



Erika Eichenseer
Martin Stangl

Schuxn, Schoitln, Schlosserboum
Traditionelle Oberpfälzer
Koch- & Backrezepte

vo fröiha

GENUSSREGION OBERPFALZ



VORWORT



Essen und Trinken halten Leib & Seele zusammen. Doch wie dieses Buch zeigt, ist das nur die halbe Wahrheit: Es hält auch die Generationen zusammen. Und genau darum geht es in diesem Buch: um Erinnerungen, Weitergabe und Zusammenhalt – über Zeit und Alter hinweg.

Wir, die beiden Autoren, sind stolz darauf, zwei Generationen miteinander zu verbinden. Gemeinsam präsentieren wir regionale Familienrezepte, die von der Uroma bis ins 21. Jahrhundert reichen; bodenständig, ohne Schnickschnack. Diese Gerichte sind mehr als bloße Anleitungen zum Kochen und Backen: Sie erzählen vom Alltag, vom Brauchtum im Jahreslauf und von einer Küche, die eng mit Landschaft, Sprache und Lebensweise der Oberpfalz verwoben ist. Man darf mit einem Schmunzeln, aber auch mit Stolz von »oberpfälzischem Kulturerbe« sprechen.

Gleichzeitig scheuen wir uns nicht, Tradition und Moderne zusammenzuführen. Maronen werden heute nicht mehr zwingend auf der gusseisernen Ofenplatte gegart, sondern im Dampfgarer. Und wo das »Grannl« (»Wasserschiff«, Wasserbehälter) an der »Feiaschüa« (Holzherd) fehlt, darf der elektrische Wasserkocher helfen. Auch die Mikrowelle ist für uns beide ein willkommenes Helferlein beim Kochen von traditionellen Gerichten. Entscheidend ist nicht das Gerät, sondern die Haltung: achtsam, respektvoll und mit Freude am Bewahren.

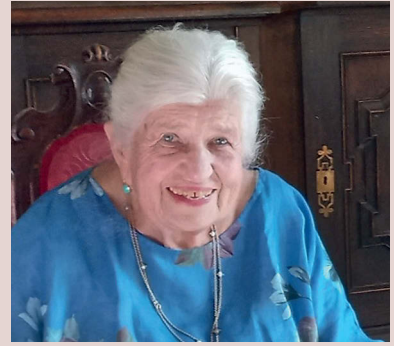
Mein eigener Weg zum Hobbykoch war früh vorgezeichnet. Schon als Bub war ich fasziniert von dem, was meine Großtante Maria – die »Dant Mare« – in ihrem Garten anbaute und am Herd daraus zauberte. Ihr einziger moderner Luxus war die »Eistruhe« (Gefriertruhe). Unvergessen bleiben mir die »Eiaschopperl« und die aufgetauten Himbeeren aus ihrem Garten, die sie mir jedes Jahr an meinem Namenstag, dem 11. November, mit reichlich Schlagsahne servierte.

Auch meine Mutter zeigte mir Küchengeheimnisse und förderte meine »Karriere am Herd«.

Solche Erinnerungen an die gute alte Zeit möchten Erika Eichenseer und ich mit diesem Buch an die kommenden Generationen weitergeben. Möge es Lust machen aufs Nachkochen, Nachfragen – und Weitererzählen.

Martin Stangl

VORWORT



Was, schon wieder ein Kochbuch? Haben wir davon nicht schon mehr als genug?

Könnte man meinen ... Doch die Rezepte *vo fröiha* – die sollte man nicht vergessen!

Viele der Rezepte, die Sie in diesem Buch finden, reichen tief in den Lebens- und Jahreslauf der ländlichen Leute hinein – über Hunderte von Jahren. In der einheimischen alten Kochkultur haben Jahreszeiten, Lebensabschnitte oder das Angebot draußen vor der Tür den Speiseplan erdacht. Christliche Feste durchs Jahr hindurch waren der Leitfaden für die herbeigesehnten Feiertage mit all ihren Köstlichkeiten, wie z. B. zur Kirchweih die Kirwa-Gans oder das feine Schmalzgebäck. Kartoffel- und Krautgerichte herrschten in der kalten Jahreszeit vor, zumal dann auch die gemästeten Schweine schlachtreif waren. Den Sommer bestimmte der Bauerngarten mit seinen vitaminreichen Früchten und den duftenden Gewürzen. Und der Herbst füllte die Körbe und Töpfe mit Äpfeln und Birnen, aus denen man fruchtige Marmeladen, getrocknete Apfel-Ringerl oder sogenannte »Kletzn«, getrocknete Birnen, machte.

Am liebsten hat man klingende Fantasienamen erfunden, wie etwa *Schuxn*, *Schoitln* und *Schlosserboum*: Einerseits, um sich regional abzugrenzen, andererseits, um eine Art Siegel zu schaffen für die Kochkünste der Werdn-Resl von Hohenfels, der alten Walba (Walburga) an der Donau oder der Wirts-Zenz von irgendwo. Oft tauchen verschiedene Namen für die gleichen Rezepte auf; das macht neugierig!

Wichtige Basis für dieses Kochbuch waren die Brauch-Bücher meines Mannes Dr. Adolf Eichenseer und mir: *Oberpfälzer Weihnacht*, *Oberpfälzer Ostern* und *Oberpfälzer Leben**. Aus den dort beschriebenen bäuerlichen Lebens- und Feierzeiten haben sich besondere Gerichte herausentwickelt: einfach, *bodenständig* – im Sinne des Wortes –, köstlich!

Lassen Sie sich ein auf die traditionellen Oberpfälzer Rezepte und schmecken Sie die natürliche Vielfalt der kleinen Kunstwerke auf Bauertischen – *vo fröiha*.

Viel Freude beim Kochen & Backen!

