

Alte Rezepte neu entdeckt

„Da hoäßts sporsam hausn,
wenn dStoana am Acka grejßa san wia dEarepfe“

Wenn auch in der Mitte des 19. Jahrhunderts Mehl-, Milch- und Schmalzspeisen die Hauptnahrung der ländlichen Bevölkerung in Bayern bilden, ist der „Erdapfel“, der (!)

Kartoffel (bayr. mask.) eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel im armen und kargen Bayerischen Wald schlechthin.



Kartoffelklauben Nähe Zwiesel Anfang 20. Jahrhundert

Und das bleibt er noch bis in die 50er Jahre des letzten Jahrhunderts. Der Pro-Kopf-Verbrauch lag noch 1950 in Deutschland bei über 186 Kilo pro Jahr. Seither geht der Verbrauch kontinuierlich zurück und beträgt derzeit etwa nur noch ein Drittel davon. Kartoffeln werden in Deutschland heutzutage vorwiegend in verarbeitetem Zustand als Pommes frites, Kartoffelpüree oder Chips verzehrt.

Die Bedeutung dieses Lebensmittels „Kartoffel“ (*solanum tuberosum*) zeigt sich nicht nur an den unterschiedlichen Namen (Grundbirne, Erdbirne, Bodenbirne, Bodenapfel, Feldapfel, Meerapfel, Erdnuss, Erdbohne, Erdkesten, Scherrübe, Kropfrübe,

Wiener Rübe, Pomperl, Erdling, Feldhasen, Bumser, Potacken, Fejdhendl, Grumbeere, Töften, Tuffeln, Schocken) die es im Laufe der Zeit erhalten hat, sondern auch an der Art der überwiegenden Benennung.

Die Bezeichnung „Erdapfel“ (aus dem französischen *pommes de terre*) weist nicht nur daraufhin, dass die Frucht im Boden wächst und sie eine rundliche Form hat. Der Apfel, die verbotene Frucht vom Baum der Erkenntnis, gilt seit jeher auch als Symbol für Macht und Stärke (z. B. kaiserliche Insignien wie der Reichsapfel), Unsterblichkeit und ewiges Leben, aber auch für Fruchtbarkeit. Das unterstreicht die Wichtigkeit dieses Lebensmittels vor

WIE FRUCHTBAR IST DER KLEINSTE
KREIS, WENN MAN IHN WOHL ZU
PFLEGEN WEISS. Johann Wolfgang von Goethe



 **GROSS**
BESTATTUNGSINSTITUT

OFFENBERG / ASCHENAU
Harthamer Straße 10
Tel. 09962 / 91 20 80

BOGEN
Torgasse 2
Tel. 09422 / 80 90 720

OSTERHOFEN
Plattlinger Straße 38
Tel. 09932 / 95 96 522

www.bestattungsinstitut-gross.de

kontakt@bestattungsinstitut-gross.de

allem für die Landbevölkerung im 18. und 19. Jahrhundert. Selbst der allgemeine Name der Kartoffel selbst zeigt schon, dass die Knolle für etwas Besonderes gehalten wurde. Er leitet sich ab von *tartufolo*, dem italienischen Wort für Trüffel. Der deutsche Erstbeleg für „Kartoffel“ datiert vom Jahre 1639 aus Bern.

Auch an der Fülle der unterschiedlichen Gerichte, die aus dieser Frucht zubereitet werden können, erkennt man die Bedeutung dieses energie- und mineralstoffreichen Nachtschattengewächses. Reich an Vitamin C, Kalzium, Jod, Magnesium, Eisen und weiteren Spurenelementen hat die gesunde Kartoffel fünfmal weniger Kalorien als Reis oder Nudeln. Sie hat dabei nur 0,2g Fett auf 100g und sie besteht zu 77% aus Wasser. Kartoffeln enthalten etwa 87 kcal/100 g und damit etwa so viel wie Äpfel. (Da haben wir wieder die Verbindung zum Apfel.)

