

# Wissenswertes rund ums Essen

## Vom Anfang der Kochkunst

### Die Suppe

#### **Am Anfang aller Kochkunst stand die Suppe, und ihre eigentliche Geburtsstunde schlug mit der Erfindung der Töpferei.**

Zwar hatte es schon vorher allerlei trickreiche Verfahren gegeben, Fleisch oder Fisch mit Kräutern oder Wildgemüse im eigenen Saft oder in Wasser zu garen: in mit erhitzten Steinen ausgelegten Gruben, in Muschel- oder Schildkrötenschalen oder in den Magensäcken erlegter Wildtiere. Doch all diese natürlichen Gefäße waren so kurzlebig oder so arbeitsaufwendig herzustellen, dass sie nicht zur Grundlage der täglichen Nahrungszubereitung werden konnten.

Das änderte sich erst, als der erste tönerner Topf über dem Feuer hing oder in der Glut stand und sich als einigermaßen wasserdicht und feuerfest erwies. Und damit brach gleichzeitig eine neue Ernährungsepoche an, denn jetzt wurde es möglich, die im Rohzustand unverdaulichen Getreidekörner, die bisher nur geröstet, zerkleinert, geweicht und auf heißen Steinen "gebacken" werden konnten, durch den Kochprozess aufzuschließen.

Wie diese ersten Suppen schmeckten, weiß niemand, aber warum sollte man einer kräftigen Fleischbrühe mit verschiedenen Einlagen misstrauen?

Weit prekärer - vor allem für die Esser von damals - ist die Frage, auf welche Weise man sie aß; schließlich bestand das gastronomische

Instrumentarium jener Zeit im wesentlichen aus den fünf Fingern. Zwar

lieferte die Natur auch hier erste Gerätschaften, beispielsweise

Kokosnussschalen oder Schädeldecken, mit einem Langknochen oder einem

Aststück zu primitiven Löffeln vervollständigt, aber auch diese Hilfsmittel

waren rar und wenig dauerhaft. Außerdem: Wer Suppe kochen kann, kann

auch Brei kochen, und Brei ist nahrhafter und sättigender. Man kann ihn

ausquellen und erkalten lassen, zu Kugeln formen oder in Blätter packen,

und erhält so eine praktische Reiseverpflegung für die noch immer

notwendigen Jagdzüge.

Rezepte sind uns aus diesen Zeiten nicht überkommen. Unser bescheidenes

Wissen um die Eßgewohnheiten der Vor- und Frühgeschichte verdanken wir

den Funden in urzeitlichen Siedlungsstätten und Gräbern, deren Beigaben

oft die Wegzehrung für das Jenseits enthielten.

Eine weitere Quelle sind die Erkenntnisse, die heutige Expeditionen von

ihren Begegnungen mit den letzten noch auf der Stufe von Wildbeutern

lebenden Menschen unserer Erde mitbringen.

Auf jeden Fall scheint festzustehen, dass die Suppe, mit der doch eigentlich

das Kochen begann, noch für Jahrtausende ein Stiefkind der gehobenen

Küche blieb.

Wenn Homer ein "lecker bereitetes Mahl" besingt, dann sind damit Massen

gebratenen Fleisches und Ströme von Wein gemeint. Die einzige bekannte

Suppe des Altertums ist die "schwarze Suppe" der Spartaner, ein Essen für

harte Männer und solche, die es werden sollten:

## **"Die "schwarze Suppe"**

Anspruchsloser noch als der Tisch der Athener war der der Spartaner. Einfachheit der Speisekarte gehörte für sie zum "heroischen Lebensstil". Ein charakteristisches Nahrungsmittel war für sie die Schwarze Suppe, die "Spartanersuppe", bestehend aus Schweinefleisch, das in Blut gekocht und mit Essig und Salz gewürzt war. Über die karge spartanische Tafel ist in der Alten Welt viel gespottet worden. Von einem Sybariten, der an einer öffentlichen Speisung teilgenommen hatte, wird erzählt, er habe nach dem Mahl die Erklärung für die Tapferkeit der Lakedaimonier zu wissen geglaubt: "Ein vernünftiger Mensch stirbt eben lieber, als dass er sich mit so armseliger Kost begnügt."

Auch in den Aufzeichnungen aus römischer Zeit, wie im Kochbuch des Apicius, spielt die Suppe so gut wie gar keine Rolle, und das scheint bis ins hohe Mittelalter so geblieben zu sein. Bei den Gastmählern an Europas Königs- und Fürstenhöfen wird besonderer Wert auf reichliche Getränke gelegt, um die kompakten Speisen, wie etwa Rabelais sie schildert, hinunterzuspülen.

Nun darf dabei nicht vergessen werden, dass die mündlichen und schriftlichen Überlieferungen bis in unsere Zeit hinein hier wie auf vielen anderen Gebieten nur die Lebensform der herrschenden Klassen betrafen: der Götter und Helden, der Patrizier, der Ritter und der Reichen.

Und so steht zu vermuten, dass die Suppe doch eine längere Geschichte hat, als es auf den ersten Blick scheint. Armut und Hunger, Kriegs- und Notzeiten, in vergangenen Jahrhunderten auf unserem Kontinent weitaus verbreiteter und häufiger als heute, kamen bestimmt nicht ohne Suppen aus, ohne Mehlsuppen, Brotsuppen, Kraut- und Rübensuppen.

In den Armenküchen wurden Anfang des 19. Jh. Armensuppen ausgegeben. Die Idee mit den Suppenküchen und der nach ihm genannten Rumfordsuppe wird dem Grafen Rumford zugeschrieben. Dieser, ein in England geadelter amerikanischer Physiker kam Ende des 18. Jahrhunderts nach München, wurde dort Kriegs- und Polizeiminister, führte in Bayern die Kartoffel ein und erfand unter anderem einen Sparherd.

Die Rumfordschen Suppen, "ein sehr zweckmäßiges Gemengsel der wohlfeilsten und nährendsten Vegetabilien, wozu man nicht einmal animalischer Nahrung bedarf", habe, so heißt es im Reichsanzeiger Nr. 8 von 1803, der Graf Rumford eigentlich nur wiederbelebt. Historisch sei diese Suppe, schon die Klostersuppen des Mittelalters gewesen. Bis ins 20. Jahrhundert hinein werden Rezepte für Rumfordsuppen in den bürgerlichen Kochbüchern abgedruckt.

"Gerstengraupen, die von ihrer Hülle befreiten Mehlkörper dieser Getreideart, Erbsen und die neue Volksnahrung, nämlich Kartoffeln, wurden stundenlang erhitzt und gerührt, mit Salz und etwas Essig gewürzt und dann mit Brotscheiben zum Verzehr angeboten. Der Hofangestellte staunte nicht schlecht, wie viel Wasser die ganze Pampe beim langsamen Zerfall zu Mus aufnehmen konnte, was ihn zu dem Bekenntnis hinriss, hieraus ersehe man, wie nahrhaft Wasser sei; dies könnten im übrigen schon die Pflanzen

beweisen, die schließlich auch ihre Kraft aus dem Wasser holen würden."

Doch inzwischen hatten auch die Reichen die Suppe entdeckt, feine Brühen aus Austern und Aal, Champignons und Spargel, Tauben- und Hühnerfleisch, oft mit Sahne und Eigelb legiert und gekrönt von Markklößchen oder Käsecroutons.

Diese Suppen sind es, denen wir das Vorurteil verdanken, Suppe mache dick, so dass es später wieder zu einer Ablehnung und damit Abkehr von der Suppe kam.

Wie fast überall ist auch hier der goldene Mittelweg der richtige. Zwischen der "Arme-Leute-Suppe" und der "Potage a la reine" liegt das weite Feld der seit langem in der Küche der Völker erfundenen und erprobten.

Suppen: Borschtsch und Soljanka, Bouillabaisse und Französische Zwiebelsuppe, Zuppa pavese, Minestra und die polnische Rote-Bete-Suppe, nicht zu vergessen unsere einheimischen Spezialitäten wie Erbsensuppe mit Speck, Ochsenchwanzsuppe oder die vielfach variierbare Kartoffelsuppe.

## Der Fisch

Seit Jahrtausenden leben sie nebeneinander. der Mensch und der Fisch. jeder in seinem Element. Kühl, schillernd und geheimnisvoll wie die Welle, wie die Meerestiefe lockt der Fisch den Menschen an. Die unerfüllbare Neigung schuf sich Symbole: Meermädchen, die das Schiff umspielen. Zauberfische, die Wünsche erfüllen, Sirenen, die den Fischer ins Verderben locken. Nixen, die kleine Seejungfrau, die aus Liebe ihrem Element entsagt. Uralt ist der Wunsch des Menschen, die Fische in ihrem Element zu beobachten, und er wird heutzutage erfüllt mit den Erlebnissen der Kamerataucher im Korallenriff, im Spiel der Zoologen mit Walen und Delphinen - obwohl sie nicht eigentlich Fische sind.

Mit Muscheln, Krabben und Krebsen begann es: früheste Nahrung, die das fremde, gefährliche Element Wasser lieferte, ohne dass sich der Mensch mehr als die Füße nass zu machen brauchte.

Doch bald fiel sein begehrllicher Blick auch auf die Süßwasserfische, den stehenden Hecht, die lauernde Forelle, die er mit Knüppel oder Speer und etwas Glück erlegte, auf die Schwärme von Kleinfischen, die er in Gehege aus Weidenruten und bald auch in Reusen und Netze trieb.

Vor rund fünfzehntausend Jahren schnitzte er dann erste, einfache Angelhaken und Harpunen und übernahm von den Jägern Pfeil und Bogen auch für die Jagd auf den Fisch. Mit der Erfindung des Ruders, das Floß und Einbaum manövrierfähig machte, begann bald darauf die erste bescheidene Küstenfischerei.

Erst vor etwa viertausend Jahren kam der dreifache Widerhaken auf, wie wir ihn beispielsweise von Neptuns Dreizack kennen, mit dem die Mittelmeerfischer auf Thunfischjagd gingen.

Zu göttlichen Ehren wie Stier oder Kuh, Löwe oder Ibis gelangte der Fisch nie, im Gegenteil: Was da als Fisch durch Sagen und Geschichten geistert, sind Meeressäuger, von Jonas im Wal über Arion auf dem Delphin bis hin zu Flipper und Moby Dick.

Dafür wurde er an fischreichen Flüssen, wie Euphrat, Tigris oder Nil, schon frühzeitig zur Alltagskost und Handelsware: In der Stadt Ur aß man im Vorbeigehen Bratfisch am Straßenstand, und die alten Ägypter brachten es sogar zu einem umfangreichen Export von gesalzenem und getrocknetem Fisch.

Im 2. Jahrhundert v. d. Z. begann in Europa die Fischzucht, zunächst natürlich bei den genussüchtigen Römern, die neben ihren Landhäusern am Meer künstliche Teiche und Becken anlegen ließen. Von nun an kamen Seezungen, Steinbutte und Muränen lebfrisch auf den römischen Tisch, in Wassereimern auf dem Kopf von Sklaven von der Küste zur Stadt transportiert.

Doch wichtiger als der Frischfisch war für die römische Küche eine andere, höchst unfrische Fischspezialität: das Garum oder Liquamen, eine anrühige Würzsoße aus monatelang in der Sonne vergorenem, gesalzenem Fisch, ohne die kaum ein Gericht denkbar war.

Diese Sauce wurde damals etwa so verwendet wie heute die Sojasauce. Es gab einige Versionen davon. Die Herstellung ist unter anderem im Kochbuch des Apicius sehr einfach so beschrieben:

*"Herstellung des Garum:*

Koche ein Sextarium Sardellen und drei Sextarien guten Wein so lange, bis beides zu einer dicken Masse geworden ist. Diese treibe durch ein Haarsieb und hebe sie in Glasflaschen auf.

Garum ist die feinere, Muria die gewöhnlichere Fischsauce, die fast bei keiner Speise fehlt.

*Schlechtriachende Fischsauce wieder gebrauchsfähig zu machen:*

Räuchere ein umgekehrtes leeres Gefäß mit Lorbeer, und Zypressenzweigen aus und gieße die vorher in frischer Luft gut geschlagene Sauce hinein. War sie zu salzig, gib Honig dazu und schlage sie mit einer Dornenrute gut durch, sie wird dann wieder brauchbar sein. Statt Honig tut auch neuer Most dasselbe."

