

## kochen + backen

die verlagsseiten der taz

sonnabend/sonntag, 12./13. dezember 2020 taz  am wochenende 27

Von Lisa Shoemaker

Das weihnachtliche Festessen in der Familie war lange problematisch. Meine Tochter mag weder Ente noch Gans noch Wild, ich will keine Pute, einmal im Jahr zu Thanksgiving Ende November reicht. Also kochten wir mal dies, mal jenes, allein eine Tradition entwickelte sich daraus nicht. Als das Kind in dem Alter war, wo es gern alles so machen wollte wie die anderen, schlug es Kartoffelsalat mit Würstchen vor. Okaayyy. Doch als ich beim Fleischer in der Schlange stand, fühlte ich mich unterfordert. Und überhaupt: Welche Wurst? Ich konnte mich nicht entscheiden, also kaufte ich von jeder Sorte etwas: Wiener, Nürnberger, Chorizo, Salsiccia, Merguez usw., insgesamt sieben verschiedene. Und kreierte zu jeder einen passenden Kartoffelsalat. Das Kind verdrehte die Augen, so hatte es sich das nicht vorgestellt.

Doch inzwischen haben wir unser Festessen gefunden. Pulled Pork. Es vereint die prunkvolle Festlichkeit einer Gans mit der Einfachheit von Würstchen. Fast jedenfalls. Und es eignet sich, etwas überraschend, auch für all unsere Gäste, die kein Fleisch und schon gar kein Schwein essen. An Heiligabend schmettern Juden und Muslime mit uns gemeinsam „Jingle Bells“ und „Adeste fideles“ und lauschen anächtigt Mahalia Jacksons „Silent Night“, wenn wir die Kerzen entzünden. Denn Pulled Pork ist man als Sandwich, und das wird bekanntlich dick belegt: Es gibt also viel Spielraum für vegetarische oder vegane Beilagen.

Wer kein Fleisch isst, bekommt Pulled Soja, das die jüdisch-vegane beste Freundin meiner Tochter im veganen Supermarkt besorgt, ihrer Aussage nach das beste, was zu haben ist. Hält man sich an die Zubereitungsanweisung auf der Packung, bekommt man eine schöne Konsistenz mit Biss, zu lange gekocht wird es labberig. Für den Geschmack darf es dann in der selbst gemachten BBQ-Soße marinieren.

Für den Braten wird klassischerweise das Boston Butt aus der Schweineschulter verwendet. Am besten samt Knochen. Das macht auf dem festlich ge-

deckten Tisch was her und steht großemäßig Pute und Gans in nichts nach, wird aber wohl für unser heuer distanziert-reduziertes Fest zu wuchtig sein. Ein guter Ersatz, weil von Fett durchgezogen, ist Schweinenacken. Rechnet pro Person 300 g bzw. 350 g mit Knochen. Für 4 Personen sind 1,5 kg ideal, Reste verschwinden über die Feiertage wie von selbst.

Die Zubereitung ist denkbar einfach, erfordert nur Geduld und kaum Arbeit. Den Braten kräftig mit reichlich Salz, Pfeffer, Paprikapulver (ideal: der spanische Pimentón de la Vera, erhältlich wahlweise in dulce oder picante, aber immer kräftig geruchert), Kreuzkümmel passt auch dazu. In einen Bräter setzen, am besten in einen mit Deckel, zur Not geht auch Alufolie (nicht gut, hat eine sehr schlechte Klimabilanz, aber der Verzicht auf 2 bis 3 Take-aways sollte das wettmachen). Nun sollte der Braten etwa zu 1/3 in Wasser gesetzt werden. Fest verschließen, damit keine Flüssigkeit verloren geht (wenn ihr nicht sicher seid, schaut zwischendurch nach und füllt ggf. auf).

Je nach Gewicht/Dicke und danach, ob mit oder ohne Knochen, variiert die Zeit. Ohne Knochen geht es schneller.

Bei 110 °C müsst ihr ca. 4 Stunden pro Kilo rechnen. Bei 140 °C halbiert sich die Backzeit in etwa. Zu hohe Temperaturen trocknen das Fleisch zu sehr aus.

### Ein dick belegtes Sandwich bietet satten Spielraum für fleischlose Varianten

Um zu testen, ob die gewünschte Konsistenz erreicht ist, nehmt ihr zwei Gabeln, stecht mit ihnen ins Fleisch und zieht (pull) sie auseinander. Zerfällt das Fleisch ohne Mühe in Fasern, ist es so weit. Die Soße könnt ihr jetzt einkochen und teilweise in die BBQ-Soße mischen, von der ihr eine großzügige Portion für Fleischabstrenzlervorher abgezweigt habt.

BBQ-Soße basiert auf Tomaten. Da ja solche Soßen immer etwas Süßliches haben, ich aber gegen den Einsatz von Zucker beim Kochen bin, fange



## Alle zupfen am Braten

Pulled Pork vereint die prunkvolle Festlichkeit einer Gans mit der Einfachheit von Würstchen. Fast jedenfalls

ich damit an, etwa 600 Gramm gehackte Zwiebeln in Öl über kleiner Flamme anzuschwitzen. Dann rasple ich 2 bis 3 Karotten hinein. Gewürzt wird nach 20 Minuten mit einem Schuss Rotweinessig oder Balsamico, Kreuzkümmel – fangt mit einem Teelöffel an. Dito Oregano, Chili und Knoblauch, 1 bis 2 Lorbeerblätter und vor allem etwas Rauchiges: der oben erwähnte Pimentón de la Vera, Liquid Smoke oder Rauchsalz. 1 Liter Passata (passierte Tomaten, wenn ihr keins dahabt, könnt ihr auch Dosentomaten mit ihrem Saft pürieren). Mindestens 2 Stunden köcheln lassen, gelegentlich nachschauen, ob genug Flüssigkeit da ist, und ggf. etwas Wasser angießen.