Die Kartoffel kann sowohl als Hauptgericht oder als Beilage auf den Tisch kommen. Als Suppe, als Vorspeise aber auch als Dessert kann sie uns begegnen. Herzhaft deftig und fettreich genauso, wie leicht und bekömmlich. Dadurch erklärt sich auch die Beliebtheit dieser besonderen Erdfrucht. Nur einige, vielleicht weniger bekannte Gerichte dieser variantenreichen Knolle können in diesem kurzen Artikel vorgestellt werden.

Erdäpfel-Supp

„Wasserschnoizn“ und „Brotsuppe“, also Suppen auf der Basis einer Rindssuppe, waren die Rezepte im „Bogener Trachtenkalender 2018“. Das Rezept für diese Basisuppe wurde dort ausführlich beschrieben. Nehmen wir diese „Fleischbrüh“ noch einmal zur Grundlage eines relativ einfachen, aber nahrhaften Gerichts, einer „Erdäpfel-

Supp“. Ein altes Rezept dazu lautet: *Laß Butter mit Zwiebel und Petersilkrout heiß werden, gib rohe Erdäpfel blattlich geschnitten darein, laß es schön braun dünsten, staube ein wenig Mehl daran, laß es dünsten, gieß dann Fleisch- oder Erbsenbrüh daran, salze, laß gut sieden, leg ein Brökl Butter oder gepfazte Semmlschnittl daran und laß aufsieden.*

In die heutige Zeit übersetzt, könnte das Rezept wohl folgendermaßen lauten (für 4 – 6 Personen):

400g rohe Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Eine kleingeschnittene Zwiebel mit 150g grob geschnittenem Suppengrün in etwas Butterschmalz braun dünsten. Die Kartoffeln dazugeben und andünsten lassen. Mit zwei Esslöffel Mehl überstauben und unter Rühren nochmal andünsten lassen. mit etwa 1 1/4 l Rindssuppe aufgießen, salzen, mit etwas Majoran und Muskat würzen und etwa 20 Minuten weichkochen. Dann fein pürieren oder durch ein feines Sieb streichen. Mit „gebähten“, also ohne Schmalz gerösteten Brotwürfeln garnieren.



„Erdäpfel-Supp“

Zur besseren Bindung der Suppe empfiehlt das alte Rezept ein „Brökl Butter oder gepfazte Semmlschnittl“, also in Butterschmalz geröstete in Scheiben geschnittene Semmeln, mitzukochen.



PODOLOGISCHE FACHPRAXIS Mosandl *...ein Herz für Füße*

medizinische Fußpflege · Kassenzul. für Diabetiker
Nagelspangen bei eingewachsenen Nägeln · uvm.

Straubinger Straße 2 · 94327 Bogen

Tel. 09422 | 2201 · www.fusspflege-mosandl.de

Buchhandlung Winklmeier



Stadtplatz 42

94327 Bogen

Tel. 09422-40 27 21

Mail: info@buch-bogen.de

*im  en
der Stadt*

Für Sie geöffnet:

Mo. - Fr.: 9.00 - 17.30 Uhr

Sa.: 8.30 - 12.30 Uhr

www.buch-bogen.de

+++ persönliche Beratung +++ Bestellservice +++ Online-Shop +++



KERSCHER

Elektro- und Sicherheitstechnik

Sie suchen einen Partner, der sich flexibel an ihre Wünsche und Bedürfnisse anpasst?

Wir planen Ihre individuelle Elektroinstallation. Dabei achten wir auch sehr darauf, das neben Komfort und Energieeinsparung vor allem aber auch die Bedienerfreundlichkeit im Vordergrund steht.

Lessingstr. 22 · 94327 Bogen
Tel. 09422 / 85 93 09 · Fax 4 03 84 99
www.elektro-kerscher.de