Das ist sozusagen die für uns eventuell noch nachvollziehbare Methode! Allerdings soll das "richtige" Rezept ungefähr so aussehen:

*"Zur Bereitung von Liquamen ließ man diverse kleine Fische sowie Fischinnereien in der Sonne zusammen mit Salz "gären" ("gären" oder "faulen")*

*Dieser Prozess kann recht lange dauern, die Quellen sprechen von mehreren Monaten. Hin und wieder rührte man um. Anschließend wird die Masse durch ein Sieb gegeben, das Ergebnis ist eine braune Flüssigkeit, das Liquamen oder "Garum". Es werden unterschiedliche Fische als Zutaten erwähnt, meistens sind es kleine Fische, wie etwa Sardellen. Die Fische werden - das ist wichtig - als ganzes, das heißt, nicht ausgenommen, verwendet. Die erhaltene Flüssigkeit, das Garum, nahm man dann direkt als Würzsoße oder versetzte sie noch mit Wein, Gewürzen etc., was man dann als "Oinogarum" ("Weingarum") bezeichnete, bekannt waren auch*

*Oxygarum (Essiggarum), und -wohl als billigstes- das Hydrogarum, was einfach nur ein mit Wasser verdünntes Garum war. "*

In den folgenden Jahrhunderten war zweierlei für die Zunahme von Fischfang und Fischverzehr von Bedeutung: die Entwicklung der Schifffahrt und damit der Hochseefischerei und die Fastengebote der christlichen Kirche, die vier Wochen vor Ostern und jeden Freitag das Fleisch von der Speisekarte verbannten.

Die Mönche machten sich die Sache einfach: Sie legten im Klosterbereich Fischteiche an, und da sie in der Bestimmung der Arten recht weitherzig waren, kamen auch Froschschenkel und Biberschwänze auf ihre Fastentafeln.

Die großen Herren und vor allem die kleinen Leute hatten es da, zumindest im Binnenland, schon schwerer. Fisch gehört zu den leichtverderblichen Lebensmitteln und ließ sich zu damaliger Zeit nur durch Einsalzen oder Dörren konservieren. Es ist daher kein Wunder, dass der Seefisch in alten Rezepten fast nur in Gestalt von Salzhering oder Stockfisch auftritt. Letzterer meist getrockneter Kabeljau, war zwar fast unbegrenzt haltbar, musste aber vor dem Verbrauch mehrfach eingeweicht und stundenlang mit Stockschlägen traktiert werden. Ob ein mittelalterliches Gericht wie "Stockfisch in Öl mit Rosinen" diesen Aufwand lohnte, sei dahingestellt.

Mit den Islandfischern und Neufundlandfahrern, später durch moderne Fangausrüstungen und neue Konservierungsmittel und -methoden kam dann eine Zeit, die das Motto "Fisch auf jeden Tisch" proklamierte und den Reichtum des Meeres für unerschöpflich hielt.

Wir wissen heute, dass dem nicht so ist, und dass das biologische Gleichgewicht unserer Flüsse und Meere auf Störungen höchst empfindlich reagiert. Der Übergang vom Jagen zum Hegen und Pflegen. den schon unsere Urahnen in bezug auf die Landtiere lernen mussten, wird auch die Fischwirtschaft der Zukunft bestimmen, wenn sie eine Zukunft haben soll. Bei den Süßwasserfischen ist es bereits soweit, und so kommt es, dass die vornehmen Forellen und der Karpfen, den die Chinesen übrigens schon vor zwölftausend Jahren zu züchten begannen, heute häufiger in Topf und Pfanne zu finden sind als der Hering; der noch vor fünfzig Jahren ein sprichwörtliches "Arme-Leute-Essen" war.

In einem Buch von 1723 können wir lesen:

*"Der Häring ist bey uns ein bekandter und nützlicher Fisch, ungesalzen aber können wir ihn nicht haben, sondern bekommen alle Jahr um Johannis frischen oder neuen Häring, und so wird der erste so hoch geehret, daß er auch auf grosser Herren Tafeln für rar gehalten und in grossen Städten ein hoher Preiß auf die erste Tonn gesetzt wird. Man zieht ihm die Haut ab, und isset ihn mit EBig und Pfeffer, auch wohl Zwiebeln, so bald aber etzliche Wochen verlauffen, ist er auch den Bauren gemein, und wird nicht mehr denn von gemeinen Leuten so saltzig gegessen, sondern auf unterschiedene Arten zugerichtet."*

## Das Geflügel

Eins steht fest: Der Mensch liebt Vögel! Vögel in der Hand sind warm und weich, Vögel vor dem Fenster bunt und adrett, Vögel am Himmel schwerelos und voller Anmut. Der Mensch hat sie früh gezähmt, um sie aus den Wolken zu holen. Und sie wurden denn auch sehr irdisch auf dem Hühnerhof; sie begannen zu watscheln und zu gackern, setzten Fett an und verlernten das Fliegen.

Bis gestern stand der Mensch mit diesen Hausgenossen auf sehr vertrautem Fuß. Jahrtausendlang muss er sie genau beobachtet haben, denn er weiß noch heute, was "puterrot" für eine Farbe ist, wie eine "Gänsehaut" aussieht und ein "Hühnerauge". Noch immer heißen die Führungszeichen bei unseren Kindern "Gänsefüßchen", und selbst im abstrakten Bereich von Punkt und Karo gibt es ein so naturnahes Motiv wie den "Hahnentritt". Unbekümmert zog der Volksmund das liebe Federvieh zum Vergleich heran: Vom "Hahn im Korbe", den nur "Gänschen" und "dumme Puten" anhimmeln, ist es nicht weit bis zum "Hahnrei" ...

Auch bei vielen Spruchweisheiten stand es Pate: "Eine blinde Henne findet auch mal ein Korn", "Enten können nichts als schnattern" und so weiter bis zur sogenannten Bauernregel "Wenn der Hahn kräht auf dem Mist, ändert sich das Wetter, oder es bleibt, wie es ist."

"Da lachen die Hühner", und das mit Recht. Denn nur wenige Hähne krähen noch auf dem Mist. Die Hühner sind in riesige Hotels umgezogen, vollklimatisiert, künstlich beleuchtet und automatisch versorgt.

Unser Hausgeflügel kann sich aber erlauchter Ahnen rühmen, die von Staats und Religions wegen verehrt und angebetet wurden. An erster Stelle steht da - so ungerecht geht es auf der Welt zu - nicht etwa das fleißige eierlegende Huhn, sondern der krähende Hahn, der "Erwecker des Morgens" am Indus, nicht die geduldig brütende Gans, sondern der Ganter, der "große Schnatterer" in den Nilsümpfen.

Die frühesten geflügelten "Kulturfolger" waren wahrscheinlich einige Tauben, die vor rund zehntausend Jahren freiwillig ihre Felsenhöhlen aufgaben und in die ersten Städte übersiedelten, wo sie neben Löchern und Ritzen in den Lehmwänden der Häuser leicht erreichbare Nahrung fanden.. Zu Rang und Namen kamen sie dann mit Hilfe der Bibel, als Noah eine Taube als Kundschafter über die Wasser der Sintflut schickte, die mit dem Ölzweig als Zeichen der Entwarnung zurückkehrte.

So haben sie denn alle ihre Symbolik, die Bewohner unseres Hühnerhofs - bis auf die Ente, woraus sich schließen lässt, dass sie erst relativ spät domestiziert wurde. Abbildungen weißer Hausgänse finden sich dagegen schon im Ägypten des 3. Jahrtausends v. u. Z. und die Hühnerzucht lässt sich in Mesopotamien bereits um die Mitte des 2. Jahrtausends v. u. Z. nachweisen.

Doch die Geflügelhaltung des Altertums bot noch weitaus farbigere Bilder: da gab es gezähmte Pfauen und Fasane in den Tempelanlagen, Straußenfarmen zur Eierproduktion, abgerichtete Kormorane zum Fischfang, Flamingos, Ibisse, Reiher und Pelikane in den Gärten der Reichen. .

Im 16. Jahrhundert gesellte sich zu den östlichen Einwanderern dann noch ein Westimport: der Truthahn. Wie Kartoffel und Mais, Tomate und Tabak kam er aus der neuen Welt und bereicherte die alte um einen imposanten Festtagsbraten. Während sein wilder Bruder noch heute in den Wäldern Nordamerikas lebt, akklimatisierte er sich schnell an Fürstenhöfen und in Klostergärten und gehört nun auf dem Hühnerhof längst zur Familie. Ganz anders die großen und kleinen Hühnervögel des europäischen Nordens, Birkhahn, Auerhahn und Trappe, Rebhuhn und Wachtel. Sie haben sich erfolgreich allen Versuchen der Domestikation entzogen und genießen noch heute ihre Freiheit, wenn auch vom Aussterben bedroht.

Schon Brillat-Savarin erklärte seine Dankbarkeit für das Federvieh 1825 so: "Ich bin ein großer Freund der Schöpfungszwecke und fest überzeugt, daß die ganze Familie der hühnerartigen Vögel nur zu dem Zwecke erschaffen wurde, um unsere Speisekammer und unsere Mahlzeiten zu bereichern. In der That kann man sichre sein, überall wo man ein Glied dieser zahlreichen Familie, von der Wachtel bis zum Truthahn, trifft, eine schmackhafte und leichte Speise zu finden, die ebensowohl dem Genesenden, wie dem gesunden Menschen zukommt."

Ein Rezept von 1797:

"Große junge Hühner gefüllt:

Wenn die Hühner rein gemacht werden, muß man dahin sehen, daß die Haut auf der Brust unverletzt bleibt. Speilet sie auf, dann machet die Haut oben auf der Brust mit. einem Finger behutsam los, hacket die Lebern, Herzen, eingemachte Champignons, Speck von frischem Schweinefleisch, Zwiebeln, das Gelbe von Eyern, Pfeffer und geriebene Semmel, alles durcheinander; dann schneidet ganz dünne Scheiben Speck, so groß als die Brust ist, schiebet sie unter die Haut und dann die Farce unter den Speck; es darf nur wenig Farce seyn. Den Magen schneidet in der Länge in zwey Stücken, und gebet ihnen in jeden Flügel eine, und bratet dann die Hühner am Spieß, wie gewöhnlich."

Angelegte Hühner - ca. um 1400

"Zu angelegten Hühnern verwende alte Tiere. Nimm sie der Länge nach auseinander, schneide das Fleisch von den Knochen, doch so, daß das Knochengerüst erhalten bleibt. Das Fleisch zerhacke, füge Brot, Speck und Gewürz hinzu, lege diese Masse wieder über die Hühner, ziehe die Haut darüber und hefte sie fest. So hast du, angelegte Hühner. Dann, koche sie gut."

## **Das Haustier**

Es lässt sich nicht leugnen: Unsere Vorfahren haben "zusammen Schweine gehütet" und "ihr Schäfchen ins Trockene gebracht". Es kann nicht einmal sehr lange her sein, denn sie leben noch heute in unserer Alltagssprache: das "arme Schwein", das "schwarze Schaf", die "melkende Kuh" und "der Ochse, der da drischt". Selbst die Außenseiter sind uns noch vertraut: das "Goldene Kalb", der "Schweinehund" und der "Wolf im Schafspelz".

Die Hochschätzung allerdings, die man den wertvollen Hausgenossen in der Frühzeit der Domestikation entgegenbrachte, ließ im Laufe der Jahrhunderte nach. Seinerzeit fand niemand etwas dabei, dass der Erbsohn Esau die Schweine hütete, dass Zeus bei seiner Werbung um Europa in Gestalt eines Stieres auftrat, und dass Herakles den Augiasstall ausmistete. Beiworte wie "kuhäugig" und "stiernackig" waren für die Griechen Komplimente, die Göttern und Helden vorbehalten blieben. Wie anders liest sich bei uns das Wörterbuch von "lammfromm" bis "saublöd" mit den vielen Abwandlungen dazwischen!

