

Südbadische Essgewohnheiten:

6-mal täglich ...

von Hubert Roth

„Der Mensch ist was er isst“. Es ist gerade die Umsetzung dieses Sprichwortes, die den Betrachter der aktuellen Ernährungssituation nachdenklich macht, wenn er auf die heutige Fastfood-Ess-Kultur blickt. Deren Ausbreitung liegt in vielen Ländern und Regionen sicher weitgehend am Fehlen einer hinreichend guten Koch- und Esskultur, die der Fastfood-Welle keinen Widerstand entgegensetzen kann, weil der jeweiligen Küche einfach das Niveau fehlt. Genau diesen Mangel hat vor ein paar Jahren ein Kommentator der Stuttgarter Zeitung in seiner Wochenendkolumne bemängelt und darüber hinaus den Vorwurf erhoben, der gesamten deutschen Küche fehle ganz einfach die geistige Tiefe, denn dort werde gegessen, was auf den Tisch komme und es sei deshalb kein Wunder, weshalb Deutschlands Beiträge zur Weltküche so erschreckend mager seien, denn man komme über Sauerkraut, Bier, Schweinshaxen und Kartoffelgerichte nicht hinaus. Doch er machte bei diesem Pauschalurteil eine Ausnahme.

Die Ausnahme-Region:

Der provokanten pauschalen Zeitungskritik folgt im Beitrag völlig überraschend ein die Pauschalität einschränkender Absatz, der von den badischen Lesern nicht nur mit Genugtuung, sondern wohl auch mit berechtigtem Stolz als Kompliment registriert werden kann, zumal das Kompliment einer schwäbischen Zeitung entstammt... - BADEN, so der Autor, sei eine der wenigen Ausnahme-Regionen, in der die Küche eine respektable geistige Tiefe aufweise - und ohne diesen Lichtblick gäbe es „in Deutschland wohl bis heute nur Eintopf, freitags zerkochten Fisch und an Weihnachten fetttriefenden Braten. - Die sich aufdrängende Frage, warum es denn in Deutschlands Küchen so (wie er meinte) „steinzeitlich“ zugeht, beantwortet der Autor gleich selbst mit dem Hinweis, dass unser Volk über Jahrhunderte hinweg „lieber erst die Länder der anderen und dann sein eigenes in Schutt und Asche legte, statt über feines Dinieren nachzudenken oder es zu praktizieren. Nach den Kriegen aber wollten dann alle lieber schnell wieder satt und dick werden...“. - Aua, diese Schelte sitzt. Doch in den - wenn auch etwas überspitzten - Ausführungen des Kommentators steckt ein wahrer Kern, der sich darin zeigt, dass sich die deutsche Küchenkunst seit Jahren in mangelndem Selbstbewusstsein viel zu stark in der Adaption der Ideen anderer erschöpfte nach dem Motto: „Man“ kocht das, was „man“ überall verlangt.

Glücklicherweise haben die Gastronomen in badischen Landen den in dieser Denk- und Handlungsweise liegenden Fehler rechtzeitig erkannt und verstanden, dass es bei der Präsentation ihrer Kochkunst und bei der Jagd nach gastronomischen Sternen nicht um einen Beitrag zur internationalen kulinarischen Kultur geht, sondern um die Aufgabe, die vielen kulinarischen Köstlichkeiten der eigenen Region wieder zu entdecken, sie mit handwerklicher Präzision herzustellen und dem Gast kunstvoll zu präsentieren.

Also besann man sich bei uns im Badischen wieder auf die reichhaltige heimische Küchentradition, die viel zu lange als „nicht mehr zeitgemäß“ abgetan wurde, um in übertriebener Gast-Dienlichkeit all die Standardspeisen nach zu kochen, die der Gast auf fast jeder Speisekarte zwischen Waterkant und Bodensee finden kann. Die heutige hohe Qualität der regionalen Küche kommt also nicht von ungefähr, denn was heutzutage sowohl im rustikalen - wie auch im gehobenen kulinarischen Bereich auf den gastronomischen Speisetischen im badischen Südwesten serviert wird, entstammt weitgehend Großmutter's Repertoire. Mit frischen regionalen Produkten und einem hohen Qualitätsstandard produziert, hat es die Region zu einem herausragenden Feinschmeckerland gemacht, wo dem Gast eine breite Palette an kulinarischen Köstlichkeiten geboten wird, die es im Dreiländereck ja so unendlich viele gibt und in denen sich immer wieder die zauberhafte Landschaft widerspiegelt. –