Elektrotechnik



Sicherheitstechnik



Blitzschutz



24-h-Notdienst

Kapuzinersuppe

Eine etwas gemüselastigere, aber nicht minder sättigende, Variante der „Erdäpfel-Suppe“ ist die „Kapuzinersuppe“. Diese hat ihren Namen daher, weil sie mittags an den Pforten der Kapuzinerklöster als Armenspeisung ausgegeben wurde. Daher rührt auch der Spruch: „Auf der Kapuzinersuppe herumreisen“ für Leute, die sich eher auf Kosten anderer durchs Leben schlagen, als selbst für sich zu sorgen. Bettler und arme Handwerksburschen zogen in früheren Zeiten den Kapuzinerklöstern nach, weil sie dort mittags ein warmes Essen erhielten. *Schneide Gelbe Rüben, Petersilwurzl, Zeleriwurzl, Paskanat auf kleine Würfl siede sie im Wasser, dann später siede auch gewürfelt geschnittene Erdäpfel mit, mache eine gelbe Einbrenn mit Mehl und Semlbrösl auch gewiegtes Petersil u. Zeleri Kräutl, schütte diese Suppe darein, was du noch brauchst Fleisch- oder Erbsenbrüh, salzen u. Pfeffern, gieb es über gebähte Semlschnitl oder aufgeschnittles Brod, etwas Essig.*

Zu dieser herzhaften Suppe braucht man etwa

- 300g Gelbe Rüben
- 300g Kartoffeln
- 1 Petersilienwurzel,
- 1 Pastinakenwurzel
- 1/2 Sellerieknolle
- 1 Bund Suppenkräuter

Das Gemüse wird geputzt und gewaschen und in kleine Würfel geschnitten. In 1,5l kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten kochen. Dann gibt man die kleingewürfelten Kartoffeln hinzu und kocht alles 10-15 Minuten weich. Aus 50g Butter, 2 Esslöffel Mehl und 3 Esslöffel Semmelbrösel stellt man nun eine helle Einbrenne her. In dieser dünstet man das kleingewiegte Suppengrün an und gießt mit dem Gemüsesud auf. Sollte der Gemüsesud nicht

reichen oder man möchte die Suppe flüssiger, so kann die schon bekannte Rindsuppe hinzugegeben werden. Dadurch wird aber auch der Geschmack etwas anders. Jetzt würzt man noch mit Salz, Pfeffer und etwas Essig und gibt das gargekochte Gemüse und die Kartoffeln in die Suppe. Diese wird über geröstete Semmelschnitten oder aufgeschnittles Schwarzbrot angerichtet.



Kapuzinersuppe

Gesäuerte Erdäpfel

Und nochmal brauchen wir für das nächste Gericht die Rindsuppe. Das alte Rezept: *Siede Erdäpfel, schölle sie ab, blatle sie auf, mache eine gelbe Butter Einbrenn, schölle Zwiebel ab, schneide ihn klein thu ihn darein, schütte Fleischsuppe darein, laß es auf sieden thue die Erdäpfel darein, Salz, Pfeffer, ein wenig Essig, auch ein wenig Safran, richte sie an.*

In die heutige Zeit übertragen, stellt man aus etwa 3 Esslöffel Butterschmalz und 3 Esslöffel Mehl eine helle Einbrenne her, worin man 1 kleingeschnittene Zwiebel anröstet. Man gießt langsam mit etwa 250 ml Rindsuppe auf und würzt mit Salz, Pfeffer und einem guten Schuss Wein-

essig. Ein paar Lorbeerblätter verfeinern das Gericht. Die gekochten, geschälten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln (etwa 500-600g) werden hinzugegeben und gut untergehoben. Etwa 10 Minuten aufkochen lassen und schon kann das saure Kartoffelgemüse serviert werden. Es passt sehr gut zu gekochtem Rindfleisch (Suppenfleisch) –womit wir wieder bei der Rindssuppe wären-, passt aber auch hervorragend zu einer Rinderzunge.



Saures Kartoffelgemüse mit Suppenfleisch

Geschichte der Kartoffel

Die Vielseitigkeit der Kartoffel und die relativ geringen Standortansprüche im Anbau erklären auch deren Anerkennung unter der Bevölkerung. Dabei war dies lange Zeit nicht der Fall und die Kartoffel brauchte sogar nicht unerheblichen politischen Druck von höchster königlicher Stelle. Entdeckt wurde die Kartoffel von den Spaniern Anfang des 16. Jahrhunderts in Südamerika. Dort wurde die „papa“ genannte Frucht von den Inkas in verschiedensten Sorten bereits seit Jahrtausenden kultiviert. Erste Belege konnten bis ins Jahr 7000 v. Chr. nachgewiesen werden. Über die Kanaren kam die Kartoffel dann im letzten Viertel des 16. Jahrhunderts nach Spanien. Von dort aus verbreitete sie sich in Europa. 1606 ist ihr Anbau in Irland

nachgewiesen und Ende des 17. Jahrhunderts ist sie dort schon Grundnahrungsmittel. Ansonsten hat es die Kartoffel am Anfang schwer in Europa. Die Knollen stießen zunächst auf Ablehnung. Das hatte verschiedene Gründe: Einer davon war, dass die Kartoffel ein Nachtschattengewächs ist.



