

»Ja, renn nur nach dem Glück,
doch renne nicht zu sehr,
denn alle rennen nach dem Glück,
das Glück rennt hinterher.«

(Bertolt Brecht, Dreigroschenoper)



Dieses Buch ist das Richtige für alle, die
einmal zur Ruhe kommen wollen, durch-
schnaufen, nachdenken und sich – wieder
einmal – fragen: Was soll das alles? – Dabei
drängt sich gleich die nächste Frage auf:



Was macht ein
glückliches Leben aus?



Antworten auf diese Frage gibt es viele. Die
liefert dieses Buch aber nicht. Dafür gibt es
Anregungen!

Anregungen, die Qualitäten der jeweiligen
Jahreszeit mit einfachem Brauchtum selbst zu
entdecken. Anregungen, anhand von Rezep-
ten das, was gerade gedeiht oder dieser Zeit
entspricht, Bissen für Bissen und Schluck für
Schluck zu verinnerlichen. Und jede Menge
Anregungen, anhand von Geschichten nicht
nur den Jahreskreis, sondern auch wesentli-
che Themen des Lebens zu durchwandern.

Dafür haben wir uns zusammengetan:
Die Idee kam von Helmut Wittmann. Von
ihm stammen die Einstiegsseiten über das
Brauchtum und die Fülle der Geschichten,
aber auch die Fotos von den Gerichten der
»Frau Wittmannin«.

Apropos: Ursula Wittmann steuerte
eine Auswahl ihrer besten Rezepte bei.
Agnes Ofner würzte die Geschichten mit
eindrucksvollen Illustrationen. Regina
Zikmund konnte als kompetente Kräu-
terfrau für einen Beitrag übers Räuchern
gewonnen werden. Heidemarie Wittmann
brachte das alles durch ihr Artwork in
Form und gestaltete auch den Umschlag
und die Titelseite.

Es war und ist ein spannendes Mitein-
ander und Aufeinandereingehen. So ent-
stand es also – dieses Buch. Es zu lesen ist
erst der Anfang. Für alles, was draus wird:

Wohl bekomm's und viel Glück!

2018

© Verlagsanstalt Tyrolia, Innsbruck

Umschlaggestaltung: Heidemarie Wittmann unter Verwendung einer Illustration von Agnes Ofner

