

Ein Döppekooche oder Döppekuchen nach einem Rezept von Oliver Röder.
FOTO: OLIVER RÖDER



VON JULIA UEHREN

Während in Großstädten internationale Gerichte den kulinarischen Alltag prägen, stellt sich die Frage, ob und in welcher Form die traditionelle deutsche Küche noch eine Zukunft hat. Zunächst einmal, was heißt überhaupt Heimatküche? „Der Begriff beschreibt traditionelle, oft regionale Gerichte, die mit Heimat und Nostalgie verbunden sind“, fasst das KI-Sprachmodell ChatGPT zusammen: „Es geht um eine Art von Küche, die typisch für eine bestimmte Region oder Kultur ist und oft mit Kindheitserinnerungen oder familiären Traditionen assoziiert wird. Die Gerichte sind oft einfach, bodenständig und verwenden regionale Zutaten.“ Stimmt das, was uns die künstliche Intelligenz hier angibt?

Hört man Nikolai Wojtko zu, lautet die Antwort: ja. Der Kölner Gastrosoph und Autor hat sich näher mit dem Thema beschäftigt und sagt: „Heimatküche ist das, was ich von zu Hause kenne, von der Oma, den Eltern, Tanten oder Freunden. Essen, mit dem ich groß geworden bin.“ Kulinarische Sozialisation ist hier das Schlüsselwort. „Der Mensch ist, was er isst“, umschrieb es der Philosoph Ludwig Feuerbach im 19. Jahrhundert.

Wobei der Begriff Heimat für sich genommen schwierig zu greifen ist. „Heimat ist das, wo alle hinwollen, aber von dem niemand so genau weiß, was es ist“, zitiert Wojtko die US-amerikanische Schriftstellerin Jane Kramer. Heimatküche bringt genau das auf den Teller: ein Gefühl des Angekommen-Seins. „Heimatküche muss Emotionen oder Erinnerungen auslösen“, beschreibt Wojtko als Merkmale des Begriffs. „Man liebt den Erdbeerkuchen nicht unbedingt als solchen, sondern vielmehr die Erinnerungen an die Familienfeiern, bei denen es damals diesen Kuchen gab.“

Ein anderes Beispiel: Ob es den Sauerbraten in 100 Jahren noch geben wird? „Ich weiß es nicht“, sagt Wojtko. „Man muss schon gelernt haben, diesen sauren Geschmack zu mögen.“ Auch hier sind es vermutlich vor allem positive Erinnerungen an besondere Anlässe, an denen es dieses Gericht gab.

Apropos Fleisch: Diese Zutat spielt in vielen Klassikern der deutschen Heimatküche eine wichtige Rolle, sagt Ernährungswissenschaftlerin Sarah Schocke: Rinderrouladen mit Rotkohl, Rinderschmorbraten mit Klößen oder Jägerschnitzel mit Pommes sind einige Beispiele. „Früher war die klassische Einteilung auf dem Teller: Fleisch mit Soße plus Stärkebeilage plus Gemüsebeilage.“ Eine gewisse Schwere, das sei auch typisch für deutsche Heimatküche. Satt und glücklich soll sie machen. „Für Vegetarierinnen wie mich gab

Ein Teller Heimat

Rouladen und Döppekuchen zählen im Rheinland zu den Klassikern. Die Konkurrenz etwa durch moderne Küche ist groß. Doch es gibt Versuche, alte Traditionen weiterzuentwickeln.

es dann zum Beispiel Buttergemüse oder Gemüse in Sahnesoße“, erinnert sich Sarah Schocke.

Kann es so etwas wie eine vegane Heimatküche dann überhaupt geben? „Spielt Fleisch auf dem Teller der Heimatküche eine große Rolle, ist es schwer, den Teller zufriedenstellend zu gestalten“, sagt die Kochbuch-Autorin, die sich vor allem für eine klimagesunde Ernährung einsetzt. „Wenn wir in der Esskultur einen Wandel erreichen möchten, bei dem wir und der Planet gesund sind, müssen wir ein Angebot für Heimatküche schaffen, mit dem sich auch Menschen wohlfühlen, für die Fleisch auf dem Teller wichtig ist. Zu sagen, probiert doch mal Hummus statt Schnitzel, ist dann schwierig.“ Daher boomt auch gerade das Angebot an Fleischersatzprodukten.

Das sieht Nikolai Wojtko ähnlich. „Die Massentierhaltung hat eher keine Zukunft“, vermutet er.