Erika Eichenseer

*siehe Quellenverzeichnis, S. 176

INHALT

Genussregion Oberpfalz

Vorwort

Einleitung

Frühling

Fastenzeit

Fastnachtskost

Mia ham g'hört, ihr habts g'schlacht

Fosnatbrez'n oder

Weißbreze aus Plößberg

Fastenbrezen

Die vollständige Fastenküche

Die fleischlose Fastensuppe

Wasserschnalzen

Zwirlsuppe

Schloutsuppn *Schloudsubbn, Schlotsuppe*

Grieme Teigsuppn *Geriebenes Gerstl*

in der Supp

Händogrieme *Handabgeriebene*

G'schni' Nu'lsuppn

Schoanblaatl *Schoarrnbladl, Schornbladl*

Pfreimder Dotscherl

Saures Erdäpfel-Gmöis

Kartoffelschmarrn

Kartoffelbambus

Dafeide Erdäpfel

Schlosserbaum

Wuchteln *Wuchtala*

Kaasspotzn, Krautspotzn

Nackade Mandl *Kartoffel-Maultaschen*

Kräuter-Maultaschen

Schoitln *Schoitnkäichln*

Gsottene Schopperl

Bauchstechala

Dotschnudeln

Dotschnudln

Spotzn *Wasserspatzen oder Stopseln*

Weiße Suppe *ingerührte, Buttermilch- oder Saure Suppe*

Toagspotzn

Mehlspotzn 28

Zigeunernudeln *Zigeunerspotzn* 28

Oberpfälzer Nudeln 29

Flodernudeln 29

Schoppennudeln *geröstete Nudeln* 29

Semmelschmarrn 30

Grießschmarrn 30

Kaas-Ballala *Käsebällchen* 31

Bröit's Kniadl 31

15 Gründonnerstag 32

Gründonnerstagssuppn 32

16 Amberger Peterlsuppe 32

16 Kräutlsuppe 33

16 Froschmaulsuppe 33

Salat aus 7 Kräutern 34

17 Sauerampfer-Salat 34

17 Warmer Hopfensalat 35

18 Kräutersalat mit Blumen 35

18 Kartoffel-Eier 35

19 Quarktorte in Grün 36

19 Palmkränzchen 36

Karfreitag 37

20 Karfreitagskost 37

20 Karpfen in der braunen Soß 37

20 Oberpfälzer Fischsuppn 38

21 Karpfen blau 39

21 Zander oder Karpfen nach Bauernart 40

21 Marinierte Heringe 40

22 Spiegelkarpfen frittiert 41

22 Burglengenfelder Aal 41

22 Forellen in Weinsoße 42

23 Gebratener Hecht 42

24 Oberpfälzische Speisenkarte 43

Osterbäckerei 44

24 Verbot: Die Ostereier betreffend 45

25 Vom österlichen roten Ei zum Liebesei 46

25 Osterlamm aus Sandteig 47

26 Gebildbrot 48

26 Osterhenne 49

26 Osterfladen 49

27 Kleines Osterbrot aus Quark-Ölteig 50

Osterkuchen, Schmierkuchen mit

Grieß-, Kas- oder Zwetschgenschmier 51

28 Egerländer Kleckslkuchn 52

Osterbraten

Osterlamm	
Gekochte Lammkeule mit Kräutersoße	
Gebackenes Lamm- oder Kitzfleisch	
Kitz- oder Lammbraten	
Flambiertes Hähnchen in Weinsoße	
Herzoginkartoffeln	
Gebratene Gelbe Rüben	
Schwarzwurzeln	
Gebackener Wirsing	

Nachspeisen

Versoffene Jungfrauen	
Biskuit-Igel	
Pfaffensteiner Nockerl	
Omas Eierlikör	

Sommer

Obst- und Gartenbauvereine und ihre Brauchgestaltung	
Zanderfilet »Josefshaus«	
Fischfond	
Regensburger Wurstsalat	
Waldmeisterbraten	
Oberpfälzer Boeuf à la mode <i>Bifflamott</i>	
Schnitz	
Oberpfälzer Fleischstrudel	
Weichser Radi	
Rettichgemüse	
Tausendsassa Holunder	
Holler-Wein	
Holler-Sekt	
Holunderschmarrn	
Hollerküchl	
Suppeneinlagen für eine	
Oberpfälzer Hochzeitssuppe	
Oberpfälzer Goaßbratl	
Ochsenfleisch mit Bier	
Mit Bier gekocht	

Beilagen

Bröislboart <i>Gurglmoartara</i>	
Schusterweckerl	
Katzng'schroa	

53	Wöidiche Hund	72
53	Drahde-Wix-Pfeiferl	72
54	Rotzkneiterln	73

Wos Söiss

55	Beschwipste Apflköchl	74
55	Kuchenmichl <i>Hafama(nn)</i> , <i>Kirschenmichl</i>	74
56	Fresskirta	75
57	Striezla	75
57	Hasenöhrl	76
	Rhabarber mit Marillenschaum	77
58	Johannisbeerkuchen	77
58	Preiselbeerparfait	78
58	Gestürzte Stachelbeer-Orangencreme	78
59	Topfenknödel	79
59	Apfelnachspeise	79
	Köihgsood	80
	Riwanzala (böhmisch) <i>Liwanzala</i>	80
	Bruckpregl <i>Höitsteckerl</i> , <i>Hehnastöckln</i>	81
	A so a Schmarrn	81
	Raigeringer Regenwürmer	82
62	Prassel-Nocken	82
63	Stachelbeerssoße	83
63	Gurkensoße	83

61

Herbst

85

Fischgerichte

86

65	Bedeutung der Fische in Teichen und Flüssen	86
66	Karpfenfilet unter der Schwammerlkruste	87
66	Schleie im Salzmantel	87
66	Gespickter Hecht	88
67	Bemooster Karpfen	89
67	Waller oder Wels in Kräuter- oder Dillsoße	89

68 Zwetschgenzeit

90

69	Zwetschgenknödl	90
69	Zwetschgendatschi	91
69	Zwetschgenbavesen	91

70 Oberpfälzer Wein

92

70	Der Baierwein – einst und heute	92
71	Weinbratwurst mit Pilzen	93
71	Weizenwein	93

Wildgerichte

Das ist des Jägers Ehrenschild	
Hirsch-Roulade	
Pfarrhase	
Rehschnitzel mit Erbsenbrei	
Rehschulter mit Steinpilzen	

Kürbisgerichte

Kürbis paniert	98
Kürbis-Sahnesoße	98
Kürbissuppe	99
Wein-Kürbis	99

Schwammerlzeit

Schwammerlbröih	101
Schwammerlpickelsteiner	101
Kartoffelsuppe mit Steinpilzen	102
Reherl-Knödl-Suppn	103
Eierschwammerl-Knödl-Suppn	103
Gebackene Parasolschwammer	104
Schwammerl-Strudel	105
Schwammerlrmäis	105
Schwammerlpflanzl	105

