

Kochen für Unbeugsame

Genuss ohne Zeigefinger!



Edition Achgut

Georg Etschreit

Mehr über unsere Publikationen und Autoren:
www.achgut.com

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne die Zustimmung des Verlags unzulässig.
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmungen, die Speicherung und Verarbeitung auf elektronischen
Systemen und die Publikation auf Online-Medien.



Achgut Edition ist ein Verlag der Achgut Media GmbH, Augsburg
Buch: ISBN 978-3-911941-02-0 / 1. Auflage, Augsburg 2025
E-Book: ISBN 978-3-911941-03-7 / 1. Auflage, Augsburg 2025

© Achgut Edition, Verlag der Achgut Media GmbH, Augsburg 2025
© Umschlaggestaltung und Illustrationen (KI-unterstützt): Fabian Nicolay, Berlin
© Foto des Autors, S. 159: Hanns Joosten
Alle Rechte vorbehalten

Achgut Media GmbH / Ulmer Str. 160 / 86156 Augsburg
Produktsicherheit: media@achgut.com
Gestaltung und Satz: usus.kommunikation, Berlin
Druck und Bindung: Florjancic Tisk d.o.o, Maribor

Inhalt

Vorwort 7

Erlaubt ist, was schmeckt! 10

*Meine manchmal etwas
undogmatischen Genussrezepte* 23

Starter
Deutsch, deutscher: Linsensuppe mit Würstchen 24
Ganz ohne Bärlauch: Frankfurter Grüne Soße 27
Frisch muss nicht besser sein: Dosentomaten-Sugo 30
Deftiges für „Kartoffeln“: Kartoffelsalat 33
Donalds Favorite: Shrimpscocktail 36
Zurück an den Herd: Matjessalat „nach Hausfrauenart“ 39
Fitnesssteller à la française: Salade niçoise 42

Hauptgerichte
Eier ohne Ende: Käseomelett mit Tomaten und Erbsen 45
Total normal (1): Senfeier 48
Omas gegen Links lieben: Königinpastetchen mit Ragout fin 52
Ungesund, ungesunder: Obwaldner Käsekuchen 54
Deutsche Nationalspeise à la Erbfeind: Sauerkraut-Quiche 58
Total saisonal: Rosenkohlgratin 61
Da strahlt die Tischrunde: Steinpilzragout mit Tagliatelle 63
Mmh, Acrylamid: Drei-Tage-Pommes nach Kimbal Musk 66
Umweltpolitisch korrekt: Gebackener Karpfen 69
Lauterbachs „Lachsfisch“ mit Meersalz und Olivenöl 71
Bowl à l’ancienne: Pichelsteiner Eintopf 74
Ordentlich beschwipst: Coq au vin 76

Gutes aus dem bösen Osten: Leipziger Allerlei	79
Männeressen: Buletten	82
Militaristen-Pasta: Lasagne „Vincisgrassi“	85
Total normal (2): Strammer Max	88
Armes Schnattervieh: Tournedos „Rossini“ mit Gänsestopfleber	91
Aus dem Reich des Bösen: Bef Stroganoff	94
Fast Food kann so lecker sein: Der beste Hamburger	97
Von Natur aus Bio: Rehrücken Baden-Baden	99
Für eingefleischte Karnivoren: Entrecôte mit Sauce béarnaise	102
Gelebte Entwicklungshilfe: Lammkeule mit Keniabohnen	104
Für Ewiggestrige: Schlesisches Himmelreich	107
Nix halal: Bayerischer Schweinsbraten	110
Geächtet (1): Z-Schnitzel mit hausgemachter Paprikasoße	113
Keine Angst vor Trichinen: Schweinekotelett mit Kastanien	116
<i>Desserts</i>	
Geächtet (2): Mohr im Hemd	119
Frei nach Dr. Oetker: Schokoladenpudding mit Vanillesoße	122
Echt MAGA: Armer Ritter	125
Fuchsbandwurmalarm: Blaubeerpfannkuchen	127
Vollfettstufe: Frankfurter Kranz	129
Vordemokratisch, aber lecker: Charlotte au citron	132
Da macht der Klimawandel Spaß: Kalte Kirschsuppe	135
<i>ABC der Genussverweigerung</i>	137
<i>Wege zum Genuss</i>	154
<i>Zum Autor</i>	159

Vorwort

Es ist vielleicht keine ideale Werbung für ein Kochbuch, wenn dessen Autor bekennt, nicht allzu viel von Kochbüchern zu halten. Kochbücher gibt es wie Sand am Strand, jedes Jahr werden einige Tausend von ihnen auf den Markt geworfen. Sie sind vor allem beliebte Geschenke, werden dankend angenommen, durchgeblättert mit Bemerkungen wie: „Oh, das sieht lecker aus!“ oder „Das müsste ich mal kochen!“ und landen dann zusammen mit Dutzenden anderer im überquellenden Bücherschrank, um irgendwann im durchweichenden Pappkarton mit „Zu verschenken“-Hinweis auf dem Bürgersteig zu enden.

Auch mein Bücherregal wird von einer ganzen Batterie Kochbücher beschwert, was wörtlich zu verstehen ist, weil sich die Holzbretter unter ihrem Gewicht schon gefährlich zu biegen beginnen. Aber gut, ich bin ja so etwas wie ein kulinarischer Profi und brauche zumindest ein paar von ihnen als Nachschlagwerke. Etwa den „Grand Larousse“, eine kulinarische Enzyklopädie mit vielen Rezepten der französischen Küche, den legendären „Guide culinaire“ von Auguste Escoffier, Paul Bocuses Kochbibel „Die neue Küche“, den „Goldenen Plachuta“, ein Standardwerk aus Österreich, oder Alfons Schubecks „Meine bayerische Küche“.

Und dann natürlich mein Lieblingskochbuch „Alle meine Rezepte“, einer „verfeinerten bürgerlichen, mitteleuropäischen und mediterranen Küche“ von Wolfgang Siebeck – das einzige, aus dem ich regelmäßig koche oder konkrete Anregungen beziehe. Außerdem lese ich Siebecks immer unterhaltsame und nie belehrende Texte so gerne, dass das längst vergriffene Buch mit seinen ungeschönten Bildern schon auseinanderfällt und ich bald einen Buchbinder bemühen muss, um es restaurieren zu lassen.

Die meisten Neuerscheinungen auf dem Markt für Kochbücher folgen woken Foodtrends und werden meist so schnell zu Altpapier, wie sie erschienen sind. Nicht zu vergessen die voluminösen Coffee Table Books in ausgeflippten Formaten, die nicht nur in keinen Bücherschrank passen, sondern einem das Nachkochen allein schon dadurch verleiden, weil die

von Foodstylisten drappierten Fotos der präsentierten Gerichte signalisieren: Das schaffst du nie!