Zum Pulled Pork gehören Krautsalat und Brot. Wir nehmen Fladenbrot und Tacos. Als Schmiere verfeinern wir eine Portion Mayonnaise mit Kim-

chi, eine andere mit Miso. Für den, der die Mayonnaise nicht selbst machen will: Es gibt inzwischen ordentliche vegane Alternativen, sogar ein Marken-discounter führt die vegane Version der bekanntesten amerikanischen Marke.

Neben dem amerikanischen Coleslaw mache ich auch einen „quasiasiatischen“ Kohlsalat: hauptsächlich geschreddertes Weißkraut, Karottenraspel und feine Streifen grüner Paprika, mit etwas Salz massiert und mit asiatischen Aromen wie Ingwer, Limettensaft (oder auch Reisesig), Sojasauce und geröstetem Sesamöl zubereitet. Wer mag, gibt Chilisoße dazu.

Aber auch nahöstlich angehaucht mit Zitronensaft, Granatapfelkernen, Minze und Olivenöl ist das köstlich.

Season's Greetings, egal ob ihr Hanukkah, Kwanzaa oder Weihnachten feiert!

Geht auch ohne Schwein: vegetarisches Pulled Pork aus Soja mit BBQ-Soße und Süßkartoffeln  
Foto: Dieter Heinemann/Westend61/imago

## Rührende Verbundenheit

Beim Alleinkochen bilden manche Rezepte eine Wärmebrücke zu gemeinsam verbrachten Abenden

Im Lockdown light fängt das große Kochen wieder an. Es wird eingelegt, fermentiert und dünn ausgerollt. Während in anderen Küche gezaubert wird, koche ich mal mehr, mal weniger gerne. Und mit der zunehmenden Dauer der sozialen Einschränkungen ändert sich meine Einstellung: Ich nehme mir Zeit zum Kochen. Lerne, nur für mich zu kochen, ohne mich allein zu fühlen. Dabei helfen gute Rezepte und die warme Erinnerung an die Menschen, für die ich sie gekocht habe. Eines besonders: rote Bete und Perlgraupen in Brühe und Rotwein. Mal als Bete Bourguignon, für die man Beten und Pastinaken in großen Stücken mit geschmorten Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark, Kräutern und wenigen Graupen gart; mal als Perlgraupenrisotto mit Feta und Petersilie.

Die rote Bete in rotem Wein habe ich zum ersten Mal an Silvester letzten Jahres gekocht. Der Tisch bog sich vor Essen, der Eintopf glänzte leicht rosa und schmeckte nach Rotwein, Lorbeer und Thymian. Im Wohnzimmer wurde getanzt – Szenen, an die ich mich jedes Mal erinnere, auch wenn ich das Gericht nur für mich koche. Verbundenheit entsteht auch mit denjenigen, die ihre Kochtricks gezeigt haben: Wie Ari diesen Thunfischdip macht und Jay den Tofu-Stew. Leo schmort Rosenkohl mit Apfel, Anna gibt Milch zum Mangold. Ich imitiere Lisas Focaccia und Lenas Wirsinglasagne.

Die in den USA lebende Autorin Shen Lu schrieb neulich in ihrem Blog, ihre Kochroutinen seien Freiraum. In Zeiten, in denen sie sich hilf- und tatenlos fühlt, genießt sie das beruhigende Schneiden und Schälen, das Mischen und Fusionieren. Essen und seine Zubereitung sind ein schöner Anlass, sich mit der Familie in China auszutauschen, zu verbinden.

Letzteres ist begrenzt übertragbar. Meine Mutter verabscheut das Reden über Rezepte. Ihr Magen zieht sich zusammen, sobald Freundinnen sie fragen: „Oh lecker, wie hast du das gemacht?“ Kochen ist für sie ein zu stereotypes Thema. Das Austauschen von Rezepten schickt sie in die Küche und macht sie zur Hausfrau. Meine Generation Y muss sich auf den ersten Blick nicht mehr so stark gegen diese stereotype, heteronormative Figur wehren und kann stattdessen das Rezepteteilen als transkulturellen Wissensaustausch schätzen. Auf den zweiten Blick ist Hausarbeit auch heute noch sehr ungleich verteilt, und gerade die Coronakrise zeigt, wie fragil emanzipatorische Erungenschaften sind. So rühre ich in der roten Bete, nur scheinbar frei von heteronormativen Zwängen, und doch kann ich den Moment für mich allein genießen: Im Kochen fühle ich mich den Freund\*innen nah, mit denen ich dieses manchmal einsame Jahr so innig begonnen hatte.

Freia Kuper

www.taz.de | anzeigen@taz.de | fon 030-25902314 | Impressum Redaktion: Martin Kaluza | Foto-Red: Karoline Bofinger | Anzeigen: Tina Neuenhofen, Torsten Dirk



SIVISIO-CHALLENGE

MACH MIT!  
GEWINN' EINE KISTE VOLL  
SAFTIG-SAUERE  
ZITRUSFRÜCHTE!

 

#SAUERISTLUSTIG

1. Beiße in eine Zitrone  
2. Poste ein Video oder Foto davon in Deinem Feed und teile es mit uns unter @sivisio.de

Code scannen und gewinnen:



www.sivisio.de



**VERSCHÄRFT BIO**

## #SAUERISTLUSTIG

Wenn man drüber nachdenkt, kann man schon mal sauer werden: Wie fair ist Bio wirklich? Sind die Standards im Ökolandbau sozial und zukunftsweisend genug? Und kann man nicht noch mehr tun? Man kann: mit den knallharten ethischen und ökologischen Richtlinien der spanischen Zertifizierung „ecovalia“. Nach deren Werten reifen auch unsere Zitronen zum saftig-sauren Vergnügen heran. **Exklusiv für Sie im Bio-Fachhandel.** Das Gewissen genießt schließlich mit. Verschärft, oder?