Layout und digitale Gestaltung: Heidemarie Wittmann

Druck und Bindung: Gorenjski-Tisk, Slowenien

Illustrationen: Agnes Ofner

Fotos: Helmut Wittmann

ISBN 978-3-7022-3618-2

E-Mail: buchverlag@tyrolia.at

Internet: www.tyrolia-verlag.at



Inhalt



<i>Nichts als Weintrauben</i>	S.8	<i>Butterstöri</i>	S.65	<i>Vom Krapfenschmalz</i>	S.126	<i>Brokkoli-Schinken-Quiche</i>	S.199
<i>Du bist, was du isst!</i>	S.10	<i>Von Haltersegen und Störibrot</i>	S.66	<i>Bauernkrapfen</i>	S.133	<i>Von den zwei Kühen</i>	S.200
<i>Gemüsesud</i>	S.11	<i>Vom Segen der Frau Percht</i>	S.68				
<i>Strudelteig</i>	S.11	<i>Orakelspiele</i>	S.72				
<i>Hühnersuppe</i>	S.12	<i>Das Geschenk der zwölf Monate</i>	S.73				
<i>Rindssuppe</i>	S.13	<i>Borschtsch</i>	S.77				
<i>Samhain –</i>		<i>Winter</i>	S.78	<i>Walpurgisnacht &</i>		<i>Herbst</i>	S.202
<i>Allerheiligen, Allerseelen</i>	S.14			<i>Wonnemonat</i>	S.134		
<i>Vom Land, in dem man nie stirbt</i>	S.17	<i>Bratapfel</i>	S.81	<i>Löwenzahnhonig</i>	S.136	<i>Kürbiscremesuppe</i>	S.205
<i>Allerheiligenstriezel und Himmelsstiege</i>	S.23	<i>Wie der Schnee zu seiner Farbe</i>		<i>Essigwurst-Platte</i>	S.137	<i>Von den Gesundheitsäpfeln</i>	S.206
<i>Rindfleisch mit Semmelkren und Blaukraut</i>	S.24	<i>gekommen ist</i>	S.82	<i>Die Gänselhüterin</i>	S.138	<i>Scheiterhaufen</i>	S.211
<i>Da lachte die Fee</i>	S.25	<i>Ein voller Bauch läuft nicht gerne!</i>	S.84	<i>Gemüseauflauf</i>	S.148	<i>Zwetschgenknödel</i>	S.211
<i>Vom Kreuz in der Nuss</i>	S.28	<i>Linsen mit Semmelknödeln</i>	S.85	<i>Hühnereintopf</i>	S.149	<i>Warum Gott die Zwetschgen, die Äpfel und</i>	
<i>Annas Gemüsesuppe</i>	S.30	<i>Semmelknödel</i>	S.85	<i>Die Tochter der Blumenkönigin</i>	S.150	<i>die Birnen schuf</i>	S.212
<i>Nusskuchen</i>	S.30	<i>Vom verlorenen Wollsträhn</i>	S.86	<i>Waldmeistersirup</i>	S.156	<i>Da waren einmal zwei Leut ...</i>	S.214
<i>Kürbis-Lasagne</i>	S.31	<i>Haferauflauf</i>	S.93	<i>Waldmeisterbowle</i>	S.157	<i>Hirselaibchen mit Knoblauchsoße</i>	S.215
		<i>Du bist doch kein Esel! – Oder?</i>	S.94	<i>Holler-Rosenblüten-Sirup</i>	S.157	<i>Die drei Kaufleute</i>	S.216
		<i>Wetten? Ich gewinne!</i>	S.95			<i>Vom weißen Hirsch</i>	S.219
		<i>Kartoffelgulasch</i>	S.97			<i>Hirschragout</i>	S.224
						<i>Zucchini-Kartoffelpuffer mit Karottensalat</i>	S.225
<i>Advent</i>	S.32	<i>Frühlingserwachen</i>	S.98	<i>Sommersonnwende</i>	S.158	<i>Erntedank</i>	S.226
<i>Lebkuchen-Krampus & -Nikolo</i>	S.34			<i>Vom Burschen, der zur Sonne gegangen ist</i>	S.160		
<i>Warum der Krampus mit dem Nikolaus</i>		<i>Von der Biene, die den Frühling brachte!</i>	S.100	<i>Saures Rindfleisch</i>	S.166	<i>Apfelkompott</i>	S.228
<i>ziehen muss</i>	S.35	<i>Brennnessel-Suppe</i>	S.107	<i>Marillenknödel</i>	S.166	<i>Grießschmarrn</i>	S.229
<i>Chai</i>	S.38	<i>Topfenknödel</i>	S.107	<i>Eine Teufelsfeder müsste man haben!</i>	S.167	<i>Hollerröster</i>	S.229
<i>Palatschinken mit Apfelfülle</i>	S.38	<i>Wenn's Veilchen dampft ...</i>	S.108	<i>Bulgur mit Gemüse und Putenstreifen</i>	S.170	<i>Vom Geschmack der Geschichten</i>	S.230
<i>Von der alten Frau, zu der der liebe Gott auf</i>		<i>Veilchensirup</i>	S.112	<i>Forelle mit Quendel</i>	S.171	<i>Die Holundermutter</i>	S.231
<i>Besuch kam</i>	S.39	<i>Veilchenessig</i>	S.112	<i>Kartoffelsalat</i>	S.171	<i>Rote-Rüben-Suppe mit überbackenem Käsebro</i>	S.239
<i>Krautnudeln</i>	S.42	<i>Schinkenkipferl</i>	S.113	<i>Vom Wasser des Lebens</i>	S.172	<i>Die reiche Ernte</i>	S.240
<i>Gedeckte Apfeltorte</i>	S.43	<i>Vom Schlüssel zum Himmel</i>	S.114	<i>Augsburger mit Petersilienkartoffeln</i>		<i>Vogelbeer-Sirup</i>	S.242
<i>Der heilige Nikolaus hat einen Wunsch</i>	S.45	<i>Himmelschlüssel-Sirup</i>	S.115	<i>und Mangold-Kohlgemüse</i>	S.179	<i>Über den Eigennutz</i>	S.243
		<i>Kresse-Aufstrich</i>	S.115	<i>Hollerstrauben</i>	S.179	<i>Die Frucht des jungen Baumes</i>	S.244
				<i>Die zarte Pflanze Lebenskraut</i>	S.180	<i>Vom armen Mann, der reich war</i>	S.246
						<i>Gefüllter Kürbis</i>	S.247
						<i>Apfelmus</i>	S.247
<i>Die geweihten Nächte</i>	S.50	<i>Ostern</i>	S.116	<i>Hochsommer</i>	S.182	<i>Zur guten Letzt:</i>	
<i>Haferbrei der Percht</i>	S.53			<i>Das grüne Getränk</i>	S.185		
<i>Licht aus, Licht an!</i>	S.55	<i>Frühlingskräutersuppe</i>	S.119	<i>Das Lied von dem, was wirklich ist</i>	S.186	<i>Wie wird man weise?</i>	S.248
<i>Über das Räuchern</i>	S.56	<i>Das goldene Osterei</i>	S.120	<i>Nudelsalat</i>	S.189	<i>Von weisen Lehren ...</i>	S.249
<i>Der Stein der Weisen</i>	S.58	<i>Spargelsuppe</i>	S.124	<i>Zucchinicremesuppe</i>	S.190	<i>Rezept-Register</i>	S.253
<i>Kikeriki, kikeriki! Christus ist hier!</i>	S.60	<i>Bärlauch-Spaghetti</i>	S.124	<i>Überbackene Käsebro</i>	S.190	<i>Quellen und weiterführende Literatur</i>	S.254
<i>Vom Wunder der Heiligen Nacht</i>	S.62	<i>Brennnessel-Strudel</i>	S.125	<i>Auf den Teufel schimpfen sie immer!</i>	S.191	<i>Die Mitwirkenden</i>	S.255
<i>Hendl im Hafer</i>	S.65			<i>Von der Waldfee</i>	S.192		
				<i>Ribisel-Mohntorte</i>	S.198		

