

# Wenn's schmecken soll wie früher

**Ernährung** Margit Echlter und Edith Findel kennen sich mit alten Rezepten aus. Sie haben dazu ein Kochbuch herausgebracht. Dieses führt zurück zu Großmutter's Zeiten – und manchmal noch viel weiter

VON MANUEL WENZEL

Wem die Brennsuppe nur vom Sprichwort bekannt ist, der muss sich nicht schämen. Denn die auf Mehl und Wasser basierende Suppe gehört zu den Speisen, die früher weit verbreitet waren, mittlerweile aber fast in Vergessenheit geraten sind. Genau mit solchen Gerichten kennen sich Margit Echlter, 62, und Edith Findel, 52, aus. Sie haben vor einigen Jahren ein Kochbuch mit dem Titel „Kulinarische Köstlichkeiten aus alter und neuer Zeit“ herausgebracht. Darin finden sich neben der Brennsuppe beispielsweise eine Forelle mit Rotwein, saure Rahmschlegel oder ein Bayerisches Brat. Vereinzelt gehen die Rezepte mehrere hundert Jahre zurück.

Echlter ist die Chefin der Stadtbücherei in ihrem Wohnort Rain, das dortige Heimatmuseum leitet die Augsburgerin Findel. Beide kochen, sofern sie Zeit dafür finden, leidenschaftlich gerne. Nach traditioneller Art, wie sie ausdrücklich betonen, mit frischen Zutaten und viel Handarbeit. „Manchmal stehe ich den ganzen Vormittag in der Küche, und gegessen ist dann in einer Viertelstunde“, sagt Echlter mit einem Lächeln. Auch Gerichte aus dem Kochbuch bringt sie zu Hause immer wieder auf den Tisch.

Dass sie einmal Autorin einer Rezeptesammlung sein würde, daran dachte Echlter freilich nicht, als sie in den 1990ern die Museumsleiterin bei deren Ausstellungen in kulinarischer Hinsicht unterstützte. Die 62-Jährige kochte für die Besucher originelle Leckerbissen, jeweils passend zum Ausstellungsthema. Die Resonanz sei immer gut gewesen, berichten die Frauen. Deshalb kam irgendwann die Idee auf, ein Kochbuch zu kreieren. Auch die Ausstellungsbesucher hatten sie dazu immer wieder animiert. Also wälzten Echlter und Findel alte Bücher, stöberten in Bibliotheken. „Wir haben auch die mittelalterlichen Handschriften von Philippine Welser untersucht“, so Fichtel. Ein Aufruf an die Bevölkerung brachte weitere Rezepte. Drei Jahre wurde gesucht und gesammelt. Rund 200 Gerichte sind in dem Büchlein, das im Jahr 1999 erschien, zusammengetragen.

Was aber zeichnet die alte, traditionelle Küche aus, von der heutzutage nicht mehr so viel übrig ist? „Früher hat man natürlich gekocht, da gab es ja viel weniger Konservierungsstoffe“, sagt Echlter. Stattdessen wurde viel gepökelt und gesalzen. „Das war den damaligen Gegebenheiten angepasst, es



Ein Bayerisches Brat mit Kartoffeln und gelben Rüben – dieses Rezept findet sich im Kochbuch „Kulinarische Köstlichkeiten aus alter und neuer Zeit“ im Kapitel „Fleischgerichte“.

Foto: Theo Seel



Auch in modernen Küchen lassen sich traditionelle Rezepte gut zubereiten. Das wissen Edith Findel (links) und Margit Echlter nur zu gut.

Fotos: Wenzel

hatte nicht jeder einen Kühlschrank oder gar eine Gefriertruhe“, ergänzt Fichtel. Dementsprechend mussten Lebensmittel schnell verbraucht werden. Zwangsläufig wurde auch saisonal gekocht. „Heute gibt es ja praktisch jederzeit alles frisch“, so Fichtel. Dafür ist die Zeit fürs Kochen mittlerweile eher knapp bemessen, obwohl heutzutage Maschinen einen Großteil der früher per Hand zu erledigenden Arbeiten übernehmen. Die Autorinnen haben Verständnis, dass die Zahl der Halb- oder Fertigprodukte immer weiter zunimmt. „Der berufstätigen Hausfrau pressiert es oft, da kommen dann eben die fertigen Spätzle in die Pfanne.“ Alle Rezepte aus ihrem Buch haben die beiden Frauen selbst ausprobiert. „Es gab auch Sachen, die einfach nicht geschmeckt haben“, berichtet Echlter. Diese wurden nicht mit aufgenommen. Bei manchen Gerichten scheiterte es

auch an der Verfügbarkeit der Zutaten. So gibt es bei Philippine Welser Speisen mit Kapaun, ein Masthahn, der nur selten zu bekommen ist. Viele Fischarten, die früher im artenreichen Lech beheimatet waren, gibt es mittlerweile nicht mehr.

