



5 X 5 KÄSTEN KRUMBACH
SANFTE SCHORLE GEWINNEN!
SO SANFT. SO KRUMBACH

www.krumbach-familienwelt.de

Oberschwäbisches Gebäck

Gute Seelen wollen ihre Ruhe haben

Das Geheimnis der unsterblichen Seele zu lüften, ist vermutlich unmöglich. Aber was die essbare Seele, bestehend aus Mehl, Hefe, Salz und Wasser, ausmacht, muss doch herauszufinden sein. Das typisch oberschwäbische Gebäck wird in vielen Bäckereien nach alter Väter Sitte jeden Morgen frisch hergestellt, wie beispielsweise beim Fidelisbäck in Wangen.

Von unserer Redakteurin
Petra Lawrenz

Morgens um sechs ist die Welt zwar noch in Ordnung. Aber in der Paradiesstraße ist von Ruhe keine Spur. Es geht heiß her, und scharf geschossen wird auch in dieser Ecke der Wangener Altstadt. So geht das jeden Morgen, und so muss es auch sein, wenn körbewise frische Seelen entstehen sollen.

Bäckermeister Uli Bernhart und seinem Kollegen Karlheinz Kubicek steht der Schweiß auf der Stirne, und das liegt nicht nur daran, dass es an ihrem Arbeitsplatz direkt vor dem Ofen immer ganz schön warm ist. Die beiden sind ein eingespieltes Team und mittendrin im Seelenmachen – und das geht, mit Verlaub, wie's Brezelbacken. Mindestens.

Was also ist das Geheimnis der oberschwäbischen Seele? „Wichtig sind vor allem die naturreinen Zutaten“, erklärt Bernhart, während er von einem großen, weichen, weißen

Teigberg mit beiden Händen ein Stück „ausbricht“, also abteilt. Etwa 250 bis 300 Gramm schwer ist so ein Teigbatzen, den er ein bisschen in die Länge zieht und auf den hölzernen „Seelenschiefer“ legt, der schon mit Salz und Kümmel bestreut ist.

Immer die gleiche Menge? „Das hat man im Gefühl“, sagt Bernhart und angesichts von tausenden Exemplaren, die im Laufe einer Woche durch seine Hände wandern, glaubt man das auch sofort. Mit rou-

tiniertem Schwung „schießt“ Kollege Kubicek dann zwei Seelen auf einmal in den Ofen, wo die klebrigen Kandidaten in Doppelreihen bei 250 Grad etwa 20 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig herausgezogen werden.



Das genaue Rezept will Bernhart nicht verraten, schließlich hat jede Bäckerei da ihre Besonderheit, und beim „Fidelisbäck“ ist man zudem stolz auf über 500 Jahre Backtradition, aber soviel lässt er sich entlocken: Der Seelenteig besteht aus Weizenmehl und Dinkelmehl, Sauerteig und Hefe, flüssigem Malz, Quellsalz und Wasser. Backmischungen oder künstliche Geschmacksstoffe haben in Seelen nichts verloren.

Entscheidend für den guten Geschmack ist aber auch die Verarbeitung: „Das ist Handarbeit wie vor 50 oder 100 Jahren“, erklärt Bernhart. Maschinen kommen dabei nicht zum Einsatz. Und so stecken in den Seelen auch viel handwerkliche Erfahrung und vor allem Zeit.

Der Teig – ein sehr lockerer Hefeteig – beispielsweise ruht insgesamt anderthalb Stunden, wird zwischendurch auch mal „aufgedreht“, das



Aus weichem Hefeteig formt Uli Bernhart die Seelen.



Knusprig und mit Kümmel und Salz bestreut müssen sie sein.

Fotos: la

heißt gewendet, bevor er verarbeitet wird und in den Ofen wandert.

Diese Art des Backens, bei der neben den guten Rohstoffen auch ein wenig Arbeitszeit investiert wird, bedeutet am Ende auch eine besondere Qualität. Der Fidelisbäck gilt

dadurch als zertifizierter „SlowBaking“-Betrieb. Die Seelenruhe ist damit quasi garantiert, was dem Geschmack zu Gute kommt. Das sollte man auch beachten, wenn man zu Hause mal ein Seelen-Rezept ausprobieren will.

Für die fleißigen Bäcker gilt das mit der Geruhsamkeit bei der Arbeit aber definitiv nicht. Schließlich warten schon um sechs Uhr morgens die ersten ungeduldrigen Kunden auf die frischen Seelen aus der Paradiesstraße.

Die Rezepte unserer SZ-Leser

Belegte Seelen einmal anders



Eveline Haefele aus Ravensburg

Nach unserem Aufruf haben die Leserinnen und Leser der Schwäbischen Zeitung fleißig ihre Lieblingsrezepte an die Redaktion geschickt. Im Rahmen der SZ-Serie „Gutes von hier“ werden wir sie regelmäßig abdrucken

und mit einem edlen Gemüseschäler belohnen.