Nichts als Weintrauben!

*Das ist eine dieser Überlieferungen, die man gar nicht oft genug erzählen,
hören und weitergeben kann.*

Vor Zeiten trafen sich etliche Wanderinnen und Wanderer in einem Wirtshaus. Sie kamen alle von weiß Gott wo. Beim Essen und Trinken saßen sie zusammen und erzählten sich, was sie am Weg schon erlebt hatten und wo sie noch hinwollten. So entdeckten sie: Sie hatten ein gemeinsames Ziel!

Was lag also näher, als gemeinsam weiterzuziehen? Sie beschlossen, auch ihr Geld zusammenzulegen. Das ergab einen schönen Batzen. Der würde reichen für alle. Sie hatten ein gemeinsames Ziel. Das ergab einen gemeinsamen Weg – und damit wohl auch ein gemeinsames Glück!

Der Weg war aber weit – sehr weit. Schier endlos zog er sich durch eine Einöde. Nach und nach gingen die Vorräte der Wanderinnen und Wanderer zur Neige. Als sie endlich wieder in eine Stadt kamen, waren der Hunger und der Durst schon groß. Zu ihrer Freude war da ein Markt. Die köstlichsten Früchte wurden bei den Ständen angeboten. Was für ein Anblick! Allerdings mussten sie feststellen, dass von dem Batzen Geld gerade noch ein einziger Golddukaten übrig war. Ein Golddukaten ist nicht wenig. Aber jetzt hieß es entscheiden: Was sollten sie sich dafür kaufen?