Kartoffelpflanze mit allen Pflanzenteilen und dem Schädling Kartoffelkäfer

Andere Mitglieder dieser Familie, wie das Bilsenkraut, die Tollkirsche, der Stechapfel und die Alraune galten wegen ihrer berauschenden oder tödlich giftigen Wirkung als „Hexenpflanzen“. Als Verwandte traf auch die Kartoffel der Bannfluch. Auch sonst sprach vieles gegen die Kartoffel. Bei den meisten bekannten Pflanzen gingen die essbaren Früchte aus den Blüten hervor. Auch die Kartoffel hatte oberirdische kirschgroße Früchte, doch deren Verspeisen rief Bauchschmerzen, Schweißausbrüche und Atemnot hervor. Wurzelgewüse wie Rüben, Radieschen und Zwiebeln hingegen hatten einen zweifelhaften Ruf: Sie galten als aphrodisierend. Eine unter-

GEMÜSEHOF



STANGL

Freundorf 1
94327 Bogen

Brillen ...

Sportbrillen ...

Sonnenbrillen ...

Kontaktlinsen ...

vergrößernde Sehhilfen ...



... man sieht
den Unterschied!

Optik Dykiert

www.optik-dykiert.de

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 8.30-12.30 Uhr

14.00-18.00 Uhr

Sa. 9.00-12.00 Uhr

Stadtplatz 26 · 94327 Bogen

☎ (094 22) 80 50 46 · Fax (094 22) 80 50 48

**Baumfällarbeiten
Stefan Helmbrecht**

Problembaumfällung auch bei
schwierigen Platzverhältnissen

Stefan Helmbrecht
Siemensstr. 24
94327 Bogen
0151/24023644



irdische, braune Knolle, die man vor dem Verzehr auch noch kochen musste, galt da erst recht als dubios. Und dann mit keinem Wort in der Bibel erwähnt. Da dachte manch einer: „Wenn der liebe Gott gewollt hätte, dass die Menschen Kartoffeln essen, wäre das ja wohl in der Bibel überliefert!“ Noch zweihundert Jahre nach ihrer Ankunft in Europa waren Kartoffeln fast ausschließlich in den botanischen Gärten sowie in den Lust- und Ziergärten der Fürstenhöfe zu finden. Mit den hübschen weißen, rosa oder lila Blüten schmückten die noblen Frauen ihre Haare. Essen wollte die Erdäpfel hingegen so gut wie niemand. Noch im 18. Jahrhundert sträubte sich das Volk in Preußen dagegen. Friedrich der Große schrieb den Bauern schließlich per Gesetz vor, auf einem Zehntel ihres Ackers Kartoffeln anzubauen, um so die wiederkehrenden Hungersnöte im Land zu bekämpfen.



Friedrich der Große besucht Bauern bei der Kartoffelernte

Und auch in Bayern gab es immer wieder Hungersnöte durch Missernten beim witterungsanfälligen Getreide oder auch durch Kriegsfolgen. Mit dem Kartoffelanbau konnte man aber gut den schlimmen

Folgen entgegenwirken. Aber auch sonst gedieh auf den kargen Böden im Bayerischen Wald im Gegensatz zum lößreichen Gäuboden nur wenig Feldfrucht. Die anspruchslose Kartoffel kam aber sowohl mit den Höhenlagen als auch mit den steinigen Böden zurecht und so wurde sie zu einem Hauptnahrungsmittel der ländlichen Bevölkerung. In einem Physikatsbericht aus dem Jahre 1860 beschreibt der Berichterstatter, königlicher Gerichtsarzt in Bogen, Dr. Joseph Burger die Nahrungsweise des Bezirks Bogen.