**VERSCHÄRFTSOZIAL VERSCHÄRFTFAIR VERSCHÄRFTERBIOFACHHANDEL**

## Der Brotkuchen der drei Antonios

Weder in Italien noch in Peru ist Weihnachten ohne Panettone denkbar. Nur wer hat ihn erfunden?

Ein Panettone oder Paneton gehört zum italienischen und peruanischen Weihnachtsfest wie hierzulande Lebkuchen und Stollen. Verpackt in festliche Hochglanzkartons, mit pompöser Schleife verziert, wird das Gebäck schon Wochen vor dem Fest verkauft. In Peru läutet der Paneton mit heißer Schokolade die weihnachtlichen Sommerferien ein. In Italien begleitet man ihn mit Rotwein oder Vin Santo. Woher stammt nun das Original? Aus Italien, sagen die Italiener. Aus Peru, sagen die Peruaner.

Die Peruaner sind zu Recht stolz auf ihre Küche. Die unterschiedlichen Klimazonen zwischen Pazifikküste, Andenhochland und Amazonastiefland brachten eine international renommierte Vielfalt hervor. Doch den Paneton verdanken sie der italienischen Einwandererfamilie D'Onofrio. Heute trägt ein zu Nestlé gehörender Konzern ihren Namen, versorgt das Land mit Eis am Stiel, Schokoriegeln und Paneton. Bei einem Heimatbesuch Mitte des letzten Jahrhunderts ließ sich Antonio D'Onofrio das Mailänder Rezept geben und passte es dem Geschmack der Peruaner an. Das bittere Orangeat und das Zitronat wurden durch bunt eingefärbte kandierte Papaya und Orangen ersetzt, statt Anispulver wird mit Zimt gewürzt.

Auch in Italien stechen zwei Antonios aus den Legenden um den ersten Panettone hervor. Ein verliebter Bäcker versuchte, das Herz einer Frau zu erobern. Antonios Brot, das *pane* von Töne, beeindruckte ganz Mailand. Andere erzählen die Geschichte von der Not, die erfinderisch macht. An Heiligabend verbrannte dem Küchenchef am Mailänder Herzogshof der Sforza der Weihnachtskuchen. Aus Teigresten und was wohl sonst noch in der Küche zu finden war, kreierte der Geselle Tonio ein Gebäck, das seinem Chef den Kopf und dem Herzog das Weihnachtsfest rettete.

Traditionell wird in Italien der Panettone nicht ganz zu Ende gebacken, was ihm einen leicht fermentierten Geschmack verleiht. Treibmittel ist in klassischen Rezepten noch immer ein Weizensauerteig. In der industriellen Produktion hat man ihn durch Hefe ersetzt und backt den Panettone zu Ende, was ihn dann aber doch ein wenig trocken schmecken lässt – daher die begleitenden Getränke. Wer den Panettone auf traditionelle Weise mag, backt ihn selbst und holt ihn aus dem Ofen, wenn er noch nicht ganz durch, aber mindestens zwanzig Zentimeter hoch ist.

Dazu braucht man einen Hefeteig. In 100 ml warme Milch rührt man einen halben Hefewürfel mit 100 g Mehl zu einem glatten Teig, der an einem warmen Ort eine Stunde gehen darf. Zwei Esslöffel Rum mischt man mit 100g Rosinen mit je 50 g Zitronat und Orangeat. 50 g Zucker, ein Päckchen Vanillezucker und eine Prise Meersalz mit 100 ml Milch, zwei Eigelb und einem ganzen Ei verrühren. Langsam 400 g Mehl einarbeiten, dazu 100 g Butter und den Abrieb einer sizilianischen Orange sowie einer amalfischen Zitrone. Den Vorteig hinzugeben und die in Rum eingelegten Trockenfrüchte mit 50g Pinienkernen unterheben, mit Anispulver abschmecken. Der Teig darf noch mal eine Stunde aufgehen, erhält einen Kreuzschnitt und wird in einer Papierform für 50 Minuten bei 175 °C gebacken. *Nicole Pagani*



Der Spaß steht an erster Stelle: Lebensmittel schmecken, riechen und fühlen Foto: Walt Disney Productions/ Archiv Mary Evans/ imago-images

## Ein Kinderspiel bei 180 Grad Celsius

Während die großen Kinder schon mal üben, Eier zu trennen, rollen die kleinen den Teig aus. Und probieren ist immer erlaubt!

Von **Kristina Simons**

„Ich mag am liebsten das ganze Vorbereiten vor dem Plätzchenbacken, also alle Zutaten zusammensuchen und abwägen“, antwortet die 12-jährige Greta auf die Frage, was ihr beim Backen am besten gefällt. „Den rohen Teig zu essen, das find ich am tollsten“, sagt hingegen der 8-jährige Dave lachend, „aber Kekse verzieren mag ich auch gern.“ Gerade haben die beiden zusammen mit ihren Müttern Plätzchenteig vorbereitet. Jetzt müssen sie ihn nur noch glatt ausrollen. „Und dann stechen wir Dinosaurier, Drachen und Blumen aus“, erzählen die beiden Freunde. Und was wird bei ihnen sonst noch so gemischt, geknetet und in den Ofen geschoben? „Nussecken hab ich mit meiner Mama vorhin schon gebacken“, erzählt Greta. Und Dave hat mit seiner Mutter ein

paar Tage zuvor ein Hexenhäus gemacht. Ein Teil des Zuckergusses landete dabei auf Daves Hose. Egal, es ging ja alles wieder raus.

Welches Gebäck kreierte wird, darüber wird gemeinsam entschieden. „Außer wenn ich allein backe, dann bestimme ich das natürlich selbst“, sagt Greta. Allein? „Klar! Gestern hab ich Schokomuffins gemacht.“ Und die seien richtig lecker gewesen, sagt ihre Mutter Kerstin. Jetzt, zur Weihnachtszeit, gehört das Backen einfach dazu. „Ich mach das sonst auch an Geburtstagen oder einfach zwischendurch mal“, erzählt Greta.