Oberpfälzer Bier

Bockbieranstich beim Kneitingen	106
Zoiglbier in der nördlichen Oberpfalz	107
Bratwürstl in Zoiglbier	108
Würziger Zoiglbieraufstrich	108
Breznsuppn	109
Altoberpfälzer Biersuppn	109
Rindersteak in Zoiglbeize	110
Tirschenreuther Forellenfilets	110
in Zoiglsoße	111
Zoiglbierkrapfen	111

Von Kirwa bis St. Martin

Kirwagans	112
Kirchweihkuchen	113
Kirchweihnudeln	113
Wolgangs- oder Spitzlmarkt in Hemau	114
Der Spitzlmarkt in Dietfurt	115
's Martinsganss Essen	116

Erdäpfelzeit

Kartoffelsuppe <i>Erpfisuppe</i>	118
Geriebene Kartoffelsuppe	118

94	Gebundene Kartoffelsuppe	118
94	Oama Hund	119
95	Halbseidene Kartoffelknödl	119
96	Die Dotschkirwa in	
97	Neustadt a. d. Waldnaab	120
97	Dotsch	121
	Erdäpfeldotsch	121

98

98	
98	
99	
99	

Winter

123

Gebäck

124

Stutzbockerln und Springala	124
Zuckerstückla	124
<i>Sulzbacher Brauchtumsgebäck</i>	124
Der Chamer Kampf	125
Lebkuchen	126
Saftige Weihnachtslebkuchen	126
Kletzenbrot	127
Quarkstollen	128
Stollen vom Blech	128
Weihnachtsstollen	129
Vollwert-Weihnachtsstollen	129
Gewürztorte	130
Rotweinkuchen	130
Terrassensterne	131
Feine Mandelnockerl	131
Feigenschnitten	132
Aprikosen-Nussschnitten	132
Ein Kaffeekuchen von der Pfarrerröchin	133
Mürbe Schokoladenschnitten	133
Walnussgebäck	134
Spekulatius	134
Haselnussdreispitz	135
Hausfreunde	135
Hirtenstäbchen	136
Magenbrot	136
Strohsackerl	137
Honigbrot	137
Nusscreme	138
Braunes Marzipan	139
Marzipanmakronen	139
Blinde Fische	140
Schokolathe Confekt Rezept	140
Sünchinger Törtchen	140

118

118	Weihnachtsessen in Weiden	141
118		

Festessen	142	Rindfleisch mit Meerrettich,	159
Mettenwürst oder Fisch?	142	Mandeln und Fleischbrühe	159
Ritschispatzensuppe	143	Gute Brühe über Rindfleisch	160
Oberpfälzer Bauernsuppe	143	Zitronensoße zu Rindfleisch	160
Weihnachtsgans	144	Schwarze Buttersoße	161
Oberpfälzer Restlessen	145	Bauern-Zwiebelsoße	161
Gansjung	145	Rumsoße	161
Hirschrücken in Lebkuchensoße		Weinschotoh <i>Chaudéau</i>	161
mit Pilztascherl	146	Oberpfälzer Preiselbeerpunsch	162
Rehschlegel mit Thymian	147	Oberpfälzer Christbaamschnaps	
Regensburger Wildtopf	147	Dannawipflschnaps	162
Schinken in Portweinssoße	148		
Großer Festschinken (kalt)	148	Neujahr	163
Regensburger Koteletts	149	Geweihte Brote	163
Gefüllte Rindsrouladen	149	Blasiuszöpfla und anderes	
Karpfen in Rotweinssoße	150	geweihtes Gebäck	163
Karpfen mit saurer Sahne und Pilzen	150		
Schleie in Kräutercrème	151	Fasching	164
Kräuterforelle in der Folie	151	Grundregeln für Schmalzbäckereien	164
Krautwickl	152	Hefe-Grundteig	164
Krautstrudel	152	Fastnachtskrapfen	164
		Bierkrapfen	165
Beilagen	153	Brandteig-Krapferl	165
Böhmisch-oberpfälzisches Blaukraut	153	Fensterküchl <i>Auszogne, Knienudeln</i>	166
Oberpfälzer Sauerkraut	153	Feine Küchl aus Kemnath	166
Saure Roum oder Köllerroum <i>Kellerrüben</i>	154	Rädegebackenes <i>Schlitzzohren</i>	167
Roumkraut <i>Rübenkraut</i>	154	Springnudeln	167
Kohlrabi in grüner Soße	154	Schuxn	168
Oberpfälzer Bohnengemüse	155	Spaköichla	169
Buntes Gemüse	155	Bachene Scheam	169
Porree in Rahm <i>Lauch</i>	156	Apfelküchl	170
Rote Rüben oder Ranna <i>Rote Bete</i>	156	Vögerl	170
Übergossener Wirsing	156		
Krautzelten	157	Autoren	171
Speckspotzn	157	Inhalt nach Kategorien	172
		Register	174
Soßen	158	Quellenverzeichnis	176
Saure Bröih <i>Saure Brühe</i>	158	Bildnachweis	176
Saure Soß mit Fleisch	158		
Krenbröih	159		
Semmelkren zum Rindfleisch	159		
Mandelkren	159		

Wenn nicht anders angegeben, beziehen sich die Gerichte bzw. Personenangaben für die Verwendung als Hauptgericht.



Frühling

Der ›Auswärts‹ treibt den Menschen das Blut wieder durch die Adern, sie blinzeln in die Sonne, die immer stärker wärmt, horchen auf das vertraute Summen der Bienen, die sagen: Wir sind nicht erfroren oder verhungert, wir sind da, ein neues Jahr beginnt! Geschäftig putzen sich die Meisen, Rotschwänzerl, Schwalben aufs Feinste, sie singen sich gegenseitig Mut zu, bald auf Brautschau zu gehen, und die dicken Knospen haben sich schon vorbereitet, in die Sonne zu springen.