Warum ich mich dann doch entschloss, selbst ein Kochbuch zu veröffentlichen und meinen Teil zum Bersten der Regale beizutragen, ist der fortschreitende Verfall der (deutschen) Esskultur. Er manifestiert sich in einem drohenden Traditionsabbruch beim häuslichen Kochen und, im Bereich der Gastronomie, in der offenbar unaufhaltsamen Erosion der Mitte, dem Sterben – schönes Wort – gutbürgerlicher Wirtshäuser bei gleichzeitigem Anwachsen der Ränder. Fast und Street Food auf der einen, international austauschbare Kreativküche auf der anderen Seite. Und natürlich in einer Flut von Genussverboten und meist ungenießbaren „Ersatzprodukten“, sei es veganer Fleischersatz oder Zombie-„Fleisch“ aus dem Labor. Haltung, nichts anderes als Ideologie, ist der größte Feind echten Genießens, weil Genuss Freiheit bedeutet.

Hier gilt es dagegenzuhalten, wobei mein Ideal keineswegs darin besteht, nur noch altdeutsch-bürgerlich zu kochen, was immer das sein mag. Ich präferiere eine Küche, die auf Basis des Eigenen aus dem schöpft, was vor allem aus den beiden großen „Fressnationen“ Frankreich und Italien kommend unsere Esskultur seit jeher bereichert hat. Von euro-asiatischem Crossover, so interessant das im Einzelfall sein mag, halte ich wenig, weil die oft sehr starken Aromata der fernöstlichen Kochkunst eigentlich nicht zur europäischen Küche passen. Wenn Asien, wenn Ethno, dann pur.

Ich halte es auch nicht für besonders empfehlenswert, in der häuslichen Einbauküche „Sternemenüs“ zelebrieren zu wollen, wie es Kochshows im Fernsehen nahelegen. Zu-Hause-Küche ist für mich, von Festtagen abgesehen, Alltagsküche, die Antwort auf die immer gleiche, peinigende Frage: „Was kochen wir morgen?“ Dass die Antwort darauf meist die Wiederholung des Immergleichen ist, der Kanon von Gerichten, der in jedem Haushalt, wo noch gekocht wird, den Speiseplan bestimmt, halte ich nicht für verwerflich. Trotzdem sollte man sich bisweilen dazu aufraffen, doch einmal etwas Neues auszuprobieren.

In diesem Sinne: Viel Spaß beim Lesen und Nachkochen!

München, im Oktober 2025

Georg Etscheit

*„Das Tafelvergnügen
gehört jedem Alter, jedem
Stand, allen Ländern
und Zeiten; es schließt sich
allen anderen Genüssen
an und bleibt am Ende,
uns über deren Verlust
zu trösten.“*

*Jean Anthelme Brillat-Savarin (1755–1826) –
„Physiologie des Geschmacks“*

Ich danke dem Koch
Etienne Swoboda für
die fachliche Durchsicht
der Rezepte

Erlaubt ist, was schmeckt!

Das mediale Dröhnen um Köche, Küche und Kulinarik, die Allgegenwart der Kochshows im deutschen Fernsehen, mehr als 2 000 Kochbücher, die jedes Jahr auf den Markt kommen, nicht zu vergessen die unter PR-Getöse publizierten Rankings maßgeblicher Gastroführer wie dem „Guide Michelin“ – all dies kann nicht darüber hinwegtäuschen, dass guter Geschmack und die Fähigkeit zum Genuss nicht selbstverständlich sind, und es um die deutsche Esskultur ein halbes Jahrhundert nach Ausrufung des „deutschen Küchenwunders“ nicht zum Besten steht.

In den Siebzigerjahren, als der größte Hunger der Nachkriegszeit gestillt war, versuchten Kochkünstler wie Eckard Witzigmann, Alfons Schubeck, Franz Keller und Vincent Klink sowie Gastronomiekritiker wie Wolfram Siebeck oder Gert von Paczensky den Deutschen lustvolles Essen und Genießen auf Grundlage qualitätsvoller und frischer Produkte nach französischem und italienischem Vorbild nahezubringen.

Woker Zeitgeist killt Genuss

Was sie mühevoll anstießen, droht nun einer regelungswütigen Politik und dem woken Zeitgeist zum Opfer zu fallen: der Globalisierung mit Geringschätzung des Eigenen bei kritikloser Anbetung alles Fremden, dem Individualismus, der Effekthascherei, dem Ökologismus, einer moralgetränkten Cancel Culture, dem Bequemlichkeits- und Schlankheitswahn, dem Gesundheitsimperativ.

Den Rest besorgt der wirtschaftliche Niedergang einer bislang führenden Wirtschaftsnation. In Deutschland gibt es mittlerweile rund 340 Sternerestaurants, selbst eine Mittelstadt wie Augsburg kann mit einer Handvoll sogenannter Gourmettempel aufwarten. Doch woher sollen die Gourmets kommen, zumal das Geld längst nicht mehr so locker sitzt wie einst? Schon heute arbeiten viele Restaurants an der Rentabilitätsgrenze, suchen händeringend nach Personal.

Zugleich wollen immer weniger Menschen selbst kochen, droht der häuslichen Küche ein Traditionsabbriss. Großmütter, die vielleicht noch einen Hauswirtschaftsunterricht oder eine entsprechende Ausbildung genossen haben, gehen den Weg alles Zeitlichen; ihre (weiblichen) Nachkommen sehen den familiären Dienst am Herd als Erniedrigung an und geben entsprechende Fertigkeiten nicht mehr an die nächste Generation weiter. Die Enkel- und Urenkel können oft nicht einmal mehr eine Möhre von einer Lauchstange unterscheiden, geben sich allzu bereitwillig den Verheißungen der Lebensmittelindustrie hin und bevölkern mittelmäßige Restaurants.

Ohnehin ist das „deutsche Küchenwunder“ ein Randphänomen geblieben, auch wenn in Realityshows wie „Das perfekte Dinner“ Hinz und Kunz in teuren Hightechküchen wie professionelle Gastrokritiker fachsimpeln und dabei Tischmanieren an den Tag legen, die allein schon dazu angetan sind, das vorher Gesagte ad absurdum zu führen. Zwar ist das Angebot an Lebensmitteln deutlich vielfältiger und besser geworden als in den Siebzigerjahren. Doch immer noch rangiert eines der reichsten Länder der Welt, was die Ausgaben für Nahrungsmittel anbelangt, in Europa auf den hinteren Plätzen. Und wenn in zunehmend unsicheren Zeiten gespart werden muss, wird in Deutschland oft immer noch und zuallererst am (guten) Essen geknausert.

Dann werden die Schlangen an den Kassen der Discounter, wohlgemerkt eine deutsche Erfindung, lang und länger und auf den Parkplätzen von Aldi, Lidl und Penny stauen sich beileibe nicht nur Wagen der Unter- und Mittelklasse. Zu den Kunden der Billigheimer zählen nicht nur jene, die sparen müssen, weil ihnen das Geld zum Lebensunterhalt fehlt, sondern auch die, für die Sparen eine Art Sport geworden ist. Und während sich leichtlebige Völker wie Franzosen und Italiener lustvoll über Essen unterhalten, eine ihrer Hauptbeschäftigungen, tauschen sich deutsche Konsumenten im Zweifel darüber aus, wo man ein noch günstigeres Sonderangebot findet oder eine neue Rabatt-App herunterladen kann.

Allen Warnungen miesepetriger Fleischverächter zum Trotz: Ein perfektes Barbecue kann eine schöne Sache sein. Doch jedes Wochenende landen Hunderttausende fettige Industrierwürste und zadderige Nacken-

Deutsche sparen beim Essen, wo sonst?