„Das Schönste am Backen mit Kindern ist ihre große Begeisterung“, schreibt Christina Bauer in ihrem Buch „Kinder backen mit Christina“. „Sie wollen alles selber machen und lernen dabei den Umgang mit Lebensmitteln und wie aus weni-

gen Zutaten etwas Köstliches entstehen kann. Nebenbei bringt man gemeinsam Zeit.“ Der Spaß komme dabei an erster Stelle, auch wenn oder gerade weil einmal etwas schiefgeht. „Das Eigelb flutscht beim Eiertrennen zum Eiweiß? Ist natürlich nicht ganz so ideal, aber wenn ist das in seiner Bäckerkarriere noch nicht passiert? Das nächste Mal funktioniert's bestimmt.“ Auch Dave erinnert sich gleich an ein kleines Missgeschick. „Als ich mal mit meiner Mutter gebacken habe, war der Teig ganz matschig, weil die Butter viel zu weich war. Aber wir haben ihn dann wieder bekommen“, erzählt er. „Wenn so was passiert, muss man den Teig nur kühl stellen, dann wird er wieder fest“, ergänzt Greta, der das auch schon mal passiert ist.

Christina Bauer, die mit Mann und zwei Kindern auf dem Bramlhof in der Nähe des

Biosphärenparks Salzburger Lungau lebt und arbeitet, hat noch weitere Tipps fürs Backen mit Kindern. „Mir ist es besonders wichtig, dass meine Kinder lernen, wie Lebensmittel schmecken, riechen und sich anfühlen.“ Deshalb sei kosten immer erlaubt. „Wie schmeckt Sesam? Was macht es für einen Unterschied, ob wir von einem ganzen Apfel abbeißen oder Apfelmus löffeln? Warum ist Joghurt eigentlich säuerlich, und welchen Geschmack hinterlässt Olivenöl im Mund?“ Beim Backen selbst sei für alle Hände was zu tun. Kleinere Kinder können beim Ausrollen helfen, Kekse ausstechen oder kleine Teigteile kneten. „Und im Dekorieren von Cakepops und Donuts sind sie sowieso Weltmeister.“

In ihrem Buch hat Autorin Bauer 30 einfache Rezepte zum Backen für und mit Kindern notiert, von Flaumigen Bröckchen und Laugenbrötchen mit Stacheln über Saftige Karottenbrötchen und Kekse am Stiel bis zu Rentiermuffins und Ruckzuck-Kuchen im Glas. Außerdem hat sie viele Informationen und Tipps rund um Lebensmittel wie Mehl und Milch, Hefe und Nüsse, Öle und Salz zusammengetragen. „Durch mein Leben als Bäuerin ist mir noch eindrücklicher bewusst geworden, wie viel Arbeit in einzelnen Produkten und Zutaten steckt, die wir täglich verwenden, wie lange der Weg von der Milch zur Butter ist oder vom Getreidekorn zum Mehl“, sagt sie. Wegen der Selbstverständlichkeit, mit der wir heute fast alle Lebensmittel rund um die Uhr zur Verfügung hätten, würden wir uns oft nur mehr wenig Gedanken über ihre Entstehung und Herkunft machen. „Für diese Geschichten und Infos lassen sich Kinder besonders begeistern. Wenn wir Gäste haben, die Urlaub am Bauernhof machen, sind es vor allem die Kleinen, die alles neugierig aufsaugen, was um sie herum geschieht. Sie fragen, woher die Eier kommen, warum eine Kuh Milch gibt, wie man Joghurt macht. Sie lieben es, zu backen, zu ernten, auf die Alm zu gehen.“ Lebensmittel und den Menschen, die sie herstellen, Wertschätzung entgegenzubringen – das funktioniert, wenn man wisse, was in den Produkten steckt. Und wie sie dann in Kuchen und Keksen schmecken. „Selbstverständlich müssen die selbst gemachten Leckerereien dann auch gemeinsam verkostet werden“, so Bauer.

**Christina Bauer:** „Kinder backen mit Christina. 30 einfache Rezepte, die ganz sicher gelingen“. Verlag Löwenzahn 2020, 25,90 Euro

**das vielseitigste Gewürz der Welt**

Bio Immunkraft®  
(Galgant, Bertram, Ingwer, Ceylon-Zimt)

im Naturkosthandel  
[www.meinebiowelt.de](http://www.meinebiowelt.de)

Wurdies Kräuter GmbH & Co. KG  
Kreuzweg 6, 92557 Weiding - [www.wurdies.de](http://www.wurdies.de)

**KUMANU**  
VON NATUR AUS GUT

**Aus Liebe zum Planeten!**

In unserer Manufaktur in Tirol entstehen Sachen, die das Leben nicht nur schöner machen, sondern auch dabei helfen unseren blauen Planeten ein kleines Stück plastikfreier zu gestalten.

Unser Herz schlägt für **Bienenwachstücher**. Die plastikfreie Alternative zu Alufolie und Frischhaltebeutel.

Ganz neu in unserer Familie:  
**unsere Wachstuchhaube FRISCHEFRIDA**. bis Weihnachten zum Einführungs-Angebot inkl. Holz-Teigschaber (solange der Vorrat reicht)

Einführungsangebot statt € 21,90 € 15,90

Besuche uns jetzt auf [www.kumanu.at](http://www.kumanu.at) und wähle aus attraktiven Weihnachtsangeboten aus!

