2014 - Baden-Württemberg geht auf Kulinarische Spurensuche

Kulinarischer Steckbrief

Badische Grünkernsuppe
Name des Produkts, Rezepts, Zubereitungs-,Verarbeitungsverfahren

1. Beschreiben Sie bitte das Produkt (z. B. die geschmackliche Qualität) und die Herstellungsart (z. B. Rezept). Falls möglich, fügen Sie bitte ein Foto bei.

Als Grundlage dient eine gute Brühe, nach Gusto Gemüse- oder Rindfleischbrühe mit Suppengrün. In einen Liter kochende Brühe rührt man 5 – 6 El Grünkernschrot ein, lässt es kurz aufkochen und dann ca. 30 min. bei kleiner Hitze quellen.

Zum Klären kann man abschließend noch ein geschlagenes Ei, gewürzt mit Salz, Pfeffer und Muskat einrühren und stocken lassen. Das ggf. für die Brühe gekochte Rindfleisch in kleine Würfel geschnitten hinzufügen.

Als Variante kann man auch ein wenig Rinderhack mit Zwiebeln andünsten und mit der Brühe ablöschen. Dann weiter wie oben.

Fertig ist in jedem Fall eine nahrhafte, proteinreiche und wohlschmeckende Suppe. Guten Appetit

2. Wo ist das Produkt zu Hause (Verwurzelung in der jeweiligen regionalen Landwirtschaft/Küche/Ernährungshandwerk)? Welche Geschichte steckt dahinter (z. B. historisch überlieferte Bedeutung). Woher kennen Sie es?

Als Kind habe ich sie gehasst: Grünkernsuppe. Das Beste daran war noch der Schokoladenpudding hinterher. Über den geliebten Orient fand ich zurück zum heimischen Grünkern und glaube heute zu wissen, warum ich ihn als Kind nicht mochte. Aber der Reihe nach: Als wir unlängst unsere syrisch-deutschen Freunde besuchen wollten, die im odenwäldischen Erbach ein Refugium vor dem Horror in Syrien gefunden hatten, fragte mich der Hausherr, was sie denn kochen sollten für uns?

Ich sagte spontan „Fricke!", ein Gericht, das in meiner Erinnerung eine Art Hühnerfrikassée mit Reis und frischen, blanchierten Mandeln war und sehr lecker geschmeckt hatte. „Tut mir leid", sagte meine Gastgeber, wir haben gerade unseren letzten Sack Fricke aufgebraucht, und wir bekommen das in Deutschland nicht, ich habe schon alle Araber in der Gegend gefragt, keiner hat es!"

3. Was verbinden Sie bzw. was verbindet Sie mit diesem Produkt?

Der rauchige, leicht bittere Geschmack war es wohl, der mir in der Kindheit den Appetit verleidet hatte, da Kinder Bitterstoffe aus Selbstschutz sehr viel intensiver wahrnehmen als Erwachsene.

Bleibt jetzt nur die Frage zu klären, wie das Frike aus dem Fruchtbaren Halbmond Mesopotamiens im 17. Jh. in den ärmsten Winkel Badens kam? Vielleicht erinnerte sich ein Nachfahre eines am Limes stationierten Angehörigen einer Hilfstruppe aus Kleinasien des Rezepts zur Rettung des Getreides vor einem nassen Sommer, so wie der Dinkel selbst vermutlich über die Römer aus dem Kaukasus in den süddeutschen Raum gebracht wurde?

Anlagen (z. B. Fotos, Bezugsquellen, etc.):

1. Fotos
2. Literatur

Dieser "Kulinarische Steckbrief" wurde erstellt und eingereicht von:

Vor- und Familienname	Barbara TOLLE
Straße, Hausnummer	
PLZ, Ort	
Telefon	
E-Mail	
Datum, Unterschrift*) bei Minderjährigen auch Unterschrift der/des Erziehungsberechtigten	

*) Mit Ihrer Unterschrift erklären Sie sich mit den Teilnahmebedingungen einverstanden.