Dabei: Wo wären wir ohne das liebe Vieh? Mit der Viehzucht endete das Nomadenleben der Jäger. Der Mensch wurde sesshaft und in bestimmtem Maße unabhängig von Klima und Jagdglück. Erst damit waren alle Voraussetzungen für seine rasche Entwicklung gegeben: eiweißreiche Nahrung das ganze Jahr über, Felle und Wolle zum Schutz gegen die Kälte. Wie

entscheidend dieser Schritt war, zeigt die Geschichte: Rund eine halbe Million Jahre brauchte der Urmensch, bis er vom Sammeln zum Säen und Ernten, vom Jagen zum Hegen und Züchten überging - doch nur achttausend Jahre ein durchaus überschaubarer Zeitraum also, trennen den ersten Hirten vom Astronauten des 20. Jahrhunderts.

Durch diese acht Jahrtausende begleiteten den Menschen die Haustiere, zunächst fast religiös verehrt, dann als Partner geachtet, als Fleischlieferanten geschätzt und schließlich zum Schlachtvieh degradiert. Wir bemühen uns um eine sachlichere Einstellung zur Realität, frei von falschen Gefühlen. aber auch von gedankenloser Brutalität.

Wer die letzten überlebenden Vorfahren unserer Haustiere betrachten will, muss in den ZOO gehen, zu den Wildschweinen, den Mufflons und den Bezoarziegen. Den Auerochsen wird er nicht mehr finden und auch kein reinrassiges Przewalsky - Wildpferd.

Doch das Tier, das sich dem Menschen als erstes anschloss, war kein Schaf, keine Ziege und kein Schwein, es war der Hund: als Gefährte des Jägers, als Bewacher seines Lagers und als Kostgänger seiner Mahlzeiten. Von Seiten des Hundes geschah das freiwillig, der Mensch duldete ihn, und der Nutzen war beiderseitig.

Anders war es mit den Herdentieren. Es begann wahrscheinlich damit, dass die Jäger mehr Wildschafe und Wildziegen in Fallen und Netzen fingen, als sie sofort verbrauchen konnten. So hielt man sie einstweilen in Gehegen und stellte dabei fest, dass sie Futter annahmen, allmählich zahmer wurden und sich sogar fortpflanzten. Von da an war es nur ein Schritt zur Herdenhaltung und dann ein weiterer zur bewussten und gezielten Zucht. Damit wurde der eben durch die Anfänge des Ackerbaus sesshaft gewordene, Jäger wieder zur Wanderschaft gezwungen, denn Schafe und Ziegen fressen ihre Weiden buchstäblich kahl. Das Nomadenleben der Wanderhirten begann, und die Folgen waren schwerwiegend: Sie reichten von der Versteppung weiter Gebiete in Vorderasien bis zum Zerfall der Urgesellschaft durch die Entstehung von Privateigentum, zunächst an Vieh. Etwa um die gleiche Zeit, vor rund 12 000 Jahren, ist auch das Schwein domestiziert worden, anfänglich ebenfalls als Weidetier. Doch der wenig

wählerische Allesfresser war leichter zu ernähren als die reinen Pflanzenfresser, und so lag das Schwein bald in den Koben der ersten dauerhaften Ansiedlungen auf der Mast.

Das Rind kam etwas später, vor ungefähr 10000 Jahren. Sein Ahnherr war der Ur- oder Auerochse, ein wehrhaftes Wildrind, dessen Kühe und Kälber offenbar leicht zu zähmen waren. Bald stellte sich heraus, dass der Mensch von und mit einer Rinderherde leben kann -noch heute, wie afrikanische Völkerstämme, beweisen.

Wie tiefgreifend die Veränderung der Lebensbedingungen des Menschen durch die Domestizierung der Wildtiere war, lässt sich heute kaum mehr ermessen. Mit ihnen zog sich der Ackerbauer und Viehzüchter starke und geduldige Helfer heran, die Pflug und Dreschschlitten zogen, die Saat in den Boden traten, schwere Lasten und sogar den Reiter trugen.

Nichtweniger bedeutsam war die Erweiterung der Ernährungsgrundlage: Auch die auf der Jagd erbeuteten Tiere hatten Fleisch, Felle und Knochen geliefert, wenn auch unregelmäßig, die Haustiere jedoch lieferten all das ständig und außerdem Milch - und damit auch Sauermilch, Quark, Butter und Käse, leicht verdauliche, eiweißreiche Nahrung.

Während die griechischen Götter sich noch von "Nektar und Ambrosia" ernährten, waren die Helden, die Homer beschrieb, schon an weitaus handfestere Kost gewöhnt. So bewirtete Achill seine Freunde einmal mit "den Rücken der feisten Ziege und des Schafes, auch mit des Mastschweins Schulter voll köstlichen Fettes" - wobei er "das Fleisch wohl zerstückte und alles an Spieße steckte".

Jahrtausende liegt das zurück, doch wenn heute an einem warmen Sommerabend Rindersteaks und Schweinekammscheiben auf dem Gartengrill brutzeln, würde sich jeder Gast aus dem Griechenland der Antike bei uns wie zu Hause fühlen.

Bestehen bleibt: Eiweiß ist der wichtigste Bestandteil unserer Nahrung, heute, da im beruflichen Leben immer weniger Körperkraft und immer mehr geistige Konzentration von uns verlangt wird, mehr denn je. Und wir decken den lebenswichtigen Eiweißbedarf noch immer in erster Linie durch Milch, Milchprodukte, Fleisch und Eier. Daran ändert auch die Welle der vegetarischen oder veganen Ernährung nichts.

Das liebe Vieh bleibt also vorerst unentbehrlich und unersetzbar. Nicht zuletzt in Topf und Pfanne - denn kein anderes küchentechnisches Rohmaterial lässt sich so vielfältig und immer wieder neu zubereiten wie Fleisch.

Schweinskopf aus dem die Flammen schlagen (um 1400):

"Koche einen Schweinskopf. Wenn er gar ist, ritze seine Haut an der Oberfläche würfelig ein

und bestreue ihn vollständig mit Ingwer. Dann nimm eine Schüssel voll Brantwein, gieß einen Teil davon außen über den Kopf, den Rest in den Hals, puste aber, damit er nicht wieder herausläuft. Nimm ein Stück hartes Brot, so groß wie eine Nuß, und einen glühenden Kiesel, so groß wie eine

Haselnuß, tue ihn auf das Brot und lege beides in den Branntwein, der von dem glühenden Steine entflammen wird. Dies ist unschädlich und schmeckt gut."

Johann Sigismund Elsholtz, 1682

"Petrus Bellonius erzehlet/ daß er auf seiner Reise durch Thracien wahr genommen/ wie die Schäffer daselbst gantze Hammel/ jedoch ohne Eingeweide und Kopf/ braten/und den Reisenden verkauffen: er bezeuget aber dabey/ daß auff die weise das Hammelfleisch yiel schmackhafter sey/ als wan es in stücken zerhawen wird."

Johann Sigismund Elsholtz, 1682

"Man soll das Schweinefleisch ohn Wein nicht essen: trincket Wein dazu/ do sey es zugleich eine Speise/ und eine Artzney"

Grimod de la Reynière, 1805

" Die Natur hat die Dinge so weise eingerichtet, daß an einem Schwein alles gut und nichts zu verachten ist "

## Das Wild

Ist uns das Wild "wildfremd"? Im Gegenteil, es ist der älteste Partner des Menschen. Wir kennen es sehr genau: das "scheue Reh", das "schlaue Füchlein", den "alten Hasen" und all das andere "gehetzte Wild".

Ganze Berufszweige haben Jahrhunderte lang von ihm gelebt und leben noch heute, z. B. auf der Opernbühne: der Jägerbursche, der Vogelfänger und der Wildschütz.

Das Wild gehörte bis in unsere Zeit hinein dem König, dem Fürsten, den großen Herren, und die Jagd war ihr Privileg. Der Bauer sah ohnmächtig zu wie das herrschaftliche Wild und die herrschaftliche Jagd seine Äcker verwüsteten, vom Wilden Jäger der Germanen bis zum Junker aus jüngster Vergangenheit. Und dabei hieß es dann noch: "Wildbret und Fisch gehören auf des Herren Tisch."

Die ersten Bilder von Menschenhand kennen nur ein Thema: das Wild. Als der vorzeitliche Mensch vom Gejagten zum Jäger wurde, stand für Jahrzehntausende die Jagd im Mittelpunkt seines Lebens, seines Denkens und Handelns. Er lernte dabei Wesentliches für seine Entwicklung zum Homo sapiens: Die Herstellung immer neuerer und besserer Gerätschaften und Waffen, vom Faustkeil über den Speer mit der Steinspitze bis zum Schwert aus Bronze oder Eisen, Und - vor allem- die Arbeitsteilung, das Leben in der Gemeinschaft, die allein das Überleben sicherte.

Gemeinsam wagte man sich nun auch an das Großwild, entwickelte erste Verfahren zur Haltbarmachung und kam dadurch bei der Verbesserung der Ernährungsgrundlage entscheidende Schritte voran. Zum ersten Mal erlebte der Mensch Tage der Ruhe, der relativen Sicherheit, und in dieser Periode entstanden die ersten Schnitzereien aus Knochen und Elfenbein, die ersten Malereien an den Wänden von Felsen und Höhlen. Von der Sahara bis

Sibirien finden sich Zeugnisse dieser frühen Kunst, und so sind sie uns erhalten geblieben, die Wildtiere jener Zeit: Mammut; Höhlenbär und Hirsch, Nashorn, Wisent und Wildpferd.

Ihre Zahl muss unermesslich groß gewesen sein, wie Knochenfunde am Rande länger bewohnter Ansiedlungen beweisen; so fand man bei Predmost in Mähren die Knochen von mehr als 900 Mammuts und bei Amwrosijewka in der Ukraine die Überreste von etwa 1000 Wisenten.

Doch solange der Mensch nur jagte, um Bratspieß und Kochtopf zu versorgen, bestand keine Gefahr für das biologische, Gleichgewicht in Wald und Flur. Erst als sich die Klassengesellschaft mit ihren Privilegien der Herrschenden herausbildete, als die Jagd zum Selbstzweck, zum Sport für Müßiggänger wurde, nahm die Natur ernsthaften Schaden.

So soll im alten Assyrien König Tiglatpileser I. vom Kampfwagen aus tausend Löwen mit Pfeil und Bogen erlegt haben, und sein späterer Nachfolger Assurbanipal ließ die umfangreiche Liste seiner, Jagderfolge sogar keilschriftlich in Stein meißeln.

Einen ersten Tiefpunkt erreichte die Jagd im späten Rom mit seinen "circenses", bei denen gefangene Wildtiere zum Ergötzen der Zuschauer in der Arena aufeinander und auf Menschen gehetzt wurden. Doch der Niedergang setzte sich fort, und im Feudalismus entartete die Jagd zur Massenschlächtereier. So wurden 1748 bei einem großen Jagen im württembergischen Leonberg fünftausend Stück Wild getötet - und anschließend zum größten Teil vernichtet, weil soviel Wildbret gar nicht verwertet werden konnte. Die hungernden Bauern der Umgebung gingen leer aus, denn sie hätten durch den Fleischgenuss "zum Jagen verleitet" werden können.

Leider kennt auch die neuere Zeit mit ihren effektiveren Waffen erschreckende Rekorde: Erzherzog Franz Ferdinand, der österreichische Thronfolger, erlegte 277 769 Stück Wild in sechsunddreißig Jahren, ehe ihn selbst, wenn auch nicht auf der Jagd, die tödliche Kugel traf.

Heute ist an Stelle der exzessiven, ausbeuterischen Jagd die verantwortungsbewusste Jagdwirtschaft, die den Schutz von Natur und Landschaft, die Erhaltung des biologischen Gleichgewichts zum Ziel hat, getreten. Für die Regulierung der Bestände wird heute gesorgt und so können wir uns mit ruhigem Gewissen an Hasenpfeffer und Rehrücken, an Hirschgulasch und Wildschweinkeule laben.

Im Vordergrund des edlen Weidwerks unserer Tage steht die Hege und wenn die Weidgenossen der Jagdgesellschaften zur Büchse greifen, dann nicht nur um der Jagdbeute willen. Denn die kommt uns allen zugute, frisch, abgehangen oder gefrierkonserviert. Da liegen sie in der Kühlvitrine, der zarte Rehrücken, die saftige Wildschweinkeule, das herzhaftes Hirschgulasch. und sie sollten nicht nur der Sonntagstafel vorbehalten sein.