Eine Frau, die Deutsch sprach, meinte: »Ich möchte Weintrauben. Die sind gut für den Durst und gegen den Hunger helfen sie auch.« – »Nein«, sagte der Türke, »ich möchte Üzüml!« – Das gefiel wieder der Jüdin gar nicht: »Also ich möchte Enav!«, sagte sie. »Das Beste wird sein, wenn wir Angour essen«, meinte der Perser.

Bald war über das, was für den einen Golddukaten gekauft werden sollte, ein wilder Streit im Gange.

Eine Marktfrau hörte eine Weile zu. Dann meinte sie: »Gebt den Golddukaten mir – und ich verspreche euch: Eine jede und ein jeder von euch wird bekommen, was sie und er will!« Ungläubig starrten die vier die Frau an: Das war doch nicht möglich? Bestimmt steckte eine List dahinter.

»Mir scheint, du willst uns nur um unser Geld bringen«, meinte eine der Frauen. »Ja«, sagte einer, »mit einem Golddukaten die Wünsche aller zu erfüllen, das ist doch nicht möglich!« – »Das wäre wirklich zu schön, um wahr zu sein«, pflichtete die Nächste bei.

»Schaut mich an«, lachte die Frau, »schaue ich aus wie eine, die etwas Böses im Schilde führt?« – »Na ja«, meinte der Vierte, »probieren können wir's ja. Nimm den Dukaten und zeig, was du kannst.«

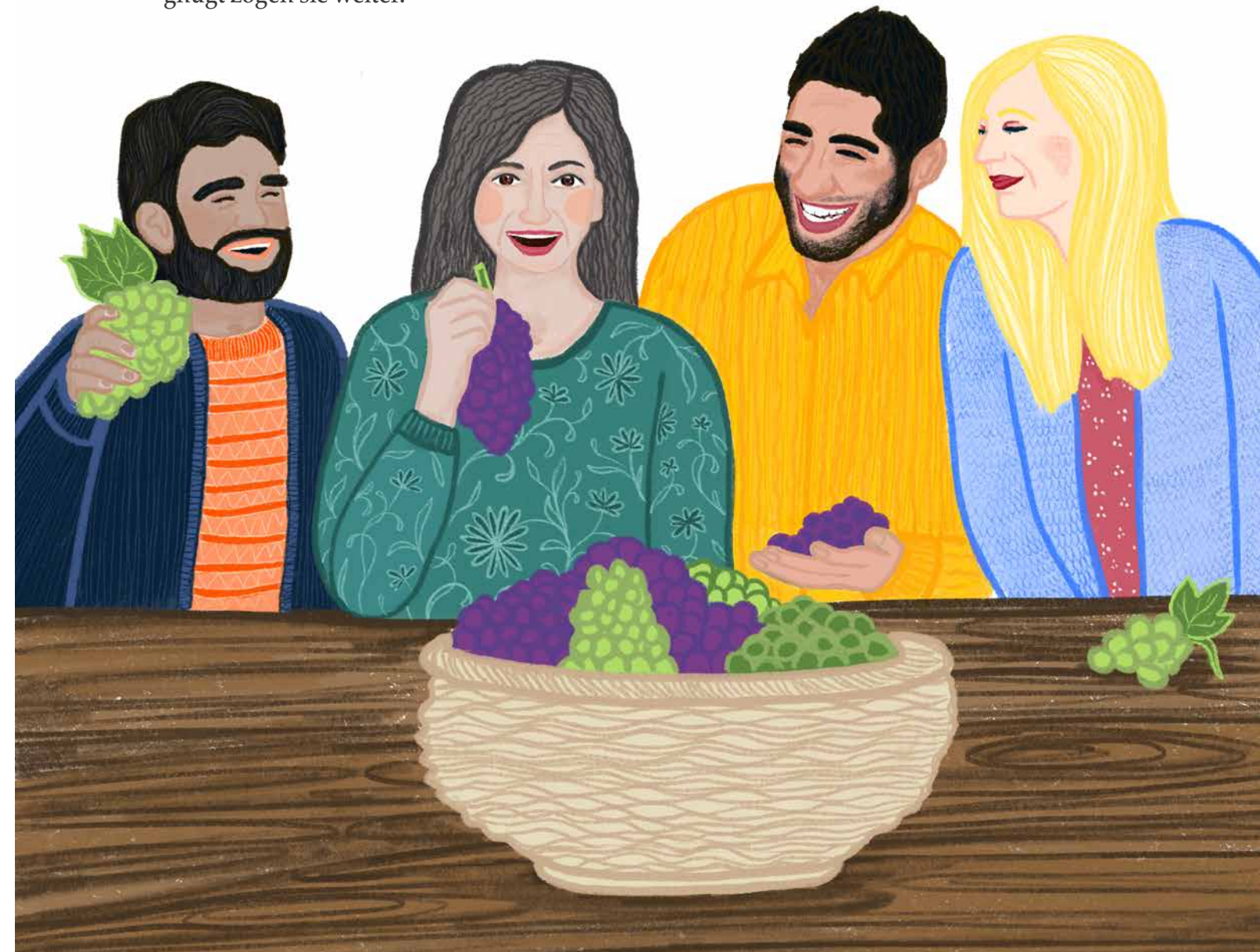
So gaben sie ihr den Golddukaten.

