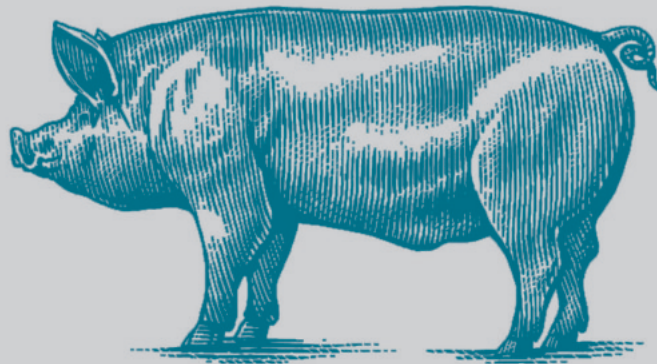


DAS KULINARISCHE ERBE BAYERNS



EINE REZEPT- UND SPEZIALITÄTENSAMMLUNG AUS

Oberbayern · Niederbayern · Oberpfalz · Schwaben
Unterfranken · Mittelfranken · Oberfranken

DAS KULINARISCHE ERBE
BAYERN



Grünkern ist das unreif geerntete Korn des Dinkels. Es wird in der beginnenden Teigreife geerntet. Durch anschließendes Darren über Buchenfeuer wird der Grünkern haltbar gemacht und erhält sein typisches Aroma. Der aus Dinkel gewonnene Fränkische Grünkern zeichnet sich durch seinen typisch kräftigen, würzigen und aromatischen Geschmack aus. Fränkischer Grünkern enthält im Vergleich.

getreide

grünkern
roggen
dinkel
weizen
mais



Nonnenfürzchen

Nonnenfürzle

Originell in Name und Geschmack

Erste Belege über die kleinen Schmalzgebäckkugeln stammen aus dem 14. Jahrhundert, hergestellt werden sie aus Brandteig und gebacken vorwiegend in Süddeutschland – als Süßspeise sind sie jedoch in ganz Deutschland verbreitet und in Schwaben sowie im Allgäu besonders beliebt. Auffällig ist natürlich der lustige Name, der sicherlich zur Bekanntheit des Gebäcks beiträgt, aber nicht eindeutig belegbar ist. Eine der vielen Geschichten, die sich um das Nonnenfürzchen rankt, ist die von einer jungen Novizin eines Klosters, der bei der Herstellung des Schmalzgebäcks der Teig etwas zu feucht geriet. Als sie den Teig in das heiße Schmalz gab, erklang nicht nur ein verdächtig zischendes Geräusch, sondern plötzlich stand in der Küche auch der Bischof, den das Ganze mächtig amüsierte. Er gab dem Gebäck schließlich den Namen »Nonnenfürzchen«. So schön diese Theorie klingen mag, wahrscheinlicher aber ist, dass sich das Wort »Nonnenfürzchen« vom mittelniederdeutschen »nunnekenfurt« ableitet, was so viel bedeutet wie »von den Nonnen am besten zubereitet«. Seinen Ursprung kann es auch im französischen »pat de nonne« haben, das gleichbedeutend mit dem deutschen Wort ist.

Typisch zur Fastnacht

Traditionell wurde das Nonnenfürzchen zur Faschingszeit gebacken, um vor Beginn des vierzigstägigen Fastens noch einmal im Süßen schwelgen zu können. Heute wird es ganzjährig zubereitet und verzehrt, gerne als Nachspeise oder nachmittags zu Kaffee und Tee. Serviert wird es häufig mit Eis und Sahne oder Fruchtsoßen, wer mag, kann das Nonnenfürzchen auch mit Marmelade oder Sahne füllen.

1 Für den Brandteig die Milch zusammen mit der Butter, dem Salz und der fein geriebenen Zitronenschale in einem Topf zum Kochen bringen.

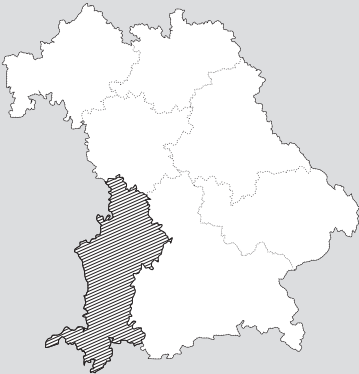
2 Das Mehl unterrühren, bis ein zäher Teig entsteht und so lange weiterrühren, bis sich der Teig von alleine vom Topf löst. Den Topf vom Herd nehmen und den Teig etwas auskühlen lassen.

