basissatz MAXI (14x17 cm). Die Karten können auch unabhängig von Tisch- und Wandsystem genutzt werden.



Der Basissatz ist identisch mit den im Tisch-/Wandsystem mitgelieferten Karten und beinhaltet 191 Lebensmittelfotokarten, 21 Portionskarten und 8 Mahlzeiten- und Bewegungskarten.

Die Ergänzungskarten erweitern die Lebensmittelauswahl um 63 neue Motive. So haben Klienten noch mehr Möglichkeiten, ihren Essalltag und ihre Wünsche darzustellen. Beratungskräfte können zusätzliche Alternativen präsentieren und die Vielfalt der Lebensmittel aufzeigen.

Manchmal ist es sinnvoll, ein Lebensmittel in eine andere als die ursprüngliche Lebensmittelgruppe einzusortieren. Zum Beispiel sind Hülsenfrüchte nicht nur „Gemüse“; sie können für Vegetarier eine wichtige Proteinquelle sein und eine „Fleisch“-Portion ersetzen. Diesen Spielraum bieten die Flexi-Karten mit ihrer Blanko-Rückseite. Berater und Klient entscheiden, welcher der acht Gruppen das fragliche Lebensmittel am besten zugeordnet wird und nutzen dazu die beiliegenden Aufkleber – diese bilden die Symbole der acht Lebensmittelgruppen ab.



## Lebensmittelkarten – Basissatz

MINI: Bestellnr. 3441, Preis regulär 39,00 Euro, reduziert 19,50 Euro  
MAXI: Bestellnr. 3924, Preis regulär 49,00 Euro, reduziert 24,50 Euro

## Lebensmittelkarten – Ergänzungssatz

MINI: Bestellnr. 3392, Preis regulär 19,00 Euro, reduziert 9,50 Euro  
MAXI: Bestellnr. 3393, Preis regulär 24,00 Euro, reduziert 12,00 Euro

## Lebensmittelkarten – Flexisatz

MINI: Bestellnr. 1628, Preis regulär 24,00 Euro, reduziert 12,00 Euro  
MAXI: Bestellnr. 1629, Preis regulär 29,00 Euro, reduziert 14,50 Euro

[www.ble-medien-service.de](http://www.ble-medien-service.de)



# ERNÄHRUNG

## IM FOKUS

Zeitschrift für Fach-, Lehr- und Beratungskräfte

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ist Deutschland ein kulinarisches Eldorado, in dem Millionen ambitionierter Hobbyköche, inspiriert durch steredekorierte Vorbilder und zahllose Kochsendungen, täglich aufwändige Speisen aus hochwertigen Zutaten auf den Tisch zaubern? Oder führen Junk Food, der wachsende Einsatz von Convenience-Produkten, die Nutzung von Lieferdiensten und der zunehmende Außer-Haus-Verzehr zu einer Esskultur-Wüste in unserer Gesellschaft?

Die Wahrheit liegt – wie so oft – in der Mitte und lässt sich empirisch belegen. So gibt es große Unterschiede im Koch- und Essverhalten je nach sozio-ökonomischem Hintergrund, Geschlecht, Alter oder Lebensphase. Zum Beispiel liegen laut Ernährungsreport 2019 (BMEL) bei den 40 Prozent der Befragten, die täglich kochen, die Frauen vorn (51 %), dicht gefolgt von Rentnerinnen und Rentnern (49 %) sowie Menschen, die in einer Partnerschaft leben (48 %). Demgegenüber stellen sich 16 Prozent der Männer nie an den Herd.

Wer also ein wenig genauer auf und in Deutschlands Küchen schaut, kann unterschiedlichste Gewohnheiten, regionale Zutaten, Zubereitungsformen und Spezialitäten entdecken. Kurzum: eine vielfältige Koch- und Esskultur, die vielerorts lebendig ist und aktiv gepflegt wird. Obwohl heute auch exotische Zutaten, Lebensmittel und Speisen fast immer und überall verfügbar sind, schätzen viele Menschen das Bekannte und Bewährte – oder erinnern sich wieder daran. Der Trend zum Regionalen – auch ausgelöst durch Globalisierung und Gefährdung der Umwelt – sowie dessen wirtschaftlich-touristische Verwertbarkeit unterstützen diese Entwicklung.

Was macht die deutsche Esskultur aus? Sauerkraut oder Grünkohl? Klöße oder Spätzle? Sauerbraten oder Wurst? Schwarzwälder Kirsch oder Lebkuchen? Die Antwort ist: Alles zusammen und noch viel mehr! Zahlreiche Speisen haben interessante geografisch-historische Wurzeln:

- Teigwaren und Mehlspeisen dominieren in Regionen, die über Jahrhunderte unter dem Einfluss der Habsburger Monarchie standen.
- Wo französische Küche beliebt ist, gab es über die Zeit wechselnde Grenzziehungen und Herrscher.
- Einfache, nahrhafte Gerichte kommen in Gegenden vor, wo karger Boden die Landwirtschaft erschwerte.

*Ernährung im Fokus* stellt in diesem Sonderheft die zahlreichen Facetten der Esskultur Deutschlands vor und lädt Sie herzlich dazu ein, sich auf eine kulinarische Reise zu begeben!

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken wünschen Ihnen

Stephanie Rieder-Hintze und Dr. Birgit Jähmig

S. Rieder-Hintze B. Jähmig



Stephanie Rieder-Hintze  
Autorin



Dr. Birgit Jähmig  
Chefredakteurin

# INHALT

- 001 \_\_\_\_\_ **Vorwort**
- 004 \_\_\_\_\_ **Esskultur – Zur Geschichte des Regionalen und den Chancen des Globalen**
- 008 \_\_\_\_\_ **Schaffe, schaffe, Spätzle schabe: Schwaben**
- 012 \_\_\_\_\_ **Offen und ungeheuer vielseitig: Baden**
- 016 \_\_\_\_\_ **Traditionen lebendig wie kaum anderswo: Bayern**
- 020 \_\_\_\_\_ **Es geht (nicht nur) um die Wurst: Franken**
- 024 \_\_\_\_\_ **In der Mitte Deutschlands: Thüringen**
- 028 \_\_\_\_\_ **Kaffee, Kuchen und Kartoffeln: Sachsen**
- 032 \_\_\_\_\_ **Weck, Worscht, Woi und Gemüse fast wie am Mittelmeer: die Pfalz**

**008**



Foto: © Mauritius

**020**



Foto: © DeVeer/Fotolia.com

**032**



Foto: © Mauritius



**Zwischen Ebbelwoi und rauen Mittelgebirgen: Hessen** \_\_\_\_\_ **036**

**Viel Eigenwilliges zwischen „Himmel un Äd“: das Rheinland** \_\_\_\_\_ **040**

**Der bodenständige Nordwesten: Westfalen und Niedersachsen** \_\_\_\_\_ **044**

**Von Borkum über Schleswig-Holstein bis Usedom: Deutschlands Küsten** \_\_\_\_\_ **048**

**Die Hauptstadt der Deutschen und ihr fruchtbares Umland: Berlin und Brandenburg** \_\_\_\_\_ **052**

**Klein aber fein: Saarland, Hamburg und Bremen** \_\_\_\_\_ **056**

**Internationale Küche in Deutschland** \_\_\_\_\_ **060**

**Medien** \_\_\_\_\_ **064**

**Vorschau/Impressum** \_\_\_\_\_ **065**



# Esskultur

## Zur Geschichte des Regionalen und den Chancen des Globalen

DR. GUNTHER HIRSCHFELDER

**Esskultur in Deutschland – ein facettenreiches Bild. Vielschichtig nicht allein wegen der großen regionalen Unterschiede, sondern gerade auch, weil die Gegenwart so dynamisch ist. Labskaus an der See, Klöße in Thüringen oder Spätzle in Schwaben gibt es durchaus, aber in einem Spannungsfeld von gewachsenen Traditionen, touristischer Inszenierung und einer zunehmenden Auflösung von Mahlzeitenstruktur und regionaler Anbindung. Wie aber funktioniert dieses „System Esskultur“?**

Um die deutsche Esskultur werden endlose Diskussionen geführt, aber ihnen liegen meist mehrere Missverständnisse zugrunde, weil schon das Wort Esskultur vieldeutig ist: Da ist einmal das Essen. Essen bezeichnet die Dinge, die wir zu uns nehmen, und als Verb zudem die Handlung, also die Nahrungsaufnahme. Mit der Kultur ist es noch komplizierter. Früher verstand man unter Kultur nur Hochkultur – Goethes Faust, Mozarts Zauberflöte und eben die Haute Cuisine von Auguste Escoffier bis Eckart Witzigmann. Vor diesem Hintergrund wäre das Thema „Deutsche Esskultur“ schnell abgehandelt. Aber in den modernen Kulturwissenschaften wird der Begriff viel weiter gefasst und meint menschliches Handeln im gesamten Ernährungskontext an sich – in Vergangenheit wie in der Gegenwart. Denn (Ess-)Kulturen sind stets historisch bedingt und bauen auf Ideen und Werten auf. Sie wirken ordnend und werden über Symbole vermittelt. Esskultur ist also als System zu verstehen, in dem viele Elemente zusammenspielen.

### Wer bestimmt, was wir essen?

Moderne Europäer sind in ihren Entscheidungen frei – jeder kann essen, was er will – das Angebot ist gigantisch. Von dieser Freiheit wird aber kaum Gebrauch gemacht, weil Menschen in einem historisch-kulturell determinierten Bedeutungsgewebe gefangen sind. Das führt dazu, dass wir in der Regel lieber Rind- als Pferdefleisch essen und uns Weißwein besser schmeckt als vergorene Stutenmilch.

Viele der Gründe sind historisch bedingt, aber letztlich ist es eine breite Palette von Faktoren, die bestimmen, was, wie, wann und wo wir essen. Diese Palette reicht vom Wetter über die Medien und – gerade jetzt – die Zyklen der Konjunktur bis zur Religion. Den meisten Konsumenten bleibt diese Komplexität verborgen, und wer doch auf die Strukturen schaut, vergisst sie beim Einkaufen und vor allem beim Essen, denn die Logik der Esskultur lässt sich nur aus der Distanz entschlüsseln (**Abb. 1**).

Wenn Menschen über Ernährung sprechen, argumentieren sie rational, aber wenn es ums Essen geht, handeln sie irrational und emotional. So klafft meist eine breite Lücke zwischen dem Wissen der Menschen über die Nahrung und der tatsächlichen Essenspraxis. Heute stehen unbegrenzte Informationsmöglichkeiten und auch Produkte für eine optimale Ernährung zur Verfügung. Dennoch steht die Alltagskost in beinahe schon absurdem Widerspruch nicht nur zu den Ergebnissen der verschiedensten wissenschaftlichen Disziplinen, sondern auch zum Kenntnisstand der Konsumenten. Oft existiert

tiert eine Basis an Ernährungswissen, es mangelt jedoch an der alltagspraktischen Umsetzung: An die Stelle der selbst-gedochten Gemüsezeit tritt das in Hektik gegessene Stück Pizza vom Schnellimbiss.

Ein weiteres Beispiel für die historisch-kulturelle Bedingtheit heutiger Ernährung: Zu einem kalten Büffet gehören Räucherlachs und Krabben. Warum? Am Geschmack kann es kaum liegen, oft sind die Krabben aus Formfleisch, zu kalt und durch Lagerung und Konservierung geschmacksneutralisiert. Aber die Krabbe ist nicht wegen ihres Geschmacks auf dem Büffet, sondern wegen ihres Symbolgehalts, denn in der Esskultur der Bonner Republik stand sie für den neuen Wohlstand, und heute tritt sie als genau jenes Symbol in Erscheinung. Zudem sind Kenntnisse über die Qualität der Lebensmittel immer weiter zurückgegangen. An die Stelle der eigenen Prüfung der Nahrungsmittel über Geruch, Geschmack und Aussehen verlassen wir uns auf Markennamen und vielversprechende Labels. Die Folge: Das Auge isst mit, nicht aber der Verstand. Das kennen wir von der Pirschjagd durch den Supermarkt oder dem Sturm aufs Büffet: Essen im Affekt. Allerdings sind auch solche spontanen Handlungen in ein System eingebunden. Hunger und Durst sind die elementarsten menschlichen Bedürfnisse. Innerhalb dieses komplexen kulturellen Systems der Esskultur befriedigt der Mensch Hunger und Durst so gut wie ausschließlich mit tradierten, also im Verlauf seiner Sozialisation erlernten Methoden, und nur dieses Tradierte verschafft die notwendige emotionale Sicherheit.

Brechen neue Speisen, Getränke oder Essmuster in ein Nahrungssystem ein, hat dies häufig eine Verhaltensunsicherheit zur Folge, die nur schwer zu überwinden ist. So haben ältere Menschen häufig Vorbehalte gegen Fast Food und Hamburger, und viele jüngere Menschen haben Vorbehalte gegen das, was man früher gutbürgerlich genannt hat. Derartige Muster sind jedoch nicht neu, sondern universeller Bestandteil von Kultur. Als Liselotte von der Pfalz (1662-1722), Herzogin von Orléans, Schwägerin König Ludwigs XVI. von Frankreich und wichtige Kulturbotschafterin zwischen Deutschland und seinem Nachbarn erstmals Kaffee probierte, schrieb sie



Esskultur unter Mobilitätsdruck



Speisen im Flugzeug: Esskultur trotz Mobilität

in ihr Tagebuch, er schmecke wie Ruß, um später zur überzeugten Kaffeetrinkerin und in dieser Hinsicht zur Trendsetterin zu werden.

### Zurück zum Steinzeitsnack

Die heutige Esskultur und ihre Genese sind voller Paradoxa, von denen einige zum Verständnis der Gegenwart beitragen können. Vor etwa 300.000 Jahren wurde das temporäre Feuer entdeckt. Spätestens mit dessen permanenter Nutzung entwickelte sich die heimische Herdstelle zum Kern des sozialen



# Wie funktioniert Esskultur?

Abbildung 1: Bedingungsfaktoren der Ernährung (Hirschfelder 2009)



Foto: © Prof. Gunter Hirschfelder, Regensburg

Der Lebensmittelhandel erlebt in Europa eine massive Konzentration, und bald werden die letzten Relikte alter Marktstrukturen – wie hier in der russischen Provinz – verschwunden sein.

Lebens, denn von nun an wurde die Nahrung im Rahmen von Mahlzeiten eingenommen. Zuvor hatten die frühen Hominiden beim Jagen und Sammeln direkt gegessen, wo sich gerade etwas fand – eine Beere vom Strauch, ein Käfer vom Boden. Ein ähnliches Muster ist inzwischen wieder vorherrschend geworden: Ein Großteil der Nahrung wird im Kontext von Mobilität eingenommen, als Snack im Auto, wenn man gerade an der Dönerbude fündig geworden ist oder vor der Tür zum Klassenzimmer. Sitzen wir demnächst mit Currywurst und Pommes in der Kirche oder mit der Pizzapackung im Wartezimmer?

Die jüngste Entwicklung ist insofern bemerkenswert, als dass es seit dem Beginn der Menschheit einer unglaublich langen Evolution bedurfte, um von einer ungeordneten Nahrungsaufnahme zu hochkomplexen Systemen zu gelangen, die etwa der korrekten Lage von Vorlegebesteck oder Suppenlöffel beinahe religiösen Stellenwert einräumen. Einen Höchststand erreichte dieses System in der Mitte des 20. Jahrhunderts, als die Speisevorschriften die begrenzten Zirkel des Adels verließen, ein lange Karriere im Bürgertum absolvierten und breite Kreise der Bevölkerung erreichten. Essen auf der Straße oder gar im Gehen waren aber ebenso unbekannt und wie Fast Food.

### Warum schmeckt Billiges so gut?

Inzwischen ist dieses System weitgehend erodiert. Die Unterschiede zwischen Wohlstand und Essqualität sind riesig. Das Geschäft mit Luxusküchen, Elektrogeräten oder ultrateuren Messern boomt, aber im Topf brutzelt Minderwertiges. Hier gilt: Gekauft wird, was billig ist, gut aussieht und die Gesundheit nicht gefährdet. Zur problematischen Produktion kommt oft ein fahrlässiger Umgang: Die Lebensmittelkontrolleure beanstanden Unmengen von Verstößen gegen geltende Vorschriften, wobei Gefrierbrand bei Tiefkühlfleisch, vergammelte Wurst oder Bakterien in der „Fürst-Pückler-Rolle“ nur die Spitze des Eisberges markieren. Selbst wer nie in einen alten Gebrauchtwagen steigen oder seinen Urlaub im Billighotel verbringen würde, brüstet sich mit erfolgreicher Schnäppchenjagd; die aber nicht recht belohnt wird, denn auf dem Teller warten Convenience-Produkte, die geschmacklich immer-

hin zu ihrer Zwischenlagerstätte passen, dem Verkaufsregal. Solch Kulturpessimismus fußt auf berechtigter Sorge um Fakten mit ökonomischer Sprengkraft: Adipöse Jugendliche belasten später die Gesundheitskassen, wer Mangos aus Brasilien einfliegen lässt, ruiniert das Klima; die Liste der Beispiele ließe sich endlos erweitern. Und wer den heimischen Bauern und seine Produkte meidet, braucht sich nicht zu wundern, wenn die Landschaft nicht mehr zum Spaziergang einlädt – weil zu Kulturlandschaft und Tourismuskonzept auch Rebe, Kuh und Feld gehören. Immerhin haben viele Verbraucher das Dilemma erkannt. Sie kaufen Produkte aus kontrolliertem Anbau und der Kochbuch-Markt brummt. Allerdings liegt das Problem tiefer.

### Verbraucherverhalten: paradox, aber logisch

Produktion, Vertrieb und Essen sind Teil eines komplexen Systems, das wiederum abhängig von sozioökonomischen Prozessen sowie von kulturellen Wertigkeiten und Vorlieben ist, besonders stark aber von historischem Werden und politischer Gestaltung. Grundsätzlich handeln Verbraucher innerhalb dieser Strukturen logisch. Unser Konsumverhalten ist Ausdruck einer sozioökonomischen Zwickmühle: Angst vor Statusverlust und Verzicht im Alter führen zur Konsumzurückhaltung. Wer dennoch mehr als das Notwendigste ausgibt, nimmt lieber eine Kamera als den guten Käse, weil die Kamera im 20. Jahrhundert für Werterhalt stand und der Konsument insgeheim hofft, damit ihr auch in ferner Zukunft einen Wert zu haben, was natürlich nicht stimmt. Aber weil die Psychologie sogar die Aktienmärkte dominiert, bestimmt sie auch unser Essverhalten.

Auch die kulturelle Wertigkeiten bestimmen, was wir essen. So muss eine Geschmacklosigkeit nur im italienischen Gewand daher kommen, und schon ahnen wir: eine Delikatesse. Kein Produzent käme auf die Idee, Ravioli als russische Piroggen zu verpacken, obwohl die nicht schlechter sind. Zudem gilt: Wertvolles ist billig. Wer in der Jugend gelernt hat, dass Lachs, Krabben oder Sekt wertvoll sind und höchstens für den Sonntagstisch, freut sich heute über Fisch aus chilenischer Aquakultur vom Discounter, der zwar nicht schmeckt, aber edel verpackt ist und für kleines Geld einiges hermacht.

### Kultur des Essens: historisch gewachsen

Noch stärker wirkt die historische Entwicklung, denn Traditionswahrung muss in Deutschland schwerer fallen als bei den Nachbarn. Außergewöhnlich schnell veränderte die Kartoffel während der Frühindustrialisierung des zeitigen 19. Jahrhunderts die alten Nahrungssysteme vor allem in den deutschen Mittelgebirgen und im Bereich der ostelbischen Gutsherrschaft, die sich bis dahin an Brei und Brot orientiert hatten. Das half gegen Hungersnöte, zerstörte aber Gewachsenes. Extrem dynamisch verlief die Hochindustrialisierung der Bismarck-Zeit, und dem technischen Fortschritt wurde größerer Stellenwert eingeräumt als der Traditionswahrung im Bereich der Ernährung.

Historisch bedingt ist auch die enorme regionale Vielfalt der deutschen Esskultur. Als England oder Frankreich im späten

Mittelalter zu mächtigen Zentralstaaten wurden, verlor der Kaiser seinen Einfluss im Deutschen Reich, das in Hunderte kleine, faktisch selbstständige Herrschaften zerfiel, wobei die Spanne von winzigen Gebilden wie der östlich von Köln gelegenen Reichsherrschaft Homburg bis zu starken Staaten wie Bayern oder Kurköln reichte. Das alte entkernte Reich wurde 1806 auch formal aufgelöst, und erst mit dem 1871 neu gegründeten Kaiserreich kam es zur Ausbildung einer wenigstens in Ansätzen homogeneren „gutbürgerlichen“ deutschen Küche. Gerade die große staatlich-territoriale Vielfalt trug aber über lange Zeit maßgeblich zur Ausbildung derjenigen kulinarischen Vielfalt bei, die den deutschen Sprachraum bis heute kennzeichnet. Diese Vielfalt wurde durch das Kaiserreich etwas überlagert. Im 20. Jahrhundert waren es dann vor allem die beiden Weltkriege, die viele alte Traditionen und Esskulturen zerstörten. Nach 1949 verhinderten die Aufbaujahre der beiden neuen deutschen Staaten eine Konzentration auf das Schmackhafte, denn Wiederaufbau und die bloße Sicherung des Wohnens besaßen Priorität. Zudem standen neue West- und Ostorientierung und Wirtschaftswunder im Zentrum, und Althergebrachtes war ohnehin nicht in Mode. Kulinarisch brachten diese Prozesse einen westdeutschen Sonderweg, der heute zum Discounter im Gewerbepark führt. Schließlich hat sich auch die Politik eifrig und erfolgreich bemüht, Lukullus den Garaus zu machen. Die Bundesinitiative „Der grüne Plan“ schuf 1955 – in der DDR gab es mit geringer zeitlicher Verzögerung eine ähnliche Initiative – die Voraussetzungen für eine rasante Chemiesierung und Industrialisierung der Landwirtschaft, in zeitgemäßer, aber blinder Fortschrittsgläubigkeit. Bizarre europäische Agrarmaßnahmen feuerten jahrzehntelang auf gewachsene Agrar- und Ernährungsstrukturen. Heute setzen sich diese Trends auf den Regionalebenen fort, wenn Ganztagschulen Maschinen ordern, die automatisch Hotdogs und Burger herstellen. Damit nähme die Esskatastrophe, wenn solches nicht rasch unterbunden wird, ihren finalen Lauf.

So weit muss es allerdings nicht kommen. Zunächst ist immerhin in einigen Bereichen ein Gegenlenken der Politik zu beobachten. Darüber hinaus entstehen neue Konsum- und Essmuster an der Basis, von denen die erstarkende Slow-Food-Bewegung, der Öko-Trend, die Lohas oder der neue Trend zum Regionalen zeugen. Dabei kann es nie ein Zurück in die Vergangenheit geben. Die Sehnsucht nach einem naturverbundenen Früher und einer stark regionalen Ausrichtung ist verständlich, denn je schneller die Welt sich verändert und uns damit verunsichert, desto ausgeprägter wird ein Verlangen, das Rad der Zeit zurückzudrehen. Nachhaltigkeitsdebatten verstärken diesen Trend. Der Käse vom heimischen Bauern macht das Umweltgewissen rein. Nicht zuletzt der historischen Prägung wegen ist solcher Idealismus in Deutschland verbreitet. Das Bild vom perfekten Essen steht meist im Zusammenhang mit glücklichen Phantasiebauern, aber ein solches Szenario ist kaum realisierbar. Zwar ist das Streben danach vernünftig, weil gute regionale Produkte Qualitätsvorteile haben und Identität stiften, aber der etwas höhere Preis wirkt gerade in Zeiten der Wirtschaftskrise faktisch verkaufshemmend. Zudem fungieren die Label „natürlich“ und „regional“ oft als Feigenblatt. Dem Käufer verschaffen sie ein reines Gewissen, ohne dass der Wahrheitsgehalt der Behauptungen überprüft würde. Zudem verunmöglichen erodierende Pro-

dukt- und Zubereitungskenntnisse ein Zurück zur hochkomplexen Selbstversorgung. Schließlich kommt mit der Zeit ein Faktor ins Spiel, der auf die Esskultur ebenso stark wirkt wie der Preis. Außerhalb von Erlebnisküche und Kochevents am Wochenende spielt die Zeitersparnis bei Auswahl, Zubereitung und auch Verzehr der Speisen eine dominante Rolle. Die tägliche Versorgungsküche hat im Akkord zu funktionieren.

## Die Zukunft auf dem Tisch

Kann es bei so vielen Widerständen eine ausgewogene, regionale und nachhaltige Esskultur geben? Ja – wenn realistische Erwartungshorizonte definiert werden. Möchte man wirklich regional essen, muss man Zeit investieren. Zeit ist heute aber ebenso Mangelware wie Wissen; das ist der Preis für Mobilität, flexible Arbeitsverhältnisse und die Tendenz zum Einpersonenhaushalt bei jungen Singles wie bei den Alten. Daher ist eine vielschichtige Strategie erforderlich: Strukturierte Erziehung ohne erhobenen Zeigefinger auch für die ganz Kleinen, gute Rahmenbedingungen für nachhaltigen Anbau und vor allem gute Angebote auch seitens Schnell- und Systemgastronomie sowie im Bereich Convenience. Dazu ist auch ein differenzierter Blick auf die riesige Vielfalt der regionalen Küchen erforderlich. Bei einem solchen Blick wird rasch klar, dass viel Leckeres auf den Tisch kommt, dass aber die Alltagskost der Vormoderne wie auch die des frühen Industriezeitalters heute kaum mehr ankommen würde. Zu fett und zu süß an den Sonn- und Feiertagen, viel zu karg und eintönig unter der Woche. So ist die regionale Küche, die heute in manchem Lokal und in vielen Kochbüchern präsent ist, eine erfundene Tradition, die es so kaum jemals gegeben hat; was aber nicht verwerflich ist, denn diese Küche liefert eine Vorlage für die Steuerung kreativer Esskultur in der Zukunft. ■

## Literatur

- Hirschfelder G: Europäische Esskultur. Geschichte der Ernährung von der Steinzeit bis heute. Frankfurt/New York 2001 (Studienausgabe Frankfurt/New York 2005)
- Hirschfelder G: Gesundheit und Ernährung: Die Macht der Kultur. In: Biologie in unserer Zeit 48 (2), 106-112 (2018)
- Pudel V: Anmerkungen zur Ernährungspsychologie. Ernährung – Wissenschaft und Praxis Band 1 (4), 162–166 (2007)
- Nestlé: Wie is[s]t Deutschland 2030? Nestlé Zukunftsstudie. Frankfurt (2015)
- Urban E: Ich kann kochen. Das Buch von der natürlichen Ernährung des Menschen. Berlin/Wien (1909)



### DER AUTOR

Gunther Hirschfelder studierte Geschichtswissenschaft, Politik, Volkskunde und Agrarwissenschaft an der Universität Bonn. 1992 erfolgte die Promotion an der Universität Trier. Nach der Post-Doc-Phase in Trier und Manchester, Habilitation und Professurvertretungen in Mainz und Bonn ist er seit 2010 Professor für Vergleichende Kulturwissenschaft an der Universität Regensburg.

Prof. Dr. Gunther Hirschfelder  
Universitätsstraße 31, 93053 Regensburg  
gunther.hirschfelder@sprachlit.uni-regensburg.de

# Schaffe, schaffe, Spätzle schabe: Schwaben



Ein sparsames und eigenwilliges Völkchen, das sich vor allem von Spätzle ernährt – so oder so ähnlich klingen die Klischees über die (Ess-)Kultur der Bevölkerung im deutschen Südwesten. Doch die Küchen-, Koch- und Speisetraditionen zwischen Neckar und Donau, zwischen Schwarzwald und Schwäbischem Wald sind um ein Vielfaches bunter und vielfältiger, als es das bekannte „schaffe, schaffe, Häusle baue“ ahnen lässt. Die regionale Zuordnung ist dabei nicht ganz leicht. Denn ein Bundesland „Schwaben“ gibt es nicht, dafür das Land Baden-Württemberg (1952 durch Volksabstimmung in der jungen Bundesrepublik neu entstanden) und einen Regierungsbezirk Schwaben im Freistaat Bayern. Eigentlich ist es aber doch ganz einfach: Schwabe ist, wer schwäbisch spricht. Und schwäbische Esskultur existiert überall dort, wo schwäbisch gesprochen wird.

Das gilt heute vor allem für das altwürttembergische Kernland, die Regionen zwischen Heilbronn, Stuttgart, Rottweil,

Biberach und Ulm, die Schwäbische Alb, für Oberschwaben und für Teile des Allgäus bis nach Bayern hinein.

## Mehl als Grundnahrungsmittel

Ein Blick in die Geschichte hilft zu verstehen, wie die schwäbische Esskultur bis heute beschaffen ist. Und, dass es jenseits von Spätzle und Maultaschen Einiges zu entdecken gibt, das sich durch Qualität und oft überraschend einfache Zubereitung auszeichnet. Denn das Kochen und Essen der Schwaben ist aus einer mehrheitlich ländlichen Tradition heraus bis heute bodenständig – „reell“ würde es der Schwabe selbst nennen. Verschiedene Volksstämme und Eroberer haben hier durch die Jahrhunderte ihre (kulinarischen) Spuren hinterlassen. Das lässt sich bei einer der wichtigsten Zutaten des schwäbischen Kochens, dem Mehl, gut nachvollziehen. Ob für Spätzle, den Nudelteig der Maultaschen oder für süße Mehlspeisen – es

sind die Klosterbesitztümer und die Habsburger Herren, deren Einfluss bis heute auf dem Speisezetteln zu schmecken ist. Ein weiterer Grund für die hervorgehobene Rolle des Mehls ist die Beschaffenheit des „Ländles“. Beim Anbau konzentrierten sich die Bauern vor allem auf Hafer und Dinkel.

## Nahrungszubereitung: Aus Einfachem etwas Ordentliches machen

Eine Eigenschaft, die den Schwaben gerne zugeschrieben wird, ist ihre Sparsamkeit. Sie kommt wahrscheinlich einfach daher, dass die schwäbischen Lande keine reichen Gegenden waren; bereits die Schilderungen der Feste schwäbischer Grafen und Herzöge im Mittelalter fallen weniger prunkvoll aus, als man dies aus anderen Gebieten kennt. Früh haben sich die Begriffe „Herre'esse“ und „Baure'fresse“ etabliert. Das Herrenessen gab es nur in Ausnahmefällen und auch dann vergleichsweise wenig opu-

lent. So bietet die schwäbische Küche viele Möglichkeiten, aus wenigen preiswerten Zutaten oder aus Speiseresten Schmackhaftes zuzubereiten. Nicht umsonst gibt es heute im Schwäbischen zahlreiche, von diversen Testern ausgezeichnete Köche, deren Gerichte oft auf den ländlich-bodenständigen Traditionen aufbauen. Zu den Spezialitäten der Region gehört zum Beispiel der „Ofenschlupfer“, der aus altem Weißbrot oder Brötchen („Weckle“) mit Milch, Eiern und Zucker, je nach Geschmack mit Obst und Gewürzen, als Auflauf im Backofen entsteht.

Allem Oberflächlichen und Überschwänglichen, das seine Substanz nicht beweisen kann, begegnet der Schwabe mit großer Skepsis. So sind schwäbische Gerichte meist einfach und ehrlich, ohne viel Schnickschnack angelegt. Aber gerade die scheinbare Einfachheit verlangt neben ausgezeichneter Qualität

der Zutaten besondere Sorgfalt und Erfahrung in der Zubereitung, damit der Eigengeschmack unverfälscht zur Geltung kommt. Und die Verpackung ist dabei eben weniger wichtig.

### Alltagsküche kalt

Viele Wurstsorten wie Lyoner, Schinkenwurst, Schwartenmagen oder die typische harte Schwarzwurst (mit Zwiebeln und Schinkenwurst wird sie zum „Schwäbischen Wurstsalat“), gehören zu einem echten schwäbischen Vesper, sprich „Veschper“. Ursprünglich eine Zwischenmahlzeit, wurde es bald zur kräftigenden Frühstückspause der Handwerker und Arbeiter am Vormittag. Inzwischen ist das Vesper eine beliebte schwäbische Spezialität. Viele Gaststätten haben eine eigene „Vesperkarte“, und das kalte Abendessen mit Butterbroten zu

Hause wird ebenfalls „gveschpert“. Dazu kann auch eine „Tellersulz“ (Sülze) gehören, die früher, in einer Zeit ohne Gefrierschränke, eine Möglichkeit war, das Fleisch haltbar zu machen. Außerdem dabei: Butter, Bauernbrot und möglichst frische Laugenbrezeln, das schwäbische Backwerk schlechthin. Erfunden hat sie der Sage nach ein Bäcker, der einer Notsituation nur entkommen konnte, indem er seinem Grafen ein Gebäck präsentierte, durch das die Sonne dreimal durchscheint. Die obere Hälfte aufgeschnitten und mit Butter bestrichen, gehört die Brezel heute bei vielen Anlässen zum kulinarischen Pflichtprogramm, sei es bei Empfängen der Landesregierung, zur Sitzung des Gemeinderats, bei einer Ausstellungseröffnung oder auf einer Pressekonferenz. Sie ist der schmackhafte und kostengünstige Sattmacher schlechthin.



Foto: © msl3/stock.adobe.com



Foto: © Fotnans/stock.adobe.com



Foto: © zlatna/stock.adobe.com

Beliebte schwäbische Spezialitäten sind die Butterbrezel, Wurstsalat, Schupfnudeln mit Sauerkraut sowie ein Sonntagsbraten mit Spätzle und reichlich Soße.



Foto: © ExQuisite/stock.adobe.com



Foto: © Philipp Weissen, Köln

### Schwäbisch pur: der Kartoffelsalat

Keine Mayonnaise, keine Gurke, keinen Apfel, Speck, Schnittlauch und auch keine Petersilie – der echte schwäbische Kartoffelsalat lässt sich am besten durch das charakterisieren, was er **nicht** enthält. Denn so einfach und bodenständig wie viele andere Gerichte der schwäbischen Küche ist auch der Kartoffelsalat. Das Wichtigste ist die richtige Kartoffelsorte. Eine festkochende Salatkartoffel muss es sein, gerne gut gelagert im Keller.

Die Kartoffeln werden gekocht, gepellt und auf Handwärme abgekühlt, dann in dünne Scheiben in eine Schüssel gerädelt und eine feingehackte Zwiebel dazu. Weinessig, Salz, Pfeffer und etwas Brühe (nach Geschmack) darüber geben und ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren Sonnenblumenöl hinzufügen und alles gut mischen. So wird der Salat feucht-glänzend und „schlonzig“.

Kartoffelsalat auf schwäbisch ist eine echte Beilage: Die Kartoffel gilt als Gemüse. Das bedeutet, dass der Kartoffelsalat oft als dritter Teil neben Schweine- oder Rinderbraten und den selbst gemachten Spätzle das klassische schwäbische Sonntagsessen komplettiert.



Foto: © Tilo/Fotolia.com

### Die Maultasche: ein „Herrgottsbscheißerle“

Das vielleicht schönste Beispiel für die menschliche wie kulinarische These, dass der Schwabe sein Inneres nicht so leicht preisgibt, ist die schwäbische Maultasche. Der unscheinbare gelbliche Nudelteig (den man beim Bäcker am Ort vorbestellen kann, wenn man ihn nicht selbst zubereiten möchte), umhüllt eine Füllung, die erst beim Hineinbeißen ihren leckeren Inhalt und ihre feine Würze preisgibt.

„In einem unliebsamen Gewand verbirgt sich ein delikater Kern (...) außen pfui und innen hui“, beschrieb es der schwäbische Autor und Dichter Thaddäus Troll. Jede Familie, wie auch jeder Metzger, hat ein eigenes Rezept. Bratwurstbrät, Spinat, Zwiebeln oder Lauch, Petersilie, Majoran, Pfeffer, Salz und Eier gehören auf jeden Fall dazu. Als Fertigprodukte sind sie inzwischen überall in Deutschlands Supermärkten erhältlich. Neben dem bescheidenen Äußeren symbolisieren die Maultaschen eine weitere Eigenschaft, die den Schwaben zugeschrieben wird, ihren verschmitzten Humor. Denn die auch „Herrgottsbscheißerle“ genannten Teigtaschen, die die Schwaben traditionell am Gründonnerstag verzehren, sollen den lieben Gott durch ihr Äußeres hinters Licht führen, eben „bescheißen“, wenn es darum geht, kein Fleisch essen zu dürfen.

