

kochen & backen

www.taz.de | anzeigen@taz.de | fon 030 – 25 90 23 14

6. – 12. dezember 2025

Von der Kastanie zu den Sternen

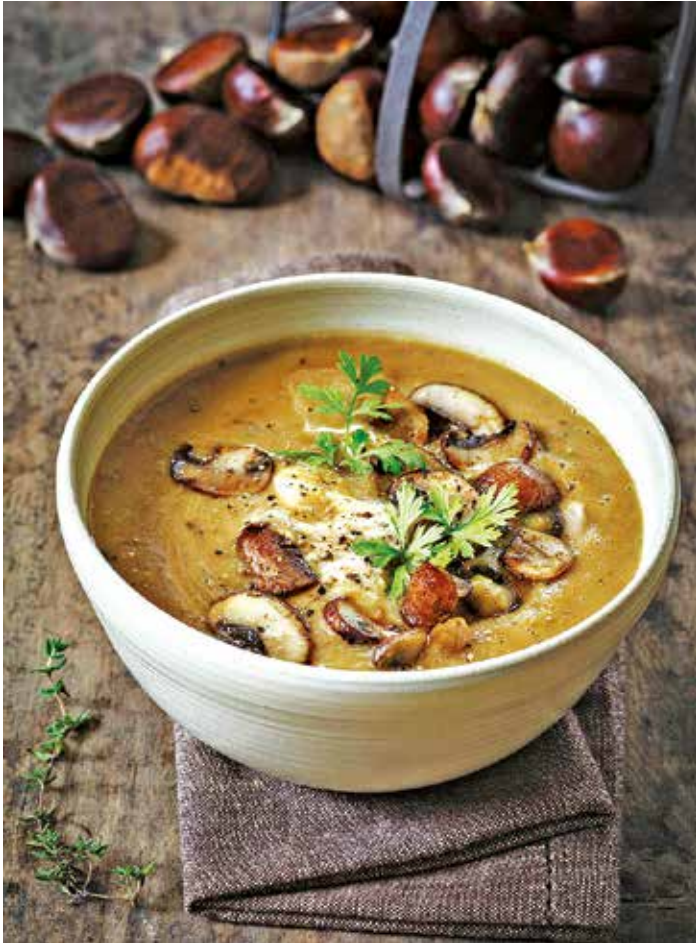
Wer in den Alpen überwintern will, braucht viel Energie. Wo sonst käme man auf die Idee, ein Winteressen „Hungertöter“ zu nennen? Die Gerichte aus entbehrungsreichen Zeiten werden heute zum Soulfood

Von **Barbara Schaefer**

In Tirol schneite es dieses Jahr Michelinsterne. Der Gourmetführer zeichnete 20 Lokale in dem österreichischen alpinen Bundesland mit insgesamt 24 Sternen aus. Dass die Region heute eine so große Handwerkskunst, Kreativität und Aromenexplosionen zu bieten hat, ist der Höhepunkt einer langen, erstaunlichen Entwicklung. Noch vor vier Generationen mussten die Menschen Tirol aus Armut verlassen, wurden die Kinder zum Arbeiten weggeschickt. Heute speisen die Gäste im Skiurlaub auf höchstem Niveau.

Vor allem der Winter war in den Alpen eine Zeit der Entbehrung. Man ernährte sich von Getreideprodukten wie Brot und Mehlsuppen, dazu gab es Kartoffeln und Wurzelgemüse: Rüben, Karotten, Bete, Kren und Pastinaken. Wer überleben wollte, musste im Sommer vorsorgen und haltbare, nährhafte Vorräte anlegen, etwa Trockenfrüchte, Käse, Speck und Kastanien. Fleisch wurde wenig gegessen, viele konnten sich, wenn überhaupt, nur den Sonntagsbraten leisten. Und wenn geschlachtet wurde, kam nahezu alles vom Tier auf den Tisch – eine Tradition, die in den letzten Jahren unter dem Namen „Nose to Tail“ wiederentdeckt wurde.

Die Rezepte von damals werden heute gerne wieder gekocht. Zum alpinen Soulfood geworden, bringen sie Wärme und Gemütlichkeit ins Leben. Der lange auf dem Herd schmurzelnde Eintopf, das lustvolle Kneten von Knödeln, der Geruch nach schmelzendem Käse sprechen direkt das Herz an, und der Ma-



Alpines Winterteam: Kastaniensuppe mit Pilzen
Foto: Eva Gruendemann/Westend61/picture alliance

gen darf in freudiger Erwartung knurren.