Sie aber füllte einen Korb mit Weintrauben. Jede und jeder von den vieren bekam davon reichlich.

»So ist es recht«, lachte die Erste, »wunderschöne, saftige Weintrauben!«

»Üzüml«, freute sich der Türke, »genau wie ich es wollte.« – »Na, wer sagt's denn«, war auch die Jüdin zufrieden, »herrliche Enav!« – Der Perser aber lachte: »Angour! Die werden mir schmecken!«

So hatten alle bekommen, was sie wollten. Der Streit hatte ein Ende. Glückliche und vergnügt zogen sie weiter.



»Du bist, was du isst« (Alte Spruchweisheit)



»No na!«, möchte man auf diesen Spruch sagen. Wer immer nur das billigste Junk-Food in sich hineinschlingt, sollte sich erstens fragen, ob er oder sie sich denn nicht mehr wert ist, und wird zweitens auf Dauer nicht vor Gesundheit strotzen. Dabei muss Qualität bei Lebensmitteln nicht teuer sein. Oft ganz im Gegenteil:

Wir, die Autoren dieses Buches, haben das Glück, dass wir die meisten Lieferantinnen und Lieferanten dessen, was wir verkochen und essen, persönlich kennen – und schätzen! Den Bäcker fürs Brot, die Nachbarin, die die Eier liefert, die Bauern, die Hafer, Braunhirse und Dinkel anbauen und die Getreideflocken herstellen, den Händler, bei dem wir viele andere Zutaten für die alltägliche Küche einkaufen. Ihnen allen geben wir das Geld lieber als irgendwelchen Nahrungsmittelkonzernen. Das Erfreuliche dabei ist: Wir zahlen dadurch nicht mehr als früher, als wir uns durch Lock-Angebote noch zu »Impulskäufen« hinreißen ließen.

Außerdem gibt es viele der besten Zutaten obendrein sowieso gratis:

Die Brennesseln und den Holunder hinterm Haus, die Vogelbeeren am Berg, den Waldmeister, den Bärlauch, die Schwammerl und viele andere Delikatessen, die oft unbeachtet in Wald und Flur gedeihen. Die Kräuter, wie Dost (Wilder Majoran) und Kudlkraut (Wilder Thymian), nehmen wir meist nebenbei beim Wandern mit.

Wie man zu guten Lebensmitteln kommt, muss natürlich jede und jeder für sich entscheiden. Es ist nur verwunderlich, wenn Leute beim Auto viel Geld fürs Motoröl ausgeben und dann Margarine statt Butter essen, um nur ja jeden Cent zu sparen.

Nebenbei kommt der Großteil dessen, was wir essen und verkochen, aus der Region. Natürlich ohne auf guten Parmesan, Kürbiskernöl oder Olivenöl verzichten zu wollen. Eine ganz spezielle Zutat von weit her ist durch die Jahre fixer Bestandteil unserer Küche geworden – das Tamari.

