

NACHgeschenkt



Eine fette Geschichte

LOTHAR KOLMER

Keks & Kalorien gehören zusammen, so lust- wie verhängnisvoll. Wenn ein zartes Vanillekipferl vor einem liegt, lieblich duftet und zum genussvollen Beißen verleitet, dann sinkt die Hemmschwelle: eines, dann noch eines ... ein Schluck Kaffee dazwischen ...

Ein Vanillekipferl hat 69 Kilokalorien (kcal), das geht noch. Nur wer bremst sich wirklich nach einem ein? Rumkugeln bringen es pro Stück auf 318 kcal, da sollt man eher aufhören.

Die Lust liegt im Süßen, eine menschliche „Urlust“ seit der Muttermilch. Das „Verhängnis“ liegt in den Bestandteilen, außer der Milch: Butter, Zucker, Mehl, Schokolade, Alkohol. Nun ist Butter an sich nicht „schlecht“. Doch hier macht es die Menge – die der Butter in den Keksen und schlussendlich die, die nach dem Essen in einem selbst drin ist. Nur was wäre Weihnachten ohne Kekserl?

Entschuldigungen gibt es viele: das schlechte Wetter, die „Dunkelheitsdepression“, die allseitigen „süßen Versuchungen“, die Höflichkeit, geschenkte Kekse auch verzehren zu müssen, die Nostalgie der Kinderzeit ... Nur gehen so die angefüllten Kekserlgramm auch zügig hinauf, und dann kommen noch die Mettenwürstel, die Weihnachtsbraten ... Das alles legt sich zum Jahreschluss wie ein Jahresring um einen. Und man hat das satte Gefühl, dass diese spezielle Mischung besonders anschmiegsam haftet und kaum mehr zum Abschmelzen zu bringen ist. Weshalb sich Jahresring um Jahresring anlagert, bis man aussieht wie ein amerikanischer Santa Claus ...

Es ist ein Kampf mit den Ur-Instinkten. Das inkludiert, dass der Mensch diesen gewöhnlich unterliegt. Ausnahmen bilden die Asketen, die um göttliche Anerkennung buhlen, und die Marathonläufer, die nach gesellschaftlicher suchen.

Tricks wie Rationierungen helfen so wenig wie Verstecken. Wer kann standhaft bleiben, wenn die Werbung „124 Versuchungen“ propagiert (gehört das nicht in den Fasching?!), wenn Bilderfluten auf einen niederprasseln, wenn die Weihnachtssonderhefte und auch sonst alle Medien in Butter, Mehl und Alkohol schwelgen.

Aber, um einen Klassiker so ungefähr zu zitieren: Hier „wächst das Rettende“ schon! Man muss sich nur direkt mit allem konfrontieren: medial – nicht real. Da liegt also eine dieser Kekse-Spezialnummern vor mir, an die 200 Seiten, etwa 124 Rezepte, im Schnitt 150 kcal pro Keks, da sind wir schon locker an den 20.000 kcal dran, das sättigte allein ungefähr neun Tage.

So sollte man sich nicht ernähren; deswegen eine nicht ganz ernsthafte Hilfe: Lesen Sie die Rezepte ganz langsam und genüsslich, stellen Sie sich genau vor, was darin enthalten ist, wie das schmeckt – wie die kcal steigen. Nach etwa 20 Texten wird sich bei Ihnen eine gewisse Sättigung einstellen. Falls Sie noch Versuchungen spüren sollten: ein weiteres Dutzend Rezepte durchkauen!

Hierbei wirkt sich der Zeitgeist endlich einmal wirklich positiv aus. Alle sehen Koch- und Backsendungen, blättern Sonderhefte durch: sehen – statt tun. Das tun wir jetzt auch: konsequent blättern. Nur schauen.

Nein! Doch nicht ganz: Das eine oder andere reale Vanillekipferl zur Belohnung wird man danach sehr langsam, sehr bewusst und vor allem sehr genießerisch verzehren.

Univ.-Prof. Dr. Lothar Kolmer ist Leiter des Zentrums für Gastrosophie an der Universität Salzburg. www.gastrosophie.at



Vom Himmel hoch . . .

Vom Himmel hoch kommen in diesen stillen Tagen nicht nur gute Engel mit vielen wunderbaren Geschichten, sondern auch manch himmlisch einfache Speisen, die vor und während des hohen Fests unsere Gaumen erfreuen.

