Ein Klassiker für die Neuzeit

Elisabeth Fülschers Kochbuch wird neu aufgelegt und mit einer Website belebt. Denn die Rudelköche von heute machen vieles anders als die Hausfrauen von gestern.

Von Esther Kern

Blättert man im Fülscher-Kochbuch aus den Sechzigern, bleibt man erst mal bei Kuriositäten hängen. Beim falschen Salm etwa, für den ein Kalbsfilet als Lachs getarnt wird. Ein Rezept, das heute wohl nur noch in wenigen Küchen eine Chance auf Umsetzung hat. Trotzdem findet es sich in der soeben erschienenen Neuausgabe des Fülscher-Kochbuchs noch immer. «Als Zeitzeugen sind solche Rezepte interessant», sagt Susanne Vögeli. Zusammen mit Max Rigendinger ist sie Herausgeberin des neusten Fülscher-Kochbuchs. Die beiden führen in Aarau die Kochschule Cookuk und sind damit prädestiniert, das Erbe der Elisabeth Fülscher (1895–1970) in die Neuzeit zu transformieren.

Elisabeth Fülscher war wie Vögeli und Rigendinger Inhaberin einer Kochschule. Ihre Kurse an der Sprensenbühlstrasse 7 in Zürich genossen einen guten Ruf und wurden vor allem von Töchtern aus besserem Haus besucht. 1930 hatte sie die Schule nach dem Tod der Gründerin Anna Widmer übernommen, auch die Rechte an deren Kochbuch gingen an Fülscher. Sie entwickelte das kleine Büchlein stets weiter. 1966 erschien die 8. Auflage, die letzte zu ihren Lebzeiten. 1700 Rezepte finden sich darin. Ein Nummernsystem hilft bei der Orientierung, ein komplexes Werk. Ein Werk aber auch, das die Essgewohnheiten unzähliger Schweizerinnen und Schweizer geprägt hat.

Vögeli und Rigendinger beleben Fülschers Vermächtnis auf unkonventionelle Art. Sie haben für das neue Buch einen Faksimile-Nachdruck der 8. Ausgabe gewählt und mit Essays von Gastautoren wie Max Küng oder Christian Seiler ergänzt. Wieso keine Neuüberarbeitung? Die Herausgeber erzählen, dass sie sich zwei Jahre intensiv mit dem Projekt auseinandergesetzt haben. Und stellten dabei fest, dass die Überarbeitung sehr schwierig ist, da die Rezepte im Modulsystem aufgebaut sind und viele Querbezüge haben: «Fülscher befasste sich konstant mit dem Inhalt. Die Zeit, in der das Buch nicht weiterbearbeitet wurde, konnten wir nicht einfach so aufholen. Das ist ein längerer Prozess.»

Die Herausgeber Susanne Vögeli und Max Rigendinger. Foto: Daniel Suter

Der falsche Salm aus Fülschers Kochbuch. Foto: Bernhard Moosbrugger (Fotostiftung Schweiz, 2013 Pro Litteris, Zürich)

Hobbyköche an den Herd

Den gehen die Herausgeber nun zusammen mit interessierten Hobbyköchen an: Parallel zum Erscheinen des Buches haben sie eine Website aufgeschaltet, die zum Neuinterpretieren der alten Rezepte aufruft. Das gilt weniger für die Fülscher-Klassiker, von denen es rund 500 gibt. Das Zopfrezept etwa, das gemäss Herausgeberduo eines der allerbesten sei. Viele Fülscher-Rezepte aber müssen den Kochgewohnheiten der Neuzeit angepasst werden. «Wir brauchen weniger Speckwürfeli, weniger Butter», so Rigendinger. Nicht mehr angesagt sind gebundene Saucen. Der Stellenwert der Innereien hat sich gewandelt. Manches, wie etwa Gemüse oder Fleisch, wird weniger lang gegart.

Bei der Neuinterpretation der alten Rezepte kann jeder mitmachen. Man pickt sich unter www.elisabeth-fuelscher.ch ein Rezept heraus, variiert es nach eigenem Gusto, rezeptiert und fotografiert es und schickt es via Formular auf der Website an das Fülscher-Team. Wer ein Rezept einschickt, erhält vom Team nach Möglichkeit einen Kommentar dazu. Wie aber ist die Qualitätskontrolle garantiert, die Frau Fülscher zeitlebens so wichtig war? Vögeli: «Wir sehen oft schon beim Lesen eines Rezepts, ob es grundsätzlich funktioniert.» Zudem gibt es ein Team, das die Rezepte nachkocht und entscheidet, ob sie auf der Website in die sogenannte «Werkstatt» kommen – oder in die «Sammlung» der neuen Fülscher-Klassiker.