INFO

Döppekooche nach Oliver Röder

Zutaten 800 g Kartoffeln (festkochend), 3 Schalotten, 100 g Bauchspeck, Rapsöl (kalt gepresst), Butter (zum Einfetten), 2 Eier (Größe M), 1 EL Maisstärke, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 4 EL Schmand (oder Crème fraîche), Zitronensaft, 5 Radieschen, Essig, Kräuter und/oder Blüten

Zubereitung Die Kartoffeln waschen, schälen und grob reiben. Kartoffelraspel auf einem Sieb gut abtropfen lassen und gegebenenfalls noch ausdrücken. Schalotten schälen und mit Bauchspeck fein würfeln. Nun mit etwas Öl in einer Pfanne leicht anbraten.

„Neben hochwertigem, nachhaltig produziertem Fleisch werden Fleischersatzprodukte in der Heimatküche nachfolgender Generationen vielleicht eine wichtige Rolle spielen.“ Im Vergleich zur Gesamtbevölkerung ernähren sich heute doppelt so viele 15- bis 29-Jährige vegetarisch oder vegan. „Vielleicht sollen Fleischersatzprodukte später auch gar nicht mehr so sehr an das Produkt, das sie kopieren wollen, erinnern, sondern einfach nur den Umami-Geschmack liefern.“

Sarah Schocke hat einige Ideen, wie Heimatküche mit Fleisch gesünder und nachhaltiger wird: „Reduziert man die Menge an Fleisch und verwendet Bio- statt Discounter-Fleisch, ist das schon ein guter erster Schritt.“ Oder: Das Hackfleisch in Frikadellen lässt sich zum Beispiel reduzieren, indem man Linsen verwendet. „Am besten tastet man sich beim Kochen langsam an den Ge-

Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze auf 185 Grad oder Umluft auf 160 Grad). Die runden Auflaufformen (Durchmesser 12 cm) leicht mit etwas Butter fetten. Kartoffeln mit Zwiebeln, Speck, Eiern und Stärke vermengen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Masse in die Formen drücken und 30 bis 40 Minuten lang auf der mittleren Schiene backen. Kurz abkühlen lassen. Dann direkt stürzen und auf den Teller geben.

Anschließend Schmand mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und in einen Spritzbeutel füllen. Radieschen waschen, klein schneiden und mit Essig und kalt gepresstem Rapsöl marinieren. Mit Salz würzen. Kräuter zupfen und waschen und anrichten.

schmack heran und startet erst mal mit 20 Prozent Linsen statt Fleisch und guckt, wie es schmeckt.“ Ganz nebenbei wird das Gericht dadurch auch preiswerter. Vor allem bei Caterern oder in Kantinen kann das große Auswirkungen haben.

Sauerbraten, Saure Nierchen oder Kalbsleber sind Gerichte, die es früher eher in alten Gastwirtschaften gab, sagt Oliver Röder. Der Koch ist Präsident der JRE-Deutschland, der Jeunes Restaurateurs, einer Vereinigung junger Köchinnen und Köche der gehobenen Gastronomie. Röder beobachtet, dass solche Gerichte wieder häufiger auf den Speisekarten auftauchen. Teilweise kommen ähnliche Gerichte auch in Gourmetmenüs vor. „Wir verwenden hier Spitzenprodukte, experimentieren mit Texturen und interpretieren die Gerichte neu. Die Bestandteile bleiben häufig gleich, aber wir setzen sie filigraner, feiner ein, als man es aus der sonst vielleicht eher rauen Heimatküche kennt.“

Ein Sauerbraten-Gericht sieht in seinem Restaurant Bembergs Häuschen auf Burg Flammersheim in Euskirchen so aus: Ein rosa gebratenes Filet vom Pferd serviert mit einem Essiggurkengelee, dehydrierten und infusionierten Weintrauben und einem Kartoffelsoufflé.

Wobei das mit dem Experimentieren und den Erinnerungen so eine Sache ist: „Wir hatten mal eine moderne Interpretation des Döppekuchen auf der Karte und von vielen Gästen kam die Rückmeldung, dass ihre Oma den aber anders gemacht habe und der besser schmecke. Man muss sich klar darüber sein, dass solch ein Gericht verglichen wird. Aber gegen die Oma kommen wir nicht an“, sagt Röder lachend. Da ist es wieder: Heimatküche lebt von Emotionen und Erinnerungen.