### Alltagsküche warm

Das augenfälligste Merkmal der schwäbischen Küche und ihrer warmen Mahlzeiten ist die Tatsache, dass der Schwabe ein „Nass-Esser“ ist. Eine Soße gehört bei einer typischen schwäbischen Hauptmahlzeit fast immer dazu. Kinder wie Erwachsene lieben über alle gesellschaftlichen Schichten hinweg ganz puristisch „Spätzle mit Soß“. Auch in Kantinen gibt es fast immer separat eine dunkle Soße. In dieser (meist) Bratensoße „schwimmt“ neben den Spätzle (oder anderen Beilagen) auch der Kartoffelsalat. Die eher flüssige Beschaf-

fenheit der Speisen schätzt der Schwabe auch bei der klassischen Mischung „Linsen, Spätzle und Saitenwürste“; das Gericht – eine Art Linseneintopf in seine Einzelteile getrennt – wird oft zusätzlich durch ein paar Löffel Essig „verflüssigt“. Selbst in Kantinen und Mensen ist dieses Gericht ein Renner. Erfahrungsgemäß essen die meisten Mitarbeiter oder Studenten an den Tagen dort, an denen „Linsen und Spätzle“ auf dem Speiseplan stehen. Ganz besonders schätzen die Schwaben Suppen, als Vorspeise sowie als Hauptmahlzeit. Sie waren früher, in „harten Zeiten“, eine kräftigende und sättigen-

de Nahrung nach anstrengender Arbeit und sind nach wie vor sehr beliebt. Die industriell hergestellte „Schwäbische Hochzeitssuppe“ mit Gries-, Mark- und Fleischklößchen hat es zwar inzwischen als Fertiggericht in Dose oder Tütchen bis in die Supermarktregale geschafft. Doch sie hat nichts mit der selbst gekochten „Bria“ (Fleischbrühe) zu tun, die Grundlage etlicher schwäbischer Suppen ist. Schaut man in alte schwäbische Kochbücher, so sind fünfzig oder mehr Suppenrezepte keine Seltenheit. Typische Beispiele sind bis heute als Vorspeise die „Flädlesuppe“ (Einlage sind in schmale Streifen geschnittene, dün-

## Das „Mohrenköpfe“ lebt!

Anfang der 1980er-Jahre galt es schon als ausgestorben, das Schwäbisch-Hällische Landschwein, eine alte, seit etwa 1820 in Württemberg beheimatete Schweinerasse. Der steigende Fleischkonsum und die wachsende Nachfrage der Verbraucher nach billigem Fleisch schienen diesem Tier den Garaus gemacht zu haben. Kopf, Hals (daher „Mohrenköpfe“) und Hinterbeine sind schwarz; sein Fleisch ist dunkler, fester und farblich kräftiger als beim Hausschwein. Wenige reinrassige Mutterschweine und ein Eber waren 1984 der Ausgangspunkt einer Wiederauferstehung. Engagierte Landwirte begannen mit einer neuen Zucht und schlossen sich zu einer Vereinigung zusammen, aus der die heute rund 1.000 Betriebe umfassende Bäuerliche Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall hervorging.

Das Besondere: Die Schweine leben möglichst artgerecht und werden ausschließlich durch betriebseigenes Getreide mit vitaminisiertem Futterkalk und Proteinerergänzungen aus Erbsen- und Bohnenstroh gemästet. Schlachtung und Vermarktung werden kontrolliert.



Foto: © Peter Meyer/aid

Der Erfolg des nachhaltigen Züchtens und Mästens hat sich längst eingestellt: Das Fleisch des Schwäbisch-Hällischen Landschweins gilt als Delikatesse, und seine Qualität wird gut bezahlt.

Weitere Informationen: [www.besh.de](http://www.besh.de)

ne, den französischen Crêpes ähnliche Pfannkuchen) oder als Hauptgericht der eintopfartige „Gaisburger Marsch“ (auch „Kartoffelschnitz und Spätzle“ genannt nach seinen Hauptzutaten neben dem Suppenfleisch, meist Ochsenbrust). Zur Kartoffel hatten und haben die Schwaben ein eher zurückhaltendes Verhältnis. Sie haben sich, so ist überliefert, erst unter dem Zwang des Hungers mit der Erdknolle arrangiert. Zwar kommt sie mit dem schwäbischen Kartoffelsalat zu ganz eigenen Ehren. Ansonsten sind Kartoffeln aber im Vergleich zu anderen Regionen Deutschlands bei weitem weniger gebräuchlich. „Saure Kartoffelrädle“ (mit einer braunen, säuerlichen Soße als Hauptgericht serviert) oder die aus Mehl und Kartoffeln geformten Schupfnudeln (leicht frivol auch „Buabaspatzle“ genannt) bestätigen als Ausnahmen diese Regel.

## Essen zu besonderen Anlässen

Die Schupfnudeln gibt es oft auf Wein- oder Ortsfesten (schwäbisch: „Hocketse“, vom langen Sitzen, „Hocken“) vermischt mit Sauerkraut. Einen besonderen Ruf genießt das „Filderkraut“, das aus einem besonders fruchtbaren Gebiet südlich der Stuttgarter Stadtgrenze stammt. Es findet jedes Jahr eine besondere Würdigung bei Deutschlands größter „Krauthocketse“, dem Krautfest in Leinfelden-Echterdingen. Eine unge-

wöhnliche, aber äußerst schmackhafte Kombination geht das Kraut auch mit hausgemachten Spätzle (am besten g'schabt oder durch eine Spätzlesmaschine gedrückt) und dem Schwäbischen Zwiebelrostbraten ein – das typische Testessen für jedes echte schwäbische Lokal. Fleischlich-deftig geht es in der schwäbischen Küche auch an anderer Stelle zu. Waren früher nicht nur auf Bauernhöfen, sondern fast überall im ländlich geprägten Schwaben Hausschlachtungen mit anschließender Metzelsuppe (aus Leber- und Blutwurst) gang und gäbe, so sind es heute die Landmetzgereien und -gasthöfe, zum Beispiel auf der Schwäbischen Alb, die regen Zuspruch erfahren. Die „Städter“ aus der Region Stuttgart fahren zum Sonntagsausflug „auf die Alb“, um rustikal einzukehren. Dass dabei etliche Dosen Lyoner, Leberwurst, Schwartemagen oder Schinkenwurst (auf schwäbisch allesamt respektlos als „Büchsenwurst“ bezeichnet) den Besitzer wechseln, ist Teil des Rituals. Bei all den pikanten Besonderheiten der schwäbischen Esskultur scheint es fast, als brauche der Schwabe einen ordentlichen Grund, um auch dem Süßen frönen zu dürfen. Herausragend ist dabei das Weihnachtsgebäck („Guatsle“), das sich im Schwäbischen in einer Vielfalt findet wie kaum anderswo. Auch hier gilt die Maxime: Einfach und deshalb gut. Das trifft auf den Klassiker „Butter-S“ zu, eigentlich ein simples Spritzgebäck, das

jedoch durch die „gute Butter“ und den Hagelzucker seine Qualität erhält. Oder die „Springerle“, deren Hauptwürze Anis ist und für deren Zubereitung es die klassischen Model (viereckige oder runde Holzformen mit verschiedenen Motiven) braucht, auf die der Teig gedrückt wird. Es sollen seit jeher viele „springende“ Reiterfiguren darauf zu sehen sein, daher der Name, der sich bis heute gehalten hat. Ein (in doppeltem Sinne) letztes Beispiel der (süßen) Speisen für besondere Anlässe ist der schwäbische Hefezopf. Denn er ist ein Muss für jeden Leichenschmaus. Nahrhaft, einfach (süßer Hefeteig, manchmal mit Rosinen verfeinert und/oder mit Hagelzucker oder Mandeln bestreut) und oft kombiniert mit Butterbrezeln ist er ein augenfälliges Symbol schwäbischer Esskultur, mit dem die Trauergäste dem Verstorbenen die letzte Ehre erweisen. ■

### Zum Weiterlesen:

- *Alle Werke von Thaddäus Troll, insbesondere „Deutschland deine Schwaben“ (München 1967) sowie „Preisend mit viel schönen Reden – Deutschland deine Schwaben für Fortgeschrittene“ (München 1972)*

# Offen und ungeheuer vielseitig: Baden



Wer Deutschlands beste Sterneköche sucht, wird im Badischen sicher fündig. In keiner anderen Region gibt es eine so hohe Dichte ausgezeichneter Kochkunst und -künstler wie im äußersten Südwesten der Republik. Das hat viel mit ambitionierten Gastronomen und Hoteliers zu tun, aber wahrscheinlich ebenso viel mit der besonderen Lage dieses Gebiets, mit seinen Menschen und ihrer Lebensart.

## Baden geographisch

Baden ist nicht nur eine Hälfte des Bundeslandes Baden-Württemberg, sondern vor allem das Dreiländereck Deutschland, Frankreich und Schweiz. Aus dessen Einflüssen, für die Baden immer offen war, resultiert eine Lebensart, die sich in Küche und Speisekarte widerspiegelt: Das französische „savoir vivre“, dazu Tradition und Bodenständigkeit aus der nahen Schweiz. Hinzu kommen die Habsburger samt ihrer Küche sowie die klare Abgrenzung zu den wenig geliebten schwäbischen Nachbarn, deren vergleichsweise

karge Kost und die auf das Einfache reduzierte Esskultur so gar nicht nach badischem Geschmack sind. Diese Rivalität hat historische Gründe. Insbesondere Südbaden wollte in der jungen Bundesrepublik nicht im neuen Bundesland Baden-Württemberg auf- beziehungsweise dem Empfinden seiner Bewohner nach „unter“-gehen. Entsprechend ist bis heute gelegentlich ein Gefühl der Benachteiligung, des „Zu-kurz-Kommens“ wahrzunehmen, das sich zumeist gegen die „Stuttgarter“ Landesregierung richtet. Viele Badener hätten Karlsruhe als Regierungssitz bevorzugt. Denn früher waren die Rollen andersherum verteilt: Noch im 19. Jahrhundert galt Baden als „Musterländle“ mit seinem warmen Klima, guten Böden, zahlreichen Heilquellen und bester Verkehrserschließung und -anbindung. Dazu kamen Erfinder wie Carl Benz aus Mannheim und Graf Zeppelin aus Friedrichshafen, eine frühe Industrialisierung sowie die herausragenden Universitäten in Heidelberg und Freiburg. Seine heutige „Größe“ gewann Baden dank Napoleons Neuordnung in Europa Anfang des 19. Jahrhunderts.

„Baden hat eine etwas zu schmale Taille“, (was aber sicher nicht an der reichhaltigen badischen Küche liegt) konstatierte Stephanie Beauharnais, Nichte von Bonapartes Ehefrau Josephine. Der Kaiser der Franzosen verheiratete sie mit dem künftigen Großherzog Karl von Baden. An manchen Stellen hat Baden bis heute gerade knapp 20 Kilometer „Breite“.

## Nicht eine, sondern mehrere Esskulturen

Ein geeintes Baden bedeutet aber lange noch keine einheitliche Esskultur, vor allem angesichts der verschiedenen Einflüsse von außen. So gibt es das deftige Essen, wie etwa im fränkisch Badischen an Main und Tauber (mit der Dinkelart Grünkern als kulinarischer Besonderheit), um Mannheim herum (wo sich „Worscht“ und „Dorscht“ sinnbildlich reimen), oder im erdverbundenen Schwarzwald. Vor allem aber die feinere, großzügige Küche findet sich, von Baden-Baden südwärts bis zum Bodensee. Bei allen Unterschieden, entspre-

chend den Bevölkerungsgruppen, zeigt sich ein Leitmotiv: die Kombination von Genuss und Gemütlichkeit. Die badische Küche in ihren Ausprägungen von Nord bis Süd hat in nur geringem Maß das bäuerliche Arme-Leute-Essen (wie etwa die Schwaben) als Basis der Esskultur weiterentwickelt. Vielmehr finden sich, fast immer mit einer gewissen Eleganz und Leichtigkeit produziert und präsentiert, hochwertige Zutaten auf Herd und Tisch. Dass dies im Alltag, in Kantinen, Mensen oder am heimischen Herd seine Grenzen findet, liegt auf der Hand. Dafür gelingt es den badischen Köchen – ob im Privaten oder in der Gastronomie – durch Fülle und Vielfalt der äußerst fruchtbaren Region Qualitätsstandards zu setzen, die man weit über Baden hinaus schätzt.

**Fisch: bevorzugte Zutat**

Es ist der als „schwäbisches Meer“ betitelte Bodensee samt Umland mit zahlreichen Obst- und Gemüseplantagen, der Bemerkenswertes zur Küche beisteuert. Schwaben und Bayern zusammen haben nicht einmal ein Viertel der Uferlänge, die zu Baden gehört. Doch die Badener ertragen das „Schwäbische“ hier gemäß ihrer politischen Tradition liberal-großzügig; für sie ist es einfach „der See“. Und er liefert Fisch für diverse Gerichte – ob Bodenseefelchen, Wels, Saibling, Aal oder „Kretzer“ (Flussbarsch), der nach Passieren der Schweizer Grenze Egli heißt und bei den Eidgenossen noch beliebter ist als bei den Deutschen.

Sogar Lachs aus dem Rhein ist nach Jahrzehnten wieder ein Thema. Um 1900 gab es unzählige Lachse im größten

deutschen Strom. Er galt beileibe nicht als Qualitätsfisch, sondern wurde von allen Bevölkerungsschichten verzehrt. Doch vor rund 50 Jahren war er am Oberrhein ausgestorben. Seit einigen Jahren werden die wegen ihrer günstigen Fettsäurezusammensetzung geschätzten Fische an Rheinzufüssen ausgesetzt und Laichplätze samt der notwendigen Fischtreppen eingerichtet. Erste ausgewanderte Exemplare sind inzwischen zu ihren Anfängen am Oberrhein zurückgekehrt.

Die Schwarzwaldforelle hat es mittlerweile zu einem geschützten Herkunfts- und Qualitätszeichen gebracht, sowohl beim Deutschen Patentamt wie auch bei der Europäischen Union. Vom Forellensüppchen über geräucherte Forellenfilets bis hin zu gebratenen Forellen mit delikaten Soßen (z. B. mit Sauerampfer)



Foto: © Mauritius



Foto: © Mauritius



Foto: © Exquisite/Fotolia.com

Ob Bodenseefelchen, Schwarzwälder Kirschtorte, Wild oder Schnecken: Die badische Esskultur verspricht Genuss für Auge und Gaumen.



Foto: © Mauritius

gibt es abwechslungsreiche Zubereitungen, die auch in die Alltagsküche Eingang gefunden haben. Denn Forellen sind heutzutage kein Luxus mehr. Sie sind schon vergleichsweise günstig zu haben, die Filets oft abgepackt im Supermarkt. Doch fangfrisch aus klarem Schwarzwaldwasser entfaltet die Forelle ihre wahren Qualitäten.

### Wild: für die Alltags- und Festtagsküche

Ähnliches gilt für frisches Wild, das allerdings im Vergleich zu anderen Ländern in Deutschlands Küchen eher am Rande vertreten ist. Ganz anders in Baden: Die badische Küche, vor allem im und rund um den Schwarzwald kennt eine große Anzahl an Wildgerichten, mit und ohne die ebenfalls reichlich vorhandenen Pilze. Als Ragout (samt Innereien), Medaillons oder Gulasch sind Hase, Hirsch oder Wildschwein in der Alltagsküche zuhause und in Kantinen durchaus präsent.

Der feine Klassiker schlechthin, ein Festtagsessen in der Familie und in guten Restaurants auch außerhalb von Baden zu finden, ist der „Rehrücken Baden-Baden“. Dabei weiß man nicht einmal, ob der Erfinder dieses Gerichts aus Baden-Baden stammt. Doch der Name der ed-

len Kurstadt mit Casino, bezaubernder Architektur und viel Reminiszenz an die guten alten Zeiten, als der europäische Adel hier zu Gast war, steht als treffendes Bild für einst luxuriösen Genuss. Und den verspricht eben auch ein Rehrücken Baden-Baden. Seine Besonderheit: Er wird nach kurzem Anbraten im Ofen gegart und mit gedünsteten Birnenhälften, die mit Johannisbeergelee gefüllt sind, gereicht. Häufigste Beilage sind Spätzle, zu denen die mit Rotwein und saurer Sahne verfeinerte Soße bestens passt. Auch wenn eigentlich die Schwaben Spätzle als ihre Erfindung reklamieren, so sind sie in der Alltags- und Festtagsküche der badischen Nachbarn genauso verbreitet wie im Allgäu oder in Teilen Österreichs.

### Schnecken und Spargel: Edles als Vor- und Hauptspeise

Zwei weitere Vertreter badischer Küchenkultur sind Schnecken und der Spargel, erstere ganz klar mit dem Bezug zum Nachbarland Frankreich. Dort meist als Vorspeise mit Knoblauch und Kräuterbutter überbacken serviert, kennt die badische Küche verschiedene Varianten der Kriechtierzubereitung. Am bekanntesten ist die Badische Schneckensuppe, zu der neben Schalot-

ten und Knoblauch feingeschnittenes Gemüse, Brühe, Sahne und Gewürze gehören. Für dieses Gericht muss die Ware nicht mehr importiert werden, man kann auf heimische Tiere zurückgreifen. Das Sammeln der Weinbergschnecken ist zwar aus Artenschutzgründen verboten, doch seit einigen Jahren wächst die Zahl der Schneckenzuchtanlagen in Deutschland, die inzwischen rund 30 erreicht hat.

Ebenfalls über die ganze Republik verstreut finden sich Spargelanbaugebiete. Aber der berühmte „Schwetzinger Spargel“ ist immer noch etwas Besonderes. Die kleine Stadt in der Kurpfalz kam Anfang des 19. Jahrhunderts zum Großherzogtum Baden und konzentrierte sich auf landwirtschaftliche Sonderkulturen wie Hopfen, Tabak und eben Spargel. Dieser hat bis heute „überlebt“ und wird im nahen Bruchsal jedes Jahr an einer eigenen Börse gehandelt. Auf fast 900 Hektar zwischen Darmstadt und Rastatt, der Rheinebene und dem Kraichgau gestochen, gehen während der Saison hier bis zu 4.000 Tonnen Spargel in die Auktion und anschließend am besten mit Schwarzwälder Schinken zusammen auf den Tisch. Dabei ist Spargel, im Gegensatz zu den Schnecken, durchaus Bestandteil der Alltagsküche geworden.

### Topinambur: die unbekannte Knolle

Sie ist eine echte Rarität, wird nur in wenigen Gegenden Deutschlands angebaut (darunter insbesondere im Badischen) und ist vor allem auf Wochenmärkten oder in Bioläden erhältlich: Topinambur. Unendlich viele Namen hat sie im Laufe ihrer Geschichte auf europäischem Boden schon getragen. Anfang des 17. Jahrhunderts kam sie aus Mittelamerika nach Paris auf den alten Kontinent. Die Franzosen nannten sie eher zufällig nach einem Indianerstamm. Andere Bezeichnungen lauten Erdartischoke, Jerusalemartischoke, Süßkartoffel, Erdapfel, Erdbirne oder badisch „Rosskartoffel“. Die zur Gattung der Sonnenblumen gehörende Pflanze ist vergleichsweise anspruchslos, gedeiht am besten auf lockerem, leicht sandigem Boden und entwickelt eine Wurzelknolle, die sich gut als Rohkost oder Gemüsegericht zubereiten lässt.

Gekochte Knollen haben wegen ihres hohen Zuckergehaltes einen leicht süßlichen Geschmack. Mit Zitrone neutralisiert schmeckt das Gemüse ähnlich wie Artischocken oder Schwarzwurzeln. Topinambur eignet sich aber auch bestens zur Herstellung von Schnaps. Die Badener nennen ihn „Rossler“ oder „Erdäpfel“.

Weitere Informationen: [www.topinambur.org](http://www.topinambur.org)



### g. g. A.: Der Schwarzwälder Schinken

Seit 1997 ist es offiziell: Die EU hat den Schwarzwälder Schinken mit dem Siegel g. g. A. (geschützte geografische Angabe) ausgezeichnet: Was Schwarzwälder Schinken heißt, darf auch nur im Schwarzwald hergestellt werden. Es bedeutet jedoch nicht, dass das dafür verwendete Schweinefleisch auch aus dem Schwarzwald kommen muss. Denn die Region wäre kaum in der Lage, Schweine für eine Produktion von rund 4,5 Millionen Schinken pro Jahr selbst zu erzeugen.

Die Herstellung des Schwarzwälder Schinkens braucht Zeit. Der Knochen wird aus dem Hinterschinken entfernt, anschließend in Form geschnitten und mit Pökelsalz, Kräutern und Gewürzen wie Knoblauch, Pfeffer, Koriander und getrockneten Wacholderbeeren eingerieben und kalt bei 20 bis 25 Grad Celsius über Tannenhölzern geräuchert. Dadurch erhält der Schinken sein kräftiges Aroma und seine dunkle Schwarte. Nach dem Räuchern muss der Schinken bis zu vier Monate lang nachreifen.



Foto: © Lucky Dragon/Fotolia.com

Weitere Informationen:

[www.schwarzwaelder-schinken-verband.de](http://www.schwarzwaelder-schinken-verband.de)

### Obst: in fester und flüssiger Form

Weiter südlich, zwischen Schwarzwald und Oberrhein, liegt die Ortenau, die dank ihres milden Klimas und sanfter Hügel und Täler den Beinamen „Toskana Deutschlands“ verdient. Blumen, Weinreben und Obst gedeihen prächtig. Das Obst ist hier nicht allein zum Verzehr gedacht. Dank eines Straßburger Bischofs, der seinen rechtsrheinischen Pächtern zu Beginn des 18. Jahrhunderts erlaubte, überschüssiges Obst zu destillieren, gibt es zahlreiche private Schnapsbrenner, schätzungsweise 14.000, in Baden. Kirschwasser („Chriesiwässerli“), Mirabellenwasser, Zwetschgenwasser („Quetsch“), Himbeergeist, Williamsbirne, Obstler oder der für Baden besonders typische Topinambur („Topi“) stehen für die Fülle an Früchten, die hier gedeihen.

Doch auch eher seltene Brände wie Vogelbeere, Johannisbeere, Schlehe oder Mispel sind zu haben. Und was wäre die badische Esskultur ohne die sie begleitenden Trauben wie Müller-Thurgau, Traminer, Silvaner, Scheurebe, Kerner, Grauburgunder und vor allem Riesling. Auf mehr als 15.000 Hektar Fläche wird in Baden Wein erzeugt, das damit das drittgrößte Weinbaugebiet Deutschlands ist.

### Essen und Feiern

Dass von den alkoholischen Getränken auch einige in den Tagen und Wochen vor Beginn der Fastenzeit zum Einsatz kommen, liegt auf der Hand. Ein Brauchtum ganz eigener Faszination pflegen die Menschen dann in (süd-)badischen Städten und Dörfern: die alemannische Fasnet. Bitte kein Karneval oder Fasching, vielleicht gelegentlich der Begriff „Fasnacht“ mag noch erlaubt sein. Ob Konstanz, Stockach, Villingen, Freiburg, Offenburg, Wolfach oder die vielen kleinen Gemeinden – am „Schmotzigen Dunschtig“ (Weiberfasnacht) geht es los! Da werden auch die Fasnetsküchle in „Schmotz“ (Schmalz) gebacken. Bei aller Ausgelassenheit und Feierstimmung der zahlreichen Maskenträger und Zuschauer während unzähliger Veranstaltungen bis zum Aschermittwoch ist die Fasnet auch eine sehr ernsthafte Angelegenheit mit einem Schuss Aberglauben. Zahlreiche Vereine wachen über die Einhaltung der manchmal jahrhundertalten Sitten und Gebräuche.

Eine ernste Sache ist auch die Zubereitung einer echten Schwarzwälder Kirschtorte, das bekannteste süße Aushängeschild badischer Esskultur, das auf keiner feierlichen Kuchentafel fehlen darf. Sie ist in ihrer Ausstrahlung (und dem dazugehörigen Klischee) wohl nur mit Bollenhut und Kuckucksuhr vergleichbar. Der Sahntraum in Weiß, Rot und Braun hat einen konkurrenzlosen

Siegeszug um die Welt gemacht, und dabei ist bis heute nicht einmal sicher, wer die Torte eigentlich kreiert hat. Die Kirschen könnten von den fruchtbaren Hängen des Schwarzwaldes stammen, wo sie zum weithin bekannten Kirschwasser verarbeitet und auch schon seit langem zusammen mit Sahne als Süßspeise gereicht werden. Zwei Konditorenmeister sind als mögliche Erfinder in der Diskussion: einer aus Tübingen, der die Leckerei dort angeblich 1930 angeboten hat, und ein Radolfzeller, der in Bad Godesberg (heute Bonn) bereits ein paar Jahre vorher Kirschen mit Sahne auf einem Biskuitboden, getränkt mit Kirschwasser, serviert haben soll. Eines aber ist sicher: 1934 trat die Schwarzwälder Kirschtorte in einem Buch über Konditorei-Spezialitäten „offiziell“ in Erscheinung. Heute hat sich „Schwarzwälder Kirschtorte“ als eigener Begriff für die Kombination aus Kirschen und Schokolade mit Sahne, Eis oder Joghurt etabliert. Für eine „richtige“ Schwarzwälder Kirschtorte aber gilt: Echte badische Kirschen und echtes Kirschwasser sind ein Muss. ■

#### Zum Weiterlesen:

- <https://bollehood.de>
- [www.badische-heimat.de](http://www.badische-heimat.de)
- [www.bad-bad.de/restaur/kuechenkunde/inh\\_kueku.htm](http://www.bad-bad.de/restaur/kuechenkunde/inh_kueku.htm)



Foto: © Dan Race/Fotolia.com

# Traditionen lebendig wie kaum anderswo: Bayern



Wer im Ausland nach deutscher Esskultur fragt, wird Folgendes wahrscheinlich am häufigsten hören: Würstel und Sauerkraut, Haxe und Schweinsbraten, vielleicht noch Knödel. Erstaunlich daran ist, dass fast alle diese Gerichte vor allem in Bayern beheimatet sind. Dazu noch das Bier als Getränk aller Deutschen, die in Dirndl und Lederhosen auf einem immer währenden Oktoberfest einander zuprosten und Lieder singen – so ist das Klischee komplett. Die bayerische Küche hat es offensichtlich geschafft, über viele Jahre das Bild deutscher Esskultur vor allem im Ausland zu prägen. Dazu beigetragen hat sicherlich die Tatsache, dass Bayern touristisch viele Menschen anzieht, die Königsschlösser, die Weltstadt München oder die Berge besuchen wollen. Sie reisen und übernachten in einem Umfeld voller Traditionen, die sich dann auch erwartungsgemäß auf dem Teller wiederfinden. Ein weiterer Grund ist aber auch, dass Schweinsbraten und Knödel bis heute unverwechselbare Merkmale der bayerischen Alltagsküche sind und dass viele Bayern die klassische Brotzeit und den Besuch im Biergarten mit dem typischen kulinarischen Angebot selbst pflegen.

Es handelt sich also nicht um eine touristische Fassade, sondern das traditionelle Brauchtum hält der gelebten Realität offensichtlich stand.

## Bayern geographisch ist nicht Bayern kulinarisch

Zum heutigen Bundesland Bayern, dem Freistaat Bayern, gehören sieben Regierungsbezirke. Aber nur drei von ihnen (Oberbayern, Niederbayern und Oberpfalz) zählen kulinarisch zu „Altbayern“. Oberfranken, Mittelfranken und Unterfranken verdienen eine eigene Würdigung in Sachen Esskultur. Auch wenn regelmäßige Vorstöße aus dem Fränkischen, ein eigenes Bundesland formen zu wollen, erfolglos bleiben, so zeigt sich doch in der Küchen- und Esskultur die Chance einer klaren Abgrenzung. Der Regierungsbezirk Schwaben schließlich liegt mit seiner Küche meist näher am Schwäbischen als am Bayerischen. Nichtsdestotrotz finden sich die bayerischen Spezialitäten auch in Franken und Schwaben – Mobilität und Geschmacksfreiheit machen dies selbstverständlich. Das bayerische Kernland ist eines der ältesten staatlichen Gebilde in Europa.

Seine Anfänge gehen bis ins sechste Jahrhundert zurück. Bis zum beginnenden 19. Jahrhundert war Bayern erst unter den Welfen, dann unter den Wittelsbachern ein mächtiges Herzogtum. Mit Napoleon, der die europäische Landkarte nach seinen Wünschen gestaltete, wurde Bayern zu einer konstitutionellen Monarchie.

## Gemütlichkeit, Ländlichkeit, Klöster

Bayerns geographische Lage mit guten Verbindungen über die Alpen nach Italien und insbesondere zur österreichisch-ungarischen Donaumonarchie hinterließen ihre Spuren in der Esskultur. Diese zeichnet sich zudem durch Eigenschaften aus, die den Bayern gern zugeschrieben werden: Geselligkeit und urtümliche Gemütlichkeit als Tugenden, aber auch Weltoffenheit und Toleranz. Leben und leben lassen, zusammengefasst in dem Begriff der „Liberalitas Bavarica“. In ihrer Grundstruktur war und ist die Esskultur eher ländlich-derb und bodenständig. In ihrem Mittelpunkt stehen regionale Produkte, die vergleichsweise einfach zuzubereiten sind. Al-

les rund ums Fleisch sowie Knödel und Mehlspeisen bilden den Kern; Gemüse spielt (bis auf diverse Krautvariationen) eine untergeordnete Rolle. Neben einigen Großstädten – mit München als politischem, wirtschaftlichem und kulturellem Zentrum – sind es fruchtbare Landschaften insbesondere mit Viehzucht, die das Bild prägen; Bayern ist ein großes Flächenland.

Eine weitere Besonderheit der bayerischen und europäischen Geschichte ist ebenfalls heute noch sehr präsent: Die unzähligen Klöster und ihre Vorreiterrolle über Jahrhunderte in Entwicklung und Zubereitung von allem, was aus Küche und Keller kommt, sind im Freistaat bestens nachvollziehbar. Ob Weihenstephan, Franziskaner oder Andechs – sie sind bundesweit, teilweise international bekannte „Marken“ geworden, stehen für Qualität klösterlicher Lebensmittel

und (alkoholischer) Getränke und finden sich in jedem Supermarkt.

### Alltagsküche kalt

Die Küche im Alltag der Bayern – egal ob warm oder kalt – spiegelt den hohen Stellenwert von Fleisch wider, das abwechslungsreich zubereitet wird, zum Beispiel als (kalter) Braten oder Würste. Das herausragende Merkmal der kalten Alltagsküche ist die „Brotzeit“. Ursprünglich war sie ein deftiger Imbiss, der am Vormittag eingenommen wurde. Inzwischen gilt als Brotzeit auch das kalte Abendessen sowie jede Art von Zwischenmahlzeit am Morgen oder am Nachmittag – auf der Almhütte, in einem Biergarten oder zu Hause. Dazu gehören Brezeln („Brezn“), Bauernbrot, Rettich („Radi“) sowie manchmal angemachter Käse („Obatzda“ aus Frischkäse und Camembert mit Gewürzen)

oder andere Käsesorten. Vor allem aber Fleisch und Wurst: Leberkäse kalt oder warm, Tellersülze (meist mit Schweinefleisch), gekochtes kaltes Rindfleisch (z. B. das Münchner „Kronfleisch“ mit frischem Meerrettich, dem „Kren“), Frikadelle („Fleischpflanzerl“) sowie – am rustikalsten – Blutwurst oder Presssack stehen für die Vielfalt der Brotzeit, die angesichts dieser Dominanz eigentlich „Fleisch- und Wurstzeit“ heißen müsste. All diese Speisen darf man in den meisten bayerischen Biergärten selbst mitbringen und verzehren – eine ungewöhnliche Form der Toleranz, die im Gegenzug den Bier- und sonstigen Getränkekonsum der Gäste extrem ankurbelt. Eine Besonderheit hat Regensburg zu bieten: Die von dort kommenden kurzen, dicken, recht fetten und scharf gewürzten „Regensburger“ werden mit Zwiebeln, Essig, Öl, Salz und Pfeffer in



Foto: © Carmen 56stock/adobe.com



Foto: © Hi-Photo/Fotolia.com



Foto: © Maurilius

Blut- und Leberwurst, Brezeln mit Obatzda, Leberknödel und Leberknödelsuppe sind typische Alltagspeisen.



Foto: © smart-design/Fotolia.com

vielen Teilen Bayerns zu einem besonders deftigen Wurstsalat verarbeitet, der schon fast als Hauptmahlzeit durchgehen kann.

### Alltagsküche warm

Die dominierenden Gerichte der warmen Alltagsküche enthalten Schwein, Rind und vor allem Kalb. Dabei wird das komplette Tier als „Rohstofflieferant“ genutzt. Was früher eher den Kochtöpfen der armen Leuten vorbehalten war wie Magen, Lunge, Kalbskopf oder Kälberfüße, findet sich sowohl auf den Speisekarten hochklassiger Restaurants wie im Angebot von Mensen, Kantine und am Familientisch. So sind zum Beispiel Kalbslunge und Kalbsherz die Grundlagen des beliebten „Sauren Lüngerl“. Für die „Wollwürste“ (weiß, hautlos, auch „Nackerte“ genannt, die sich „weich“ also „wollen“ anfühlen) wird grob entsehntes Kalb- und Jungrindfleisch mit Schweinefleisch gemischt.

Aber auch „Kalbsvögel“ (gefüllte Kalbsrouladen) sowie verschiedene Formen des Kalbsbratens (zum Beispiel Kalbsnierenbraten) sind zu nennen. Und das Kalbfleisch verleiht einer der bekanntesten Spezialitäten überhaupt, der Weißwurst, ihren besonderen Geschmack.

Doch Fleisch allein reicht selbst in Bayern nicht aus. Die wohl beliebteste warme Beilage ist jede Art von Knödel. Er kommt zum Beispiel als Semmel-, Schinken-, Speck- oder Kartoffelknödel auf den Tisch; Leberknödel (wie auch Leberspätzle) dagegen werden meist in einer Fleischbrühe serviert. Auch süße Mehlspeisen haben ihren Platz in der warmen Alltagsküche. Früher waren sie vor allem Fastenspeisen und Grundnahrungsmittel der Landbevölkerung (im Wechsel mit Milch- und Schmalzgerichten): Dampf- oder Rohrnudeln (die einen im geschlossenen Topf auf dem Herd, die anderen offen im Backofen – dem „Rohr“ – zubereitet), der „Scheiterhaufen“ (altbackene, in Milch einge-

weichte Brötchen und Apfelspalten gestapelt wie Holz und im Ofen gebacken) oder, etwas ausgefallener, die meist im Privathaushalt hergestellten „Hollerküachl“, frisch aufgeblühte Dolden des Holunderstrauchs, die im Mai und Juni in Backteig getaucht und in heißem Fett ausgebacken werden.

### Essen zu besonderen Anlässen

Die Schilderungen früherer Fest- und Feiertagsessen in Bayern zeigen vor allem eines: Alle aßen enorm viel, mehrmals am Tag und äußerst deftig, und das betraf alle Familienmitglieder einschließlich der Knechte und Mägde in der Landwirtschaft. Dazu boten sowohl die zahlreichen kirchlichen Feste im katholischen Bayern als auch private Anlässe wie Hochzeit oder Taufe reichlich Gelegenheit. In dieser Intensität und vor allem Menge zu essen, ist heute nicht mehr üblich und angesichts der deutlich

### Weltbekannte Brotzeit-Klassiker: Weißwurst, Leberkäse, süßer Senf

Die Weißwurst muss vor 12.00 Uhr mittags verzehrt sein – es ist interessant, dass die früher fehlende Möglichkeit, die Wurst haltbar zu machen (sie wurde roh geliefert und erst vor dem Verzehr gebrüht), bis heute Grundlage einer gerne gepflegten Tradition ist: Eine Weißwurst darf das Zwölfuhrläuten nicht erleben, sonst werde sie „lätschert“. Dabei wartet sie heutzutage in Dosen oder Gläsern oft Wochen und Monate auf ihren Verzehr. Die frische Weißwurst wird in Gasthäusern, an Imbissständen und privat gegessen, mit süßem Senf und einer Brezn. (Das Laugengebäck ist in Bayern übrigens kleiner und fester als bei den schwäbischen Nachbarn.) Erfunden hat die Weißwurst der Legende nach ein Münchner Metzgergeselle im Jahre 1857, als er die Masse der Kalbswürste fälschlicherweise in größere Schweinedärme füllte und die Würste dann zur Sicherheit brühte. Die Weißwurst besteht zu mindestens 51 Prozent aus Kalbfleisch, das Häuteln darf 10 Prozent, der Fremdwassergehalt 25 Prozent und der Fettgehalt 30 Prozent nicht übersteigen. Eine echte Herausforderung für alle Ungeübten ist ihr

Verzehr: Sie wird „gezuzelt“ (den Inhalt mit dem Mund aus dem Darm ziehen) oder man holt die Füllung aus der längshalbierten, nicht ganz durchtrennten Wurst mit der Gabel heraus.