Immer noch Vorbild: Frankreich

steaks auf den Grillrosten der Republik, die erst durch tagelanges Beizen in bunten Tunken und mechanische „Fleischzartmacher“ genießbar gemacht worden sind. Billigfleisch dieser Art macht Grillen zu einer eher zweifelhaften deutschen Passion.

Gar nicht zu sprechen von der ungeheuren Zahl von 85 Millionen Fertigpizzen, die hierzulande jedes Jahr verzehrt werden; im Durchschnitt mehr als ein Dutzend pro Kopf und Jahr; jugendliche Heavy User können es auf weitaus mehr bringen. Pizza Salami ist der Renner, wobei man nicht erwarten darf, dass es sich hier um echte italienische oder ungarische Salami handelt. Meist landet ein fades, mit Palmfett und Schnellreifemitteln aufgewowertes Nachahmerprodukt auf der Teigoberfläche. Esskultur sieht anders aus.

Wer Frankreich bereist, meint immer noch, sich in einem anderen Universum zu befinden. Fast jede Region verfügt über ihre kulinarischen Besonderheiten, auf die sich der patriotische Stolz der Bevölkerung richtet. Immer noch gibt es, trotz Ladensterben, in jeder größeren französischen mindestens einmal pro Woche einen bestens sortierten Bauernmarkt, wo sich die Franzosen mit frischem Obst und Gemüse, Fleisch, Käse und anderen Viktualien eindecken. In den Großstädten bieten öffentliche Markthallen ein Angebot, von dem man in Deutschland vielerorts nur träumen kann. Bis zu vom Staat finanzierten Prestigeprojekten wie der „Cité de la Gastronomie“ in Dijon, einer Hochburg des guten Geschmacks in Frankreich.

Nicht zu vergessen die als Epizentren der Esskultur landesweit gerühmten Sternerestaurants wie Georges Blancs traditionsreiche Dependance in Vonnas in der Bresse. Der Altmeister der französischen Haute Cuisine hat rund um seinen Gourmetempel ein Village Gastronomique, ein Feinschmeckerdorf, geschaffen, das seinesgleichen sucht – mit Luxushotels, Restaurants, Boutiquen, Wellnesscenter, Parks und Helikopterlandeplatz. Dass Blanc auf Staatskosten ein Autobahnanschluss an der an Vonnas vorbeiführenden Schnellstraße zugestanden wurde, zeigte seinen enormen Einfluss und sein Renommee.

Undenkbar in Deutschland, wo sich die Kartoffelsuppen-Kanzlerin Angela Merkel und der Currywurst-Groupie Gerhard Schröder für ihre genussferne Lebensweise rühmen konnten und Politiker wie Oskar Lafontaine mit Hohn übergossen wurden, der als saarländischer Ministerpräsident für die Berliner Landesvertretung des Saarlandes die Chuzpe besaß, einen bekannten Koch zu engagieren. „*Ein Spitzenkoch leistet mehr als mancher Sesselfurzer*“, konterte der genussfreudige Sozialist seinen Kritikern. Wenn Linke auch meist daneben liegen, in dieser Hinsicht hatte der Mann recht.

Hierzulande ist das Netzwerk der guten Dinge nach wie vor dünn gewirkt und Nationalstolz verpönt, auch wenn er sich nur in kulinarischen Bahnen bewegt. Das tief in der deutschen Seele verwurzelte Spardiktat tut ein Übriges. Selbst in Landstrichen wie dem Allgäu, wo sehr guter Alpkäse produziert wird, findet sich auf den Frühstücksbuffets von Hotels und Pensionen oft nur billiger Scheiblettenkäse aus dem Discounter. Nicht nur ein zweifelhafter Genuss, sondern auch vergebene Chance, Werbung für ein gutes Produkt zu machen.

Genussfeindlichkeit, Sparsamkeit, Verzichtskultur – woher rühren diese Prägungen? Wenn man sich die Landkarte der verzeichneten Sternerestaurants in der deutschen Ausgabe des „Guide Michelin“ betrachtet, kommt man dem Rätsel auf die Spur. Im Süden und Südwesten des Landes ballen sich die noblen Adressen, während der Osten und Norden zur kulinarischen Diaspora zählen.

Das Nordost-Südwest-Gefälle hat mit Wohlstand, aber ganz offensichtlich auch mit kulturellen Einflüssen zu tun, die aus Italien und Frankreich segensreich auf Deutschland einwirken und deren Wurzeln bis in die Antike reichen, als die Römer ihre Esskultur in Germanien implantierten, gipfelnd und bis heute symbolisch aufgeladen in den verschwenderischen Gastmählern des Feldherrn und Feinschmeckers Lucius Licinius Lucullus. Davon zehren wir noch heute.

Auch im Christentum, das nach dem Niedergang des Römischen Weltreiches an die Stelle der antiken Götter trat, spielt Essen eine zentrale Rolle, lud doch Jesus Christus vor seinem Opfertod die Jünger zum letzten Abendmahl bei Brot und Wein. Zwar kennt das Christentum lange Fastenzeiten vor Ostern und im Advent, zwar gelten Maßlosigkeit und

Kartoffelsuppe für die Kanzlerin

Kulinarische Nordost- Südwest-Gefälle

und Alltagsküche bereit, verfeinert, etwas entschlackt, mit guten Produkten, ohne schlechtes Gewissen zubereitet und verzehrt. In dem Bewusstsein, welch ungeheure zivilisatorische Errungenschaft es ist, zumindest in unseren Breiten die Zeiten allgegenwärtigen Mangels einstweilen überwunden zu haben.

Meine manchmal etwas undogmatischen Genussrezepte



Donald – für sich selbst so ideal

Donalds Favorite: Shrimpscocktail

Of it ist es nicht ganz einfach, die kulinarischen Vorlieben von Politikern zu ergründen. Glücklicherweise gibt es die lieb gewordene Tradition, dass Journalisten vor Festtagen wie Weihnachten oder Ostern bei diversen Pressestellen nachfragen, was denn bei sogenannten Spitzenpolitikern oder anderen Prominenten auf dem Speiseplan steht. Im Netz, das nichts vergisst, sind die entsprechenden Artikel leicht aufzufinden, wobei man nie so genau weiß, ob die Medienbeauftragten den Presseleuten immer die volle Wahrheit auftischen.

Was einen gewissen Donald Trump betrifft, kann man sich über eine unzureichende Quellenlage nicht beklagen. Die Mitteilungen im Netz über das, was der hierzulande allseits Verfemte gerne zu sich nimmt, sind fast uferlos. Von Pizza (ohne Rand) über Shrimpscocktail, Hamburger (ohne Gurken), Oreo-Keks, Kartoffelchips, Eier mit Speck, Cornflakes und Steaks bis hin zu Kirsch-Vanille-Eis und Schokoladenkuchen ist mehr oder weniger alles dabei, was süß und/oder fettig daherkommt, wobei nicht davon auszugehen ist, dass Trump ein Anhänger der Ernährungsampel (Nutri-Score) ist, die bei dem, was er mag, notorisch auf dunkelrot stünde. Salat gibts bei Trump den Quellen zufolge nur in Form eines „Cobb Salad“ mit zusätzlich Käse, Truthahn, Speck und Avocado, also auch nicht gerade der Traum eines gesundheitsbewussten Vegetariers.