Was sich in der noch kalten Erde abspielt, können wir nur ahnen: Regenwürmer, Maulwürfe lockern den Boden auf, bringen Luft und neues Leben in die Gänge. Am 24. Februar heißt es: »Mattheis bricht's Eis, hot er koans, macht er oans.«

Alles steht in den Startlöchern, auch die Gärtnerin, die am 17. März, dem Namenstag der Hl. Gertrud, zum ersten Mal in ihren Garten geht. Sie ordnet, recht, glättet, prüft den Boden, in dem ja schon die prallen Samen liegen vom Feldsalat, die knackigen Wurzeln der Gänsbleamerln, Milchscheckln, den Märzenveigerln und dem frisch-grünen Petersil, der jedes Gift aus uns rausjagt. Schluss jetzt mit Sauerkraut und salzigem Geräuchertem, mit Schoanblaatl, weißer Suppe oder den ewigen Kartoffeln!

Auswärts gehts, das Leben geht wieder los in Haus und Hof und Garten und natürlich auch in der Küche!

Erika Eichenseer

Fastenzeit

Fastnachtskost

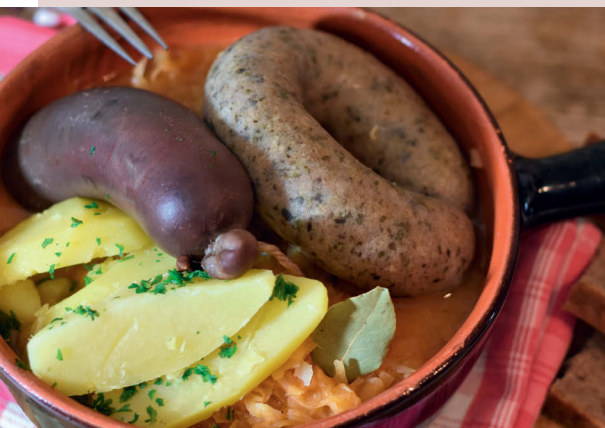
Zu allen Zeiten sind in der Oberpfalz wie in anderen Landschaften Feste und Feiern mit brauchwürdigem Essen und Trinken begangen worden. Allerdings besitzen wir erst seit dem letzten Jahrhundert einigermaßen zuverlässige Berichte darüber. Unsere Gegenwart kennt aber kaum mehr solche Kost, wie sie in der Oberpfalz wenigstens in einigen Gegenden noch bis über den Zweiten Weltkrieg hinaus gang und gäbe war. Am Beispiel von Fastenzeit, Karwoche und Osterfeiertagen sei deshalb die Überlieferung dargestellt.

Fritz Markmiller

Mia ham g'hört, ihr habts g'schlacht

Wurstsuppenfahren, -gehen, -reiten

Fleisch gab es bei der einfachen bäuerlichen Bevölkerung bekanntlich nur »zu allen heiligen Zeiten«. Wer zu Kirchweih nicht geschlachtet hatte oder wem zu Weihnachten das Schwein noch nicht feist genug war, der tat dies sicher zur Fastnacht.



Schon Franz Xaver von Schönwerth belegt den Brauch des »Wurstlgehens« um 1850 in Troschelhammer (bei Pressath). In vielen Orten der Oberpfalz erhielt sich das Wurstsuppenfahren, -gehen oder -reiten, ein vor allem bei jungen Leuten sehr beliebter Heischebrauch (vornehmere Bezeichnung für Bettelbrauch) bis tief in die 50er Jahre unseres Jahrhunderts hinein. Bei Einbruch der Dunkelheit gingen mehrere verummte Burschen und Mädchen von Haus zu Haus, wo man geschlachtet hatte. Mit einem Topf für die Wurstsuppe und einer Stange oder einem zweizinkigen Rechenstiel für die Würste ausgestattet, machten sie auf sich aufmerksam durch Schläge mit einem Kochlöffel auf den Hafen und sagten ihr Sprüchlein auf, worauf sie beschenkt wurden. In Nabburg wollten die Maskierten völlig unerkant bleiben und hefteten daher einen Zettel mit einem Spruch an ihren Stecken, klopfen an das Fenster, und der Bauer konnte dann lesen:

*»Mia ham g'hört, ihr habts g'schlacht
und recht große Würscht auch gemacht.
Wir bitten den Herrn und bitten die Frau:
Gebts uns was von eurer Sau!«*

Meistens erhielten sie Blut- und Leberwürste und die begehrte Wurstsuppe (Metzelsuppe). Die Beschenkt verabschiedeten sich mit den Worten: »Vergelt's Gott, daß's wieder recht glückli seids nächst's Jahr im Stall!«

In der nördlichen Oberpfalz hieß der Brauch auch »Spießreckgehen«. In Michldorf z. B. sagte man:

*»Kumm i von weitem herg'loffn,
ho ghäiert (gehört),
es habts a Sau g'stoch'n.
Rücka, Racka Spieß,
a Trumm und a poar Würscht
san ma g'wieß.«*

Adolf Eichenseer

Gründonnerstagssuppe

(siehe Foto)

Für 4 Personen

1 l Wasser oder Brühe
30 g Butterschmalz
30 g Mehl
1 kleine Zwiebel
Schnittlauch
Feldsalat
Salz, Pfeffer,
etwas Weißwein

Kräuter putzen, waschen, fein schneiden. Aus Fett, gehackter Zwiebel und Mehl eine helle Einbrenne herstellen, aufgießen, auskochen lassen. Die Kräuter, Salz, Pfeffer und Wein dazu, mit Rahm verfeinern, nicht mehr kochen.

Amberger Peterlsuppe

Für 4 Personen

1 großer Bund Petersilie (ca. 60–80 g)
30 g Butter oder Butterschmalz
30 g Mehl
1 l Milch oder halb Milch/halb Wasser
1 Eigelb
2 EL Rahm (Sahne)
Salz, weißer Pfeffer
1 Prise Muskat, 1 Prise Zucker
4 Scheiben Brot (für Brotschnitten)
etwas zusätzliches Fett zum Rösten

Aus Fett und Mehl bereitet man eine weiße Schwitze, gießt mit Wasser oder Milch auf, kocht sie durch und würzt sie. Kurz vor dem Anrichten fügt man die feingehackte Petersilie hinzu und legiert die Suppe mit Eidotter und Rahm. Mit gerösteten Brotschnitten und frischer Petersilie schnell servieren.





