

Doroteja Omahen

*Prite jèst!
Kommt essen!*

**Kochereien der Region Koroška
in Slowenien**

Einfache, aber köstliche Gerichte
unserer Mütter und Großmütter

Übersetzt aus dem Slowenischen
von **Peter Kamien**

Originalausgabe:

Doroteja Omahen: »Kuharija po koroško. Slastne, a preproste jedi naših mam in babic«, Cerdonis, Slovenj Gradec 2022.

Das Rezept »Kärntner Roggenbrot« entstammt der zweiten Auflage (Slovenj Gradec 2023),

Übersetzung: Peter Wieser.

Fachkundige Unterstützung und Hilfe
bei der Auswahl der Rezepte und Geleitwort:
Brigita Rajšter, Kustodin, Univ. Dipl. Ethnologin
und Professorin für Geschichte

Würdigung:
Janez Bogataj, Em. Prof. Dr. der Ethnologie

Zubereitung der Gerichte:
Anuška Viher, Haus Viher in Vuzenica

Food Stylist und Projektunterstützung:
Bernarda Lasan

Fotos:
Tomo Jeseničnik, Archiv des Koroški pokrajinski
muzej (Kärntner Regionalmuseum),
Archiv von Doroteja Omahen

Illustrationen:
Alma Mimi Arnold

Beratung in Dialektfragen:
Iva Potočnik

Unterstützung und Ermutigung während
der Entstehung des Buches:
Vlasta Nussdorfer, Mag.^a Olga Paulič
und Dr.ⁱⁿ Evita Leskovšek

Übersetzung aus dem Slowenischen:
Peter Kamien

Redaktionelle Beratung:
Peter Wieser

Layout, Satz, Grafik:
Nataša Vuga, arnoldvuga+

Druck:
Florjančič tisk, Maribor, www.florjancic.si

© Verlag Johannes Heyn
Klagenfurt/Celovec 2023
www.verlagheyne.at

ISBN 978-3-7084-0689-3

Printed in Slovenia

Mit freundlicher Unterstützung von



INHALT

- 8 Vorbemerkungen des Verlags
- 10 Doroteja Omahen: Zum Buch
- 12 Vlasta Nussdorfer: Vorwort
- 13 Brigita Rajšter: Zum Geleit

BROT

- 17 **Eine kulinarische Spezialität der Region Koroška:
Kärntner Roggenbrot**
- 19 Kärntner Roggenbrot mit leicht säuerlichem Geschmack und ausgeprägter Kruste
- 21 Trenten: Ein kleiner flacher, runder Roggenteig-Fladen
- 23 Herzen aus Kärntner Roggenbrot mit Sulz, Zwiebeln, Holzapfelessig und Kürbiskernöl
- 24 Einfaches Heidenbrot
- 25 Kletzenbrot: Das Früchtebrot der Kärntner Hausfrau Marica

KUCHEN REINDLING UND ANDERES SÜSSES

- 27 **Eine kulinarische Spezialität der Region Koroška:
Schwarzbeerschnaps**
- 29 Bockshörndel-Walnuss-Reindling
- 31 Reindling mit Kletzenfüllung
- 32 Chaudeau, Kärntner Weinschaumgetränk
- 33 Die Schneebälle meiner Mutter: In Milch gekochte, geschlagene Eiweißnockerln mit Vanillecreme
- 34 Schmarren mit Schnee und Preiselbeerkompott
- 35 Heidentorte mit Preiselbeeren und Zwetschkensoße
- 37 Kompott aus Dörrobst
- 39 Gefüllte Bratäpfel nach Koroška-Art mit Milch und Honig
- 41 Kekse aus eingerolltem Buttergermteig, gefüllt mit Eischnee

BREIN

- 43 **Eine kulinarische Spezialität der Region Koroška:**
Heiden
- 45 Heidenbrein mit Steinpilzen nach Viher-Art
- 47 Hirsebrein
- 49 Herzhafter Heidenbrein, Kindern aufgetischt

MEHLGERICHTE

- 51 **Eine kulinarische Spezialität der Region Koroška:**
Most
- 53 Heidensterz mit Honig
- 55 Preiselbeer-Struckel
- 57 Gedämpfte Germteigknödel
- 59 Teigflecken
- 60 Kletzennudeln mit Bröseln und Grammeln
- 61 **Eine kulinarische Spezialität der Region Koroška:**
Leindotteröl
- 63 Heiden-Bandnudeln
- 65 Kleine Germteigkrapfen in einer Soße aus Schnaps, Wasser und Honig
- 66 Teigroulade mit Hirnfüllung, auch *pofezi* genannt
- 67 Struckel mit Ei-Schnittlauch-Füllung

FLEISCH

- 69 **Eine kulinarische Spezialität der Region Koroška:**
Die populären Kärntner Grammeln
- 71 Innereienbraten in der Backform mit Brot und Heidenbrein
- 73 Hauskaninchen mit Kräutern und Gemüse im Rohr nach Viher-Art
- 75 Gekochtes Selchfleisch
- 77 Gespickter Kalbsbraten, mehrere Tage in Essig eingelegt
- 78 Maischerln aus Fleisch, Innereien, Brot und Heidenbrein, im Schweinenetz gebraten
- 79 Im Rohr gegarte gespickte Kalbszunge mit Pilzen
- 80 Kalbsherz in Soße, mit Dörrobst gefüllt und mit Speck gespickt
- 81 Gefüllter Rindslungenbraten
- 82 Kalbfleisch im Speckmantel, in Butter gebraten
- 83 Gebackenes Blut: Ein altes Fleischgericht beim Schlachtfest

SUPPEN UND EINTÖPFE

- 85 **Eine kulinarische Spezialität der Region Koroška:
Die Gundelrebe, ein altes Kraut aus Kärnten**
- 87 Erdäpfelsuppe mit Gundelrebe, gebratenen Schweinsschwartens und Kärntner Brot
- 91 Suppe von gekochtem Selchfleisch
- 93 Großmutter's Topf: Ein dicker Eintopf mit verschiedenen Fleischsorten, Rollgerste, Erdäpfeln und Pilzen
- 94 Saure Suppe aus Schweinsfüßen, Kutteln, Gemüse und Apfelessig
- 95 Frühlingserbsensuppe
- 96 Gelbe Suppe mit gedämpfter Lebereinlage
- 97 Pilzsoppentopf mit Gundelrebe

SOSSEN, GEMÜSE UND SALATE

- 99 **Eine kulinarische Spezialität der Region Koroška:
Aromatischer Holzapfelessig**
- 101 Gelbe-Rüben-Soße
- 103 Warme Semmelkrensoße
- 105 Erdäpfelsoße
- 106 Erdäpfellaibchen mit Schnittlauch
- 107 Erdäpfelkoch
- 109 Gebratene Zwiebeln mit Eiern
- 111 Strankerln, mit Grammeln abgemacht
- 113 Salat vom Schwarzen Rettich
- 115 Warmer Endiviensalat mit Grammeln und Erdäpfeln
- 117 Kärntner Topfen mit roten Zwiebeln und Kürbiskernöl
- 118 Gedünstetes Kraut
- 119 Geröstete Gurken auf Kärntner Art
- 121 Wintersalat mit Trieben der Weißen Rübe

- 123 Doroteja Omahan: Darf ich mich vorstellen?
- 124 Dr. Janez Bogataj: Die Kärntner als Vorbild
- 126 Dr. Peter Kamien: Nachwort des Übersetzers
- 127 Glossar österreichischer Küchenbegriffe



Ich widme das Buch meinem lieben Mann
Feliks »Srečo« Omahen aus Dankbarkeit
für seine Hilfe und Geduld und sein Verständnis
für meine Liebe zu Kärnten.

VORBEMERKUNGEN DES VERLAGS

8 Die Region Koroška* ist keine Verwaltungseinheit der Republik Slowenien, sondern eine statistische und eine Entwicklungsregion, die fremdenverkehrsmäßig stark beworben wird. Sie umfasst einige Gemeinden, die bis zum Friedensvertrag von St. Germain 1919 zum Herzogtum Kärnten gehörten, und einige weitere, die bis 1919 Teil der (Unter-)Steiermark waren, zuvor in der Geschichte aber, bis Anfang des 15. Jahrhunderts, zu Kärnten gehört hatten. Namentlich umfasst die Region Koroška folgende ehemals Kärntner Gemeinden: Črna (Schwarzenbach), Dravograd (Unterdrauburg), Mežica (Mießdorf), Ravne na Koroškem (Gutenstein) und Prevalje (Prävali). Von den ehemals untersteirischen Gemeinden sind dies Mislinja (Missling), Muta (Hohenmauthen), Podvelka (Podwölling), Radlje ob Dravi (Mahrenberg), Ribnica na Pohorju (Reifing am Bachern), Slovenj Gradec (Windischgraz) und Vuzenica (Saldenhofen). Geografisch gesehen handelt es sich um die Täler der Flüsse Meža, Mislinja und Drava (Mežiška dolina oder Mießtal; Mislinjska dolina oder Misslingtal; Dravska dolina oder Drautal) bzw. Teile von ihnen.