Die winterlichen Gerichte hatten seinerzeit freilich vor allem den Zweck, satt zu machen. Beim „mazza-fam“ steckt das schon im Namen: Der „Hungertöter“ aus dem Tessin besteht aus Kartoffeln, Polenta, Mehl und Butter. Also Kohlehydrate im Quadrat. Im Veltlin serviert man im Winter Pizzoccheri, Buchweizennudeln mit

Kartoffeln und Wirsing. Auch die Schweiz hat ihre Kalorienbomben. Zu den „währschaften“ Gerichte zählen etwa Lauch mit Rahm oder Älpler-Rösti mit Salzig, mit luftgetrockneter Wurst.

Zudem war es verbreitet, Sommergemüse zu fermentieren. Die Methode ist einfach: Außer Möhren, Paprika, Zwiebeln, Gurken oder Kürbis werden nur Wasser und Salz benötigt. Pilze und Bakterien lösen

einen Stoffwechselprozess aus, der die Lebensmittel länger haltbar macht. Im Winter war dies eine wichtige Vitaminquelle. Heute weiß man, dass fermentiertes Gemüse besonders köstlich ist. Der Fermentation verdanken wir auch Käse, Wein, Bier und Sauerkraut.

Wer im Herbst im Tessin oder im Piemont wandert, findet auf den Wegen kleine, grüne, pikante Igel: Esskastanien. Heute verwildern die Kastanienwälder, die Maronen werden kaum noch geerntet. Doch in kargen Zeiten waren sie die Grundversorgung einer ganzen Region. Die Kastanie galt als das „Brot des Berges“, niemals hätte man sie auf dem Weg herumliegen lassen. Die Wälder waren Allmende, die Ernte der Edelkastanien (*Castanea sativa*) war streng geregelt.

150 Kilo Kastanien rechnete man als Vorrat für einen Esser pro Winter. Manchmal waren Marroni am Ende des Winters die einzige Nahrung.

Ursprünglich stammt die Kastanie aus dem Kaukasus, die Römer importierten sie vor 2000 Jahren im Südalpenraum. Da sie jahrhundertlang ein Hauptnahrungsmittel waren, heißen Kastanienbäume im Tessin schlicht „arbur“: Baum. Auch die nicht essbaren Bestandteile waren nützlich: Die Schalen wurden als Brennstoff genutzt, und das einfach zu verarbeitende Kastanienholz eignet sich dank seines hohen Tanninanteils gut für Außenbauten und Lattenzäune. Die Zweige verfütterte man an Ziegen.

Die Früchte der Kastanie lassen sich erstaunlich vielseitig einsetzen. Sie wurden geröstet und gedörrt. Die Piemonteser

konservierten die Kastanien, indem sie sie in warmem Wasser einweichten, dann in kaltes Wasser legten und nach einigen Tagen in Sägespänen lagerten. Kastanienmehl diente als Ersatz für Getreide und wurde zu Brot, Polenta oder Brei verarbeitet. Getrocknete Kastanien waren süß, nahrhaft und lange haltbar. Auch süße Kastanienkuchen gab es. Man buk Fladen aus dem Mehl, machte Nudeln oder nahrhafte Suppen daraus.

Wer so etwas nachkochen möchte, kann es mit einem Pilz-Maronen-Ragout probieren, in dem getrocknete Pilze den Maronen-Geschmack betonen, Piemont und Koriander das Süßliche aber aufpeppen.

Ganz sicher satt macht die Kastanien-Polenta mit Bergkäse.

Dafür mischt man (für vier Personen) 150 g Polentagrieß mit 100 g Kastanienmehl, einem Liter Wasser oder Brühe, etwas Salz und Butter. In die heiße Brühe Mehl und Grieß rieseln lassen, immer schön rühren. Eine gute halbe Stunde köcheln lassen, bis eine cremige Masse entsteht. Nun Butter und 150 g geriebenen würzigen Bergkäse einrühren, kurz ziehen lassen. Dazu, damit es nicht zu leicht wird, reicht man geschmolzene Butter. Und gern ein Glas kräftigen Rotwein.

Das cremige, nussig und leicht süßliche Gericht, gekrönt mit dem würzigen Käse, ist ein Paradebeispiel der winterlichen Alpenküche. Es wärmt, macht satt und schmeckt – ob mit Stern oder ohne.