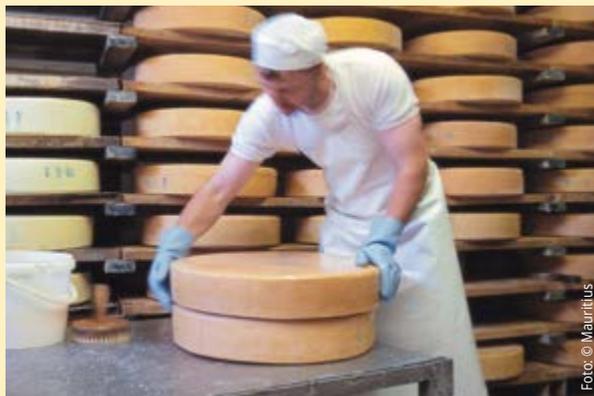
Der Name des bayerischen Leberkäses ist im Gegensatz zur Weißwurst eigentlich eine Irreführung, denn er enthält weder Leber noch Käse. Speck, Rind- und Schweinefleisch (fein durchgedreht als Brät) und Gewürze sind seine Zutaten. Die Bezeichnung ist wohl auf „Lab“ und „Käs“ zurückzuführen und bedeutet am ehesten „Laib aus kompakter Masse“. Der Spitzname „Beamtenripperl“ ist in Bayern weit verbreitet. Viele Metzger bereiten den Leberkäse zweimal am Tag frisch zu. Feinschmecker schätzen das knusprige Endstück, das „Scherzl“.

Zu beiden Gerichten gehört in Bayern der süße Senf. Als sein Erfinder gilt Johann Conrad Devey, der in seiner Münchner Senffabrik im Jahre 1854 erstmals zum Gelb- und Braunsenf auch Essig, Zucker und Gewürze gab. Später nahm er braunen Farinzucker, was der neuen Kreation endgültig zum Durchbruch verhalf.



## Käse aus den Bergen

Der sommerliche Aufenthalt des Viehs in den Bergen war früher auch die Hauptzeit der Käseherstellung. Denn die abwechslungsreiche Nahrung und Bewegung der Kühe steigerten deren Milchproduktion in Qualität und Quantität deutlich. Um den Rohstoff Milch haltbar zu machen, war der Käse die praktischste Möglichkeit. Heute gilt Bergkäse überall in Bayern als Spezialität und hat für ausgewählte Gebiete im Allgäu unter dem Namen „Allgäuer Bergkäse“ eine geschützte Ursprungsbezeichnung der Europäischen Union erhalten (g. U.). Gleiches gilt für den „Allgäuer Emmentaler“. Beide Käsesorten dürfen nur in dem regional begrenzten Gebiet nach festgelegten Verfahren verarbeitet werden. Um jedoch den Emmentaler im Allgäu überhaupt sesshaft zu machen, benötigten die Einheimischen in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts erst einmal „Entwicklungshilfe“ aus der Schweiz. Der Allgäuer Emmentaler reift kürzer als sein Schweizer Vorbild, mindestens jedoch drei Monate, und schmeckt entsprechend milder. Eine regional begrenzte Spezialität heißt „Weißlackner“ und ist ein halbfester Schnittkäse aus dem Oberallgäu. Sein Name geht auf die lackartige Schmiere zurück, die ihn umhüllt. Während des Reifungsprozesses wird er mit Salz bestreut und geschmiert. Er besteht aus pasteurisierter Milch und Rohmilch und schmeckt wegen seines pikanten, salzigen Ge-



schmacks vor allem zur Brotzeit mit Bier. Weitere bekannte Käsesorten sind diverse Blauschimmelkäse, Limburger oder Romadur. Vor allem in Oberbayern und im Allgäu sitzen die großen Milch- und Käsewerke, die für die gesamte Republik und den Export produzieren. Doch daneben gibt es viele kleine private oder genossenschaftliche Käsereien, die auch Bioware anbieten und einen persönlichen Besuch unbedingt lohnen.

[www.milchland-bayern.de](http://www.milchland-bayern.de)

weniger Energie zehrenden Tätigkeiten der meisten Menschen auch kaum sinnvoll.

Beim Münchner Oktoberfest, dem Fest der Bayern, gehören diverse Schmanckerln aber unbedingt dazu. Neben Brotspezialitäten sowie der Schweins- oder Kalbshaxe ist der „Steckerlfisch“ Teil dieser bayerischen Institution. Gut gewürzter, geputzter und ausgenommener Fisch, meist Forelle, Lachsforelle oder Renke aus Seen, Flüssen oder Teichwirtschaft, wird auf Holzstöcken („Steckerln“) aufgespießt und schräg in den Boden über die Feuerstelle gesteckt. Der Fisch brät über der Glut, wird dabei mehrfach mit Butter bepinselt

und erhält so seine typische knusprige Haut. Gekostet wird er meist begleitet von einer Brezn. Nach alter Tradition sollten die Fische fürs Oktoberfest übrigens aus dem Chiemsee stammen.

Ein echtes Festtagsessen zu Hause oder in guten Gaststätten ist – neben jeder Art von Schweinebraten – das „Böflamot“, das seinen französischen Ursprung nicht verleugnen kann: Bœuf à la mode. Ursprünglich soll es Napoleon mit ins Bayernland gebracht haben. Das in Rotwein und Gewürzen gebeizte und zwei bis drei Tage eingelegte Rind- oder Ochsenfleisch wird in diesem Sud gekocht und mit Kartoffeln oder Semmelknödeln als Beilage gereicht.

Wenn dann bei einer Feier Kaffee und Kuchen anstehen, hat sich eine Spezialität einen besonderen Namen gemacht: die Prinzregententorte. Der Münchner Hofkonditor Julius Rottenhöfer (oder ein Namensvetter oder ein ganz anderer Konditor, das ist nicht sicher nachzuweisen) soll sie Ende des 19. Jahrhunderts dem Prinzregenten Luitpold gewidmet haben. Gleichzeitig könnte die Torte die Wertschätzung des Erfinders dem Land Bayern gegenüber verkörpern, da die acht Biskuitteigschichten, gefüllt mit Schokoladenbuttercreme und mit Schokoladenguss überzogen, wahrscheinlich die damals acht Regierungsbezirke Bayerns symbolisieren.

Unzweifelhaft dagegen ist die sehr viel ältere Geschichte der „Bayerischen Creme“, einem klassischen Dessert der gehobenen Küche. Sie wurde vermutlich schon im 14. Jahrhundert am Hof des Herzogs von Bayern-Ingolstadt kreiert. Eigelb, Zucker, Milch, mit Gelatine gebunden und mit Schlagsahne versetzt, gehen zum Beispiel mit frischen Himbeeren eine harmonische Verbindung ein und tragen den bayerischen Namen jenseits von Haxe und Knödel seit langem hinaus in die kulinarische Welt. ■



### Zum Weiterlesen:

- [www.food-from-bavaria.de](http://www.food-from-bavaria.de)

# Es geht (nicht nur) um die Wurst: Franken



Foto: © DeVice/Fotolia.com



Was ist Franken? Die frühere Reichsstadt Nürnberg, die im Mittelalter weit strahlte, bis heute mit dem Namen Dürer punkten kann und den Christkindlmarkt als internationalen Anziehungspunkt hat. Würzburg, das Zentrum Mainfrankens mit seiner ganzen barocken Pracht und als Hochburg des Frankenweins. Die Städte Ansbach, Aschaffenburg, Bamberg, Bayreuth, Coburg, Rothenburg ob der Tauber und die eher rauerer Gegenden wie der Frankenwald, das Fichtelgebirge, die Fränkische Schweiz und der Spessart. All das ist Franken, ein Mosaik vielfältiger Landschaften, deren Unterschiede in erster Linie von der früheren Aufteilung in katholische und protestantische Einflussbereiche herrühren. Es war Napoleon (sowie die Entscheidungen nach dem Ende seines Kaiserreichs), dessen territoriale Neuordnung der europäischen Landkarte Anfang des 19. Jahrhunderts die vielen kleinen fränkischen Gebiete unter ein Dach, in diesem Fall das bayerische, brachte.

## Franken geografisch

Heute sind es drei Regierungsbezirke im Freistaat Bayern, die Franken offiziell ausmachen: Oberfranken, Mittelfranken

und Unterfranken mit zusammen rund vier Millionen Einwohnern. Zusätzlich gibt es über die Landesgrenzen zu Thüringen, Hessen und Baden-Württemberg Gebiete, die historisch, sprachlich und teilweise kulinarisch stark fränkisch geprägt sind, so zum Beispiel um Meiningen, Gersfeld oder Tauberbischofsheim und Bad Mergentheim. Das Bundesland Baden-Württemberg nennt eine Region im Nordosten sogar Heilbronn-Franken.

Franken zeichnet sich durch eine zumeist hügelige, waldreiche Landschaft aus, in der auch Landwirtschaft betrieben wird und der Weinanbau dominiert. Unterfranken mit dem bekannten Bocksbeutel produziert 95 Prozent des Weines im Freistaat Bayern. Das Verbindende ist der Main (samt dem Hauptzufluss Regnitz), der sich wie ein blauer Faden von Ost nach West durchs Frankenland zieht. Und auch der Charakter ihrer Esskultur scheint die Bewohner zu einen: bodenständige und eher ländlich-bäuerliche Speisen, möglichst aus regionalen Zutaten. Dies gilt auch für das fränkische Gericht schlechthin, die Bratwurst. Allerdings teilen die Franken diese Vorliebe und damit vermutlich auch die Urheberschaft mit den Nachbarn in Thüringen, sodass es quer durch

Deutschland zahlreiche Würste jeweils nach Nürnberger oder nach Thüringer Art zu kaufen gibt.

## Franken pur: die Bratwurst

Die wahrscheinlich bekannteste Vertreterin ihrer Art außerhalb Frankens ist die Nürnberger Rostbratwurst, die im Original nur dort produziert werden darf. Doch die Bratwurst als solche existiert in unzähligen weiteren, manchmal von Stadt zu Stadt unterschiedlichen Varianten. Ihre Geschichte reicht weit zurück: Bereits im Jahr 1313 wird die Bratwurstküche „Zur blauen Glocke“ in Nürnberg erwähnt. Und aus dem Jahr 1595 gibt es eine Rezepturkunde für die Bratwurst der Nürnberger Metzgerzunft. Die Unterschiede der fränkischen Bratwürste heute liegen in ihrer Größe und Länge, in der Zusammensetzung und Würzung und sogar in der Art des Holzes und Feuers, über dem sie langsam geröstet werden. Der Charakter der Franken soll angeblich ihrer Spezialität ähneln: eigenwillig und individuell (wie der Geschmack jeder Bratwurst), und das Innere hinter einer unscheinbaren Hülle verbergend. Wenn man einen Franken nach seiner Lieblingsspeise fragt, könnte man als Antwort hören: die Bratwurst

von meinem Metzger. Eines ist sicher: Die enorme Vielfalt dieses Produkts ist beeindruckend wie auch die Zählweise in jedem Teil Frankens eine Besondere ist. Die Nürnberger zum Beispiel rechnen beim Genuss ihrer etwa sechs bis acht Zentimeter langen und rund 25 Gramm leichten Bratwurst (besser: Bratwürstchen) mal drei, also: drei im „Wegla“ (Brötchen) zum Mitnehmen sowie sechs, oder auch mal zwölf, „auf Kraut“ in der Gaststätte oder daheim. Das Schweinefleisch für die Nürnberger Rostbratwurst wird in Schafsdarm abgefüllt. Die Spezialität genießt den regionalen Herkunftsschutz der Europäischen Union.

Die Bratwürste in anderen Regionen werden meist paarweise oder einzeln gezählt und gegessen, sind aber überall in Franken ähnlich gewürzt, mit Majoran als geschmacksbestimmender Zu-

tat, gelegentlich mit Muskat, aber immer mit Salz und Pfeffer. Sie werden jedoch in Schweinedärme gefüllt. Neben Schweinefleisch kommt manchmal ein Kalb- oder Rindfleischanteil als zusätzliche Füllung hinzu. Besonderheiten sind die Hofer Bratwurst, die feiner und magerer ist als ihre Verwandten, sowie die Coburger Version, die in einen nicht vom Fett befreiten Dünndarm vom Schwein gefüllt wird, um nicht auszutrocknen, wenn sie über Kiefernzapfen sehr lange und dunkel gebraten wird. Die üblichen Beilagen zur Bratwurst sind Kraut und Kartoffelsalat oder Brot und frischer Meerrettich. Wer die Wurst als Imbiss im Brötchen verzehrt, isst „(Ei)Zwigge“; Senf ist an dieser Stelle (wie auch sonst überraschenderweise bei dem Gericht) fast immer verpönt. Es reicht den Franken aber nicht aus, ihre Bratwurst nur über Feuer oder in der Pfanne zuzubereiten; sie garen sie auch im Essigsud mit Gewürzen

(Lorbeerblatt, Zwiebelringe und Wacholderbeeren) und kochen sie so als „Saure Zipfel“ oder „Blaue Zipfel“, vor allem in Oberfranken. Auf den ersten Blick ist dies nicht unbedingt ein ästhetischer, aber dafür auf den ersten Biss ein echter kulinarischer Genuss.

## Alltagsküche kalt

Die kalte Alltagsküche ist eng verwandt mit der der bayerischen Nachbarn. Auch im Fränkischen ist die klassische Brotzeit – als kaltes Essen zu fast jeder Tageszeit – weit verbreitet. Eine besondere Form ist die sehr reichhaltige „Häcker-Brotzeit“. Denn die „Häcker“, die Arbeiter in den fränkischen Weinbergen, brauchen nach schwerer Arbeit eine kräftigende Mahlzeit. Bei Touristen und Unterfranken gleichermaßen beliebt sind die zahlreichen „Häckerwirtschaften“,



Foto: © Mauritius



Foto: © Mauritius



Foto: © Mauritius

Fränkische Spezialitäten: Bocksbeutel, Häcker-Brotzeit, Nürnberger Rostbratwürste und Schäuferle mit rohem Kloß



Foto: © markus spiske/Fotolia.com



In Franken gibt es viele handwerkliche Brauereien – entsprechend groß ist das Angebot an besonderen Bieren.

in denen die Winzer direkt ihre Weine ausschenken und die passenden deftigen Beilagen anbieten. Zu einer fränkischen Brotzeit können neben Wurst und Fleisch (insbesondere Rippchen, Schinken sowie Leber-, Blutwürste und Presssack) auch einige Milch- und Käsespezialitäten gehören. Den „Quärkla“ zum Beispiel findet man fast ausschließlich im Fichtelgebirge und im Frankenwald, vor allem zur Biergartenzeit im Sommer. Es handelt sich dabei um einen eiweißreichen Sauermlchkäse, der nach der Reifung glasig-gelblich wird und einen eher deftigen Geschmack hat. Kleine Käseereien stellen ihn selbst her, und bereits nach etwa fünf Tagen ist „Quärkla“, gewürzt mit Salz, Pfeffer und Kümmel fertig zum Verzehr.

Ebenfalls meist aus Oberfranken kommt der „Kochkäs“; eine Art fränkischer Schmelzkäse. Dieser Frischkäse aus Quark wird nach einigen Tagen mit Milch gekocht, mit Salz und Kümmel gewürzt und anschließend mit Butter versetzt. Dazu passt wie fast immer bei einer Brotzeit auch das Bier, für das insbesondere der Oberfranke keine weiten Wege zu gehen braucht: Mehr als 200 meist kleine Brauereien kann man in der Region zählen, angeblich die weltweit höchste Brauereidichte. Auch ein eigentlich bayerischer Klassiker, der „Obazda“, findet sich in Franken und heißt dort „Grupfter“. Er besteht aus einer Mischung von Weichkäse (meist Camembert, Brie oder Romadur) und Frischkäse mit Gewürzen. Zu all dem schmeckt

Land- oder Holzofenbrot besonders gut. Wer es lieber süß mag, greift zu einem traditionellen fränkischen Brotaufstrich, zum „Hiffenmark“ (Hagebuttenkonfitüre). Die Konfitüre, die sich auch gut zum Süßen von Getränken und Desserts eignet, ist unter dieser Bezeichnung bundesweit im Handel zu bekommen und wird somit weit über die fränkischen Grenzen hinaus als Spezialität der Region wahrgenommen.

### Alltagsküche warm

Man weiß nicht so recht, was zur Alltags- und was doch eher zur Festtagsküche gehört, wenn man die zahlreichen, meist deftigen Fleischgerichte Frankens in den Blick nimmt. Denn das Fleisch und natürlich die Bratwurst stehen auf dem Speisezettel zuhause, in Mensen und Kantinen sowie in Gaststätten durchgehend ganz oben. So kommen zum Beispiel Kalbsnierenbraten, Spießbraten, vor allem aber das „Schäufele“ oder „Scheiferla“ (ein knusprig braun gebratenes Schulterstück mit Schwarte vom Schwein) oder der fränkische Sauerbraten, dessen Soße oft mit Lebkuchen gebunden wird, längst nicht nur sonn- und feiertags auf den Tisch. Dasselbe gilt für die klassische fränkische Beilage, die „rohen Klöß“, hergestellt aus geriebenen rohen Kartoffeln, gefüllt mit Brotwürfeln und je nach Dialekt „Kniedla“ oder auch „grüne Kleeß“ genannt. Auch hier beweist sich wie-

### Von der Fastenspeise zur Delikatesse: der Aischgründer Karpfen



Wieder einmal waren es die Mönche im Mittelalter, die eine regionale Spezialität begründeten, deren Beliebtheit bis heute ungebrochen ist: der Aischgründer Karpfen. Denn für die langen Fastenzeiten ohne Fleisch war der Fisch als nahrhafter Teil des Essens früher besonders wichtig. Außerdem erlaubte die Teichwirtschaft die sinnvolle und ge-

winnbringende Nutzung landwirtschaftlich wenig lukrativer Flächen. Angeblich sollen die Mönche sogar gezielt darauf hingearbeitet haben, den länglichen Karpfen zu einem eher runden, hochrückigen Tier zu züchten, das, ihren strengen Regeln entsprechend, nicht über den Tellerrand hinausragte und somit verspeist werden durfte. Im Aischgrund, dem größten zusammenhängenden Teichgebiet Deutschlands rund um die Städte Neustadt an der Aisch und Bad Windsheim, produzieren heute etwa 1.200 Erzeuger auf über 3.000 Hektar Teichfläche Karpfen. Karpfenzeit ist traditionell von September bis April. In den Monaten ohne „r“ (Mai bis August) sind sie kaum im Angebot. Grund dafür ist eine frühere Vorschrift zur Hygiene, denn bei Hitze war die Gefahr besonders groß, dass der Karpfen beim Transport verdarb.

Auch wenn dies heutzutage kein Hinderungsgrund mehr ist, halten sich Erzeuger wie Verbraucher immer noch weitgehend an diese Regel, was die Vorfreude auf das zeitlich begrenzte Angebot natürlich erhöht.

Weitere Informationen mit vielen Rezepten:  
[www.karpfenschmeckerwochen.de](http://www.karpfenschmeckerwochen.de)

### In aller Welt bekannt: Nürnberger Lebkuchen

Das vielleicht bekannteste deutsche Weihnachtsgebäck – überall zu kaufen und weltweit verschickt – sind die Lebkuchen. Es gibt sie rund und eckig, mit diversen Glasuren (Zuckerguss, Punsch, Schokolade oder verziert mit Nüssen und Mandeln) und in unterschiedlichen Qualitätsstufen. Als echte Lebkuchen sind sie immer auf Oblaten zu haben. Die feinste Version, der *Elisenlebkuchen*, enthält nur rund zehn Prozent Mehl und wurde Anfang des 19. Jahrhunderts nach der Tochter eines Lebkuchenbäckers benannt. Der „Nürnberger Lebkuchen“ genießt seit 1996 den Schutz der Europäischen Union (geschützte geografische Angabe, g. g. A.). Bereits am Ende des 14. Jahrhunderts sind in dieser Stadt „Lebküchner“ oder „Lebzelter“ nachzuweisen. Das älteste schriftlich überlieferte Lebkuchenrezept stammt aus dem 16. Jahrhundert und listet unter anderem Zucker, Honig und Mehl als Zutaten auf. Von Anis bis Zimt reicht die lange Reihe der Gewürze, die neben Nüssen bis heute außerdem in Lebkuchen zu finden sind. Nürnbergs günstige geografische Lage an Handelswegen ermöglichte die Lieferung dieser edlen Zutaten aus aller Welt. Und der Honig kam direkt von zahlreichen Imkern rund um die Stadt. Lebküchner gab und gibt es aber nicht nur in der Dürer-Stadt. Die „Coburger Schmätzchen“ gelten als regionale Besonderheit. Diese Honigplätzchen mit einer besonderen Gewürzmischung gibt es ebenfalls vor allem zur Weihnachtszeit.



Foto: © Maurritius

der die kulinarische Nähe zu den Thüringer Nachbarn sowie der jahrhundertalte Austausch der Franken in Richtung Schlesien und heute Tschechien, wo Knödel und Klöße in jeder Form beliebt sind. Besondere Fertigkeiten für die fränkische Version der Sättigungsbeilage spricht man den Coburgern zu, der Coburger Kloß soll geradezu samtig sein, idealerweise beim Essen in seiner Form nachgeben und etwas zerfließen. Gemeinsam ist allen rohen Klößen, dass ihre originalgetreue Zubereitung relativ viel Zeit braucht, sich also, wenn man kein Fertigprodukt verwenden möchte, doch eher für den Sonn- und Festtag eignet. Gemüse spielt traditionell eine untergeordnete Rolle in der fränkischen Küche und taucht am ehesten als Kraut oder Kohl auf: Weißkraut (sauer oder eher süßlich), Rotkraut, Wirsing oder Kohlrabi. Und die zahlreichen Wälder Frankens liefern viele essbare Pilzarten, die zu allerlei Gerichten, vor allem Pilzsuppen, verarbeitet werden.

### Essen zu besonderen Anlässen

Ganz sicher ein besonderer kulinarischer Anlass ist die „Schweinfurter Schlachtschüssel“. Wenn es auch hier fast mehr

um die Art und Weise des Miteinanderessens geht als um das Gericht selbst. Schlachtplatten und andere typische Speisen direkt nach dem Schlachten sind fast überall in Deutschland beim Metzger oder in Gaststätten zu bekommen. Doch bei dieser „Schlachtschüssel“, die meist in einem Lokal für eine ganze Gruppe ausgerichtet wird, geht es nicht nur kulinarisch urwüchsig zu: Die frisch gekochten Schweinefleischstücke werden auf großen Holzbrettern, die den ganzen Tisch einnehmen, samt Brotstücken, Meerrettich und Sauerkraut bereitgestellt; Teller gibt es keine. Während des Schmauses arbeiten die Metzger und Köche daran, aus den Fleischresten der Schlachtung die Würste zu machen, die der Schlachtschüssel-Gast anschließend frisch mit nach Hause nehmen kann.

Auffällig in Franken sind zahlreiche Süßspeisen und Backwaren, die in der bäuerlichen Traditionsküche ursprünglich halfen, die Fastenzeit zu überbrücken oder an Festtagen aufgetischt wurden. Heute sind sie leckere, aber manchmal nur regional bekannte Gerichte. So gibt es zum Beispiel im Bamberger Raum „Geschnittene Hasn“, ein feines, zopfartiges Gebäck, das, in Zimtzucker gewendet, zu Familienfesten wie Hochzeit oder

Kommunion gehört. Oder der „Fränkische Hutkrapfen“, ein süßes Schmalzgebäck, bei dem man gemäß der historischen Gegebenheit nach großen (katholischen) und kleineren (evangelischen) Küchlein unterscheidet. Im Frankenvald hat sich ein Gericht gehalten, das auf die jahrhundertalte Berufsgruppe der Flößer zurückgeht. „Blöcher“ nannte man die dicksten und daher wertvollsten Stämme, die von hier bis nach Holland geflößt wurden und für die jeweils ein „Bloch“ an Zoll zu zahlen war. Die Flößerei gibt es schon lange nicht mehr, aber die süße Erinnerung daran, die „Blöcher“ von heute, werden in kleinen Runderisen im siedenden Fett gebacken und in Zimtzucker gewendet. Sie lassen so alte, längst vergangene Zeiten in der Gegenwart lebendig werden. ■

#### Zum Weiterlesen:

- [www.die-nuernberger-bratwurst.de](http://www.die-nuernberger-bratwurst.de)
- <http://franken-wiki.de>
- [www.frankenbund.de](http://www.frankenbund.de)
- [www.alp-bayern.de](http://www.alp-bayern.de)

# In der Mitte Deutschlands: Thüringen



Wer Deutschlands Mitte sucht, landet im Bundesland Thüringen. Das gilt vor allem auch im übertragenen Sinn. Denn wer die Orte (und Persönlichkeiten) aufspüren möchte, die Deutschland über die Jahrhunderte in Kultur, Geistesgeschichte, Religion, Wissenschaft oder Wirtschaft am nachhaltigsten mit geprägt haben, wird hier fündig werden. Ob Weimar, Erfurt, Eisenach und die Wartburg, Gotha oder Jena – dank der Wiedervereinigung hat sich allen Deutschen eine Region wieder erschlossen, die sehr viel mit ihrer Geschichte zu tun hat und „typisch deutsch“ ist – das gilt sogar für das Essen.

## Thüringen politisch

Thüringen war über die Jahrhunderte kein einheitliches staatliches Gebilde; vielmehr gab es diverse kleine Herzogtümer. Auch Napoleon, der ansonsten fast die gesamte Landkarte Mitteleuropas seinen Wünschen anpasste, veränderte hier wenig. So gab es zum Ende des Ersten Weltkriegs auf dem Gebiet des heutigen Thüringens acht Monarchen, die abdanken mussten. Ihre Residenzen sind heutzutage bedeutende

touristische Anziehungspunkte. 1920 endete die staatliche Zersplitterung mit der Gründung des Landes Thüringen, das die DDR 1952 in drei Bezirke (Erfurt, Gera, Suhl) aufteilte und das 1990 zum Bundesland Thüringen wurde.

## Thüringen geographisch

Thüringen zeichnet sich durch eine vielfältige Landschaft auf vergleichsweise kleinem Raum aus: Im Norden der Harz und das Eichsfeld, in der Mitte das fruchtbare Thüringer Becken (eine der ältesten Kulturlandschaften Deutschlands, klimatisch deutlich milder als der Rest des Bundeslandes und mit bedeutendem Gemüse- und Blumenanbau), und im Süden das Vogtland und der Thüringer Wald mit dem bekannten Rennsteig. Etwa ein Drittel der Landesfläche ist von Wald bedeckt. All diese Aspekte haben ihre Spuren in der Koch- und Esskultur hinterlassen.

Sie ist bodenständig und wird durchaus mit Stolz zelebriert. So bieten immer noch einige Gaststätten trotz des Einzugs von Burger und Pizza seit der Wende die heimischen Spezialitäten an. An ihnen lässt sich bis heute gut nach-

vollziehen, dass das Essen der Thüringer besonders nahrhaft sein und vor allem satt machen musste. Denn Bauern, Waldarbeiter, Glasbläser, Industriearbeiter sowie die zahlreichen im Erz- und Braunkohleabbau Beschäftigten gingen harter körperlicher Arbeit nach. Dabei spielte das Fleisch mit zunehmendem Wohlstand der Bevölkerung eine hervorgehobene Rolle. Fast überall in Thüringen wird von jeher Schweine- und Rinderzucht betrieben. Das drückt der Thüringer Küche ihren unverwechselbaren Stempel auf.

## Alltagsküche kalt

Es ist eigentlich ganz einfach, das Typische an der kalten Alltagsküche in Thüringen zu beschreiben: Wurst, Wurst und noch einmal Wurst. Dass diese nach hohen Qualitätsstandards regional hergestellt wird, dafür sorgen geschützte europäische Auszeichnungen (geschützte geographische Angabe, g.g.A.), für die die Thüringer lange gestritten haben. Sie gelten heute neben der Thüringer Rostbratwurst auch für die Thüringer Leberwurst, die Thüringer Rotwurst und die Greußener Salami. In die-

ser kleinen Stadt nördlich von Erfurt wird seit 150 Jahren Salami hergestellt. Nach der Wende gelang es der Greußener Salami- und Schinkenfabrik dank Originalrezepten, sich mit dem landestypischen Produkt dauerhaft auf dem Markt zu etablieren. Die Salami besteht aus regionalem Rind- und Schweinefleisch, Speck und Gewürzen. Sie wird geräuchert und „reift“ rund acht Wochen, bis sie ihren typischen Geschmack erreicht. Eine andere Spezialität hat ihre Grundlage seit Jahrhunderten im milden Klima und den guten Böden rund um Erfurt: die Acker-„Puffbohne“. Sie ist den Einwohnern der Landeshauptstadt zum Spitznamen und heute auch Maskottchen, zum Beispiel aus Plüsch, geworden. Sprachlich von „aufgebufft“, also großer Bohne stammend, machte ihr hoher Protein- und Stärkegehalt sie früher zu

einem wichtigen und kostengünstigen Nahrungsmittel für die (ärmere) Bevölkerung. Heute wird sie im „Erfurter Puffbohnenalat“ (mit Essig, Öl, Salz, Zucker und Zwiebeln) geschätzt. Besonders beliebt ist die Variante mit Sülzfleischwurststreifen.

### Alltagsküche warm

Auch in der warmen Küche hat alles Fleischliche ganz eindeutig die Oberhand. An erster Stelle steht das Gericht, das bei seiner Zubereitung den „Thüringer Weihrauch“ entstehen lässt und ebenfalls ein europaweit geschütztes Markenprodukt ist: die Rostbratwurst. Sie begründet den Ruf der Thüringer, besondere Könner des Würzens zu sein, und dies nicht nur bei der Wurst. Dabei lieben sie durchaus die Gegensätze, denn Pikantes wird vor allem in Soßenform

auch gerne mit Rosinen, (süßem) Brot oder Sirup kombiniert. Wer statt Bratwurst lieber das Fleisch in Reinform genießt, greift zum „Rostbrätel“. Dafür werden durchwachsene, dicke Schweineschnitzel (meist vom Schweinekamm) ein bis zwei Tage in Bier mit Zwiebelscheiben eingelegt und dann in der Pfanne oder auf dem Grill knusprig braun gebraten. Dabei werden sie immer wieder frisch mit Bier bestrichen. Diverse Fleischgerichte, und sogar Karpfen (in einer Version mit Braunbier) werden in Thüringen mit Bier zubereitet beziehungsweise vorher in einer alkoholischen Flüssigkeit (Bier, Wein oder Essig) eingelegt. Andere, durchaus beliebte „Flüssigkeiten“ sind die meist sehr deftigen Suppen, zum Beispiel Brotsuppe mit Leberwurst, Weimarer Zwiebelsuppe (natürlich auch mit Wurst, hier am besten Kochsalami)



Foto: © Stockfood/Eissig



Foto: © Stockfood/Paolo



Foto: © Stockfood/Jo

Thüringer Spezialitäten sind zum Beispiel Brotsuppe mit Kassler, Puffbohnenalat, Rostbrätel und warme Leberwurst.



Foto: © Stockfood/Eissig



Klöße in allen Variationen – hier mit Speck – sind Thüringer (Ess-)Kulturgut.

oder die Sauerkrautsuppe. Sauerkraut und alle anderen Kohlarten (vor allem Blumenkohl) sowie Hülsenfrüchte sind auch die gängigsten Gemüsebeilagen. Die klassischen Sättigungsbeilagen in der Küche Thüringens haben fast immer mit Kartoffeln zu tun, ob gekocht, frittiert, gebraten, püriert oder als Klöße. Dabei wurde die Erdknolle, wie in so vielen anderen Regionen Deutschlands,

nicht gerade begeistert von der Bevölkerung aufgenommen, als sie Mitte des 18. Jahrhunderts als Feldfrucht eingeführt wurde. Doch das Unglück hat es dann gerichtet: Größere Hungersnöte machten die Kartoffel zunehmend attraktiv, man entwickelte verschiedene Zubereitungsformen und so trat sie einen dauerhaften Siegeszug in den Köpfen und Küchen der Menschen an – zu-

mindest in den meisten Gebieten nördlich von Bayern und Schwaben. In Thüringen dominiert die Kartoffel eindeutig den Speisezettel. Das zeigt sich nicht zuletzt in einem der bekanntesten Gerichte der Thüringer Küche, den Klößen.

### Essen (nicht nur) zu besonderen Anlässen

Sie sind Kartoffel pur, die Thüringer Klöße: Zwei Drittel rohe, geriebene Kartoffeln und ein Drittel gekochte Kartoffeln, die in einer bestimmten Abfolge gemischt und verarbeitet werden, oft mit Weißbrotwürfeln gefüllt sind und im warmen Wasser „ziehen“. Sie zeigen die enge (kulinarische) Verwandtschaft der Thüringer zu den Nachbarn in Franken und Sachsen, wo Klöße in ähnlicher Weise hergestellt werden. Was früher eher ein kräftigendes Arme-Leute-Essen war, das auch aufgewärmt oder gebraten schmeckte, ist neben der Rostbratwurst inzwischen die Spezialität, die der Auswärtige am ehesten mit Thüringen verbindet. Die Klöße gehören zu einem typischen Sonn- und Feiertagsgericht und werden meist mit Kohlbeilagen zu deftig gewürzten Fleischgerichten wie Rouladen, Sauerbraten oder Wildgerichten serviert.

### Das Original: die Thüringer Rostbratwurst

Sie ist eine Art kulinarische „Allzweckwaffe“, denn ähnlich wie bei den fränkischen Nachbarn wird die Thüringer Rostbratwurst sowohl als Imbiss im Brötchen (allerdings im Gegensatz zu den Franken meist mit Senf) wie auch als Hauptgericht mit Kraut oder Kartoffelsalat in Kan-



tin, Menses, privat oder in Gaststätten verzehrt. Und es geht auch ganz edel: Sogar Rezepte für ein „Lauwarmes Bratwurst-Carpaccio“ lassen sich finden. Doch neben all dem ist, vor allem bei entsprechenden Außentemperaturen, die Thüringer Rostbratwurst die zentrale Zutat zahlreicher geselliger Grill-Anlässe, von der Fete daheim bis zum örtlichen Feuerwehrfest oder einer großen Kirmes.

Die Rostbratwurst besteht aus Schweinefleisch und soll eine 600-jährige Tradition haben. Sie ist zwischen 15 und 20 Zentimeter lang und mit rund 20 Prozent Fettgehalt im Vergleich zu anderen Bratwurstsorten in Deutschland weniger fett. Das Besondere, neben der Art des Feuers (meist Holzkohle) und der Dauer des Bratens auf dem Grill oder in der Pfanne, sind ihre Gewürze, deren individuelle Mischung jeder Metzger geheim hält. Enthalten sind Salz, Pfeffer, Muskat, Kümmel, Majoran; zusätzlich je nach Geschmack Kardamom, Knoblauch, Piment oder sogar geriebene Zitronenschalen.

Die Thüringer Rostbratwurst hat mittlerweile eine Art Kultstatus erreicht: Es gibt ein eigenes Museum, verschiedene Vereine und sogar Grillmeisterschaften. Wer außerhalb Thüringens derartige Würste produziert, darf dies offiziell nur „nach Thüringer Art“ tun. Denn das Original ist als Thüringer Rostbratwurst geschützt.

[www.bratwurstmuseum.net](http://www.bratwurstmuseum.net)

## Das Schittchen – der Thüringer Stollen

Den Klassiker seiner Kategorie haben die sächsischen Nachbarn der Thüringer: den Dresdner Stollen. In weiten Teilen Thüringens hat das bekannte deutsche Weihnachtsgebäck allerdings einen eigenen Namen und ist mit eigenen Geschichten verbunden. Das Wort „Schittchen“ kommt vermutlich von „kleines Scheit“: Der Teig wird vor dem Backen übereinandergeschlagen, so dass eine Spalte entsteht, oder es wird direkt eine Kerbe geformt. Schittchen wurden schon im 14. Jahrhundert schriftlich erwähnt. Wenn im ländlichen Thüringen früher im örtlichen Backhaus (Baks) in der Vorweihnachtszeit diese Stollen gebacken wurden, gehörten diverse Rituale dazu. Die Kinder mussten einen Trog holen sowie Hefe und verschiedene Zutaten mitbringen. Beim Teig wurde dann streng darauf geachtet, dass er „los“ war, also aufging. Der Bäcker nannte die Zeit, wann ihm der Trog mit Teig im „Baks“ zu übergeben war, überwachte das Backen und erhielt bei Abholung der Schittchen neben seinem Lohn meist noch einen kleinen Obulus. Heutzutage geht es angesichts professionellen und oft fabrikmäßigen Backens fast schon darum, sich auf echte Qualität und Handarbeit zu besinnen. Dafür stehen auch die Figuren „Erfurter Schittchenengel“, eine junge Frau, die häufig gemeinsam mit der „Thüringer Stollenkönigin“ zu Werbezwecken unterwegs ist. Die Zutaten der Schittchen sind die für Weihnachtsstollen üblichen wie Mehl, Butter, Milch, Zucker, Hefe, Mandeln, Sultaninen, Gewürze sowie Zitronat und Orangeat. Bei Letzteren gab es zu DDR-Zeiten meist Probleme, da sie im Handel oft nicht erhält-



Foto: © victoria p/fotolia.com

lich waren. Kandierete Möhren und grüne Tomaten mussten als Ersatz erhalten – oder die erbetenen Paketinhalte der Westverwandtschaft, die dann zur Belohnung das fertige Schittchen unter den Weihnachtsbaum legen durfte.