Sommer

Wenn endlich die Abende wärmer werden, wenn man die warme Kleidung wegräumt, damit die frischen Sommerlüftchen alles Winterliche wegblasen können, fängt es auf einmal zu duften an, nicht nur aus den Gärtnereien mit ihrem großen Gewürzpflanzenangebot.

In den winterlich-kalten Pflanztöpfen haben sich Salbei, Thymian, Minze, Dill, Petersil, Rukola und Bohnenkraut durchgearbeitet, und daneben stehen schon selbstbewusst die vorgezogenen Pflänzchen von Kohlrabi, Wirsing und Salat. Augen, Nase und Gaumen können sich auf einen Schub freuen: Gesundheit, Schönheit für alle!

Jetzt gibt es kein Halten mehr: Die unterirdischen Kraftbomben haben der Kälte den Kampf angesagt. Man kann sogar ungewöhnliche strahlenförmige Blumensträuße binden aus weißen Rettichen, gelben Karotten, schwarzen Wurzeln, dazu rote Rüben und rot-weiße Radieschen.

Der Holler verströmt sein unwiderstehliches Aroma in die Küachln, den Wein, den Sekt, der Kirschstrudl und der Hollermichl klettert in seiner Emaille-Reine hoch, Johannisbeeren locken mit ihrer süßen Säure zu vielfältigen Genüssen wie den Zuckernockerln, die eigentlich aus der berühmten böhmischen Küche kommen.

Ist es ein Wunder, dass gerade diese Zeit um den Johannistag (24. Juni) »Freßkirwa« genannt wird?

Lassen Sie sich ein auf diese gesunden Genüsse aus Ihrem Garten, Ihrem Keller, Ihrer Küche und laden sie Freunde ein:

Der Sommer ist da!

Erika Eichenseer



Obst- und Gartenbauvereine und ihre Brauchgestaltung

Neben dem Grundgedanken, unseren Lebensraum im Einklang mit der Natur zu bewirtschaften, haben sich die oberpfälzischen Obst- und Gartenbauvereine in traditionellen Dörfern dem nachbarlichen Miteinander und der Pflege der Landeskultur verschrieben. Dabei spielen die wiederkehrenden Feste im Kirchenjahr oder die Schlüsseltage der Landwirtschaft eine Rolle. So heißt es z. B. »Kunigund macht warm vo unt'«, am Namenstag der Hl. Gertrud geht die erste Gärtnerin in den Garten. Und die Freude steckt die Gartler an, wenn die ersten Farben aufsprießen oder die ersten Radieschen auf dem Tisch prangen.

Für die Gartenvereine ist es auch eine Ehre, am Fronleichnamstag, dem Prangertag, den Prozessionsweg mit Blüten zu bestreuen oder die Tragefiguren mit üppigen Rosengebinden zu behängen, nicht zu vergessen die Blumenteppeiche vor der Kirchentür.

Ende Mai werden aus den ruppigen winterlichen Hollerästen die reinsten Hochzeitssträuße in Weiß und Grün, und nicht nur der Gärtner weiß um den Duft und den Zauber dieser allheilenden Pflanze, die eigentlich in

jeden Garten gehört. Jetzt ist auch die Zeit der köstlichen Hollerköichl und der Hollerkönigin, Zeit für Vereinsfeste und Gartenpartys, für Kulturtage und Gemüseausstellungen, für »Birnbäum und Hollerstaudn« und die prächtigen Schloss-Gartenschauen für Neugierige, Schaulustige, Genießer und Spezialisten.

Auch der Herbst fordert die Obst- und Gartenbauvereine heraus: Kräuterbüschlbinden am großen Frauatag zu Mariä Himmelfahrt am 15. August. Dabei muss man schon wissen, welche Kräuter heilkräftig oder giftig sind, »die Weich« muss das ganze Jahr über halten in Haus und Stall!

Das Gartenjahr geht mit der Obsternte nochmal in die Vollen: Ernten, Stapeln, Pressen, bis der goldene frische Saft auf dem Tisch steht.

Mit den Kirchweihen rundet sich das Gartenjahr, das Werkzeug ist gereinigt, die Keller und Regale sind voll, und die Gartenfreunde können sich jetzt den Winterarbeiten zuwenden.

Rosa Prell, Erika Eichenseer

Zanderfilet »Josefshaus«

Für 5 Personen

1 kg Zanderfilet
100 g Butterschmalz
40 g Mehl
40 g Butter
50 g gehackte Zwiebeln
200 g frische Steinpilze
0,2 l süße Sahne
1 EL gehackte Petersilie
100 g geriebenen Emmentaler
100 g Semmelbrösel
40 g Butter
Salz, Pfeffer
1 Zitrone

Die Zanderfilets waschen, trocknen und in etwa 50 g schwere Stücke schneiden. Eine ausreichend große Pfanne mit dem Butterschmalz erhitzen, die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und in der Pfanne von beiden Seiten jeweils etwa 4 Min. braten.

Inzwischen in einem Topf 40 g Butter zerlaufen lassen, die Zwiebeln darin andünsten, die geschnittenen Steinpilze dazugeben, ebenfalls andünsten lassen, mit Salz und Pfeffer würzen, die Sahne dazugießen und etwa 5 Min. köcheln lassen. Anschließend die gehackte Petersilie unterrühren und die Rahmsteinpilze nach Geschmack nochmals mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun die fertigen Zanderfilets in eine feuerfeste Form geben, die Rahmsteinpilze darauf verteilen, mit geriebenem Käse bestreuen, darüber die Semmelbrösel, die 40 g Butter in feinen Flöckchen verteilen und nur bei Oberhitze im Backrohr (oder Salamander) schön goldbraun überbacken. Mit Zitronenscheiben garnieren und sofort servieren.

Michael Eckl



Fischfond

Fischfond kochen aus

Karkassen (Köpfe ohne Kiemen, Gerippe)
Suppengemüse
½ l Weißwein
Lorbeerblatt, Thymian, Pfefferkörner

Butter schmelzen, Karkassen etwas anbraten, gehacktes Gemüse dazu. Wenn das ganze köchelt, Weißwein dazu, 2 l kaltes Wasser und die Gewürze. Mehrmals abschäumen. ½ Std. köcheln lassen, dann abgießen und weiter verwenden.