In der Breite sinkt die Nachfrage nach Heimatküche, beobachtet Röder, und damit auch das Angebot an Restaurants, die diese Küche anbieten. „Das ist sehr schade, da wir eine fantastische Heimatküche haben, auf die wir stolz sein können. Zu uns kommen die Menschen auch, weil es Gerichte wie Nieren oder Kalbsleber kaum noch auf Speisekarten zu finden gibt.“

Wie sieht wohl die Heimatküche der nachfolgenden Generationen aus? Ist für sie Spaghetti Bolognese oder Curry mit Tofu später mal das, was sie unter Heimatküche verstehen? „Himmel und Ääd zum Beispiel ist einfach sensationell gut, wenn es gut gemacht ist. Das muss einfach bleiben. Gastronomiebetriebe, die Heimatküche leben und lieben, wird es aber auf jeden Fall immer geben“, sagt Oliver Röder. Allerdings vermutet der Koch, wie auch Sarah Schocke und Nikolai Wojtko, dass es ein Umdenken geben muss, um zukünftig alle Menschen satt zu bekommen, und Proteingebirger statt Fleisch dabei eine Rolle spielen werden.

KOCHZEIT

Rhabarber-Crumble

Ein Rezept von Frajo Stappen und David Büchner

Zutaten (für vier Personen)
600 g Rhabarber, 70 g Zucker, 1 Vanillestange, etwas Orangenabrieb, 1 TI angerührte Speisestärke
Für den Crumble: 80 g Butter, 80 g Zucker, 150 g Mehl, Prise Salz, etwas gemahlene Zimt, etwas Zitronenabrieb
Für die Mascarponecreme: 150 g Mascarpone, 100 g Schlagsahne, 1 EL Puderzucker, etwas Vanilleextrakt



FOTO: HANS-JÜRGEN BAUER

Den Rhabarber waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit 70 g Zucker, Vanille und dem Abrieb in einem Topf vermengen und 15 Minuten lang ziehen lassen. Nun bis zum Siedepunkt erhitzen und leicht wallend für etwa 5 Minuten lang weichkochen (er soll nicht zerfallen). Die angerührte Speisestärke angießen und kurz weiter kochen lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Weiche Butter, Zucker, Mehl und die restlichen Zutaten entweder mit den Knethaken des Handrührgeräts oder mit den Händen zu Streuseln kneten. Backpapier auf das Backblech legen und die Streusel darauf verteilen

„Sowohl als Dessert mit leicht saurer Note zu genießen als auch als Kuchenersatz für den Kaffeeklatsch“

und dann im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius (Umluft) rund 10 Minuten lang backen. Mascarpone, Vanille und Puderzucker glatt verrühren. Sahne steif schlagen und unter die Mascarpone heben. Den Rhabarber in Schalen oder Gläser füllen und mit den Crumble kurz vor dem Servieren großzügig bedecken. Mit der Mascarponecreme genießen.



Frajo Stappen (r.) kocht im „Gasthaus Stappen“ in Korschenbroich-Liedberg.

David Büchner kocht im „Stappen in Oberkassel“ in Düsseldorf.

STIFTUNG WARENTEST

Viel guter Honig

BERLIN (afp) Guter Geschmack und keine Verunreinigungen: Viele Honige konnten in einer Untersuchung der Stiftung Warentest überzeugen. Wie das Verbrauchermagazin am Donnerstag mitteilte, schnitten 14 der 24 Produkte mit der Note „gut“ ab, darunter auch einige preisgünstige Eigenmarken. Für einen besonders umweltfreundlichen Honig aus Deutschland müssen Verbraucher etwas tiefer in die Tasche greifen.

Honig gilt laut Stiftung Warentest als eines der „meistverfälschten Lebensmittel“ und wird häufig mit „billigem Zuckersirup“ gestreckt. Im aktuellen Test fanden die Warentester jedoch keine Hinweise auf solche Panschereien.

Der Honig des Testsiegers der Marke Breitsamer kommt aus Deutschland und Dänemark und wurde mit 1,8 bewertet. Er kostet 12,98 Euro pro Kilogramm. Gute Eigenmarken von Supermärkten und Discountern

kosten lediglich die Hälfte, wurden aber dennoch mit gut bewertet. Darunter auch Goldland von Aldi Nord, der mittlerweile jedoch nicht mehr im Handel ist.

Einige als „Spitzenqualität“ beworbene Honige wurden durch die Testenden abgewertet, weil sie zu wenig Invertase enthielten. Dieses Enzym gibt Hinweise über die Reife des Honigs und wird weniger aktiv, wenn das Produkt zu warm gelagert oder stark erhitzt wird. Andere Honige fielen durch erhöhte Gehalte von Hydroxymethylfurfural auf. Das sei zwar nicht gefährlich, stelle aber die Naturbelassenheit der Produkte in Frage.

Geschmacklich konnte der Großteil des Honigs überzeugen: 20 der 24 getesteten Produkte erhielten die Note „gut“ und schmeckten „etwa aromatisch, pflanzlich oder würzig“. Einige fielen durch untypisch „animalischen“ Geschmack negativ auf, andere durch eine deutliche Schaumbildung.

FOTO: DPA