



Oschtalbkoscht & Heimatluscht

Durchgekauft

Charlotte Braig über einen wohlthuenden Umgang mit Lebensmitteln



Ohne Hektik besser essen

Wie essen wir? Häufig zu hastig, unterwegs und zwischendurch, dann womöglich noch ungesund – und viel zu selten in Gemeinschaft. Dabei ist es eine ebenso schlichte wie schöne Möglichkeit sinnvoller sozialer Interaktion, eine Mahlzeit gemeinsam vorzubereiten und diese dann auch in geselliger Runde zu verzehren. Ohne Eile, denn Eile tut nicht gut beim Essen.

Carlo Petrini, Begründer der Slow-Food-Bewegung, hat dies bereits in den Siebziger Jahren erkannt. In seinem Buch „Slow Food – Genießen mit Verstand“ schreibt er: „Aber der Homo sapiens muss sich von einer ihn vernichtenden Beschleunigung befreien und zu einer ihm gemäßen Lebensführung zurückkehren. Es geht darum, das Geruhsame, Sinnliche gegen die universelle Bedrohung durch das „Fast Life“ zu verteidigen. Gegen diejenigen – sie sind noch die schweigende Mehrheit –, die die Effizienz mit Hektik verwechseln, setzen wir den Bazillus des Genusses und der Gemütlichkeit, was sich in einer geruhsamen und ausgedehnten Lebensfreude manifestiert.“

Der achtsame, auch respektvolle Umgang mit ausgewählten Lebensmitteln, deren sorgfältige Verarbeitung ohne jede Hast und der gemeinsame Genuss des Endprodukts ermöglichen ein entspanntes kulinarisches Miteinander besonderer Art. „Essen verbindet“ – nicht nur ganze Familien, Völker, Kulturen miteinander, sondern eben auch einzelne, ganz individuelle Menschen.

Essen verbindet. Das galt schon immer und gilt noch mehr, wenn die gemeinsame Mahlzeit nicht nur schmeckt, erfreut und unterhält, sondern auch noch auf sinnlich-lebendige Weise Wissen zu vermitteln vermag. Derart erfahrbar gemacht, lässt sich Geschichte intensiv vermitteln – und macht obendrein noch Spaß!



# Geschichte aus dem Suppenteller

**Oschtalbkoscht** Kochkurs „Wild und Wald“: Warum ein Kochabend im Alamannenmuseum in Ellwangen die Gemeinschaft fördert – und zudem noch Wissen vermittelt. *Von Charlotte Braig*

Ellwangen

Elias ist Feuer und Flamme – im wahrsten Sinne des Wortes. Denn er hat im Hof des Ellwanger Alamannenmuseums gemeinsam mit Ulrich Holzbaur die Verantwortung für die Hitze unter dem gusseisernen Kessel übernommen. Er darf immer wieder Holz zulegen. Gemeinsam mit seiner Mutter Franziska Mommer ist der Achtjährige an diesem Abend zum Museumsprojekt „Aus Wald und Wild – ein Herbstgericht“ gekommen.

„Feuermachen ist Männersache“, hat Hariolf Neukamm, einer der beiden Kursleiter, kurz zuvor festgestellt, und so sitzen die Frauen in der Cafeteria des Museums, kümmern sich ums Wurzelgemüse und unterhalten sich bestens. Unterstützung erhalten sie von immerhin einem Mann: Simon Reuter schneidet eine gelb marmorierte Rübe routiniert in akkurate kleine Würfel. Die Kompetenz in der Küche verdanke er seiner Mutter, sagt er. Am Museumsprojekt lockt ihn, „dass es Wild gibt – das interessiert mich ebenso wie alte Gemüsesorten“.

„Wir kochen möglichst regional, saisonal und ursprünglich.“

Angelika Dörrich eine von zwei Kursleitern

Küchenerfahren sind wohl alle, die heute gekommen sind, um nach Art der Alamannen zu kochen. Hariolf Neukamm hat ein dunkles ostdeutsches Bier auf den Zutaten-Tisch gestellt. „Das nehme ich statt Rotwein für eine Soße zum Rindergulasch“, verrät Martina Holzbaur. Sie liegt damit auf kulinarischer Wellenlänge mit dem Kursleiter. Der gibt aber neben Bier auch spanischen Rotwein zum Will.

Dieses Projekt im Alamannenmuseum ist mehr als ein Kochkurs. Es geht um Austausch, Miteinander und nicht zuletzt um Geschichte. Gemeinsames Vorbereiten einer Mahlzeit am offenen Feuer ist ebenso wie Essen in Gesellschaft ganz im Sinne alamannischer Tradition, die das Leben im Familienverbund vorsah. Möglichst authentisch sollen auch die verwendeten Lebensmittel sein. „Wir verkochen hier Nahrungsmittel, die aus der Lauchheimer Ausgrabung bekannt sind“, erzählt Hariolf Neukamm. Zusammengestellt wurde die Auswahl auch aufgrund „vieler Literaturhinweise“.