Helene Rolle



Herbst

Wie in einem guten Theater treibt alles auf einen Höhepunkt zu: die Ernte, der Gewinn mühevoller Arbeit, die Sicherheit, dass auch in einem langen Winter die Not für Mensch und Tier keinen Einlass findet.

Auf hoch beladenen schwankenden Bauernwägen fuhren die Bauern ihre Getreide-Ernte in die Stadel, immer begleitet von einem misstrauischen Blick in die Wolken, die ja alles verderben könnten. Pferde, Ochsen oder auch Kühe waren damals die Zugmaschinen, heute pflügen die riesigen Räder der Harvester durch die empfindliche Humus-Schicht.

Kartoffeln, Rüben, Kraut, Wirsing verschwanden in den großen frostfreien Mieten draußen am Feld, im Keller wartete ein riesiges Steinfass auf das flockig-frisch-geho-belte Kraut, das von den blanken Füßen der Halbwüch-sigen eingetreten wurde. Daneben stand die Kiste mit feinem Sand, in dem die Gelben Rüben steckten.

Einkochen, Einsalzen, Einfrieren, Saften, Trocknen, die Eier in einem Steinfass mit salzigem Wasser mussten vorsichtig eingelegt werden, ein Riss, ein Knack hätte die ganze Pracht verdorben.

Die Bäume biegen sich: »Ernte mich, ich kann die Last nicht mehr tragen«, ist die Fangfrage für das Gold- und Pechmariechen in der Frau Holle.

Die Teiche in der berühmten Teichpfanne um Wald-sassen, Tirschenreuth, Kornthan u. v. m. können die nun erwachsenen Fische nicht mehr halten: Das Abfischen ist dort eine 5. Jahreszeit, die Schaulustige wie Verzehr-er in Massen anlockt, und die Jäger sammeln sich für die Jagd auf Hochwild oder zur Treibjagd auf ihre wichtige, oft gerügte Arbeit bis zum Waldhorn-Halali, das weit durch die Wälder tönt.

Halali! In der Küche sehen wir uns wieder!

Erika Eichenseer

Bedeutung der Fische in Teichen und Flüssen

Besondere Erwähnung verdienen gerade in der Oberpfalz die Teiche. Die grandiosen Teichlandschaften, diese sagenhaften Areale, sind das »Pfund«, mit dem die Oberpfalz mit Fug und Recht wuchern kann und soll. Die Karpfenteichwirtschaft in der Oberpfalz geht dabei bis auf die Gründung des Zisterzienserstifts Waldsassen im Jahr 1133 zurück. Die in den Teichen aufgezogenen Karpfen, Schleien, Hechte und Orfen dienten dem Klerus und der ansässigen Bevölkerung u. a. als Fastenspeise.

Die Forellenteichwirtschaft hingegen ist wesentlich jüngerer Datums. Sie entstand in der Oberpfalz erst in den 80er-Jahren des 19. Jahrhunderts. Derzeit sind etwa 90 % der Oberpfälzer Teiche Karpfenteiche; d. h. hier werden überwiegend Karpfen und als sogenannte Nebenfische Schleien, Rotaugen, Rotfedern, Hechte, Zander und Waller gehalten. Umfasste die Teichwirtschaft in der Oberpfalz im Mittelalter noch geschätzte 20.000 ha Teichfläche – In den Wäldern findet man noch oft alte Teichdämme –, so sind es heute nur mehr rund 10.000 ha, dies entspricht in etwa 14.000 Teichen, die von 3.500 Oberpfälzer Teichwirten bewirtschaftet werden. Die Bewirtschaftung der Teichanlagen verhindert das Verschwinden dieser flachen Gewässer, da aufgrund der Funktionsweise

der Teiche diese im Mittel nur etwa 1 m tief sind. Erfolgt keine Bewirtschaftung, so ist, je nach Trophiegrad des Zulaufs, eine Verlandung nur eine Frage der Zeit.

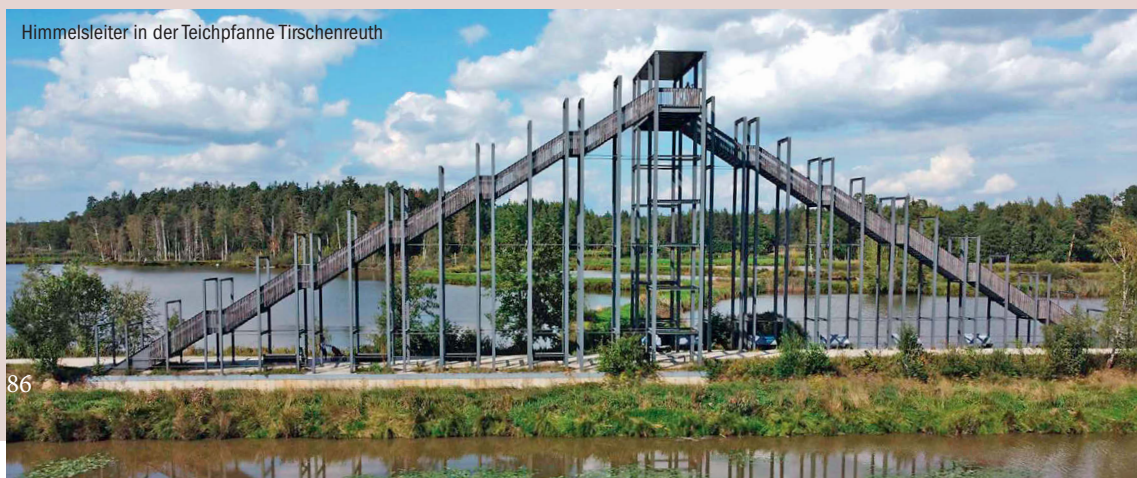
Die wirtschaftliche Bedeutung der Fischzucht in der Oberpfalz ist erheblich. Es werden im Durchschnitt etwa 5.600 t Speisefische pro Jahr erzeugt, von denen etwa 50 % auf Speisekarpfen, 20 % auf Satzkarpfen, 20 % auf Forellen und 10 % auf sogenannte Beifische entfallen.

25 % der Speisekarpfen Deutschlands stammen aus der Oberpfalz! Den rund 30.000 Fischern sind insgesamt 10.000 km Bäche und Flüsse zur Nutzung und Pflege anvertraut. Sie hegen mehr als 50 Nutz- und Wildfischarten in stehenden und fließenden Gewässern durch eine ausgewogene und nachhaltige Bewirtschaftung.