Tamari ist eine Sojasauce aus kontrolliert biologischem Anbau. Sie wird in Japan seit Jahrhunderten durch milchsäure Fermentation der Sojabohnen hergestellt. Dabei reift sie 18 Monate lang in Zedernholzfässern. Wir beziehen Tamari vom steirischen Händler unseres Vertrauens.

An diesem Gewürz begeistert uns sein Geschmack beim Verfeinern von Suppen, Gemüse-, Nudel- und Fleischspeisen. Deshalb kommt es auch in einigen Rezepten vor. Bekannt ist Tamari für seinen hohen Gehalt an Nährstoffen. Na umso besser!



Zwei Grundrezepte für genussvolle Speisen



Gemüsesud

ZUTATEN:

Schalen und/oder
geschnittene Stücke von:

- Wurzelwerk
(Karotte, gelbe Rübe,
Sellerieknolle, ...)

- Knoblauch
- Zwiebel
- Fenchelknolle
- Lauch
- Wasser

Beim Zubereiten von Gemüse fallen Schalen und z. B. Randstücke an, die noch in Ordnung sind. Es wäre schade, sie einfach wegzuerwerfen.

Da genügt es, diese in einen Topf zu geben, mit genügend Wasser zu bedecken und eine gute Stunde leicht wallend auszukochen. Intensiver im Geschmack wird dieser Sud, wenn man ihn über Nacht stehen lässt. Er ist der perfekte Ersatz für Suppenwürfel oder -pulver.

Ein kleiner Tipp: Die Gemüsebrühe abkühlen lassen, in Eiswürfelbehälter abfüllen und einfrieren. So hat man sie immer portionsweise zur Hand.



Eine geniale Form
der Restverwertung!

Strudelteig

ZUTATEN:

- 250 g Dinkelmehl
- 2 EL Öl
- 1 Ei
- ½ l lauwarmes Wasser
- 1 TL Essig
- 1 Prise Salz

In einer Schüssel das Mehl mit dem Wasser, Öl, Essig, Ei und Salz gut verrühren. Auf einem bemehlten Nudelbrett alles gut durchkneten, bis der Teig seidig glatt ist. Abdecken und mindestens 30 Minuten rasten lassen. Den Teig auf einem mit Mehl bestäubten Tischtuch vorsichtig hauchdünn ausziehen, bis er durchsichtig ist. Danach mit flüssiger Butter bestreichen, mit Gemüse, Obst oder auch mit Deftigem belegen – der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt! – und bei 180°–200°C im vorgeheizten Backrohr ungefähr 40 Minuten goldbraun backen.



Die Grundlage vieler
Köstlichkeiten!

Hühnersuppe

ZUTATEN:

- 1 Tasse Wurzelgemüse
- 1 kleines Suppenhuhn
- 1 Prise Salz
- 7 Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 3 zerdrückte Wacholderbeeren
- 5 Pimentkörner (Neugewürz)
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 EL Öl
- 1 Knoblauchzehe
- Wasser
- Suppennudeln



Das Wurzelgemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Suppenhuhn unter fließendem Wasser kurz abspülen und mit einem sauberen Küchentuch trockentupfen.

In einem hohen Suppentopf 1 EL Öl erhitzen, das Gemüse kurz anrösten. Das Huhn, die Gewürze, die geschälte Knoblauchzehe dazugeben, mit so viel Wasser aufgießen, bis das Huhn gut bedeckt ist, und langsam dahinköcheln lassen.

Nach einer guten Stunde das Huhn aus dem Topf holen, auf einem großen Schneidbrett zerteilen, das Fleisch von den Knochen und der Haut lösen, in mittlere Stücke schneiden, zu der Suppe geben, mit Salz gut abschmecken und warm stellen.

In einem zweiten Topf Salzwasser für Suppennudeln aufstellen und diese nach Anleitung auf der Packung zubereiten.

Die Nudeln und die Suppe anrichten und mit Petersilie oder Schnittlauch bestreuen.