ALTOMAYO
– seit 1998 –

DE-ÖKO-005
Nicht-EU-
Landwirtschaft

Seit 1998 – Bio-Kaffee aus Peru.
www.altomayo.de

Die Sisters sind süß und politisch

Cape Malay Koeksisters, frittierte Teigbällchen, sind in Kapstadt mehr als ein Dessert. In einer von Kolonialismus und Apartheid geprägten Community bedeuten sie ein Stück kulinarische Selbstbehauptung

Von **Nicole Paganini**

Im Dezember ist in Südafrika Sommer und Hochsaison. Zwischen den bunt gestrichenen Häusern von Bo-Kaap hängt Sonntagmorgens ein Duft aus Zimt, Kardamom und warmem Öl in der Luft. In diesem Teil von Kapstadt leben die Cape Malay. Ihre Vorfahren wurden im 17. und 18. Jahrhundert aus Indonesien, Malaysia, Indien und Ostafrika ans Kap verschleppt. Unter niederländischer Kolonialherrschaft sollten Sprache, Religion und soziale Bindungen ausgelöscht werden. Später trieb die Apartheid sie an die Ränder der Stadt: von den hügeligen Gassen des zentralen Bo-Kaap in die Cape Flats, in deren Townships Menschen bis heute ausgegrenzt leben. Dass ihre Küche sich erhalten hat, ist auch ein Akt der Selbstbehauptung.

Koeksisters, frittierte Teigbällchen, gehören in dieses kulinarische Gedächtnis. Die Cape-Malay-Version ist weich, sirupgetränkt, gewürzt mit Kardamom, Ingwer, Zimt und Nelke. Ein Gegenentwurf zur bekannten niederländisch-afrikaans Koeksister, die hart, geflochten und zuckrig-kristallin daherkommt. Der gemeinsame Name leitet sich zwar vom niederländischen „koek“ für Kuchen ab, doch Geschmack, Form und Bedeutung der Cape-Malay-Koeksister sind ihre eigenen. Die Gewürze der Koeksisters, also viel Zimt und Kardamom, immer Nelke, manchmal Ingwer, kamen im 17. Jahrhundert über dieselben kolonialen Handelsrouten ans Kap, über die sie auch nach Europa gelangten.

Traditionell werden Koeksisters an Sonntagen und zu Festta-

gen gebacken – zu Ramadan, Eid, Hochzeiten, manchmal auch zu Weihnachten. Und obwohl in Südafrika im Dezember Sommer ist, passen die warmen Gewürze auch gut in hiesige Winterküchen. In vielen Straßen beginnt der Morgen damit, dass Nachbarinnen Schüsseln austauschen, Kinder warme Papiertüten von Tür zu Tür tragen und jede Familie ihre Variante verteidigt: etwas mehr Kardamom hier, etwas weniger Zucker dort. Essen wird hier zu einer alltäglichen Geste der Verbundenheit. In einer Stadt, in der die Menschen noch immer nach Hautfarben getrennt leben, ist diese Verbundenheit viel politischer, als die meisten Touristen es beim Schlendern durchs Viertel wahrnehmen.

Koeksisters sind weit mehr als ein Dessert: Sie sind ein ku-

linarisches Archiv einer von Kolonialismus und Apartheid geprägten Community.

Die Zubereitung ist einfach und doch eine kleine Zeremonie. Für den Teig werden 250 Gramm Mehl, ein Teelöffel Backpulver, 30 Gramm Zucker, 30 Gramm weiche Butter, ein Ei und 80 ml Milch mit einer guten Prise Kardamom, etwas Zimt und geriebenem frischem Ingwer zu einem weichen, leicht klebrigen Teig verknetet. Daraus ovale, kleine Bällchen formen. Während sie im Öl goldbraun brutzeln, köchelt auf dem Herd ein Sirup aus Wasser, Zucker und einer Zimtstange. Die Koeksisters dürfen direkt aus dem Öl in den warmen Sirup, wo sie sich vollsaugen, schwerer werden und nach dem Bad schön glänzen. Warm gegessen, sind sie weich, würzig und süß.

Frisches Bio-Fleisch

Online bestellt. Im Bioladen abgeholt.

Bestelle dein regionales Bio-Fleisch unter gut-kerkow.de/click-collect und wähle deine Abholstation aus.

Hole Freitag oder Samstag dein frisches Bio-Fleisch im ausgewählten Bioladen ab.

Jetzt online bestellen!
gut-kerkow.de/click-collect

Gut Kerkow UCKERMARK

TERRA Naturkaufhandel