Kumanu OG  
Tiroler Straße 89  
6424 Silz/Tirol  
Österreich

# Friedenssicherndes Frittiergebäck

Die Spur des Berliners lässt sich bis ins antike Ägypten zurückverfolgen. Ausschließlich süß wurde er erst im barocken Wien. Eine Kulturgeschichte des in Öl Gebackenen, der die Welt eroberte, nebst notwendigem Rezept zur Eigenproduktion

Von **Carola Rönneburg**

Es gibt keine Berliner in Berlin. So, wie Nordlichter in München morgens kein Brötchen in einer alteingesessenen Bäckerei von einer auf Krawall gebürsteten Verkäuferin erhalten – „das heißt hier Semmeln!“ –, müssen Zugezogene in Berlin am Kuchentresen nach Pfannkuchen fragen, wenn sie einen Berliner haben wollen. In Frankfurt wiederum heißt der Pfannkuchen Kreppele, ausgesprochen „Krebbel“, und in der Semmelstadt ist der Kreppele ein Krapfen.

Der gesamte Wirrwarr liegt an der Geschichte des gemeinen Krapfens und seiner Zubereitungsart. Fußend auf dem althochdeutschen „Krapho“, steht der Begriff „Krapfen“ für Haken oder Krümmung und war ursprünglich alles, was in einem Teigmantel in Fett ausgebacken wurde: Obst, Gemüse und Fleisch. Die Frittieretechnik findet sich bereits bei den Ägyptern, Griechen und Römern, wobei unklar ist, was genau im heißen Öl landete und ob nur Teig oder gefüllter Teig garte.

Auch, ob immer und überall explizit Hefeteig verwandt wurde, dürfte ebenfalls fraglich sein. Kulturtechniken gingen über die Jahrtausende immer mal wieder verloren und mussten wiederentdeckt werden. Spätmittelalterliche Rezepte zeigen, dass der gutgestellte Mensch Mehl mit Eigelb und Wein oder Wasser vermischt, aber keinen Hefeteig

ansetzt. Durch das Gemisch zieht er Schweinefleisch mit Ei oder, bei Hofe, Rindermark und backt seine Krapfen in Schweineschmalz oder Öl aus.

Fast ausschließlich süß wird der Krapfen erst spät. Zwar gibt es längst Anleitungen, Krapfen mit gesüßtem Obst oder Marmelade zu füllen, die Abkehr vom salzigen, fleischhaltigen Gebäck ist aber erst der weiterentwickelte Krapfen auf Hefeteigbasis, mit Weisemehl, Zucker und viel Eigelb. Das geschieht unter anderem im österreichischen Wien ab 1750, einer Krapfenkapitale. Schmalzgebäckenes ist hier schon seit einer Weile der Renner, die Krapfen erinnern auch nicht mehr an Haken oder sonstige Gebilde, sondern werden kugelförmig angeboten.

Bekannt werden sie als „Faschingskrapfen“, denn noch dreht sich die Welt um Religion und ihre Vorschriften: Mit Beginn der Fastenzeit gilt es, auf Fleisch, Eier und Milchprodukte zu verzichten, in manchen Regionen auch auf mehr, etwa Zucker.

Es soll deshalb zum massenhaften Faschingskrapfenverzehr gekommen sein, weil vor dem Beginn der Fastenzeit mit ihren strengen Lebensmittelgeboten noch flink Vorräte verbraucht werden mussten. Das würde aber bedeuten, dass sich das haushaltsplanerische Wissen noch im Entwicklungsstadium befand. Wer hortet schließlich Eier, wenn er weiß, dass er

sie schon bald nicht mehr verwenden darf? Wahrscheinlicher ist, dass die Fastenzeit ein willkommener Anlass war, es sich in den Tagen davor noch einmal richtig gutgehen zu lassen – mit gut gefüllter Speisekammer oder an den entsprechenden Stellen im Straßenverkauf

## Den Höhepunkt des Krapfenverzehrs bildete der Wiener Kongress 1815

und selbstverständlich nur von privilegierten Schichten.

Den Höhepunkt des Krapfenverzehrs bildete das Jahr 1815 in Wien, als der Wiener Kongress nach den Koalitionskriegen seit neun Monaten über die Neuordnung Europas verhandelte. Neben den Einheimischen, damals etwas über 230.000 Bewohner\*innen, bevölkerten Vertreter\*innen aus

200 beteiligten Kreisen samt Entourage die Stadt: zehn Millionen verkaufte Krapfen sorgten indirekt für den Frieden.

Krapfen wurden damals nicht in Backstuben hergestellt, sondern direkt an der Straße verkauft. So auch übrigens in Berlin, das nun schnell wuchs und in dem ebenfalls der Krapfenstraßenhandel eine große Rolle spielte. Nur nahmen die Berliner\*innen die Krapfen nicht als Krapfen wahr: Das Gebäck wurde allerorts in Pfannen ausgebacken, also war für sie logisch: das waren Kuchen aus Pfannen, folglich: Pfannkuchen.

Nicht aus Wien, sondern aus Berlin heraus bahnte sich der süße Krapfen seinen Weg in die Welt: Der Berliner Pfannkuchen ist heute weitverbreitet. „Bolas de Berlím“ heißt er beispielsweise in Portugal, „Berlin“ in Chile. Allerdings variiert der Kern von Land zu Land: Südeuropäer zum Beispiel bevorzugen eine Vanillecreme statt der klassischen fruchtigen Füllung. Außerdem ist der Berliner nun ein

Alltagsgebäck von so schwankender bis miserabler Qualität, dass es sich lohnt, zu handeln. Krapfen Sie selbst!