Der Schlüssel zum optimalen Geschmack des Kloßes ist die richtige Abfolge in der Zubereitung und der direkte Verzehr, denn wenn der Kloß einmal abkühlt, verliert er deutlich an Charakter. Die Zubereitung ist aufwendig und dementsprechend gibt es für Kantinen, Privathaushalte und in der Gastronomie fertige Kloßmischungen oder tiefgefrorene Kartoffelraspeln, die entsprechend ergänzt werden können. Wer es in der ursprünglichen Art in Angriff nimmt, benützt dafür als typische Küchenutensilien meist Leinensäckchen und Kartoffelpresse. Gelegentlich werden die geschälten rohen Kartoffeln auch „geschwefelt“, um bezüglich einer etwaigen Verfärbung bei der weiteren Verarbeitung auf der sicheren Seite zu sein. Doch schon an diesem Punkt zeigen sich regionale und sogar familiäre Varianten des nur aus wenigen Zutaten bestehenden Thüringer Kloßes, für den es dennoch zahlreiche individuelle Rezepte gibt. Die entscheidenden Kriterien sind immer das Verhältnis von rohen und gekochten Kartoffeln, die Frage, ob Weißbrotwürfel hineingehören sowie die Konsistenz auf dem Teller: Von vollrund und fest bis hin zu einer fast zerfließenden Form ist alles erlaubt, sofern es mundet.

Auch Schlachtstage haben in Thüringen eine lange und eigene Tradition, was angesichts des enormen Fleisch- und Wurstkonsums kein Wunder ist. Nichts für sensible Gemüter, dafür aber eine hervorragende Resteverwertung ist zum Beispiel der Topfbraten. Alles, was man nicht mehr weiterverarbeiten kann oder will, kommt hinein: Zunge, Schnauze, Backe, Niere, Herz, Ohr und Schwarten vom Schwein werden in einer dank Honigkuchen sämigen Essig-Fleischbrüh-Soße geköchelt und noch bissfest verzehrt, natürlich am besten mit Kartoffelklößen. Rund um Eisenach ist das Schlachtgericht „Kachelwurst“ sehr bekannt. Kleingeschnittenes Schweinefleisch wird weichgekocht, gut gewürzt, mit Brötchen sowie Blut vermergt und anschließend im Ofen gebacken, sodass die Oberfläche eine knusprige Kruste bekommt.

Ein anderes kulinarisches Phänomen der Küche in Thüringen, das sich teilweise im Alltag, aber ganz besonders bei Festen und Feiern zeigt, ist eine Vielfalt an Kuchen, die ihresgleichen sucht. Da gibt es zum Beispiel in fast jeder Gemeinde eigens einen „Kirmeskuchen“, meist ein Quarkkuchen mit Obst; außerdem den typischen Thüringer Zwetschgenkuchen mit Leinöl, den

„Schneewittchenkuchen“ (der anderswo „Donauwellen“ heißt) und viele weitere Varianten mit Rahm, Pudding, Streuseln und/oder diversen Obstarten; nicht zu vergessen auch die pikanten Vertreter wie Zwiebel- oder Speckkuchen. Fast immer werden alle diese Sorten auf einem rechteckigen Blech gebacken. Und oft ist es der besondere Stolz der privaten wie professionellen Bäcker, noch eine weitere, neue Variante zur Kuchentafel beisteuern zu können. Sogar einen „LPG-Kuchen“ gibt es, aus Rührteig mit Buttercreme und Schokoladenguss. Das ist eine der wenigen lebendigen Erinnerungen an die Küche der DDR. In anderen Regionen Ostdeutschlands ist der frühere zweite deutsche Staat kulinarisch noch weitaus präsenter. Die Thüringer scheinen ihre ursprünglichen (ess-)kulturellen Wurzeln aber auch zu DDR-Zeiten nicht vergessen zu haben und leben sie heute um so selbstbewusster. ■

### Zum Weiterlesen:

- [www.agrarmarketing-thueringen.de](http://www.agrarmarketing-thueringen.de)
- [www.thueringer-wurst.de](http://www.thueringer-wurst.de)

# Kaffee, Kuchen und Kartoffeln: Sachsen



Wer in Deutschland nach dem Dialekt fragt, den die meisten belächeln, hört fast immer: „Sächsisch“. Spätestens seit der Wiedervereinigung lässt sich diese Sprachmelodie für alle problemlos in Dresden und Leipzig, im Erzgebirge, Vogtland oder in der Lausitz (dort schriftlich sogar mit zweisprachigen Straßenschildern dank der slawischen Minderheit der Sorben) erleben. Vor Ort locken neben vielen anderen kulinarische Traditionen, die die regionalen Unterschiede Sachsens deutlich widerspiegeln. Es gibt die industriell und kulturell geprägten Regionen um Leipzig, Dresden und Chemnitz-Zwickau genauso wie das Weinanbaugebiet entlang der Elbe zwischen Dresden, Radebeul und Meißen, Landwirtschaft vor allem in den Ebenen sowie viel Wald und Mittelgebirgscharme im Erzgebirge, im Elbsandsteingebirge und in der Sächsischen Schweiz. Nach diesen Voraussetzungen richten sich Koch- und Esskultur bis heute.

## „Gaffe und Guchn“

Eine einzigartige Rolle in Deutschland spielt(e) Sachsen bei „Gaffe und Guchn“; nicht umsonst war der „Kaffeesachse“ über lange Zeit ein geflügeltes Wort. Nicht nur, dass es unzählige phantasievolle Backwerke in der sächsischen Küche gibt und die Dresdnerin Melitta Bentz den Kaffeefilter erfand. In der Messestadt Leipzig öffnete bereits 1670 die erste Kaffeebohnenausstellung ihre Pforten. Und gut 20 Jahre später gab es dort den ersten Kaffeeausschank, einen Vorläufer der zahlreichen Kaffeehäuser, die bis heute in der Leipziger (und Dresdner) Innenstadt Einheimische und Gäste anziehen.

## Sachsen historisch

Zu jener Zeit, als die Kaffeebohne ins Bewusstsein der Menschen rückte, regierte in Dresden der legendäre sächsische Kurfürst August der Starke. Er führte Sachsen zu politischer und kultureller

Blüte, wurde zusätzlich König von Polen und gab vor allem Dresden sein bauliches und an Kunstsammlungen und Museen reiches Gesicht, von dem die Stadt bis heute profitiert. Der kurfürstliche Hof pflegte natürlich auch eine entsprechende Esskultur, bei der vor allem Wildgerichte sowie die französische Küche besonders beliebt waren. Jahrzehnte später, im Jahr 1806, erhob dann Napoleon, der Kaiser der Franzosen, Sachsen nach den Schlachten von Jena und Auerstedt zum Königreich. Das schützte das Land aber nicht davor, in der „Völkerschlacht von Leipzig“ zum Hauptkriegsschauplatz auf der europäischen Landkarte zu werden. Nach dem Ende des Ersten Weltkriegs wurde der erste „Freistaat Sachsen“ ausgerufen, den die Gleichschaltung in Nazi-Deutschland und danach die Aufteilung der DDR in Bezirke aber für viele Jahrzehnte in der Versenkung verschwinden ließ. 1990 schließlich erfolgte die Gründung des zweiten, heutigen Freistaats Sachsen.

## Das dritte „K“ der sächsischen Küche: die Kartoffel

Von „Gaffe und Guchn“ war bereits die Rede. Um aber die drei „K“ (oder besser die drei „G“) der sächsischen Esskultur über alle regionalen Verschiedenheiten hinweg zu vervollständigen, fehlt noch die Kartoffel. Ob gefüllt, als Suppe, Salat, Kuchen, Klöße, „Stupperche“ (Schupfnudeln), Kartoffelpuffer unterschiedlichster Geschmacksrichtungen oder in der süßen Variante der überregional bekannten Quarkkeulchen – die Kartoffel ist die sächsische Allzweckwaffe par excellence! Den Sachsen ist es über die Jahrhunderte erfolgreich gelungen, immer wieder neue und schmackhafte Zubereitungsformen der Erdäpfel zu kreieren. Dies hat vor allem damit zu tun, dass die Kartoffel fast überall gedeiht, somit auch in kargeren Landstrichen zur Verfügung steht und sich als Beilage, Hauptgang oder Backwerk eignet. Die

Vorreiter im Kartoffelanbau waren die Vogtländer, die sich bis heute mit ihren Thüringer Nachbarn die Leidenschaft, aber zu ihrem Leidwesen nicht die Prominenz in der Herstellung der besten Kartoffelklöße teilen. Die bekannteste und traditionelle Kloßform des sächsischen Vogtlandes sind „Griegenifte“ (grün Geriebene). Sie enthalten neben roh geriebenen, gekochten und dann gepressten Kartoffeln auch Milch und geröstete Brötchenwürfel in der Mitte.

### Kartoffeln süß und salzig

Eine andere, in ganz Sachsen beliebte Zubereitungsweise für geriebene Kartoffeln (ebenfalls fast immer in der Kombination roh und gekocht) wird in der Pfanne gebraten und vom Nicht-Sachsen „Kartoffelpuffer“ genannt. In Sachsen kennt man sie dagegen als „Glitscher“, „Buttermilchgetzen“ (vor allem im Erzgebirge) oder als „Bambes“ (im

Vogtland). Sie können ein Hauptgericht sein (früher in den ärmeren Gebieten wie dem Erzgebirge die Regel) und werden heutzutage zum Beispiel mit Blattsalat oder Wildpilzen gereicht. Oder in einer süßen Version mit Kompott und Zucker. Sie können aber auch jede Art von Fleischgericht begleiten. Die weit über Sachsen hinaus bekannteste süße Kartoffelspezialität sind die Quarkkeulchen (sächsisch auch „Gäsegeilchen“ – Käsekeulchen genannt). Ihr Grundteig besteht aus geriebenen, gekochten Kartoffeln, etwas Mehl, Quark, Zucker, Eiern und Mandeln. In zerlassener Butter braten die Keulchen anschließend in der Pfanne goldgelb. Verfeinerungen gibt es diverse: Zum Beispiel wenn Rosinen oder kandierte Früchte zusätzlich in den Teig gemengt werden. Und als Beilage sind diverse Obstvarianten möglich, Apfelspalten oder Beerenkompott etwa.



Foto: © Stockfood/Uwe Bender



Foto: © Stockfood/Susie Elsing



Foto: © Stockfood/J. P. Westermann

Spezialitäten aus Sachsen: Quarkkeulchen, Dresdner Buttermilchgetzen, Eierschecke und Zwiebelfleisch



Foto: © Stockfood/K. Iden

## Alltagsküche warm und kalt

Im Alltag zeigt die sächsische Esskultur Merkmale, die in vielen regionalen deutschen Küchen zu finden sind: Es gibt eher deftige Gerichte, die einen zumeist bodenständig-bäuerlichen Ursprung haben. Viele kulinarische Spezialitäten, nicht nur in Sachsen, kommen als frühere „Arme-Leute-Essen“ inzwischen in der Spitzengastronomie veredelt auf den Tisch. Die Hauptspeisen werden in Sachsen fast immer mit Soßen serviert. Und die Kartoffel dominiert eindeutig über Nudel- und Mehlspeisen, was für alle Regionen nördlich der Mainlinie gilt. Fleischgerichte sind beliebt, Fisch aus Sachsen ist dagegen mangels eigener Seen eher selten auf dem Speisezettel zu finden.

In der kalten Alltagsküche haben Würste einen hohen Stellenwert. Ob Kamenzer oder Sächsische Knacker – sie sind vor allem aus Rind- und Schweinefleisch und werden roh oder erwärmt meist mit Senf gegessen. Ein interessantes Phänomen sind regional produzierte Semmelwürstchen, die als Leber- oder Blutwürste mit Brötchen „gestreckt“ werden – eine Erinnerung an schwere Zeiten, die kulinarisch bis heute ihre Liebhaber hat.

## Leipziger Allerlei: nur als Original

Bei den warmen Gerichten finden sich viele kräftige Suppen, unter anderem mit Pilzen und Wildkräutern (vor allem

im Erzgebirge), Zwiebeln oder – natürlich – Kartoffeln. Eine rustikale, fast Eintopfartige Speise ist der „Kuttelfleck“ aus Pansen und Euter, der durchwachsenen Speck, Suppengrün und zahlreiche Gewürze enthält. Erstaunlicherweise ist es jedoch keine Fleischspeise, die seit dem 19. Jahrhundert als die Spezialität der sächsischen beziehungsweise Leipziger Küche gilt, sondern ein Gemüsegericht, das „Leipziger Allerlei“.

Es wird heutzutage meist als Beilage serviert. Doch das Original hat wenig mit der leicht einfalllosen Erbsen-Karotten-Schwarzwurzel-Mischung gemein, die unter diesem Namen als Konserve oder tiefgefroren in jedem

Supermarkt zu haben ist. Leipziger Allerlei ist nur dann „echt“, wenn die Saison Gemüse Karotten, Bohnen, Spargel und Morcheln, eventuell auch Erbsen, Blumenkohl oder Kohlrabi frisch und jeweils für sich gegart werden. Alle Gemüsesorten „schwimmen“ in zerlassener Krebsbutter und sind meist von gegarten Flußkrebsschwänzen umrahmt. Der Legende nach soll diese kulinarische Kreation wohlhabende Leipziger Bürger im 19. Jahrhundert vor dem Begehren der Steuereintreiber geschützt haben. Denn ein Haushalt, der lediglich ein Gemüsegericht serviert, kann ja nicht sehr reich sein.

## Von Fummel und Lerche: süße Eigenarten aus Sachsen

Viel Luft, umhüllt von dünnem, oblatenartigem Teig und ein süßes Törtchen, das seinen kulinarischen Ursprung in einem echten Vogel hat – so eigenwillig kommen zwei der ungewöhnlichsten süßen Spezialitäten Sachsens daher. Die eine, der „Meißner Fummel“, verdankt ihre Existenz August dem Starken, der so seine Postkuriere auf ihre Zuverlässigkeit testen wollte. Dem Kurfürsten waren zu viele Scherben beim Transport des Meißner Porzellans entstanden. Die Meißner Bäcker stellten daraufhin das hoch zerbrechliche Gebäck aus einfachem Teig her, das ballonartig lediglich die innen befindliche Luft umhüllt und wenig Eigengeschmack hat. Aber: Es musste wohlbehalten am Ziel ankommen. Heute hat der „Meißner Fummel“ fast nur noch Souvenircharakter, trägt jedoch die g.g.A.-Auszeichnung der EU.

Die „Leipziger Lerche“ dagegen hat sich der Landesinnungsverband der sächsischen Bäcker schützen lassen. Bis Ende des 19. Jahrhunderts wären sie dafür kaum zuständig gewesen, denn es wurden tatsächlich hunderttausende von Singvögeln gefangen, mit Eiern und Kräutern gebraten oder als Spezialität in ganz Europa verschickt. Erst 1876 verbot der König nach Protesten der Bürger die Lerchenjagd. Einige findige Bäcker erkannten den Verlust. Sie schufen Ersatz in Form von Mürbeteigtörtchen, gefüllt mit Erdbeerkonfitüre und Mandeln, die heute als feines Backwerk und typische Leipziger Spezialität ihre Abnehmer finden.

[www.baecker-sachsen.de](http://www.baecker-sachsen.de)



Echtes Leipziger Allerlei



## Lausitzer Leinöl: Traditionen überleben

1972 erwischte es auch die Lausitzer Ölmühle: In der letzten Welle der Enteignungen zu DDR-Zeiten ging die fast 50-jährige Tradition einer privaten Unternehmung (vorerst) zu Ende und wurde vom VEB Lausitzer Ölmühle abgelöst. 1924 hatte Paul Schkommodau die Ölmühle in Hoyerswerda gegründet und damit ein für die Lausitz damals schon altes Gewerbe, das Leinölschlagen, professionalisiert.

Die Aufbereitung der gemahlene Leinsaat erfolgte über Rosten mit offenem Kohlefeuer. Hydraulische Ständerpressen dienten zur Ölgewinnung. 1990 konnte die Familie Schkommodau wieder die Verarbeitung von Leinsaat übernehmen. Alle Produkte sind naturbelassen und ohne Zusatzstoffe. Damit bleiben die charakteristischen ernährungsphysiologischen Eigenschaften der Leinsaat und die individuelle Geschmacksrichtung der Produkte erhalten.

Lausitzer Leinöl ist eine durch die EU seit 1997 „geschützte geographische Angabe“ (g.g.A.) und darf nur vom Erzeuger, der vorgegebene Bedingungen einhält und im definierten Gebiet sitzt, verwendet werden. Das Leinöl wie auch der beim Pressen anfallende Leinkuchen und das Leinkuchmehl dienen zur Herstellung von Spezialitäten der Region. Entweder ganz einfach – Pellkartoffeln und Quark, mit Sahne, Gewürzen und Leinöl verfeinert –, als klassisches Salatöl oder zum Beispiel im mit Obst belegten Lausitzer Quarkkuchen.

[www.lausitzer-oelmuehle.de](http://www.lausitzer-oelmuehle.de)

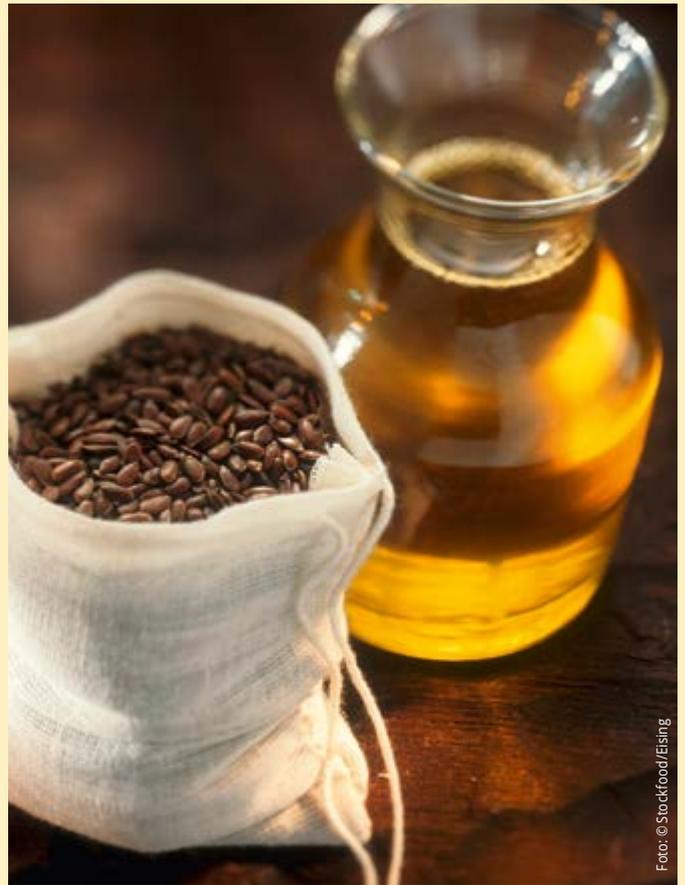


Foto: © Stockfood/Eising

## Essen und Feiern

Auch wenn Gemüse in der sächsischen Küche ansonsten keine besondere Rolle spielt, so kommt es doch in einem ungewöhnlichen Weihnachtsmenü vor, das man so nur im Erzgebirge findet, das „Neinerlaa“ (Neunerlei). Neun kulinarische Bestandteile, mit Variationen von Ort zu Ort, stehen für die guten Wünsche zum Fest und zum neuen Jahr. So sorgt zum Beispiel Bratwurst mit Linsen dafür, dass das Geld nicht ausgeht, Roter Rübensalat bringt rote Wangen und Klöße sollen viel großes Geld bringen. Außerdem gibt es meist noch Gänsebraten, Pilzeintopf, Selleriesalat und Grütze mit Beeren. Immer dabei sind Brot und Salz.

Ebenfalls um diese Jahreszeit, aber eigentlich das ganze Jahr über, hat die sächsische Kleinstadt Pulsnitz im Landkreis Bautzen alle Hände voll mit ihrer Spezialität zu tun. Seit dem 16. Jahrhundert stellen die Bäcker hier Pfeffer- und Lebkuchen her. Heute wird das Handwerk in acht Pfefferküchereien und einer GmbH der Stadt ausgeführt, die ihre Leckerei sogar im Ortsnamen führt.

## Weihnachtsstollen und mehr – vor allem süß!

So landet der kulinarisch Reisende zum Schluss sachsentypisch doch wieder beim „Guchn“. Denn neben dem „Schälchen Heeßen“ (Kaffee) ist der Kuchen ein originärer Teil sächsischer Esskultur, sowohl im Alltag wie auch bei Festen und Feiern. Er kann nicht süß genug sein und wird traditionell, egal ob Trockenkuchen, mit Quark, Eierfüllung oder Obst, „geditscht“, also in den heißen Kaffee getaucht.

Die berühmteste Backware Sachsens ist sicher der Dresdner Weihnachtsstollen, dessen in den Zutaten deutlich bescheidenere Vorläufer bis ins 14. Jahrhundert zurückreichen sollen. Auch der „Dominostein“ des Dresdner Pralinenmachers Herbert Wendler ist kaum vom weihnachtlichen Plätzchenteller wegzu-denken. Zumindest zu begrenzter Berühmtheit hat es aber auch die „Eierschecke“ gebracht, deren auf einem Heffeteigboden ruhender Belag sich aus Butter, Zucker, Eiern, (viel) Quark und Gewürzen zusammensetzt, zumindest in der Dresdner Version. In Freiberg da-

gegen ist aus der Not heraus (der Legende nach wurde der gesamte Quark für den Bau der Stadtmauer benötigt ...) eine scheinbare Sparvariante entstanden, die ganz ohne Quark auskommt. Dafür werden bis zu 20 (!) Eigelb mit heißer Butter geschlagen und auf den Heffeteig in der rechteckigen Backform gegeben. Sollte es dazu aber etwa einen „Bliemch'ngaffe“ geben, ist das nicht gerade ein Beweis für Qualität. Denn diese Namensgebung besagt, der Kaffee ist so dünn, dass man auf dem Tassenrund die von den Meißner Porzellanmalern gefertigten „Blümchen“ erkennen kann. ■

### Zum Weiterlesen:

- [www.smul.sachsen.de](http://www.smul.sachsen.de)
- [www.leipzig.de](http://www.leipzig.de)
- [www.pulsnitz.de](http://www.pulsnitz.de)
- [www.echt-erzgebirge.de](http://www.echt-erzgebirge.de)

# Weck, Worscht, Woi und Genüsse fast wie am Mittelmeer: die Pfalz



Ist es je einer kulinarischen Spezialität aus deutschen Landen gelungen, in der großen Politik Furore zu machen? Ja! Denn als Bundeskanzler Helmut Kohl in den 1980er- und 1990er-Jahren seine Staatsgäste in heimatische Gefilde führte, stand der Pfälzer Saumagen auf dem Speisezettel für den hohen Besuch. So erlebten Michael Gorbatschow, Maggie Thatcher oder George Bush Esskultur aus der Heimat des Kanzlers. Und die (ess-)kulturbewussten Bürger außerhalb dieser Region horchten auf, was das wohl sei. Der Saumagen ist zwar inzwischen wieder zurückgetreten in die lange Reihe regionaler deutscher Spezialitäten. Doch ein näherer Blick auf ihn und seine Zubereitung lohnt sich allemal.

Geht man zurück in der Geschichte, so stößt man schon viel früher auf eine interessante Persönlichkeit der politischen Bühne, die sich für die Küche ihrer Heimat einsetzte und Freude am Essen hatte: Liselotte von der Pfalz, die Schwägerin des französischen Sonnenkönigs Ludwig XIV. Geboren 1652

in Heidelberg wurde sie 19-jährig mit dem königlichen Bruder Philipp von Orléans verheiratet. Das Gefallen des Königs soll sie anfangs unter anderem mit Leberwürsten und anderen Köstlichkeiten aus ihrer Pfälzer Heimat gewonnen haben, der sie sich zeitlebens (sie starb 1722 bei Paris) auch in Sachen Esskultur verbunden fühlte, wie ihre zahlreichen und sehr lesenswerten Briefe bezeugen.

## (Rheinland-)Pfalz historisch

Die heutige Pfalz erlebte über die Jahrhunderte eine wechselvolle Geschichte und war lange Zeit in verschiedene Herrschaftsgebiete aufgeteilt. Seit Beginn des 19. Jahrhunderts gab es Kontinuität; die Pfalz gehörte zum Königreich Bayern. Wer bei Edenkoben die vom bayerischen König Ludwig I. errichtete „Sommervilla“ Ludwigshöhe besucht und den Blick über die Ebene genießt, kann nachvollziehen, was den Wittelsbacher an der Gegend faszinierte. Zwischen den Weltkriegen, nach Abdan-

kung der Monarchen in Deutschland, war die Pfalz von den Franzosen besetzt. Kurzzeitig existierte sogar eine „Autonome Pfalz“, bevor die nationalsozialistische Regierung mit der Besetzung des bis dahin entmilitarisierten Rheinlandes 1936 neue Fakten schuf. Das heutige Bundesland Rheinland-Pfalz ist also ein Kunstgebilde, das erst nach dem Zweiten Weltkrieg entstand. Die Franzosen als Besatzer waren zunächst zögerlich, doch im August 1946 hoben sie „Rheinland-Pfalz“ aus der Taufe. Zum heutigen Bundesland gehören Regionen wie die südliche Eifel, Hunsrück, Mosel-Saar sowie der Taunus und Rheinhessen mit ihren jeweiligen Eigenarten, die sich in Küche und Keller widerspiegeln.

## Genüsse wie am Mittelmeer

„Weck, Worscht un Woi“, also Brötchen, Wurst und Wein, bilden in der Pfalz ein bekanntes Trio, das neben seiner kulinarischen Eigenart als Synonym für Gemütlichkeit und Geselligkeit steht. Es ist

ursprünglich der klassische Imbiss bei der Arbeit im Weinberg, wobei die „Worscht“ zumeist eine Fleischwurst ist. Die Pfalz hat aber noch mehr zu bieten: Obst- und Gemüsesorten in großer Vielfalt und Qualität zum Beispiel, die dank des milden Klimas hervorragend gedeihen und an die Auswahl der dem Mittelmeer deutlich näheren Länder erinnern. Dazu die Nachbarschaft zu Frankreich, die einen deutlichen Niederschlag findet. Essen und Trinken haben insgesamt einen hohen Stellenwert in der Pfalz. Das gilt sowohl für die einfachen und deftigen Genüsse à la Saumagen und „Flääschknapp“ (gekochte Fleischklöße aus durchgedrehtem Schweine-, Rind- und Kalbfleisch, meist mit Meerrettichsoße serviert) wie auch für elegantere Gaumenfreuden einer modernen Pfälzer Küche und Gastronomie. Beispiele dafür sind Gerichte rund um die Esskastanie („Keschte“) im Herbst und die Feige im Sommer. Man kann sie frisch einsetzen, in Alkohol einlegen oder zu schmackhaften Konfitüren oder Kuchen verarbeiten.

## Alltagsküche kalt

Die Dominanz von Wurst ist wie fast überall in Deutschland das deutlichste Merkmal der Alltagsküche. Leber-, Grieben- und Blutwurst oder Schwarzenmagen sind rustikale Vertreter ihrer Gattung, die die Pfälzer reichlich produzieren und konsumieren. Sie werden mit Brot, in Wurst- oder Winzersalat und auch warm gegessen. Dank der eher ländlichen Struktur der Pfalz (wenige Großstädte, viel Landwirtschaft und Weinbau, dazu der eher rauhe Pfälzer Wald) sind Schlachttag und -feste lange Zeit ein fester Bestandteil des (kulinarischen) Lebens gewesen. Heute haben solche Anlässe oft zusätzlich einen touristischen Charakter, wenn sich Interessierte zur „Pfälzer Dreifaltigkeit“ – sie besteht aus Leberknödel, Bratwurst und Saumagen – versammeln. Die Leberknödel („Lewwerknapp“), die man eher in Bayern vermuten würde, sind wie viele weitere warme Variationen rund um die „Lewwerworscht“ (z. B. mit Pellkartoffeln, den „Gequellde“) sehr beliebt. Ein bekannter Klassiker ist der „Hand-

käs mit Musik“: Käselaiabchen aus Quark vermischt mit Salz, Pfeffer und Kümmel und mehrere Tage von einem mit Essig getränkten Tuch bedeckt. Die Musik dazu, die Marinade, besteht aus Essig, Öl, Wasser, feingehackter Zwiebel und Gewürzen. Dies selbst zu machen und damit einen ganz speziellen Genuss zu erreichen, erfordert eher Zeit und Geduld als großes kochtechnisches Können. Aber natürlich gibt es den Handkäs auch überall fertig zu kaufen. Eine besondere Rolle in der kalten Küche spielen Rettich und Radieschen, die auf weiten Anbauflächen mit sandigen Böden gedeihen. Der bundesweite Marktanteil der Pfalz beim Anbau von Radieschen wird mit erstaunlichen 85 Prozent angegeben.

## Alltagsküche warm

Es sind zumeist einfache Speisen wie Pellkartoffeln mit Quark und Bratkartoffeln mit Speck oder Leberwurst, die traditionell für die schlichte warme Küche im Alltag stehen. Die Kartoffel ist – zwischenzeitlich auch bundesweit intensiv

### Mit nationaler Prominenz: der Saumagen

Was Helmut Kohl auf dem kulinarischen Parkett der Politik salonfähig machte, ist die (seitdem) wahrscheinlich bundesweit bekannteste Pfälzer Spezialität: der Saumagen. Auch wenn manche Spötter darin gerne den letzten Inhalt vor der Schlachtung des Schweins vermuten wollen, so ist der Saumagen doch in Wirklichkeit eine Delikatesse, deren qualitätvolle Zubereitung den zahlreichen Metzgern und Gastronomen am Herzen liegt und die von der Pfalz in viele Regionen Deutschlands „exportiert“ wird. Grundzutaten sind Schweinefleisch (meist Bauch und/oder Schulter), Bratwurstbrät und Kartoffeln (manchmal zusätzlich Karotten und eingeweichte Brötchen), die in einen sorgfältig gereinigten Saumagen gefüllt werden, um anschließend zugebunden mehrere Stunden in nicht zu heißem Wasser zu ziehen. Entscheidend für den Geschmack sind die Gewürze: Majoran, Muskat, Salz und Pfeffer gelten als Muss. Dazu kommen, je nach Rezept, noch Zwiebeln, Nelken, Koriander, Petersilie, Kümmel oder Knoblauch. Abweichende, etwas edlere Varianten sind mit Esskastanien oder Trüffel zu haben. Der Saumagen kann entweder warm aufgeschnitten verzehrt werden, dann meist mit Sauerkraut und Kartoffelpüree, oder er kommt gebraten auf den Tisch, dann oft mit Bratkartoffeln. Wann und warum der Saumagen genau entstanden ist, lässt sich heute kaum noch nachvollziehen. Ein „Arme-Leute-Essen“ ist genauso denkbar wie die edle Resteverwertung vom Schlachtfest. Wie auch immer: Er schmeckt so unendlich viel besser als sein Name es verspricht!



Foto: © Stockfood/JoKirchherr



Foto: © Stockfood/Ulrike Kohl



Foto: © Stockfood/Janne Peters



Foto: © ExQuisine/Fotolia.com



Foto: © Stockfood/Jean Francois Riviere

Pfälzische Spezialitäten: „Keschte“, Handkäs mit Musik, Dampfnudel und Pot au Feu

als „Pfälzer Grumbeere“ (Frühkartoffel) beworben – ein gewichtiger Teil der regionalen Esskultur. Es gibt sie in zahlreichen Zubereitungen, etwa gebraten, als Püree oder pikante Kuchen. Bekannt fast überall in der Pfalz ist der „Dibbekuche“, eine Art Kartoffelrösti oder Ofenkartoffel, dessen Rezeptur von Gegend zu Gegend variiert.

Doch auch die kulinarische Verbindung in Richtung Süden und Osten nach Baden, Schwaben und Bayern lässt sich von der Pfalz aus ziehen. Dort stehen Nudelgerichte und Mehlspeisen im Vordergrund. Die Dampfnudel als Hauptgericht beispielsweise servieren die Pfälzer mit süßen Soßen (Wein, Vanille) oder Kompott; sie schmeckt aber auch mit pikanten Beilagen. Auch die Vielfalt des heimischen Gemüseanbaus findet sich auf den Tellern wieder. Blattsalate, Sauerkraut, Spinat, (gefüllte) Zwiebeln so-

wie im Frühjahr vor allem Spargel sind beliebt. Deftige Fleischgerichte gibt es fast überall; Wildgerichte vor allem im Pfälzer Wald, dem größten zusammenhängenden Waldgebiet Deutschlands. Fisch, sowohl aus dem Rhein wie aus kleinen Teichzuchten, gehört ebenfalls zum Angebot auf Speisekarten und privaten Tellern – alles in allem eine auf Grund der guten natürlichen Voraussetzungen sehr abwechslungsreiche Koch- und Esskultur mit Einflüssen von außen; ganz ähnlich übrigens in ihrer Zusammensetzung wie bei den Badenern.

## Nachbar Frankreich

Ein augenfälliges Beispiel für die Übernahme kulinarischer Traditionen aus dem nahen Frankreich ist „Pot au Feu“, in der Brühe gekochtes Rindfleisch, das

samt zahlreicher mitgekochter Gemüsearten wie Lauch, Sellerie, Karotten und Wirsing serviert wird. Die Brühe gibt es separat vorher als Suppe. Auch das (Wein-)Sauerkraut, der Flammkuchen oder besonders cremige (Gemüse-)Suppen zeigen die nachbarschaftliche Verwandtschaft in der Esskultur. Und eine, vielleicht die wichtigste, Flüssigkeit hat in der Pfalz eine ähnliche Verbreitung und Beliebtheit (und mittlerweile durchaus auch Qualität) wie bei den Franzosen: der Wein. Sei es im „Schoppen“ (dessen Volumen einen halben Liter umfasst) oder als Zutat und Würze diverser Speisen. Apropos Würze: Ihre Intensität hebt die Pfalz und ihr Essen aus vielen anderen deutschen Regionalküchen hervor. Die Würzung der Speisen ist fast immer stärker und abwechslungsreicher als anderswo. Klassiker wie Kerbel, Majoran, Minze, Wein-

rauke, Dill oder Borretsch finden sich in zahlreichen Kräutergärten, begleitet von südlichen Varianten wie Thymian, Rosmarin, Salbei und Knoblauch.

## Essen und Feiern

Die Straußwirtschaften der Weinbauern sowie unzählige lokale Festivitäten stehen für die Pfälzer Lebensart und erfreuen sich bei Einheimischen wie Gästen großer Beliebtheit. Schon die Namensgebung diverser Feste gibt einen Eindruck von den Hauptprodukten der Region. Ob Wurstmarkt (der allerdings ein riesiges Weinfest ist), Mandelblütenfest, Rettichfest oder „Weinkerwe“ – zwischen Mai und Oktober wird es kaum ein Wochenende ohne Fest- und Feiermöglichkeiten irgendwo in der Pfalz ge-



Kartoffelsuppe und Zwetschgencuchen

Foto: © Stockfood/Nikolaj Burroh

## Für den guten Durst: der Pfälzer Wein

Gute Küche und gute Weine gehören zusammen – das gilt nicht nur für die Pfalz. Aber passend zur Pfälzer Esskultur beansprucht der Pfälzer Wein viele Rekorde für sich: das größte Fass der Welt in Bad Dürkheim, das größte Weinfest der Welt (Dürkheimer Wurstmarkt) oder die größte Winzergemeinde Deutschlands (je nach Lesart Landau oder Neustadt).