Wildfleisch ist mager, eiweißreich und leichtverdaulich und seine Zubereitung setzt keinen Sonderlehrgang voraus. Es soll bereits Leute geben, die sich aus Kaloriengründen ganz darauf spezialisiert haben und es,

allen Traditionen zum Trotz, genau wie anderes Fleisch behandeln: Wildschwein wie Schwein, Reh und Hirsch wie Rind. Das geht natürlich - aber anders geht es auch! Und wir sollten dem edlen Wildbret seine Sonderstellung nicht ganz nehmen, denn was Wildschützen und Jäger im Laufe der Jahrhunderte so an Beizen und Würzen ausgeknobelt haben ist schon der Nachahmung wert. Es muss nicht immer eine komplizierte Marinade sein, mitunter tun es auch zehn Wacholderbeeren und fünf Tannennadeln - und schon "liegt der Hase im Pfeffer".

#### Die Vorbereitung eines Hasen

Der Hase wird an den Hinterläufen. mit der Bauchseite nach vorn, an einem Haken aufgehängt. Dann ritzt man, vom Schwanz angefangen, die Haut der Hinterläufe mit einem scharfen Messer bis zum Gelenk auf und schneidet das Fell und die Gelenke ab. Nun löst man. von oben angefangen, das Fell vorsichtig vom Fleisch und zieht es, ohne es dabei zu zerreißen, vom Hasen herunter. Die Vorderläufe schneidet man an den Gelenken ab, dann kann man das Fell bequem über den Kopf abziehen (vorher muss man die Ohren von innen abschneiden; sie bleiben am Fell hängen). Dann schneidet man den Körper an der Bauchseite vorsichtig auf und entfernt die Eingeweide mit der Gallenblase, Leber, Herz und Lunge löst man heraus und bereitet sie möglichst noch am gleichen Tag zu. Die Nieren und ihr Fett bleiben im Hasen. Jetzt legt man den Hasen auf ein Brett und hackt ihm Kopf, Hals, Bauchlappen und Brustrippen ab.

Soll der Hase noch am gleichen Tag verwendet werden, wäscht man ihn gut und trocknet ihn mit einem Tuch ab (bzw. hängt ihn für 1 bis 2 Tage in einen kühlen Raum). Bei älteren Tieren muss das Fleisch gebeizt werden

#### Ein Mandel-Gerscherbe über eine Hirsch- oder Rehe- Keulen (von 1723)

"Nimm eine gute Hand voll Mandeln, schehle und schneie sie fein klein nach der Länge, gieß ein Glas Wein, oder ein paar Löffel von Rindfleisch-Brühe daran, thue ein gut Theil kleine Rosinen und ein wenig geriebenen Pfefferkuchen darzu, würtze es mit Ingwer, Pfeffer, Zimmet und Zucker, und laß es aufsieden, schütte es dann über deine gebratene Hirsch- oder Reh-Keule."

#### Allerley Wildpret in einer süssen Brüh (von 1691)

"Beitzet das Wildpret in Essig/ last es im Wasser und ein wenig Essig sieden/ werfft Saltz/ Pfeffer und Lorbeere darein, wann es weich genug gesotten hat/ nehmt es heraus/ legts in einen stollichten Hafen/ giesst rothen süssen Wein daran/ schneidet abgezogene Mandel-Kern/ und ausgekörnte Rosin/ wie auch in Zucker eingemachten Citronat/ Citronen- und Pomerantzen- Schelfchen klein/ thut sie in die Brühe an das Wildpret und last es alles zusammensieden."

#### Das Gemüse

Sauerampfersuppe, Löwenzahnsalat, Spinat aus Melde- und Brennnesselblättern - auch der schönste Wiesengrund liefert bei uns kaum

mehr als das an vegetarischer Kost. Woanders gibt es anderes: Am Fuße des Himalaja wachsen winzige, bittere Gurken, in den Steppen Zentralasiens wilde Zwiebeln und wilder Knoblauch, in Chile Tomaten mit kirschgroßen Früchten, in Südeuropa wilder Lattich, wilde Schwarzwurzeln und, an Flussufern und in Sümpfen, wilder Spargel.

Noch heute blüht die wilde Möhre bei uns am Wegrand. Ihre dünnen, blassen Wurzeln haben nur wenig Ähnlichkeit mit den dicken, rotfleischigen Mohrrüben, und zwischen ihnen liegen in der Tat Jahrtausende - Jahrtausende der Auslese und der Züchtung, wofür wir unseren Urahnen nicht dankbar genug sein können.

Dabei waren sie zunächst gar keine begeisterten Gemüeseesser. Fleisch, Fisch und Kornprodukte bestimmten ihren Speisezettel, alles andere war "Zugemus" - Beikost zum sättigenden Brei, würzend oder appetitanregend wie Lauch oder Radieschen.

Zwiebeln und Knoblauch erfreuten sich allerdings schon in BabyIon großer Beliebtheit, und am persischen Hof zu Susa wurden angeblich täglich (!) 26 kg Knoblauch und 13 kg Zwiebeln verbraucht. An den Wänden ägyptischer Grabkammern fanden sich als Wegzehrung für das Jenseits Bündel von Zwiebeln und Spargel, Körbe voller Gurken und Rettiche, und in der Ilias werden als Beilage zum Brot "Zwiebeln, Ziegenkäs und Honig" empfohlen. Bei den Griechen und Römern war das Kapitel "Gemüse und Salate" schon umfangreicher, wobei man unter "salata" ursprünglich nur etwas Gesalzenes verstand. Apicius verzeichnet schon Kohl und Gartenlattich in verschiedenen Formen, Möhren, Sellerie, Porree, Petersilie und andere Würzkräuter. Und da die Überlieferung mehr von den Kaisern berichtet als von ihren Haussklaven, weiß man, dass Augustus für Spargel schwärmte, dass Tiberius bereits Gurken in fahrbaren Treibhäusern züchten ließ, und dass Nero Porree in Öl aß, um seine Stimme zu verschönen.

Mit den Römern zogen auch die Gemüse nach Norden, in die Militärstationen, wo Kelten und Germanen sie kennen lernten, nicht nur "radix", die Wurzel, die im bayerischen Radi fortlebt, sondern auch "cepa", die Zwiebel, die über "cepulla" und Zibolle zur Bolle wurde, und vieles andere mehr.

Anspruchslose Gemüsesorten wie der Kohl breiteten sich rasch auch nach Osten aus, und als Gegengabe schenkten die Slawen ihren westlichen Nachbarn den Sauerkohl, der heute weltweit als deutsches Nationalgericht gilt.

Die meisten Gemüse bürgerten sich aber erst im Mittelalter richtig ein, abgesehen von den Hülsenfrüchten, die immer und überall eine Sonderstellung einnahmen. Bis in die Neuzeit hinein verwendete man nur die ausgereiften, getrockneten Samen von Feldfrüchten wie Saubohnen, Kichererbsen und Linsen; erst im 17. Jahrhundert lernte man von den Holländern, dass Erbsen auch jung und grün essbar sind. Nun wurden sie schnell zur kostspieligen Delikatesse, und hochgestellte Damen wie die Maintenon und die Pompadour beeilten sich, sie möglichst früh im Jahr auf die königliche Tafel zu bringen.

Doch schon im 16. Jahrhundert hatten Europas Gemüsegärten erheblich vergrößert werden müssen, denn die Amerikafahrer brachten eine ganze neue Welt von Gemüsen mit: Tomaten, Kartoffeln, Mais, Auberginen,

Speisekürbis und grüne Bohnen. Da man aber in Europa un gute Erfahrungen mit Nachtschattengewächsen wie Tollkirsche und Bilsenkraut hatte, trafen so nützliche Einwanderer wie die Kartoffel zunächst auf Ablehnung und energischen Widerstand. Erst Hungersnöte und staatliche Zwangsmaßnahmen ebneten ihrem Anbau den Weg, der bald zu einem Siegeszug wurde.

Auch die Tomate, die heute aus unserer Küche nicht mehr wegzudenken ist, wird in Kochbüchern des vorigen Jahrhunderts noch kaum erwähnt, und die Aubergine findet sogar erst seit ca. 30 Jahren auch bei uns ihre Liebhaber.

Auf dem Gemüsemarkt galt eben von jeher mehr als irgendwo sonst die Regel "Wat de Buer nich kennt, fret he nich" - doch diese Einstellung sollte heute, im Zeitalter weltweiter Kommunikation, überwunden sein.

Die Carotten (aus einem Kochbuch von 1723)

"Unter dem Wurtzelwerk sind die Carotten am besten, aber so rar, daß sie auch wenig Gärtner kennen, und es ist ein Glück, wenn man den Saamen davon antrifft; seyn überaus wohlgeschmack und zart an allen Speisen, voraus an Potagen, auch allein zu kochen."

Johann Sigismund Elsholtz, 1682:

"Der Kohl mildert die Kopffwehe nach einem Rausche: indem er die überbleibende rohe Feuchtigkeit des Weins an sich ziehet / und unterwärts abführet: er selbst aber bleibet im Magen / und kühlet den erhitzten Leib / also dass der unlust desto eher verschwindet. Daher sagen die Zechbrüder: Auff einen Rausch gehöret ein Sauerkohl zum Frühstück."

## Kleine kulturhistorische Betrachtung bekannter Gerichte

### Kebabtscheta, Minestrone & Ochsenschwanzsuppe

Mit dieser Reihe möchten wir Ihnen einige ausgewählte Speisen und Gerichte in ihrer kulturhistorischen Entstehung nahe bringen. Dabei haben wir uns, wenn mehrere Versionen zur Auswahl standen, für die bekannteste und wahrscheinlichste entschieden. Verbürgen können wir uns allerdings nicht dafür, ob es sich nun so oder doch anders zugetragen hat, als ein Gericht entstand oder seinen unverwechselbaren Namen erhielt! Sehen Sie es uns also nach, wenn Ihre Version oder die Version in ihrem Kochbuch mit der unseren nicht so ganz übereinstimmt und zu Ernst sollten Sie diese oder jene Geschichte besser auch nicht nehmen.

Es ist ein vergnüglicher Streifzug durch die Geschichte so bekannter und eigentlich alltäglicher Speisen wie der Zwiebelsuppe, dem Berliner Eisbein oder dem Kasseler – also Speisen, denen man eigentlich gar keine „Geschichte“ zutraut und doch steckt so manches Erstaunliche dahinter.

#### **Kabtscheta**

Andere Länder, andere Namen! So verhält es sich auch mit den bulgarischen Kebabtschetas, die aus Kalb- und Schweinefleisch hergestellt werden. In Rumänien nennen sie sich Mititeis, und man bereitet sie dort nur aus Rindfleisch zu. Cevapcicis heißen sie in anderen Regionen des Balkans, wo Hammel-, Rind- und Schweinefleisch zur Zubereitung erforderlich sind.

Warum in Bulgarien Schweinefleisch verwendet wird, berichtet eine Geschichte aus der Zeit der türkischen Unterjochung. Ein Schmied ärgerte sich sehr über die Frechheit türkischer Soldaten, die ihm die Kebabtschetas gestohlen hatten. Seine kluge Ehefrau wusste Rat, wie den Dieben das Handwerk zu legen war. Zu den Kebabtschetas verwendete sie Schweinefleisch, das bei den gläubigen Türken als unrein galt. Und von Stund' an ließen sich keine Diebe mehr blicken!

#### **Minestrone**

In den verschiedenen Regionen Italiens streitet man sich darüber, wer diese hervorragende Gemüsesuppe kreiert hat, welche Zutaten sie enthalten soll.

Die Genuesen haben offensichtlich gute Argumente zur Hand. Viele Seeleute gingen in Genua an Land, waren hungrig auf frische Kost. Die umfangreiche Landwirtschaft bot den Köchen alle Voraussetzungen, um eine aus frischen Gemüsesorten zubereitete Suppe als besondere Klasse der italienischen Suppe zu entwickeln. Sie war nicht nur ein Auftakt zu einem Menü, sondern eine Suppe, die ein ganzes Mahl ersetzen konnte. Als Krönung verfeinerten die genuesischen Köche die Minestrone, indem sie eine scharfe, pikante Käsepaste in Form eines Croutons darauf gaben (weltbekannt als Pesto alla Genovese). Natürlich wäre Minestrone kein italienisches Nationalgericht, wenn Teigwaren oder Reis fehlten. Aber da gibt es regionale Unterschiede.