„Bei der ländlichen Bevölkerung des Bezirks bilden Mehl-, Milch- und Schmalzspeisen mit einem Zusatz von Gemüse, Obst oder Schwämmen die Hauptnahrung. Der Genuß von Fleischspeisen beschränkt sich auf die höchsten Festtage, auser dem fruchtbaren Theile des Donaubezirkes kömt öfter Fisch auf den Tisch und im Heuwisch (Gegend herentahoi da Doana bei Loham und Mariaposching*) zur Erntezeit täglich. ... Im Markte Bogen hat das landwirthschaftliche Gesinde und der Häusler die Kost des Landmanns. Bei den ärmern Häuslern und Tagelöhnern, deren eine große Zahl ist, werden Mehl und Brot durch Kartoffeln solange ersetzt, als diese genießbar sind. Morgens und abends kommen Eingerührte Suppe mit Kartoffeln, Mittags Erdäpfelmuß, Erdäpfelwirl, Fingernudeln und Maultaschen mit möglichst vielen Erdäpfelzusatz auf den Tisch der Tagelöhner-Familie.“

Erdäpfelwirl, Schoppala und Fingernudl

Für den im Physikatsbericht genannten Erdäpfelwirl gibt es verschiedene charakteristische Bezeichnungen. So wird er auch Brösel schmarrn, Sterz oder Gurglmarterer genannt. Die Herstellung ist rela-

* Anmerkung des Autors

tiv einfach. Er kann in der Bratreine im Ofenrohr oder auch in einer Pfanne auf der Herdplatte gebraten werden. Man braucht dazu etwa 1kg mehligere Kartoffeln. Diese werden gekocht, geschält und noch warm durch die Kartoffelpresse gedrückt. Die Masse lässt man gut abkühlen und salzt sie großzügig. Dann siebt man in mehreren Portionen etwa 200g Mehl darüber und verbröseln das Ganze miteinander, so dass unterschiedlich kleine Brösel entstehen, die nicht miteinander verklumpen und locker auseinanderfallen. Je nachdem wie feucht die Brösel sind, braucht man mehr oder auch weniger Mehl. Die Brösel in eine Bratreine mit reichlich zerlassenen Butterschmalz geben und bei reichlich Hitze in das Bratrohr oder den Brat-

ofen geben. Während des Bratens immer wieder durchmischen bis der Zwirl schön kross ist. Gegessen wird der Zwirl mit Sauerkraut oder Blaukraut. Gut schmeckt dazu aber auch ein Apfelmus oder ein Zwetschgenkompott. Mancherorts wird er auch mit „gestöckelter“ Milch gegessen.

Für Fingernudeln oder die Schoppala nimmt man die gleiche Menge Kartoffeln wie beim Zwirl und geht auch genauso vor. Allerdings kommen zum Teig noch 2-3 Eier. Die Masse wird gut miteinander ver-

menget und geknetet. Dann rollt man den Teig zu Rollen von etwa 4-5 cm aus und schneidet davon wider 3-4 cm breite Stücke ab. Für die Schoppala werden diese Stücke in einer Bratreine im Bratofen gebacken und dabei immer wieder umgedreht, bis sie außen schön knusprig sind. Für die Fingernudeln werden die rohen Teigstücke mit der Hand zu länglichen Stritzeln ausgerollt und dann im Bratrohr goldbraun ausgebacken.

Kartoffel-Würstl

In einem alten Rezept aus den 1870er Jahren für „Kartoffel-Würstl“, werden die roh geschälten Kartoffeln in Rindssuppe gekocht und die durchgepressten oder geriebenen Kartoffeln mit Mehl und Salz, zerlassener Butter und Sauerrahm vermengt. Wie bei den Fingernudeln wird der Teig zu 4-5 cm Rollen gerollt, davon 3-4 cm große Teigstücke abgeschnitten und zu fingerlangen Stritzeln gerollt. Die Stritzel wälzt man in Semmelbrösel und bäckt sie in heißem Butterschmalz heraus. Die Kartoffel-Würstl werden als Beilage zu Rahmgemüse gereicht.