Auf Deutsch heißt die slowenische Region Koroška Kärnten – so wie der Name des benachbarten österreichischen Bundeslandes Kärnten auf Slowenisch Koroška lautet. Diese Namensgleichheit mag mitunter irritieren, deshalb sei hier betont: Ist in diesem Buch von Kärnten und kärntnerisch die Rede, ist in der Regel immer die slowenische Region Koroška gemeint.

Dank ihrer langen gemeinsamen Geschichte teilen sich die beiden Regionen noch weit mehr als ihren Namen. Es gibt vielfältige Beziehungen, Überschneidungen und Ähnlichkeiten, nicht zuletzt kulinarischer Natur. Dies betrifft nicht nur die Gerichte, sondern insbesondere auch ihre Namen sowie Begriffe aus der Küche, die da wie dort seit langem eingebürgert sind.

In diesem Buch werden aus naheliegenden Gründen die Benennungen und Ausdrücke aus der regionalen und der österreichischen Küchensprache verwendet. Sollte Ihnen eine Zutat oder ein Begriff nicht geläufig sein – bitte ziehen Sie das Glossar am Ende des Buches zurate, dort haben wir einige dieser Ausdrücke auch ins Binnendeutsche übersetzt oder erklärt.

Ausnahmen bestätigen die Regel: Die Rezepttitel sind wie schon in der slowenischen Ausgabe im lokalen Dialekt gehalten, zuweilen sind auch mehrere Namen angeführt, das erklärt die manchmal nicht einheitlichen Bezeichnungen oder Schreibweisen. Und die in Kärnten noch verbreiteten Maße Dekagramm und Deziliter wurden in Gramm und Milliliter umgerechnet, um das Kochen mit heute handelsüblichen Küchenutensilien zu erleichtern.

Die Rezepte in diesem Buch stammen aus unterschiedlichsten Familien. Um ihre Individualität zu wahren, haben wir auf eine allzu starke Harmonisierung verzichtet – so variieren etwa die Portionsgrößen, Sie werden auch nicht immer Hinweise auf die zu sättigenden Personen finden oder ob sich ein Gericht eher als Hauptspeise oder als Beilage eignet. Stattdessen erhalten Sie viel Raum für Entdeckungen und nicht zuletzt dank der Geschichten um die Rezepte herum einen wunderbaren Eindruck von der kulinarischen Tradition der Region Koroška.

* Zur Aussprache slowenischer Schriftzeichen:
c = z, č = tsch, s = scharfes s (wie in Tasse),
š = sch (wie in Schokolade), z = weiches s (wie in Rose),
ž = weiches sch (wie in Journal), h = ch (wie in Dach)

Wir sind hier in Koroška daheim
Von Bergen umkränzt,
in Täler geschmiegt.

Von Gipfeln verborgen
ist unser Land,
und doch sind wir weit
in der Welt bekannt.

Volkslied, bearbeitet von **Jožko Kovačič**
Übersetzung: Miran Leydold

ZUM BUCH

Doroteja Omahen, Autorin und Redakteurin

10

Nun gibt es die »*Kuharija po koroško*« auch auf Deutsch. Ein Buch mit den traditionellen Rezepten der Region Koroška. Überliefert von unseren Müttern und Großmüttern aus allen drei Tälern: Mežiška dolina, Dravska dolina und Mislinjska dolina (Mieß-, Drau- und Mislingtal).

Zunächst herzlichen Dank an alle, die mir geholfen haben: An erster Stelle die Kustodin des Koroški pokrajinski muzej (Kärntner Regionalmuseum), Brigita Rajšter. Sie war beruflich an der Entstehung dieses Buches beteiligt, beriet und half bei der Rezeptauswahl: »Wir wollen die alten Gerichte der Region Koroška aus der Vergessenheit holen, sie für zukünftige Generationen bewahren und das Wissen über sie weitergeben.«

Auch diese Personen haben mir bei der Suche nach den Rezepten der Region Koroška geholfen: DI Simon Rožej, DI^m Anuška Viher, Majda Horjak, Prof.^m Helena Kresnik Pažek, Greta Jukič, Lehrerin, DI^m Majda Šavc, Anže Habjan, Akad. Prof. Dr. Ivan Kreft, Daniela Lednik Čehovin, DI^m Irena Triglav, Sonja Kus und Zdenka Javornik. **Ich danke ihnen allen sehr.**

Die letzten fünf Jahre meines Zusammentragens alter Kärntner Gerichte führten zu einer Sammlung von ca. 120 Rezepten unserer Mütter und Großmütter. Sie wurden alle ausprobiert, 56 der charakteristischsten oder interessantesten ausgewählt und in dieses Buch aufgenommen. Geordnet sind die Rezepte hier nach

Speisen und ihrer Bedeutung für das Leben und das Brauchtum in der Region. Alle Autorinnen und Autoren sind bei den Rezepten vermerkt.

Das Kärntner **Brot** wird gleich im ersten Kapitel vorgestellt, da es in der Region Koroška das wertvollste Lebensmittel war und immer noch ist. Dann folgen drei Kapitel mit weiteren Gerichten aus verschiedenen Getreiden, die Hausfrauen gerne verwendeten: **Kuchen, Reindling und anderes Süßes** beschreibt zunächst die Zubereitung von Potitzen, auch solche mit besonderen Zutaten für die großen Feiertage. Süßspeisen wurden von der Hausfrau der Region Koroška aber am liebsten gekocht (und nicht gebacken), und sie schmalzte sie manchmal sogar mit Grammeln ab, so wie viele andere Gerichte auch. Weitere interessante Süßspeisen, wie ein Kärntner Chaudeau aus Apfelmol, sind in diesem Kapitel angeführt. **Brein** aus Heiden, Hirse oder anderem Getreide war ein wichtiges und beliebtes Grundnahrungsmittel. Auch herzhaft und süße **Mehlgerichte** wie Sterz, Knödel oder Nudeln spielten eine wichtige Rolle in der Ernährung der *Korošci*, der Kärntner. In ärmeren Familien aß man nicht sehr oft **Fleisch**, in der Oberschicht natürlich schon. Ich habe auch zu diesem Thema einige interessante Rezepte gefunden. **Suppen und Eintöpfe** waren nicht Teil von Menüs, sondern Hauptgerichte. Nicht selten wurden sie aber auch schon zum Frühstück gegessen. Soßen, **Gemüse und Salate** kamen täglich als obligatorische Beilagen auf den Tisch.

Verteilt über die sieben Kapitel werden ergänzend acht besondere Kärntner kulinarische Spezialitäten vorgestellt und mit Illustrationen veranschaulicht.

Ich habe die Rezepte einfacher heimischer Gerichte in der Region Koroška gesammelt, wo jedes Dorf seinen eigenen Dialekt verwendet. Der besseren Verständlichkeit halber sind die Rezepte im Buch aber nicht im Dialekt wiedergegeben. Nur die Titel der Gerichte und einzelne Wörter in der Anleitung zur Zubereitung sind im Original geblieben, die wir auch in der deutschen Ausgabe so stehen lassen wollen. Hier und da habe ich auch unterschiedliche Bezeichnungen für das gleiche Gericht gefunden.

Ein wenig mit Kulinarik verbundene Prosa und Poesie aus der Region Koroška vermittelt die Atmosphäre, in der diese Rezepte geboren wurden.

Aus Kärntner Roggenbrot ausgeschnittene Herzen, belegt mit regional typischen Aufstrichen, dekoriert mit Kärntner Kräutern und essbaren Blüten, sind der Ausdruck meiner Liebe zu Kärnten und zu den alten Gerichten unserer Mütter und Großmütter.

Für das Fotoshooting des renommierten slowenischen Fotografen Tomo Jeseničnik haben wir 25 Gerichte im Viher-Haus in Vuzenica zubereitet, wofür ich mich bei Anuška Viher herzlich bedanke. 22 Gerichte wurden bei mir zu Hause gekocht und fotografiert.

Das Ergebnis unserer gemeinsamen Anstrengungen begeistert mich und erfüllt mich mit Dankbarkeit gegenüber allen, die an dem Buch mitgewirkt haben.