Foto: © Mauritius

Sicher ist auf jeden Fall: Die Pfalz ist das zweitgrößte Weinbaugebiet Deutschlands und zeichnet sich durch viele kleine Familienbetriebe aus. Etwa jede dritte in Deutschland gekaufte Flasche Wein kommt angeblich aus der Pfalz – ein enormer Wirtschaftsfaktor also. Und ein Thema mit langer Tradition! Die Römer brachten den Weinbau vor 2000 Jahren in die Region. Bis Anfang der 1990er-Jahre hieß das rund 85 Kilometer lange, aber oft nur etwa 15 Kilometer breite Anbaugebiet „Rheinpfalz“; seitdem steht nur noch „Pfalz“ auf den Flaschen. Davon sind heute rund 60 Prozent Weißweine und 40 Prozent Rotweine – früher waren die Weißweine sehr viel deutlicher in der Mehrheit. Seit einiger Zeit ist in der Pfalz – wie in anderen deutschen Weinregionen auch – der Trend zu „weniger Quantität und mehr Qualität“ zu beobachten. Aus den zahlreichen Rebsorten, die direkt zu Wein werden, entstehen mittlerweile weitere Produkte: Brände und Sekte, Weinessig und Traubenkernöl, Weingelee und Weinsenf sowie Verjus (Saft grüner Weintrauben), der in der gehobenen Küche wieder zunehmend Verwendung findet. Wer die Pfalz samt ihrer Weine und den passenden kulinarischen Besonderheiten erkunden will, orientiert sich am besten an der Deutschen Weinstraße.

[www.deutsche-weinstrasse.de](http://www.deutsche-weinstrasse.de)

ben. Neben Winzer-Steak oder Wurstsalat sind viele lokale Spezialitäten zum Probieren dabei; allen voran der „Zwiwelkuche“. Eine eigenwillige Kombination findet sich im Sommer zur Zwetschgenzeit so nur in der Pfalz, auf Festen wie auch im Privaten: Kartoffelsuppe mit Zwetschgencuchen. Also erst pikant, dann süß, und beides zusammen als schöne Mahlzeit. Es gibt auch Zeitgenossen, für die nach einem festlichen Essen der Tabak den abschließenden Genuss darstellt. In der Pfalz wird diese Pflanze schon lange angebaut, vor allem in der Rheinebene zwischen Speyer und Herxheim. Die Zahl der Betriebe ist heute allerdings sehr klein und Zigarrenproduktionen gibt es mittlerweile gar keine mehr. Seit einigen Jahren jedoch lebt die Tradition mit einer Pfalz-Zigarre und einem Pfalz-Zigarillo wieder auf. Beliefert mit dem Pfälzer Tabak stellen auswärtige Unternehmen die Liebhaberstücke her, die dann im regionalen Handel erhältlich sind – ein kleines, aber feines „Drumherum“.

### Zum Weiterlesen:

- Judith Kauffmann: *Der Saumagen. Entdeckungsreise ins Innere eines Pfälzer Küchenklassikers. Annweiler* (2004)
- [www.pfalz.de](http://www.pfalz.de)
- [www.pfalzwein.de](http://www.pfalzwein.de)

# Zwischen Ebbelwoi und rauen Mittelgebirgen: Hessen



Foto: © Klaus Mjan/Fotolia.com



In den 1980er-Jahren stürmte die Band Rodgau Monotones mit einem Lied die Hitparaden, dessen Refrain noch manchem in den Ohren klingen mag: „Erbarme, zu spät, die Hesse komme“. Gleich zu Anfang der kulinarischen Reise in das Bundesland Hessen sei gesagt: Diese Warnung gilt ausdrücklich nicht für die hessische Küche und Esskultur! Denn was sich in diesem Landstrich über die Jahrhunderte entwickelt hat, braucht den Vergleich mit anderen Regionalküchen in Deutschland nicht zu scheuen. Außerdem gibt es „die Hessen“ so pauschal weder landsmannschaftlich noch kulinarisch. Wie in vielen anderen Bundesländern auch, hat erst die vergleichsweise junge Bundesrepublik die Menschen in diese staatliche Einheit gebracht. Bekannt sind die Bankenmetropole und Goethe-Geburtsstadt Frankfurt am Main, die Landeshauptstadt Wiesbaden mit ihrem Charme der traditionellen Kurstadt, Orte wie Darmstadt, Gießen, Marburg und Limburg oder die dem ICE-Reisenden in Deutschland durch ihre Fernbahnhöfe vertrauten Städte Fulda und Kassel. Dazu kommen schwach besiedelte Regionen, meist in

den und um die zahlreichen Mittelgebirgszüge wie Rhön, Taunus, Westerwald, Rothaargebirge, Odenwald oder Spessart. Gerade in diesen Gebieten ging es bei der Nahrungszubereitung und -aufnahme über die Jahrhunderte vor allem darum, dass sich die Menschen nach zumeist harter körperlicher Arbeit so sättigend wie möglich ernähren konnten von dem, was karge Böden und schwierige Lebensbedingungen hergaben.

## Mittellage mit Vielfalt

Die Mittellage Hessens und diverse Nachbarn rundherum spiegeln sich in der vielfältigen Esskultur wider. Die Übergänge sind fließend und Koch- und Esstraditionen machen an Landesgrenzen nicht halt. So ist die Küche im Norden des Landes derjenigen in Thüringen eng verwandt: Klöße, Würste und deftige Fleischspeisen sind hier wie dort sehr beliebt und haben in der Alltags- und Festtagsküche große Bedeutung. Im Süden dagegen spielen Franken und Rheinhessen (das aber im Bundesland Rheinland-Pfalz liegt!) in die ku-

linarischen Besonderheiten mit hinein. So ist beispielsweise der „Handkäs“ mit Musik“, also der kleine Sauermilchkäse in einer Zwiebelvinaigrette, diesseits und jenseits des Rheins verbreitet. Auch wenn die Mainzer ansonsten eher über die hessischen Nachbarn, vor allem in Wiesbaden, spotten, so eint doch beide die Vorliebe für diese Spezialität, die einst ein günstiges Essen für die Industriearbeiter im Rhein-Main-Gebiet war und heute in der Region zum Inbegriff des Imbisses zu einem guten Glas Wein geworden ist.

## Hessen historisch

Das Bundesland Hessen wurde wenige Monate nach Ende des Zweiten Weltkriegs von den amerikanischen Streitkräften (General Dwight D. Eisenhower) per Proklamation gegründet. Die direkten staatlichen Vorgänger des jungen Landes waren die preußischen Provinzen Kurhessen und Nassau und der Volksstaat Hessen. Letzterer war dem Großherzogtum Hessen 1919 gefolgt, das wiederum seine Existenz, wie etliche deutsche Herzogtümer und König-

reiche, dem französischen Kaiser Napoleon verdankte. Ab dem 17./18. Jahrhundert bis zum Ende des Ersten Weltkrieges gab es auch auf dem Gebiet des heutigen Hessens größere und kleinere Fürstentümer und Herrscherhäuser, an denen teilweise erlesen gekocht und gegessen wurde. Somit war eine regional geprägte Esskultur vorhanden, die sich bei Adel und Herrschern zumeist an der französischen Küche orientierte. Mit der Entstehung des (reicheren) Bürgertums und dem Aufschwung von Handel und Verkehr kam diese Qualität auch in die Städte. Zum Beispiel in die Messestadt Frankfurt, deren kulinarischem Angebot man schon recht früh bescheinigte, Wien oder Hamburg das Wasser reichen zu können. Viele Gasthöfe der Stadt genossen einen legendären Ruf und waren teilweise europaweit bei den Reisenden bekannt. Und ein Blick in die Küche von Goethes Elternhaus zeigt heute noch, dass in der Familie für damalige Verhältnisse eine fast schon luxuriöse

Küche geführt wurde, die auch mit technischen Feinheiten ausgestattet war. So ließ sich zum Beispiel das Wasser per Pumpe aus dem Keller nach oben befördern. Der Weg zum nahen Brunnen entfiel.

### Frankfurt als kulinarische Hochburg

Dem Rhein-Main-Gebiet mit Zentrum Frankfurt kommt heute eine zentrale Bedeutung innerhalb Hessens zu. Etwa die Hälfte der rund sechs Millionen Bürger leben dort. Frankfurt am Main, das Ende der 1940er-Jahre in Konkurrenz zum beschaulichen Bonn sogar Hauptstadt der Bundesrepublik Deutschland werden sollte (was am Adenauerschen Votum scheiterte), kann aber neben Banken, Industrie und Dienstleistungen durchaus auch mit kulinarischen Besonderheiten aufwarten. Sei es das Frankfurter Würstchen (ein Brühwürstchen, das überall sonst Wiener Würst-

chen heißt, da die Frankfurter bereits vor rund 100 Jahren den Namen schützen ließen), der Frankfurter Kranz oder die legendäre „Grüne Soße“, die gerne zu (kaltem) Fleisch oder Pellkartoffeln gereicht wird. Mindestens sieben verschiedene, unbedingt frische Kräuter gehören in diese Spezialität. Zur Auswahl für die „Grüne Soße“ stehen meistens Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Kresse, Sauerampfer, Pimpinelle und Borretsch oder auch Dill, Thymian, Estragon und Bohnenkraut. Die Kräuter sowie hartgekochte Eier werden klein gehackt und mit saurer Sahne, Joghurt oder Dickmilch vermischt. Möglich ist auch die Variante, die Kräuter in eine Marinade aus Salz, Essig und Öl zu rühren. Die Grüne Soße hat im Jahr 2007 ganz ungewöhnliche Ehren erfahren: Ihr wurde im Frankfurter Stadtteil Oberrad, wo die meisten der Kräuter angebaut werden, ein Denkmal in Form von kleinen Gewächshäusern gewidmet.



Foto: © Raffalio / fotolia.com



Foto: © Stockfood/istock



Foto: © Stockfood/Teubner Foodfoto

Hessische Regionalgerichte: Frankfurter Würstchen, grüne Soße mit Pellkartoffeln, Speckpfannkuchen und Frankfurter Kranz



Foto: © Stockfood/Zabert Sandmann Verlag

## Frankfurter Grie Soß (Original Frankfurter Grüne Soße)

### Zutaten für 4 Portionen:

- |                     |   |
|---------------------|---|
| 300 g Kräuter       | • 2 gekochte Eier   |
| • krause Petersilie | • 500 g saure Sahne, Schmand oder Crème fraîche, Dickmilch (gemischt, nach Geschmack) |
| • Schnittlauch      | • je 1 El Essig und Öl  |
| • Sauerampfer       | • Salz, Pfeffer   |
| • Borretsch         |   |
| • Kresse            |   |
| • Kerbel            |   |
| • Pimpinelle        |   |

### Zubereitung:

1. Die Kräuter mit den Milchprodukten im Mixer oder mit dem Zauberstab solange bearbeiten, bis eine schöne grüne Soße entstanden ist.
2. Dann die klein gehackten Eier und Gewürze dazugeben, abschmecken und mindestens zwei Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.
3. Die Original Frankfurter Grüne Soße wird mit frischen Pellkartoffeln und hartgekochten Eiern gereicht, über die die Soße gegeben wird.

In eine „Original Frankfurter Grie Soß“ gehören die genannten sieben Kräuter, die Pimpinelle kann zur Not durch Zitronenmelisse ersetzt werden. Dill gehört nicht hinein. Ein Esslöffel Senf ist nach Geschmack erlaubt (dann Essig und Öl weglassen). Ein Sakrileg hingegen sind Mayonnaise, saure Gurken, Knoblauch oder Mittelmeerkräuter.

## Alltagsküche

Die hessische Alltagsküche war früher wie in vielen Regionen Deutschlands von eher schwerer Kost geprägt, die satt machen musste. Bis heute lässt sich diese Eigenschaft, verbunden mit der Tatsache, dass die Kartoffel eine zentrale Rolle spielt, gut nachvollziehen. In

Nordhessen beispielsweise sind „Diebchen mit Schustersoße“ bekannt, lockere Kartoffelklöße, die mit Majoran, Petersilie und Schnittlauch gewürzt und mit einem Stückchen Hartwurst gefüllt zubereitet werden. Die Schustersoße besteht aus Speck und Zwiebeln und wird mit Brühe und Essig aufgegossen.

Die Region kennt aber auch eine Version mit Apfelmus. Ebenfalls Frucht und Deftiges kombiniert „Schnitz und Schnitz“ aus dem Odenwald, für das getrocknete Birnen und Kartoffeln in „Schnitze“, also Stücke geschnitten mit Speck gegart werden. In der Rhön erfährt die Kartoffel eine Würdigung, die über die Region hinausreicht, denn die Rhöner Kartoffelsuppe findet sich auch anderswo in Deutschland. Die Besonderheit dieses für ein Mittelgebirge typischen ländlicher Gerichts ist die Einlage, die nach dem Garen durch ein Sieb gedrückt wird: neben Kartoffeln meist Möhre, Sellerie, Lauch und Speck. Ganz stilecht wird die Sache, wenn man vor dem Servieren rohes Sauerkraut über die heiße Suppe streut. Sahne kommt vorher noch dazu, wie dies bei vielen Gerichten aus Hessen der Fall ist. So beim Gestovten (gedämpften) Frankfurter Kalbfleisch, das man weiter südlich als „Eingemachtes Kalbfleisch“ kennt. Schmand kommt ebenfalls häufig zum Einsatz, insbesondere zu Fischgerichten wie Hering oder Forelle. Eine weitere hessische Spezialität ist der Speckpfannekuchen. Er ist in privaten Haushalten, Mensen, Kantinen und der Gastronomie gleichermaßen beliebt. Energiereich, deftig und einfach in der Zubereitung steht er als Klassiker für die hessische Esskultur.

## Das Kassler, das nicht aus Kassel kommt und die Ahle Wurst

Eigentlich scheint es klar zu sein: Was Kassler heißt, muss doch aus Kassel kommen. Doch so einfach ist die Geschichte nicht. Denn fast immer lautet die Erklärung für den Namen des in ganz Deutschland beliebten gepökelten und geräucherten Schweinefleisches, dass ein Metzger namens Cassel im 19. Jahrhundert in Berlin die Spezialität erfunden habe.

In der freien Enzyklopädie Wikipedia jedoch werden Zweifel daran geäußert, da es im Adressverzeichnis jener Zeit zwar einen Metzger in der genannten Straße gab, aber eben nicht mit diesem Namen. Wie auch immer – die Kassler (oder Kasseler) Rippchen sind in ganz Hessen beliebt und finden sich in zahlreichen Zubereitungsformen, zum Beispiel überbacken mit Käse oder gebacken im Brotteig. Außerdem hat Hessen noch eine echte Alternative zu bieten, die Frankfurter Rippchen. Diese sind nur gepökelte und nicht angeräucherte und schmecken zu Sauerkraut mit Kartoffelpüree oder kalt mit Kartoffelsalat. Ganz sicher aus Kassel und seiner nordhessischen Umgebung kommt die Ahle Wurst, eine Art Salami. Sie ist, so auf der umfangreichen Internetseite (inklusive Rezepten) des Vereins „Nordhessische Ahle Wurst“ zu lesen, „eine schlachtfrisch beziehungsweise schlachtwarm hergestellte und langgereifte Rohwurst mit ausgeprägtem Schweinefleischgeschmack. In der Würznote dominiert schwarzer gemahlener Pfeffer. Im Biss ist sie typisch mürbe, die mittelgrobe Textur regt zum Kauen an.“ Für ihre Produktion werden Muskelfleisch und Speck sogenannter „schwerer Wurstschweine“ verwendet. Meistens isst man die „Ahle Wurst“ direkt aus der Hand, nicht immer von einem kräftigen Bauernbrot begleitet.



Foto: © Stockfood/Stiepel Kai

[www.nordhessische-ahle-wurst.de](http://www.nordhessische-ahle-wurst.de)

## Ebbelwoi oder „Stöffche“: dank Blauem Bock und Bembel bundesweit bekannt

„Ebbelwoi im Gerippten“ ist nicht etwa eine hessische Spezialität mit Fleisch, sondern einfach die mundartliche Beschreibung des typischen Getränks im dazugehörigen Glas. Der – auf hochdeutsch – Apfelwein ist ein Fruchtwein mit fünf bis sechs Prozent Alkohol, den man am besten bei etwa zwölf bis 14 Grad Trinktemperatur genießt. Er schmeckt fein säuerlich und verdankt seine bundesweite Bekanntheit dem Fernsehen der guten alten Zeit, als ARD und ZDF die deutsche TV-Welt noch alleine beherrschten. Produziert vom Hessischen Rundfunk und präsentiert von Heinz Schenk ging „Zum Blauen Bock“ Samstag abends auf Sendung. Wer dort seine gesanglichen oder sonstigen Darbietungen abgeliefert hatte oder einfach als Zuschauer im Publikum saß, bekam im „Bembel“, einem grau glasierten, dickbauchigen Steinkrug, oft mit dem Namen des Wirtes versehen, einen Ebbelwoi kredenzt. Die Geschichte des auch „Stöffche“ genannten Apfelweins reicht weit zurück. Seinen Siegeszug startete der Apfelwein im 18. Jahrhundert. Seine flächendeckende Verbreitung in den hessischen Landen folgte dem Niedergang des Weinbaus vor allem im Frankfurter Raum. Denn als die Neuanlage von Weinbergen verboten worden war, musste ein Ersatz her. Bis heute ist der Ebbelwoi nicht nur beliebtes Getränk, sondern auch Kochzutat. So kommt er zum Beispiel in Kuchen, Gelees oder Desserts, aber auch in Soßen zu Fleischgerichten oder als Suppe zum Einsatz. Das Rezept ei-



Foto: © Stockfood/Messiah Michael

nes „Hessischen Schaumweines“ ähnelt der italienischen Zabaione: Apfelwein, Eier und Zucker werden unter ständigem Rühren aufgekocht. Und selbstverständlich hat das hessische Nationalgetränk auch seine eigene Majestät: die Frankfurter Apfelweinkönigin.

[www.apfelwein.de](http://www.apfelwein.de)

## Schlachtfeste und Co.

Angesichts der teilweise ländlichen Struktur Hessens verwundert es nicht, dass sich einige Besonderheiten aus der Tradition der dörflichen Schlachttage bis heute gehalten haben. Denn oft nur an diesen Tagen kamen bei den ärmeren Bevölkerungsschichten und in den Bauernfamilien Fleisch und Wurst in Fülle auf den Tisch. Das nordhessische „Weckewerk“ war das ideale Gericht, um alle Reste von Schwarten und Kleinfleisch verarbeiten zu können. Sie werden durch den Fleischwolf gedreht, mit eingeweichten Brötchen, Zwiebeln und Gewürzen vermennt und dann als Laib in der Pfanne gebraten, quasi eine Art besonders deftiger Hackbraten. Pellkartoffeln und Salat sind dazu die typischen Beilagen. Heute kann man die Rohmasse zur Weiterverarbeitung daheim direkt beim Metzger bekommen. Das gilt auch für ein anderes schlachtspezifisches Gericht: „Sulperknochen“, die „Schlachtplatte des armen Mannes“, die aus den weniger attraktiven Teilen des Schweins besteht. Schnauze, Ohren, Schwänzchen und Füße kommen mit Pfefferkörnern, Zwiebel, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren zuerst in die Marinade, dann in den Kochtopf. Dies geschah früher in Salpeter, daher der Name. Das Essen ist inzwischen wieder sehr gefragt und gilt

in manchen Gasthäusern als Attraktion, eigens mit Vorbestellung. Sogar in gehobenen Restaurants, entsprechend edel ergänzt und zubereitet, ist es auf der Speisekarte zu finden.

## Essen und Feiern

Auch wenn Hessen innerhalb Deutschlands nur vergleichsweise kleine Weinanbaugebiete hat (der Rheingau mit herausragender Rieslingqualität und die Hessische Bergstraße am Westhang des Odenwaldes), so sind doch Wein- und Kirmesveranstaltungen allerorten sehr beliebt. Dort sind immer wieder aus Brot- oder Hefeteig gebackene pikante Kuchen zu finden, ein Angebot, das sich wie ein roter Faden durch die kulinarische Feierkultur zieht und auch sonst als Imbiss zu bekommen ist: Allen voran steht der Speckkuchen und der mit Kartoffeln, Quark oder Schmand und Schnittlauch belegte „Bloatz“ oder „Dätscher“, der auch süß sein kann und früher nach dem eigentlichen Brotbacken im Backhaus zum Schluss an die Reihe kam. Wirklich und immer süß ist dagegen der Frankfurter Kranz, der vielleicht typischste – neben der Schwarzwälder Kirschtorte – Festtagskuchen der jungen Bundesrepublik. Denn kaum eine feierliche Kaffeetafel in den fünfziger, sechziger oder siebziger Jahren kam

ohne dieses mit reichlich Buttercreme und manchmal auch Konfitüre gefüllte und mit Krokant ummantelte Gebäck aus, dessen farbliche und (nicht immer) geschmackliche Krönung rot eingefärbte Belegkirschen sind. Nicht ganz so kalorienintensiv, weil deutlich kleiner, sind die Bethmännchen, eine Spezialität aus Marzipan, Mehl, Eiweiß und gemahlene Mandeln, die meist zur Weihnachtszeit hergestellt wird. Ihre (eher traurige) Entstehungsgeschichte hat mit der Frankfurter Familie Bethman zu tun, die ein Bankhaus betrieb. Erfunden hat die Bethmännchen wahrscheinlich ein französischer Bäcker, der im 19. Jahrhundert in den Diensten der Familie stand. Anfangs wurden vier Mandeln, entsprechend der vier Söhne des Hauses, rund um das Teighäufchen gedrückt. Nach dem frühen Tod eines der Söhne waren es nur noch drei, und das ist bis heute noch auf vielen Plätzchentellern zu Weihnachten in Deutschland so. ■

### Zum Weiterlesen:

- [www.slowfood.de/slow\\_food\\_vor\\_ort/nordhessen](http://www.slowfood.de/slow_food_vor_ort/nordhessen)
- [www.gutes-aus-hessen.de](http://www.gutes-aus-hessen.de)

# Viel Eigenwilliges zwischen „Himmel un Äd“: das Rheinland



Foto: ©Heinz Waldkirch/Fotolia.com



Er ist das Sinnbild deutscher Romantik, beflügelte Dichter aus ganz Europa und ist heute eine der wichtigsten Wasserstraßen unseres Kontinents: der Rhein. Erstaunlicherweise sind die Geschichten der Ess- und vor allem Trinkkultur an diesem Strom und in seinem Umfeld aber oft reduziert auf die Weinberge von Mainz über Koblenz bis knapp vor Bonn und deren promillehaltigen Erträge sowie auf den Bierkonsum der Region. Denn es findet sich kaum eine Spezialität zwischen Aachen, Köln, Wuppertal, Düsseldorf und Mönchengladbach, die es über ihre regionale Bekanntheit hinaus ins allgemeine kulinarische Bewusstsein der Deutschen geschafft hätte, so wie etwa die schwäbischen Spätzle, der bayerische Schweinsbraten oder die Thüringer Klöße. Dies werden zum Beispiel die Kölner so natürlich nicht unterschreiben und auf ihren „Halven Hahn“ (halbes Roggenbrötchen mit mittelalterm Holländer Käse) oder „Himmel un Äd“ (Himmel und Erde: Kartoffelpüree vermischt mit Apfelmus und gebratener Blutwurst), verweisen, die den

Auswärtigen schon durch ihre Namen in die Irre führen können. Und die Freunde des Rheinischen Sauerbratens sehen ihn sicher als maßstabgebend in der deutschen Küche. Wer sich etwas weiter vom Hauptfluss entfernt – etwa in den Westerwald, ins Bergische Land oder ins Ruhrgebiet – stößt ebenfalls kaum auf ein Gericht, dem es gelungen wäre, bundesweit auf Speisekarten, als Fertiggericht im Supermarkt oder in Kantinen und Küchen Eingang zu finden.

## Das Rheinland geografisch ...

Das liegt unter anderem daran, dass „das Rheinland“ kein genau eingegrenztes Gebiet oder eigenes Bundesland ist. Es besteht aus sehr unterschiedlichen Regionen und Bevölkerungsgruppen, von den sinnenfrohen Kölnern oder Düsseldorfern über die Menschen im westlichen Ruhrgebiet und dem Niederrhein bis hin zu den eher bedächtigen Einwohnern des Bergischen Landes oder der Eifel. Das Rheinland ist heute

in den Bundesländern Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen (bis an die Grenzen zu den Niederlanden, Belgien und Luxemburg) zu lokalisieren, auch kleine Anteile des Saarlandes und Hessens können dazu zählen. Wer bei Wikipedia nachschaut, findet es beschrieben als „eine nicht genau definierte Bezeichnung der deutschen Gebiete am Mittel- und Niederrhein“. So hilft der Blick in die Geschichte, um ein genaueres Bild zu bekommen.

## ... und historisch

Wieder war es Napoleon, der Kaiser der Franzosen, der ein staatliches Gebilde schuf, das man „Rheinland“ nennen kann. Die vielen kleinen Territorien weltlicher und kirchlicher Herrscher auf links- und rechtsrheinischer Seite brachte er mit seiner Expansion unter das politische und verwaltungstechnische Dach Frankreichs. Die Zeit der französischen Macht war zwar 1815 vorbei, doch die tiefgreifenden Veränderungen vor allem in Recht („Code Civil“)

und Wirtschaft konnten auch die Preußen als neue Herren nicht zurückdrehen. Sie und besonders das preußische Exerzieren waren den Rheinländern nicht recht geheuer, und es wurde bald von den Garden im Karneval als „Stippeföttche“, dem Aneinanderreiben der Popos, veralbert – eine Tradition der fünften Jahreszeit, die sich bis heute großer Beliebtheit beim Publikum erfreut. Dieses schätzt allerdings noch mehr, und das nicht nur im Karneval, die „Bützje“ (Küsschen) der „lecker Mäde“. Hier bezieht sich das Adjektiv zwar nicht aufs Essen, aber mit „gutem Geschmack“ hat es auf jeden Fall zu tun.

Mit dem Ende des deutschen Kaiserreiches und dem Beginn der Weimarer Republik begannen unruhige Zeiten im Rheinland: Es gab diverse – teils gewalttätige – Autonomiebestrebungen. Konrad Adenauer, später erster Kanzler der Bundesrepublik, war zu jener Zeit Ober-

bürgermeister von Köln. Der Zweite Weltkrieg hinterließ an Rhein und Ruhr schwere Zerstörungen, vor allem in den letzten Kriegsmonaten. In Köln wurden rund 70 Prozent der Gebäude beschädigt, in Koblenz über 60 und in Essen, Düsseldorf, Aachen und Bonn je etwa 50 Prozent. In den ersten Nachkriegsjahren und besonders -wintern war es äußerst schwierig für die Bevölkerung, sich mit Essen und allem anderen Notwendigen zu versorgen. So wurde ein neues Wort geboren in Zeiten, als kaum von Esskultur die Rede sein konnte, sondern es vielmehr ums bloße Überleben ging: das Fringsen. Der Kölner Erzbischof Kardinal Josef Frings erteilte in seiner Predigt zu Silvester 1946 all jenen die Absolution, die sich in der nackten Not Lebenswichtiges, vor allem Essen und Heizmaterial, nahmen, ohne dafür bezahlen oder arbeiten zu können.

## Alltagsküche

Überall am und in der Nähe des Rheins hat sich – vielleicht auch bedingt durch diese Erfahrungen – die Vorliebe für einfache, deftige Speisen in der Alltagsküche gehalten. Hülsenfrüchte sind dabei häufig vertreten. So etwa die „Ähezupp“ (Erbsensuppe), für die im Original über Nacht eingeweichte Erbsen mit Fleisch, Kartoffeln und Möhren verkocht werden. Oder die Bohnensuppe, die die im Rheinland typischen Schnippenbohnen enthält. In früheren Zeiten wurden die in kleine Stücke geschnittenen grünen Stangenbohnen mit Salz ähnlich dem Sauerkraut in Fässern oder Steingutkrügen eingestampft, um sie über den Winter haltbar zu machen. Heute kann man sie in Milchsäure vergoren fertig zum direkten Verbrauch kaufen. Ähnlich beliebt sind im Rheinischen die „Dicken Bohnen“ (Bohnenkerne), die in einer oft sahnigen Soße mit



Foto: © StockFood/Strudis Schiermeier



Foto: © StockFood/Peter Rees



Foto: © StockFood/Harry Bischof

Rheinische Spezialitäten:  
Himmel un Äd, Sauerbraten, Halver Hahn und natürlich das „Kölsch“



Foto: © jollystock.adobe.com



Foto: © laif/Berndes

## Die Bergische Kaffeetafel: mehr als eine einfache Mahlzeit

„Kaffee trinke mit allem dröm un dran“ – so wird regionaltypisch genannt, was auf Hochdeutsch „Bergische Kaffeetafel“ heißt. Dieser Schmaus braucht Zeit und Muße, das „jemütlische“ Zusammensitzen und gemeinsame Essen, und das in großen Mengen. Dies geschieht meist zu besonderen Anlässen und Einladungen.

Dann wird die „Dröppelmina“ (dreifüßige Kaffeekanne mit einem Kranausguss) in Gang gesetzt und das Heißgetränk fließt unermüdlich aus dem Zapfhähnchen der zinnernen, einem Samowar ähnlichen Kaffeekanne. Wenn sie in früheren Zeiten ohne Filter oft mit Kaffeesatz verstopft war, konnte die belebende Flüssigkeit nur „dröppeln“, so entstand der Name. Doch davon ließen – und lassen sich bis heute – die Genießer im Bergischen nicht stoppen.

Die Zutaten der Bergischen Kaffeetafel sagen viel über die Region und ihre Menschen: Sie sind gastfreundlich und lebten lange Zeit in einfachen, bäuerlichen Verhältnissen von den kargen Erträgen ihrer Böden. Zu den typischen Speisen gehören Hefeweißbrot (Stuten, Stollen oder „Hefebrot“) mit und ohne Rosinen, Schwarz- und Graubrot, Zwieback, Kuchen sowie süße Brotaufstriche, vor allem Birnen-, Apfel- und Rübenkraut. Außerdem dabei: Butter, Quark, Milchreis mit Zucker und Zimt (wobei die Bergischen nicht davor zurückschrecken, den Reis auf einer mit Butter und süßem Aufstrich bereits dick beladenen Brotscheibe zu verteilen), und die Bergischen Waffeln, die frisch aus dem Waffeleisen, meist mit heißen Kirschen gegessen werden.

Inzwischen gibt es, als Variation vom Original, auch Wurst, Schinken und Käse. Sogar Rührei ist teilweise im Angebot. Den Abschluss bildet übrigens meist ein „Korn“ (Schnaps), was angesichts der Zusammenstellung und Menge der Speisen durchaus ratsam ist.

[www.droepelmina.de](http://www.droepelmina.de)

Speck oder Schweinebauch und Kartoffeln serviert werden. Fast überall findet sich auch der „Döppekooche“, übersetzt „Topfkuchen“, der je nach Region auch „Dippekuchen“ oder „Kesselskooche“ heißt und dessen Hauptbestandteile geriebene Kartoffeln vermischt mit Eiern, Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Speck und Mettwurst sind. Diese Masse kommt dann in den Backofen. Eine ähnliche

Kartoffelspezialität der Alltagsküche ist der „Pillekuchen“, der mit ebenfalls den gleichen Zutaten (allerdings ohne Speck und Mettwurstchen) knusprig in der Pfanne gebraten wird. Der Klassiker schlechthin – und das nicht nur zur Kirme oder anderen Festen – sind die Reibekuchen („Rievkoche“), die mit Apfelmus oder pikant-edel mit Lachs in vielen Gaststätten, oft an einem speziellen Reibekuchen-Tag, zu haben sind. Möglichst dünn, sodass viel knusprige Kruste entsteht, lautet im Rheinland die Devise. Kartoffeln waren früher in den ärmeren Regionen wie Eifel, Westerwald oder Bergisches Land die Hauptnahrungsquelle. Heute ist wie fast überall in Deutschland vor allem der Kartoffelsalat – die rheinische Version wird mit Mayonnaise oder Joghurt gemacht – die beliebte Speise, zum Beispiel zu Würstchen oder Frikadellen, in Kantinen, der einfachen Gastronomie oder daheim. Ein etwas exotischeres Hauptgericht sind dagegen die „Muscheln rheinische Art“: Miesmuscheln aus dem Rheindelta der Nordsee und Weißwein aus Rheingagen gehen hier eine feine Verbindung ein. Gemüse wird in Butter gedünstet und mit Wein abgelöscht. In diesem

noch mit Salz, Pfeffer, Lorbeer, Nelken oder Knoblauch gewürzten Sud garen die Muscheln, bis sie sich öffnen. Fisch spielt(e) im katholischen Rheinland traditionell eine große Rolle, denn freitags kam üblicherweise auf den Tisch, was im Rhein gefangen oder per Schiff von den Meeren geliefert worden war.

## Süß(lich)es – nicht nur beim Kuchen

Ursprünglich war er aus Pferdefleisch, doch heutzutage wird fast immer Rindfleisch verwendet für das vielleicht bekannteste Gericht des Rheinlandes, den Rheinischen Sauerbraten. Entscheidend für das Gelingen ist das mehrtägige Marinieren des Fleisches, wobei sich hier die Rezepte schon unterscheiden können. Essig, Wein, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Nelken, Pfefferkörner gehören eigentlich immer in die Marinade. Aber es finden sich auch Varianten mit Suppengemüse, Senfkörnern oder den für das Gericht typischen Rosinen und Lebkuchen (Printen). Diese gehören nach dem Anschmoren unbedingt in die Soße, ebenso andere „Süßmittel“ wie Rübenkraut oder Mandeln.



Rheinischer Döppekooche mit Apfelmus

## Lebkuchen im Rheinland: die Aachener Printen

Besonders zur Weihnachtszeit kommt ein über die Region hinaus bekanntes Gebäck zu Ehren, das den Vergleich mit verwandten Leb-, Honig- und Pfefferkuchen, die meist im Süden Deutschlands ihre Heimat haben, nicht scheuen muss: die Aachener Printe. Auf der Internetseite der Stadt werden sie gar als „kaiserstädtischer Knabberspaß mit Weltruhm“ angepriesen.

Mehr als 4.500 Tonnen Printenmasse stellen die Aachener Bäckereien und Betriebe jedes Jahr her. Der Ursprung der heutigen Spezialität liegt rund 350 Jahre zurück, als Bronzegießer aus Belgien ein sogenanntes Gebildegebäck mit nach Aachen brachten, das die Bäcker vor Ort inspirierte. Der Teig wurde in kunstvoll ausgearbeitete Holzmodel gedrückt. Das fertige Produkt hat seinen Namen von diesem „Drücken“, dem „Prenten“, bekommen. Die ersten Stücke sollen dem heutigen Spekulatius ähnlich gewesen sein. Doch erst als der Bäcker Henry Lambert aus der Not eine Tugend machte – aufgrund der Napoleonischen Kontinentalsperre Anfang des 19. Jahrhunderts wurden weder der benötigte Rohrzucker noch Wildblütenhonig geliefert – kam die Wende zur bis heute bekannten Printe. Denn der nun verwendete Rübenzucker und -sirup aus heimischem Anbau machte den Teig zwar zäher, verlieh dem Gebäck jedoch auch den besonderen Geschmack. Zudem erleichterten diese Zutaten die fabrikmäßige Herstellung und den Versand.

Die klassische Kräuterprinte ist bis heute beliebt und wird beispielsweise auch zum Eindicken (und Süßen) von Soßen, etwa für Sauerbraten oder Wildgerichte, verwendet. Der Printenfan kann inzwischen jedoch auch viele andere, edlere Varianten des Gebäcks bekommen: mit Nüssen und Mandeln belegt oder mit Schokolade oder Zuckerguss überzogen.



Foto: © Stockfood/Peter Rees

Wenn die Soße eine fast zähe Konsistenz erreicht hat, ist sie die richtige Begleiterin für Fleisch, Rotkraut und Kartoffeln oder Klöße sowie das selbst gekochte Apfelmus, das den rheinischen Genuss komplettiert. Es darf also süß sein, selbst beim Sonntagsbraten. Das zeigt sich auch bei anderen Fleischgerichten, etwa beim Schweinebraten mit Backpflaumen oder beim Brauhaus-Klassiker „Himmel un Äd“, bei dem das Apfelmus unter die Stampfkartoffeln gehoben und das Ganze mit der gebratenen Blutwurst („Flönz/ Blootwoosch“) gekrönt wird. Nicht ganz so süß ist eine Spezialität des Rheinlandes, deren Hochburg Düsseldorf ist: der rheinische Senf, Mostert, der in der Schärfe etwa zwischen dem englischen und dem bayerischen Erzeugnis liegt. Verwendet beim Schweine- oder Rinderbraten entfaltet sich ein eigener, ungewöhnlicher Geschmack, den man beim klassischen Eintunken von Grillwürstchen in den Senf nicht erreichen kann.