Wobei nicht alle Rezepte von Fülscher zu ihren Lebzeiten schon Klassiker waren. Die Kochlehrerin informierte sich bei Freunden aus der Lebensmittelbranche stets über neuste Trends. Im Buch von 1966 findet sich unter Nummer 433 etwa ein Hollywoodsalat, mit Ananas aus der Dose, Avocado und Bananen. «Damals blickte man Richtung USA», sagt Susanne Vögeli, «heute ist der Orient bei uns prominenter.» Will heissen: Mezze wären im Jahr 2013 sicher Teil einer neuen Fülscher-Sammlung. Und was würde die Grande Dame der Schweizer Küche heute sonst noch publizieren? «Sicher ein Pastakapitel», sagt Max Rigendinger.

Keine Freude hätte Frau Fülscher wohl am heutigen Rudelkochen. Zu ihrer Zeit war die Küche für Gäste tabu. Heute helfen Freunde mit beim Schnippeln, Rühren, Braten. Obschon: Vereinzelte leidenschaftliche Hobbyköche interpretieren die Gästebewirtung fast wieder so streng wie Frau Fülscher. Da werden Mehrgänger aufgetischt, für die modernste Gerätschaften wie Vakuumgarer oder Dampfbackofen eingesetzt werden. Der Koch – das Wochenendmenü ist nach wie vor «eine Domäne der Männer», wie Christian Seiler im Essay schreibt – erklärt dann seinen Gästen, mit welchen Holzspänen er den Hirschrücken räuchert, wie lange ein Fleischstück im Sous-vide gart. Ist das der Gastgeber der Zukunft? «Nein», sagen Vögeli und Rigendinger. «Wir kennen nur wenige, die das können, ohne dass es verkrampft wirkt.» Sie empfehlen, als Gastgeber den Schwierigkeitsgrad für ein Menü lieber etwas herunterzuschrauben. «Lieber verbringt man die heute so kostbare Zeit mit den Gästen», so Vögeli. «Wichtig sind ausgewählte Zutaten, auch wenn das vielleicht etwas banal klingt.»

Elisabeth-Fülscher-Kochbuch. Verlag Hier und Jetzt, Baden 2013. 832 S., ca. 80 Fr.

Rezept Fülscher-Hefezopf, neu interpretiert

Zutaten:

- 500 g Weissmehl
- 1 TL Salz
- 5 g Hefe, 1 TL Zucker
- 70 g Butter, weich
- 3 dl Milch
- 1 Ei, verklopft, zum Bestreichen

Zubereitung:
Hefe mit Zucker mischen, 5 Minuten warten, bis sich die Hefe verflüssigt hat.
Mehl in eine Schüssel geben und eine Vertiefung formen, die flüssige Hefe in die Vertiefung geben. Mit wenig Milch (von den 3 dl) zu einem kleinen Vorteig anrühren, zugedeckt ca. 15 Minuten stehen lassen, bis sich Blasen bilden.

Die Butter, die restliche Milch und das Salz dazugeben und zu einem Teigballen zusammenfügen. Während 10 Minuten kneten, mit Vorteil in einer Haushaltmaschine oder mit den Knethaken eines Handrührgerätes.

Den Zopfteig während gut einer Stunde an einem warmen Ort (nicht über 30°C) zugedeckt aufgehen lassen.

Den lockeren Hefeteig – ohne ihn zusammenzudrücken oder zu kneten – auf eine Arbeitsfläche geben, zu einem Strang ziehen. In zwei Portionen teilen, ohne zu kneten. Dann in zwei spitz zulaufende Stränge von 3–4 cm Durchmesser rollen, dazu kein Mehl verwenden.

Den Zopf formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im auf 30 Grad vorgeheizten Ofen aufgehen lassen. Zopf mit Ei bepinseln.

Backen:
Während 15 Minuten wenn möglich im Dampfbackofen bei 210°C und 30% Dampf auf der untersten Rille.
Danach bei 185°C und 30% Dampf während 35 Minuten fertig backen.

Während der Backzeit zweimal beschwaden oder im konventionellen Backofen mit einem Wasserspray einsprühen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Tipp: den Zopfteig am Abend mit Haushaltsfolie bedeckt in den Kühlschrank stellen und erst am Morgen formen und frisch backen.