Der erste Vorschlag kommt von Eveline Haefele aus Ravensburg. Die alleinstehende Rentnerin kocht und backt sehr gerne. Mindestens einmal in der Woche tut sie dies für ihre zwei Enkel. Und wenn Gäste kommen, serviert sie gerne diese belegten Seelen:

Zutaten für sechs bis acht Seelen: 150 g Butter, 1 Becher Joghurt, 1/2 Becher Sahne, 200 g Salami oder Schinken, 1 rote und 1 grüne Paprika, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, Kräuter nach Belieben, 300 g geriebener Käse.

Zubereitung: Die Butter schaumig rühren. Joghurt und Sahne darunter rühren. Salami oder Schinken fein würfeln, ebenso die Zwiebel und die gewaschenen Paprika. In den Kräutern und dem Käse dazumischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse auf die halbierten Seelen streichen. Dann die Seelen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius knusprig backen.

Brauchtum

Milde Gabe für Arme und Kinder

Die Seele ist ein Gebäck, das es ursprünglich nur zu Allerseelen gab – daher stammt auch der Name.

Einmal im Jahr der Toten zu gedenken, hat lange Tradition. Das christliche Allerseelenfest, das einen Tag nach Allerheiligen gefeiert wird, wurde im Jahr 998 eingeführt. Schon davor gab es allerdings den Brauch, den Toten einmal im Jahr Brot zu opfern. Dieses Speiseopfer wurde dann mit der Zeit umgewandelt oder erweitert zu einer milden Gabe für Arme, Alte und Kinder.

Noch bis Ende des 19. Jahrhunderts bettelten beispielsweise die „Seelgeher“ jedes Jahr bei den Bauern um Seelbrote. Mancherorts war es auch üblich, dass Kinder von ihren Paten eine Form des Seelbrots als Geschenk erhielten. Dabei kannte man vielerlei Gebäckarten, zum Beispiel auch Allerseelenbrezeln, -zöpfe, -hasen und -semmeln.



Wohl dem, der reich war und immer genug Brot hatte, wie hier links auf dem Bild eines flämischen Meisters. Die Armen mussten oft darben, aber zumindest zu Allerseelen bekamen sie „Seelbrote“. Foto: Brotmuseum

Die Seele in ihrer heutigen Form ist vor allem in Oberschwaben zwischen Schwäbischer Alb und dem Bodensee verbreitet. Ihre längliche

Form wird – in Anlehnung an den ursprünglichen Brauch des Totenge-denkens – auch als Knochen gedeutet. (la)

Ausflugstipp

Mehr über Laib und Seele erfahren

Brot gibt es seit über 6000 Jahren und in schier unendlicher Vielfalt. Wer mehr über dieses existenzielle Nahrungsmittel erfahren will, sollte dem Museum der Brotkultur in Ulm einen Besuch abstatten. Neben der Dauerausstellung, in der alle Aspekte vom Getreide bis zur Essenskultur beleuchtet werden, ist dort derzeit eine Sonderausstellung zum Thema „Urgetreide“ zu sehen (bis 7. November). Darin geht es um Einkorn, Emmer oder Dinkel. Diese alten Getreidearten waren zwischenzeitlich fast ganz verschwunden, erfreuen sich in jüngster Zeit aber unter dem modischen Label des „Urgetreides“ wachsender Beliebtheit. (sz)

Museum der Brotkultur,
Salzstadegasse 10, 89073
Ulm. Telefon: 0731 - 69955.
www.museum-brotkultur.de
Geöffnet täglich von 10 bis 17 Uhr

Roman

Roman von Friedrich Dönhoff



41. Folge

Pia hatte noch keine neuen Erkenntnisse aus der Nachbarschaft von Max-Andreas. Die Kollegen machten nun ohne sie weiter, damit Pia Sebastian in Winterhude begleiten konnte.

Sie gingen vorbei an Rotklinkerbauten und Häusern neueren Datums sowie alten Gebäuden aus der vorigen Jahrhundertwende, die einmal für die Oberschicht gebaut worden waren. In so einem wohnte die Physiotherapeutin. Pia schaute an der Fassade hinauf. „Ich könnte mir die Miete hier nicht leisten.“ Die Haustür stand offen. Silke

Engelmann wohnte im dritten Stock, das konnte man der Klingelleiste entnehmen. Das Treppenhaus war schmal, aber durch die Höhe groß-zügig, es gab keinen Fahrstuhl. Hinter einer der unteren Wohnungstüren war klassische Musik zu hören, irgendwo weiter oben keifte eine Frau.