## **Ochsenschwanzsuppe**

Allen künftigen Liebhabern von Ochsenschwanzsuppe sei erklärt: Es gibt eine klare und eine gebundene Suppe. Und beide schmecken ausgezeichnet. Die klare Suppe ist eigentlich eine Kraftbrühe vom Ochsenschwanz, die gebundene hingegen tatsächlich eine Suppe, und zwar eine braune.

Über das Entstehen der Ochsenschwanzsuppe wird uns eine kleine Historie überliefert, die aus der Zeit der Französischen Revolution stammt. Ein verarmter Adliger beobachtete, wie in einer Gerberei von den Ochsenhäuten die Schwänze abgeschnitten und achtlos beiseite geworfen wurden. Er bat sich einige aus und bereitete daraus ein schmackhaftes Essen. Der Gerber machte übrigens recht bald ein lohnendes Geschäft aus dem Verkauf von Ochsenschwänzen.

Zum Teil als Ragout, doch immer mehr als Suppe führten Pariser Restaurants diese Vorspeise später als Spezialität.

Als im 19. Jahrhundert bekannte Meister der französischen Küche nach England gingen, nahmen sie auch das Rezept für die Ochsenschwanzsuppe mit.

Entsprechend den Lebensgewohnheiten der Engländer entstanden Varianten, die sowohl den französischen Einfluss als auch englische Gewohnheiten aufnahmen. Daher kennen wir heute meist nur die klare Ochsenschwanzsuppe als englische Nationalsuppe, obwohl ursprünglich beide Suppen aus Frankreich kamen. Die Engländer verwenden weder Klärfleisch noch Eiklar.

## **Zwiebelsuppe, Blumenkohl Dubarry & Chateaubriand**

### **Zwiebelsuppe**

Die Zwiebel mit ihren "Verwandten und Bekannten", so dem Knoblauch, den Schalotten, dem Schnittlauch oder dem Porree, ist neben dem Speisesalz das älteste Würzmittel. Man fand schon in den altägyptischen Gräbern Samenreste von Zwiebeln und Knoblauch. Da die Menschen damals den Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und ätherischen Ölen, besonders auch Schwefel, wissenschaftlich nicht ergründen konnten, hatten alle Wirkungen der Zwiebel für sie göttlichen Ursprung. Wie sollten sie auch wissen, dass die beim Zwiebelschälen auftretenden Tränen auf gelösten Schwefel in ätherischen Ölen zurückzuführen sind. Beizeiten erkannte man die Heilkraft der Zwiebel und was lag näher, als ihr auch Wunderkräfte zuzuschreiben. Von den Römern und Persern wird zum Beispiel berichtet, dass sie aus Zwiebelsaft einen Liebestrank zubereiteten. Berühmt geworden sind auch die Zwiebelrationen für die Sklaven beim Bau der Pyramiden in Ägypten.

Wo Speisen produziert wurden, war stets die Zwiebel zu finden, als Würzmittel, Gemüse und in der Verarbeitung zur Suppe.

Weltruhm erlangten 2 französische Zwiebelsuppen, die in die Geschichte der Kochkunst eingegangen sind als „Soupe d' oignons aux Halles“ und „Soupe Soubise“.

Die erste kochten Geschäftstüchtige im "Bauch von Paris", wie Zola die Markthallen der französischen Metropole nannte. Die Zutaten der Suppe

handelte man an den einzelnen Ständen, das Zubereiten war einfach, der Preis günstig. Abnehmer gab es hinreichend: Händler, Käufer, Touristen. Die Zwiebelsuppe Soubise genügt weitaus höheren Gaumenansprüchen. Benannt wurde sie übrigens nach Charles de Rohan, Fürst von Soubise, der als Feldmarschall keinen guten Ruf genoss um so mehr jedoch als Feinschmecker. Neben der Suppe verdanken wir ihm auch noch eine ausgezeichnete Zwiebelsoße.

### **Blumenkohl Dubarry**

Eine Mätresse Ludwigs XV. und eine Bezeichnung für einen besonders zubereiteten Blumenkohl - besteht da ein Zusammenhang?

Das Kochen gehörte damals mit zum Amusement des Adels. Nebenbei gesagt, es entstanden bei dieser Hobbykocherei viele interessante Gerichte, die heute zur klassischen Küche zählen. Als Gräfin Dubarry, vormals Gemüseverkäuferin und außerdem Tochter eines Kochs, zu einer Festivität ihre Kreation offerierte, kannte man in Frankreich dieses Kohlgemüse noch wenig. Um so mehr nahm die verwöhnte Gesellschaft jede delikate Zubereitung an:

Geputzte und gesäuberte Blumenkohlköpfe in Salzwasser mit einer Prise Muskat und Butter nicht ganz weich kochen. Nach dem Abtropfen mit Villeroisoße überziehen, mit Semmelbrösel bestreuen und im Ofen oder Grill kurz überbacken.

Die Sauce Villeroi wiederum und die Art, Gemüse, Eier, Krustentiere, Fleisch oder ähnliches damit zu überziehen und dann mit Ei und Semmelbrösel zu überbacken geht auf Francois de Neufville, Herzog von Villeroi zurück. Er war Marschall von Frankreich und Jugendfreund Ludwig des XIV und Erzieher Ludwig des XV.

### **Chateaubriand**

In der Regel kennen wir für das Chateaubriand folgende Definition: doppeltes Rindslendenstück, etwa 400 g Gewicht, gegrillt oder gebraten, gebackene Kartoffeln und Edelm Gemüse als Beilagen, Bordeauxer bzw. Bearer Soße.

Die klassische Zubereitung aber ist eine andere.

Chateaubriand ist dem Küchenmeister Montmireil aus Frankreich zuzuschreiben. Er war Koch bei Napoleon I. und lange Jahre stand er in Diensten beim Grafen Chateaubriand, einem französischen Staatsmann und Schriftsteller. Bei einem rauschenden Fest in London - Chateaubriand war 1822 Botschafter in England - kreierte Kochkünstler Montmireil das große Lendensteak. In das Fleisch schnitt er eine Tasche, füllte in diese eine Farce aus Rindermark, gehackten Schalotten, gewiegtem Schnittlauch, eingedickter Fleischbrühe, Pfeffer und Salz. Die Tasche wurde zugenäht, das Fleisch auf beiden Seiten gebraten.

Die Originalität dieser Zubereitung ist verbürgt, denn Chateaubriand schreibt in seinen „Erinnerungen von jenseits des Grabens“ über die Üppigkeit von Speisen und Getränken in der Botschaftsresidenz am Portland Place.

## **Berliner Eisbein, Labskaus & Porterhouse Steak**

### **Berliner Eisbein**

Interessant ist die Namensgebung! Ein jeder weiß, dass es sich um einen bestimmten Teil des Schweinebeins handelt. Doch warum gerade Eisbein? Aus dem herausgelösten Knochen bekamen die Kinder Kufen zum Eislaufen geschnitzt, als Schlittschuhe aus Metall noch unbekannt waren.

Das Eisbein trägt eigentlich die Bezeichnung Dickbein und kann sowohl vom Vorder- als auch vom Hinterbein stammen. Besonders die Dickbeine konservierte man früher, indem sie gepökelt wurden. Feinschmecker sprachen damals oft von der Küche „à la Berlinoise“ und wollten damit etwas abfällig die bei den Berlinern so beliebte Haltbarmachart verstanden wissen. Pökeln galt eben nicht als die feine französische Art, doch es gehört grundsätzlich zum Eisbein.

Geschmortes oder glaciertes Dickbein sollte man zum deutlichen Unterschied als Haxe bezeichnen.

Wie es zu den typischen Beilagen, dem Erbsenpüree und dem mit Wacholderbeeren zubereitetem Sauerkraut kam, lässt sich aus der Jahreszeit erklären. Denn aufgetischt wurde das gepökelte Eisbein zur Winterszeit, in der Frischgemüse, ja sogar oft auch Kartoffeln, fehlten. Wenn man Berlin kulinarisch betrachtet, kommt man an Heinrich Zille nicht vorbei. Eines seiner Stammlokale war das Kellerlokal „Hammelkopf“. Dort war er eines Tages mit Gästen und bestellte Bei „Willem“, dem Wirt, „drei Weiße mit Strippe und drei Radfahrer mit Lenkstange dazu!“ Die Gäste staunten nicht schlecht, als sich die „Radfahrer mit Lenkstange“ als Rollmöpfe entpuppten.

### **Labskaus**

Böse Zungen sollen behauptet haben, dass der Seemann im Labskaus alles wiederfindet, was er während der letzten Reise verlor. Wie dem auch sei, alten Aufzeichnungen zufolge enthielt der Labskaus Salzhering, gepökeltes Fleisch, Pellkartoffeln, Zwiebeln, Rote Bete, eingelegte Gurken, Fett und Gewürze.

Heute finden wir viele Abwandlungen, so Frischkostbeilagen, Petersiliengarnitur, Rollmöpfe, Paprika- und Tomatenwürzung, die dem Geschmack der Gäste angeglichen sind. Oft schon ist der Streit darüber entbrannt, ob das Spiegelei als Garnierung klassisch sei. Historisch kann das nicht nachgewiesen werden. Vielmehr muss man annehmen, dass kluge Köche das Spiegelei zum Bedecken nutzten, denn alle Labskauszutaten sind gewolft.

Bremer, Hamburger oder Wilhelmshavener Labskaus weisen keine nennenswerten Unterschiede auf. Eine Ausnahme macht jedoch der Mecklenburger Labskaus, der weder Fisch, Gurken noch Rote Bete enthält.

### **Porterhouse Steak**

Bei diesem Gericht haben wir es mit einem berufsbezogenen Namen zu tun, der auf eine Tätigkeit im Hafen lenkt: Porter ist ein Lastenträger, und in Porterhäusern wartete man auf die Ankunft der Schiffe.

Es verwundert kaum, dass geschäftstüchtige Brauer und Gastwirte spezielle Speisen und Getränke, nämlich sehr kräftige, erfanden. Um 1730 stellte der Londoner Brauer Harwood ein schweres Doppelbier von dunkler Farbe, mit bitterem Geschmack, ausgeprägtem Hopfengeruch, hohem Alkohol- (6%) und Extraktgehalt (6%) her.

Auch die Porterhouse Suppe, eine gehaltvolle, herzhaft gewürzte und gebundene Brühe mit Wurst und Ochsenzungenscheiben, ist schon seit langem bekannt.

Als Fleischspeise, die dem Appetit und dem Kalorienbedarf der Hafenarbeiter entsprach, servierte man ein übergroßes Steak, oft bis zu 1 kg schwer. Dabei handelte es sich um ein Filet mit Knochen, das, gesalzen und gepfeffert, auf dem Rost zubereitet wurde. Als Beilagen zu diesem Steak dienten Würzsoßen, meist jedoch die typisch englische Worcestershiresoße und gebackene Kartoffeln.

## Teltower Rübchen & Kuttelflecke

### **Teltower Rübchen**

Teltower Rübchen waren fast vergessen, und viele Köche kennen ihre Vorzüge und Zubereitung nicht mehr. Heute erleben sie eine Renaissance nicht nur in den häuslichen Küchen sondern auch in guten Restaurants.

Sie sind eine würzige Zuchtform der weißen Rübe und wurden ursprünglich in der Mark Brandenburg, besonders im Raum Teltow, angebaut; daher auch ihr Name.

Goethe weilte in seinem Leben nur ein einziges Mal in Berlin, schätzte fortan Teltower Rübchen und ließ sie sich regelmäßig mit der Postkutsche nach Weimar schicken.

Die kleinen Rüben gehören zu vielen Regionalgerichten Berlins und der Mark, und sie fanden schnell Eingang in die internationale Küche.

„Lasst uns doch vielseitig sein! Märkische Rüben schmecken gut, am besten gemischt mit Kastanien, und diese beiden edlen Früchte wachsen weit auseinander.“ sagte Goethe dazu.