Die Ernährung der Alamannen offenbart viel über ihre Lebensweise – und so weiß der ehrenamtliche Museumsführer auch eine Menge zu berichten. Als Selbstversorger betrieben sie vor allem Ackerbau, hielten aber auch Vieh wie Kühe, Schweine und Hühner. Kinder trieben die Tiere tagsüber in den eher lichten Wald: „Der sah aus,

wie man ihn aus Robin-Hood-Filmen kennt!“

Fleisch spielte in der Ernährung eine eher untergeordnete Rolle. „Wild zu jagen war aufwendig“, so Hariolf Neukamm. Dass an diesem Abend ein Stück Hirsch im Kessel schmort, wäre daher aus Alamannensicht ebenso etwas Besonderes wie der eiserne Kessel selbst: Frauen verwendeten an offenen Kochstellen meist Keramikgefäße, die neben die Glut gestellt wurden. Gegenstände aus Metall – von den Römern übernommen – waren in der einfachen Bevölkerungsschicht weniger üblich. Der Kessel des Museums kommt von ganz woanders her: „Made in South Africa“, liest Ulrich Holzbaur schmunzelnd ab.

Die Nahrung der Alamannen stammte größtenteils aus eigener Verarbeitung oder aus dem Wald; das wertvolle Steinsalz oder andere Gewürze gelangten über den Handel zu ihnen. Entsprechend sorgsam ist Ernährungsberaterin Angelika Dörrich bei der Auswahl der Zutaten für den Kochabend vorgegangen. Sie hat vor allem auf dem Bauernmarkt und im Bioladen eingekauft.

Der Hirschrücken stammt von einem hiesigen Jäger. Außer dem Wildgulasch mit Wurzelgemüse, Zwiebeln und Pilzen, das bald im Kessel über dem offenen Feuer schmurzelt, soll es an diesem Abend Fladenbrot aus der Pfanne geben, als Dessert Heidelbeeren mit Sauerrahm, Nüssen und Honig. Der Teig, den Angelika Dörrich daheim vorbereitet hat, hat sich gut entwickelt: „Der ist mir im Auto schon davongelauften!“ Während die Männer draußen erste Kostproben vom Wildgulasch nehmen und übers Abschmecken beraten, entstehen drinnen die ersten Fladen.

Das Herbstgericht, da sind sich beim Essen alle einig, ist richtig lecker geworden. Als älteste Teilnehmerin, die wacker Zwiebeln geschält hat, hat sich Elisabeth Bieber einen Nachschlag besonders verdient. Dass es der gesamten Runde so gut schmeckt, hat viel mit lebendig gewordener Geschichte zu tun, aber auch mit Geselligkeit, guten Gesprächen und Rückbesinnung darauf, dass es beim Kochen und Essen geruhsam zugehen darf. „Bei uns fehlt es heute dabei so oft an Zeit“, sagt Angelika Dörrich. „Die Zeit macht aber den Geschmack aus.“ Nicht zuletzt spielten auch Herkunft und Qualität der verwendeten Zutaten eine Rolle, ist die Ernährungsberaterin überzeugt: „Das ist einfach ehrliches Essen!“

Das Projekt des Alamannenmuseums in Kooperation mit dem Kompetenzzentrum Ernährung und Hauswirtschaft des Landratsamts verknüpft gemeinsame Gaumenfreuden mit ganz viel geschichtlichem Wissen: An ihren Kochabenden lassen Angelika Dörrich und Hariolf Neukamm die Lebensweise der Alamannen lebendig werden, die sich vor mehr als 1750 Jahren im Limesvorland siedelten.



Möglichst regional, saisonal und ursprünglich: Das ist im Kochkurs „Wild und Wald“ im Alamannenmuseum Ellwangen selbstverständlich. Angelika Dörrich präsentiert einen Teil der Zutaten. *Fotos: cat*



Hariolf Neukamm beim Parieren des Wildbrets: Mit einem scharfen Messer schneidet er weg, was ungeeignet erscheint.



Feuermachen ist im Projekt Männersache: Elias Mommer (links) und Ulrich Holzbaur tragen viel Verantwortung.



Die Frauen kümmern sich an diesem Kochabend ums Gemüse und unterhalten sich nebenher bestens.

## Wildgulasch nach Alamannenart – ein Rezept aus dem Kochkurs „Wild und Wald“

**So wurde gekocht bei den Alamannen** – der Anteil der Zutaten war seinerzeit abhängig vom jeweiligen Erfolg bei der Nahrungsbeschaffung in Wald und Feld. An unserem Kochabend in der Gegenwart betrug die „Tagesbeute“ unter anderem etwa zwei Kilo Fleisch (vor dem Parieren) und 700 Gramm Pilze.