Doch wie kocht man im badischen Süden, im Südschwarzwald und im Hochrheingebiet? Diese Frage wird nachfolgend noch im Einzelnen beantwortet, doch vorab: Man kocht auf jeden Fall vorzüglich, denn auch die „Reingeschmeckten“ merken sehr bald, wie angenehm und gut es sich in dieser Region leben lässt. Aber worin unterscheidet sich die traditionelle badisch-alemannische Küche denn so grundlegend von der allgemeinen deutschen Küche? Dieser Unterschied besteht nicht nur in der Vielfalt und Reichhaltigkeit, sondern die Gerichte heben sich vor allem auch durch ihre Raffinesse von den kulinarischen Produkten der benachbarten Schwaben und Bayern ab. Der Hintergrund dafür liegt zweifellos in der geografischen Lage unserer Region, die sich in der Nachbarschaft zur Schweiz und Frankreich grenzüberschreitend seit eh und je gegenseitig bereichert. Das ist kein Wunder, denn schließlich besteht im Südwesten die Bevölkerung dieser 3 Länder im Rheinknie zwischen Ober- und Hochrhein hüben wie drüben aus Alemannen, die nicht nur sprachlich, sondern auch kulinarisch seit Jahrhunderten ungeachtet der Staatsgrenzen aus ihrer Abstammung heraus den gleichen Fundus besitzen und sich auf dieser sprachlich-kulturellen Grundlage schon immer entsprechend ausgetauscht haben. Dazu kommt aber auch noch eine weitere historische Besonderheit, nämlich die jahrhundertlange Zugehörigkeit großer Teile der südwestdeutschen Region zu den ehemals österreichischen Vorlanden (Vorderösterreich). Was Wunder also, dass dieses habsburgische Vorderösterreich sowohl in der genussfreudigen Lebensart, wie auch in der Koch- und Backkunst der Region tiefe Spuren hinterlassen hat. Auf diese Weise kamen über Jahrhunderte hinweg zusätzlich Spezialitäten und Rezepte aus allen Ländereien der einstigen habsburgischen Donaumonarchie auch in die österreichischen Vorlande und somit an den Hochrhein und in den Schwarzwald. Und sie kamen nicht nur aus dem genussfreudigen Wien und dem Kernland Österreich, sondern auch aus Böhmen, Ungarn, den Balkanländern, ja sogar aus der Türkei, deren Zuckerbäckerkunst auch in die Donaumonarchie einsickerte und sich heute noch in einigen Backrezepten widerspiegelt.

Kulinarische Entdeckungsreise

Geht man in Südbaden auf kulinarische Entdeckungsreise, so stößt man auf so unendlich viele Spezialitäten, daß hier nur einiges, sozusagen symbolisch für die Region, auszugsweise wiedergegeben werden kann. Wenden wir uns darum also geistig kurz in alemannischer Manier einer genussorientierten Mahlzeit zu: „Guet esse und trinke haltet Liib und Seel zämme!“ sagen „glüschtige“ Alemannen erwartungsfroh, wenn sie mit dem Essen beginnen, wo zunächst die vorausgehende Suppe als Wegbereiter für die nachkommenden Speisegänge eine herausragende Rolle spielt. Während beim (puritanisch geprägten) Schwaben z.B. nach der Suppe das Essen meistens schon fast gelaufen ist, es sei denn, dass noch Sauerkraut und Spätzle anstehen, fängt beim Alemannen nach dem auf die Suppe folgenden Salat das Essen erst richtig an. Es findet im fleisch- oder fischigen Hauptgang seinen Höhepunkt und in einer Nachspeise, worunter auch Mehlspeisen zu finden sind, seinen Abschluß. Daß dazu der passende Wein aus badischen Landen – oder auch ein frisches Bier aus dem Hochschwarzwald auf den Tisch kommt, liegt auf der Hand. Ist dann schließlich mit einem Schwarzwälder Edelbrand als Digestif und einem Kaffee auch für die Verdauung gesorgt, so kommt es vor, dass ein gesättigter Alemanne abschließend gleich einem Tischgebet die zufriedene kulinarische Weisheit ausstößt: **„Essen isch halt öbbis Schöns, denn es git nüüt Bessers als öbbis Guets – und öbbis Guets dezue!“** -

Sechs mal am Tag?