3 Die Eier einzeln unter den Teig heben, Zucker und Backpulver hinzugeben und alles gut verkneten.

4 Das Butterschmalz in einem Topf auf etwa 175 Grad erhitzen. Den Teig mit zwei Teelöffeln zu kleinen Kugeln formen, in das Schmalz geben und zwei bis drei Minuten ausbacken, bis eine goldgelbe Färbung erreicht ist.

5 Die fertigen Nonnenfürzchen auf einem Papiertuch abtropfen lassen und noch warm in (Zimt-)Zucker wenden oder bereits erkaltet mit Puderzucker bestreuen. Nach Belieben warm oder kalt servieren.

HERKUNFT



ZUBEREITUNGSDETAILS

35 MINUTEN

30 STÜCK

LEICHT

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG:

250 ml Milch
50 g Butter
1 Prise Salz
Abrieb von ½ Bio-Zitrone
125 g Mehl
3 Eier
1 EL Zucker
1 Msp. Backpulver

Butterschmalz zum Ausbacken

Puderzucker zum Bestreuen

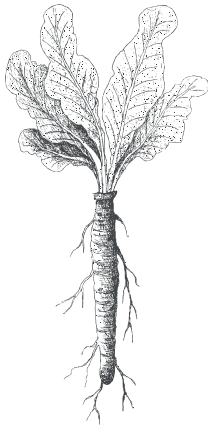
**ABENSBERGER,
SCHROBENHAUSENER UND
FRÄNKISCHER SPARGEL**

Der Abensberger Spargel wird bereits seit 1730 im Raum Abensberg, dem sogenannten »Sandgürtel« und ältestem Anbaugebiet Europas, geerntet und verdankt seinen einzigartigen Geschmack – eine Kombination aus leichter Süße und leichter Bitterkeit – den dortigen sandig-humosen Böden; ebenfalls auf sandigem Boden wächst der Schrobenhäuser Spargel, besonders zart sowie kräftig nussig im Geschmack. Schließlich blickt auch der Fränkische Spargel auf eine lange Tradition zurück, wurde er doch bereits im frühen 18. Jahrhundert für seinen »Wohlgeschmack« gelobt. Damals wie heute ist Spargelernte Handarbeit, die mit äußerster Behutsamkeit ausgeführt werden muss, um den Wurzelstock nicht zu beschädigen. Spargel ist reich an Ballaststoffen, Mineralien und Vitaminen und ihm wurde schon von den Griechen eine blutreinigende und harntreibende Wirkung zugesprochen; der abgekochte Wurzelsud sollte Gelbsucht, Zahnschmerzen, Ischias und sogar Spinnenbisse heilen.



**BAMBERGER
BIRNENFÖRMIGE ZWIEBEL**

Bereits seit Anfang des 17. Jahrhunderts sind die Bamberger wegen des Anbaus von Zwiebeln bekannt und erhielten sogar den Spitznamen »Zwiebeltreter«: Da möglichst viele Nährstoffe des Bodens der unterirdischen Zwiebelknolle zugutekommen sollen, ist es wichtig, die Schlotten (Zwiebelblätter) möglichst klein zu halten; die Bamberger schnallten sich hierfür früher Brettchen an die Schuhe und traten das Grün einfach nieder. Die typische Bamberger Zwiebel verdankt ihren Namen der charakteristischen länglichen Form und ist aufgrund ihres hohen Anteils an Senfölen mild-würzig bzw. leicht-süßlich



im Geschmack. Sie besitzt einen hohen Trauben- und Fruchtzuckeranteil und wird gerne als Hausmittel gegen allerlei Krankheiten (Erkältungen oder Bluthochdruck) verwendet.

BAYERISCHER MEERRETTICH

Diese lokale Meerrettichsorte – auch Bayerischer Kren, Kreen, Mennua oder Meredic – wird seit Mitte des 15. Jahrhunderts in Bayern in mühseliger Handarbeit angebaut (»Ein Acker mit Kren will seinen Herrn jeden Tag seh'n«, wie eine alte Bauernweisheit besagt). Echter Kren hat schneeweißes, weiches Fleisch, ist in rohem Zustand geruchlos und geschnitten von zu Tränen reizendem, würzigem Aroma. Aufgrund seiner besonderen Schärfe ist er eine gerne verwendete Kochzutat und wird oft als Beilage zu Fisch und Fleisch, klassisch zu Tafelspitz, serviert. Mit Essig, Öl und verschiedenen Gewürzen versetzt schmeckt die geriebene Wurzel auch als Aufstrich, außerdem wird ihr aufgrund des hohen Vitamin-C-Gehalts und ihrer ätherischen Öle eine reinigende, antibiotische Wirkung zugesprochen.