Krabben- bzw. Shrimpscocktail ist ein Klassiker der US-amerikanischen (Hotel-)Küche und hat natürlich auch in Good Old Europe Fuß gefasst. Offenbar selbst in Nordkorea, wo der aktuelle Potentat Kim Jong-un seinem Überraschungsgast Donald Trump während dessen erster Amtszeit als US-Präsident eine solche Vorspeise kredenzen ließ. Hoffentlich waren die Garnelen beim Staatsbankett von erster Güte, sonst dürften Köpfe gerollt sein.

Ein Shrimpscocktail steht und fällt mit der Qualität der dafür verarbeiteten Krustentiere. In Deutschland wird fast immer vorgekochte und dann tiefgefrorene Zuchtware verkauft, die meist nur einen sehr schwachen

Shrimpscocktail für 4 Personen

Zutaten

Kopfsalatblätter • 500 g Garnelen, vorgekocht • 5 EL Mayonnaise (Anleitung für eine selbstgemachte Mayonnaise siehe Rezept „Matjessalat“ Seite 39) • 1 EL Tomatenketchup • 1 TL Dijonsenf • ein paar Spritzer Tabasco • etwas Zitronensaft • etwas Cognac • Rosenpaprika • Salz • Pfeffer

Zubereitung

Gewaschene und trocken geschleuderte Salatblätter in vier Cocktailgläser auslegen, Garnelen (oder Krabben) darin verteilen.

Zutaten für die Soße mischen und das Meeresgetier damit nappieren.

Dazu Brot und Butter.

Eigengeschmack aufweist. Wenn möglich, sollte man sich um noch nicht vorgegarte Tierchen aus Wildfängen bemühen, die teuer sind, aber den Vorteil haben, so zu schmecken, wie Garnelen schmecken sollten. Man kann sie, je nach Größe, drei bis fünf Minuten lang in kochendem Salzwasser ohne viel Aufwand selbst blanchieren. Dann durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, um den Garvorgang zu stoppen.

Garnelen, in Italien Gamberi, in Spanien Gambas, in Frankreich Crevettes, in angelsächsisch beeinflussten Ländern Prawns oder Shrimps, gelten als Hummer des kleinen Mannes. Von geringen Mengen aus Wildfängen abgesehen, stammen sie meist aus riesigen, wenig umweltfreundlichen Zuchtanlagen in Asien oder Lateinamerika. Es gibt zwar auch in Europa Unternehmen, die die Tierchen „nachhaltig“ in geschlossenen Aquakultursystemen züchten, um Köchen und Gästen gehobener Restaurants zu einem guten Gewissen zu verhelfen. Doch die auf solche Art produzierten Mengen sind (und bleiben wohl auch) verschwindend klein.

Im Idealfall schmecken Garnelen ähnlich gut wie Hummer, leicht süßlich, mit festem Fleisch und leichtem Meeresaroma. Dazu eine Marie-Rose-Sauce britischen Ursprungs aus Tomatenmark, Mayonnaise, Worcestershiresoße, Zitronensaft, Salz und Pfeffer. Für eine einfache Version kann man auch Tomatenketchup mit Mayonnaise mischen. In einem Rezept, das angeblich für Donald Trump kreiert wurde, finden sich noch Chilisoße, Meerrettich und Knoblauchsatz. Offenbar liebt es Trump scharf.

Zurück an den Herd: Matjessalat „nach Hausfrauenart“

Das Allererste, was der Gleichstellung der Frauen zum Opfer fiel, war die Tätigkeit der Hausfrau – einst ein Beruf, den man auf Hauswirtschaftsschulen erlernen konnte und der auch an Regelschulen gelehrt wurde. Dazu zählte neben Wäschepflege, Reinigung des Haushaltes, familiärer Hygiene und einem nicht allzu verschwenderischen Umgang mit dem vom Ehegatten verdienten Geld natürlich auch



Nach Hausfrauenart – ohne Schnickschnack aus wenig viel machen

Matjessalat „nach Hausfrauenart“
für 2 Personen

Zutaten

4 Doppelmatjesfilets • 2 Eigelb •
1 Tasse gutes Sonnenblumenöl •
1 Becher saure Sahne (200 g) •
1 Becher Joghurt (200 g) • grober Dijonsenf •
Pfeffer • Salz • Balsamicoessig • Sojasoße
(fakultativ) • eine Handvoll Cornichons •
1 säuerlicher Apfel (Topaz, Elstar) •
100 g Nordseekrabben (fakultativ)

Zubereitung

Matjes von losen Hautresten säubern, Mittelgräte und Schwanzflosse abtrennen und die Filets in kleinfingerdicke Stücke schneiden.

Eier trennen und das Öl mit einem Schneebesen portionsweise unter die zimmerwarmen Eigelbe rühren, bis eine dickliche, hellgelbe Emulsion entstanden ist.

Saure Sahne und Joghurt zur Mayonnaise geben und mit Senf, Pfeffer, Salz, Essig und vielleicht etwas Sojasoße würzen.

Klein geschnittene Gurken sowie Apfelstücke und natürlich die Matjes unterheben sowie, wenn gewünscht und vorhanden, Nordseekrabben. Mehrere Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.



Fitnesssteller à la française: Salade niçoise

Ich weiß nicht, wann der Salatterror begonnen hat. Schon wenn ich das Wort „Salatbuffet“ höre, läuten in meinem Kopf sämtliche Alarmglocken. Das Gleiche passiert, wenn man androht, mir einen „kleinen Beilagensalat“ zu servieren. Dabei handelt es sich meist um ein freudlos zusammengestoppeltes Sammelsurium aus lätscherten Salatblättern mit dicken Strünken, Raspelmöhren und -sellerie, schlimmstenfalls aus der Dose, glitschigen Gurkenscheiben und wässrigen Tomatenvierteln. Das alles dümpelt in einem Fußbad aus schlechtem Öl und Essig und so viel Wasser, dass es dem seligen Sebastian Kneipp zur Ehre gereicht hätte.

Auf der nach oben offenen Skala des deutschen Salatterrors folgt zuverlässig der „Fitnesssteller“, ein Grünzeug-Gebirge, das gerne als gesunde Hauptmahlzeit für magersüchtige Damen angepriesen wird. Zu den Zutaten gesellen sich in dieser Extended Version noch mehlig, rote Bohnen, Maiskörner, die einem in den Zähnen stecken bleiben, penetrante Raukengestengel, bitterer Radicchio und rohe Frühlingszwiebeln sowie allerlei undefinierbare Sprossen. Oft türmen unbedarfte Küchenhilfen trockene Hühnerbrustscheiben oder geschmacklich unauffällige Garnelen oben auf und ertränken diesen kulinarischen Supergau in einer Cocktailsoße aus der Plastikflasche.

Viele Menschen schwören auf ihre tägliche Salatrution, ob zu Hause oder im Restaurant. Die Mär, dass dieses Rohkostarmageddon besonders gesund sei, ist nicht totzukriegen. Dabei zersetzen sich die meisten Vitamine schon nach kurzer Zeit, nachdem die jeweiligen Blätter der Erde oder einem künstlichen Nährmedium entrissen wurden. Und wenn die von Gesundheitsfanatikern unablässig gepriesenen „sekundären Pflanzenstoffe“ wirklich Krankheiten verhüten, müssten Kaninchen älter werden als Menschen. Werden sie aber nicht, nachweislich.

