

Kochen & Genießen

Gut zu wissen

Maronen richtig zubereiten

Die Zubereitung von Maronen ist relativ einfach, wenn man ein paar Tipps beachtet. Sascha Stenberg ist Mitglied der Jeunes Restaurateurs, einer Vereinigung junger Spitzenköche. Er erklärt, wie die Maronen im Backofen gelingen:

1. Die Maronen mit einem spitzen Messer auf der gewölbten Seite kreuzweise einritzen. „Das ist wichtig, damit die Kastanien später nicht platzen“, sagt Stenberg.

2. Die eingeritzten Kastanien etwa eine halbe Stunde in Wasser einlegen. So lassen sie sich später leichter schälen.

3. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Dann die Kastanien abtrocknen und mit dem Schnitt nach oben auf ein Backblech legen. Darunter kommt Backpapier.

4. Bei 200 Grad kann man die Maronen je nach Größe etwa 15 bis 20 Minuten garen. „Fertig sind die Kastanien, wenn sich die Schale an den eingekehlten Stellen deutlich aufstellt“, erklärt Stenberg.



FOTO: FOTOLIA

Feldsalat kombinieren

Feldsalat gibt Hobbyköchen viele Möglichkeiten zum Kombinieren. Die grünen Blätter sind eine gute Grundlage zum Beispiel für frische Champignons, gebratenen Speck, verschiedene Obstsorten, Nüsse und Käsesorten. Wer es noch gehaltvoller möchte, serviert gebratene Leber und Äpfel dazu. Reste halten sich für wenige Tage in einem Folienbeutel im Kühlschrank, erläutert der Provinzialverband Rheinischer Obst- und Gemüsebauern.

Von „Krauts“ bis Kanzler

Nach Tomaten das häufigste Gemüse der Welt: Kleine Kulturgeschichte des Kohls

Winterzeit, Wintergemüsezeit. Wenn der erste Frost über die Felder geht, steht Kohl weit oben auf dem Speisezettel. Spätestens. Doch was ist das für eine so vielfältige Pflanze, die überall auf der Welt die Winde wehen lässt? Eine Winterwanderung vor einem weiten Horizont.

Pietro Andrea Mattioli (1501–1577), Leibarzt von Kaiser Maximilian II., schreibt in seinem „New Kräuterbuch mit den aller schönsten vnd artlichsten Figuren“: „Kolkraut nennet man Griechisch kaulos. Arabisch Corumb. Lateinisch Brassica. Welsch Caulo und Verza. Spanisch Colhes. Französisch Choils. Behmisch Kapusta und Zelij.“ Und: „Wer weiter von des Kolkrauts tugende zu wissen beget, der lese Catonem de re Rustica cap. 156.“

In der Tat: Bereits Cato der Ältere und vor ihm Plato, Aristoteles und Hippokrates schrieben viel über Kaulos respektive Brassica – und im Comic-Band „Asterix bei den Belgiern“ kann man erfahren, dass römischen Senatoren die beklemmende Lage der Brassica-Bauern wegen anhaltender Trockenheit in der Region Pisa durchaus am Herzen lag.

Zugegeben: Letzteres ist eine hübsche Legende, und Rosenkohl (englisch „Brussels sprouts“, Brüsseler Sprossen) gehört als jüngere Züchtung auch erst ins späte 18. Jahrhundert. Interessant und bis heute von sprachlicher Bedeutung ist allerdings die gekränkte Bemerkung des referierenden Senators, als er von Cäsar allzu barsch unterbrochen wird. Er meint im französischen Original, Cäsar solle doch darüber nachdenken, „aller planter les choux“. Das bedeutet wörtlich „Kohl pflanzen zu gehen“ – und sinngemäß so viel wie „in Rente gehen“.