VORWORT

Vlasta Nussdorfer, Juristin, Buchautorin,
ehemalige Menschenrechts-Ombudsfrau
der Republik Slowenien

12

Ein positiver Gedanke lautet: »Je älter man wird, desto mehr wird einem klar, dass man nicht ständig Dramen, Konflikte und Anstrengungen braucht. Viel wichtiger ist ein warmes Zuhause, gutes Essen und Menschen, die dich lieben und die von dir geliebt werden.«

Als ich Doroteja vor vielen Jahren kennenlernte, wurde mir schnell klar, dass sie tausend und eine Gabe hat. Glückliches Mädchen, sagte ich zu mir. Und seitdem dreht sich auch bei mir vieles um die angenehmen und unvergesslichen Begegnungen, die ich mit ihr und ihren Freunden und Bekannten erleben durfte. Daher überrascht mich das Kochbuch nicht, in das sie ihre große Kärntner Seele und ihr großes Herz hineingelegt hat. Ein Herz, das für jedes einzelne Rezept und seine Umsetzung schlägt. Sie liebt alles, was gut und schön ist, und findet darin auch die größte Unterstützung bei ihrem Mann Feliks. Ich bin stolz darauf, die beiden zu kennen, und freue mich heute schon auf den Erfolg weiterer Meisterwerke, mit denen sie so viele gute und wertvolle Menschen und ihre Ideen zusammenbringt.

Die Region Koroška lebe in der vorliegenden »Kochei« hoch, sie möge alle Menschen mit Herz erfreuen und verwöhnen!

ZUM GELEIT

Brigita Rajšter, Kustodin des Koroški pokrajinski muzej
(Kärntner Regionalmuseum)

Prite jèst!

Kommt essen!

13

So ruft eine Kärntner Hausfrau, wenn sie zum Essen einlädt.

Dieses Buch lädt dazu ein, die Aromen und den Geschmack der Traditionsgerichte (wieder) zu entdecken.

Rezepte, Methoden und Verfahren der Speisenzubereitung, Kochkunst und Kochpraktiken gehören zum Bereich unseres immateriellen Kulturerbes. Die Erfassung der Urformen der Rezepte erfordert besonderen Aufwand, da die Zubereitung von Speisen einer ständigen Veränderung, Anpassung und Beeinflussung unterliegt. Rezepte, die zu einer bestimmten Zeit und an einem bestimmten Ort aufgeschrieben wurden, sind von kulturellem und historischem Wert. Gerichte, die nach diesen Rezepten gekocht werden, erhalten den Charakter eines Museumsobjekts, da sie Träger einer historischen Erinnerung sind. Durch die Art ihrer Zubereitung und ihres Konsums werden wir immer wieder an Personen oder Ereignisse aus unserer persönlichen oder gesellschaftlichen Geschichte erinnert. Sie entführen uns auf subtile Weise in die Zeit unserer Kindheit, unserer frühen Jugend, als unsere Großmütter und Mütter noch für uns kochten.

Über mehrere gesellige Jahre hinweg probierten Freunde die Rezepte ausgewählter Kärntner Gerichte aus, die als Familienerbstücke von Generation zu Generation überliefert und der Autorin Doroteja Omahan übergeben wurden. Viele der veröffentlic-

ten Rezepte werden von familiären und persönlichen Geschichten der Köchinnen begleitet.

Hausmannskost umfasst eine Reihe von Alltagsgerichten, die sich von Tag zu Tag, von Saison zu Saison wiederholten, sowie festliche Gerichte, die an ausgewählten Tagen und zu besonderen Anlässen zubereitet wurden. Die Auswahl der Autorin Doroteja Omahan ist eine hervorragende Mischung aus beidem: von der einfachen Soße bis hin zu anspruchsvollem Gebäck und zu komplexen Fleischgerichten. Auf gelungene Weise präsentiert sie auch einige Kärntner kulinarische Besonderheiten: Kärntner Roggenbrot, *črničevac* (Schwarzbeerschnaps, Heidelbeerschnaps), Heiden (Buchweizen), Apfelmöste (Apfelwein), *grumpe* (Grammeln), *povojček* (Gundelrebe, Gundermann oder *Glechoma hederacea*), Holzapfelessig und Leindotteröl (aus der *Camelina sativa*).

Unter all den Kärntner Gerichten nimmt das nach altem Rezept mit hausgemachtem Sauerteig zubereitete Roggenbrot eine besondere Stellung ein, da es als einziges Lebensmittel in seiner Urform erhalten geblieben ist – von Gott gesegnet und inspiriert durch seine traditionelle Zubereitung. Eine Spezialität des Brotbackens sind die *trente* (Trenten, flaches Fladengebäck mit Füllung), sie wurden früher als Leckereien für Kinder verwendet, in letzter Zeit sind sie als Schmankerln bei verschiedenen Veranstaltungen und Feiern beliebt geworden. Die Kärntner sind berühmt dafür, Kuchen, Reindling oder Potitzen sowie zahl-

reiche Nudeln (Teigtaschen) und *povitneki* (Struckel) mit verschiedenen Füllungen zuzubereiten. *Kločevi nudelni* (Kletzennudeln) mit getrockneter Birnenfüllung sind heute ein bekanntes Kärntner Gericht. *Rpičeva župa* (Erdäpfelsuppe) oder *repni zós* (Erdäpfelsoße) und *flike* (eine Art Nudeln) sind aus dem Kärntner Küchenalltag nicht mehr wegzudenken. Der sogenannte Kärntner Festschmaus, der traditionell bei Hochzeiten und anderen Festen serviert wird, gehört heute zum Angebot aller besseren Wirtshäuser: Rindsuppe mit Nudeln, *restana rpica* (geröstete Erdäpfel) und Tafelspitz mit Semmelkrensoße als besondere Beilage. *Koline*, das Schlachtfest, gilt immer noch als das wichtigste lokale Fest. Hausgemachte Wurstwaren sind von hoher Qualität. *Mežerli* (eine Speise aus gehackten Innereien) ist ein uraltes Gericht, das früher bei Hochzeiten und anderen Festen um Mitternacht serviert wurde. Es gehört heute zum klassischen gastronomischen Angebot. Beliebt sind die *prtene klobase* (Breinwürste), die mit Sauerkraut oder Weißen Rüben gegessen werden. Die wahren Spezialitäten, die zu den Schlachttagen zubereitet werden, sind gebackenes Blut und *tousti grumpi* (dicke Grammeln). *Grumpi* (Grammeln) sind zusammen mit dem Schmalz das Basisfett, auf dem hier die alltägliche Nahrung basiert, und sie sind die Geschmacksträger der *koroška košta*, der Kärntner Kost. Sie verleihen ihr ihren charakteristischen Geruch und Geschmack. Zu den Kärntner Gerichten gehört auch ein Topfenkäse mit dem eingebürgerten Namen Kärntner Topfen mit Zwiebel und Kürbiskernöl. Wenn Sie seine Haltbarkeit durch zusätzliches Reifen oder Trocknen an der Luft verlängern, dann ist das Ergebnis *gniv sir* (gereifter Topfen), der als Spezialität gilt. Er wird oft zum Frühstück zusammen mit Trockenfleisch angeboten. *Mošt* (Most, Apfelwein) ist ein Getränk für Werk- und Feiertag. Er passt perfekt zu Roggenbrot. Wir sagen, richtige Bauernkost, das ist ein Stück Schwarzbrot und ein Krügel Most dazu.

Die Veröffentlichung kulinarischer Familiengeschichten, versehen mit den Namen einzelner Köchinnen, steht für uns als Erinnerung an jede einzelne Kärntner Ehefrau, Mutter, Hausfrau und Köchin. Das Buch ist eine Hommage an die Arbeit von Frauen, die die Welt, wie wir sie hier kennenlernen, mitgestaltet haben. Die Köchinnen mit ihrem erlernten Mengen- und Geschmackssinn sorgten durch ihr tägliches Tun jede nach ihren Fähigkeiten auch mehrmals am Tag dafür, dass die Familienmitglieder satt wurden. Ohne ihre

Arbeit wäre unsere persönliche, familiäre Welt ärmer. Allein der Geruch von frisch gebackenem Brot versetzt uns in eine andere Welt. Mit vollen Bäuchen sind wir zufriedener, fühlen uns sicherer und ruhiger. Die Mütter dieser Welt kennen dieses »Geheimnis«. Und Gewinner dabei ist die *rpičeva župa*, der Dialektname einer köstlichen Suppe aus Erdäpfeln (s. Seite 87).

Die weltoffene Doroteja Omahan ist ein echtes Kind der Region. Sie bereicherte ihre Kochkünste mit Erfahrungen aus vielen anderen Kulturkreisen und ist dadurch mit Frauen aus verschiedensten Teilen der Welt verbunden. Sie fand ihre Zufriedenheit und den Erfolg vor ihrer Haustür, in der Kultur ihrer Wurzeln im slowenischen Teil Kärntens. Nur aus einem tiefen Glauben an den Wert hausgemachter Kost wuchs dann auch der Mut, vor Fernsehkameras zu glänzen und mit einer einfachen Erdäpfelsuppe mit Grammeln die Konkurrenz wegzufegen (s. Seite 89).

Die Speisen, mit denen wir aufwachsen, sind Teil der Kultur, in die wir hineingeboren wurden. Das ist unser kulinarisches Erbe.