Bruckprügl

Für „Bruckprügl“ verwendet man den gleichen Teig wie für die Fingernudel, nur formt man daraus etwa 1-2 cm dicke Rollen und legt diese quer nebeneinander in eine Bratreine mit reichlich zerlassenen Butterschmalz. Dann werden sie im Bratrohr gebacken bis sie an der Oberseite knusprig braun werden. Kurz vor dem Fertigwerden können sie noch mit einer Mischung aus zerlassener Butter und Sahne übergossen werden. Solange braten, bis diese Flüssigkeit eingezogen ist. Mancherorts heißt dieses Gericht auch „Reinstriezel“.



Schoppala, Fingernudel und Erdäpfelzwirl in einer Reine



Bruckprügl in der Reine

Sortenvielfalt der Kartoffel

Die Beliebtheit der südamerikanischen Knolle zeigt sich auch an der immensen Sortenvielfalt. Weltweit gibt es derzeit über 5500 Sorten. Sie wird in 130 Ländern der Welt kultiviert.

Es gibt die Kartoffel in vier verschiedenen Reife- und zwei Eigenschaftsgruppen. Speisesorten und Wirtschaftssorten, in den Reifegruppen sehr früh, früh, mittelfrüh und mittelspät bis sehr spät - das entspricht Kartoffelernten von Ende Mai bis Mitte Oktober. Wirtschaftssorten dienen der Herstellung von Stärke und Alkohol. Bei Speisekartoffeln gibt es drei verschie-

dene Kochtypen: festkochend, vorwiegend festkochend und mehlig kochend. Festkochende Kartoffelsorten sind geeignet für Salate, feste Salz- Pell- und Bratkartoffeln oder Gratin. Fest kochende Kartoffeln platzen beim Kochen nicht auf. Vorwiegend festkochende Kartoffelsorten eignen sich für Salz- Pell- und Bratkartoffeln, aber auch für Eintöpfe, Aufläufe, Suppen, Puffer und Rösti. Mehlig kochende Kartoffelsorten zeichnen sich durch einen relativ hohen Stärkegehalt aus. Dadurch sind sie trocken und grobkörnig. Beim Kochen platzen sie stark auf. Sie eignen sich daher besonders für Kartoffelpüree, Suppen, Eintöpfe, Klöße und Knödel, Kartoffelpuffer, Kroketten und auch zum Backen in Alufolie.

Unabhängig von diesen offiziellen Qualifizierungen gibt es Kartoffeln in unzähligen Farben und Formen. Und auch das macht die Kartoffel deshalb so interessant und beliebt.

Sortenvielfalt der Kartoffel



Stark. Effektiv. Schmerzfrei durch Bewegung!

8 Wochen-Programm - FITNESS VITAL **Übungen für einen gesunden Rücken**

Dieser
Präventionskurs ist für
alle Altersgruppen
geeignet und wird nach
§20 SGBV von den
Krankenkassen
sogar bis zu
100% bezuschusst.

 **Trainings-Zentrum Bogen**

Mehr Informationen im Trainings-Zentrum Bogen unter 09422 / 80 93 11.

Inhaber S. Haseneier · Mussinanstraße 5 in Bogen · www.TZ-Bogen.de

 **Physio-Zentrum Bogen**

**Physiotherapie
Krankengymnastik**

www.PZ-Bogen.de

 **Naturheil-Zentrum Bogen**

**Osteopathie
Naturheilkunde**

www.NZ-Bogen.de

Kalte Kartoffelgerichte

Man kann Kartoffelgerichte aber nicht nur warm genießen, auch kalte Gerichte lassen sich daraus zaubern. Das bekannteste kalte Kartoffelgericht ist natürlich der Kartoffelsalat. Ihn gibt es in so vielen Varianten und ganz persönlichen Macharten, dass man dazu einen eigenen Artikel schreiben könnte. Beschränken wir uns aber hier auf ältere und nicht so bekannte kalte Kartoffelgerichte.

„Erdäpfel-Krenn“

Schäle Erdäpfel und koche sie weich, zerdrück sie dann fein und gieß sie mit Rindsuppe auf, gib ein Stück Butter, etwas sauern Rahm und Salz dazu und laß es aufkochen. Dann gieb etwas geriebenen Krenn dazu.