Rotkohl, Weißkohl, Brokkoli: Im Winter wird traditionell Kohl gegessen. Die Sorten schmecken ganz unterschiedlich, sind aber alle sehr gesund. FOTO: FLORIAN SCHUH

Die älteren Kohlsorten – insgesamt gehören rund 40 Arten zur Gattung Brassica – sind Gewächse der warmen Mittelmeerregion und wohl noch nicht in der heutigen Wohlgestalt dichter konzentrischer Blätter vorzustellen. Eher ähnelten sie dem Grünkohl mit seinen locker stehenden Blättern.

Sein Nährwert, seine Lagerfähigkeit (im eingelegten Zustand) und seine wachsende klimatische Unempfindlichkeit sorgten allerdings für eine Wanderung auch in nördliche Küstenregionen. In Pflanzverzeichnissen karolingischer Klöster taucht bereits „caulis“ auf. Und bei der früh ökokundigen Ordensfrau Hildegard von Bingen (1098–1179) steht sogar Rotkraut auf dem Speisezettel.

Der Kohl – übrigens ein Verwandter von Rüben, Senf, Rettich und Radieschen – spielte in der mittelalterli-

chen Ernährung eine wichtige Rolle, wenn auch vor allem als Essen der Armen, etwa im Eintopf. Wer konnte, aß Fleisch und Brot – und trank idealerweise Wein.

Besonders der Grünkohl schien regelrecht unverwundlich: genugsam auch unter ungünstigen Wetter- und Bodenverhältnissen, jahreszeitenunabhängig. Ein weiterer Vorteil: Die Ernte setzte sogar erst nach dem ersten Frost ein und konnte bis ins Frühjahr weitergehen. Damit brauchte es keine Vorratshaltung für den Winter.

Der Grünkohl dagegen blieb einfach bis zur Ernte „frisch“ auf dem Feld. Solcherlei Vorzüge verblühten auch einen gewissen Fabio Chigi, nach 1644 Gesandter bei den Verhandlungen zum Westfälischen Frieden in Münster. Der spätere Papst Alexander VII. (1655–1667) berichtete nach Hause: „Man sieht auf

den Feldern häufig bläulichen Kohl, der nimmer verdirbt, währt lange auch der Winter, und der seine Gaben verteilt an Menschen, Ochsen und Schweine.“

Grünkohlessen mit Speck oder PINKEL(wurst). Heute ein saisonales Event für unzählige Vereine und Clubs. Für den flämischen Gelehrten Justus Lipsius (1547–1606) war es auf einer Reise durch das Oldenburger Land 1586 eine bis heute spürbare Qual: „Und die Speisen – kaum menschlich sind sie. (...) Eine ungeheure Kummel voll braunen Kohls! Einen Finger breit darüber her fließt die Brühe von Schweinefett.“

Appetitlich oder unappetitlich: Nach Tomaten ist Kohl heute das häufigste Gemüse der Welt und wird auf allen Kontinenten angebaut. Uns Deutschen trug er übrigens nicht erst seit Kanzler

Helmut Kohl, sondern schon viel früher den Spitznamen „Krauts“ ein. Sauerkraut, sehr haltbar und reich an Vitamin C, spielte auch eine namhafte Rolle in der Epoche der großen Entdecker. Denn es bewahrte die Seeleute vor der Mangelkrankheit Skorbut; Obst oder anderes Gemüse standen nicht zur Verfügung.

Betrüblich bis heute bleibt am Ende Heinz Erhardts Gedicht „Hinter eines Baumes Rinde“. Es handelt von einer Madenmutter, die für ihren Nachwuchs sorgen will. „Eines Morgens sprach die Mader: „Liebes Kind, ich sehe grade, drüben gibt es frischen Kohl, den ich hol‘. So leb denn wohl.“ Die Geschichte geht nicht gut aus. Möge uns allen, die wir dieser Tage auf Markt und Flur auf Kappes aus sind, ein besseres Ergehen sein. Guten Appetit.

Alexander Brüggemann

Geschmackvoll

Max is(s)t heiter...