BAMBERGER KNOBLAUCH

Die älteste Kulturpflanze, der Knoblauch, spaltete schon seit jeher in zwei Lager: die Liebhaber und die Hasser. Früher war der Knoblauch beim einfachen Volk besonders beliebt, wohingegen ihn die oberen Schichten mieden – auch um sich vom allgemeinen Pöbel noch entschiedener abzusetzen. Der Lokaltyp »Bambercher Gnoblich« ist fein aromatisch mit einer milden Schärfe und zeichnet sich durch kleine Zwiebeln bzw. Zehen aus. Intensiv im Geschmack war die Nachfrage im 19. Jahrhundert groß, auf den lokalen Herbstmärkten wurde er getrocknet und in Büscheln zu 30 und 100 Stück verkauft. Im



Jahr 2011 vom *Leibniz-Institut für Pflanzengenetik und Kulturpflanzenforschung* als eigenständiger Knoblauchttyp ausgewiesen, ist der Urtyp heute jedoch nur noch schwer zu erhalten.

BAMBERGER HÖRNLA

Kartoffeln gelten in Bayern als Grundnahrungsmittel. Deshalb gelten gleich mehrere Sorten als schützenswert. Das Augsburger Gold gehört zu den alten bayerischen Sorten und hat einen intensiven cremigen Kartoffelgeschmack. Sie ist fest- bis mehligkochend und eignet sich dadurch hervorragend für Suppen und Püree. Die Schwarzblaue aus dem Frankenwald hat eine charakteristische, namensgebende dunkelblaue Färbung und einen nussigen Geschmack. Ebenfalls leicht nussig im Geschmack ist das Bamberger Hörnla, eine kleine, rötlich gefärbte Kartoffelsorte. Sie wird überwiegend für Kartoffelsalat verwendet oder als Beilage zu Fisch- und Fleischgerichten. Wer Schupfnudeln oder Bayerische Klöße zubereiten will, sollte am besten zur Bayerischen Kartoffel greifen, die sich bestens für diese Gerichte eignet.

BAMBERGER SPITZWIRSING

Der »Bambercher Wersching«, im Querschnitt herz- bis eiförmig, hat ein mild-würziges Aroma und ist von erstaunlich zarter Konsistenz, die eine nahezu vollständige Verarbeitung des Kopfes ermöglicht. In Bamberg angebaut wird der Wirsing wohl schon seit dem 19. Jahrhundert, so wird er zumindest bereits 1821 im Buch Bambergs Gartenbau als die höchste Kultur des Grund und Bodens in Deutschland ob seiner Größe und Zartheit gelobt und damit gleichermaßen als lokale Spezialität von höchstem Rang ausgewiesen. Die lokale Sorte soll zudem mehr Vitamin C als andere Kohlvarietäten enthalten und



ist saisonbedingt von Juni bis Januar bei wenigen hiesigen Gärtnern erhältlich. Die klassische Zubereitung erfolgt zu Brei, welcher zu Schweine- bzw. Kalbsbraten oder Ente bzw. Gans serviert wird.

BAYERISCHE RÜBE

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts war die eher kleine, oft verzweigt wachsende Rübensorte (10–15 cm lang, 5 cm dick) in ganz Bayern verbreitet, das älteste Rezept mit der Rübe als Hauptzutat – zu finden im *Nürnberger Kochbuch* – stammt sogar aus dem Jahr 1691. Ein traditionelles Gericht ist der Bayerische Rübentauch, eine Suppe mit brauner Einbrenne, in die Schmalznudeln getaucht werden und die als Fastenspeise sowie als »Essen der armen Leute« früher wöchentlich aufgetischt wurde. Auch heute ist die Bayerische Rübe aufgrund ihrer langen Haltbarkeit und des würzigen Geschmacks noch immer beliebt, gesät wird sie oft mit Sand vermischt, um einen besonders dünnen Bestand zu erhalten, geerntet wird zu Allerheiligen.