## Essen und Feiern

Ob Karneval, die Festivitäten der unzähligen Schützenvereine und -bruderschaften, große Kirmesveranstaltungen

oder die Brauhäuser und zahlreichen Kneipen mit der Düsseldorfer Altstadt als der „längsten Theke der Welt“: Im Rheinland ist es das ganze Jahr über problemlos möglich, einen Anlass zum Feiern, zum Trinken und für gute Laune zu finden und diesen dann kulinarisch auszugestalten. Dabei erlebt man fast immer die „Jemötlichkeit“, das heißt, der (fremde) Besucher ist schnell integriert, wird wahrscheinlich nach kurzer Zeit geduzt und mag sich höchstens darüber wundern, dass seine rheinischen Tischgenossen so viel Bier manchmal schon früh am Tage trinken können. Kölsch wie Alt sind leicht und bekömmlich und kommen in kleinen, hohen Gläsern (Stangen) stets frisch gezapft auf den Tisch. Während der Karnevalstage gibt es neben Deftigem auch süße Kleinigkeiten, die den Alkoholkonsum ein wenig abmildern. So zum Beispiel die Muzen, ein typisches Schmalzgebäck, dessen kleinere Verwandte, die Muzemandeln („Muuzemändelche“), sogar mit Rosenwasser verfeinert werden. Sankt Martin, ein typisches festliches Ereignis im November insbesondere in den katholischen Gegenden des Rheinlands, wird von den Bäckerei-

en ebenfalls kulinarisch begleitet, denn der Weckmann, eine Figur aus gesüßtem Hefeteig mit Rosinenaugen und einer Tonpfeife am Mund, darf bei den Kindern zu keinem Martinszug fehlen. Und wenn die Rheinländer eine Kaffeetafel zu einem festlichen Anlass bestücken, ist eine „Taat“ obligatorisch. Dies ist ein runder (Obst-)Kuchen, der meist mit Äpfeln oder Pflaumen belegt und mit einem Teigdeckel oder einem Gitter aus Teigstreifen bedeckt gebacken wird. Die französische „Tarte“ ist hier zumindest sprachlich nicht weit entfernt. Die Rheinländer haben es in ihrer Geschichte offenbar gut gelernt, die (Macht-)Einflüsse aus dem Nachbarland oder von der preußischen Obrigkeit auch kulinarisch den eigenen Wünschen und Vorlieben anzupassen. ■

### Zum Weiterlesen:

- [www.nrw-kulinarisch.de](http://www.nrw-kulinarisch.de)
- [www.bergischegastlichkeit.de](http://www.bergischegastlichkeit.de)

# Der bodenständige Nordwesten: Westfalen und Niedersachsen



Ruhrgebiet und Münsterland am südwestlichen, die Lüneburger Heide am nordöstlichen Rand – so weit spannt sich der Bogen der kulinarischen Feldbetrachtung, wenn man sich der Esskultur im Nordwesten Deutschlands widmet. Sie zeichnet sich durch Bodenständigkeit, deftige Gerichte und intensive landwirtschaftliche Nutzung der teilweise weitläufigen Landschaften aus. Über zwei Bundesländer – Nordrhein-Westfalen und Niedersachsen – zieht sich das große Gebiet, das die deutsche Esskultur um Spezialitäten wie den Westfälischen Schinken, Pumpernickel, Grünkohl oder Heidschnuckenbraten bereichert. Außerdem rückt mit dieser Region eine Frau ins Blickfeld, ohne die es zahlreiche deutsche Küchen- und Kochtraditionen heute wahrscheinlich so gar nicht gäbe, allen voran das berühmte „Man nehme ...“. Henriette Davidis, geboren 1801 in Wengern/Ruhr und gestorben 1876 in Dortmund, gilt als die wichtigste deutsche Kochbuchautorin. 1844 erschien ihr „Praktisches Kochbuch. Zuverlässige und selbstgeprüfte Rezepte der gewöhnlichen und feineren Küche“ erstmals in einem Bielefelder Verlag. Viele weitere Auflagen folgten, die die Autorin selbst überarbeitete. Das

Besondere für die damalige Zeit war, dass sich nicht nur professionelle Köche, sondern auch die Hausfrau des aufsteigenden Bürgertums zunehmend für Rezepte und Hauswirtschaft interessierte. Dieser Nachfrage entsprach Henriette Davidis, die Leiterin einer „Mädchenarbeitsschule“ war und diverse hauswirtschaftliche und erzieherische Schriften für junge Mädchen verfasste.

## Geographie und Geschichte

Im Laufe der Jahrhunderte wurde der Begriff „Westfalen“ für unterschiedliche Gebiete verwendet und umfasste zeitweise bis zu 40 weltliche und geistige Territorien wie Reichsstädte, Abteien, Grafschaften oder Fürstentümer. Heute ist Westfalen der größere Teil des 1946 gegründeten Bundeslandes Nordrhein-Westfalen (zu dem sich ein Jahr später noch das bis dahin selbstständige Land Lippe gesellte), und besteht aus den drei Regierungsbezirken Münster, Detmold und Arnberg. Dazu gehören Städte wie Dortmund – mit knapp 600.000 Einwohnern die größte Stadt Westfalens – Bielefeld, Hamm, Paderborn, Soest oder Siegen, aber auch eher dünn besiedelte

Landschaften wie Sauerland, Münsterland oder Teutoburger Wald. In Niedersachsen lassen sich neben seinen Küstenregionen im Binnenland zahlreiche Gegenden entdecken: das Emsland entlang der Grenze zu den Niederlanden, das vor 100 Jahren noch eine fast unberührte Moorlandschaft war, das Oldenburger Münsterland, dann Osnabrück. Vom früheren Fürstentum Schaumburg-Lippe über Hameln erreicht man das Weserbergland. Dann weiter nach Göttingen und in den Harz, einem der großen und sagenreichsten deutschen Mittelgebirge. Weiter nördlich finden sich die industriellen Zentren Hildesheim, Hannover, Wolfsburg und das historisch bedeutsame Braunschweig bevor man in der eher einsam-idyllischen Lüneburger Heide landet. Weiter über das Alte Land südlich von Hamburg bis zur flachen, moorigen Landschaft der Weser- und Elbemündung. Die Gründung des Bundeslandes im November 1946 brachte viele unterschiedliche Bevölkerungsgruppen zusammen. Bis zur deutschen Wiedervereinigung litten insbesondere die östlichen Landesteile Niedersachsens in der „alten“ Bundesrepublik unter dem Status des „Zonenrandgebiets“. Seit 1989 aber sind die

traditionellen Verbindungen über Land, per Bahn und per Schiff zwischen West und Ost wieder selbstverständlich geworden.

### Alltagsküche kalt

Die kalte Alltagsküche in Westfalen und Niedersachsen ist von Wurst und vor allem Schinken dominiert. Dabei erhält ein Blick 500 Jahre zurück diese lange Tradition. Denn legendär ist das Glasgemälde der Soester Kirche St. Maria zur Wiese etwa aus dem Jahr 1500. Es zeigt das „Westfälische Abendmahl“: Statt Osterlamm und Wein sind Schinken, Schweinskopf, Schwarzbrot und Bier deutlich zu erkennen. Ganz so deftig muss es bei der kalten Alltagskost nicht immer zugehen. Doch die Vorliebe vieler Westfalen und Niedersachen für das „Fleischliche“ (und wohl auch für das Alkoholische in Form von Bier und

Schnaps) hält bis heute vor. Die beliebtesten Wurstsorten sind Mettwurst, Leberwurst und Grützwurst, die oft auch warm gegessen werden. In der Lüneburger Heide findet man zahlreiche Würste aus Lammfleisch – die Heidschnucken machen es möglich. Über allem aber steht beziehungsweise hängt der bekannte „Westfälische Knochenschinken“, der laut seinen Produzenten aus der Gegenwart bereits im 12. Jahrhundert in Köln zum Verkauf angeboten worden sein soll. Denn Salzen und Räuchern, die wichtigsten Prozesse bei der Herstellung des Schinkens, sind schon lange bekannt. Alles in allem braucht ein echter Westfälischer Schinken heute bis zu 18 Monate Zeit, bevor er „verkaufsfertig“ ist. Folgende Schritte gehören dazu: Einsalzen der kompletten Hinterkeule des Schweins, mehrwöchiges Pökeln, dann über mehrere Monate die Trocknung und Reifung. Eine hilf-

reiche ortsspezifische Voraussetzung für diese Spezialität sind die großen Schweinezucht- und -mastbetriebe der Region. Denn leider ist es heutzutage nicht mehr möglich, dass sich der tierische Keulenslieferant das gute Fleisch in den heimischen Eichenwäldern anfrisst. Weiter im Osten, an den Rändern des Harzes nahe Braunschweig, ist eine andere Besonderheit der kalten Küche beheimatet, der „Harzer Roller“. Dieser volkstümliche Name des kleinen Sauermilchkäses aus Magerquark mit einer Reifezeit von nur wenigen Wochen geht auf seine Verpackung zurück: mehrere Laibchen sind in einer Art Rolle aneinandergereiht. Diese Käsesorte wird meist mit Kümmel gewürzt, entwickelt mit der Zeit einen intensiven Geruch und wird unter anderem wegen ihrer niedrigen Kalorienzahl geschätzt.



Foto: © StockFood/Pett Blaha



Foto: StockFood/Stuart West



Foto: © Santje/Fotolia.com

Spezialitäten aus dem Nordwesten: Westfälischer Schinken, Lammkotelett, Harzer Roller und Grünkohl mit Pinkel



Foto: © StockFood/Karl Newwiedel

## Alltagsküche warm: alles aus einem Topf

Die warme Küche des Alltags in Westfalen und großen Teilen Niedersachsens kennt viele Eintopfartige Gerichte, die oft wirklich in einem Topf zubereitet werden. Eines kann einem „spanisch“ vorkommen und heißt auch noch so. Der „Spanisch Fricco“ ist ein Fleischartopf, für den das vorher halb gegarte Schweine- und Rindfleisch mit Kartoffeln und Brühe in den Backofen kommt. Bereits Henriette Davidis hatte ihn in ihrer Rezeptesammlung. Der Name kommt wahrscheinlich von „fritcot“, das in der französischen Küche für Ragout steht. „Plaaten in de Pann“ ist ein Gericht aus Sauerland und Münsterland. Kurz angebratene Bratwürste und in dünne Scheiben geschnittene Kartoffeln schmoren in einer tiefen Pfanne mit möglichst fest schließendem Deckel in einer Flüssigkeit aus Brühe und Sahne. Das angebliche Lieblingsgericht der Dortmunder ist der Pfefferpotthast. Bereits im 14. Jahrhundert soll es auf den Märkten er-

hältlich gewesen sein. Der als „Westfälisches Gulasch“ bekannte Pfefferpotthast besteht aus Rindfleisch, das mit reichlich Zwiebeln köchelt, bis alles fast zerfallen ist. Ungewöhnlich ist neben Lorbeerblättern und Nelken die abschließende Zugabe von Kapern. Ebenfalls schon im Mittelalter entstand im Harzvorland ein Gericht, das den Namen „Runx-Munx“ erhielt. Die Bergleute in den Erzminen sollen es erfunden haben, denn es zeichnet sich durch preiswerte und kraftspendende Zutaten aus: Steckrüben, Kartoffeln, Weißkohl und Birnen oder Äpfel gehören dazu. Heute ist meist ein Ochenschwanz oder fettes Schweinefleisch mit dabei, manchmal auch typische Würste der Region. Und wer es schließlich mit „Ledernen Jungs“ aufnimmt, hat nicht etwa eine Motorradclique vor sich. Vielmehr ist dies in Niedersachsen der Name der dicken grünen Bohnen, die ergänzt um Speck und Möhren und in der Brühe gekocht zu einem vollwertigen Gericht werden, nach dessen Genuss sich allerdings der Griff zum typischen Korn geradezu anbietet.

## Herausragend: der Grünkohl

Es ist aber vor allem der Grünkohl, der wie kein anderes Gemüse die regionale Esskultur in Westfalen und Niedersachsen prägt und fast schon ein Alleinstellungsmerkmal der Region ist. Dabei handelt es sich nicht etwa nur um eine einfache Beilage zu Fleisch- oder Wildgerichten, die ebenfalls gut vertreten sind. Das Grünkohlessen ist für viele Einheimische und auswärtige Gäste ein Ereignis an sich, wenn in der Saison zwischen November und März auf „Kohlfahrten“ zu Gasthäusern oder daheim neben dem Gemüse vor allem Pinkel (eine geräucherte Grützwurst), Kochmettwurst, Kassler oder Speck und (Brat-)Kartoffeln auf den Tisch kommen. Grünkohl enthält reichlich Vitamin C und hat so für den eher feuchten und kühlen Nordwesten durchaus eine Bedeutung, um den Vitaminbedarf der Menschen zu decken. Außerdem verträgt er mehr Frost als andere Kohlarten und ist bescheidener in seinen Ansprüchen an Klima und Boden. Seine Blätter enthal-

## Pumpernickel: das schwarze Brot



Wann Pumpernickel das Licht der Welt erblickte, lässt sich nicht mehr genau nachvollziehen. Aber ab etwa Mitte des 17. Jahrhunderts wird in vielen schriftlichen Quellen aus „Schwarzbrot“ eben „Pumpernickel“. In Grimmels Hausens Schelmenroman „Simplizissimus“ ist beispielsweise von „großen Pumpernickeln“ eines Bauern die Rede, die in seinem verschlossenen Backofen „24 Stunden sitzen und ausbacken“.

Der Autor kannte die Region und ihre Eigenarten aus eigener Anschauung, war er doch mitten im Dreißigjährigen Krieg als Soldat in Westfalen und dem Münsterland. Heutzutage ist diese Brotsorte ein echtes Markenzeichen, wegen ihrer verdauungsfördernden Wirkung geschätzt und natürlich überall in den Regalen der Supermärkte zu finden. Für die Herstellung des Vollkornbrot aus Roggenschrot ist mehr Zeit notwendig als für anderes Backwerk. Denn nach dem Aufquellen der Körner wird der Teig einige Stunden in geschlossenen Formen und mit stetig sinkenden Temperaturen gebacken, sodass die Hitze im Innern langsam ihre Wirkung tun kann und diverse biochemische Prozesse in Gang setzt. Es gibt keine für Brot sonst typische Krustenbildung, und der Teigblock wird eher gedämpft als gebacken. Um diese „Reifezeit“ zu verkürzen, kommen in der fabrikmäßigen Produktion von Pumpernickel mittlerweile oft Hefe, Rübenkraut oder Farbstoffe zum Einsatz – ein Vorgehen, das sich für das Original verbietet. Die Herkunft des Namens „Pumpernickel“ lässt viel Raum für Legenden. So habe ein Osnabrücker Bischof in schlechten Zeiten für die Armen ein Brot backen lassen, das er „bonum paniculum“ nannte und aus dem die Bevölkerung „Pumpernickel“ machte. Oder: „Nickel“ sei ein Spitzname für Nikolaus, bedeute im Dialekt etwas wie „komischer Kauz“ und „Pumper“, sei das mundartliche Wort für Blähung oder schlicht und einfach „Furz“ – wobei in dieser Variante die verdauungsfördernde Wirkung des Brotes als Bestätigung dienen mag. Oder: Ein Napoleonischer Soldat habe das Brot nur als „bon pour Nicle“ bezeichnet, also gerade noch geeignet für das Pferd. Wie auch immer der Name entstanden sein mag – Pumpernickel ist eine der herausragenden Spezialitäten des deutschen Nordwestens und wohl dessen erfolgreichster kulinarischer Export.

## 52 Zähne und ein Philosoph: der Leibniz-Keks

Gerade zwei Jahre zuvor hatte der gebürtige Hannoveraner Hermann Bahlsen nach Stationen in Genf und London das „Fabrikgeschäft engl. Cakes and Biscuits“ in seiner Heimatstadt übernommen und in „Hannoversche Cakesfabrik H. Bahlsen“ umbenannt, als er 1891 den „Leibniz Cakes“ auf den Markt brachte. Ziel seines neuen Produktes sollte es damals sein, einen „hochwertigen, schmackhaften, haltbaren und preiswerten Cakes“ nach englischem Vorbild zu produzieren; etwas, das es bis dahin in Deutschland so nicht gab. Gleichwohl bestand bereits die Tradition, Nahrungsmittel nach berühmten Persönlichkeiten zu benennen (etwa Bismarckhering). Doch für Hermann Bahlens neues Produkt sollte es schon ein Hannoveraner Bürger sein: der Philosoph und Wissenschaftler Gottfried Wilhelm Leibniz, der von 1646 bis 1716 lebte. Das neue rechteckige Backprodukt besteht aus Weizenmehl mit einem hohen Butteranteil und bekommt rundherum insgesamt 52 Zähne. Schon bald vertriebt Bahlsen die Kekse in Tüten, statt wie damals üblich lose, und entwickelt im Lauf der Jahrzehnte zahlreiche neue Verpackungsformen, ob Karton, Dose oder Aluminiumfolie. Diese dienten vor allem der Haltbarkeit des Produkts, trugen aber werbemäßig nicht unwesentlich zur Bekanntheit der „Cakes“ bei. 1911 war ein wichtiges Jahr, nicht nur für die bis dahin „Leibniz Cakes“ genannte Spezialität, sondern für die Schreibweise des Wortes überhaupt. Bahlsen deutsch „Cakes“ in „Keks“ ein, was dann auch so Eingang in den Duden und die deutsche Schriftsprache findet. Heute ist die Produktpalette des Unternehmens, das noch immer in Hannover ansässig ist, riesengroß und der Butterkekse mit Schokolade, Vollkorn, als Miniausgabe oder „Stick“ erhältlich. Doch für unzählige Generationen von Kindern (und ihre Eltern) ist das klassische Gebäck für daheim und unterwegs einfach der „Leibniz-Keks“.

[www.bahlsen.de](http://www.bahlsen.de)

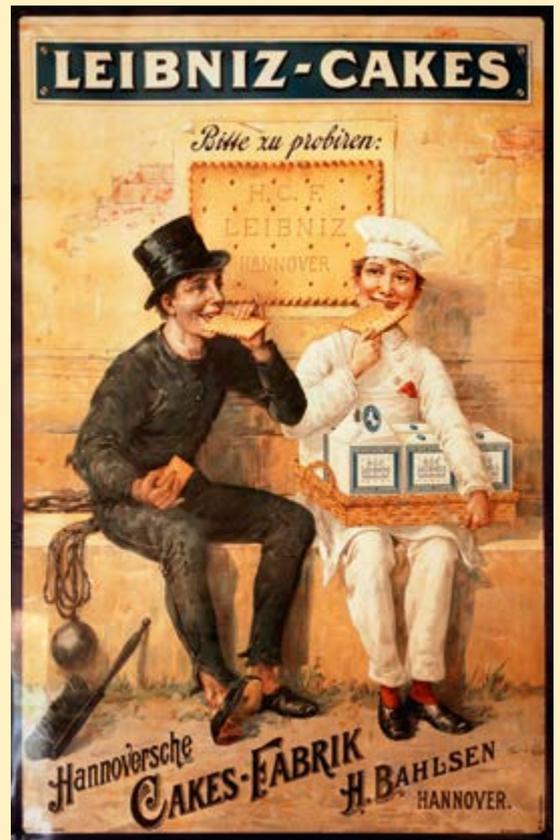


Foto: © Mauritz

ten neben diversen Vitaminen insbesondere Ballaststoffe und Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Der Grünkohl hat verschiedene Namen: Blatt-, Kraus- oder Winterkohl; „Braunkohl“ nennt man ihn in Braunschweig, Hannover und Bremen; aber auch Oldenburger oder Lippische „Palme“ hört man, was sich vor allem auf seine Wuchsform bezieht.

### Essen zu besonderen Anlässen

Auch wenn so ein Grünkohlessen durchaus etwas Besonderes ist, gehört doch mehr zum Thema „Essen und feierliche Anlässe“. Für diese Fälle gibt es im Nordwesten schöne Gerichte, die regionale Spezialitäten als Hauptzutat haben: Fisch aus dem Meer und zahlreichen Binnengewässern, Wild sowie in der Lüneburger Heide die Heidschnucke. Ihr aromatisches Fleisch erinnert mehr an Wild als an Hammel oder Lamm. Ob als ganzer Braten, Rücken, Lende oder sogar als Wurst – die Zubereitungsformen sind vielfältig. Zu einem feierlichen Anlass passen als Beilage dann die Heide-

kartoffeln und zum Kaffee eine für die Heide typische Buchweizentorte. Der Buchweizen findet in vielen Gebieten des Nordwestens auch in einfachen Gerichten Verwendung, so zum Beispiel als Pfannkuchen (süß mit Apfel oder pikant mit Speck oder Leberwurst). Zum edlen Saisongemüse Spargel passt er dagegen nicht so gut. Wenn diese Zeit im Frühjahr beginnt, denken die Feinschmecker im Süden an den Schwetzingen Spargel (aus der Nähe von Heidelberg) und die im Rheinland an jenen aus dem „Vorgebirge“ zwischen Bonn und Köln. Doch auch rund um Braunschweig gibt es intensiven Spargelanbau, und die Freunde dieses Gemüses kommen ortsnah auf ihre Kosten.

Ein klassisches Dessert führt uns zum Schluss wieder zurück in die Geschichte. Denn auch wenn das Geschlecht der Welfen heute keine Herrschaftsansprüche mehr hat und lediglich der Löwe als Wappentier noch an ihren berühmtesten Vertreter Heinrich den Löwen erinnert, so ist doch die Welfenspeise oder Welfencreme durchaus noch (ganz wörtlich) in aller Munde. In den Farben der Welfen – Weiß und Gelb – kommt

sie als feiner Nachtisch aus zwei Komponenten auf den Tisch: unten eine Creme aus Milch und Vanille, mit Eiweißschaum gelockert, und darüber eine Weinschaumcreme oder -soße, die ihre gelbe Farbe durch Zitrone und Eigelb erhält. Ebenfalls ein Dessert in Weiß und Gelb kennt man im Lipper Land, wo es zu besonderen Anlässen auf den Tisch kommt: der Lipper Pudding. Die weiße erste Schicht setzt sich ähnlich zusammen wie bei der Welfencreme, enthält aber zusätzlich gemahlene Mandeln. Erst wenn die weiße Unterlage erstarrt und ausgekühlt ist, darf die zweite gelbe Schicht aufgegossen werden, auch eine Weinschaumcreme, die durch abgeriebene Zitronenschale und Eigelb ihre typische Farbe enthält – zwei sehr ähnliche Desserts also als süßer Brückenschlag zwischen Westfalen und Niedersachsen. ■

#### Zum Weiterlesen:

- [www.schinkenland-westfalen.de](http://www.schinkenland-westfalen.de)
- [www.westfalen-culinarium.de](http://www.westfalen-culinarium.de)
- [www.reiseland-niedersachsen.de](http://www.reiseland-niedersachsen.de)



Foto: © DevIce/Fotolia.com

# Von Borkum über Schleswig-Holstein bis Usedom: Deutschlands Küsten



Von den Niederlanden im Westen bis zu unserem östlichen Nachbarland Polen reicht die lange Küste Deutschlands. Sie ist nur unterbrochen vom nördlichsten Bundesland Schleswig-Holstein, das sich zu beiden Meeren hin öffnet: zur rauen Nordsee und zur vergleichsweise ruhigen Ostsee. Zahlreiche Inseln sind den Küsten vorgelagert: größere und viel besuchte wie Sylt, Fehmarn oder Usedom, aber auch kleine wie die Halligen oder Hiddensee mit wenig Menschen und viel Natur. Deutschland ist an all diesen Orten vor allem Ferien- und Erholungsland. Auf dem Festland gibt es zahlreiche, teils edle Seebäder mit beeindruckender Architektur, die beiden Stadtstaaten Hamburg und Bremen, Hafenstädte wie Cuxhaven, die schleswig-holsteinische Landeshauptstadt Kiel sowie die alten „Leuchttürme“ der Hanse Lübeck, Rostock, Wismar oder Greifswald. Natürlich prägten Fisch und Meeresfrüchte die Esskultur überall maßgeblich. Viele Bewohner der Küstenregionen leben von Fang, Verarbeitung, Verkauf und Gastronomie. Aber auch Deichlamm, Katenschinken, Ente, Wild oder Milch- und Käsespezialitäten bereichern den Speiseplan.

## Geographie und Geschichte

Wer mit dem Schiff auf den Meeren unterwegs ist, begegnet den ausländischen Nachbarn häufiger als die Bewohner des Binnenlands. Ob aus den Niederlanden, Dänemark, Frankreich oder Großbritannien – manche kulinarische Anregung kam über das Meer zu den deutschen Küsten. Die eigenen und die fremden Seeleute brachten aber nicht nur Inspirationen, sondern – gerade für die handeltreibenden Bürgerhaushalte der Hansestädte – auch viele exotische Waren aus der ganzen Welt. So konnte sich vor allem dort recht früh eine hohe Koch- und Esskultur entwickeln. Bezeichnend sind zum Beispiel die in Lübeck schon seit Jahrhunderten geschätzten und gelagerten guten französischen Weine („Rotspon“). Ein Blick in die Geschichte des Bundeslandes, in dem Lübeck liegt, zeigt, dass Schleswig-Holsteins Historie teilweise so ungestüm verlief wie ein Sturm von der Nordsee. Konflikte mit dem nördlichen Nachbarn Dänemark, das sich das Land zwischen den Meeren gerne einverleiben wollte, waren an der Tagesordnung. Erst nach drei Kriegen im 19. Jahrhundert war Preußen siegreich und die Region damit endgültig im deutschen Ge-

biet integriert. Die Dänen genießen heute in Schleswig-Holstein einen offiziellen Minderheitenstatus. Mecklenburg und Vorpommern eint zwar manche kulturelle und historische Gemeinsamkeit – beide wurden zum Beispiel von ursprünglich slawischen Herrscherhäusern dominiert. Doch erst das Ende des Zweiten Weltkriegs und endgültig die deutsche Wiedervereinigung führten zum selbstständigen Bundesland Mecklenburg-Vorpommern. Hier liegt mit Heiligendamm auch das älteste Seebad Deutschlands. Gegründet hat es bereits Ende des 18. Jahrhunderts Herzog Friedrich Franz I. von Mecklenburg-Schwerin. Friesland, das weite Teile der niedersächsischen und schleswig-holsteinischen Westküste ausmacht und sich historisch bis in die Niederlande erstreckt, gehörte bereits ab Mitte des 18. Jahrhunderts zu Preußen. Die Friesen sind heute in Deutschland und Holland als eigene Volksgruppe anerkannt.

## Alltagsküche: deftig und manchmal fruchtig

Wer zurückschaut in die Küchen- und Essgeschichte der Küsten- und Marschregionen Deutschlands, der stößt auf ein Gericht, das den kulinarischen Alltag

der Bewohner maßgeblich bestimmte: Grütze. Ob aus Gerste, Roggen, Buchweizen, Hafer oder Graupen – der große Topf, in dem das Getreide in Wasser oder Milch gekocht und anschließend – wenn vorhanden – mit Butter und/oder Zucker verfeinert auf den Tisch kam, gehörte in fast jede Familie. Diese Zeiten sind (glücklicherweise) vorbei, doch in der typischen Alltagsküche heute haben die „Topfgerichte“ immer noch einen hohen Stellenwert. Eintöpfe mit Gemüse, Kartoffeln, Speck und Fleisch (vor allem Schwein, aber auch (Deich-)Lamm dank der kilometerlangen Weideflächen) gehören zu den Klassikern im hohen Norden. Daneben gibt es zahlreiche Milchsuppen und Kaltschalen. Ein auffälliges Merkmal ist die Vorliebe für Süß-Saures und die Verbindung von Frucht mit Pikantem. Ob der Mecklenburger Rippenbraten mit Backobst in Rostock und Wismar, eine Wildente mit Apfel oder Backpflaumen in Friesland, der Schleswiger

„Groten Heini“ (ein Gericht aus Kartoffeln, Bohnen, Speck und Birnen) oder die „Tollatschen“ (süße Blutwurstklöße mit Rosinen und Mandeln) an der Ostsee – (Frucht-)Zucker kam und kommt oft und gerne in der Küche zum Tragen. Ursprünglich half das, den Geschmack der gepökelten, getrockneten und anderweitig haltbar gemachten Lebensmittel zu mildern und zu verfeinern. Bis heute ist es eine Vorliebe der Küstenbewohner geblieben. Ebenfalls beliebt ist der Kohl. Dithmarschen in Schleswig-Holstein ist das größte zusammenhängende Anbaugelände Europas, in dem jährlich 80 Millionen Kohlköpfe geerntet werden. Der größte Teil davon geht zur Weiterverarbeitung in die Lebensmittelindustrie und kommt dann als Sauerkraut, Rotkohl, Wirsing und Grünkohl aus der Dose, dem Glas oder tiefgekühlt in den Handel. Genießer kaufen frisch vom Feld, um daraus zum Beispiel einen mit Hackfleisch gefüllten Kohlkopf oder

einfach den klassischen Krautsalat zuzubereiten. Zur kalten Alltagsküche gehören viele verschiedene Sorten Wurst und Schinken. Der Holsteiner Katenschinken hat es zu überregionaler Bekanntheit gebracht. Gepökeltes Schweinefleisch (Hinterschinken) wird mehrere Wochen im Kalträucherverfahren, im „Katenrauch“, geräuchert. Der Holsteiner Katenschinken sei „der zarte milde“ unter den international bekannten Schinkenarten, ist auf der Internetseite des Landwirtschaftsministeriums zu lesen. Auf einer Scheibe Graubrot, dazu noch Radieschen und Gurke – so kann ein klassisches Abendessen im Norden aussehen. Wer dabei nicht auf Käse verzichten will, greift zu Tilsiter oder zu den zahlreichen Ziegen- und Schafskäsen, die überall entlang der Küste in kleinen Käsereien oder auf Bauernhöfen im Angebot sind. Rund 120 Käsesorten soll alleine Schleswig-Holstein zu bieten haben.



Foto: © Twilight Art Pictures/Fotolia.com



Foto: © StockFood/Nicolas Copjeau



Foto: © StockFood/Kilian

Rote Grütze, gefüllter Wirsing, „Groten Heini“ und Kieler Sprotten – Spezialitäten von Deutschlands Küsten



Foto: © UK/Fotolia.com



Foto: © Tatyana Parfyonova/Fotolia.com

Tee zubereiten und trinken ist in Ostfriesland fast eine Zeremonie.

### Flüssig mit und ohne Promille

Wer viel Wasser um sich hat, genießt auch sonst alles Flüssige – dieses Eindrucks kann man sich bei einem Blick auf die Trinkgewohnheiten der Region kaum erwehren. Wenn draußen die Stürme toben, gönnt sich der Küstenbewohner etwas Wärmendes, zu dem meist ein ordentlicher Schuss Alkohol gehört: klare Schnäpse, Bier, Grog oder Punsch (mit Eiern, Tee, Rum, Wein, Kümmelschnaps, Arrak und vielem anderen möglich), aber auch „Pharisäer“ (Kaffee mit Rum und geschlagener Sahne) oder „Schriftgelehrter“ (Kakao statt Kaffee). Ohne Alkohol, aber dafür weit über die Küsten hinaus überall bekannt, ist der klassische Ostfriesen-Tee, der sich durch einen herben, kräftigen Geschmack auszeichnet und dessen Zubereitung fast schon eine eigene Zeremonie darstellt. Am Anfang steht die richtige Mischung mehrerer Schwarzteesorten, vor allem Assam. Diese Mischung, großzügig portioniert, wird mit kochendem Wasser aufgebrüht. Nun kommt die eigentliche Detailarbeit: Kandisstücke („Kluntjes“) werden in die leere Tasse gelegt, der heiße Tee durch ein Sieb aufgegossen, sodass der Kandis zerspringt, dann vorsichtig mit einem Schöpflöffelchen („Melkleepel“) Sahne auf die Teeoberfläche dazu geben und keinesfalls umrühren! Denn der echte

Genießer schätzt die unterschiedlichen Geschmackserlebnisse beim Trinken, vom reinen Teearoma am Anfang über die Tee-Sahne-Verbindung bis hinunter zum geschmolzenen Kandis auf dem Tassenboden. Nach Ostfriesland kam der Tee Ende des 17. Jahrhunderts und setzte sich in den nächsten Jahrzehnten als Volksgetränk durch. Laut Wikipedia trinkt ein Ostfrieser zwölfmal mehr Tee als der Durchschnittsdeutsche.

### Alles aus dem Meer

Ob Kieler Sprotten, Greetsieler Krabben, Hering, Kutterscholle oder Räucherfisch (nicht nur aus dem Meer, sondern auch aus zahlreichen Binnengewässern) – die Vielfalt und direkte Verfügbarkeit von Fisch und Meeresfrüchten drückt der regionalen Esskul-

tur ihren unverwechselbaren Stempel auf. Dabei steht heute Frische bei Verkauf und Zubereitung in der Gastronomie, in Mensen und Kantinen sowie zu Hause an erster Stelle, während früher vor allem das Haltbarmachen der Produkte wichtig war. So kennen die Küstenregionen viele Formen des marinierten, getrockneten oder geräucherten Fisches, die nach wie vor ihre Liebhaber finden. Die kleinen, etwa zehn Zentimeter langen geräucherten „Kieler Sprotten“ gehören dazu. Ursprünglich kamen sie aus Eckernförde und erhielten für den Versand im nächstgelegenen großen Bahnhof den Vermerk „Kiel“. Mittlerweile stammen allerdings die meisten Exemplare aus Meeresregionen weit vor den deutschen Küsten. Auch die Nordseekrabben, zum Beispiel aus dem für seine Kutter- und dörfliche Ro-

### Sanddorn – die Vitaminbombe der Küste

Ursprünglich stammt der Sanddorn aus Zentralasien und hat heute in China sein größtes Anbaugebiet. In Deutschland wächst die Pflanze fast überall entlang der Küsten wild, insbesondere an der Ostsee. Dank ihres weit verzweigten Wurzelwerks kann sie die losen Böden der Sanddünen befestigen, ist also gerne gesehen und bietet mit ihren orangenen Früchten einen farbenfrohen Anblick. Der hohe Vitamin-C-Gehalt der säuerlichen Beeren (etwa 10 mal so hoch wie der der Zitronen!), die zwischen August und Dezember reifen, macht sie als Saft oder Mus zu einem beliebten Mittel gegen Erkältung und zur Stärkung des Immunsystems. Nur die Hagebutte erreicht ähnliche hohe Vitamin-C-Gehalte.

Sanddorn liefert aber auch fast alle B-Vitamine, Folsäure und ist reich an fettlöslichen E-Vitaminen und Carotinen. Zahlreiche Mineralstoffe vervollständigen das Spektrum der Inhaltsstoffe. In der äußerlichen Anwendung hat Sanddornöl eine wundheilende Wirkung und wird daher zum Beispiel bei Sonnenbrand oder chronischen Hautleiden eingesetzt. Ein ganz eigener Genuss ist jedoch ein Gläschen Sanddornlikör. Wer dieses Souvenir von der Küste mit nach Hause bringt, hat noch lange die Erinnerung an Wind und Meer.



Foto: © Marion Neuhäus/Fotolia.com

## Süß und traditionsreich: Lübecker Marzipan

Thomas Mann und sein Werk „Die Buddenbrooks“, das berühmte Holstentor und die ruhmreiche Geschichte als Hansestadt – all das ist Lübeck. Wer aber bundesweit nach Kulinarischem aus der traditionsreichen Stadt fragt, wird unweigerlich das Lübecker Marzipan als Antwort bekommen. Die süße Spezialität galt noch bis ins 18. Jahrhundert als Heilmittel und wurde, wie viele süße Produkte, in Apotheken hergestellt. Doch der in Ulm gebürtige Konditor Johann Georg Niederegger gab mit der Übernahme einer Lübecker Konditorei im Jahre 1806 den Startschuss für die Erfolgsgeschichte des Marzipans. Das kommt ursprünglich aus dem Orient und soll dort als süße Mandelzuckermischung die Kalifen erfreut haben. Der großflächige Rübenanbau in Europa und damit die Gewinnung von heimischem Zucker ermöglichte gemeinsam mit den Mandellieferungen aus dem Mittelmeerraum die Produktion in Mitteleuropa. Ganz alleine war Niederegger mit seiner Spezialität allerdings nicht. Denn zeitgleich hatte im damaligen Reval (heute Tallinn, die Hauptstadt Estlands) ein Konditor ebenfalls mit der Marzipanproduktion begonnen. Der eigentliche „Erfinder“ ist also nicht sicher auszumachen. Niederegger und seinen Nachfolgern gelang es aber, durch kluge Firmenpolitik, durch ein auch von Auswärtigen viel besuchtes Café in Lübeck sowie durch die herausragende Qualität das Marzipan aus der Hansestadt international bekannt zu machen. Der russische Zarenhof gehörte zur Kundschaft, und 1908 wurde man kaiserlicher Hoflieferant im Deutschen Reich.

Entscheidend für die Güte ist bis heute „die genaue Mischung von Mandeln und Zucker und einer mit Rosenwasser vergleichbaren Zutat“, so ist geheimnisvoll auf den Internetseiten des Unternehmens zu lesen. Dazu kommen, je nach Produkt, weitere Zutaten wie Schokolade, Nüsse, Kaffee, Alkohol oder Fruchtmarmelade.