Etwas abgewandelt wird daraus eine rasige Beilage zu kaltem Braten oder auch geräuchertem Fisch. Etwa 500g Kartoffeln werden gekocht, noch heiß geschält und durchgepresst. Dann gießt man mit etwas heißer Rindsuppe auf, gibt ein Stück Butter und etwa 5 Esslöffel Sauerrahm dazu und verrührt das Ganze, dass es eine sämige, aber nicht flüssige, Konsistenz bekommt. Je nachdem, ob man festkochende oder mehligere Kartoffeln verwendet hat, braucht man mehr oder weniger Suppe. Mit Salz nach Bedarf

abschmecken. Zum Schluss rührt man etwa 50-100g frisch geriebenen Meerrettich (Kren) unter und lässt die Masse im Kühlschrank abkühlen. Beim Servieren reibt man nochmals etwas Meerrettich darüber. Wer es etwas milder mag, kann statt des frisch geriebenen Krens auch Sahnemeerrettich unter die Kartoffelmasse geben. Man achte dabei aber darauf, dass diese dann nicht zu flüssig wird.

Erdäpfelkaas

Eine erfrischende Beilage zu Brotzeiten oder kalten Platten ist der „Erdäpfel-Kaas“. Dazu kocht man 500g Kartoffeln (am besten einen Tag vorher) und lässt sie erkalten. Dann schält man sie und drückt sie durch die Kartoffelpresse. In einer Schüssel vermischt man die Kartoffeln mit einer feingeschnittenen Zwiebel und –je nach Kochtyp der Kartoffel– mit jeweils 100-150ml Sauerrahm und Creme fraiche. Es soll eine zähe Aufstrichmasse entstehen. Gewürzt wird mit reichlich Salz, frischem Pfeffer und geriebenem Kümmel. Der Erdäpfelkaas wird großzügig mit Schnittlauchröllchen garniert.



Erdäpfelkaas

Die Kartoffel als Heilmittel

Die Kartoffel ist aber nicht nur ein vielseitiges und gesundes Lebensmittel. Sie spielt auch in der Volksmedizin eine Rolle. Ein heißer Kartoffelwickel hilft bei Hals-



Krennwurzel

schmerzen, beginnender Erkältung, trockenem Husten, eitriger Mandelentzündung oder Bronchitis. Aber er ist auch hilfreich und schmerzlindernd bei Kopf- und Rückenschmerzen, Hexenschuss, Ischias oder bei Nackenverspannungen. Bei Gelenkbeschwerden in Schulter oder Knie kann ein Wickel mit heißen Kartoffeln sehr gut tun. Er wirkt stark erwärmend und lindert die Schmerzen. Der Wickel kann auch bei bestimmten rheumatischen Erkrankungen, Arthrose oder Nieren- und Blasenbeschwerden zum Einsatz kommen.

Rohe Kartoffelscheiben liefern eine kühle, hitzeabziehende Auflage bei heißem Kopf und Kopfschmerzen. Rohe, geriebene Kartoffeln auflegen ist ein gutes Mittel bei Verbrühungen, leichten Verbrennungen, bei Verstauchungen oder auch bei Insektenstichen.

Schon der Begründer der Homöopathie, Christian Friedrich Samuel Hahnemann, betrachtete die Kartoffel als Heilpflanze. Für ihn stand fest, dass bei Darmerkrankungen, Geschwüren und Magenschleimhautentzündungen der Saft von rohen Kartoffeln positiv wirkt. Er lindert auch Sodbrennen. Eine sogenannte „Kartoffelsuppenkur“ mit einer basischen Kartoffelsuppe hilft Patienten mit Stoffwechselerkrankungen. Sie sorgt für eine Erholung des Darms und der Bauchspeicheldrüse.

Der große Kaliumgehalt der Kartoffel fördert die Entwässerung. Eine salzfreie Kartoffelkur kann deshalb bei Herz- und Kreislauferkrankungen sehr heilungsfördernd sein.