### **Kuttelflecke**

Eine Delikatesse in Sachsen, eine Nationalsuppe in Polen, beliebt in Süddeutschland und Österreich. Das Gericht hat seinen Ursprung in Notzeiten, in denen der sonst nicht so bevorzugte Rinderpansen, auch Kaldaunen oder Kutteln genannt, für die menschliche Ernährung entdeckt worden ist. Seine Festigkeit verlangte eine Garungszeit von zehn Stunden und mehr. Durch das Zerkleinern in kleine Flecke konnte diese Prozedur abgekürzt werden. Schließlich entwickelte sich daraus die Bezeichnung Kuttelflecke. Eines der wichtigsten Gewürze dazu ist Thymian, in Österreich Kuttelkraut genannt; ansonsten gibt es viele regionale Unterschiede.

## Himmel und Erde & Pichelsteiner

### **Himmel und Erde**

Äpfel und Kartoffeln sind die Hauptzutaten dieser Breispeise, die im

18. Jahrhundert im Rheinland entstand. Die Äpfel kamen vom Himmel (von oben) und die Erdäpfel, wie man die Kartoffeln bezeichnete, kamen aus der Erde (von unten), und so nannte man den zusammengekochten Brei Himmel und Erde. Inzwischen ist aus dem ursprünglichen Hauptgericht eine Beilage zu etwas kräftigerem Essen geworden.

### **Pichelsteiner**

Eigentlich könnte es auch Büchelsteiner heißen. denn dieses gehaltvolle Eintopfgericht wurde zum ersten Mal von der Wirtin Auguste Winkel am 17. Juni 1823 am Fuße des Berges Büchelstein im Bayrischen Wald für das Gefolge des Grafensteiner Herrschers zubereitet. Es bestand aus dreierlei Fleisch, dreierlei Gemüse und Kartoffeln und wurde im großen Pichel (Topf. Kessel), der an einem Haken über dem Feuer hing, gekocht. Die Kunde von diesem vorzüglichen Essen verbreitete sich schnell. und noch heute gehört es zu den beliebten Speisen. Inzwischen gibt es vom Pichelsteiner verschiedene Abwandlungen.

### **Kasseler, Hoppelpoppel & Schnitzel Holstein**

#### **Kasseler**

Das Kasseler hat nichts mit der hessischen Stadt Kassel zu tun, wie mitunter fälschlich zu lesen ist, sondern es ist ein Berliner Gericht, erfunden von dem am Potsdamer Platz lebenden Fleischermeister Cassel. Er kam vor mehr als 125 Jahren auf die Idee, ein Schweinerückenstück vor dem Räuchern mehrere Tage in Salzlake zu pökeln. Das auf diese Weise vorbereitete Fleisch entfaltet nach dem Garen vorzügliche Geschmackseigenschaften, so dass Kasseler rasch über die Grenzen Berlins hinaus Einzug in die allgemeine Küche hielt. Doch es blieb nicht nur beim Pökeln und Räuchern von Schweinerücken. auch Kamm, Blatt, Haxe, Bauch und Keule können ebenso zubereitet werden. Übrigens: Kasseler Rippenspeer heißt so, weil das Rippenstück ursprünglich am Spieß gebraten wurde.

#### **Hoppelpoppel**

Hoppelpoppel ist sowohl Speise als auch Getränk, der Rohstoff Ei ist dabei das gemeinsame Merkmal. Entstanden ist das Essen in den Küchen der ärmeren Leute. Sie nahmen übriggebliebene Kartoffeln und Bratfleischreste, ehe diese "hops" gingen (verdarben), vermengten sie mit Eiern und anderen Zutaten, und so entstand eine sättigende Speise. Es bleibt aber trotz aller Verbesserungskünste ein "popeliges" (gewöhnliches) Essen. Und so ergab sich im Laufe der Zeit, als Kopplung beider Begriffe, der Name Hopelpopel, später wurde daraus etwas klangvoller der Name Hoppelpoppel. In Berlin avancierte die Speise zu einer Spezialität, wobei sich die Zutaten verfeinerten.

Das Getränk Hoppelpoppel ist ein Punsch aus Sahne, zerstoßenem Kandiszucker, Eigelb, Rum oder Weinbrand und heißem Wasser, Vanille, Zitronensaft und geriebene Muskatnuss dienen als Gewürze.

Um 1800 war es ein beliebtes Getränk der exklusiven Gäste im ersten deutschen Seebad Heiligendamm.

## **Schnitzel Holstein**

Die Besonderheit dieses Schnitzels liegt nicht in der Verwendung von Kalbfleisch, sondern in der Kombination einer Vorspeise mit einem Hauptgang.

Baron Friedrich von Holstein, Regierungsbeamter in der Ära Bismarcks, speiste in Restaurants und bevorzugte mehrere Gänge. Als er es einmal ganz besonders eilig hatte verlangte er Vorspeise und Hauptgang gleichzeitig.

Das bestellte Kalbsschnitzel naturell, obenauf ein Setzei mit Kapern garniert, servierte man ihm einfach auf einem Teller zusammen mit der Vorspeise - 3 Weißbrot-Croutons mit Sardellen, Sardinen, Kaviar, Zitronenscheibe und Petersilie.

Hinzu kamen appetitfördernde Gewürzgurkenstreifen sowie marinierte Rote Bete. Natürlich gehörten noch Kartoffeln zu diesem Gericht.

Weil aber alles schnell gehen musste, erhielt der eilige Gast einfach Bratkartoffeln. Und um nicht öffentlich zu zeigen, dass Holstein nur Bratkartoffeln dazu aß, kamen dieselben unter das Schnitzel. Dieses Gericht machte von Berlin aus bald die Runde und wurde vielerorts gern gegessen. Eine Reihe von Verfälschungen entstanden allerdings auch, so das Mehlieren und Panieren des Fleisches, das Abändern der kalten Vorspeise in unzulässiger Weise, das Weglassen der Umlage (Rote Bete und Gewürzgurke) und dergleichen mehr.

Da hier die personenbezogene Namensgebung als gesichert gilt, muss es Schnitzel Holstein heißen.

## **Berliner Pfannkuchen & Savarin**

### **Berliner Pfannkuchen**

Im Jahre 1756, während des Siebenjährigen Krieges, wurde ein junger Berliner zur Artillerie eingezogen, aber für wehruntauglich befunden. Er musste jedoch als Bäcker im Regiment bleiben. Dort erfreute er seine Kameraden mit einem Gebäck, dem er die Form von kleinen Kanonenkugeln gegeben hatte. Und so sind die Berliner Pfannkuchen bis heute geblieben: rund und locker, mit Zuckerkruste und Marmeladenfüllung.

Doch der Ursprung dieses Gebäcks liegt weiter zurück. Der Römer Marcus Portius Cato beschrieb die Herstellung eines ähnlichen Gebäcks schon vor Beginn unserer Zeitrechnung.

Ihre eigentliche Geburtsstunde haben die Pfannkuchen jedoch im 17. Jahrhundert in Wien als Faschingskrapfen. Der Zuckerbäckerin Cäcilie Krapf verdanken sie ihren dortigen Namen. Der Hofkoch der Gräfin Batthyany verlieh den Krapfen durch eine Marmeladenfüllung noch den richtigen Pfiff.

### **Savarin**

Savarin sind nach dem Pariser Juristen, Schriftsteller und Gastrosophen Jean Anthelme Brillat-Savarin (1755 bis 1826) benannte Hefekuchen, die sowohl als Dessert als auch zum Kaffee serviert werden. Sie werden in kleinen Portionsringen oder in einer großen Ringform gebacken und mit

Zuckerlösung und Rum getränkt, mit Früchten oder Kompott gefüllt und oft mit Schlagsahne garniert. Rezeptur:

- 300 g Weizenmehl
- 25 g Hefe
- 50 ml Milch
- 20 g Zucker
- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- 180 g Butter

**Zum Tränken:**

- 150 ml Wasser
- 125 g Zucker
- 10 cl Rum

Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe einbröckeln, mit Milch, Zucker und etwas Mehl zum Vorteig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort

15 Minuten gehen lassen. Nun Eier, Salz und die weiche Butter in die Schüssel geben. Alles zu einem geschmeidigen Teig kneten, bis er Blasen wirft und sich vom Schüsselrand löst. 30 Minuten gehen lassen.

Savarinformen von 10 cm Durchmesser mit Butter einfetten und den Teig einfüllen. 30 Minuten backen. Savarins aus dem Ofen, dann aus den Formen nehmen und etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Wasser und Zucker in einem Topf erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Mit Rum mischen. Savarins an der Oberseite mehrmals einstechen; nach und nach mit der Zuckerlösung beträufeln. Savarins bis zum Füllen und Servieren kühl stellen.

"Wer Freunde einlädt  
und sich keine Mühe gibt,  
was er seinen Gästen vorsetzt, ist nicht wert,  
Freunde zu haben."

**-Jean Anthelme Brillat-Savarin**

## Wie kommen die Namen prominenter Persönlichkeiten auf die Speisekarte?

### Filetspitzen Stroganow, Bismarckhering, Carpaccio, Sandwich

Haben Sie sich nicht auch schon manchmal gefragt, warum das Sandwich "Sandwich" heißt oder das Carpaccio "Carpaccio"? Es gibt ungefähr 500 Speisen und Gerichte, die den Namen bekannte und berühmter Menschen tragen. Wie es dazu gekommen ist, ist ganz unterschiedlich. Manches war Zufall, anderes der Ehre wegen, der Zufall spielte eine Rolle oder das ungewöhnlich Aussehen - wie bei der Haarpracht des Dichters Schiller, der damit, etwas unfreiwillig, der Schillerlocke den Namen gab.

Der Brauch, Essen und Trinken nach wichtigen Persönlichkeiten zu benennen, ist ziemlich alt. In einem Kochbuch aus dem Jahre 1370 stehen schriftliche Hinweise darauf aber man glaubt allgemein, dass diese Art, Persönlichkeiten zu ehren oder ihnen zu schmeicheln viel älter ist.

Manche Bezeichnung hat auch kaum etwas mit dem Namensgeber zu tun. Wie z. B. "Austern á la Rockefeller". Diese Austern sind sehr teuer da sie sehr aufwendig zubereitet werden und wer sie bestellte bewies "teuren" Geschmack. Es gibt Gerichte, bei denen Phantasiegestalten Pate standen wie bei der "Birne Hélène", die nach der Hauptfigur einer Operette von Offenbach genannt wurde. Und es gibt Gerichte, die gar nicht auf eine Person schließen lassen, denen sie gewidmet wurden. Hier sei als Beispiel das Hähnchen "Belle Hélène" genannt, das Auguste Escoffier der berühmten Sarah Bernhardt widmete.

Wenden wir uns nun den bekannteren Speisen mit berühmten Namen zu:

#### **Filetspitzen Stroganow**

Die Stroganows waren eine weitverzweigte Dynastie und lange Zeit eine der reichsten im alten Russland. Im Laufe der Jahrhundert (ca. 15. - 20. Jh.) waren immer wieder Stroganows Vertraute und Berater der verschiedenen Zaren - und Geldgeber!! Besonders Zar Peter der Große hat dieser Dynastie viel zu verdanken. Sie zahlten damals das Lösefeld, als der Zar gefangen gehalten wurde. Und sie eroberten für sich weite Teile Sibiriens.

Welchem Stroganow nun das Gericht zugeordnet werden sollte, ist einfach nicht zu recherchieren. Einmal findet man die Aussage, das Rezept wurde von einem Mitglied der Familie in Paris dem Koch des "Maxim's" überlassen. Das kann aber nicht stimmen, denn schon 5 Jahre, bevor das "Maxim's" überhaupt als Gourmettempel eröffnet wurde, erschien das Rezept schon in Escoffier's "Le Guide Culinaire".

Friedrich Holländer beschrieb das Gericht in einem Liedtext folgendermaßen: Großfürst Stroganow kam dahinter, dass seine Angetraute einen Liebhaber hatte und zerstückelte ein Stück Fleisch, anstatt an seinem Nebenbuhler Rache zu nehmen. Gesungen wurde: "So wurde Glanzstück von Souper, so wurde größtes Frikassee, so wurde Stroganow-Filet...."

Eine andere Darlegung: Stroganows Koch plagte sich in Sibirien mit festgefrorenem Fleisch herum. Er konnte es nur in ganz dünnen Scheibchen

abschneiden. Das Gericht wurde dann so gut, dass die Herrschaften es von nun an immer öfter haben wollten.