Die alemannische Lebensart hat schon seit Jahrhunderten die Köstlichkeiten ihrer Landschaft täglich zu verteilen gewusst, auch auf ihre täglichen Mahlzeiten. Deshalb ist nicht verwunderlich, dass sich die Alemannen traditionell 6-mal am Tag zum Essen hinsetzen. Das taten sie früher landesweit generell so, während dies heute bei anderen Arbeits- und Lebensbedingungen nicht mehr überall in dieser Weise möglich ist. Die Einrichtung von sechs täglichen Mahlzeiten geht auf die uralten bäuerlichen Essgewohnheiten schwer arbeitender Menschen zurück, was sich mit der sprachlichen Bezeichnung dieser einzelnen Mahlzeiten sehr leicht beweisen lässt. Beginnen wir entsprechend dem Tagesablauf. Also, da gab es am frühen Morgen zunächst > **das „Morgenessen“**. Die Bezeichnung „Frühstück“ (ein „Stück“ in der „Früh“) war bis vor wenigen Jahrzehnten im Sprachgebrauch der Region nicht vertreten. Diesem Tagesbeginn folgte gegen 9.00 Uhr > **der sogenannte „zNüni“**, das Vesper „zu neun Uhr“...), um dann pünktlich um 12 Uhr > **das Mittagessen** am Familientisch einzunehmen. Pünktlich gegen 16 Uhr wurde die Arbeit für > **den „zVieri“** (Vesper „zu vier Uhr“) unterbrochen. Nach Abschluß der Tagesarbeit hat die Bäuerin alsdann für > **das Abendessen** erneut der Familientisch gedeckt. Für den Bauer begann danach noch die Stallarbeit. Erst wenn diese fertig war, setzte sich die Familie schließlich abschließend > **zum Nachtessen** letztmals an den Esstisch, um eine Schüssel Milchkafee mit (eingebrocktem) Brot oder Kuchen zu sich zu nehmen, bevor sie sich in der Stube versammelte, wo Zeitung gelesen, gestrickt, gestopft und gespielt wurde.

Doch welche Gerichte gibt es nun in der Region?

Da finden sich auf dem meist **sonntäglichen** Speisezettel zunächst einmal die **Suppen**, für die i.d.R. meist die Bouillon von Siedfleisch Verwendung findet, wie z.B. die Flädlesuppe, die Nudelsuppe, Eierstichsuppe, Leberknöpflesuppe, Mark- oder Grießklöschensuppe, aber auch klare und gebundene Gemüsesuppen. Daneben gibt es aber auch die Lauch- und Zwiebelsuppe, die eingebrannte Mehlsuppe und natürlich die Badische Schnecken- und die Pilzsuppe – und sogar die altalemannische Brotsuppe wurde wieder neu entdeckt. Die **Salate** werden mit Zwiebeln, Essig und Öl zubereitet. Krautsalate schmelzt man zusätzlich mit angebratenen Speckwürfeln ab und beim Kartoffelsalat ist Mayonaise verpönt. Bei den **Hauptgängen** finden sich: Der klassische (gekochte) Rinder-Tafelspitz oder die Ochsenbrust, jeweils mit Meerrettich, der Zwiebelrostbraten mit Bratkartoffeln, der Sauerbraten mit Rotkraut, der Schweinebraten mit Schwarte/Kruste, das Kalb- und Schweinsgeschnetzelte mit Knöpfli oder Bratkartoffeln/Brägel, die glasierte Kalbsschulter, die gefüllte Kalbsbrust, der Kalbsnierenbraten und natürlich der gekochte geräucherte Schweine-Beinschinken oder das Schäufele, sowie der Enten- und der Gänsebraten. Oder auch: Rindsroulade, Krautwickel, Schweinspfeffer, Rindsgulasch, Saure Leberle, Saure Nierle, Kutteln, wie auch Tellersulz und nicht zuletzt die Wildspezialitäten aus dem Schwarzwald wie: Reh/Hirschrücken/keule, Rehragout, Reh/Hirschmedaillons, Fasan und Rebhühner. Nicht zu vergessen die Fische: die Schwarzwaldforelle, klassisch Blau oder Müllerin, oder aber raffiniert im Kräuterbett serviert, Hecht in Butter gedämpft – oder Hechtklöße, Felchen vom naheliegenden Bodensee. Der **Jahreszeit** entsprechend stehen natürlich auch Spargeln mit Kratzete, sowie die Pfifferlinge und Steinpilze auf dem Plan und in den Herbst- und Wintermonaten liebt der Alemanne die deftige Schlachtplatte mit Kesselfleisch, Blut-, Leber- und Bratwurst, garniert mit Herdöpfelstock (Kartoffelbrei) und Sauerkraut, oder auch ein gebeiztes Ripple mit Sauerkraut.