Und wie machen wir nun unsere Pfannkuchenkrapfenkreppele selbst? Ganz einfach so: Wir holen ein Butterstückchen von etwa 50 Gramm aus dem Kühlschrank und lassen es weich werden. Dann rühren wir einen Vorteig aus 0,2 Litern leicht erwärmter Milch, einem zerbröselten Hefewürfel und 100 Gramm Mehl in einem Topf an. Den stellen wir mit einem Deckel 20 Minuten an einem warmen Ort. Derweil füllen wir einen Spritzbeutel mit einfacher Tülle oder eine Küchenspritze mit 250 Gramm Marmelade – klassisch ist Himbeermarmelade. Wir kratzen das Mark aus einer Vanilleschote, und wenn uns die zu teuer ist, verzichten wir auf sie und nehmen auf keinen Fall Vanillin. Wir rühren zwei Eier und zwei Eigelb richtig gut auf, also schaumig, und geben die Butter dazu, dann das Vanillemark. Das alles vermen-

gen wir mit dem Vorteig und 400 Gramm Mehl, formen den Teig und lassen ihn in einer abgedeckten Schüssel eine Stunde lang gehen, also verdoppeln. Danach kneten wir ihn gut durch, formen eine Rolle und teilen ihn in 14 Stückchen. Aus jedem Stückchen formen wir eine Kugel, die unter einem Tuch noch einmal gehen darf. Auch die Kugel soll sich verdoppeln. Wir erhitzen Sonnenblumen- oder Erdnussöl auf 170 Grad. Wer alles zum ersten Mal macht, leiht sich ein Thermometer von den Nachbarn oder ist mutig genug, auf einen Kochlöffelstiel zu setzen: Ab 170 Grad bilden sich aufsteigende Bläschen um das Holz. Allerdings sollte das Öl nicht heißer werden, sonst bräunen die Krapfen zu schnell.

Die Krapfenkugeln benötigen etwa eine Minute von jeder Seite. Danach auf Küchentrepp abtropfen lassen, aus einem Spritzbeutel oder einer Küchenspritze mit Marmelade füllen und mit Puderzucker bestäuben.

## Plätzchenzeit ist Weltrekordzeit

Im Advent erreicht die häusliche Kekssproduktion ihren Jahreshöhepunkt. Doch reicht es zum Rekord?

Traditionell wird in der Adventszeit gebacken, dass die Schwarte kracht. Die meisten Mitbürgerinnen und Mitbürger treibt die Frage um, ob die Menge der Flachspeisen, die sie aus dem Ofen kratzen, nicht sogar für einen Weltrekord ausreichen würde. Unser Urteil: Das kommt auf den Rekord an. Wer den Gegenstand seines Versuchs richtig wählt, erhöht die Gewinnchancen und verringert gleichzeitig den Aufwand.

Nach wie vor aussichtslos erscheint das Unterfangen, den größten Keks der Welt zu backen: Der 2003 im US-amerikanischen Flat Rock aufgestellte Rekord ist mit 18 Tonnen Gewicht und 754 Quadratmetern Fläche praktisch nicht zu knacken.

Einen ähnlichen Brocken stellt der Rekord für das größte Keksmosaik dar, das eine bildliche Darstellung ergibt. In Kamo (Japan) setzte das Yaotsu Town World Record Challenge Executive Committee aus 75.000 Yaotsu-Senbei-Keksen das 310,85 Quadratmeter große Porträt von Chiune Sugihara zusammen, der während des Zweiten Weltkriegs in Litauen das Amt des japanischen Vizekonsuls bekleidete (wir denken uns das nicht aus, schlagen Sie es ruhig nach).

Wer den Weltrekord sucht, sollte sich auf cremgefüllte Kekse spezialisieren. Mondelez, der Hersteller der bekannten Oreo-Kekse, hält zwar seit dem 30. Januar 2020 selbst den

Rekord für die größte Zahl von Menschen, die gleichzeitig an verschiedenen Orten Kekse in Milch tunken (es waren 5.066). Schwer nachzumachen, wenn man nicht eine große Firma oder einen sehr großen Freundeskreis hat. Jedoch: Die längste Tunkzeit für einen einzelnen Keks gelang dem Japaner Cherry Yoshitake (auch bekannt unter dem Namen „Mr. Cherry“). In Rom tunkte er einen Keks 5 Minuten und 17,1 Sekunden lang. Mit dem richtigen Rezept müsste dieser Rekord zu schlagen sein.

Doch zurück zu den cremgefüllten Keksen: Niemand stapelte bislang innerhalb einer halben Minute mehr cremgefüllte Kekse aufeinander als der Italiener Silvio Sabba, nämlich: 34 Stück (13.1.2019). Da das Guinness-Komitee die Nennung des Markennamens Oreo vermeidet, könnte man versuchen, einen Turm aus Prinzenrolle-Keksen aufzuschichten. Während andere Hochstapler vor wackelnden Oreo-Türmen zweifeln, liegt die Prinzenrolle wie Brett auf Brett! Sie stapeln schon? Gern geschehen.

Ein unfassbarer Rekord wird Patrick Bertoletti zugeschrieben. Am 14. Januar 2012 aß er in den Sierra Studios in East Dundee, Illinois, 7 cremgefüllte Kekse innerhalb einer Minute. Laut Guinness ein Weltrekord. Bitte: Das ist leichter zu schlagen als ein Becher Sahne!

Martin Kaluza

**3.456 KCAL VERDAUEN =  
3 FOLGEN ILL BEHAVIOUR**

Satte Unterhaltung in Serie mit einem verrückten Komplott, das das gewaltsam Leben rettet.



always a series to watch on arte.tv

**arte**

## Kalorien alpin

Die Kanadierin Meredith Erickson futtert sich durch Winteressen in vier Alpenländern. Mit ihrem Kochbuch lockt sie Leser in die Berge

Ja klar, sagt Meredith Erickson im Interview, sie hätten auch wunderschöne Berge in Kanada, „bester Pulverschnee der Welt“. Aber was die Auswahl an Essen betreffe, „hoffe ich, dass Sie Hot Dogs mögen“. Das ist bitter, denn Erickson hat neben dem Skifahren noch eine zweite Leidenschaft: Sie schreibt über Essen.