Mit den Fotografien solcher Speisen, meisterhaft durch die Linse des Fotografen Tomo Jeseničnik eingefangen, zelebriert dieses Buch die traditionellen heimischen Gerichte. Einfache Gerichte wie eine Gelbe-Rüben-Soße oder ein Erdäpfelsalat mit Trieben der Weißen Rübe glänzen im Rampenlicht. Die lieben Omas und Mütter ahnten nicht, dass sie so zu den eigentlichen Stars werden würden.



**Auch wenn ein Mensch
die halbe Welt bereist,
das beste Brot daheim er speist.**

Slowenisches Sprichwort
Übersetzung: Miran Leydold

Kröäh

BROT

Kärntner Roggenbrot

Trenten: Ein kleiner flacher, runder Roggenteig-Fladen

Herzen aus Kärntner Roggenbrot mit Sulz, Zwiebeln,

Holzapfelessig und Kürbiskernöl

Einfaches Heidenbrot

Kletzenbrot: Das Früchtebrot der Kärntner Hausfrau Marica

Koroški ržen kruh

Kärntner Roggenbrot

Die Kärntner, die *Korošci*, lieben es ganz besonders und es stellt auch heute noch ein wichtiges Lebensmittel dar.

Hausgemachtes Roggenbrot, manche sagen »saueres Roggenbrot«, ist eine Spezialität der Kärntner Küche. Es wird mit hausgemachtem Sauerteig zubereitet und im Brotbackofen gebacken. Nach ein paar Tagen ist es immer noch so schmackhaft und frisch wie am ersten Tag. Einige behaupten sogar, dass man nach dem Backen etwa zwölf Stunden warten muss, bevor man es isst, damit sich ein vollerer Geschmack entwickeln kann und sich das Brot leichter schneiden lässt.

Warum die Zubereitung mit Sauerteig, die eine der ältesten Techniken der Brotherstellung ist? Ohne Germ (Hefe) zuzusetzen, konnte man den Sauerteigansatz verwenden, also einen kleinen Teil des Teigs, den man vor dem Backen des letzten Brotes entnommen und aufgehoben hat und der bereits Hefepilze und Milchsäurebakterien enthält. Diese Art der Zubereitung verleiht dem Brot sein charakteristisches Aroma, seinen Geruch, seinen Geschmack und eine längere Haltbarkeit. Das Rezept ist auf den nächsten Seiten angeführt.

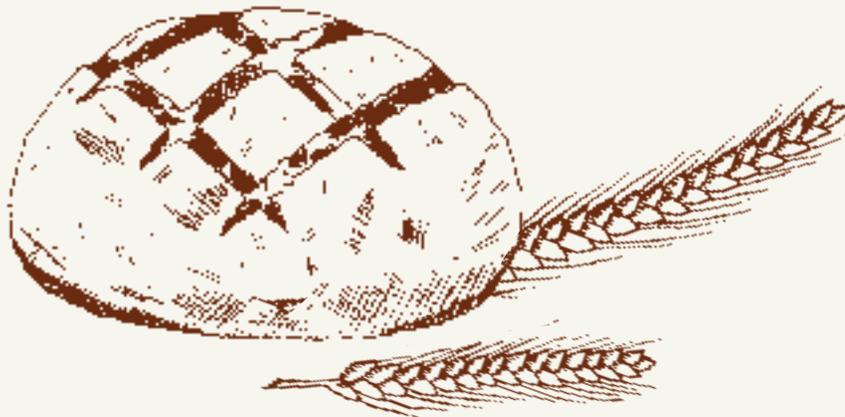
Wie immer und überall hing auch in der Region Koroška die Auswahl und Qualität der Speisen von der gesellschaftlichen Stellung der Familie, dem Lebensumfeld und dem Wissen der Hausfrau ab. Das Kärntner Brot aber blieb dasselbe, sein Geschmack und sein Aussehen sind immer noch wie vor vielen Jahrzehnten.

Es gibt bekannte Sprichwörter: »**Mit dem Bauch dem Brot nach**«, »**Aus diesem Mehl wird kein Brot**«, »**Ein Mädchen ist erst dann reif für die Ehe, wenn es weiß, wie man Roggenbrot backt und guten Heidensterz herstellt**«, »**Wenn dir das Brot auf den Boden fällt, hebe es auf und küss es.**« ... All diese Gedanken zeigen die Bedeutung dieses Lebensmittels, und die Menschen der Region Koroška haben das bis heute nicht vergessen.

Brot begleitet uns hier in der Region von der Geburt bis zum Tod, Tag für Tag, weil wir es zu jeder Zeit essen: morgens, mittags und abends, wie kaum ein anderes Lebensmittel.

Quellen bzw. Gesprächspartner:

Majda Horjak, Brigita Rajšter, Janja Kresnik, Darja Kotnik Kuhar, Danica Hudrap, Tina Delalut Smrtnik, Willi Ošina





Koroški srčki z žouco

Herzen aus Kärntner Roggenbrot mit Sulz, Zwiebeln, Holzapfelessig und Kürbiskernöl

ZUTATEN

Kärntner Roggenbrot, in dünne Scheiben geschnitten
Sulz (Sülze), in Stücken, max. 3 × 3 cm
Butter, weich
rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
Kürbiskernöl
Holzapfelessig
wenn gewünscht etwas Salz, sehr wenig Pfeffer
Keksausstecher in Herzform

Zum Garnieren

pro Herz ein Blatt des typischen Kärntner *povojček**
(Gundelrebe, Gundermann) oder auch Schnittlauchröhrchen
Papierunterlagen

ANMERKUNG

Dieses Gericht stammt von mir, **Doroteja Omahen**. Die Kärntner schätzen seit jeher Roggenbrot mit Sauerteig, also ohne Germ gebacken. Und das Herz drückt Liebe aus. Beides habe ich gleich zu Beginn meiner Koroška-Kulinarik-Reise miteinander verbunden und empfinde diese Brotherzen als Markenzeichen der Region Koroška. Ich variere sie immer mit verschiedenen typischen Belägen oder Aufstrichen, wie zum Beispiel dem Kärntner Topfen mit roten Zwiebeln und Kürbiskernöl (s. Seite 117). Diese Herzen zeigen meine starke Verbundenheit mit der Region und auch meine Liebe zum Kochen nach den alten Rezepten unserer Mütter und Großmütter.

ZUBEREITUNG

Herzen aus den Brotscheiben ausstechen, maximal 6 × 6 cm groß, die Herzen dürfen nicht austrocknen! Sehr dünn mit Butter bestreichen und mit einem Stück Sulz belegen, kleiner als der Brotboden, damit die Herzform gut zu sehen bleibt. Mit einer dünnen Zwiebelscheibe garnieren, etwas Salz und Pfeffer hinzufügen, mit Kürbiskernöl und Holzapfelessig beträufeln. Mit Gundelrebe oder Schnittlauchröhrchen garnieren und auf kleinen Papierunterlagen auf einem Tablett servieren.

TIPP

Angerichtete Brotherzen können Gästen als Willkommensgruß angeboten werden. Ich selbst serviere sie mit einem kleinen *črničovc* (Schwarzbeerschnaps) oder anderen einheimischen Bränden. *Črničovc* ist als Kärntner kulinarische Spezialität auf Seite 27 noch genauer beschrieben.

* Kärntnerslowenisch: *Povojček*. Lateinisch: *Glechoma hederacea*. Deutsch: Gundelrebe oder Gundermannkraut. Es ist ein Kraut, das bereits vor mindestens 100 Jahren von den Hausfrauen in Kärnten verwendet wurde. Es wird auf Seite 85 ebenfalls als kulinarische Spezialität der Region beschrieben.



Koroške sneške

Kekse aus eingerolltem Buttergermteig, gefüllt mit Eischnee

ZUTATEN

Dampfl (Hefeansatz)

¼ Tasse lauwarmes Wasser
20 g frische Germ
1 Teelöffel Zucker

Teig

300 g Mehl
200 g Butter
2 Eigelb
30–50 g Kristallzucker
Salz

Belag

2 Eiweiß
200 g Kristallzucker

ANMERKUNG

Sneške. So nannten meine Urgroßmutter **Marija Prikeržnik**, die Hausherrin des Gehöfts Hvalij in Stražišče bei Prevalje, und auch meine Mutter diese Kekse. Ich kannte das Rezept nicht, ich hatte nur eine starke Erinnerung aus meiner Kindheit. Zu meiner großen Freude und Überraschung erhielt ich es 2007 von der Mutter einer guten Freundin, Frau **Irit Ravid** aus Israel, die damals in Ljubljana lebte. Es wird vermutet, dass es mit dem Bau der Eisenbahn oder der örtlichen Eisenwerke durch die Einwanderung von ausländischem Mittelstand nach Kärnten kam.

Dank seiner einfachen Zubereitung und den einfachen Zutaten sowie seinem besonders milden Geschmack ist dieses Rezept offensichtlich auf unserem Bauernhof »hängengeblieben«.