Da wäre dann noch die Sache mit den Ballaststoffen. Die seien in Salat reichlich vorhanden und förderten eine gute Verdauung, liest man immer wieder. Außerdem bewirke der Genuss von viel Salat zu Beginn einer

Salade niçoise
für 4 Personen

Zutaten

8 mittelgroße, festkochende Kartoffeln •
1 Kopfsalat • 100 g Keniabohnen •
200 g Kirschtomaten • 3 hartgekochte Eier •
Thunfisch aus dem Glas • 1 Handvoll
schwarze Oliven • Kapern • Olivenöl •
Rotweinessig • schwarzer Pfeffer aus der
Mühle • 1 Schalotte • feiner Dijonsenf •
Fleur de Sel

Zubereitung

Kartoffeln gar kochen, in nicht zu dicke Scheiben schneiden.

Vom Kopfsalat die äußeren Blätter und den Strunk entfernen.

Bohnen in Salzwasser knackig gar kochen.

Kirschtomaten halbieren und die Kerne auswaschen.

Hartgekochte Eier in Scheiben schneiden.

Thunfisch, Oliven und Kapern, so nötig, abtropfen.

Alle Zutaten vorsichtig vermischen.

Eine Vinaigrette aus Öl, Essig, frisch gemahlenem Pfeffer, der sehr fein gehackten Schalotte und etwas Dijonsenf zubereiten, über den Salat träufeln, Fleur de Sel darüberstreuen.

Dazu Stangenweißbrot.

Tipp: Dieser Salat steht und fällt mit der Frische und Reife der Zutaten und der Qualität des Olivenöls.

Omas gegen Links lieben: Königinpastetchen mit Ragout fin

Königinpastetchen mit Ragout fin
für 4 Personen

Zutaten

Olivöl oder gutes Sonnenblumenöl zum Braten • 2 Schalotten • 2 Knoblauchzehen • 500 g Kalbfleisch (auch Huhn oder Pute – alles gewürfelt) • 2 EL Butter • 300 g Champignons • 4 EL Mehl • 60 ml trockener Weißwein • ½ l Kalbsfond oder Hühnerbrühe • 1 Becher Crème Fraîche (150 g) • EL Zitronensaft • Salz • frisch gemahlener schwarzer Pfeffer • Zucker • 4 große Blätterteig-Pasteten

Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen, gewürfelte Schalotten und durch die Knoblauchpresse getriebene Knoblauchzehen darin fünf Minuten anschwitzen.

Fleischwürfel dazugeben und weitere fünf Minuten braten. In eine Schüssel geben, zur Seite stellen.

Butter zum Bratensatz geben, der aber keinesfalls verbrannt und bitter sein darf.

In Scheiben geschnittene Pilze darin anbraten, Mehl darüberstäuben, kurz mitrösten und mit Weißwein ablöschen.

Brühe dazugeben, andicken lassen, dann die Crème fraîche einrühren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und schließlich das Fleisch dazugeben. Gegebenenfalls nachwürzen.

In Deutschland sind Traditionscafés, etwas despektierlich „Oma-Cafés“ genannt, genauso rar geworden wie bodenständige Wirtshäuser. Der Siegeszug der Coffeeshops mit ihrem Einerlei internationalen Maschinenkaffees und normierter Süßigkeiten wie Muffins, Brownies oder Zimtschnecken hat die ehrwürdige Institution autochthoner Gastlichkeit mehr und mehr verdrängt und mit ihnen ein Publikum, das nach dem Platz-



Gesellschaft verunsichert – Omas im Formationsflug

nehmen nicht erst einmal den Computer aufklappt und eine nervige Konversation mit einem Geschäftspartner beginnt. Es soll übrigens schon Gastronomen geben, die sich verbitten, dass ihre Gasträume als mobiles Büro missbraucht werden.

Zum Speisenaufgebot eines Traditionscafés, gewissermaßen der typisch deutschen Ausformung des österreichischen Kaffeehauses, gehörte immer auch eine kleine Auswahl an warmen Gerichten. Neben allerlei Frühstücksangeboten natürlich Eierspeisen und Königinpastetchen, hierzulande auch bekannt als Ragout fin. Ideal nicht nur für ältere, alleinstehende Damen, die sich mittags in guter Gesellschaft einen Imbiss gönnen. Dafür stand auf jedem Tisch ein Fläschchen Worcestershiresoße in einer eleganten, silbernen Halterung bereit.

Es handelt sich bei Königinpastetchen um becherförmige Gebilde aus Blätterteig, in die man ein Ragout aus hellem Fleisch füllt, meist ein Kalbsfrikassee, in Frankreich als „Blanquette de veau“ bekannt. Die Soße wird gewöhnlich auf Basis einer hellen Mehlschwitze hergestellt. In Frankreich nennt sich das Gericht Bouchée à la reine oder Vol-au-vent und findet sich auf den Speisekarten vieler Bistros. Vol-au-vent („fliegt im Wind“) bezeichnet eigentlich die luftige Struktur der Blätterteighülle.

Zum sättigenden Hauptgericht wird ein Königinpastetchen, wenn man das Ragout großzügig um die Blätterteigpastete herum löffelt und das Ganze vielleicht auch noch – Abbitte für die verpönte Mehlschwitze – mit einer echten Sauce Hollandaise krönt. Als Beilage passen Erbsen sehr gut. Der Koch sollte unbedingt darauf achten, das Ragout erst unmittelbar vor dem Servieren einzufüllen. Sonst wird aus der Angelegenheit ein unappetitlicher, zäher Matsch.

Köcheln lassen, bis das Ragout schön durchgezogen ist.

In der Zwischenzeit hat man die Blätterteigpasteten im Ofen bei 175 Grad erwärmt.

Pasteten vorsichtig auf einen Teller legen, mit dem Ragout füllen, Deckel darauflegen und mit Erbsen oder einem grünen Salat servieren, der wegen der feuchten Vinaigrette auf einem Extrateller gereicht werden sollte.

Tipp: Auch hier gibt es natürlich zahlreiche Möglichkeiten kreativer Variationen. In der Luxusvariante kommt noch Kalbsbries, die sehr schmackhafte Drüse eines Kälbchens, zum Ragout sowie gehobelter, frischer Trüffel. Obenauf noch eine Krönung in Form einer echten Sauce Hollandaise. Mit Meeresfrüchten lässt sich die Füllung natürlich auch zubereiten. Dann bietet sich als Dreingabe statt der krönenden Hollandaise eine Sauce Nantua auf Basis eines Hummerfonds an.



Nix halal: Bayerischer Schweinsbraten

Soumission“ lautet der mittlerweile sprichwörtliche Titel eines viel diskutierten Romans des französischen Gegenwartsautors Michel Houellebecq. Darin geht es um die „Unterwerfung“ der französischen Politik und Kultur unter die Machtansprüche muslimischer Einwanderer in einem Frankreich der nahen Zukunft. Das ist keine Dystopie, sondern eine nicht unrealistische Fortschreibung gegenwärtiger Entwicklungen. Auch in Deutschland ist längst eine Islamisierung des öffentlichen Raumes zu konstatieren. So gibt es immer mehr Schulen, an denen den Kindern, auch nicht-muslimischen, nur noch Speisen serviert werden, die „halal“ sind, also islamischen Speisevorschriften entsprechen.