Die 3.500 Teichwirte und 32.000 Angel- und Berufsfischer sind dabei in folgenden Institutionen organisiert: Fischereiverband, Fischerei-Erzeugerring, Teichgenossenschaft und eine gute Fachberatung beim Bezirk Oberpfalz haben die Förderung und Pflege des Fischereiwesens eines sehr wasserreichen Bezirks in Bayern zur Aufgabe.

Fischereiverband / Erika Eichenseer

Himmelsleiter in der Teichpfanne Tirschenreuth





Karpfenfilet unter der Schwammerlkruste

Für 4 Personen

4 Karpfenfilets, je 160 g
 500 g vermischte Waldpilze
 1 Becher Crème fraîche
 2 Eigelb
 1 zerdrückte Knoblauchzehe
 1 EL gehackte Petersilie
 Semmelbrösel nach Bedarf
 Salz, Pfeffer

Pilze putzen und zerkleinern, aber nicht waschen. Knoblauch mit Pilzen in Butter anschwitzen und mit den restlichen Zutaten vermengen.

Gewürzte Karpfenfilets mit der Pilzpaste bestreichen und im Ofen goldbraun backen.

Dazu passen Butterkartoffeln und Blattsalat.

Theresa Wegmann

Schleie im Salzmantel

Für 4 Personen

2 Schleien, je etwa 650 g
 frischer Dill, Estragon
 Zitronenthymian, Kerbel
 1 Lorbeerblatt
 Olivenöl
 Pfeffer, 2 kg grobes Salz
 6 Eiweiß

Die Schleien innen pfeffern, mit Kräutern und je einem halben Lorbeerblatt füllen. Fische außen mit Öl bepinseln.

Eiweiß steif schlagen und unter das Salz heben. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech zwei Salzbetten für die Schleien bilden. Die Fische drauflegen und mit Salzmasse rundum abdecken. Salzmantel glätten und das Blech in den vorgeheizten Ofen schieben (200 °C). Nach 10 Min. auf 180 °C reduzieren. Etwa 30 Min. garen. Salzmantel rundum aufschlagen und die Schleien servieren.

Soße: 3 Eigelb mit 100 g Butter im Wasserbad verschlagen, Estragonessig und gehackten Dill dazugeben, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Dazu Petersilienkartoffeln und grüne Salate.

Elsa Bächer



Winter

»Ohne Winter wäre der Frühling nur halb so schön« sagt der Schweizer Theologe Walter Ludin. Wie recht er doch hat! Die Freude über die erwachenden Schneeglöckchen oder Winterlinge kann größer nicht sein, denn die zähe Zeit mag so gar nicht vergehen.

Vorher war man so stolz über die viele Arbeit, die getan war: Die Feldfrüchte waren eingebracht und winterfest verstaut, die Gärten abgeräumt, das Obst übersichtlich in Kisten und Steigen gelagert, der Wein hat angefangen, sich vom Saft zum Most und an Martini zum Wein zu entwickeln.

Die Außenarbeiten waren dann auch getan, die Schuppen und Werkzeugrechen sauber aufgeräumt, und das Leben zog sich nach innen zurück.

Dabei war der Speiseplan jetzt in den kargen Monaten zwar eingeschränkt, aber keineswegs einfalllos, solange Mehl, Eier, Schmalz, Kartoffeln, Dörrobst im Haus war. Und solange im Stall noch zwei fette Schweine ihrem Ende entgegensahen, war noch lange keine Not. Eins war für den Verkauf bestimmt, das andere zum Eigenverzehr, zum Kochen, Pökeln, Räuchern, Braten, Backen: Der Weihnachtsfeier!

An diesen dunklen Abenden, an denen früher gestrickt, Muster ausgetauscht, gestopft, gesponnen, gewebt, geschnitten, Rechen gemacht, Körbe geflochten und Geschichten erzählt wurden, wurden auch Plätzchenrezepte ausgetauscht, geheimstes Insider-Wissen machte die Runde, Kletzenbrot, Lebkuchen, Stollen, Springerle, Zimtsterne, Makronen ... 30 Platzsorten waren keine Seltenheit! Und ein leiser Flügelschlag der Adventsengel zog durch die Stuben.

Es war ein Miteinander, ein Zusammenspiel der zueinander gehörigen Menschen, wo es auch deftig und derb oder auch angsteinflößend zugehen konnte. Wie schön, dass es starke Männer gab, Knechte, die die verstörten Madln dann heimbegleiten mussten.

Ziel erreicht!

Erika Eichenseer

Der Chamer Kampl

Wohl nirgends auf der Welt hat ein Stadtwap-
pen eine so süße Popularität errungen wie der
Chamer Kampl, der Kamm, das Symbol des
Chamer Siegels. Zu dieser Volkstümlichkeit
haben ihm die Lebzelter der Stadt verholfen.
Denn bis kurz vor 1922 bestand hier der
Brauch, am Neujahrstag zum Lebzelter zu
gehen, Met zu trinken und Honigkuchen
in der Form von Kämmen dazu zu essen,
Außerdem wurden alle jene mit solchen
Kampln beschenkt, die anderen im Neujahr-
wünschen zuvorkamen. Deswegen bemühten
sich vor allem die Kinder und die Dienstboten,
ihren Eltern bzw. ihren Herrschaften in aller
Frühe die Glückwünsche zu überbringen.

Der Chamer Kampl als Lebkuchen spielte
schon im Mittelalter eine bedeutende Rolle.
Alljährlich zum neuen Jahr schickte nämlich
der Magistrat von Cham als Verehrung einen
Riesen-Lebkuchen-Kampl auf einem von vier
Pferden gezogenen Wagen nebst den besten
Glückwünschen an die Stadt Nürnberg, mit
der Cham seit 1319 in gegenseitiger Zollfrei-
heit stand.



Wie gesagt, diese Bräuche waren längst
ausgestorben, bis sich der Chamer Bürger-
meister Michael Zimmermann des süßen
Kampls erinnerte und 1972 1000 Lebkuchen
in Kammform wieder backen ließ. Seitdem
werden diese Chamer Kampl von hübschen
Hostessen am Neujahrstag an durchfahrende
Autotouristen als Gruß und Glückwunsch der
Chamer Bevölkerung verschenkt. Auch in der
Stadt weilende Ausländer und Altenheim-
Insassen erhalten dieses essbare Neujahr-
warzeichen der Stadt. Dieser wirklich
originellen Umfunktionierung zur Fremden-
verkehrswerbung verdankt der Chamer
Kampl seine Wiedererweckung.