Einfache Alltagspeisen sind: die Zwiebel- oder Obst-Dünne (Waihe = von Flammen umwehte dünne, mit Erzeugnissen der Saison belegte Brotfladen), die i.d.R. an Backtagen aus restlichem Brotteig entstehen, Grießschnitten, Dampfnudeln, Kaiserschmarren, Pfannenblätz mit Marmelade od. anderen Beilagen gefüllt (ähnl. Palatschinken) Gschwellte Herdöpfel mit Bibilichäs (Quark + Zwiebeln + Kümmel), Knöpfe (den Spätzle ähnliche kleine Miniknödel) mit Linsen od. Bohnenkernen, Alemannischer Wurstsalat ggf. mit Käse, Ochsenmaulsalat, Siedfleischsalat, Schwartenmagen, geräucherter Schwarzwälder Schinken – oder Speck, vom Gast selbst auf dem Brett mundgerecht zerschnitten und – ohne Gabel - gegessen, ebenso der Schübling (eine geräucherte alem. Hauswurst). Nicht zu vergessen die **Beilagen**: Brat-, Röst- oder Rahmkartoffeln, Kartoffelstock (-brei), Rohgebrägelte (gebratene, ungekochte Kartoffeln) Knöpfe, Nudeln o.a. Teigwaren. Wichtig ist den Alemannen stets das **Gemüse**, das als Beilage dabei sein sollte, auch wenn vorher Salat gegessen wird.

Nachtsch: Apfelküchle mit Vanillesoße, Karamellköpfl, Obstkompott (gekochte Birnen, Rhabarber, Pflaumen etc.), Gefüllte Äpfel, Wein- od. Zitronen-Creme, Rote Grütze, frisches Obst.

Kuchen: die Schwarzwälder Kirschtorte, Gugelhupf, Hefe- od. Nußzopf, Rüblikuchen, Zwetschen-, Kirschen-, Apfel- und Rhabarberkuchen, Käsekuchen, Linzertorte u.v.a.m. – Nicht zu vergessen sind die „Chüechli“ (die kleinen Küchlein, hochdeutsch „Plätzchen“ genannt), die es auch unter dem Jahr, aber besonders (fettgebacken) zur Faschnachts- und Weihnachtszeit in verschiedener Machart gibt.

Als Abschluß dieser badisch-kulinarischen Parade sei ein Zitat von **Friedrich Christian Eugen Freiherr von Vaerst** angefügt. Dem Schriftsteller muß offenbar ein genussfreudiger Alemanne die Feder geführt haben, denn er schrieb 1836:

„Ich möchte in großartiger Bedeutung das Leben umspannen und lehren, dass Genießen nichts anderes ist als Gehorchen höherer Bestimmung; denn durch ein wahres Genießen wird am Ende die Humanität mehr gefördert als durch Philosophie!“

Mit dieser Lebens- und Genussauffassung hätte der Schriftsteller durchaus jeden „alemannischen Einbürgerungstest“ bestanden ... **(H.R.)**

Zum Abschluss eine Auslese landestypischer Speisen

Eine Schwarzwälder Schlachtplatte / Metzgete



Das badische Speck-Vesper



Eine Lammkeule im Kräutermantel



**Rotbarbe auf badischem Spargel,
Bärlauch- und Sauce Hollandaise**



Tafelspitz mit Meerrettichsauce