Im dritten Stock stellten sie fest: Die keifende Stimme kam von hinter der Tür. Pia zeigte wortlos auf das Klingelschild: Engelmann.

Sie horchten. „Nichts geschafft!“ Eine resolute Frauenstimme. „Armseliges Geschöpf!“

War das etwa Silke Engelmann? Sie lauschten beide gebannt. Dann eine zweite Stimme, leiser, beinahe ängstlich, und Sebastian erkannte, dass diese Silke Engelmann gehörte. Dann wieder die laute Stimme: „...konnte doch nichts werden!...“, schimpfte sie und entfernte sich in ein hinteres Zimmer.

„Klingeln?“, fragte Pia leise. „Warte mal“, flüsterte Sebastian. Die Stimme kam wieder zurück. „Sag du doch auch mal was!“

Die dritte Stimme, die nun antwortete, war tief, leise und nicht zu verstehen.

„So ein Quatsch!“, gab die Frau zurück.

Sebastian und Pia sahen sich an. In dem Augenblick vibrierte unter ihren Füßen der Boden, schwere Schritte näherten sich von innen. Sebastian stieß Pia an.

Sie hatten gerade die ersten Stufen zum vierten Stock genommen, als die Wohnungstür aufgerissen wurde. Eine Frau in Schwarz, mit Hut und samtener Schleife, startete sie an. Sie war stark geschminkt. Beton freundlich sagte sie: „Guten Tag.“

Sebastian und Pia grüßten zurück, während sie weiter hinaufgingen. Als Sebastian sich noch einmal umdrehte, sah er, dass hinter der Frau ein älterer Mann aus der Wohnung trat, vorsichtig, fast ängstlich.

Waren das die Eltern der Physiotherapeutin? Sebastian und Pia warteten im oberen Stock und horchten, wie die beiden die Treppe hinabstiegen, die Frau wütende Töne von sich gab, bis die Haustür

klappte und Ruhe einkehrte.

Aber nicht ganz: In der Engelmann-Wohnung war nun Musik aufgedreht worden. Laut. Auch Pia hatte das Lied sofort erkannt: Tainted Love von Soft Cell. Die eindringliche Stimme des Sängers Marc Almond war bis in den Hausflur gut zu verstehen:

Sometimes I feel I've got to run away

I've got to get away from the pain that you drive in the heart of me the love we share, seems to go nowhere

and I've lost my light for I toss and turn I can't sleep at night Sebastian drückte den Klingelknopf. Es schrillte.

Once I ran to you now I run from you this tainted love that you've given

I gave you all a boy could give you take my tears and that's not nearly all

Die Musik lief weiter, nichts pasierte. Pia wollte noch einmal klin-

geln, doch Sebastian hielt sie zurück: „Das Lied ist sowieso nicht lang.“

Don't touch me please I cannot stand the way you tease I love you though you hurt me so now I'm gonna pack my things and go

Ein paarmal noch wiederholte die Stimme sehnsuchtsvoll Tainted Love in der ausklingenden Melodie. „Was heißt eigentlich Tainted Love?“, fragte Pia.

„So etwas wie: befleckte Liebe“, meinte Sebastian.

In der Wohnung war es nun still. Pia drückte wieder den Knopf. Schritte hinter der Tür. Silke Engelmann öffnete in einem weißen Jogginganzug, ihre dunklen Locken leicht zerzaust. Erschrocken sah sie die Besucher an.

„Können wir reinkommen?“, fragte Sebastian und trat mit Pia ein. Es war eine großbürgerliche Wohnung mit hohen, großen Räumen.

Die Physiotherapeutin schloss die Tür. „Ich war es nicht“, sagte sie. „Was waren Sie nicht?“, fragte Sebastian.

„Ich...“ Silke Engelmann

schaute verwirrt. „Ich dachte, Sie kommen wegen Max-Andreas.“

„Woher wissen Sie, dass er tot ist?“, fragte Pia.

„Von einer Kollegin aus dem Theater. Sie hat mir alles erzählt.“

„Wer war das, und was hat sie Ihnen erzählt?“

„Frau Lemke, die Garderobefrau. Ich traf sie gestern auf der Straße. Die meinte, er sei...“ Die Physiotherapeutin schaute fragend von einem zum anderen. „Sie meinte, er sei umgebracht worden.“

„Frau Engelmann, wo waren Sie Sonntag früh um halb acht?“, fragte Sebastian.

„Hier. Ich war hier.“ Ihr Gesicht wurde rot.

„Kann das jemand bestätigen?“

„Nein.“

Selten hatte Sebastian jemanden so rot werden sehen, wie Silke Engelmann es war. Viele Menschen wurden nur schon rot, wenn man sie verdächtigte, andere wiederum konnten eiskalt lügen. Wieder andere wurden rot, weil sie tatsächlich logen. (Fortsetzung folgt)