Alles, was vom Schwein kommt, ist laut islamischem Recht „haram“, also verboten. Wenn islamische Essgewohnheiten Schule machten, bedeutete das auch das Aus für den bayerischen Schweinebraten. Das wäre überaus bedauerlich, weil ein gut gemachter Schweinebraten aus gutem Fleisch mit zum Besten gehört, was die deutsche, pardon, bayerische Küche zu bieten hat.

Schweinebraten findet sich auf so gut wie jeder Speisekarte im Freistaat. Oft ist das Schweinerne an sonnigen Biergartentagen das erste Gericht, das „aus“ ist. Dann greifen viele doch zum Hamburger oder zum Steak, wobei ein guter Schweinekrustenbraten allemal besser schmeckt, wenn, ja wenn, das Fleisch von hoher Qualität ist, der oft dazu gereichten Kartoffel- oder Semmelknödel keine gummiartige Konsistenz aufweist und der obligatorische gemischte Salat ohne wässriges Fußbad auskommt.

Den besten Schweinsbraten meines Lebens aß ich im „Herrmannsdorfer Schweinsbräu“, als dort noch Thomas Thielemann am Herd stand, einer der ersten Bioköche Deutschlands. Thielemann war kein Ideologe, genauso wie sein damaliger Patron Karl Ludwig Schweisfurth – der einstige Besitzer des Herta-Fleischkonzerns, der viele US-amerikanische Methoden industrieller Fleischerzeugung nach Deutschland holte, hatte seine florierende Firma 1984 verkauft, um bei Glonn östlich von Mün-

Bayerischer Schweinsbraten

Zutaten

1,5 bis 2 kg Schweineschulter • Öl oder Schweineschmalz • 1 l Gemüsebrühe • 2 Karotten • 4 Schalotten • ein halber Knollensellerie • Salz • Pfeffer • 2 Knoblauchzehen • Ingwer • Kümmel • Lorbeerblätter • Majoran • Puderzucker • 1 EL Tomatenmark • 1 Tasse Malzbier

Zubereitung

Schweinefleisch in etwas Öl oder Schweineschmalz von allen Seiten (mit Ausnahme der Schwarte) anbraten und dann mit der Hautseite nach unten in einen Bräter legen, Brühe angießen – die Fettschicht sollte ganz in der Flüssigkeit baden. **Für etwa eine Stunde** bei 130 Grad in den Ofen schieben.

Gemüse in der Zwischenzeit in Öl scharf anbraten. Nach der ersten Stunde Bratzeit die nun hoffentlich einigermaßen weiche Haut kreuzweise einschneiden, salzen, pfeffern und zusammen mit den angerösteten Gemüsen – jetzt mit der Haut nach oben (!) – für nochmals etwa eine Stunde bei 160 Grad fertig garen.

Eine Viertelstunde vor Ende der Garzeit den Knoblauch, wenige Scheiben Ingwer, Kümmel, Lorbeerblätter und Majoran dazugeben.

Weiter auf der nächsten Seite >>

Für die Natursoße in dem Topf, in dem zuvor das Gemüse angeröstet wurde, etwas Puderzucker karamellisieren lassen, Tomatenmark kurz mitrösten und dann mit Malzbier und weiterer Brühe ablöschen. Malzbier deswegen, weil es nicht bitter schmeckt, was der Soße einen unangenehmen Touch geben würde.

Mehrfach einkochen lassen und wieder ablöschen, bis eine sämige Soße entstanden ist.

Zuletzt die Gemüse und Gewürze aus der Bratreine ausdrücken und den Bratensaft in den Topf gießen. Soße nach Belieben weiter reduzieren und würzen. Auf den Zusatz von Sahne sollte man verzichten. Die Soße wird noch intensiver, wenn man zerkleinerte, angeröstete Kalbsknochen mitbraten lässt. **Dazu** klassischerweise Kartoffelknödel oder Kartoffelpüree und ein Krautsalat.

Tipp: Wenn die Schwarte nicht kross genug ist, nochmals unter dem Grill des Ofens übergrillen. Das Fett darf nicht schwarz werden!

chen eine ökologische Musterfarm aufzubauen: die Herrmannsdorfer Landwerkstätten.

Dort gründete er auch ein Wirtshaus, das unter Thielemanns Leitung (leider) zur Pilgerstätte der Münchner Ökoschickeria wurde. Thielemanns Braten „von glücklichen Schweinen“ war von wunderbar schmackhaftem Fett durchzogen, das dem Fleisch sein intensives Aroma verlieh. Und das Muskelfleisch war saftig und zart, auch wenn es durchaus nicht, wie das modische Pulled Pork, auf der Zunge zerging. Mageres Schweinefleisch ist ein Widerspruch in sich, wenn man einmal das Schweinelendchen außer Acht lässt. So wie bei Thielemann machte Schweinefleisch essen, wie die Bayern sagen, „unbändigen Spaß“ und man konnte hinterher dem sympathischen Borstenvieh im „Schweinedorf“, wo es viel Auslauf hatte, noch ohne schlechtes Gewissen in die Schweinsäuglein schauen. Eine weitere, zuverlässige Quelle für bestes Schweinefleisch ist die Bäuerliche Erzeugergemeinschaft Schwäbisch-Hall, die sogar Fleisch von Schwäbisch-Hällischen Landschweinen verkauft, das von Tieren stammt, die sich, wie anno dazumal, im Wald von Wurzeln und Eicheln zum Teil selbst ernähren. Solch ein Premiumprodukt kann mit jedem Rehrücken oder Lendensteak problemlos mithalten.

Es ist jammerschade, dass sich auch die gastronomische Szene im Zeichen der grünen Ideologie mehr und mehr polarisiert hat. Hier die bösen Fleischfresser, die Tiere quälen und das Klima ruinieren, dort die guten Fleischverweigerer, dazu ausersehen, die Welt zu retten. Dass es eigentlich nur darum geht, nicht zu leugnende Auswüchse der industriellen Massentierhaltung zu begrenzen, gerät dabei außer Blick. Aber insbesondere die Deutschen sind bekanntlich Meister darin, wenn es gilt, das Kind mit dem Bade auszuschütten.

Einen leckeren Schweinsbraten zuzubereiten, ist keine Hexerei. Und wenn man ein paar Regeln beachtet, entsteht fast automatisch ein feiner, natürlicher Bratensaft, der so lecker ist, dass man geneigt ist, den Rest auf dem Teller mit dem Finger aufzuwischen. In einem bayerischen Wirtshaus wird man sicher Verständnis für diese kleine Regelübertretung haben.