ZUBEREITUNG

41

Zutaten für das Dampfl in einem hohen Gefäß verrühren und gehen lassen.

Butter, Eigelb, Zucker und Salz gut verquirlen und das Mehl hinzufügen. Zusammen mit dem Hefeansatz zu einem Teig rühren und diesen in 6 bis 8 längliche Stücke teilen. Mit Frischhaltefolie abdecken und für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Die Teigstücke dann auf einem bemehlten Tuch zu schmalen, gleichmäßig dünnen, länglichen Teigflecken ausrollen. Je schmaler sie sind, desto kleiner und zierlicher werden die *sneške* sein.

Für den Belag die Eiweiße schlagen, Kristallzucker nach und nach zugeben, bis ein fester Schaum entsteht. Diesen auf den Teigflecken verteilen. Vorsichtig der Länge nach aufrollen (darauf achten, dass vor allem die erste Rolle rund und mit Eischnee gefüllt ist).

Die Teigrollen auf ein Brett legen und mit einem scharfen Messer in 1 bis 1½ cm breite Scheiben schneiden. Im vorgeheizten Backofen auf Backpapier bei 180 °C backen. Gegen Ende des Backens muss man gut darauf achten, dass der Schnee nicht hellbraun wird (was sehr schnell passiert), aber gleichzeitig auch darauf, dass der Teig durchgebacken wird.

Die *sneške* sofort nach dem Abkühlen in luftdicht verschließbare Behälter geben. Sie können die Schneekekse auch für später einfrieren.



Ajdova kaša po Viherjevo

Heidenbrein mit Steinpilzen nach Viher-Art

ZUTATEN (für 4 Personen)

250 g Heidenbrein (Buchweizengrütze)
1 l Salzwasser
300 g frische Steinpilze
100 g Zwiebeln
100 g Karotten
30 g Butter
100 ml Rahm
4 Knoblauchzehen
Salz
schwarze Pfefferkörner
1 Zweig Majoran
1 Zweig Thymian
2 Zweige Petersilie

ZUBEREITUNG

45

Den Heidenbrein in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser gründlich abspülen und gut abtropfen lassen.

Einen Liter Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Knoblauch schälen. Den gewaschenen Heidenbrein, zwei Knoblauchzehen und den Majoran in das kochende Wasser geben und zugedeckt 15 Minuten leicht köcheln lassen. Abgießen und Knoblauch und Majoran entfernen.

Die Pilze putzen und in etwas dickere Scheiben schneiden. Die Karotte schälen und fein würfeln. Die Zwiebel schälen und hacken. Zwei Knoblauchzehen fein hacken.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen, darin die Zwiebeln leicht anbraten und die Karotten hinzufügen. Unter Rühren 3 Minuten langsam braten. Die in Scheiben geschnittenen Steinpilze, den gehackten Knoblauch und den Thymian hinzufügen. Langsam erhitzen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Den Rahm über die gebratene Pilzmischung gießen und den abgetropften Heidenbrein mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer hinzugeben. Unter Rühren kurz aufkochen.

Die Petersilie fein hacken und über das Gericht streuen. Umrühren und als Beilage oder auch als Hauptgericht servieren.

ANMERKUNG

Dies ist ein einfaches Rezept von »Oma Katica«, **Katarina Šauc Viher**, geboren im Jahr 1926. Ihre Enkelin **Anuška Viher**, von der ich das Rezept habe, kocht auf dem Ferienhof Hiša Viher in Vuzenica noch immer nach den Rezepten der Oma.



Komuničevi knédlni

Preiselbeer-Struckel

ZUTATEN (für 5 Personen)

Teig

200–250 g griffiges Weizenmehl

200–250 g glattes Weizenmehl

1 Ei

Salz

etwa 250 ml lauwarmes Wasser

Füllung

8 gehäufte Esslöffel (oder 2 Tassen) Preiselbeermarmelade

8 Esslöffel Heidenmehl

Grammeln zum Abschmalzen

ZUBEREITUNG

Die Teigzutaten 5 Minuten lang zu einem glatten Teig kneten und dann ruhen lassen. Anschließend auf etwas Mehl, damit er nicht an der Oberfläche kleben bleibt, so dünn wie möglich ausrollen.

Für die Füllung die Marmelade mit dem Heidenmehl vermischen und gleichmäßig auf dem Teig verteilen. In der Mitte mit einem gewellten Teigrad einen Kreuzschlitz schneiden und den Teig von innen nach außen zu einem geschlossenen Ring rollen. In etwa 15 cm lange Stücke schneiden. Wenn notwendig, die Ränder zusammendrücken, damit die Füllung beim Kochen nicht ausläuft. Alternativ kann der Teig mit der Füllung natürlich auch auf die übliche Weise gerollt werden.

Mindestens 10 Minuten in kochendem Salzwasser auf kleiner Flamme in einem nicht abgedeckten Topf köcheln lassen. Den Struckel mit einem Schaumlöffel herausnehmen und noch heiß in dicke Scheiben schneiden. Mit heißen Grammeln abschmalzen.

ANMERKUNG

Das Rezept stammt von **Julijana Stipanič**, übermittelt hat es mir **Zdenka Jamnik** vom Studienkreis Alte Bauernhausgerichte. Es findet sich auch in der Publikation von Jelka Pšajd: »Mama je kuhala, otroci so dremali, fotr pa molo: prehranska kulturna dediščina Pohorja in Kozjaka« (»Mama kochte, die Kinder machten ein Nickerchen und der Vater hat gebetet: das kulinarische Kulturerbe von Pohorje und Kozjak«), Zavod za gozdove Slovenije, OE 2015.

Die Menschen in Pernice, Ojstrica und Kozjak nennen Preiselbeeren *komuničje*.

Miso

FLEISCH

Innereienbraten in der Backform mit Brot und Heidenbrein

Hauskaninchen mit Kräutern und Gemüse im Rohr nach Viher-Art

Gekochtes Selchfleisch

Gespickter Kalbsbraten, mehrere Tage in Essig eingelegt

*Maischerln: Laibchen aus Fleisch, Innereien, Brot und Heidenbrein,
im Schweinenetz gebraten*

Im Rohr gegarte gespickte Kalbszunge mit Pilzen

Kalbsherz in Soße, mit Dörrobst gefüllt und mit Speck gespickt

Gefüllter Rindslungenbraten

Kalbfleisch im Speckmantel, in Butter gebraten

Gebackenes Blut: Ein altes Fleischgericht beim Schlachtfest

Grumpi

Die populären Kärntner Grammeln

In Deutschland heißen sie Grieben, in Österreich Grammeln und in Slowenien *ocvirki* oder *grumpi*.

Grumpi sind eine der typischsten Begleitspeisen in der Kärntner Küche, beim Schlachtfest und auch sonst für viele herzhaftes und sogar für süße Gerichte. Über ein Gericht gestreut oder untergemischt, überlagern sie aber leider manchmal dessen Grundgeschmack.

Die Begeisterung der Menschen in Kärnten für Grammeln zeigt sich auch darin, dass die bekannte Fleischerei Lečnik in Ravne na Koroškem Schokoladenpralinen mit Grammelgeschmack verkauft.

Grammeln und Speck können gesunde Lebensmittel sein, wenn das Schwein richtig aufgezogen und sauber verarbeitet wurde und wenn sie in Maßen verzehrt werden. Aber das gilt nahezu auch für jedes andere Lebensmittel. Sogar weniger als die Hälfte der gesättigten Fettsäuren im Schweinefett befinden sich im Unterhautfett, was das negative Image von Speck in der Öffentlichkeit verändert.

Grammeln werden durch Zerkleinern des Schweinebauchs hergestellt, der auch einen Teil eingewachsenen Fleisches enthält, mit Resten, die beim Zerlegen anderer Fleischstücke anfallen: Noch etwas Milch und Salz hinzufügen und in einem großen Topf bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren langsam erhitzen. Wenn die Grammeln die gewünschte Farbe angenommen haben, abtropfen lassen. Das Fett wird zum Braten verwendet und die Grammeln sind die Krönung der vorzüglich zubereiteten Kärntner Hausmannskost.

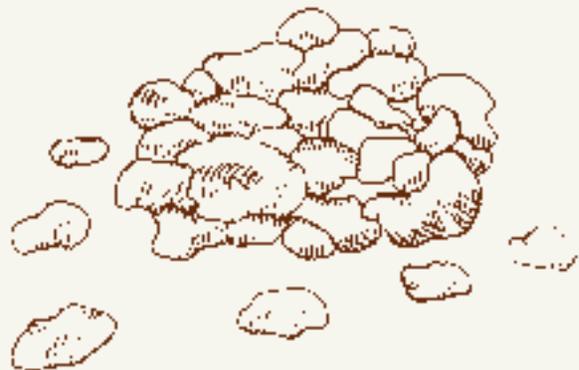
TOUSTI GRUMPI – Fleischgrammeln

Die *Korošci* sind sehr stolz auf ihre Fleischgrammeln, die *tousti grumpi*, die sie gerne als köstliche Vorspeise genießen – warm oder kalt und meist mit Roggenbrot.