Bei ihren Recherchen stießen sie auch auf Gerichte, bei denen die Mengen noch in historischen Maßen angegeben waren. Weil aber heute kaum jemand noch etwas mit Vierdung, Lot oder Seidel anfangen kann, wurden diese Einheiten umgerechnet. Einige Rezepte – überwiegend aus privaten, handschriftlichen Sammlungen – sind in ihrer ursprünglichen lebhaften Sprache übernommen. Wo es den Autorinnen zum besseren Verständnis notwendig erschien, wurden die Texte in die heutige

Sprache übertragen. So sind alle Gerichte fürs Nachkochen geeignet. „Manchmal braucht man etwas Vorstellungskraft. Wer aber experimentierfreudig ist, der findet etwas“, ist sich Echlter sicher. Die alten Gerichte waren zum Teil sehr üppig und deftig. Eier und Fett spielten eine wichtige Rolle – weil bei der Arbeit viel Energie verbraucht wurde, war die Ernährung sehr gehaltvoll. Zudem hatten die Speisen viel Eigengeschmack und Würzkraft. „Heute schmecken doch viele Sachen eigentlich gleich“, bedauert Echlter, die aber mit Quer- und Vergleichen vorsichtig ist. „Der Geschmackssinn hat sich entwickelt und natürlich auch das Kochen. Daher ist es schwer, zu sagen, ob traditionell oder modern besser ist.“

Aus dem Kochbuch macht Echlter von den älteren Rezepten gerne Krautgerichte, Käsestangen mit Kartoffeln stehen bei ihr ebenfalls hoch im Kurs. Fichtel backt auf traditionelle Weise selbst ihr Dinkelbrot, auch Milchnudeln, Grünkernsuppe oder gebackene Schwarzwurzel tischte sie des Öfteren auf. Die beiden Frauen empfehlen, einfach mal ein altes Rezept auszuprobieren: „Die Grundernährung war früher zwar einfach, aber auch da gab es schon herausragende Gerichte.“

Im Kochbuch von Edith Findel und Margit Echlter stehen rund 200 Rezepte – alte und neue.



## Rezeptbeispiele

aus: „Kulinarische Köstlichkeiten aus alter und neuer Zeit“ von Edith Findel und Margit Echlter:

### Brennsuppe

2 Esslöffel (EL) Fett, 4 EL Mehl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 1 EL saurer Rahm, 1 Ei, Schnittlauch, Essig

Fett und Mehl braun rösten und mit kaltem Wasser verrühren. Unter Beigabe von Salz, Pfeffer und Muskatnuss und etwas Essig so viel warmes Wasser zugießen, wie in der Suppe benötigt ist. Unter häufigem Rühren gut kochen. Am Schluss 1 EL sauren Rahm, ein verrührtes Ei und fein geschnittenes Schnittlauch dazugeben. Über gerösteten Semmelwürfeln anrichten.

### Forelle mit Rotwein

Forelle, Nelken, Zimt, 1 Lorbeerblatt, Zitronenscheiben, Essig, Zucker, Salz, Weißbrot, Rotwein, Butter

Nachdem die Forelle ausgenommen wurde, schneidet man sie in Stücke und kocht sie unter Zugabe von Nelken, Zimt, einem Lorbeerblatt, Zitronenscheiben, Essig, Zucker und Salz nach Geschmack, in einer zugedeckten Kasserolle. Dann nimmt man die Forelle heraus, weicht ein Weißbrot in Rotwein, verrührt es mit Butter und dem Fischsud, lässt es rasch damit aufkochen und richtet es durchgetriebene noch heiß als Soße über die Forelle an.

### Schwarzwurzeln gebacken

750 Gramm Schwarzwurzeln, Salz, Essig, Ausbackfett – für den Teig: 200 Gramm Mehl, Salz, 1 EL Öl, 2 Eier, 1/4 Liter Milch

In eine Schüssel gibt man etwa 2 Liter Wasser und 1 Tasse Essig. Dahinein legt man die Schwarzwurzeln, nachdem man sie unter fließendem Wasser gründlich gebürstet und geschält hat. In diesem Wasser werden die Schwarzwurzeln in Stücke, etwa 5 Zentimeter lang, geschnitten. Salzwasser wird zum Kochen gebracht und die Stücke darin weich gekocht. Dann nimmt man sie heraus und lässt sie abtropfen. Aus Mehl, Milch, Eiern, Öl und Salz rührt man einen zähflüssigen Teig. Portionsweise zieht man nun die abgetropften Schwarzwurzeln durch den Teig und backt sie im heißen Fett schwimmend goldgelb.