Die Herausgeber sagen dazu: «Der unübertroffene Klassiker in der Zopfbäckerei der Schweizer Privatküchen. Die Zutaten, die Mengenangaben, die Zubereitung und die Zeichnung der Flechttechnik bewähren sich auch heute noch. Einzig das Ei, bei Fülscher optional als Teigzutat angegeben, hat im Zopf nichts zu suchen.»

Das Rezept sowie das Originalrezept Nr. 1644 auf www.elisabeth-fuelscher.ch/hefezopf

Sendungsbewusst
Von Simone Meier

Fernsehen ist ein Schwein

Die blonde Amerikanerin Pamela Anderson hat in ihrem seltsamen Leben sicher schon einiges gesehen (und wir auch von ihr), und deshalb war ihr Kommentar zum «Promi Big Brother»-Haus von Sat 1 bloss ein herablassendes: «Zahm.» Eins ihrer ersten Worte, als sie dieser Tage in den Container gehen musste, war: «No alcohol!», und zwar no alcohol seit sieben Monaten. «Ich auch!», rief sofort Jenny Elvers, eine deutsche Schauspielerin und Celebritynudel, die in den letzten Jahren viel zu viel getrunken hatte und jetzt beeindruckend trocken ist. Und der Schauspieler Martin Semmelrogge, der letztes Jahr seine besten Freunde verdächtigt hatte, ihm seine Gartenmöbel zu klauen, sagte stolz, er sei «seit einem Jahr» trocken, und Pamela, Jenny und Martin freuten sich gemeinsam wie verrückt.

Ich denke ja, Sat 1 rechnet fest damit, dass wenigstens einer der drei Ex-Alkis im Container vor laufender Kamera in den Alkoholismus zurückfällt – und das am liebsten noch nackt und in einer Sexualsituation. Fernsehen ist so. Fernsehen ist ein Schwein. Soweit ich es aber beobachtet habe, heisst es 3:0, und die Null ist Sat 1.

Und wieso habe ich jetzt eigentlich darüber geschrieben? Ach, es war ein reiner Reflex! Weil Pamela Anderson eine Frau ist. Weil mich zu viele Männer sofort unendlich müde machen. So müde. Das gilt für Fussball, Western und Diskussionssendungen. Männerrunden sind ja zutiefst unfrisch. Ich habs in den letzten Tagen wirklich versucht, es ging ja nicht nur in «Promi Big Brother» um Wahlen und Abwahlen, sondern auch in der Wirklichkeit. Und obwohl sich diese Wahlen um die mächtigste Frau der Welt, also um Angela Merkel, drehten, sah ich fast nur Männer reden, vor, während und seit der Wahl, und sich selbst in eine exorbitante Wichtigkeit hochschrauben, und wenn sie keinen richtigen Auftritt haben durften, dann feierten sie wenigstens einen Rücktritt.

Exakt das Gleiche gilt für den SRF-«Medienclub» vom letzten Dienstag. Eine Moderatorin und fünf mächtige männliche Medienmenschen. Sie wussten alle alles, sie waren alle «scho sehr lang derbii», und ich habe schon sehr bald sehr tief geschlafen. Lustig daran war einzig, dass unser Fernseher, der derzeit spinnt und restlos alles darstellt, als sei es eine Serie, auch diesen «Club» wieder mit einer seiner Seriennummern versah: «Folge 187, 9. Staffel». Er macht das auch mit der «Tagesschau» und dem «Kassensturz», und bestimmt steckt eins dieser unheimlichen Dinger dahinter, die man Algorithmen nennt. Oder er wollte mir einfach nur signalisieren, dass Folge 188 der Hammer wird. Ohne Männer, dafür mit lauter schlauen Frauen. Und die würden dann auch keine Sekunde lang übers Muttersein und andere Betroffenheiten reden, sondern über Weltpolitik. So was würde mich mal munter machen. Und Sie sicher auch.

Das Gedicht

La seiche

Jetant son encre vers les cieux,
Suçant le sang de ce qu'il aime
Et le trouvant délicieux
Ce monstre inhumain, c'est moi-même.

Der Tintenfisch

Seine Tinte himmelwärts spritzend
Von wem er liebt das Blut stibitzend
Denkend das sei recht bekömmlich
Dies schlimme Monster das bin ich

Guillaume Apollinaire (1880–1918)

Aus dem Französischen von Niklaus Meienberg (1940–1993). «Geschichte der Liebe und des Liebäugelns», Limmat-Verlag