Geächtet (1): Z-Schnitzel mit hausgemachter Paprikasoße

Die Zeiten sind noch gar nicht so lange her, da war die Speisekarte eines durchschnittlichen deutschen Gasthofes so vorhersehbar wie der Einbruch der Dunkelheit zu vorgerückter Tagesstunde: Jägerschnitzel, Paprikaschnitzel, Zigeunerschnitzel, Rahmschnitzel, Schnitzel natur, Wiener Schnitzel, wahlweise mit Pommes frites oder Pommes frites. Beim näheren Hinsehen gestaltete sich die Auswahl sogar



Maskierte, schwarz gekleidete Männer – einst auf der Seite der Entmündigten

Z-Schnitzel mit hausgemachter Paprikasoße
für 2 Personen

Zutaten

2 Kalbsschnitzel • etwas Mehl • Butterschmalz • 2 Schalotten • 1 Tomate • 1 rote Gemüsepaprika • etwas Butter • 250 ml Hühner- oder Rinderbrühe • Salz • Pfeffer • 100 g Champignons • ein Schuss Weißwein • Rosenpaprika

Zubereitung

Schnitzel klopfen, melieren und in Butterschmalz leicht braun braten, aus der Pfanne nehmen und warmhalten. **Schalotten** schälen und in Würfel schneiden, die Tomate entkernen, würfeln, Paprika im Ofen backen, bis die Haut Blasen wirft, Haut abziehen, ebenfalls würfeln. Schalotten in einer Kasserolle zusammen mit dem Paprika in Butter scharf braten. Tomate dazugeben. **Brühe** angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und einigermaßen weichkochen. **Champignons** im Bratensatz der Schnitzel andünsten, mit Weißwein ablöschen, Tomaten-Paprika-Soße dazugeben und noch etwas einkochen. Mit Rosenpaprika würzen. Die Soße über die Schnitzel gießen. **Dazu** passen Salzkartoffeln.

Weiter auf der nächsten Seite »

Bei milder Hitze fünf Minuten quellen lassen, dann mit dem Eigelb legieren. **Nocken** ausstechen und in kochendem, leicht gesalzenem Wasser etwa zehn Minuten gar ziehen. Etwas abkühlen lassen und in die kalte Suppe geben.

Tipp: Man kann einen Teil des Saftes durch Rot- oder roten Portwein ersetzen.

ausfällt. Glücklicherweise ist das nicht allzu ferne Ungarn einer der größten Sauerkirschproduzenten Europas. Ein beachtlicher Teil des in Deutschland erhältlichen Angebotes stammt von dort, namentlich aus Siebenbürgen. Und auf die ungarische Sonne ist meistens Verlass.

Sauerkirschen roh zu essen, erfordert etwas Mut, weil die Früchte ihrem Namen alle Ehre machen. Doch in der Regel bereitet man etwas aus ihnen zu. Sie eignen sich hervorragend für eine Konfitüre und zum Einmachen. Wenn ich in Frankreich unterwegs bin, suche ich dort immer nach französischer Kirschkonfitüre aus Griottes, wie Sauerkirschen dort heißen. Die „Griotte du Nord“ ist eine der bekanntesten Sorten, sie heißt auch Chatel Morel, daher der deutsche Name Schattenmorelle.

Wenn es draußen heiß war – von einer wie auch immer beschaffenen „Klimakrise“ war in den Sechziger- und Siebzigerjahren noch keine Rede – bereitete meine Mutter mittags oft eine Kaltschale, wobei sie sich leider meist auf Dr. Oetker verließ. Uns Kinder störte der künstliche Geschmack nicht, meinen Vater schon eher, was ihn dazu veranlasste, in der Kirschsaison bei einer befreundeten Familie vorbeizuschauen, in der es üblich war, Gästen eine kalte Sauerkirschsuppe aus frischen Früchten zu servieren.

Nicht zu dick – Kirschsuppe ist keine Rote Grütze! – und schön kühl muss diese Speise sein, schließlich gilt es, den angeblich zunehmenden „Höllensommern“ Paroli zu bieten, außerdem kann man obenauf noch Wölkchen von gesüßtem Eischnee geben oder, wenn man etwas mehr Zeit hat, Grießklößchen oder Grießnocken. Vor allem, wenn Kinder im Haus sind, sollte man auf den krönenden Effekt keinesfalls verzichten.

ABC der Genussverweigerung

Acrylamid

Acrylamid ist ein chemischer Stoff, der bei der Erhitzung von stärkehaltigen Lebensmitteln entsteht, die reich an Asparagin sind, einer Aminosäure. Bei Temperaturen von mehr als 120 Grad Celsius wird daraus im Zuge der sogenannten Maillard-Reaktion Acrylamid, das zu Glycidamid verstoffwechselt wird. Seit einigen Jahren haben sich Verbraucherschützer und Gesundheitspolitiker darauf eingeschossen, weil sich Acrylamid und Glycidamid in Tierversuchen als erbgutverändernd und krebserregend herausgestellt hatten.

Die Maillard-Reaktion ist küchentechnisch von größter Bedeutung, weil es ohne sie keine schmackhaften, braunen Krusten gäbe. Sie läuft ab beim Frittieren von Kartoffeln zur Herstellung von Pommes frites und Kartoffelchips sowie beim Backen von Brot und Gebäck und sorgt für den beliebten Knuspereffekt, den Bräunungseffekt und Röstaromen. Man kann den Acrylamidgehalt reduzieren, wenn man Fritteuse oder Backofen nicht zu stark aufheizt – größte Acrylamidquelle ist freilich nicht die Küche, sondern das Rauchen.

Neueren Studien zufolge könne das bei Tierversuchen ermittelte Krebsrisiko nicht direkt auf den Menschen übertragen werden. Es habe sich gezeigt, dass der menschliche Körper besser mit Acrylamid umgehen könne als die für Tierversuche herangezogenen Nagetiere. Menschen nutzen bereits seit vielen tausend Jahren das Feuer und lebten deshalb schon lange mit Acrylamid. Entwarnung? Natürlich nicht, schallt es vonseiten der Gesundheitsapostel. Man könnte auch sagen: Nichts ist so lebensgefährlich wie das Leben.

Alkohol

Alkohol zu trinken oder nicht, ist zur Glaubensfrage geworden. Abstinenz zu leben ist „in“ und kein Restaurant kann es sich mehr leisten, auf alkoholfreie Alternativen zu verzichten, wobei das, was unter dem Etikett „alkoholfreier Wein“ offeriert wird – dabei wird dem Wein mit Hightechverfahren der Alkohol entzogen und zugleich ein großer Teil seines Aromas –, mit dem ursprünglichen Produkt so gut wie nichts mehr zu tun hat. Eine Beleidigung für all jene, die die europäische Weinkultur als eine der großen menschlichen Kulturleistungen preisen und hochhalten.

Ein gutes Essen ohne Weinbegleitung ist wie eine Frau ohne Unterleib. Es fehlt einfach etwas, sei es das lustvolle Blättern in dem großen Buch,

das der Sommelier in angesehenen Häusern für den Gast bereithält, sei es die Vorfreude, wenn er mit der bestellten Flasche erscheint, um sie feierlich zu öffnen und zu dekantieren. Und dann der erste Schluck eines großen Gewächses, das vielleicht schon ein paar Jahrzehnte auf dem Buckel hat. Genuss mit Geschichte und idealerweise perfekt auf die Speisen abgestimmt. Von den segensreichen Wirkungen, die Wein und Spirituosen beim Kochen entfalten, ganz zu schweigen.