Diese Fleischgrammeln werden auf ähnliche Weise zubereitet wie die kleinen normalen Grammeln, mit einem kleinen Unterschied: Es werden zwar genauso Schweinebauch und die fettigen Reste anderer Teilstücke verwendet, man fügt aber noch eine beträchtliche Menge Fleisch dazu. Man schneidet alles in einhalb Zentimeter dicke Würfel, salzt und pfeffert sie und dann werden die *tousti grumpi* langsam in einer großen Pfanne gebraten, in die vorher etwas Wasser gegeben wurde, damit die Stücke nicht zusammenkleben.

Quellen oder Gesprächspartner:

Alojz Lečnik, Helena Kresnik Pažek, Majda Horjak, Erika Plešivčnik, Peter Lenče, Willi Ošina, Darja Kotnik Kuhar





K'séva télačja / tévačja pečénka

Gespickter Kalbsbraten, mehrere Tage in Essig eingelegt

ZUTATEN (für 6 Personen)

längliches Stück Kalbskeule, 1.200 g
gemahlene Nelken
Salz
125 g Butter (oder auch mehr)
500 ml Suppe (Brühe)
8 kleine Zwiebelhälften
2 Handvoll getrocknete Steinpilze
Apfelessig nach Bedarf
Speck zum Spicken

ZUBEREITUNG

77

Das Kalbfleisch für 3 bis 6 Tage in Essig einlegen. Dann gründlich in Wasser spülen und die überstehende Haut abschneiden.

Das Fleisch von allen Seiten mit Speckstreifen spicken, am besten mit einer Spicknadel. Mit etwas gemahlene Nelken und Salz bestreuen, in Butter anbraten, nach und nach die Suppe zugeben und schmoren lassen. Die Zwiebelhälften und die getrockneten Steinpilze in die Pfanne geben, um den Geschmack zu verstärken. Danach noch mindestens 10 bis 15 Minuten weiter schmoren.

ANMERKUNG

Dies ist ein altes Rezept aus dem Jahr 1923.
Überliefert wurde es von meiner Mutter.

Da es damals noch keine Kühlschränke gab, wurde rohes Fleisch gerne in Essig aufbewahrt. Auf diese Weise blieb es genießbar und der Geschmack wurde verfeinert.

Maužlni

Maischerln: Laibchen aus Fleisch, Innereien, Brot und Heidenbrein, im Schweinenetz gebraten

78 **ZUTATEN** (für 10 Personen) **ZUBEREITUNG**

500 g Schweinelunge und -herz
500 g Schweinekopf
200 g Schweinehirn
200 g Heidenbrein (oder Reis)
200 g Weißbrot
40 g Schweineschmalz
200 g Zwiebeln, gehackt
etwas Milch
50 g Knoblauch, gehackt
3 Esslöffel Sauerrahm
Salz, Pfeffer, Piment und Majoran
Schweinenetz

Den Schweinekopf, die Lunge und das Herz kochen, von den Knochen lösen und fein hacken oder grob faschieren. Das Hirn separat kurz kochen, um die Haut leichter entfernen zu können, hacken und mit zur Mischung geben.

Die gehackte Zwiebel im Schmalz anbraten, die Milch, das Fleisch, Knoblauch und die Gewürze hinzufügen.

Den Heidenbrein in der Fleischbrühe kochen und dazugeben. Zu Laibchen formen, in das Schweinenetz einwickeln und in einer Pfanne rundherum braten oder im Ofen bei etwa 190 °C.

ANMERKUNG

Das Rezept stammt aus dem Meža-Tal und wurde mir ebenfalls von **Anže Habjan** übermittelt, der für seine Abschlussarbeit alte Gerichte aus dem Meža-Tal recherchierte. In Zusammenarbeit mit der Schuldirektorin Marjeta Smole habe ich ihn ermutigt, eine sehr erfolgreiche Maturaarbeit über die alte Kärntner Küche unter der Anleitung von Professor **Majda Rebol** zu schreiben. Mindestens 50 Personen testeten seine Gerichte bei einer gut organisierten Veranstaltung, die ein großes und positives Echo in der Öffentlichkeit hervorrief.

Laut dem Ethnologen Prof. Dr. **Janez Bogataj** handelt es sich bei *mežerli* (s. Seite 71) und *maužlni* um zwei Versionen eines Gerichtes, das früher bei Schlachtfesten obligatorisch zubereitet wurde.

V rovu péčen zoftn našpikan telačji/tévačji jezik z gobami

Im Rohr gegarte gespickte Kalbszunge mit Pilzen

ZUTATEN (für 6 Personen)

3 Kalbszungen à 500 g
150 g Speck
150 g Karotten
10 bis 15 geschälte Knoblauchzehen
Suppe (Brühe) zum Übergießen der Zunge während
des Bratens
50 g oder mehr getrocknete Pilze, in Milch
eingeweicht und etwas ausgedrückt
200 g Sauerrahm
ca. 40 g Butter

ZUBEREITUNG

Karotten und Knoblauch putzen und zu Stiften
schneiden.

Die Kalbszungen in Salzwasser kochen, noch warm
enthäuten und großzügig mit dem Speck, den
Karotten- und Knoblauchstiften spicken.

Gut einfetten und bei ca. 190 °C garen, aber kürzer
als andere Braten, und dabei immer wieder mit ein
wenig Suppe begießen.

Im letzten Viertel der Garzeit die Pilze hinzufügen,
die zuvor in Milch eingeweicht und ausgedrückt
wurden, kurz vor Ende der Garzeit über alles den
Sauerrahm geben.

79

ANMERKUNG

Dies ist ein Rezept der hervorragenden Köchin
und Hausfrau **Matilda Prevalnik**. Ich bekam es
von **Simon Rožej**.

Ich hatte wirklich Schwierigkeiten, die Kalbszunge
zu bekommen, um das Rezept auszuprobieren.
Vor einigen Jahrzehnten waren Innereien aller Art
(einschließlich Zunge) ein gängiges Lebensmittel
und wurden normal beim Metzger angeboten. Jetzt
setzen unsere besten Köche all diese Zutaten gerne
wieder ein.

Župe, rihta na žlico

SUPPEN UND EINTÖPFE

*Erdapfelsuppe mit Gundelrebe, gebratenen Schweinsschwarten
und Kärntner Brot*

Suppe von gekochtem Selchfleisch

*Großmutter's Topf: Ein dicker Eintopf mit verschiedenen Fleisch-
sorten, Rollgerste, Erdäpfeln und Pilzen*

Saure Suppe aus Schweinsfüßen, Kutteln, Gemüse und Apfelessig

Frühlingserbsensuppe

Gelbe Suppe mit gedämpfter Leberinlage

Pilzsuppentopf mit Gundelrebe

Povoječek

Die Gundelrebe, ein altes Kraut aus Kärnten

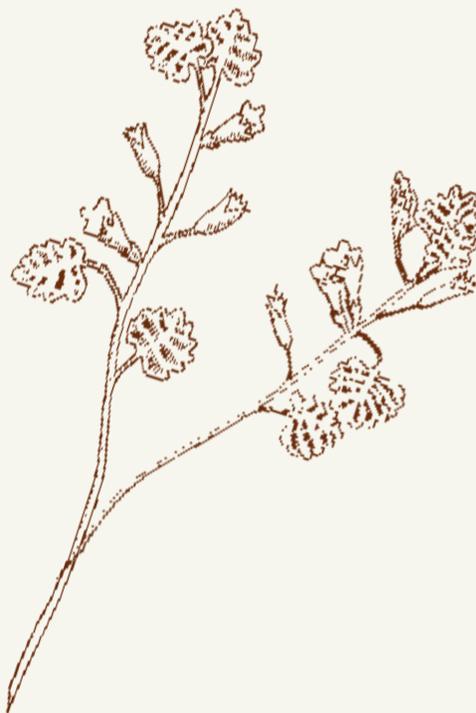
Das Kraut hat mehrere Namen: In der Region Koroška heißt es *povoječek*, lateinisch *Glechoma hederacea*, auf Deutsch Gundelrebe oder auch Gundermann. Es wurde von den Kärntner Hausfrauen schon vor mehr als hundert Jahren verwendet, ging aber später in der Flut moderner Gewürze leider verloren. Jetzt erlebt es ein großes Comeback als Zusatz in Suppen (wo es seinen intensiven Geruch verliert), in Salaten, Brotaufstrichen, als Gewürz und vieles mehr.