[www.monumente-online.de/06/06/sonderthema/10\\_Marzipan.php](http://www.monumente-online.de/06/06/sonderthema/10_Marzipan.php)



Foto: © Stockfood/Amos Schliack

mantik bekannten Greetsiel, legen heutzutage weitaus längere Wege zurück als früher. Nach dem Fang und sofortigen Abkochen in Salzwasser auf dem Kutter ist oft Marokko die „Zwischenstation“ zum Pulen der Meerestiere, die offiziell „Nordseegarnele“ und im örtlichen Sprachgebrauch „Granat“ heißen. Die Zubereitungsmöglichkeiten der kleinen Allzweckwaffe aus dem Meer sind groß: diverse Varianten des Krabbencocktails, Kartoffelsuppe mit Krabben, Rührei mit Krabben, Salate, Eintöpfe oder Fisch mit Krabbensoße.

Eine besondere Spezialität hat die Insel Rügen im Programm: Im Mai bietet sie „Hornfisch-Tage“ und rückt damit den eher unbekannteren langen, grüngrätigen Seefisch in den Mittelpunkt des kulinarischen Geschehens. Rügen kennt dafür ein Rezept mit Kartoffelpüree und Rhabarberkompott. Aber rund um die Insel und an vielen anderen Stellen der Nord- und Ostsee lassen sich auch Aal, Barsch, Hecht, Flunder, Dorsch, Lachs und Zander fangen, was die Fantasie und Kreativität privater und professioneller Köche entsprechend beflügelt.

## Essen zu besonderen Anlässen

„Aal-satt-Essen“, Matjes-, Wildenten-, Wildgänse- oder Muschelessen – aus allem, was Meer, Küste und Hinterland zu bieten haben, schafft der Norddeutsche kulinarische Anlässe, die Anklang finden und Besucher anlocken. Touristen freuen sich über die lokalen Festivitäten in den ländlich geprägten Regionen und auf den Inseln, für die die Einwohner gerne eine typische Tracht ihrer Heimat anziehen und Volkstänze vorführen. Räucherfisch steht dann an der Spitze des Angebots, aber auch diverse Spezialitäten vom Lamm. Besondere Meriten aber haben sich die Küchen der Küstenregionen mit Desserts erworben. Die Rote Grütze etwa, für die vor allem rote und schwarze Johannisbeeren, Himbeeren, gelegentlich auch Kirschen oder Erdbeeren Verwendung finden. Sie werden mit Zucker und Speisestärke (früher meist Sago oder „Grütze“) aufgekocht und eingedickt. Typische Begleiter sind flüssige süße Sahne oder Vanillesoße. Dieser bekannte norddeutsche (und

auch skandinavische) Nachtisch ist mittlerweile als Fertigprodukt in allen Kühlregalen zu finden. Das ist der „Erröten-den Jungfrau“ nicht gelungen. Für dieses regionaltypische Dessert braucht man Buttermilch und süße Sahne, die mit Zitronensaft, Zucker und geriebenen Mandeln vermischt werden. Rote Gelatine lässt die Speise erstarren und verhilft ihr zu ihrem sprechenden Namen. Vorbei ist es mit dem Jungfrau-Dasein definitiv, wenn die – auf hochdeutsch – „Friesische Bohnensuppe“ auf den Tisch kommt. Denn die „Sinbohntjesopp“ ist ein Likör, der mit Rosinen, Zucker und Branntwein angesetzt und traditionell zur Geburt eines Kindes serviert wird. ■

### Zum Weiterlesen:

- [www.deutsches-kuestenland.de](http://www.deutsches-kuestenland.de)
- [www.auf-nach-mv.de](http://www.auf-nach-mv.de)
- [www.niedersachsen.de](http://www.niedersachsen.de)
- [www.schleswig-holstein.de](http://www.schleswig-holstein.de)

# Die Hauptstadt der Deutschen und ihr fruchtbares Umland: Berlin und Brandenburg



Foto: © Otto Fuechtsh/Fotolia.com



Friedrich der Große war nicht nur ein machtbewusster Herrscher, sondern auch ein wacher, intellektueller Kopf. Der König machte Preußen zur europäischen Großmacht und Berlin zu ihrem Zentrum. Und er hatte – neben vielen anderen Begabungen und Interessen – kulinarisches Gespür. Zugegebenermaßen galt dies weniger seiner Heimat, sondern eher einem Land, dem er sich besonders nah fühlte: Frankreich. An seinem Hof wirkte ein berühmter französischer Koch, dem er jedoch regelmäßig mit Sonder- und Sparwünschen ins Handwerk gepfuscht haben soll.

Auch heutzutage findet man in der Hauptstadt und dem Umland edle, französisch orientierte Restaurants. Außerdem umfasst das Berliner Angebot natürlich fast alle Küchen dieser Welt. Aber Berlin und das umliegende Brandenburg leisten auch eigene Beiträge zu einer regionalen Esskultur, die mehr Aufmerksamkeit verdient, als der Alte Fritz ihr vor 250 Jahren schenken wollte. Dies gilt umso mehr, als man sich nach

diversen Modewellen am Herd mittlerweile wieder auf „die gute alte Zeit“ und deren Koch- und Küchentraditionen besinnt; allerdings mit der Qualität und Frische von heute. Da Berlin und Brandenburg vor allem für Hausmannskost stehen, ist diese Entwicklung hier besonders spürbar. So kann es durchaus geschehen, dass Eisbein oder Kalbsleber entsprechend aufgepeppt im Sternrestaurant unserer Tage ihre Wiedergeburt feiern.

Die zweite Säule der Esskultur in Berlin und Brandenburg ist seit Jahrhunderten dem Einfluss von Zuwanderern geschuldet, deren (kulinarische) Eigenarten sich mit dem eher nüchternen preußisch-evangelischen Status Quo mischen. Es begann im 17. Jahrhundert mit den Hugenotten aus Frankreich, es folgten die Holländer, später kamen viele Schlesier, Ostpreußen und Menschen aus allen Teilen des Deutschen Reiches, in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts dann die sogenannten Gastarbeiter aus Südeuropa und der Türkei im Westen

(mit dem Döner als Beitrag zur regionalen Esskultur) und die vietnamesischen Vertragsarbeiter im Osten. Heute sind es unter anderem Osteuropäer und Russen, die zuziehen und das (kulinarische) Leben prägen.

## Hauptstädte mit Geschichte: Berlin und Potsdam

Berlin blickt auf eine lange Geschichte als Hauptstadt deutscher Staaten zurück: Kurfürstentum Brandenburg, Königreich Preußen, Deutsches Reich einschließlich Weimarer Republik und NS-Zeit bis hin zur geteilten Variante mit Ostberlin als Hauptstadt der DDR. Mehr als 3,6 Millionen Menschen wohnen heute in der Bundeshauptstadt. Zählt man den Speckgürtel rund um Berlin dazu, leben laut Wikipedia insgesamt 6,1 Millionen in der Metropole und um sie herum.

In Potsdam lassen sich, neben Sehenswürdigkeiten wie dem berühmten Schloss Sanssouci, die Spuren der Ein-

wanderer finden, die seit dem 17. Jahrhundert in die Region kamen, damals auf Wunsch des Großen Kurfürsten Friedrich Wilhelm. Ihre historischen Quartiere machen Geschichte heute lebendig – in der russischen Kolonie Alexandrowka, dem Holländischen Viertel mit rund 150 Backsteinhäusern oder dem böhmischen Weberviertel mit seinen heute romantisch anmutenden Häuschen. Dies gilt auch für die vielen repräsentativen Gebäude und Parks der Stadt. Denn neben Berlin vergaben die Hohenzollern als preußische Könige und deutsche Kaiser bis 1918 gerade in Potsdam viele Bauaufträge.

Im Vergleich zur fast beschaulichen Landeshauptstadt ist die Geschichte Berlins weitaus turbulenter. Denn hier kulminierten durch die Jahrhunderte alle wichtigen Ereignisse und ihre Folgen, positiv wie negativ. Kulturelles, wissenschaftliches und wirtschaftliches Zentrum, überdurchschnittlich viele Bürger in Armut, Ort heftigster politischer Auseinandersetzungen im Parlament und

auf der Straße, die deutsche Teilung, schließlich der Fall der Mauer und die symbolhafte Öffnung des Brandenburger Tores im Herzen der Stadt.

### Berliner Alltagsküche

Mehr Hackfleisch geht kaum – dieses Eindrucks kann man sich mit Blick auf die Alltagsküche kaum erwehren. An erster Stelle steht die Bulette, die anderswo Frikadelle, Fleischküchle oder Fleischpflanzerl heißt. Was früher einträchtig mit Gläsern voller Soleier und Gewürzgurken zum festen Angebot der Berliner Eckkneipe gehörte, findet sich heute meist an Imbissbuden, beim Metzger und in Kantinen. Dabei ist die Bulette beziehungsweise ihr Name ein Import: „Bulette“ geht auf das französische „boulette“, kleine Kugel, zurück. Die Erfinder des Namens waren allerdings nicht die Hugenotten, sondern vermutlich die napoleonischen Truppen, die Berlin Anfang des 19. Jahrhunderts besetzten. Die DDR machte aus

der Bulette eine Grillette, was sich aber im vereinigten Berlin begrifflich nicht halten konnte. Enge Verwandte der Bulette sind die Königsberger Klopse, die nicht in der ehemals ostpreußischen Stadt, sondern ebenfalls in Berlin ihren Ursprung haben sollen.

Wer gut gewürztes Hackfleisch lieber roh genießt, greift zu einer „halben Schrippe mit Hackepeter“, belegt mit Zwiebeln und Petersilie und vergleichbar mit den Mettbrötchen im Rheinland und anderen Regionen. Beliebt für den etwas größeren Hunger sind die kalten „Sülzkoteletts“, für die das Fleisch in einer aus Brühe, verschiedenen Gewürzen und Gelatine hergestellten Flüssigkeit gebunden wird. Dazu reicht man Bratkartoffeln.

Wer dagegen edel schlemmen möchte, ob kalt oder warm, nimmt den Weg in die berühmte Delikatessen-Etage des Berliner KaDeWe (Kaufhaus des Westens). Auf einer Fläche von 7.000 Quadratmetern sind dort 34.000 Artikel zu finden. Das macht die im Volksmund



Foto: © SuzanneE/Fotolia.com



Foto: © ExQuisine/Fotolia.com



Foto: © Pescatore/Fotolia.com

Buletten, Kalbsleber „Berliner Art“, Berliner Weiße und Berliner „Pfannkuchen“ sind Spezialitäten der Region.



Foto: © eyewave/Fotolia.com



Foto: © StockFood/Marc O Finley

Teltower Rüben sind eine wieder entdeckte, regionale Spezialität.

„Fressetage“ genannte Abteilung zum größten Feinkostgeschäft Europas (*Wikipedia*). Zahlreiche Kochstände sowie rund 1.000 Sitzplätze auf diesem Stockwerk lassen die Kaufhausetage zusätzlich zum größten Restaurant der Stadt werden.

## Brandenburger Alltagsküche

Eine riesige Vielfalt an Obst und Gemüse, zahlreiche Fisch- und Wildgerichte sowie Hausmannskost mit viel Schwei-

nefleisch – all das ist Brandenburg, von den Berlinern halb abwertend und halb liebevoll als „j. w. d.“ (janz weit draußen) beschrieben. Im Westen des Bundeslandes liegt das Havelland, im Nordwesten die Prignitz, im Nordosten die Uckermark als Kornkammer Brandenburgs, im Süden der Spreewald mit seiner überwältigenden Flora und Fauna, die Niederlausitz in Nachbarschaft zu Sachsen sowie Fläming, das an Sachsen-Anhalt grenzt. Hugenotten und Holländer haben hier überall landwirtschaftliche Pionierarbeit geleistet, die bis heute sprichwörtlich Früchte trägt: Bohnen, Salat, Blumenkohl, Weißkohl, Gurken, Spinat, Spargel, Artischocken, Kirschen, diverse Beeren, Äpfel, Birnen und nicht zu vergessen die Spezialität Meerrettich. Diese direkte Verfügbarkeit vor Ort zeigt sich auf dem Speisezettel und hat ungewöhnliche Gerichte hervorgebracht, etwa die kleinen, zarten Teltower Rüben aus der Mark Brandenburg oder Schmorgurken. Anderswo ausschließlich zu Salat verarbeitet, ist die Gurke hier als Suppe, Soße und warmes Gemüse zu Fleisch und Fisch oder, ergänzt um Schinkenspeck, zur Pellkartoffel ein Genuss.

Die Kartoffel ist *das* Grundnahrungsmittel und kennt viele Zubereitungen, et-

wa mit „Fettstipp“: Speck mit Zwiebeln knusprig gebraten und mit Majoran verfeinert; oder als Puffer, Bouillonkartoffel, Bestandteil des Resteessens „Hoppe-Poppel“ (eine Art einfaches Bauernfrühstück) sowie als Pellkartoffel mit Leinöl und Quark.

Neben Eisbein oder Kalbsleber Berliner Art mit Zwiebeln und Äpfeln, ist der Kasseler Braten mit Sauerkraut und Erbsenpüree (gelbe Trockenerbsen weich gekocht und mit gedünsteten Zwiebeln und Salz vermischt) ein Klassiker. Das Stichwort „Erbsen“ führt zu einer historisch bedeutsamen Berliner Erfindung: der Trockenkonserve Erbswurst. Der Koch Johann Heinrich Grüneberg nahm Ende der 1860er-Jahre Erbsmehl, Zwiebeln, Rinderfett und Gewürze, konservierte und trocknete die Zutaten und verpackte sie in wurstförmigen Rollen. Aufgekocht in heißem Wasser wollte er damit eigentlich die zahlreichen Berliner Armenküchen versorgen. Doch die preußische Armee war so angetan von der neuen Möglichkeit, ihre Soldaten preisgünstig, nahrhaft und praktisch ohne Verfallsdatum zu verpflegen, dass sie das Patent erwarb und es gleich im Deutsch-Französischen Krieg von 1870/71 einsetzte. Erbswurst wurde bis Ende 2018 produziert, die Produktion



Foto: © Picture Alliance/Martin Schutt

## Die bekannteste Gurke Deutschlands

Was haben Rotkäppchensekt, Ampelmännchen und Gurken aus dem Spreewald gemeinsam? Es ist ihnen, im Gegensatz zu vielen anderen Produkten aus der DDR gelungen, sich im gesamtdeutschen Alltag zu etablieren.

Dabei war dies bei der Spreewaldgurke anfangs keineswegs absehbar. Denn das umfangreiche (westdeutsche) Angebot an eingelegten Gurken aller Art überschwemmte in den Anfangsjahren nach der Wende den ostdeutschen Markt. Aber dank ihrer Knackigkeit, des besonderen Aromas sowie einer großen Bandbreite an Geschmacksrichtungen setzten sich die Gurken aus dem Spreewald bei den Konsumenten in Ost und West durch und sind heute überall in den Supermarktregalen zu finden. Es gibt sie als Gewürz-, Sauer-, Senf-, Essig- oder Pfeffergurken in verschiedenen Größen. Fast immer gehören Zwiebeln, Meerrettich, Dill und weitere Kräuter in den Sud. Doch sicher lassen sich noch viele andere Familienrezepte für die Gurkenlauge finden. Der Erfolg ruft natürlich Nachahmer auf den Plan. Und so stellte der Spreewald-Verein bei der Europäischen Union den Antrag auf ein Schutzsiegel (geschützte geographische Angabe), das seit 1999 gilt. Nach den strengen Qualitätsansprüchen müssen nun mindestens 70 Prozent der Gurken aus dem Gebiet rund um die Stadt Lübbenau mit dem besonders humusreichen, schwarzen Boden stammen, der die Gurken gut gedeihen lässt, bevor sie zur Gärung in die Fässer kommen.

Wem die Spreewaldgurke kulinarisch nicht liegt, kann sich ihr touristisch nähern. Denn der „Gurkenradwanderweg“ zieht sich rund 250 Kilometer durch den Spreewald. Und vielleicht reizen Märkte und Gemüsestände an der Strecke dann doch dazu, die Spezialitäten vor Ort zu testen.

[www.spreewald.de](http://www.spreewald.de)

## Mehr Berlin geht kaum: die Currywurst

Sie kommt als Grönemeyer-Lied zu Ehren, findet sich im Titel einer Novelle von Uwe Thimm, war bereits im geteilten Deutschland in Ost und West sehr beliebt und beeindruckt schon allein durch die zahlenmäßig verzehrte Menge: die Currywurst. Nur in Berlin wandern schätzungsweise rund 70 Millionen Stück pro Jahr über den Tresen.

Höchstwahrscheinlich – darüber gibt es Diskussionen – erfand die Charlottenburgerin Herta Heuwer Ende der 1940er-Jahre Deutschlands vielleicht beliebtestes Gericht an Imbissbude, in Kantine und Mensa. Ihr spezielles Currygewürz ließ sie zehn Jahre später patentieren. Die Currywurst eint in ihrem Zuspruch unterschiedliche Generationen, Schichten und Geschlechter wie kaum ein anderes Gericht.

Per Definition ist die Currywurst „eine gebratene oder frittierte Brüh- oder Bratwurst, die meist geschnitten und mit einer Sauce auf der Basis von Ketchup oder Tomatenmark und Currypulver serviert wird. Die üblichen Beilagen sind Brötchen oder Pommes frites“ (*Wikipedia*). Doch hier beginnen die (Berliner) Feinheiten. Denn im Gegensatz zum Ruhrgebiet, wo die Currywurst als ungepökelte, nicht geräucherte Bratwurst maschinell gestückelt wird, gibt es in der Hauptstadt Varianten mit und ohne Darm, die Bockwürsten oder bayerischen Wollwürsten ähnlich



Foto: © MR/Fotolia.com

sind. Sie schmeckt in Stücken, aber manchmal auch halbiert und lässt sich mit Cayennepfeffer, Chilischoten oder Zwiebeln verschärfen. Der Berliner hat jedoch keine Freude an der braunen Schaschliksoße, die andere Landsmänner über die Wurst geben. Dafür genießt er die heimische Variante überall in der Stadt, unter anderem bei „Konnopke's Imbiß“ (Originalschreibweise!) am Prenzlauer Berg, der als erster Anbieter zu DDR-Zeiten in den 1960er-Jahren gilt und heute eine gesamtdeutsche Touristenattraktion ist.

aber dann wegen mangelnder Nachfrage eingestellt.

## Getränk mit Variationen: Berliner Weiße

Typisch Berlin, das sagt schon der Name „Berliner Weiße“. Doch es verhält sich anders, denn die bekannte Berliner Bierspezialität hat ihren Ursprung in Hamburg. Ein Brauer, der die Hansestadt im 16. Jahrhundert besuchte, wollte das dort ausgeschenkte Bier nachbrauen. Dies misslang und stattdessen entstand ein schwach alkoholisches obergäriges Weizenbier, das Berliner Brauer weiter entwickelten und das 1680 seine erste urkundliche Erwähnung fand. Es wurde zum beliebtesten Bier der Hauptstadt und war überall zu bekommen, unter anderem in speziellen Weißbierlokalen. Das Eigenwillige ist der säuerliche Geschmack, der in einem besonderen Brauverfahren entsteht, wenn Weizen- und Gerstenmalze durch obergärige Bierhefen milchsauer vergären. Und weil das Bier in der Flasche nachgärt, wird es auch nur in dieser Form ausgeschenkt.

Wegen seiner Spritzigkeit und dem vergleichsweise niedrigen Alkoholgehalt ist es mittlerweile ein beliebtes Sommergetränk in der Außengastronomie, im heimischen Garten oder auf dem Balkon. Zur Berliner Weiße wurde früher meist

ein klarer Schnaps (Weiße mit „Strippe“) getrunken; heute dagegen sind die beliebtesten und fix und fertig gemischten Varianten Berliner Weiße „Rot“ (mit Himbeersaft oder -sirup) und „Grün“ (mit Waldmeistersirup). Für experimentellere Geschmäcker gibt es zum Beispiel die Mischungen Bier mit Rotwein, Zucker und Zitronensaft (Spezial), mit Apricot-Likör (Fliegender Holländer) oder mit Cognac, Eigelb und Zucker (Flip).

## Essen zu besonderen Anlässen

Wer das Hauptgericht für einen festlichen Anlass mit regionalen Zutaten plant, hat außer den Fleischgerichten eine enorme Auswahl an Fisch oder Wild: Krebse, Havelzander, Hecht, Aal, Forelle, Karpfen sowie Reh, Hase, Wildschwein, aber auch Ente und Gans sind quasi vor der Haustür verfügbar.

Besonders wichtig für ein Sonn- oder Festtagessen sind in Berlin und Brandenburg aber traditionell die Nachspeisen. Und hier, wie bei der Alltagsküche, zeigt sich die (früher durch Armut erzwungene) Kunst, aus relativ einfachen Dingen etwas Köstliches zu bereiten, etwa die „Berliner Luft“. Für diese Creme werden Eier, Zucker, Kartoffelmehl, Apfel- und Zitronensaft bei geringer Hitze im Wasserbad gerührt. Wenn die Masse beinahe fest geworden ist, steif geschla-

gene Sahne unterheben und mehrere Stunden kaltstellen. Andere Rezepte begnügen sich mit Gelatine und Eischnee. Neben einfachen, aber durch Gewürze, Mandeln oder getrocknete Früchten sehr schmackhaften Napfkuchen besteht bei den Backwaren eine deutliche Vorliebe für in Öl oder Fett Ausgebackenes. Zum Beispiel ist der Preussische Räderkuchen ein zu Schleifen gedrehter und in Kokosfett ausgebackener Teigstreifen, der Eberswalder Spritzkuchen ein in Kringelform in heißes Kokosfett und Schweineschmalz gespritzter Brandteig, und schließlich der Berliner Pfannkuchen ein Hefegebäck, das überall sonst in der Republik einfach nur „Berliner“ heißt. Angeblich ließ sich sein Erfinder preussisch-militärisch inspirieren und wollte ein der Kanonenkugel ähnliches Gebäck formen. Heute ist der Hauptstädter in gebackener und friedlicher Form deutschlandweit präsent ■

### Zum Weiterlesen:

- [www.berlin.de](http://www.berlin.de), Rubrik Lifestyle, Gesundheit & Beauty
- [www.in-berlin-brandenburg.com](http://www.in-berlin-brandenburg.com)

# Klein aber fein: Saarland, Hamburg und Bremen



Foto: © www-Fotolia.com



Um das sehr vielfältige Bild unserer Esskultur zu vervollständigen, darf man neben den großen Bundesländern und Regionen die kleinen Gebiete nicht vergessen: das Saarland im Südwesten und die beiden Stadtstaaten Bremen und Hamburg im Norden. Der Blick zurück in die Geschichte zeigt dabei, dass eine lange eigenstaatliche Geschichte einer Region nicht immer die Voraussetzung dafür ist, um eine eigene Esskultur zu entwickeln. Das Saarland etwa besteht als staatliche Einheit gerade einmal knapp 100 Jahre.

## Saarland: Wechsel zwischen Deutschland und Frankreich

Das kleinste Flächenland Saarland ist gleichzeitig das jüngste unter den westlichen Bundesländern. Erst im Jahre 1957 trat es nach einer Volksabstimmung der damaligen Bundesrepublik bei. Noch zwei weitere Jahre dauerte es, bis die D-Mark offizielle Währung war.

Umgeben von Rheinland-Pfalz, der französischen Region Lothringen und dem ähnlich großen Großherzogtum Luxemburg liegt das Saarland im (westlichen) Zentrum Europas und bestand bis zum Ersten Weltkrieg vor allem aus vielen kleinen, preußisch und bayrisch dominierten Gebieten. 1920, als Folge des Krieges so in den Versailler Verträgen festgeschrieben, wurde es erstmals eine eigene staatliche Einheit als so genanntes Saarbeckengebiet. Unter dem Mandat des Völkerbundes und französischer Verwaltung wurde das Saarbeckengebiet zu einer Art Pufferzone; die ertragreichen Kohlegruben der Region übernahm Frankreich. 15 Jahre später fand bei einer Volksabstimmung mit über 90 Prozent Zustimmung die in der NS-Zeit ge- und missbrauchte Parole „Heim ins Reich“ auch für das Saargebiet Anwendung. Ab 1945 machten die Franzosen als Besatzer erneut ihren Einfluss geltend, wenn auch schon bald das „Saarprotektorat“ entstand, das mit eigener Währung, Verfassung, Staatsbürger-

schaft und sogar eigener Olympiamannschaft in Helsinki 1952 zu einer fast zehnjährigen Sonderrolle des Saarlandes führte. Die wechselnde Herrschaft von Deutschen und Franzosen im Saarland mit den entsprechenden Traditionen und Eigenarten haben die Menschen geprägt und können heute eine Bereicherung im zusammenwachsenden Europa sein. Denn Weltoffenheit und Toleranz gehören zum Selbstverständnis vieler Saarländer.

## Bodenständiges mit französischem Einschlag

Pâtés und feine Lammgerichte stehen hier ganz selbstverständlich neben deftigen Kartoffelspezialitäten wie „Dibbelabbes“ (rohe, geriebene Kartoffeln mit Dörrfleisch und Lauch im Topf gegart) und „Gefillde“ (mit Leber- oder Blutwurst, manchmal auch Hackfleisch gefüllte Kartoffelklöße). Also: Leben und vor allem Essen (fast) wie Gott in Frankreich (mit einer vergleichswei-

se hohen Zahl an Sterneköchen auf saarländischem Gebiet) und gleichzeitig die Grundlagen der eigenen bodenständigen Küche kennen und anwenden – so lautet das erfolgreiche Rezept der knapp über eine Million Saarländer. Das scheinbar Widersprüchliche gelingt dabei in charmanter Weise. So kann zum Beispiel „Budeng mit Gelleriewemutsch“ entstehen; feine warme französische Blutwurst (Boudin) kombiniert mit pürierten Karotten („gelbe Rüben“) und Kartoffeln, dem „Mutsch“. Wo früher vor allem Bergwerke, Stahlhütten und Industrieanlagen die Arbeitsplätze waren, musste sparsam eingekauft oder selbst angebaut und sehr deftig-sättigend gekocht werden. Die Kartoffel war die Allzweckwaffe, denn sie war auch auf kleinen Flächen kostengünstig zu erzeugen; ähnliches gilt für Zwiebeln, Lauch und Bohnen. Die Saarländer Küche kennt erstaunlicherweise einige Variationen von (Kartoffel-)Klößen: Neben

den erwähnten „Gefillde“ gibt es noch die „Hoorische“, längliche, aus rohen Kartoffeln gemachte Klöße, die meist mit Speckrahmsauce oder dem als Beilage auch sonst sehr beliebten Sauerkraut serviert werden, sowie die aufwendigeren „Geheirate“, Verheiratete: Rohe, in Stifte geschnittene Kartoffeln werden gegart, anschließend mit Mehlklößen (Teig aus Eiern, Mehl, Salz und Muskat) abwechselnd in einer Schüssel geschichtet und dann mit einer Sauce aus ausgelassenem Dörrfleisch und Sahne übergossen. Der Klassiker schlechthin aus dem Saarland ist jedoch der „Schwenker“. Dabei hat dieser Begriff mehrere Bedeutungen. Erstens: Er bezeichnet das benötigte Kochgerät, den dreibeinigen Grill, der den Rost an einer Kette befestigt frei schwebend, also „schwenkend“, über der Feuerstelle hält. Zweitens: den Grillmeister (Gastgeber) einer saarländischen Grilleinladung. Und drittens: das Grillgut selbst, zum Beispiel

(Brat-)Würste von der Lyoner bis zur ursprünglich französisch-marokkanischen Merguez aus Lammfleisch, aber vor allem Fleisch, insbesondere mariniertes Schweinenacken, der dann ebenfalls „Schwenker“ heißt. Der schöne Spruch „Der Mensch denkt, Gott lenkt, der Saarländer schwenkt“ beschreibt die (nicht nur) kulinarische Mentalität der Saarländer treffend.

## Hamburg und Bremen: Tore zur Welt

Was dem Saarländer der Schwenker, ist den Bremern und Hamburgern der Fisch, mag man vermuten. Das trifft für Hamburg durchaus zu. Doch viele traditionelle Speisen aus den Küchen der beiden heutigen Stadtstaaten sind Eintopfgerichte (inklusive des in ganz Norddeutschland beliebten Grünkohls mit Pinkel) sowie Gebäckspezialitäten. Auf jeden Fall sind viele Küchen- und Ess-



Foto: © StockFoodFotolia

Im Saarland beliebt: „Gefillde“ sowie Fleisch und Wurst vom „Schwenker“



Foto: © Sheila/Fotolia.com



Foto: © Twilight Art Pictures/Fotolia.com

Norddeutsch: Labskaus und Hamburger Pannfisch



Foto: © StockFood/Klaus Arfms



Das Franzbrötchen war in Hamburg schon zu Napoleons Zeiten eine Sünde wert.

traditionen jahrhundertealt, entsprechend der langen Geschichte der früheren Hansestädte. Erste Erwähnung finden beide im achten Jahrhundert, zur Hanse (Hamburg als Gründungsmitglied) stießen sie im 13. Jahrhundert. Zu klein, um politisch allzu ambitioniert mitspielen zu können, konzentrierte man sich an Weser und Elbe vor allem auf Wirtschaft und Handel. Wichtigstes Instrument dafür waren und sind die eigenen Häfen (Bremerhaven, das heute gemeinsam mit der Stadt Bremen

ein Bundesland bildet, liegt allerdings 60 Kilometer entfernt). Diese „Tore zur Welt“ ermöglich(t)en Kontakte überall hin und boten gemeinsam mit Schiffbau, Seefahrt und Fischerei über lange Zeit zahlreiche Arbeitsplätze. Im gehobenen bürgerlichen Haushalt des Bremer oder Hamburger Kaufmanns wurde schon früh eine ausgeprägte Koch- und Esskultur gepflegt. Gewürze sowie exotische Lebens- und Genussmittel aus aller Welt waren ab dem 16. Jahrhundert verfügbar, zum Beispiel für den

„Bremer Klaven“, einen schweren Stollen, der neben Mehl, Butter, Zucker und Hefe auch Korinthen, Zitronat, Orangetat, Mandeln, Rum und Kardamom enthält. Und in Hamburg läuft bis heute ein großer Teil des Kaffee- und Teeimports nach Deutschland ab inklusive der Röstung der Kaffeebohnen. Ebenfalls an der Elbe, so erzählt die Legende, hinterließen die Franzosen mit Napoleon ein paar Jahrhunderte später ein kulinarisches Erbe, das sprichwörtliche „Franzbrötchen“, ein süßes Feingebäck aus Plunderteig, gefüllt mit Zimt und Zucker, das an das klassische französische Croissant erinnert. Diverse weitere (süße) Brötchen, Brote und Gebäckteile, oft mit Rosinen, gehören zum typischen Bäckereiangebot des Nordens.

## Fisch, Eintopf und mehr

In der bekannten Hamburger Aalsuppe findet sich einiges, nur nicht das, was ihr Name verspricht! Denn dieser stammt nicht etwa von besagtem Fisch, sondern von „aalens was noch da is“, also den (Essens-)Resten, und das waren meist Fleischknochen und Gemüse, außerdem Backobst. Heute gibt es aber auch Aalsuppe mit Aal auf den Speisekarten diverser Gaststätten, auf dass die (aus-



Foto: © Christian Jung/Fotolia.com

## Die Wurst aus dem Saarland: der Lyoner

Sie hat einen französischen Namen und ist im Saarland so beliebt wie in Bayern die Weißwurst: die Lyoner, nein, der Saarländer sagt „der Lyoner“, denn es heißt hier „der Lyoner Ring“ – nach der Form, in der sie im Handel zu haben ist. Und so wurde und blieb „der Lyoner“ männlichen Geschlechts. In Rheinland-Pfalz, Baden-Württemberg und Bayern ist diese Wurstsorte auch bekannt, aber als „die Lyoner“. In anderen Gegenden Deutschlands heißt sie einfach nur „Fleischwurst“. Überall aber handelt es sich um eine Brühwurst aus gepökeltem Schweinefleisch – manchmal vermischt mit Rindfleisch – sowie Speck und verschiedenen Gewürzen, die fein geräuchert wird. Ihr Name ist der Hinweis auf eine neue Zutat in der Wurstproduktion, die Ende des 16. Jahrhunderts in Lyon aufkam: Durch das Einfärben der Wurst mit Safran gelang es, ihr eine rosa Farbe zu geben, die auf dem Teller weitaus attraktiver wirkte als das bis dahin übliche Grau, Rot oder Schwarz, je nach Blutanteil im Rezept. Bis heute findet sich dieses deutliche Rosa in manchen Würsten aus dem Elsass. Für den Saarländer ist der Lyoner, ähnlich dem Schwenker, ein zentraler Bestandteil der kulinarischen Identität. Und auf besagtem dreibeinigen Grill lässt sich die Wurst auch zubereiten, genauso wie gebraten in der Pfanne (dann gerne gemischt mit Kartoffeln und Spiegelei) oder kalt als Aufschnitt.

## Ein riesiger Obstkorb vor Hamburgs Toren: das Alte Land

Deutschlands größtes zusammenhängendes Obstanbaugebiet liegt nicht am Bodensee, im Badischen oder in der Pfalz, sondern hoch im Norden vor den Toren Hamburgs, an der Elbe zwischen Buxtehude und Stade: das Alte Land.

Seine Geschichte ist lang und nicht immer glücklich. Denn holländische Siedler trotzten ab dem zwölften Jahrhundert der Natur unter anderem durch das Entwässern der Moore diesen Landstrich ab, mussten ihn mit immer höheren Deichen sichern und doch immer wieder mit schweren Naturkatastrophen kämpfen. Aber es hat sich gelohnt: Die große Fruchtbarkeit des Bodens hat sich bis heute gehalten. Sie stammt von Sedimenten der Nordseefluten, die sich vor langer Zeit im Marschland abgesetzt haben. Dazu kommen das milde Klima, genügend Niederschlag und etwa 1.500 Sonnenstunden im Jahr.

Seit Anfang des 14. Jahrhunderts wird hier Obst angebaut, heute mit beeindruckendem Volumen: Rund 10.500 Hektar sind bebaut; etwa 300.000 Tonnen Äpfel werden jährlich geerntet. Die Verteilung der Anbaufläche verdeutlicht deren klare Dominanz:

- 90 Prozent Äpfel
- sechs Prozent Süßkirschen und
- etwa vier Prozent Birnen, Pflaumen, Zwetschgen und Beerenfrüchte.

Der Großteil der Ernte kommt nicht direkt in den Verkauf, sondern wird eingelagert und/oder direkt weiterverarbeitet.

Weitere Informationen: [www.zeit.de/2004/40/A-Altes\\_Land](http://www.zeit.de/2004/40/A-Altes_Land)

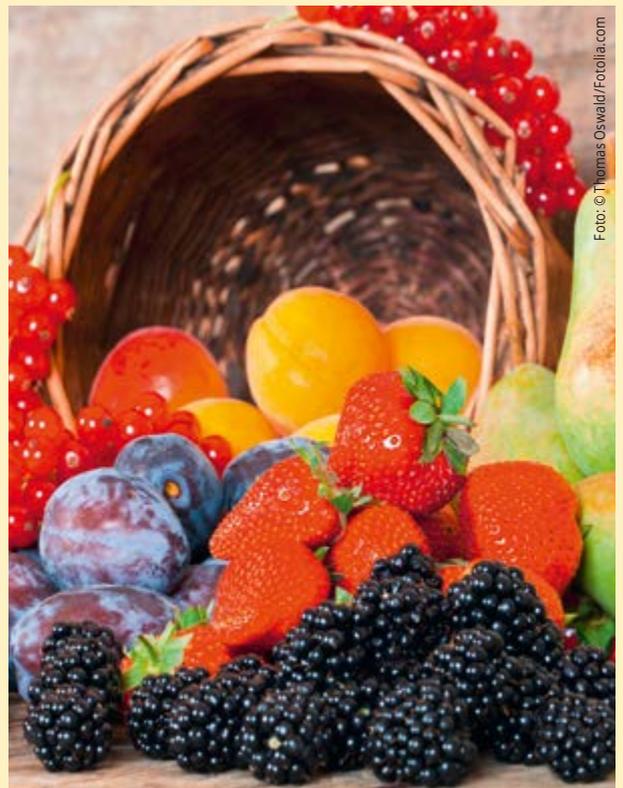


Foto: © Thomas Oswald/Fotolia.com

wärtigen) Gäste wirklich bekommen, was sie erwarten. Ein Hamburger Stadtteil steht für eine echte Fischspezialität und hat es damit bis in die guten Kochbücher geschafft. Die gebratene Scholle „Finkenwerder Art“ zeichnet sich durch die Zugabe von Speck und (oft auch) Nordseekrabben aus und ist ein Klassiker der Fischküche genauso wie der Hamburger Pannfisch, für den Fischreste ohne Köpfe mit Bratkartoffeln zubereitet werden. Wieder ohne Fisch – außer man entscheidet sich für die Variante mit Matjes – ist der Labskaus, wohl das bekannteste Seemannsgericht in Hamburg und Bremen. Er sieht auf den ersten Blick nicht wirklich einladend aus, doch seine Fans, inzwischen auch in der gehobenen Gastronomie, schwören auf die durchpassierte Masse aus Pökelfleisch (heute oft Corned Beef), Kartoffeln, Zwiebeln, Roten Beten und je nach Rezept Salzgurken und Matjes, die dann garniert mit Spiegelei, Rollmops und Essiggurke auf den Tisch kommen. Die Bremer nehmen für ihren Labskaus lieber Schweine- und Rind- statt Pökelfleisch und kochen es somit wie die Dä-

nen. Labskaus findet sich auch in anderen skandinavischen Ländern. „Pluckte Finken“ ist ein typischer Bremer Eintopf aus weißen Bohnen, Kartoffeln, Karotten, Äpfeln und Speck, wobei letzterer früher von gefangenen Walen stammen sollte. In beiden ehemaligen Hansestädten wie auch in weiten Teilen Norddeutschlands sind außerdem „Birnen, Bohnen und Speck“ ein überaus beliebtes Eintopfgericht. Hier gibt der Name schon Auskunft über die Zutaten, wobei, auch typisch norddeutsch, meist noch Kartoffeln dabei sind.