Eigentlich gibt es für die Prohibition moderner Spielart keinen ersichtlichen Grund, gilt doch moderater Alkoholenuss als gesundheitlich tolerabel. Bei Männern liegt die offizielle Empfehlung für einen „risikoarmen Alkoholkonsum“ bei 300 ml Wein oder 600 ml Bier pro Tag, Frauen sollen jeweils nur die Hälfte trinken. Damit kommt man, von gelegentlichen Exzessen abgesehen, ganz gut rum. Um Leber und Magen nicht überzupazieren, empfiehlt sich ab und zu ein alkoholfreier Tag. Absehen sollte man davon, seinen Durst mit Wein oder Hochprozentigem zu löschen, dafür gibt es Bier oder eine Apfelsaftschorle.

Was für Ernährungsstudien gilt, die oft in die Irre führen, gilt leider nicht nur für solche, die einem irgendetwas madig machen wollen. Vor einigen Jahren kursierten Meldungen, wonach Wissenschaftler festgestellt hätten, dass Rotwein nicht nur nicht krank mache, sondern die Lebenserwartung sogar erhöhe. Doch die Theorie, dass im Rotwein enthaltene Polyphenole antioxidativ wirkten und Blutgefäße schützten, ließ sich nicht halten. Und wenn es so wäre, würde die positive Wirkung von der negativen des Alkohols womöglich überkompensiert. Man wird also, was den Alkoholkonsum anbelangt, weiter nicht umhinkommen, Maß zu halten. Abstinenz empfiehlt sich aber nur dann, wenn man sich hinter Steuer setzt.

Cäsium-137 ist ein radioaktives Isotop, dass infolge der Reaktorhavarie von Tschernobyl 1986 sowie den oberirdischen Atomwaffentests der Fünfziger- und Sechzigerjahre in großen Mengen freigesetzt wurde und mit Luftströmungen auch nach Deutschland gelangte. Seither vergeht kein Herbst mit den immer gleichen Warnungen: Einige Waldpilze seien immer noch radioaktiv belastet. Wer sichergehen wolle, solle besonders verseuchte Arten wie die beliebten Maronen- oder den Rotfußröhrling nur

Cäsium-137

in kleinen Mengen essen. „Schwangere, stillende Mütter und Kinder“, heißt es, sollten ganz auf den Genuss dieser Pilze verzichten.

Bei solchen Meldungen vergeht vielen Menschen von ganz alleine die Lust an einer herbstlichen Pilzwanderung mit anschließender Pilzmahlzeit. Dabei ist bis heute ungeklärt, wie sich niedrige, also nicht akut krankmachende oder gar tödliche Strahlendosen auf die menschliche Gesundheit auswirken. Belastbare Studien dazu gibt es nicht, weil die Zeiträume sehr lang sind, in denen in den Körper aufgenommene Radionuklide wie Cäsium-137 oder Strontium-90 möglicherweise Krebs und Leukämie auslösen könnten. Im Zweifelsfall gehen mögliche toxische und genverändernde Langzeitwirkungen radioaktiver Stoffe im Grundrauschen der natürlichen Umgebungsstrahlung, anderer künstlicher Strahlenquellen wie Röntgenaufnahmen und Flugreisen oder einfach einem ungesunden persönlichen Lebensstil unter.

Nach Angaben des Bundesamtes für Strahlenschutz führt eine wöchentliche Mahlzeit mit jeweils 200 Gramm Maronenröhrlingen, die mit 2 000 Becquerel Cäsium belastet sind – die höchste jemals gemessene Kontamination bei dieser Pilzart lag bei 3 100 Becquerel pro Kilogramm – zu einer zusätzlichen Strahlenexposition von etwa 0,27 Millisievert pro Jahr. Dies ist etwas mehr als ein Zehntel der durchschnittlichen Strahlenexposition aus natürlichen Quellen in Deutschland während eines Jahres.

Wenig dramatisch stellt sich auch die ebenfalls oft thematisierte Cäsium-Belastung von Wildbret dar. Wildschweine lieben unterirdisch wachsende Hirschtrüffel, die deutlich stärker kontaminiert sind als oberirdisch wachsende Pilze. Ihr Fleisch gilt deshalb als besonders belastet, wird allerdings auch flächendeckend kontrolliert. Wildbret mit mehr als 600 Becquerel radioaktivem Cäsium-137 pro Kilogramm Wildfleisch darf nicht „in Verkehr gebracht“ werden. Wenn man den üblichen Konsum von Wildbret wiederum in Beziehung setzt zu einem gewöhnlichen Lebensstil mit gelegentlichen Flugreisen, die einer radioaktiven Höhenstrahlung aussetzen, und der einen oder anderen Röntgenuntersuchung, ist die gelbe Gefahr aus dem Kochtopf doch sehr überschaubar.

Eier mit ihrem hohen Gehalt an Cholesterin stehen unter Dauerverdacht. Dabei handelt es sich hier um eines der wertvollsten Lebensmittel überhaupt mit phantastischen Eigenschaften für die feine Küche, wo sie als natürliches Binde- und Lockerungsmittel dienen und Speisen einen tiefen, feinen Geschmack geben. Würde man sich nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) richten, dürfte man pro Woche nur noch ein einziges Ei zu sich nehmen. Das würde bedeuten, dass man für ein Gericht mit vier Eiern, beispielsweise einen Rührkuchen, einen Monat Eier „ansparen“ müsste, eine absurde Idee, die an Kriegzeiten erinnert. In dieser „Ansparphase“ müsste man überdies auf andere eihaltige Produkte und Speisen wie Mayonnaise, Eiernudeln und oder Gebäck verzichten, selbstredend auch auf das obligatorische Frühstücksei.

Medizinische Gründe waren es nicht, die die Ernährungswissenschaftler dazu bewogen haben, eine solch strikte Eierdiät zu dekretieren. Es geht vielmehr darum, die Bevölkerung im Zeichen von „Klimaschutz“ und „Tierwohl“ auf eine Ernährungsweise mit immer weniger oder sogar ganz ohne tierische Lebensmittel einzustimmen. Eier sollten als Produkte tierischer Herkunft den Speiseplan allenfalls ergänzen, heißt es. Ein Ei pro Woche, das bedeutete einen Eiverbrauch von knapp fünfzig Eiern pro Kopf und Jahr – weniger als ein Viertel jener Menge von 239 Eiern, die hierzulande derzeit pro Person und Jahr konsumiert werden.

Neben ihren geschmacklichen und chemisch-physikalischen Eigenschaften gehören Eier zu den biologisch wertvollsten Nahrungsmitteln, denn neben hochwertigem Eiweiß liefern sie fettlösliche Vitamine und Folsäure, zudem Mineralstoffe – insbesondere Selen, Zink und Eisen, die eine hohe Bioverfügbarkeit aufweisen, also vom Körper optimal verwertet werden können. Der oft problematisierte Cholesteringehalt von Eiern hat dagegen offenbar weniger Einfluss auf den Cholesterinspiegel im Blut und die Entstehung von Gefäßkrankheiten als befürchtet. Andere Faktoren wie die Gesamternährung, Stress, Übergewicht, mangelnde Bewegung und erbliche Komponenten spielen hier Studien zufolge eine weitaus wichtigere Rolle.

Eier