Bei so viel Gesundheit braucht es zum Abschluss noch was Süßes. Denn auch als Dessert ist die Kartoffel zu gebrauchen. Einige Leser werden hier gleich an die bekannten Marillen- oder auch die

Zwetschgenknödel denken, aber auf eine Kartoffeltorte oder Kartoffellebkuchen kommt nicht ein jeder auf Antrieb.

Kartoffel-Torte

1 Pfund gesottene ausgekühlte Erdäpfelreibe fein schlag in ein Hafes 12 Eier und 4 Dotter 1/4 Pfund gestoßenen Zucker fein ab 1/4 Stunde stets nach einer Seite – rühre die Erdäpfel hinein – bestreich den Model mit Butter und Semelbrösl, schütte den Teig hinein – 2 Zoll laß Raum, daß er auflaufen kann – backe sie bey einem kühlen Feuer und stürze sie dann heraus und ziere sie. Man nimmt auch Citronenschalen darunter.

Kombiniert mit einem ähnlichen Rezept aus dem Kloster Weltenburg wird daraus ein saftiger Kuchen. Die Kartoffeln werden dabei gekocht und geschält. Dann lässt man sie, am besten über Nacht, gut auskühlen und reibt sie dann fein oder drückt sie durch die Kartoffelpresse. Diese Masse vermischt man mit 250g geriebenen Haselnüssen. In einer Rührschüssel 3 Esslöffel Butter mit 8 Eigelb, dem Abrieb einer Zitronenschale und 250g Butter schaumig rühren und eine Prise Salz zugeben. Die Buttermasse und die Kartoffel-Haselnuss-Mischung miteinander vermengen. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Teigmasse heben, in eine bebutterte und mit Semmelbrösel ausgestreute hohe Kuchenform geben und im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad C etwa 45 Minuten backen (Holzstäbchentest). Wenn der Kuchen fertig ist, auskühlen lassen, dann stürzen und schon kann er genossen werden.

Wenn das alte Rezept auch von einer Torte spricht, so ist das Ergebnis bisher wohl eher nur ein Kuchen. Dieser schmeckt mit Puderzucker bestreut und mit einem großen Löffel Schlagsahne aber auch schon sehr gut.

Denkt man aber etwas weiter, so kann man aus diesem Kuchen in ein paar Schritten durchaus eine wunderbare Torte zaubern. Man schneidet den Kuchen einfach zweimal durch und bestreicht die Böden mit Preiselbeermarmelade. Man schlägt 400g Sahne mit Sahnesteif und 1 Päckchen Vanilinzucker steif und streicht diese Masse auf den unteren und mittleren Boden. Mit dem oberen Boden bedecken. 400g Sahne steif schlagen und die Torte rundherum damit bestreichen. Etwas Sahne für die Verzierung beiseite stellen. Die Torte rundherum mit Schokoflocken bestreuen und mit einer Spritztüte Sahnetuffs auf die Torte spritzen. Die Torte im Kühlschrank, am besten über Nacht, kalt stellen. Vor dem Servieren die Tuffs mit Marzipankartoffeln verzieren. Vieles gäbe es noch über die „Wunderknolle“ Kartoffel zu berichten und unzählige leckere Kartoffelgerichte warten auf



Kartoffeltorte

ihre Wiederentdeckung. Der Kalendermacher hofft, mit diesem Artikel Euer Interesse auf mehr Kartoffel geweckt zu haben und wünscht viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit.

Hans Schedlbauer



Anton Pacher

Sie lieben Geflügel – und wollen gleichzeitig unsere Region und den Tierschutz unterstützen?

Dann achten Sie auf Wiesenhof Privathof-Geflügel. Denn das Wiesenhof Privathof-Geflügel kommt aus unserer Region: Von den Donautal Geflügelspezialitäten. Und es trägt das Tierschutzlabel „Für Mehr Tierschutz“ (Einstiegsstufe) des Deutschen Tierschutzbundes. Geflügel aus Privathof-Haltung hat mehr Zeit zum Heranwachsen, mehr Platz durch geringeren Besatz und eine abwechslungsreichere Umgebung.

wiesenhof-privathof.de



tierschutzlabel.info Einstiegsstufe

DONAUTAL GEFLÜGELSPEZIALITÄTEN