Meine Grübelphase von Sonntagabend bis Montagmorgen war diesmal anstrengend. Womit sollte ich Sie in meiner letzten Kolumne des Jahres beglücken? Der Möglichkeiten hätte es viele gegeben. Aber den Kopf wegen eines passenden Festtagsbratens müssen Sie sich diesmal selbst zerbrechen. Und es gibt auch keine deftigen Vor- oder Zwischen Speisen. Diesmal muss ein Dessert herhalten. Nur dass keine Missverständnisse auftreten: Ich hätte auch Desserts auf Lager, die sich mit Max' Geschmack und Vorliebe für Deftiges gut vertragen.

Das will ich aber nicht anbieten, sondern Ihnen eine süße geschmackliche Freude bereiten, damit es heiter bis fröhliche Jahresendtage werden. Gefunden habe ich das Rezept in dem Buch „Fürstliche Hofküche des großherzoglichen Hauses Mecklenburg-Strelitz“, in der Zubereitung nachempfunden von Spitzenkoch Daniel Schmidtthal von der Altan-

Schule“ in Fürstenhagen. Auf den Nach-Tisch kommen Savarins mit Früchten, die es offenbar auch der großherzoglichen Familie angetan hatten.

Das sind kleine Kuchen, die in extra dafür vorgesehenen Formchen gebacken werden. Für die Backmasse (ich gehe mal davon aus, für vier Personen) braucht man 120 Gramm Mehl, 10 Gramm Backhefe, 50 Gramm Kristallzucker, 60 Milliliter Milch, ein ganzes Ei und ein Eigelb, 40 Gramm Margarine und ein Päckchen Vanillezucker. Das alles wird zu einem seidig-glatten Hefeteig verarbeitet. Dass man den in der ersten Phase der Zubereitung an einem warmen Ort gehen lassen muss, weiß die erfahrene Hausfrau. Ist der Teig fertig, zugedeckt noch mal eine Viertelstunde gehen lassen. Das ist nicht genug Zeit, dass er Ihnen fortlaufen kann. Denn er kommt sodann in die Savarinformen und wird im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad eine Viertelstunde gebacken. Inzwischen werden die 60 Milliliter Wasser und

Rum sowie 50 Gramm Kristallzucker erwärmt. Damit Sie sicher sind, dass der Rum nicht überlagert ist, kann man auch mal einen „wönzigen Schlock“ davon kosten. Und anpassen, dass das Zeug dann nicht zu wässrig wird. Mit diesem Gemisch werden die gestürzten Savarins getränkt. Zeit, je 50 Gramm Johannis- und Erdbeeren sowie Himbeeren und Heidelbeeren zu waschen und abtropfen zu lassen. Zudem werden 100 Milliliter Schlag Sahne mit einem Esslöffel Staubzucker aufgeschlagen, in einen Spritzsack gefüllt und im Kühlschrank aufbewahrt. Vor dem Anrichten werden die kalten Savarins noch dünn mit heißer Aprikosenmarmelade bestrichen und final mit den Früchten und der Sahne garniert. Damit auch etwas Klugscheißerei à la Max dabei ist, noch einige bildende* Anmer-

kungen: Der Name Savarin geht auf einen französischen Schriftsteller, Gourmet und Gastroteur (1755–1826) zurück. Und jenseits des Weißwurstäquators wird die Hefe-Germ, die Aprikosen Marillen und die Johannisbeeren Ribiseln genannt. Der Sahne wird sogar der Titel Schlagobers verliehen. Egal, warum einfach, wenn es schwer geht? Außerdem ist der Rezeptentwickler ein Österreicher. Verziehen. Auch weil es so toll aussieht und köstlich schmeckt. Also, bleiben Sie mir auch in 2018 gewogen und schön neugierig. Versprochen: Ich lasse mir immer wieder etwas Geschmackvolles für Sie einfallen.



Michael H. Max Ragwitz
www.kulinarische-portraits.de