### Besondere Anlässe

In Bremen gibt es sie das ganze Jahr über, doch während der großen Kirmes, dem „Freimarkt“, hat sie Hochkonjunktur: die pfefferminzhaltige Zuckerstange „Babbeler“. Die Kinder haben ihren Spaß daran, die Stange aus Zucker, Glukosesirup und Wasser möglichst spitz zu lutschen, und die Erwachsenen mögen sich mit dem Gedanken trösten, dass sie wenigstens dem Hals guttut. Diese nur in Bremen erhältliche Spezialität ist ganzjährig an Kiosken und

in Apotheken zu bekommen und wurde 1886 von einem örtlichen Konditor und Bonbonmacher erfunden. Ihr Name soll vom Ausspruch „Hol din Babbel“ (Halte Deinen Mund!) stammen. Nicht so süß, aber gefragt, wenn man sich an zu viel Babbeler den Magen verdorben hat, sind die Bremer Ein- und Zwiebacke mit ihrer typischen sechseckigen Form. Die Saarländer würden bei Magenproblemen wohl eher zu einer ihrer promillehaltigen Spezialitäten greifen, denn Obstschnaps sind überall im kleinen Bundesland zu Hause. Ob Apfel, Birne, Kirsche, Zwetschge, Mirabelle oder als besondere Eigenart „Hundsärsch“ aus Mispeln. Wohl bekomm's! ■

#### Zum Weiterlesen:

- [www.saarland.de](http://www.saarland.de)
- [www.urlaub.saarland/Media/Essen-Trinken](http://www.urlaub.saarland/Media/Essen-Trinken)
- [www.hamburg.de](http://www.hamburg.de)

# Internationale Küche in Deutschland



Foto: LIGHTFIELD STUDIOS/stock.adobe.com

Wenn Menschen in Deutschland auswärts essen wollen, gehen sie in vielen Fällen nicht in den „Ratskeller“ oder ins „Gasthaus Sonne“, sondern zum „Italiener“, „Spanier“, „Griechen“ oder „Chinesen“. Interessanterweise haben diese oft genau im ehemals gutbürgerlichen Ratskeller ihre Bleibe gefunden! Oder, wer nicht „wie immer“ am heimischen Tisch sitzen will, besucht einen Thai-Imbiss, bestellt per Telefon „beim Inder“ oder kauft sich einen Burger in einem der Fast-Food-Restaurants, die überall auf der Welt gleich aussehen und ihren Ursprung jenseits des Atlantiks in den Vereinigten Staaten von Amerika haben. Aber auch wenn in Deutschland selbst gekocht wird, zu Hause oder in Kantinen und Mensen, gehören Pizza, Gyros oder Nasi Goreng für Köche wie Esser selbstverständlich zum Speiseplan dazu.

Esskultur in Deutschland bedeutet somit heute immer auch eine enorme Vielfalt an internationalen Zutaten und Gerichten. Und es sind schon lange nicht mehr nur die Zuwanderer selbst, die ihre Landesküchen hochhalten, deren Speisen zubereiten und die Nach-

frage nach den notwendigen Lebensmitteln und Gewürzen stützen. Esskultur in Deutschland schließt heute alles ein, was Köche, egal woher sie stammen, in Geschäften und auf Märkten bekommen und in Restaurants, Imbissen oder zu Hause mit durchaus unterschiedlichem kulinarischem Anspruch zubereiten.

## Kulinarisches als Heimat und Souvenir

In Zeiten der Globalisierung fast aller Lebensbereiche – ob Wirtschaft, Politik, Umwelt oder Kultur – ist das Internationale im Alltag selbstverständlich geworden. Doch diese Dimension der deutschen Esskultur ist im Vergleich zu jahrhundertealten, regionalen Koch- und Küchentraktionen eine junge Entwicklung. Zwar waren im 19. und beginnenden 20. Jahrhundert die französische und italienische Küche in den entsprechenden Kreisen in Deutschland durchaus schon ein Begriff. Doch die großflächige Verbreitung internationaler Küchen und die Verfügbarkeit ihrer Spezialitäten für größere Teile der

Bevölkerung hierzulande beginnt nach dem Zweiten Weltkrieg und hat verschiedene Ursachen:

- Die Zuwanderung von Menschen anderer Nationalität, wie sie seit den 1950er-Jahren in der Bundesrepublik stattgefunden hat. Die damals „Gastarbeiter“ Genannten brachten nicht nur ihre Arbeitskraft mit, sondern auch all das, was ihnen kulinarisch bekannt und wichtig war. Und sie sorgten durch ihre Gastronomieangebote dafür, dass die deutsche Bevölkerung damit ebenfalls in Berührung kam. Anfangs waren das meist Studenten, die das fremde und günstigere Essen schätzten.
- Eindrücke von Auslandsreisen und aus dem Urlaub, die die Menschen am heimischen Herd umsetzen und weiterführen wollten. So erstanden sie statt Marmoraschenbechern Spezialitäten als Souvenirs und kauften sich daheim die passenden Kochbücher.
- Die Verfügbarkeit von fremden und als exotisch geltenden Nahrungsmitteln und Zutaten, die im Laufe der Jahrzehnte kontinuierlich zunahm.

Vor hundert Jahren waren Mozzarella, Basilikum und Parmaschinken fast ausschließlich in Italien, oft sogar nur in bestimmten Landesteilen, erhältlich. Nur wer dorthin reisen konnte, hatte die Chance, sie kennenzulernen. Ein sachgerechter Transport, der zum Beispiel Mozzarella weit entfernt unverdorben ankommen ließ, war nicht möglich. Heute finden sich diese Artikel im Sortiment jedes mittelgroßen Supermarkts in der deutschen Provinz, und der Kunde kann sogar zwischen dem exklusiven „echten“ Büffelmozzarella und dem aus der Lebensmittelproduktion europäischer Großunternehmen wählen.

- Die Essenzubereitung wurde in den letzten 60 Jahren immer einfacher und gemessen am Einkommen immer preisgünstiger.

### Fast Food ist international

Fast parallel zur gestiegenen Bekanntheit und Beliebtheit der auswärtigen Küche in der Gastronomie und zu Hause vollzo-

gen sich beim Imbissessen in Deutschland zwei beachtenswerte Prozesse:

- Etwas, das Fachleute als „McDonaldisierung“ bezeichnen, nämlich der unaufhaltsame Aufstieg der Fast-Food-Ketten überall in der Welt. Statt Bratwurst, Pommes oder Grillhähnchen, den deutschen Imbiss-Klassikern, entschieden sich immer mehr, vor allem jüngere Esser, im Laufe der Zeit für Big Mac und Co. Sättigend und bezahlbar, eine riesige Coke voller Eiskwürfel dazu und all das am besten direkt im eigenen Auto bestellt und verzehrt – dieses Szenario hatte zumindest anfangs den Reiz amerikanischer Lässigkeit. Heute, in Zeiten einer höheren Sensibilität für mögliche Beeinträchtigungen der Gesundheit durch zu viel Fett, Kohlenhydrate und Zucker, stehen auch frische Salate auf der überschaubaren Speisekarte.
- Döner „mit oder ohne scharf“ gehört seit den 1980er-Jahren zur Grundausstattung jeder Fußgängerzone oder Bahnhofsgegend, findet sich aber auch – aufgepeppt und geschmack-

lich erweitert – in türkischen Restaurants. Schon früher war es dort als Tellergericht mit Beilagen Teil der türkischen Küche. Zum beliebten Fast Food wurde der „Dönerkebab“ – im Fladenbrot wahlweise mit Salat, Gurke, Tomate, Krautsalat, Zwiebeln und einer entsprechend gewürzten Soße „scharf“ – offensichtlich aber erst in Deutschland. Welcher Imbiss, natürlich in Berlin, ihn zuerst so angeboten hat, darüber wird noch gestritten.

### Essen und schmecken wie zu Hause

Die Arbeitsmigranten, vor allem aus Südeuropa, die in den 1950er- und 1960er-Jahren nach Deutschland kamen, kochten privat und in der Gastronomie das, was sie kannten und mochten mit dem hier vorrätigen Lebensmittelangebot. Nachdem manche aus Berufung und etliche aus wirtschaftlichen Gründen in die Gastronomie eingestiegen waren, setzte sich diese Zubereitungsart mit den dazu gewonnenen



Tomate mit Mozzarella, Hamburger, Spaghetti und auch Döner zählen – obwohl ausländischer Herkunft – inzwischen ebenfalls zur deutschen Esskultur.





In Italien ein Frühstücksgetränk, bei uns eine Spezialität: der Cappuchino.

deutschen Gästen fort, sodass es ein „echt italienisch“ oder „echt chinesisches“ in dem Sinne gar nicht geben kann. Erstens kennen alleine schon diese beiden Küchen unzählige regionale Variationen und zweitens werden sie überall auf der Welt, je nach Gegebenheiten und Herkunft des Kochs, ein klein wenig anders zubereitet und dementsprechend auch unterschiedlich schmecken. Auch kann es passieren, dass ein Gericht in der „Auslandsküche“ eine ganz eigene Karriere macht, so etwa der griechische Gyros (Schweinefleisch vom Drehspeiß). Er ist in Griechenland eine reine Imbiss-

spezialität, die kaum in Restaurants zu haben ist. In Deutschland wurde er ab den 1970er-Jahren im Straßenverkauf bekannt, aber später vom günstigeren Döner verdrängt. Heute findet sich Gyros auf den Speisekarten der einfacheren griechischen Gaststätten. Oder der „Cappuccino“. In seinem Herkunftsland Italien wird er meist zum Frühstück getrunken, in Deutschland dagegen oft nach dem Essen oder einfach zwischendurch, zu Zeitpunkten also, an denen Italiener zu ihrem „Café“, unserem „Espresso“ greifen. So wurde aus einem simplen italienischen Frühstücksgetränk

bei uns eine feine Kaffeespezialität. Dass diese in Deutschland anfangs oft mit einer Haube aus geschlagener Sahne statt aufgeschäumter Milch angeboten wurde, tat ihrem Siegeszug keinen Abbruch.

## Italien an der Spitze

Wer sich mit internationalen Küchen in Deutschland beschäftigt, stößt immer wieder auf ein Ergebnis: Die italienische Küche scheint – nicht nur beim Kaffee – unschlagbar zu sein. Aus einer Befragung des Allensbacher Instituts aus dem Jahr 2003 geht hervor, dass von den Menschen, die regelmäßig oder ab und zu in einem ausländischen Lokal essen gehen, jeder zweite das italienische Lokal bevorzugt. Chinesische (21 %) und griechische Küche (18 %) landen abgeschlagen auf den Plätzen zwei und drei. Letztere punkteten dafür eher in Ostdeutschland. Es mag am von den (West-) Deutschen seit jeher bewunderten „Dolce vita“ liegen, an den Urlaubserinnerungen mehrerer Generationen oder einfach daran, dass vieles aus der italienischen Küche schnell zuzubereiten ist und in vielen Variationen auch daheim lecker schmeckt. Sogar das „al dente“ gehört mittlerweile zum kulinarischen Allgemeinwissen der Durchschnittsfamilie, die wahrscheinlich mehr Pasta aus Hartweizengries als mit Eiern gemach-



## Wie deutsch ist der Hamburger?

1955 war der Startpunkt einer Erfolgsgeschichte, die das platte Rinderhacksteak zur wahrscheinlich weltweit bekanntesten Speise machte. Denn in diesem Jahr eröffnete McDonald's bei Chicago das erste Schnellrestaurant und hatte „Hamburger“ im Sortiment. Der Name taucht aber bereits viele Jahrzehnte früher auf. Schon im 19. Jahrhundert heißt ein Hacksteak aus Rindfleisch in amerikanischen Kochbüchern „Hamburger steak“. Ob es jedoch erstmals in der Kleinstadt Hamburg im US-Bundesstaat New York angeboten wurde oder in einer der anderen amerikanischen Gemeinden, die dies für sich reklamieren, ist kaum nachweisbar. Einig ist man sich nur darin, dass die Hansestadt irgend etwas mit dem Namen zu tun haben muss. Wikipedia etwa verweist auf das „Rundstück warm“ aus Hamburg, ein Brötchen mit einer warmen Scheibe Braten oder Frikadelle darin, das mit deutschen Einwanderern in die USA gekommen sei.

Der Autor Thomas Hillenbrand liefert bei Spiegel Online, Rubrik „Eines Tages“, die vielleicht logischste Erklärung: Das Wörterbuch Oxford English Dictionary aus dem Jahr 1802 nennt gepökelt Rindfleisch, eine der haltbaren Speisen für Auswanderer auf der langen Schifffahrt, ein „Hamburg Steak“. Und weil viele der Reisenden von Hamburg aus starteten, könnte das des Rätsels Lösung sein. Egal woher, wer jemals einen wirklich frisch gegrillten Hamburger in einem echten Burger-Lokal genossen hat, wird lappiges Fast Food und gepökelt Rindfleisch schnell vergessen.

## Die gesellschaftspolitische Dimension

Mit Prof. Dr. Maren Möhring sprach Stephanie Rieder-Hintze.



Prof. Dr. Maren Möhring ist Historikerin und lehrt seit 2014 Vergleichende Kultur- und Gesellschaftsgeschichte des modernen Europa an der Universität Leipzig.

INTERVIEW

### Sie beschäftigen sich unter anderem mit dem Einfluss ausländischer Speisen auf die Küche und (Ess-)Kultur Deutschlands. Wie ist Ihre zentrale Erkenntnis?

Essen ist deshalb ein so interessanter Untersuchungsgegenstand, weil bestimmte Nahrungsmittel zum Inbegriff einer nationalen Kultur werden können. So kennen wir zum Beispiel zahlreiche abwertende Bezeichnungen wie „Spaghettifresser“ oder „Krauts“. Die Debatten um „fremdes“ Essen und die Akzeptanz oder Ablehnung unbekannter Speisen kann uns Aufschluss über die Art und Weise geben, wie in einem Land mit kulturell Andersartigem umgegangen wird und wie sich dieser Umgang historisch verändert hat.

### Warum gab es gerade in den 1970er-Jahren einen Gründungsboom ausländischer Restaurants bei uns?

Mit der wirtschaftlichen Rezession Anfang der 1970er-Jahre und dem Anwerbestopp 1973 stellte sich für viele Migranten, die im Land waren, die Frage, wie sie ihren Lebensunterhalt hier verdienen sollten, wenn sie in Deutschland bleiben wollten. Die selbstständige Erwerbstätigkeit war eine der Möglichkeiten, die sich boten. Dabei war die Gastronomie so beliebt, weil sie ein Wirtschaftssektor mit relativ niedrigen Zugangsbarrieren ist; kein Meistertitel musste vorgewiesen werden, und es war auch weniger Kapital als etwa im produzierenden Gewerbe notwendig.

### Ist die Entwicklung ausländischer Küchen in Deutschland eine Ausnahme?

Trotz mancher Spezifika in Deutschland ist der Boom ausländischer Küchen ein internationaler Trend, der sich in allen westlichen Konsumgesellschaften (inklusive Japan) beobachten lässt.

### Vielen Dank für das Gespräch, Frau Professorin Möhring!

te Nudeln aus deutscher Produktion im Vorratsschrank hat. Und wenn man den Nachwuchs zu seinem Lieblingsgericht befragen würde, hieße es vermutlich „Spaghetti mit Tomatensauce“ statt „Nudeln“. Aber auch Carpaccio, Vitello tonnato oder Panna cotta sind für viele keine Fremdwörter mehr. Am Beispiel Italien zeigt sich auch das Phänomen, dass großer Zuspruch im Ausland einer Spezialität im Ursprungsland manchmal erst richtig auf die Sprünge hilft. Denn der süditalienischen Pizza (ursprünglich aus der Gegend rund um Neapel) gelang erst nach dem Durchbruch in den USA durch italienische Einwanderer die flächendeckende Verbreitung in Italien, insbesondere als Hauptgericht in einer Pizzeria. Daher hört man gelegentlich von den Amerikanern, sie seien die eigentlichen Erfinder der Pizza. Viele Jahrhunderte früher wurde am anderen Ende der Welt, in China, das Produkt erfunden, mit dem die italienische Esskultur in Deutschland als erstes und in besonderem Maße bis heute identifiziert wird: das Speiseeis. Viele der italienischen Eisdiele werden in dritter oder vierter Generation betrieben, öffneten ihre Pforten hierzulande also oft schon vor dem Zweiten Weltkrieg. „Gelaterias“

lassen sich aber bereits im 17. und 18. Jahrhundert außerhalb Italiens, zum Beispiel in Frankreich, nachweisen.

## Alle profitieren

(Ess-)kultureller Austausch ist keine Einbahnstraße, im Gegenteil. Deutsche Gewohnheiten und Wünsche haben die ausländischen Küchen und ihre Spezialitäten beeinflusst. Fast überall im Ausland gehen die Zeiten zu Ende, in denen deutsche Urlauber vor allem Schnitzel und Kraut wünschten oder (ungewollt) damit konfrontiert wurden. Dafür erleben Kochsendungen, in denen „Sterne-Köche“ quer durch die Küchen dieser Welt kochen, seit Jahren hohe Einschaltquoten. Die Sterne-Köche werden zu TV-Stars, die ihre mitteleuropäische Kochkunst mit vielen exotischen Einsprengeln „würzen“. Kochen und Essen ist somit nicht mehr ausschließlich italienisch oder griechisch oder deutsch, sondern europäisch oder international. Einen eigenen Platz gefunden haben in dieser Vielfalt in den vergangenen Jahren auch die mexikanische und in besonderem Maß, dank regelrechter Modewellen, die asiatischen Küchen, allen voran das Sushi. Ob jedoch in Zukunft zum Beispiel

afrikanische Gerichte als jüngstes Kapitel des „Ethnic Food“ jenseits von einigen wenigen Spezialangeboten ihren Weg auf Herde und Teller in Deutschland schaffen werden, bleibt fraglich. Ziemlich sicher ist aber, dass die fremden kulinarischen Einflüsse insgesamt dazu beitragen, unsere Weltoffenheit und Toleranz zu stärken. ■

### Zum Weiterlesen:

- Möhring M: *Veränderungen der bundesdeutschen (Ess-)Kultur durch Migration und Tourismus*. In: Kießling F, Rieger B (Hg.): *Mit dem Wandel leben. Neuorientierung und Tradition in der Bundesrepublik der 1950er und 1960er Jahre*. Böhlau, Köln (2010), 157–183
- Richter D: *Reisen und Schmecken. Wie die Deutschen gelernt haben, italienisch zu essen*. In: *Voyage. Jahrbuch für Reise- & Tourismusforschung* 5, 17–29 (2002)
- *Fremdes Essen. Die Geschichte der ausländischen Gastronomie in der Bundesrepublik Deutschland*. Habilitationsschrift. Universität zu Köln 2009/2010. Oldenbourg, München (2012)

## Die Küchenkartei

Einfach aufstellen, anschauen und loskochen: Die Kartei bietet Küchen-Neulingen die wichtigsten Informationen und Anleitungen, um auch beim ersten Mal schon richtig in der Küche arbeiten und warme Speisen zubereiten zu können.

Dabei setzt die Kartei auf aussagekräftige Bilder und so wenig Text wie möglich. Die 47 abwaschbaren Fotokarten sprechen sowohl Kinder und Jugendliche als auch ältere „Einsteiger“ an. Um Platz auf der Arbeitsfläche zu sparen, lässt sich der praktische Ringordner mit wenigen Handgriffen aufstellen. So bleiben die Karten beim Waschen, Putzen, Schneiden und Garen immer im Blick.

Neben dem Thema Hygiene stehen grundlegende Arbeitstechniken und der sichere Umgang mit den wichtigsten Küchengeräten und ausgewählten Lebensmitteln im Fokus. So geht es zum Beispiel um das Händewaschen, das Einrichten des Arbeitsplatzes, die Auswahl eines geeigneten Messers, den Krallengriff, verschiedene Garverfahren und natürlich das Spülen. Extra-Karten zu Esskultur, Energiespartipps und der Ernährungspyramide erweitern das Angebot. Die Karten wurden im Rahmen der Unterrichtsreihe „SchmExperten in der Lernküche“ entwickelt, sodass sich die Auswahl der Themen und die Portionsgrößen an Jugendliche der Klassen 6 bis 8 orientieren. Die Karten lassen sich aber auch in Kochkursen, der Erwachsenenbildung oder als Selbstlernprogramm für zu Hause einsetzen. ■

**Bestell-Nr. 3462, Preis: 15,00 Euro**  
zzgl. 3,00 Euro Versandkostenpauschale



## Die Schulfestfirma

Stolze und glückliche Jugendliche, ein gelungenes Schulfest und Lehrkräfte, die gerne wieder ein Projekt umsetzen werden – das sind die Ziele dieser Materialsammlung. Am Ende steht immer eine Veranstaltung, in deren Rahmen die Schüler eine Dienstleistung oder selbst hergestellte Speisen und Getränke anbieten. Das Unterrichtsmaterial verknüpft so Themen aus der Ernährungs- und Verbraucherbildung mit wirtschaftlichen Aspekten.

Eigenverantwortliches Lernen und Arbeiten im Unterricht nach dem Modell der vollständigen Handlung ermöglicht es den Schülern, berufliche Handlungskompetenz aufzubauen. Die Planung und Durchführung einer Schulveranstaltung wird als Sechs-Phasen-Modell analog den Phasen der vollständigen Handlung umgesetzt. Die Lehrkraft moderiert die ersten und letzten Stunden im Klassenverband. Während der Ausführungsphase arbeiten die Jugendlichen selbstständig in Expertengruppen.

Die Autorin hat das Material aus der Unterrichtspraxis heraus entwickelt und vielfach erprobt. Zielgruppe sind Schüler weiterführender Schulen, des Berufsvorbereitungsjahres und der Berufsfachschulen. Das Medienpaket beinhaltet eine Lehrerhandreichung, 29 Kompetenzkarten (pdf- und veränderbare Worddatei) sowie 11 Arbeitsblätter (pdf- und veränderbare Worddatei) zum Download. ■

**Bestellnr. 1681, Preis: 4,50 Euro**  
zzgl. 3,00 Euro Versandkostenpauschale



## Poster „Küchenkräuter“

Grün ist grün – das stimmt in der Welt der Küchenkräuter nun ganz und gar nicht! Denn auch wenn sich die Farbtöne manchmal ähneln, haben alle Kräuter ihr ganz eigenes Aroma und ihre speziellen Eigenschaften. Und sie können sogar mit dem berühmten Salz in der Suppe konkurrieren – wenn man ein paar der kleinen Tipps und Kniffe aus der Kräuterwelt kennt.

Wem die Auswahl auf dem Wochenmarkt und in den Regalen zu groß ist, der findet in dem DIN-A2-Poster „Küchenkräuter“ einen Wegweiser durch die Welt der 19 beliebtesten Kräuterarten. Von Bärlauch und Dill über Majoran und Kerbel bis zu Salbei und Waldmeister inklusive der essbaren Blüten bietet das Poster neben attraktiven Fotos viel Wissenswertes zu jeder Art. Wertvolle Infos für die Küchenpraxis stehen im Mittelpunkt. Zusätzlich finden sich Anregungen für Gerichte, zu denen bestimmte Kräuter besonders gut passen. Außerdem gibt es Tipps zu speziellen Eigenschaften eines Krauts, etwa welches sich mitkochen lässt, welches besser sparsam dosiert wird oder wie sich ein Kraut mit anderen kombinieren lässt.

Die Rückseite des Posters bietet allgemeine Infos zum hygienischen Umgang, zu Aufbewahrung und Haltbarmachung sowie zur Zubereitung. Damit ist das Poster nicht nur eine optische Bereicherung für jede Küche, sondern auch eine praxisnahe Hilfe für alle Kräuterfans. ■

**Bestellnr. 3757, Preis: 1,50 Euro**  
zzgl. 3,00 Euro Versandkostenpauschale



## IMPRESSUM

### Ernährung im Fokus

Bestell-Nr. 5985, ISSN 1617-4518

#### Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)  
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden  
Deichmanns Aue 29  
53179 Bonn  
Telefon 0228 6845-0  
www.ble.de

#### Abonentenservice:

Telefon +49 (0)38204 66544, Telefax 0228 8499-200  
abo@ble-medien-service.de

#### Redaktion:

Dr. Birgit Jähnig, Chefredaktion  
Telefon 0228 6845-5117  
E-Mail: birgit.jaehnic@ble.de  
Ruth Rösch, Online-Redaktion und Social Media  
Telefon 0211 69560466  
E-Mail: roesch@fachinfo-ernaehrung.de  
Dr. Claudia Müller, Schlussredaktion  
Telefon 02241 9446443  
E-Mail: info@ernaehrungundgesundheits.de  
Walli Jonas-Matuschek, Redaktionsbüro und Bildrecherche  
Telefon 0228 6845-5157  
E-Mail: waltraud.jonas-matuschek@ble.de  
www.bzfe.de – Bundeszentrum für Ernährung  
E-Mail-Adressen stehen nur für die allgemeine Kommunikation zur Verfügung, über sie ist kein elektronischer Rechtsverkehr möglich.

#### Fachliches Beratungsgremium:

Prof. Dr. Sibylle Adam, Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg, Fakultät Life Sciences/Department Ökotrophologie  
Prof. Dr. Silke Bartsch, Technische Universität Berlin, Institut für Berufliche Bildung und Arbeitslehre (IBBA), Fachgebiet: Fachdidaktik Arbeitslehre  
Prof. Dr. Anette Buyken, Institut für Ernährung, Konsum und Gesundheit, Fakultät für Naturwissenschaften, Universität Paderborn  
Prof. Dr. Andreas Hahn, Leibniz Universität Hannover, Institut für Lebensmittelwissenschaft und Humanernährung  
Prof. Dr. Gunter Hirschfelder, Universität Regensburg, Institut für Vergleichende Kulturwissenschaft  
PD Dr. Rainer Hufnagel, Hochschule Weihenstephan-Triesdorf, Weidenbach, Fachbereich Konsumökonomik  
Prof. Dr. Christoph Klotter, Hochschule Fulda, Fachbereich Öcotrophologie, Gesundheits- und Ernährungspsychologie  
Dr. Friedhelm Mühleib, Zulpich, Fachjournalist Ernährung  
Prof. Dr. Andreas Pfeiffer, Freie Universität Berlin, Innere Medizin, Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke, Abteilung Klinische Ernährung, Charité Universitätsmedizin Berlin, Abteilung Endokrinologie, Diabetes und Ernährungsmedizin  
Dr. Annette Rexroth, Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), Referat 315  
Prof. Dr. Andreas Schieber, Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn, Institut für Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften

Ernährung im Fokus erscheint alle drei Monate als Informationsorgan für Fach-, Lehr- und Beratungskräfte. Es werden nur Originalbeiträge veröffentlicht. **Die Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung des Herausgebers wieder.** Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bücher wird keine Haftung übernommen. Nachdruck oder Vervielfältigung – auch auszugsweise oder in abgeänderter Form – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern **nur mit Zustimmung der Redaktion gestattet.**

Sonderausgabe 01 | 2019

© BLE 2019

#### Grafik:

grafik.schirmbeck, 53340 Meckenheim  
E-Mail: mail@grafik-schirmbeck.de

#### Druck:

Druckerei Lokay e. K.  
Königsberger Str. 3, 64354 Reinheim

Dieses Heft wurde in einem klimaneutralen Druckprozess mit Farben aus nachwachsenden Rohstoffen bei der EMAS-zertifizierten Druckerei Lokay hergestellt (D-115-00036). Das Papier besteht zu 100 Prozent aus Recyclingpapier.

#### Titelfoto:

© iStock.com/grau-art



# VORSCHAU

In der kommenden Ausgabe lesen Sie:

## RUSSLAND

### Riesig und doch überraschend einheitlich

Edler Kaviar einerseits, billiger Weißkohl andererseits – so simpel mag sich manch einer die qualitative Bandbreite russischen Essens vorstellen. Das hat Gründe: Zum einen erscheint (West-)Europäern vieles fremd und weit entfernt in dem riesigen Land. Zum anderen gibt es erst seit Anfang der 1990er-Jahre Spezialitätenrestaurants im Westen, um die russische Küche kennenzulernen; in Deutschland am ehesten in Großstädten mit Schwerpunkt auf Berlin.



Foto: © Jjspring/Fotolia.com

## TÜRKEI

### Tradition und Moderne auch kulinarisch

Eine junge Geschäftsfrau im Businesskostüm, die erfolgreich ihr Unternehmen führt, eine vielfache Großmutter, die im langen Mantel und mit Kopftuch ihren Besorgungen nachgeht – zwei Bilder, die symbolhaft für ein Land stehen: die Türkei. Tradition und Moderne treffen tagtäglich aufeinander. Tradition und Moderne sind auch prägende Merkmale der türkischen Esskultur. Ein erstaunliches kulinarisches Erbe aus vielen Jahrhunderten und die moderne Küche unserer Tage passen gut zusammen.

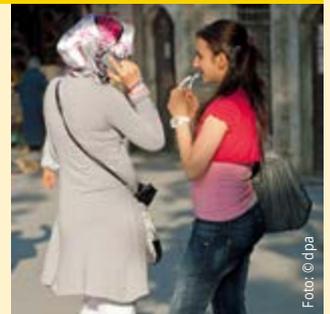


Foto: © dpa

## NORDAFRIKA

### Couscous, Hülsenfrüchte und Trockenobst

Die Maghrebstaaten liegen entlang der nordafrikanischen Küste am Mittelmeer und teilweise am Atlantik. Das arabische Wort „Maghreb“ steht ursprünglich für den geografischen Westen und bedeutet „Ort des Sonnenuntergangs“. Den Westen grenzte man so vom östlichen „Ort des Sonnenaufgangs“, dem „Maschrek“, ab. Diese Grenze hat auch eine wichtige kulinarische Bedeutung, denn sie zeigt die Verbreitung von Couscous, dem allgegenwärtigen Gericht aus gedämpftem Weizen-, Gerste- oder Hirsegrieß.

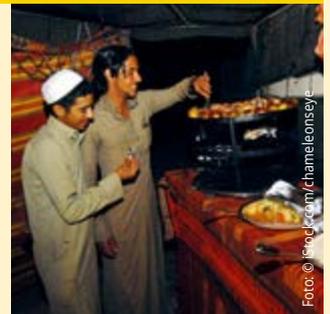


Foto: © iStock.com/chamelebonseyt

## Unser Zusatzangebot für Sie

Online unter  
[www.ernaehrung-im-fokus.de](http://www.ernaehrung-im-fokus.de)

- Leseprobe und Literatur zum aktuellen Heft
- alle Jahresinhaltsverzeichnisse für Ihre Recherche
- alle Ausgaben kostenfrei zum Download im Archiv
- aktuelle Online-Meldungen und Spezials

Täglich Neues und Interessantes auf

- Twitter @ErnaehrungF
- Facebook @ErnaehrungimFokus

Unser Newsletter nach Ihrer Anmeldung unter [www.bzfe.de/newsletter](http://www.bzfe.de/newsletter)

Ihr Abo und alle BZfE-Medien unter [www.ble-medien-service.de](http://www.ble-medien-service.de)

Zur Startseite  
[www.ernaehrung-im-fokus.de](http://www.ernaehrung-im-fokus.de)





### Viermal im Jahr: Themen aus der Praxis für die Praxis ...

- Neues aus der Forschung
- Ernährungsmedizin und Diätetik
- Ernährungsbildung und Kompetenzentwicklung
- Methodik und Didaktik
- Lebensmittelrecht – und vieles mehr!

... und zusätzlich  
**zwei Sonderhefte**  
mit den interessantesten  
Artikeln einer  
Ernährung im Fokus-  
Themenreihe

## Sie haben die Wahl:

**1 Print-Online-Abo** Bestell-Nr. 9104 **24,00 €/Jahr**

- Vier Ausgaben + zwei Sonderhefte per Post + Download

**2 Online-Abo** Bestell-Nr. 9103 **20,00 €/Jahr**

- Vier Ausgaben + zwei Sonderhefte zum Download

**3 Ermäßigtes Online-Abo** Bestell-Nr. 9104 **10,00 €/Jahr**

für Schüler, Studierende und Auszubildende gegen  
Ausbildungsnachweis

- Vier Ausgaben + zwei Sonderhefte zum Download

## Unser Zusatzangebot für Sie auf [www.ernaehrung-im-fokus.de](http://www.ernaehrung-im-fokus.de)

- Leseprobe und Literatur zum aktuellen Heft
- alle Jahresinhaltsverzeichnisse für Ihre Recherche
- alle Ausgaben kostenfrei zum Download im Archiv
- aktuelle Online-Meldungen und Spezials
- unser Benachrichtigungsservice nach Ihrer Anmeldung unter [www.bzfe.de/newsletter](http://www.bzfe.de/newsletter)

Ihr Abo und alle BZfE-Medien unter  
[www.ble-medien-service.de](http://www.ble-medien-service.de)

### Mein Abo<sup>1</sup>

- Ja**, ich möchte das **Print-Online-Abo** mit vier Heften + zwei Sonderausgaben der Zeitschrift *Ernährung im Fokus* und der Downloadmöglichkeit der PDF-Dateien für 24,00 € im Jahr inkl. Versand und MwSt.
- Ja**, ich möchte das **Online-Abo** mit vier Heften + zwei Sonderausgaben der Zeitschrift *Ernährung im Fokus* zum Download für 20,00 € im Jahr inkl. MwSt.
- Ja**, ich möchte das **Online-Abo für Schüler, Studierende und Auszubildende** mit vier Heften + zwei Sonderausgaben der Zeitschrift *Ernährung im Fokus* zum Download für 10,00 € im Jahr inkl. MwSt. Einen Nachweis reiche ich per Post, Fax oder Mailanhang beim **BLE-Medienservice IBRo<sup>2</sup>** ein.

Name/Vorname

Beruf

Straße, Nr.

PLZ, Ort

E-Mail-Adresse

Datum/Unterschrift

### Geschenk-Abo<sup>1</sup>

Ich möchte das angekreuzte Abo verschenken an:

Name/Vorname des Beschenkten

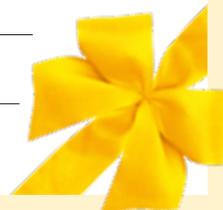
Straße, Nr.

PLZ, Ort

E-Mail-Adresse

Datum/Unterschrift

- Rechnung bitte an nebenstehende Anschrift senden.



<sup>1</sup> Ihr Abo gilt für ein Jahr und verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, falls es nicht mindestens drei Monate vor Ablauf schriftlich gekündigt wird. Die Lieferung mit der nächsten Ausgabe nach Bestelleingang, falls nicht anders gewünscht. Die Bezahlung erfolgt per Paypal, Lastschrift oder gegen Rechnung.

**Bitte richten Sie Ihre Bestellung an:**

<sup>2</sup> **BLE-Medienservice c/o IBRo Versandservice GmbH, Kastanienweg 1, 18184 Roggentin**  
Telefon: +49 (0)38204 66544, Fax: +49 (0)38204 66992, 0228 8499-200  
E-Mail: [abo@ble-medien-service.de](mailto:abo@ble-medien-service.de), Internet: [www.ble-medien-service.de](http://www.ble-medien-service.de)

Ihre Bestellung können Sie innerhalb einer Woche schriftlich widerrufen.