Ein Duft, der immer auf bezaubernde Weise an Kindheit, Weihnachten, klirrende Kälte und kuschelige Abende erinnert, ist der von Bratäpfeln.

In der Adventzeit serviert, löst eine Bratapfelnachspeise mit ihrer schlichten Raffinesse ein wahres Crescendo unter denen aus, die sie genießen dürfen.

In meiner Kärntner Kindheit hat meine Mutter gerade in der Vorweihnachtszeit ganz einfache Speisen gekocht, wohl um uns alle auf das große Fest einzustimmen. Heute, in einer Zeit, in der beinahe jeder von der neuen Einfachheit spricht, kommen mir viele dieser Gerichte wieder in den Sinn. Ein köstliches Ritschert, puristische Kärntner Nudeln oder eine gebundene Kalbssuppe mit Bröselknödel sind Gaumenfreuden, die ich immer auch mit dem Advent verbinden werde.

Der Advent roch bei uns auch nach Schwein. Es wurde in der ersten Dezemberwoche geschlachtet und das gesamte Tier unterschiedlichen Bestimmungen zugeführt: von Selchwürsteln für den Heiligen Abend, der Leberpastete im Glas, die nur für Weihnachten gemacht wurde, bis zum Blut für die Maischerlen (Maisen).

Im Lungau bereitet man die traditionellen Bratwürste für den 24. Dezember zu, und hier wie dort genießt man diese Würste mit würzigem Sauerkraut. In vielen Familien wird am Heiligen Abend wieder die Würstelsuppe gekocht, und viele Metzger haben ihre altbewährten Rezepte für die Mettenwürstel aus der Schublade geholt.

Süß und scharf zugleich, lieblich und verlockend. Zimt duftet nach Weihnachten und glücklichen Stunden, und immer schwingt auch ein Hauch Exotik mit. Viel-

Weihnachten steht vor der Tür.

Und mit diesem wohl schönsten

Fest des Jahres auch eine fast

unüberschaubare Fülle von

kulinarischen Genüssen. Wer sich

daran erinnert, wie noch vor drei

Jahrzehnten im Advent gespeist

wurde, der weiß: Jedes Gericht hat

seine Zeit. Und der Advent ist die

Hochzeit der Einfachheit.

ILSE FISCHER

leicht ist er gerade deshalb der Inbegriff des Festtagsdufts. Im Winter geht nichts ohne Zimt. Für Lebkuchen, Kekse, Punsch und Glühwein ist er ein Muss. Doch auch herzhaften Gerichten kann er das gewisse Etwas geben. Würzen Sie doch einmal den traditionellen Weihnachtsbraten mit Zimt, der gern auch im Doppelpack mit Nelken daherkommt.

Alles hat seine Zeit, und so ist das Kletzen- oder Früchtebrot ein Wintergenuss. Zum Adventfrühstück mit Freunden, aber auch zu einem kräftigen Käse oder einer Gänseleber ist es einen Versuch wert, Tradition vermischt mit der Lust auf Neues.

Zitrusfrüchte gibt es zwar längst das ganze Jahr über zu kaufen, aber so richtig saftig und aromatisch sind sie nur jetzt. Und auch sie gehören zu den unverwechselbaren vorweihnachtlichen Genüssen.

Mandarinen aß man bei uns immer erst am Krampustag, und der Duft nach Süden und Sonne war ein olfaktorisches Erlebnis der Extraklasse. Kein Punsch ohne Orangen, und auch keine Ente à l'orange. Köstlich sind sie aber auch als Salat mit schwarzen Oliven und roten Zwiebeln. Und so auf den Teller gebracht auch für das Auge eine wahre Farbsymphonie.

Legendär und altbekannt ist die gebratene Weihnachtsgans, gefüllt mit Äpfeln und Kastanien, oder ein Karpfen, gebacken, klassisch serviert mit Kartoffelsalat. Und das Fondue hat ebenso Saison wie Hummer und Co.

Heute ist Weihnachten nicht mehr der Abschluss der langen Advent-Fastenzeit. Deshalb findet man auf den festlichen Tafeln auch manch gebratene Forelle oder ein anderes zartes Fischlein.

Von der Ouvertüre am ersten Adventssonntag bis zum Grande Finale sollte man mit alten und neuen Düften, Speisen und Erinnerungen die Zeit zu einer besonderen machen. Ein bisschen Doping mit Lebkuchen und Bing Crosbys „White Christmas“ hat noch keinem geschadet. Im Gegenteil.