Adolf Eichenseer





Lebkuchen

Sie heißen auch Leblaib, Lebzelten, Honigkuchen, Honigbusserl, Gewürzkuchen, Pfefferkuchen, Pommeranzenzelten, Printen und sind rund, eckig, ausgestochen, auf Oblaten oder nicht, braun, schwarz, weiß, scharf, duftend und begehrt. Als echtes Jahreszeitengebäck wurden sie besonders gerne zum Met gegessen, den auch der Lebzelter herstellte, und galten früher als eine ausgesprochene Delikatesse.

Saftige Weihnachtslebkuchen

Etwa 12–15 Stück

250 g Butter oder Margarine

6 Eier

375 g Zucker

4 Feigen

125 g Rosinen

50 g Zitronat, 50 g Orangeat

1 Kaffeelöffel Zimt

300 g Mehl, 1 Päckchen Backpulver

125 ml Milch

Butter, Zucker und Eier schaumig rühren, alle zerkleinerten Zutaten einarbeiten, zuletzt das mit Backpulver gemischte und gesiebte Mehl abwechselnd mit der Milch unterheben.

Die Masse auf ein gefettetes Backblech oder auf Oblaten setzen und bei 180 °C etwa 20–25 Min. backen. Man kann sie anschließend glasieren oder verzieren.

Schwester Bothilde

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95587-085-0



Für uns, die Battenberg Bayerland Verlag GmbH mit all ihren Imprint-Verlagen, ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Teil unserer Unternehmensphilosophie. Daher achten wir bei allen unseren Produkten auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Dieses Buch wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt. FSC (Forest Stewardship Council®) ist eine nicht staatliche, gemeinnützige Organisation, die sich für die verantwortungsvolle und ökologische Nutzung der Wälder unserer Erde einsetzt.

Unsere Partnerdruckerei kann zudem für den gesamten Herstellungsprozess nachfolgende Zertifikate vorweisen:

- Zertifizierung für FOGRA PSO
- Zertifizierungssystem FSC®
- Leitlinien zur klimaneutralen Produktion (Carbon Footprint)
- Zertifizierung EcoVadis (die Methodik besteht aus 21 Kriterien in den Bereichen Umwelt, Einhaltung menschlicher Rechte und Ethik)
- Zertifikat zum Energieverbrauch aus 100 % erneuerbaren Quellen
- Teilnahme am Projekt „Grünes Unternehmen“ zum Schutz von Naturressourcen und der menschlichen Gesundheit

Die Battenberg Bayerland Verlag GmbH und ihre Imprint-Verlage sehen das gesetzliche Urheberrecht als Basis ihrer Zusammenarbeit mit Autorinnen und Autoren. Vielen Dank, dass Sie eine legale Ausgabe dieses Buches gekauft haben und die Gesetze zum Schutz des geistigen Eigentums anerkennen, indem Sie keinen Teil davon ohne Genehmigung unzulässig kopieren, scannen oder verbreiten. So unterstützen Sie unsere Autorinnen und Autoren und wir als Verlag haben die Möglichkeit, weiterhin Bücher für alle zu veröffentlichen. Systeme und Technologien der künstlichen Intelligenz dürfen Bestandteile des Buches in keinsten Weise verwenden oder reproduzieren, auch nicht für Trainingszwecke. In Übereinstimmung mit Artikel 4(3) der Richtlinie über den digitalen Binnenmarkt 2019/790 nimmt die Battenberg Bayerland Verlag GmbH dieses Werk ausdrücklich von der Ausnahme für Text- und Data-Mining aus. *NO TDM*.

Covergestaltung und Karte S. 5: Nancy Marcisz

Layout & Satz: Margit Schmidt

1. Auflage 2026

ISBN 978-3-95587-085-0

Alle Rechte vorbehalten!

© 2026 Buch- und Kunstverlag Oberpfalz in der

Battenberg Bayerland Verlag GmbH

Pfälzer Straße 11 · 93128 Regenstein

Unser komplettes Buchprogramm finden Sie unter:

www.battenberg-bayerland.de

Fragen zum Buch? Direkt an produkt@battenberg-bayerland.de





- **Bodenständige Alltagsrezepte –**
Riwanzerl, Roßknecht, Reiberdotsch
- **Rezepte für Feste, Feiern & besondere Anlässe –**
von Blasiuszöpferl bis Kirwagans
- **Regionalspezifische Schmankerl –**
von der Amberger Peterlsuppn bis hin zu Pfreimder Dotscherl

Die ehemalige Heimatpflegerin Erika Eichenseer und Martin Stangl, vormals Buchhändler und Verleger, haben alte Aufzeichnungen und historische Kochbücher gesichtet und über 200 teilweise seltene Koch- und Backrezepte zusammengetragen. Als Basis dienten u. a. die Recherchen des früheren Bezirksheimatpflegers Adolf Eichenseer (1934–2015), der in akribischer Kleinstarbeit unzählige handgeschriebene Kochbücher und lose Rezeptesammlungen durchforstet und mündlich überlieferte Rezept-Beschreibungen gesammelt und niedergeschrieben hat.

Die oft sehr originellen Rezeptnamen und Schreibweisen aus allen Himmelsrichtungen der Oberpfalz sind unverändert übernommen worden und spiegeln die sprachliche und kulturelle Vielfalt der Oberpfalz wider. Die Koch- und Backrezepte führen im Jahreslauf durch die kulinarische Oberpfalz der vergangenen Jahrhunderte und zeichnen ein authentisches Bild der Oberpfälzer Kulturgeschichte und Küchenvergangenheit. Bodenständige Rezepte – vo fröiha.



OBERPFALZ

Empfohlen von OBERPFALZ MARKETING | www.oberpfalz.de

Heimat
battenberg
bayerland

BUCH- UND KUNSTVERLAG
OBERPFALZ

ist eine Marke der Battenberg
Bayerland Verlag GmbH



9 783955 870850

24,90 € [D]