Die Kanadierin hatte bereits vier Kochbücher geschrieben, als sie mit 28 Jahren das erste Mal in die Alpen kam. Sie fuhr Ski in Lech und war begeistert von der Qualität des Essens, dem kompletten Gegenteil der Dosenravioli, die in Nordamerika oft mittags in den Bergen serviert würden. Weil sie kein Buch über alpine Küche auf Englisch fand, das sie Familie und Freunden mitbringen konnte, schrieb sie selbst eines.

Das dauerte allerdings ein paar Jahre, sechs Winter lang recherchierte die Kanadierin in den Alpen, so entstand ihr Alpen-Kochbuch mit 75 Rezepten zu meist winterlicher Küche. Die Gerichte sind eher deftig, schwer, wärschaft, wie man in der Schweiz sagt, winterliche Speisen für Menschen mit hohem Kalorienbedarf, wie Waldarbeiter. Oder Wintersportler.

Immer fokussierter wurde ihr Blick, so beschreibt sie, was ihr in den Sinn kommt, als sie vom Sessellift aus verstreute Berghütten sieht: Die lägen

„wie geröstete Kastanien im Schnee“. Erickson sinniert über das Skifahren in Alta Badia – und kommt zu dem Schluss: „Es lag so viel Aussicht auf leckeres Essen in diesem Blick.“ In diesem heiteren Ton führt die Kanadierin durch die Alpen, von hohen Bergen zu Gipfeln der Genüsse. Es ist ein großartiges Buch, modern und klar.

Winter um Winter hat sich die Autorin durch die Alpen gefuttert, hat von Schlutzkrapfen im Pustertal zu Rösti im Appenzellerland und Tartiflette in Savoyen Rezepte aufgeschrieben, jede Menge Pistenkilometer bewältigt, durch Schneestürme und Matsch. Das ungewöhnlichste Essen fand sie in Tirol, in Rattenberg – die Prügeltorte, ein „Tiroler Kuchen am Spieß“, so Erickson, Baumkuchen wird das Gebäck, das um einen Drehstab herum gebacken wird, auch genannt. Und den verrücktesten Tag erlebte sie in Zermatt: Dort fuhr sie auf 2.300 Metern los, während eines dramatischen Wintersturms mit Rucksack bis nach Cervinia hinunter, und jede Seilbahn und Piste schloss direkt hinter ihr.

Anschließend ging es weiter nach Rougemont, CH, natürlich zu einem Essen, was weitere sechs Stunden Fahrtstrecke bei schlechtem Winterwetter bedeutete. „Alpine Winterstraßen sind tückischer als Pisten!“, sagt die Kanadierin.

Fotografiert hat den Band die New Yorkerin Christina Holmes, von Skifahrern in roten Jacken bis zu Vitello tonnato auf blauen Tellern. Zunächst wollte Erickson mit deutschen und italienischen Fotografen arbeiten, die in den Alpen leben. Aber sie fand deren Arbeit zu rustikal, zu ski- oder landschaftsgetrieben. Erickson suchte einen „gesättigten, sinnlichen, weiblichen Stil der 70er Jahre“ von jemandem, der sich mit Food-Fotografie ebenso auskennt wie mit Landschaften und Porträts. Dieser alpenferne Blick erweist sich als Gewinn, er zeigt uns die Alpen und ihre Küche wie frisch beschneit.

Tatsächlich seien ihre Rezepte aber nur eine List, Leser in die Berge zu locken und ihr zu folgen. So will man am Ende, angelangt in den französischen Alpen mit einem Chartreuse-Soufflé, sofort los. Oder zumindest mit Kochen loslegen. „Das nächste große Ding“ sei die alpine Küche für die Nordamerikaner zwar nicht, das treffe eher auf peruanische Küche zu. Doch Erickson denkt: „Alpines Kochen ist Trost spendend für alle.“

Barbara Schaefer

**Meredith Erickson:** „Alpen Kochbuch. Rezepte und Geschichten von Europas Gipfeln“. 368 Seiten, Prestel Verlag 2020, 38 Euro



Für Einsteiger: Hirschrücken scharf anbraten und 10 Minuten garen. Foto: Viktor/Pitopia/mauritus images

## Wild und selbstbestimmt

Hirsch, Reh und Wildschwein kommen hierzulande nur selten auf den Tisch. Das liegt an dem Vorurteil, sie schmeckten streng und seien schwer zuzubereiten. Ein Irrtum!

Von Lisa Shoemaker

Bei der Erwähnung von Wild erscheint vor unserem vorurteilsgetriebenen geistigen Auge entweder eine rustikale Wirtshausstube, in der ältere Herrschaften, gern in Tracht, von einem Teller speisen, auf dem Fleisch samt Knödeln und Kraut in dicker, brauner Soße schwimmt, oder wahlweise ein Rittersaal, in dem nebst der düsteren Ahnengalerie allerlei Gehörntes mit Schädelansatz an den Wänden prangt, mit einer langen festlich gedeckten Tafel, von unzähligen Lüstern beleuchtet. Nicht ganz zu Unrecht.

Seit dem frühen Mittelalter galt das Jagdrecht vor allem für den Adel. Der Hochadel jagte Hochwild, also Hirsche und Wildschweine, während der niedere Adel und der Kleinsich mit Rehen, Hasen und Wildgeflügel begnügen mussten. Bauern durften das äsende Wild auf ihren Feldern allenfalls verschwehen, alles andere wäre Wilderei gewesen, die mit dem Tod bestraft werden konnte. Das Recht auf freie Jagd und Fischerei war daher eine der 12 Forderungen im Bauernkrieg des 16. Jahrhunderts. Nachdem der verlorene, dauerte es bis in das 19. Jahrhundert, dass das Jagdrecht geändert wurde.