Übrigens wird das Gericht immer mit Rindfleisch gemacht!

- 1 kg Filetspitzen
- 100 g Butter
- 3 kleingeschnittene Zwiebeln
- 200 g in Scheiben geschnittene Champignons
- etwas Mehl
- 500 ml Bouillon
- 250 ml saure Sahne
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- Paprikapulver, Zitronensaft

Das Fleisch schneidet man in 1/2 cm dicke Scheiben und legt es 15 Min. in's Gefrierfach.

Die hartgewordenen Scheiben werden dann in feine Streifen geschnitten. In einer Pfanne wird die Butter erhitzt, die Fleischstreifen werden rasch portionsweise von allen Seiten braun gebraten, dann aus der Pfanne genommen und warmgehalten.

Die Zwiebeln in der übriggebliebenen Butter dünsten, dann die Champignons hinzugeben, anbraten und etwas Mehl darüber stäuben. Die Bouillon wird hinzugegeben und das Ganze unter stetigem Rühren zum Kochen gebracht. Bei schwacher Hitze die saure Sahne in die Pfanne geben. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken. Das Fleisch mit dem Fleischsaft wieder in die Pfanne geben, kurz aufwärmen und in einer vorgewärmten Schüssel servieren.

### **Bismarckhering**

Das dieser Name auf den "Eisernen Kanzler", Fürst Bismarck zurückgeht, ist sicher allen bekannt. Wie es dazu kam, dass der Hering, eigentlich ein Fisch für die Armen, zu so hohen Ehren aufgestiegen ist, ist nicht 100%-ig zu recherchieren. Belegt ist aber, dass Otto von Bismarck zeitweise an regelrechter, Entschuldigung, Fresssucht "litt". Zwei Mahlzeiten am Tag mit mindestens 5 Gängen waren Standard. Das nötige Bier und der Wein, um das alles runterspülen zu können ist dabei selbstverständlich. Dazu kamen viele Bankette und Essen, zu denen er eingeladen wurde. Dort mussten ihm, zwischen den Gängen, kleine Happen gereicht werden, die er massenhaft verschlang. Unter anderem waren dabei Süßigkeiten, kleine Mehlspeisen, aber auch Gebratenes und Fisch seine Favoriten. Im Alter von 65 Jahren soll der Kanzler fast 300 Pfund gewogen haben. Gesundheitliche Probleme waren da natürlich vorprogrammiert.

Aber zurück zum Hering. Ganz sicher ist, dass der eingelegte Hering seinen Namen Bismarck zu verdanken hat. Warum aber, da gibt es mehrere Varianten. Die einen sagen, es war ein Wirt aus Flensburg, der im Überschwang seiner Gefühle bei einem Besuch Bismarcks in seinem Restaurant dessen Liebesspeise nach ihm benennen wollte und Bismarck soll wohlwollend zugestimmt haben. Dann wieder soll es ein Stralsunder Gastwirt gewesen sein, der um dieselbe Gunst gebeten hatte, allerdings

wohl aber Jahre später. Wahrscheinlicher ist aber, dass es ein Fischindustrieller war, dem Bismarck einen großzügigen Kredit gewährt hatten, damit dieser seinen eingelegten Hering als Konserve in Massen auf den Markt bringen konnte. Wie dem nun auch sei, der Bismarckhering erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit.

Das Rezept ist relativ einfach:

Zarte Heringsfilets werden in einer Marinade aus Essig, etwas Öl, Zwiebeln, Senfkörnern und Lorbeerblättern eingelegt.

### **Carpaccio**

Auf den ersten Blick ist interessant, dass ein Gericht, welches erst 1950 "erfunden" wurde, den Namen eines mittelalterlichen Malers, nämlich Vittore Carpaccio, trägt! Diese Vorspeise könnte auch einen ganz anderen Namen haben, denn gerade dieser Name war reiner Zufall, aus der Not heraus geboren, sozusagen. Der Erfinder dieser Köstlichkeit war der Besitzer von "Harry's Bar" in Venedig. 1950 fand dort eine Ausstellung der Werke des Malers, dessen Heimatstadt Venedig war, statt.

Giuseppe Cipriani, der phantasievolle Wirt, hatte ein Problem. Eine seiner besten Gäste, die Comtessa Amalia Nani Mocenigo, wollte sich für mehrere Wochen verabschieden, da der Arzt ihr eine strenge Diät verordnet hatte. Sie sollte bei dieser Diät keinerlei gekochte Speisen zu sich nehmen. Die Comtessa pflegte fast täglich ihr Mittagsmahl bei Giuseppe einzunehmen und dieser war von der Aussicht, einen so großzügigen Gast zu verlieren, gar nicht begeistert. So erklärte er kurzentschlossen, dieses sei überhaupt kein Problem für ihn und er wüsste schon, was er der verehrten Comtessa, trotz Diät, schmackhaftes servieren könne. Er erbat sich nur eine halbe Stunde Zeit. Danach erschien er mit einer großen Platte. Auf dieser waren hauchdünne, in fächerform angerichtete Scheiben von Filet mignon, dazu eine weiße Sauce und mehrere Senfarten angerichtet. Umkränzt von feinem, dünn geschnittenem rohen Gemüse in den Farben rot und weiss. Die Comtessa war begeistert und fragte, wie das Gericht denn heiße. In betracht dessen, dass vor seiner Bar an einer Säule ein Plakat mit einem Carpaccio-Gemälde in dessen bevorzugten Farben, rot und weiß, hing, verkündete der Wirt "Rindfleisch-Carpaccio".

Als das ultimative Rezept sieht man heute hauchdünn geschnittene Rinderfiletscheiben, gebeizt mit Essig, Öl und Kräutern. Serviert werden sie mit Kapern und Sardellenfilets. Es gibt aber eine Unmenge Varianten und über das wirklich wahre Rezept würde ich nicht streiten! ;-)))

### **Sandwich**

Wenn es stimmt, und die Analen sagen es, dass das "Sandwich" von John Montagu, dem 4. Earl of Sandwich, erfunden wurde, dann, ja dann kann man es eigentlich richtig bedauern - das Sandwich meine ich.

Der Earl soll ein richtiger Schurke, skrupellos, korrupt und dazu noch als Marineminister völlig unfähig gewesen sein. Seltsamer Weise widerspricht eine andere Quelle dem und stellt den Earl als ganz das Gegenteil hin! Eines aber sagen beide Quellen - er war ein hemmungsloser Spieler, vor

allem Pokern hatte es ihm angetan und dabei soll er betrogen haben, was die Karten hergaben. Nachgesagt wird ihm, die englische Flotte ruiniert zu haben, seine Frau betrogen, für Geld Posten vergeben zu haben und sogar seine eigene Tochter soll er missbraucht haben. Allerdings liegt die Wahrheit wohl irgendwo dazwischen, denk ich mir! Er wurde im zarten Alter von nur 10 Jahren der 4. Earl of Sandwich, nachdem sein Vater früh gestorben und der Großvater das gesamte Familienvermögen durchgebracht hatte! Er war sein ganzes Leben lang eher arm, sein Vorzug war der alte Name und eine vorzügliche Ausbildung in Eton und Cambridge.

Was nun das Sandwich betrifft, sagt die Legende folgendes: Der Earl saß 24 Stunden ununterbrochen am Pokertisch. Um das Spiel wegen des Essens nicht verlassen zu müssen, hatte er sich sein geliebtes gesalzenes Rindfleisch zwischen zwei Röstbrotstücken geklemmt und aß es während des Spieles! Das Sandwich war geboren, denn die Methode erreichte sofort einen hohen Beliebtheitsgrad in London! Natürlich gibt es auch hier, wie bei allem im Leben des Earl's, eine Gegendarstellung: Er erfand das Sandwich, um seinen Hunger an seinem Arbeitsplatz zu stillen, da er pausenlos von früh bis Mitternacht arbeitete!

Nicht unerwähnt möchte ich aber lassen, dass es schon im alten Rom üblich war, eine Fleischscheibe zwischen zwei Brotscheiben zu legen und es so zu essen. Die alten Römer nannten das wohl "offulae", dafür möchte ich mich aber nicht verbürgen!

Wenn Ihnen diese, mehr oder weniger ernstzunehmenden, Erklärungen gefallen haben, dann freuen Sie sich auf unseren Newsletter in der nächsten Woche. Dort setzen wir diese Reihe weiter fort!

## **Fürst-Pückler-Eis, Pizza Margherita, Steak Strindberg ...**

### **Fürst - Pückler - Eis**

Diese Eiskreation ist nach Hermann Fürst Pückler-Muskau benannt. Erbe eines riesigen Gutes, Abenteurer, Freund und Förderer Heinrich Heines - und fasziniert von den englischen Gärten, die er im Gefolge des preußischen Königs kennen lernte, als er mit diesem England bereiste. Er beschließt, aus seinem 600 Hektar großem Besitz einen Landschaftspark zu machen, eingeschlossen seine 36 Dörfer! Bei der Verwirklichung seiner Vision ging er nicht gerade zimperlich mit der Landschaft und den Menschen um. Ganze Dörfer müssen verschwinden weil sie nicht in sein "Landschaftsgemälde" passen, er leitet die Lausitzer Neiße um, legt Seen an, erschafft Hügel und Berge. Er lässt ausgewachsene Bäume aus großen Entfernungen herbeischaffen, dadurch angerichtete Schäden, auch bei dem Transport, wird mit Geld wiedergutmacht. Dann ist sein riesiges Vermögen aufgebraucht, der Traum aber nicht vollendet. Der Ausweg ist eine reiche Heirat, Lucie, Gräfin von Pappenheim, Tochter des preußischen Kanzlers und 9 Jahre älter als Pückler, wird seine Frau. Viel könnte man noch über diesen exzentrischen Mann erzählen, der sein Gut schließlich verkaufte, um in Branitz einen weiteren Park errichten zu können, der

große Reisen unternahm und von einer, die ihn nach Ägypten führte, eine Sklavin vom dortigen Sklavenmarkt mitbrachte, eine 13 jährige Abessinierin, in die der 50 jährige Fürst sich unsterblich verliebte! Seiner Frau gefiel das gar nicht und sie unternahm alles, um ihn davon abzubringen, das Mädchen nach Muskau zu holen.

Die sie schon gemerkt haben, fehlt bisher jeder Hinweis auf die Eisbombe. Wie so oft bei Speisen gab auch hier der Förderer und nicht der Erfinder der Neuheit ihren Namen. Denn die seinerzeit als Eisbombe gestaltete Delikatesse soll zuerst von einem Konditor namens Schulz aus Muskau in den Nationalfarben des Fürstentums fabriziert worden sein. Fürst Pückler aber war seit einem Dinner im Palast des Sultans von Konstantinopel leidenschaftlicher Eisliebhaber und gestattete dem Konditor gerne, die Eisbombe nach ihm zu benennen.

- 500 ml süße Sahne
- Puderzucker
- 2 EL Kakao
- Erdbeerpüree
- Maraschino
- Makronen

Sahne mit Puderzucker steif schlagen. Sie Masse gleichmäßig auf drei Schüsseln verteilen. In die erste wird das Erdbeerpüree eingerührt in die andere ein Glas Maraschino und in die dritte zwei EL Kakao.

Zu allen drei Mischungen kommen dann noch kleingehackte Makronen, die vorher mit Maraschino getränkt wurden. In eine Form gibt man zuerst die rote Masse, dann die weiße und obenauf die braune. Die Form wird zugedeckt in das Tiefkühlfach gestellt. Vierundzwanzig Stunden später kann man dieses hausgemachte rot-weiß-braune Eis servieren.

### **Pizza Margherita**

Die "Pizza Margherita" ist zweifelsohne ein Klassiker. Auch hier trifft zu, dass der Name des Erfinders nicht der Name der Speise ist. Diese, zu damaliger Zeit ein Arme-Leute-Essen, hat ihren Namen der Königin von Italien, Margherita von Savoyen zu verdanken. Wie es dazu kam, nun, auch hier gibt es mehrere Geschichten, zwei möchte ich ihnen erzählen.