Die Gundelrebe ist eine sehr alte traditionelle Heilpflanze, die vielerorts als Unkraut wächst und im Frühjahr bläuliche Blüten trägt. Sie regt den Appetit an, verbessert die Verdauung und fördert die Aufnahme von Nährstoffen in den Blutkreislauf. Sie ist reich an Gerbstoffen, ätherischen Ölen, Bitterstoffen, Harzen, Kieselsäure und Vitamin C. Sie wird auch für medizinische Zwecke verwendet, zum Beispiel bei Husten, zur Wundheilung oder bei Magensäuremangel.

85

Quellen und Gesprächspartner:

Verein Povoječek, Majda Horjak, Erika Plešivčnik, Danica Hudrap





R'pičova žúpa s poróječko in péčenimi kožami

Erdäpfelsuppe mit Gundelrebe, gebratenen Schweinsschwarten und Kärntner Brot

87

ZUTATEN (für 10 Personen)

500 g Schweinsschwarte vom Rücken,
in Quadrate von max. 2 × 2 cm geschnitten
3 l Wasser
1 kg Erdäpfel, geschält und in kleine Würfel
geschnitten
3 gehäufte Esslöffel Grammeln
2 mittelgroße Zwiebeln, fein gewürfelt
2 gestrichene Esslöffel Mehl
Salz und Pfeffer nach Geschmack
1 Handvoll Blätter der Gundelrebe (s. Seite 85) und
ganze Zweige zur Dekoration
250 g Roggenbrot, mindestens drei Tage alt, in
dünne, kleine Scheiben geschnitten

ZUBEREITUNG

Die Schwarte leicht salzen und mit einem scharfen
Messer oder einer Schere in ca. 1½ cm breite Streifen
schneiden und im Rohr bei 220 °C trocken rösten,
bis sie blasig und knusprig ist.

Die geröstete Schweinsschwarte und die Erdäpfel
in Salzwasser kochen, bis die Schwarte weich ist.

Die Grammeln separat erhitzen, die Zwiebeln
dazugeben und anbraten. Dann das Mehl dazugeben
und braten, bis es leicht Farbe annimmt. Diese
Einbrenn in die Suppe geben und kurz köcheln
lassen. Pfeffern, Gundelrebe hinzufügen und kurz
aufkochen.

Die Suppe mit der Schwarte in tiefe Teller schöpfen
und die Schwarzbrotsscheiben in die Suppe legen.
Die Suppe mit etwas frischer, grob gehackter
Gundelrebe garnieren und einen kleinen Zweig
zur Dekoration auf den Tellerrand legen.

ANMERKUNG

Nach dem Originalrezept des bekannten, inzwischen
verstorbenen Musikers **Lampreč-Gustl** aus Ravne
na Koroškem (Gutenstein) (August Kokal, geboren
1913). Von diesem Gericht hat seine Tochter **Majda
Horjak** aus Kotlje sehr geschwärmt. Das Rezept hat
sie mir freundlicherweise überlassen.



Štránklni z grúmpam g'ra nareti

Strankerln, mit Grammeln abgemacht

ZUTATEN (für 4 Personen, als Beilage)

500 g junge Strankerln (Fisolen, grüne Bohnen)
3 Esslöffel Grammeln mit Schmalz
nach Wunsch 1 großer Löffel Sauerrahm
Salz und frischer Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Die jungen und geputzten Strankerln ohne Fäden in heißes Salzwasser geben, kochen. Nach etwa einer halben Stunde prüfen, ob sie gar sind.

Das Schmalz mit den Grammeln erhitzen und über die abgetropften, gekochten Strankerln gießen. Nach Belieben einen Löffel Sauerrahm hinzufügen.

111

ANMERKUNG

Das Rezept stammt von **Mira Juhart**: »So hat mir meine Oma **Frančiška Babin** das Kochen beigebracht.«

Strankerln sind reich an Eiweiß, Stärke und Mineralstoffen. Heute gelten sie als einer der Fleischersatzstoffe in der vegetarischen Küche.

Früher nannte man sie »Fleisch des armen Mannes«. Strankerln sind bei uns erst seit Ende des 17. Jahrhunderts bekannt.



DARF ICH MICH VORSTELLEN?

Doroteja Omahen, Autorin und Redakteurin

Das Licht der Welt erblickte ich in der Mitte des letzten Jahrhunderts. Ich bin eine *Korošica*, eine slowenische Kärntnerin. Aber ich habe Kärnten mit neun Jahren verlassen und dann in Serbien und Deutschland gelebt. Ich bin eine pensionierte, sehr beschäftigte verheiratete Mutter eines erwachsenen Sohnes, der mit seiner Familie im Ausland lebt. Mein Mann und ich haben alle Kontinente der Welt bereist und Kochen hat mich immer und überall fasziniert, was ich dann immer gerne zu Hause weiter praktiziert habe. Wir leben heute in Ljubljana, bauen in unserem Hausgarten gesundes Gemüse, Kräuter sowie Obst und Blumen an.

Ich bin meinem Mann, Feliks Omahen, sprich Srečo, dankbar, dass er immer Verständnis für meine große Liebe zu Koroška hatte. Deshalb widme ich ihm dieses Buch.

Kochen, Fotografieren, Sport (Schwimmen, Skifahren, Langlauf, Schlittschuhlaufen, Radfahren), Reisen, Gartenarbeit, Pilze sammeln, Bergwandern, die Liebe zur Kunst und Kultur sind meine großen Hobbys.

Ich bin ein langjähriges aktives Mitglied und war Vizepräsidentin der slowenischen Internationalen Frauenvereinigung SILA-IWCL (*International Women's Club Ljubljana*), ein Wohlfahrtsverband, für den ich noch immer organisatorisch tätig bin. Ich bin auch Mitglied der internationalen Stiftung *Femmes Sans Frontiers* und seit vielen Jahren Ehrenmitglied und Vizepräsidentin der Pilzkundlichen Gesellschaft in Ljubljana, Leiterin der kulinarischen Sektion, Mitglied der slowenischen Vereinigung der Rosenliebhaber und Mitglied des *Klub koroških Slovencev v Ljubljani* (Klub der Kärntner Slowenen in Ljubljana).

Ich habe Erfahrung in der Redaktion von Büchern und Zeitschriften. Als Mitglied von SILA-IWCL habe

ich – als Redakteurin und Projektleiterin sowie unter Beisteuerung zahlreicher Fotografien – zwei Kochbücher (beide über 300 Seiten, auf Englisch und Slowenisch) herausgebracht: »*SILA Flavours of the World*« (2009) und »*SILA Flavours of India*« (2012). Ich habe die Zeitschrift »*Gobe in gobarjenje*« (Pilze und Pilzsammeln) redigiert und dort auch viele meiner eigenen Fotos beige-steuert.

Für das Kochen interessierte ich mich bereits als Mädchen. Meine Mutter Marija Kreuh Turnšek, bekannt als Hvalij-Marica, die Hausherrin des Gutes Hvalij in Stražišče nahe Prevalje, eine selbstbewusste *Korošica*, unterstützte dies nach Kräften. Als Neunjährige habe ich bereits in Abwesenheit meiner Eltern Anisbögen zubereitet. In Serbien konnte ich früh in die Kunst der Balkanküche eintauchen. Während meines mehrjährigen Aufenthaltes in Frankfurt habe ich mich sehr für deutsche und internationale Gerichte begeistert und mich intensiv an deren Zubereitung versucht.

Nach der Rückkehr in meine Heimat habe ich mich bemüht, mehr über die slowenischen Nationalgerichte zu erfahren. Seit mehr als fünf Jahren recherchiere und sammle ich mit großer Begeisterung Rezepte unserer Mütter und Großmütter in der Region Koroška, dem Meža-, Drava- und Mislinja-Tal sowie in den Bergen, oft mit Hilfe von Kärntner Freunden.

Darja Kuhar Kotnik und meiner Verwandten Majda Horjak danke ich für den ersten Anstoß in die kärntnerische kulinarische Richtung, und meine Freundin Bernarda Lasan hat mich ganz besonders zu meinen nächsten Schritten ermutigt und auch sehr bei der Entstehung dieses Buches mitgeholfen.

Offenbar sind die Kärntner Gene in mir wiedererwacht und es wurde einfach Zeit für die »Kochereien der Region Koroška«.

DIE KÄRNTNER ALS VORBILD ODER DAS BUCH DER KÄRNTNER KOCHEREI

Eine Würdigung von **Em. Prof. Dr. Janez Bogataj**, Ethnologe

124

Generell werden im Bereich der Gastronomie und Esskultur drei grundlegende Ausgangspunkte betont: das lokale und regionale Ernährungserbe, der Respekt vor den Jahreszeiten und eine kurze Lebensmittelversorgungskette. Mit diesen Ausgangspunkten dürften Slowenien und vor allem die Region Koroška keine großen Probleme haben, um Alltags- und Festtagsernährung, Speisen und Tischsitten zu integrieren und vor allem zu verstehen. Aber es scheint, dass noch viel Wasser die Flüsse Meža, Drava und Sava hinunterfließen wird, bevor wir die Stereotypen und das charakteristische slowenische Nörgeln abschütteln und mit der Entwicklung innovativer Inhalte auf der Grundlage lokaler und regionaler Lebensmittel, Gerichte und Getränke eine unverwechselbare Küche kreieren. Unser kulinarisches Erbe birgt außergewöhnliche Möglichkeiten und sollte nicht nur als eine historische Erinnerung an schlechte Zeiten, an Unterentwicklung und schwierige Lebensumstände behandelt werden.