Noch immer kommt in Deutschland im Schnitt nur ein Mal im Jahr Wild auf den Tisch. Das bedeutet, bei den meisten überhaupt nicht. Ein Grund sind Berührungssängste und Vorurteile. Die gängigsten lauten, Wild sei kompliziert zuzubereiten und schmecke streng. Doch was könnte weihnachtlicher sein, als zum Festmahl Wild zu servieren? Tannen, Wald, Gutes tun. Wild ist saisonal, regional und hinterlässt nur seinen natürlichen Fußabdruck, sieht man mal von Transport- und Zubereitungsenergie ab.

Doch das allein reicht Fabian Grimm nicht. Er hat neben einem Wildkochbuch auch eines über seine Wandlung vom Vegetarier zum Jäger geschrieben. Am wichtigsten ist ihm, dass die Tiere selbstbestimmt leben. Den Einwand, es gäbe auch Rinder, die ganzjährig rund um die Uhr

auf der Weide stehen, lässt er nicht gelten: „Da gibt es nur einen Stier Was, wenn die Kuh auf den gerade keinen Bock hat?“ Gäbe es zwei Stiere, käme es zu Kämpfen, und der Unterlegene kann sich nicht einfach in die Büsche trollen. Doch nur, wenn den Tieren solche Möglichkeiten offen stünden, könne er verantworten, Fleisch zu essen.

An der Zubereitung von Wild sei nichts kompliziert, sagt Grimm. Fleisch ist Fleisch. Beim Wildschwein ist offensichtlich, an welche Rezepte man sich halten kann. Rehe sind mit den ebenfalls wiederkaudenden Schafen zu vergleichen. Und wenn es darum geht, welches Stück man wie kocht, lässt man, wie bei domestiziertem Vieh, das Tier, von Haupt und Hufen nach innen

**Wild ist saisonal, regional und hinterlässt einen kleinen Fußabdruck**

denken.“ Je näher das Fleisch an dem einen oder anderen ist, desto durchwachsender ist es. Das Filet aus dem Rücken darf nur kurz gebraten, Haxen und Bäckchen müssen unbedingt geschmort werden, während Keulen sich für unterschiedliche Zubereitungsarten eignen.

Beizen – also das Einlegen von Fleisch etwa in Wein und Essig, Sellerie, Lorbeer und Kräutern – hält Grimm für überholt. Das stamme aus einer Zeit, wo die Kühlketten nicht so eingehalten werden konnten wie heute und das Fleisch übermäßig „reife“ und man den trüglichen Geschmack durch das Einlegen überbrücken wollte.

Petra Rimkus von DeliCat Catering, die auch Wildkochkurse gibt, schwärmt, dass Wildfleisch durch die natürliche Ernährung des Tieres besonders viele Spurenelemente wie Zink oder Selen enthält. Zudem ist es fettarm, da die Tiere sich viel bewegen. Wild von Wildfarmen ist fetter, dort erhält es Kraftfutter und lebt eben doch nicht ganz selbstbestimmt, obwohl es im Vergleich zu allen anderen Tie-

ren unter menschlicher „Obhut“ viel mehr Bewegungsfreiheit hat.

Wild-Anfängern empfiehlt sie einen Hirschrücken, den man sich beim Fleischern am besten auslösen lässt. In Coronazeiten, wenn nicht viele um einen Tisch sitzen, ist der gerade groß genug. Er wird scharf in Butter schmalz angebraten und gart dann etwa 10 Minuten im Ofen bei 100° C nach. Danach kurz abgedeckt entspannen lassen, während man über nicht zu hoher Flamme Butter zerlässt und diese mit Orangenschale, Lorbeer und ein paar Wacholderbeeren aromatisiert. Abschließend das Fleisch in dieser Butter schwenken. Dazu serviert Rimkus beispielsweise ein Kürbiskernpesto.

Aber mit Wild kann man auch international kochen. Das bekamen wir einmal exemplarisch vorgeführt im Kurort Bad Abbach an der Donau kurz vor Regensburg. Nur der Zirngiblwirt hätte geöffnet, doch bezweifelte die Betreiberin des Hotels, in das wir Radler uns vor dem Regen geflüchtet hatten, ob er auch Laufkundschaft bewirbt, denn dort werde gerade eine Hochzeit gefeiert. Pessimistisch zogen wir los und merkten uns schon mal den plastikverschalteten Imbiss auf dem Weg. Doch die Gaststube war geöffnet und die Speisekarte so verlockend, dass ich sogar von meinem Prinzip, kein Fleisch von unklarer Herkunft zu essen, abweichen durfte, denn es gab neben dem üblichen Schweinsbraten mit Knödeln allerlei Wild. Wir bestellten Pulled Wild Boar und Pasta mit Wildbolognese und ließen es uns bei einem Bayerisch Spritz (Weißbier mit Aperol) schmecken. Und an Geweihe an den Wänden des traditionellen Gasthofs kann mich nicht erinnern.

Tipp: Überall in Deutschland gibt es regionales Wild zu kaufen. Adressen findet man z. B. auf der Seite des Deutschen Jagdverbandes [www.wild-auf-wild.de](http://www.wild-auf-wild.de). Augen auf beim Einkauf im Supermarkt: Dort wird viel TK-Importware aus Neuseeland angeboten, die meist von Wildfarmen stammt.

Kreativ, kosmopolitisch, regional –  
**Wildküche neu interpretiert**



Viktoria Fuchs, die Küchenchefin des renommierten Romantik Hotels Spielweg, zeigt ein völlig neues Gesicht der Wildküche. Ihre Leidenschaft gilt dabei lokalen Produkten aus dem Schwarzwald, denen sie mit internationalen Einflüssen einen besonderen Twist verleiht. Mit Rezepten von Wildschwein Dim Sum bis Wildblutwurst mit gegrillter Jakobsmuschel – einfach nur fuchsteufelswild!

Deine Lieblingsbuchhandlung hat geöffnet. Auch online.

Leseprobe unter [suedwest-verlag.de](http://suedwest-verlag.de) **südwest**