Königin Margherita verbrachte anno 1889 zusammen mit dem König Umberto I. einen Teil des Sommers in der Residenz Capodimonte bei Neapel. Mit dem gesamten Hofstaat, versteht sich, also war auch der "Chefkoch", ein Spezialist der französischen und piemonteser Küche, dabei. Die Königin verlangte eines Tages nach einer einfachen Pizza. Der Koch war entsetzt - so was essen doch nur arme Leute! Damit hatte er sich noch nie befasst und musste gestehen, dass er keine Ahnung hatte, wie man eine Pizza zubereitete. Übrigens, die Frage, woher die Königin die Pizza kannte, konnte ich nicht ganz klären!

Jedenfalls wurde schnellstens ein Kurier zur besten Pizzeria Neapels geschickt. Der Besitzer, Rafaelo Esposito, musste kommen und buk drei

Pizzen, eine davon in den italienischen Nationalfarben rot (Tomaten), weiß (Mozarella) und grün (Basilikum). Diese begeisterte die Königin sehr und so wurde die Pizza Margherita geboren.

Das war diejenige der beiden Geschichten, die höchst unwahrscheinlich ist, aber gerne erzählt wird.

Die andere besagt, dass die Pizza erstmals am 6. Juni des Jahres 1889 am Hof zu Neapel serviert wurde - aber der Pizzabäcker soll Pappino Brandi sein. Was wahrscheinlich auch stimmt, denn im Besitz dieser Familie befindet sich eine Urkunde, auf welcher ein Lob für die Kreation einer Pizza steht - vom königlichen Hof ausgestellt.

### **Zum Nachbacken:**

- 325 g Mehl
- 20 g Hefe
- 125 ml lauwarmes Wasser
- 4 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz
- Olivenöl für die Böden zum Beträufeln
- 3 enthäutete, entkernte und in Scheiben geschnittene reife, aromatische Tomaten
- 200 g Mozzarella
- etwas geriebener Pecorino
- reichlich frische Basilikumblätter

Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde machen und die mit Zucker und ein wenig Wasser angerührte Hefe hineingeben. Wenig Mehl zugeben und einen Vorteig rühren, gehen lassen.

Dann mit den anderen Teigzutaten mischen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teigstück nochmals gehen lassen, dann in die gewünschte Form ausrollen und auf ein gefettetes Blech legen. Ergibt je nach gewünschter Dicke 3 oder 4 Pizzaböden von ca. 20 cm Durchmesser.

Die Böden mit Öl beträufeln, mit Tomaten belegen und Mozzarella darüber streuen, ebenfalls der geriebenem Pecorino.

Bei 200° je nach Größe 15 bis 25 Minuten backen. Nach dem Backen die Basilikumblättern auf der Pizza verteilen.

### **Pfirsich Melba**

Was die Namensgebung anbetrifft, ist es so wie bei der Pizza Margherita! Allerdings ist der Erfinder kein kleiner Pizzabäcker, sondern der französische Meisterkoch Auguste Escoffier. Die Person, deren Namen auf diese Weise die Zeiten überdauerte, war Nellie Melba. Sie war eine der gefeiertsten Opernsängerinnen überhaupt und in der ganzen Welt verehrt und berühmt. Nellie Melba wurde 1861 in Australien geboren und beherrschte von 1887 an für ca. 25 Jahre die Opernbühnen der Welt.

Zusammen mit Enrico Caruso begeisterte sie ihr Publikum. Exzentrisch soll sie gewesen sein und ausgesprochen wählerisch - in vielen Beziehungen. So war einer ihrer Liebhaber der Kronprinz Frankreichs, der im Exil lebende Herzog von Orléans. Sie nahm auf ihren Namen ein Patent, verlieh ihren eigenen Orden in Form einer Anstecknadel, die wie ein "M" gearbeitet war und den es in drei Kategorien gab!

Anlässlich einer Aufführung des "Lohengrin" im Covent Garden, wo Nellie Melba die "Elsa" sang, kreierte Escoffier seine Speise. Es war ein Dessert aus Vanilleeis, Himbeerpüree und Pfirsichen, bedeckt mit feinen, weißen Zuckerfäden und es wurde in einem Becher, der zwischen den Flügeln eines Schwanes aus Eis stand, serviert.

Dies ist das Originalrezept aus Auguste Escoffiers Memoiren:

"Man nehme 6 reife Pfirsiche. Montreuil-Pfirsiche sind bestens für dieses Gericht geeignet. Die Früchte werden einige Sekunden in kochendem Wasser blanchiert und anschließend einige Sekunden in Eiswasser getaucht. Die geschälten Früchte werden leicht mit Zucker überpudert und in den Kühlschrank gestellt. Man braucht weiter einen Liter sehr sahniges Vanilleeis und ein gutgekühltes Mus aus 250 Gramm frischen reifen Himbeeren sowie 150 Gramm Puderzucker.

Einen Silberbecher mit Vanilleeis füllen, Pfirsiche vorsichtig darauf legen und mit Himbeerpüree bedecken. In der Mandelsaison mit einigen Mandelblättern verzieren."

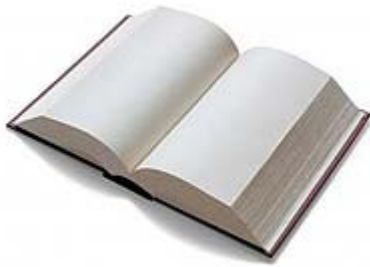
Eigentlich wollte ich auch die Herkunft des fast auf jeder Speisekarte stehenden Filet oder Steak "Strindberg" recherchieren. Nachdem ich nirgends fündig geworden bin und mich sehr gewundert darüber habe, bat ich Ingrid\_R um Hilfe! Sie schickte für mich eine E-mail mit der Bitte um Aufklärung an das Strindberg-Museum in Stockholm und das ist die Antwort:

"Die Verbindung zu Strindberg ist nicht klar. Aber man weiß, dass Verner Vögeli das Gericht "Lendenschnitten nach Strindbergart" im Restaurant Kopferpanne (Kupferpfanne ????) in Frankfurt 1959 eingeführt hat. Er nahm das Rezept mit und stellte es im "Operakälleren" (das berühmteste Restaurant in Stockholm) vor.

Strindberg ist ja sehr bekannt in Deutschland. Es kann also sein, dass man einfach ein Gericht nach ihm benannt hat. Es gibt jedenfalls kein Archivmaterial, das belegt, dass es für Strindberg gemacht wurde, oder dass er selbst Steak Strindberg gegessen hat ("Biff Strindberg" auf schwedisch)"

Es gibt noch eine große Anzahl interessanter Geschichten, Legenden Wahrheiten und Halbwahrheiten über Speisen und Gerichte mit prominenten Namen. Z. B. soll das Getränk "Bloody Mary" nach der "blutigen Mary" - Maria Tudor genannt worden sein. Der Ringkuchen Savarin nach Jean-Anthelme Brillat-Savarin, einem Juristen, der viele Bücher geschrieben hat aber nie ein Kochbuch und so könnte man die Reihe lange fortsetzen!

## Volkswisheiten und Sprüche für die Ernährung - wahr oder nicht?



**Einige Thesen und Sprüche, die sich um unsere Ernährung ranken, halten sich seit Generationen hartnäckig. Aber: was seit langen erzählt wird, stimmt nicht immer. Hier stellen wir einige Ernährungsirrtümer richtig.**

### **Bier auf Wein...**

Auf jeder Festlichkeit mit alkoholischen Getränken macht folgender Tipp immer wieder die Runde: „Wein auf Bier, das rat' ich dir. Aber Bier auf Wein, das lass' sein“.

Der Ratschlag ist zwar gut gemeint. Aber blanker Unsinn. Nicht die Reihenfolge, sondern allein die Menge macht den Alkoholkonsum bekömmlich - oder halt auch nicht.

Der Trinktipps ist eins von vielen Ernährungsmärchen, die von Generation zu Generation in Deutschland weitergegeben werden.

Manchmal steckt wenigstens noch ein Körnchen Wahrheit in den Weisheiten, meist ist gar nichts dahinter wie beim Spruch „Bier macht Bauch“. Auch da gilt: Ausschließlich die Dosis lässt den "Airbag" wachsen. Eigentlich weiß das insgeheim jeder. Auch dass man Alkohol nicht wild durcheinander trinken sollte. Trotzdem hält sich der spezielle Reihenfolge - Trinktipps, der vermutlich schon Mitte des 19. Jahrhunderts aufkam, hartnäckig weiter.

Belegt ist, dass es für einen „Kater“ völlig egal ist, in welcher Reihenfolge man Bier und Wein in sich hinein kippt – die Menge macht's und evtl. die Qualität der Getränke.

Früher war die heutige Mär auch ganz anders gemeint: Den Sprung vom billigen Bier auf teuren Wein konnten sich nur Wohlhabende leisten. Und wer sich den Rebensaft gönnte, sollte und wollte sich den edlen Geschmack nicht durch Arme – Leute - Gerstensaft verderben lassen.

### **Schokolade, Zucker, ...**

Was schon jedes Kind vorgebetet bekommt, sind die Warnungen wie „Schokolade macht Pickel“ oder "Brauner Zucker ist gesünder als weißer". Nichts davon stimmt wirklich. Wissenschaftler bemühen sich zwar, einen Zusammenhang zwischen Schokoladenkonsum und dem Erblühen von Pusteln zu ergründen. Beweise fehlen aber bislang.

Und zur Zucker - Legende bleibt nur anzumerken: Kaloriengehalt und Kariesgefahr sind bei beiden Sorten gleich hoch.

Auch die fürsorgliche Empfehlung „Zucker ist Nervennahrung" gehört ins Reich der Ammenmärchen. Der Spruch soll Schleckermäulern nur seit

Jahrzehnten schon das schlechte Gewissen beim Griff nach Süßigkeiten nehmen. Mehr ist nicht dran. Trotzdem glaubt es jeder zweite Bundesbürger, laut einem Umfrageergebnis.

### **Kartoffeln machen dick...**

Kartoffeln machen keineswegs dick. Sie haben nur 70 kcal pro 100 g. Was tatsächlich ansetzt, sind Pommes, Chips oder Bratkartoffeln. Gekochte Kartoffeln pur tun das aber keinesfalls, sie sind eine kalorienarme, gesunde Mahlzeit.

### **Kaffee macht nüchtern...**

Das ist ein gefährlicher Trugschluss. Durch die aufputschende Wirkung des im Kaffee enthaltenen Koffeins kann man sich zwar zunächst belebt fühlen. Der Abbau des Alkohols wird davon jedoch nicht beeinflusst.

### **H-Milch weniger gesund...**

als frische Milch. Auch das ist nicht richtig. Durch das Erhitzen der Milch verändert sich lediglich der Geschmack und die Haltbarkeit wird erhöht. Alle für unsere Gesundheit wichtigen Bestandteile der Milch wie Kalzium und Vitamin B2 werden dabei aber nicht zerstört.

### **Möhren machen braune Haut...**

Durch ihr Betacarotin wäre das theoretisch möglich. Allerdings müsste man dazu täglich mindestens drei Kilo Möhren verzehren. Und ein Sonnenschutz wäre dadurch übrigens auch nicht gesichert.

### **Margarine hat weniger Kalorien...**

als Butter. Nein, auch das ist falsch. Margarine enthält zwar im Vergleich zur Butter mehr ungesättigte Fettsäuren, aber nicht weniger Fett und Kalorien.

### **Dunkles Brot oder Brötchen...**

sind gesünder als weiße. Vorsicht! Das kann ein Griff in die Trickkiste gewesen sein! Oftmals wird der Teig lediglich mit Malz dunkel und mit Kernen körnig gemacht.

### **Zitronen...**

sind die größten Vitamin – C – Spender. Stimmt nicht! Sie enthalten zwar recht viel Vitamin C (53 mg pro 100 g), aber mit Kiwis (100 mg) oder rohen Paprika (140 mg) können sie nicht mithalten.

### **Abnehmen mit Knäcke Brot...**

Besser nicht, denn 100 g haben immerhin stolze 318 kcal. Pumpnickel dagegen nur 201 kcal.

### **Lieber frischen Fisch als gefrosteten...**

Nicht unbedingt, denn wenn der Weg vom Fang zum Verbraucher recht lang ist, dann ist TK – Fisch die bessere Variante, da dieser sofort nach dem Fang gefrostet wird.