Eine solche Sichtweise ist nur eine Konsequenz unseres modernen (?) Lebens, wenn wir in bequemen Sesseln sitzen und mit Hilfe von Reality-Serien allen möglichen und unmöglichen globalen Nonsens aufnehmen, der leider auch in der Esskultur besonders stark vertreten ist. Es ist wichtig, andere Kulturen kennenzulernen, aber keine globale Vereinheitlichung und Uniformierung auf unseren Tellern! Es sind lokale und regionale Lebensmittel, Speisen und Getränke, die uns signifikante Kreationen ermöglichen, mit der Differenzierung und Vielfalt, die wir kennen, in unserer Nachbarschaft oder in den entferntesten Ländern der Welt.

In Slowenien haben wir relativ spät die Bedeutung und die Möglichkeiten erkannt, die durch unverwechselbare lokale und regionale Esskultur ermöglicht werden. Natürlich nicht, um irgendwelche Ernährungs-»Museen« zu schaffen, sondern um Eigenschaften, Unterschiede, die Verbindungen mit der natürlichen Umwelt und ihren Möglichkeiten und Formen

menschlicher und wirtschaftlicher Anstrengung im Bereich der Lebensmittelproduktion und -verarbeitung zu entwickeln. In Slowenien haben wir leider sehr spät eine eigenständige gastronomische Strategie entwickelt. Erst 2006 wurde eine Studie erstellt, die auf unsere Ernährungscharakteristiken abzielt und die Möglichkeiten beschreibt, diese zum Ausdruck zu bringen. So entstand die kulinarische Pyramide, die mit vier ausgewählten Gruppen von Lebensmitteln, Gerichten und Getränken unsere gastronomische Einzigartigkeit in der Gesellschaft der anderen Länder der Welt definiert, die nach diesem Prinzip bereits seit Jahrzehnten ihre Unverwechselbarkeit aufbauen.

»Slowenien schmecken« wurde zum Slogan für ausgewählte Lebensmittel und Gerichte. Er begleitet seitdem alle Aktionen in diesem Bereich. Neben der Pyramide haben wir auch 24 gastronomische Regionen Sloweniens definiert, Gebiete mit typischen und repräsentativen Speisen und Gerichten. Wahrscheinlich haben nicht viele Länder der Welt so viele gastronomische Regionen wie Slowenien, was unsere reiche kulturelle Vielfalt beweist: den Reichtum im Knotenpunkt von Mittelmeer, Alpen, Pannonischer Tiefebene und insbesondere seit dem Ende der Zweiten Weltkrieges auch des benachbarten Balkans.

Zu den 24 Gastronomieregionen gehört auch die Region Koroška, der in Slowenien liegende Teil Kärntens, in der sich etliche typische Speisen und Gerichte konzentrieren. Die repräsentative Auswahl, die zur Förderung der Küche der Region Koroška eingesetzt werden soll, umfasst unter anderem: die *trenta*, den Kärntner Topfen mit Zwiebel und Kürbiskernöl, den Kärntner Semmelkren, *mežerli*, die Kletzennudeln, *povitnek*, Kärntner Grammeln und Kärntner Most. Obwohl Schwarzebeeren in Schnaps den Touristen auf den Bauernhöfen gerade zuerst in der Region Koroška angeboten wurden, ist dies kein Argument für die Aufnahme in diese Liste, da dieser Begrüßungstrunk schon lange auch in anderen gastronomischen Regio-

nen bekannt ist, besonders im alpinen Teil Sloweniens. Auch die Verwendung von Erdäpfeln zur Zubereitung verschiedener Gerichte finden wir in anderen Regionen. Ihre Aufnahme in dieses Buch ist trotzdem völlig gerechtfertigt.

Die Region Koroška ist jene slowenische Region, die oft als die Vergessene bezeichnet wird und am nördlichen Rand des Landes liegt. Sie kann sich rühmen, als eine der ersten einen Überblick über ihre Gastronomie in Buchform bekommen zu haben. Dies waren zwei hervorragende Bücher der Ethnologin Brigita Rajšter: »*Libeliška kuharica*« (2001, unter Mitarbeit von Liljana Medved) und »*Knapovška košta*« (2003). Also gleich zwei Werke für eine Landschaft. In dieser Zeit verfügten andere slowenische Gegenden und gastronomische Regionen noch nicht über solche Übersichten der Ernährungskultur, mit Ausnahme einer anderen Grenzregion, des Prekmurje, des Übermurgiebts, das seit 1947 stolz auf die Doktorarbeit des Ethnologen und Slawisten Prof. Vilko Novak sein darf.

Das Buch »*Kuharija po koroško*« – »Kochereien der Region Koroška« ist daher eine logische Fortsetzung der zu Beginn des neuen Jahrtausends begonnenen Arbeit und beweist, dass ein einzelnes Buch den gesamten Reichtum der lokalen und regionalen Gastronomie nicht abdecken oder ihm genügen kann. Ich glaube, dass es im richtigen Moment in die Bücherregale, aber vor allem zu den Leserinnen und Lesern (!) kommt, da auch Slowenien so langsam aus seinem jahrhundertelangen Schlaf als gastronomisch Unbekannte erwacht.

Seit 2021 ist Slowenien auch gleichberechtigtes Mitglied des neuen europäischen Netzwerks *European Region of Gastronomy*. Darüber hinaus wurden in den letzten Jahren erfolgreich Kollektivmarken nach dem Modell »Ursprünglich slowenisch« entwickelt, die auch Lebensmittel, Speisen und Getränke umfassen. Die Region Koroška gehört noch nicht zu diesen Marken.

Das Buch »*Kuharija po koroško*« – »Kochereien der Region Koroška« bringt »köstliche, aber einfache Speisen (und auch Getränke) unserer Mütter und Großmütter« auf den Tisch. Die Begriffe »köstlich« und insbesondere »einfach« werden in der slowenischen gastronomischen und kulinarischen Literatur ziemlich oft verwendet, obwohl ich glaube, dass alle

Gerichte und Getränke köstlich sein können und dass es keine einfachen Gerichte gibt. Sie können also nur unterschiedlich sein. Heute ist diese »ehemalige« Einfachheit ein perfekter Ausgangspunkt für moderne Speisen.

Im Buch werden die einzelnen Gerichte mit Rezepten, Fotos und Geschichten vorgestellt. Besonders hervorzuheben sind die Namen der Gerichte, die zunächst in Kärntner Mundart und dann in der slowenischen Schriftsprache (bzw. in der deutschen Ausgabe auf Deutsch) gehalten sind. Das verleiht dem Buch noch mehr Wert. Freuen dürfen wir uns auch über die Geschichten rund um die Speisen, die für Gastronomen besonders hilfreich sein können, um ihren Gästen individuelle Gerichte zu präsentieren. Die Frage der Geschichten scheint eines der größten Probleme zu sein, wenn es darum geht, lokale und regionale Gerichte anzubieten. Die Auswahl an Speisen und Getränken stammt aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen.

Einige der Gerichte sind natürlich ebenso kärntnerisch wie allgemein slowenisch oder typisch für andere slowenische und sogar europäische Gastronomieregionen, haben aber durch das Kochwissen der Region Koroška und deren Kreativität einen deutlichen Kärntner Charakter bekommen. Gerade in diesem Bereich lässt sich erkennen, dass die Entscheidung für einige Gerichte von slowenischer (und in geringerem Maße österreichischer) Kochliteratur getragen wurde, die auch die Kärntner Kocherei beeinflusste. Das ist nicht weiter schlimm, denn schon unsere Vorfahren haben Kochkünste von anderen Orten mitgebracht und wussten, diese an Werk- und Festtagen anzuwenden. Ein altes Sprichwort sagt: Es ist nicht wichtig zu kopieren, sondern zu kopieren!

»*Kuharija po koroško*« – »Kochereien der Region Koroška« ist daher für jedes Haus, jeden Bauernhof, für jede Stadt oder jedes Dorf, für jede slowenische Gastronomieregion ein gutes Vorbild, dass es für eine moderne kulinarische und gastronomische Unverwechselbarkeit notwendig ist, zunächst die Grundlagen zu erkennen, und da speziell die Verschiedenartigkeit der Werktags- und der Feiertagskost. Gerade aus diesen Verschiedenartigkeiten entsteht die Wiedererkennbarkeit jeder Kocherei, auch jener »*po koroško*« – also auf kärntnerisch.