MICHAEL HAUPTS  
REGIONALE HERBSTKÜCHE

## Schokokuchen mit Kürbis

Im Herbst ist die große Zeit der Kürbisrezepte. Kürbissuppe kocht jeder gern aus anderen Zutaten und kann nach Herzenslaune experimentieren. Michael Haupt vom Klosterstübli in Oberschönenfeld nutzt das leicht süßliche Gemüse auch zum Backen. Sein Schokoladenkuchen mit Kürbis ist nicht nur eine raffinierte Kreation, saftig und lecker, sondern auch sehr einfach nachzumachen: „Ich empfehle dafür einen Muskatkürbis, der hat am meisten Geschmack“, sagt der Spitzenkoch. Der kleine Hokkaido geht aber auch. Michael Haupt entfernt die Schale vom Kürbis. „Anders als bei Suppen muss man den Kürbis zum Kuchenbacken immer schälen.“ Haupt reibt 500 Gramm in feine Streifen.

Im Wasserbad schmelzt er 250 Gramm guter Zartbitterschokolade, die er zuvor mit dem Messer klein schneidet. In der Moulinette mahlt er 250 Gramm blanchierte Mandeln: „Frisch gemahlen schmecken sie immer besser als fertig aus der Tüte.“ Die Mandeln gibt er in eine Schüssel mit 250 Gramm weicher Butter, 250 Gramm Zucker, fünf Eiern, 100 Gramm Mehl, je einem Päckchen Backpulver und Vanillezucker, dazu eine Prise Salz und das Pfund geriebener Kürbis.

Nachdem er alles verrührt hat, zieht er zum Schluss die flüssige Schokolade unter die Masse und gießt sie in eine gefettete Springform. Bei 160 bis 170 Grad Ober- und Unterhitze braucht der Kuchen eine Stunde im Rohr. Michael Haupt's besonderer Tipp lautet, beim Anrichten zum Kuchen ein Vanilleeis mit Kürbiskernöl zu servieren. „Kürbiskernöl hat einen sehr intensiven Geschmack – mit der Süße vom Vanilleeis ist das eine Superkombination.“ Michael Pohl



Raffiniert: Zum Kürbiskuchen gib es ein Eis mit Kürbiskernöl. Foto: Marcus Merk

# So bringt man den Garten am besten über den Winter

**Haus & Garten** Bevor in den Nächten tiefe Minusgrade einziehen, sollte man sich um ein paar Pflanzen kümmern. Die Tipps der Profis

VON SIMONE ANDREA MAYER

Wenn die Kinder im Bett sind, können die Eltern aufräumen und noch letzte Hausarbeiten erledigen. So ähnlich ist das auch im Garten. Im Oktober verzieht sich die Natur langsam ins Bett, sie will Winterschlaf halten. Dann sollten Hobbygärtner viele Pflanzen in Ruhe lassen, aber auch für Ordnung in den Beeten sorgen – sonst kann der mit Minusgraden und Schneetreiben tobende Winter Schaden anrichten. Das geschieht, wenn man vergisst, sein Spielzeug, die kälteempfindlichen Pflanzen, nicht zu schützen. So wird der Garten winterfest:

Droht der erste Frost, müssen Hobbygärtner reagieren: Zunächst könne es ausreichen, empfindliche Pflanzen an einen geschützten Bereich zu stellen oder sie über Nacht zuzudecken, rät Jürgen Hoppe vom Bundesverband Gartenbau. Sinken die Temperaturen dauerhaft unter den Nullpunkt, gehören die Kübelpflanzen in einen hellen, kühlen, frostfreien Raum. „Ein leichter Frost wird zwar bei vielen Pflanzen nicht zum Totalschaden führen, diese jedoch für die Überwinterung

schwächen“, sagt Hoppe. Er rät daher, den Wetterbericht zu beachten.

Es gibt unterschiedliche Meinungen, ob es gut ist, Pflanzen, die den Winter über im Freien bleiben, dick einzupacken. „Manche decken den ganzen Garten mit Reisig ab, das ist nicht schlimm“, sagt etwa Wolfgang Härtel vom Bund deutscher Staudengärtner. „Aber wichtig ist es nur bei den wintergrünen Pflanzen.“ Grundsätzlich sagt der Gartenbau-

Ingenieur aber: Es kommt auf die Pflanzen und die Witterung an.