Aktionszeitraum 15. Juli bis 29. September 2014
Einreichung *des* ***Kulinarische Steckbriefs*** *beim Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz unter kulinarische.spurensuche@mlr.bwl.de oder per Post an das Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz (Ref. 22), Stichwort:* ***- Kulinarische Spurensuche*** *- Kernerplatz 10 70182 Stuttgart*

MLR 09.07.2014

BADISCHE GRÜNKERNSUPPE

Als Kind habe ich sie gehasst: Grünkernsuppe. Das Beste daran war noch der Schokoladenpudding hinterher. Über den geliebten Orient fand ich zurück zum heimischen Grünkern und glaube heute zu wissen, warum ich ihn als Kind nicht mochte. Aber der Reihe nach: Als wir unlängst unsere syrisch-deutschen Freunde besuchen wollten, die im odenwäldischen Erbach ein Refugium vor dem Horror in Syrien gefunden hatten, fragte mich der Hausherr, was sie denn kochen sollten für uns?

Ich sagte spontan „Fricke!", ein Gericht, das in meiner Erinnerung eine Art Hühnerfrikassée mit Reis und frischen, blanchierten Mandeln war und sehr lecker geschmeckt hatte. „Tut mir leid", sagte meine Gastgeber, wir haben gerade unseren letzten Sack Fricke aufgebraucht, und wir bekommen das in Deutschland nicht, ich habe schon alle Araber in der Gegend gefragt, keiner hat es!"

Also habe ich zum einen meine arabischen Freunde angemailt und, nachdem der erste zurückmailte: „Fricke, was ist das?", gegoogelt: Fricke, Frieke, Frike. Dabei stieß ich auf das Frike-Rezept einer Libanesin, die schon lange in Deutschland lebt, die dafür Grünkern angibt.

Ja, und da das Grünkern-Frike ganz gut schmeckte, Grünkern ja sehr gesund sein soll, man ihn inzwischen fast überall wieder bekommt und ich meinem 13-jährigen Sohn was Neues bieten wollte, ließ ich mir von meiner Mutter das Rezept geben, welches sie bei ihrer badischen Schwiegermutter gelernt hatte, die vor langer Zeit einmal die Studentenkneipe „Die Backmulde" in Heidelberg betrieben hatte:

Als Grundlage dient eine gute Brühe, nach Gusto Gemüse- oder Rindfleischbrühe mit Suppengrün. In einen Liter kochende Brühe rührt man 5 – 6 El Grünkernschrot ein, lässt es kurz aufkochen und dann ca. 30 min. bei kleiner Hitze quellen. Zum Klären kann man abschließend noch ein geschlagenes Ei, gewürzt mit Salz, Pfeffer und Muskat einrühren und stocken lassen. Das ggf. für die Brühe gekochte Rindfleisch in kleine Würfel geschnitten hinzufügen.

Als Variante kann man auch ein wenig Rinderhack mit Zwiebeln andünsten und mit der Brühe ablöschen. Dann weiter wie oben.

Grünkern, auch „der Käärn" oder „Badischer Reis" genannt, ist eine badische (!) Spezialität, geboren einst aus der Not des hinteren Odenwalds, auch Bauland, Madonnenländchen oder weniger prosaisch Badisch Sibirien genannt. Nachdem es infolge des 30-jährigen Krieges (1618 – 1648) zu großen Hungersnöten kam, auch weil aus Mangel an Arbeitskräften und wegen schlechten Wetters das Getreide auf den Feldern verfaulte, versuchte man die Ernte dadurch zu retten, dass man den milchreifen, noch grünen Dinkel erntete und ihn - zunächst in der Restwärme der Backöfen - trocknete und damit haltbar machte. Diesen Schluss legt eine Kellereirechnung des Klosters Amorbach aus dem Jahr 1660 nahe, in dem der Grünkern erstmals erwähnt wird. Bis in die 60er Jahre des 20. Jh.s hinein wurde der grün geerntete Dinkel dann in speziellen Häuschen getrocknet und über Buchenholz gedarrt.

Und der rauchige, leicht bittere Geschmack war es wohl, der mir in der Kindheit den Appetit verleidet hatte, da Kinder Bitterstoffe aus Selbstschutz sehr viel intensiver wahrnehmen als Erwachsene.

Bleibt jetzt nur die Frage zu klären, wie das Frike aus dem Fruchtbaren Halbmond Mesopotamiens im 17. Jh. in den ärmsten Winkel Badens kam? Vielleicht erinnerte sich ein Nachfahre eines am Limes stationierten Angehörigen einer Hilfstruppe aus Kleinasien des Rezepts zur Rettung des Getreides vor einem nassen Sommer, so wie der Dinkel selbst vermutlich über die Römer aus dem Kaukasus in den süddeutschen Raum gebracht wurde?