**Die Zutaten:** einige Zwiebeln, Knoblauch, Öl, Wurzelgemüse, Lauch, Wildbret (Fleisch eines frei le-

benden Tiers) vom Hirsch; frische und getrocknete Waldpilze wie Steinpilze oder Pfifferlinge; Gewürze wie Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, Nelken, Steinsalz; kräftiger Rotwein/dunkles Bier.

**Das Rezept:** Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und im heißen Kessel in Öl glasig dünsten. Wurzelgemüse putzen, waschen und würfeln, dann zugeben und mit andünsten. Das Fleisch zerwirken (in küchenfertige Teile zer-

legen) und mit einem scharfen Messer ebenfalls fein würfeln. Zum Gemüse geben und einige Minuten von allen Seiten scharf anbraten. Frische Pilze putzen und bei Bedarf klein schneiden. Getrocknete Pilze zugeben und mitanbraten. Sie können während des Garens aufweichen und ihr Aroma im Kesselgericht entfalten. Gewürze nach Belieben und Geschmack zugeben. Das Wildgericht auf der Feuerstelle immer wieder umrühren. Mit Rotwein

und/oder Bier sowie Wasser ablöschen. Zum Kochen bringen und etwa anderthalb Stunden auf dem offenen Feuer im Kessel köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist. Frische Pilze kurz vor Ende der Garzeit zugeben.

**Anmerkung für heutige Ostälbler:** Die Alamannen aßen Fladenbrot zum Wildgulasch. Beilagen wie Spätzle kannten sie nicht. Aber, Hand aufs Herz: Ganz verkehrt wär's zu ned ... *cat*

GARTEN TIPPS

**Gemüse:** Nachts kann es nun ziemlich kühl werden. Sonnenhungrige Gemüsearten wie Paprika und Aubergine brauchen eine Plastik- oder Vliesabdeckung. So reifen die Früchte schneller und selbst in kühleren Lagen lässt sich mediterranes Gemüse ernten. Hauben lassen sich leicht aus kunststoffummanteltem Draht, Bindendraht und großen klaren Mülleimerbeuteln basteln. Regelmäßiges Gießen und Lüften an heißen Tagen ist unerlässlich.

**Aussaaten:** Bevor Sie Herbstkulturen von Rettich, Feldsalat oder Spinat aussäen, sollten Sie den Boden gut lockern und mit einer Kompostgabe verbessern. *Quelle: LOGL*



## Herbstliches Kochen

**Gerichte** aus frischen, regionalen, saisonalen Zutaten sollen am Donnerstag, 10. Oktober, 17.30 bis 20.30 Uhr, auch in der Justus-von-Liebig-Schule in Aalen mit Angelika Dörrich entstehen: Ofengerichte, Salate, Suppen, Mehlspeisen, Kuchen. Kosten zzgl. Lebensmittel 8 Euro. Anmeldung bis 2. Oktober: Telefon (07961) 9059-3651; per E-Mail an landwirtschaft@ostalbkreis.de. *Foto: cat*

## Tims Wetterblog fürs Wochenende

Seit dieser Woche befinden wir uns nun auch kalendrisch im Herbst – und das Wetter hat sich der Jahreszeit angepasst. Werte von unter 20 Grad, dazu immer wieder mal Regen.

An diesem Freitag wird das Wetter auf der Ostalb zerteilt sein. Erst ist es trocken und mit ein bisschen Glück zeigt sich auch mal die Sonne. Ab dem Nachmittag sind neue Schauer unterwegs. Die Spitzenwerte liegen bei 16 bis 20 Grad. 16 Grad gibt's im Bergland oberhalb 600 bis 700 Meter, 17 Grad werden es in Neresheim, 18 Grad in Bopfingen, 19 Grad in Aalen. Rund um

Schwäbisch Gmünd gibt's die 20 Grad.

Das Wetter am Wochenende wird gar nicht mal so schlecht. Es gibt zwar keinen strahlenden Sonnenschein, doch ab und zu sind Sonnenstrahlen in Sicht. Speziell am Samstag kann sich aber auch mal der ein oder andere Schauer bilden. Bei Sonnenschein steigen die Werte auf rund 20 Grad. Wenn es regnen sollte, liegen sie darunter. *tim*



## SCHWÄBISCH ALS RATESPIEL

**Viele schwäbische Begriffe** klingen nicht nur für „Reichschmeckter“ wie Fremdwörter, auch echte Schwaben kommen dabei manchmal an ihre Grenzen. Mit diesem Ratespiel soll sich das ändern. Den heutigen Begriff hat uns Maria Dahner aus Ellwangen geschickt. Die Übersetzung haben wir auf den Kopf gestellt:

**Butzakua**

Schicken auch Sie uns besondere schwäbische Begriffe, dazu die „Übersetzung“, bitte mit Ihrem Namen und Wohnort. Ihre Beiträge mit Betreff „Schwäbisch“ schicken Sie bitte an c.weinke@sdz-medien.de.