Pflanzen, die ihr Blattgrün vor Winterbeginn einziehen oder abwerfen, könnten auch ohne Schutz durchkommen. Der Frost könnte hier überirdisch ja nichts angreifen. Auch bleiben Beetpflanzen eher unbeschadet als jene in Töpfen, da in Gefäßen die Erde eher durchfriert.

Gefährlich können immergrünen Beetpflanzen aber Kahlfröste wer-

den – dann herrschen Minusgrade, es gibt aber keinen Schnee. Weniger robuste Arten bekommen für diese Zeit am besten eine Decke aus Reisig. Das gilt auch für jene Pflanze, die im Winter kein Blattgrün mehr, dafür aber grüne Stängel haben – Rosen etwa. In Wärmeperioden im Winter können die Pflanzen wieder ausgepackt werden – das Material sollte aber griffbereit liegen bleiben, sollte der Frost wiederkommen.

Abgedeckt werden sollten Pflanzen niemals mit luft- und lichtundurchlässigen Materialien – darunter schwitzen sie zu sehr und könnten zu früh antreiben. Außerdem benötigen die Immergrünen auch im Winter Luft und Licht zum Stoffwechsel. Keine Probleme bereite eine Schneedecke – im Gegenteil, sagt Härtel. Sie schützt die Pflanzen sogar vor tiefen Minusgraden. Guter Frostschutz seien Reisig sowie Jutesäcke.

An die Arbeit gehen sollten Hobbygärtner aber erst mit den ersten Frösten im Herbst, erläutert Gartenbau-Experte Hoppe. Zuvor sollte die Herbstwitterung noch genutzt werden, um die Pflanzen langsam an die Kälte zu gewöhnen und für den Winter abzuhärten.

Immergrüne Gehölze im Topf, die im Freien bleiben, sollten Hobbygärtner am besten in den Schatten stellen. Denn scheint die Sonne auf sie, versuchen sie Wasser aus dem Boden zu ziehen. Da der aber gefroren ist, verdursten die Pflanzen. Der Bund deutscher Baumschulen rät daher, an frostfreien Tagen gelegentlich zu gießen. Winterschäden seien oft Trockenschäden. Pflanzen

## Rasenmähen im milden Herbst beugt Pilzkrankheiten vor.

im Gartenboden drohen dies nicht, sie nehmen mit ihren Wurzeln Wasser aus tiefen Erdschichten auf.

Viele Stauden und Gräser können Hobbygärtner zum Herbstende hin zurückschneiden – so lautet ein üblicher Tipp. Aus gestalterischer Sicht und zum Schutz vieler Pflanzen spricht aber etwas dagegen: Zum einen schützt die Blattmasse etwa Gräser vor Frösten. Zum anderen sieht es einfach schön aus, wenn sich Raureif auf Blättern oder Samenständen niederlässt. „Das ergibt eine un-

glaublich tolle Landschaft, besonders wenn die Sonne darauf scheint“, sagt Staudengärtner Wolfgang Härtel vom Bund deutscher Staudengärtner. „Schneide ich das alles ab, sieht das zwar ordentlich aus, ist aber auch den ganzen Winter über langweilig.“ Er würde die Arbeiten daher im Frühjahr erst erledigen.

Auch Landschaftsgärtner Jürgen Hoppe rät dazu, gerade die Samenstände etwa von Rosen stehen zu lassen. Die Hagebutten sind im Winter Nahrung für Vögel.

Zudem sollten Hobbygärtner möglichst alles Laub vom Rasen entfernen. Denn bleiben nasse Blätter länger liegen, verfault das Gras darunter und stirbt. Ist es wie jetzt bis in den Oktober hinein warm, sollten Hobbygärtner den Rasen auch mähen, das beugt Pilzkrankheiten vor. Treten im Herbst noch Rostpilze auf dem Rasen auf, deutet das auf einen Nährstoffmangel hin. Dann brauchen die Halme noch einen kaliumbetonten Herbstdünger. Auf den Staudenbeeten und unter Gehölzen könne das Laub aber gut an Ort und Stelle liegen bleiben, erklärt Hoppe. Die Schicht schütze die Pflanzen im Winter.



Eine wärmende Schicht Laub tut auch immergrünen Gartenpflanzen wie dem Steinbrech gut.

Foto: Marion Nickig, dpa