Platz für Anmerkungen:

Rindssuppe

ZUTATEN:

- 2 Markknochen
- 1 kg Rindfleisch zum Kochen
- 1 Tasse Wurzelgemüse (Karotte, gelbe Rübe, Petersilienwurzel, Sellerieknolle)
- 1 Lorbeerblatt
- 5 Wacholderbeeren angedrückt
- 1 Prise Muskatnuss
- 4 Pimentkörner (Neugewürz)
- Salz
- Pfefferkörner



Rund 2,5 l Wasser zum Kochen bringen, die Knochen und das Fleisch kurz hineingeben und überbrühen. Das Brühwasser ausleeren und den Topf reinigen.

In den sauberen Topf kommen die Knochen und das Fleisch wieder hinein und werden mit kaltem Wasser bedeckt. Eine Prise Salz dazu. Das Ganze wird langsam zum Köcheln gebracht. Die Suppe soll ungefähr 3 Stunden leicht wallend – unter 100°C – köcheln.

Danach das geputzte Gemüse und die Gewürze dazugeben und weitere 2 Stunden köcheln lassen.

Anschließend die Suppe abseihen und mit Salz nachwürzen. Das Fleisch und das Gemüse herausnehmen, in mundgerechte Stücke schneiden und auf Teller verteilen. Jetzt mit der Suppe übergießen und mit Petersiliengrün, frisch geriebenem Kren oder Schnittlauch bestreuen. Als Beilagen sind Grießnockerl, Frittaten und Suppennudeln ideal.

Um die Suppe zu entfetten, lässt man sie auskühlen und stellt sie in den Kühlschrank. Es bilden sich feste Fettaugen, die man einfach mit einem Löffel abschöpfen kann.

Platz für Anmerkungen:



Jetzt gehen die Tore zwischen den Welten auf!

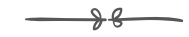


Über Allerheiligen, Allerseelen und das keltische Neujahrsfest: In vorchristlicher Zeit begann das neue Jahr Ende Oktober. Der Gedanke dabei: Das Alte ist mit der Ernte abgeschlossen. Wie ein Kind im Mutterleib keimt das neue Jahr in den dunklen Winternächten heran und erblickt im Frühjahr das Licht der Welt.

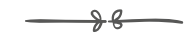
Samhain, die Nacht vom 30. Oktober auf den 1. November, ist in diesem Kalender die Nacht zwischen den Zeiten. Der Überlieferung nach, gehen in dieser Nacht die Tore zwischen den Welten auf – zwischen der Menschenwelt und der Anderswelt der Feen und Elben, aber auch zur Welt der Verstorbenen.

Im Christentum wurden daraus Allerheiligen und Allerseelen. Auch da wird der Toten gedacht. Mit dem »Seelenläuten« am Allerheiligentag steigen die armen Seelen, so sagt man, aus dem Fegefeuer auf und ziehen über die Welt. Deshalb stellt man Kerzen in die Fenster, damit sie nicht herumirren müssen. Allerheiligenstriezel, Seelenwecken und Seelenzöpfe werden gebacken. Man isst und trinkt auf das Wohl der Verstorbenen. Manche werfen für die armen Seelen Schmalznudeln ins Feuer. Geschichten werden erzählt, Erinnerungen aufgefrischt: Was man denn mit dem einen oder der anderen Verstorbenen alles erlebt hat, wie es zu dem und dem unglaublichen Ereignis gekommen ist.

So werden die Verstorbenen durch die Erzählungen wieder in die Mitte geholt. Es heißt:



»Man lebt halb ängstlich, halb in liebender Verehrung mit den Toten, bis die Glocken am Morgen nach Allerseelen zum Abschied läuten.«



Der neue Jahreskreis wird also mit einem Dank an die Altvorderen begonnen: Mag sein für das, was im karmischen Stafettenlauf vor und für uns geschaffen wurde. Mag aber auch sein, weil man für die Zukunft draus lernen kann, wie man manches besser nicht macht. Beides hilft weiter.

