



FRIEDRICH  
VON  
SCHILLER

ROMANTIK HOTEL & RESTAURANT



## Lecker Fett

**Meine Kindheitserinnerungen zum Thema Schmalz, Fett und Öle /  
Von Burkhard Schork  
Romantik Hotel Friedrich von Schiller, Bietigheim-Bissingen**

Nein, den ernüchternden Witz habe ich nicht in meiner Kindheit gehört, da war ich schon ein gestandener Koch. Aber in jedem Witz steckt ein Körnchen Wahrheit. Die konstruierte Pointe, die an der Wirklichkeit und am richtigen Leben vorbei schrammt, entfaltet keine befreiende Wirkung. Und Lachen ist schließlich gesund. Es muss schon etwas dran sein am Witz.

Also: Der Priester trifft auf den Alkoholiker, der im Sterben liegt. „Soll ich dir die letzte Ölung geben?“ fragt er den gestrauchelten Sohn der Kirche. Der antwortet in Panik: „Bloß nix Fettiges“.

Der Mann wusste Bescheid: Fett paralyisiert den Alkohol, die Folgen der Betäubung lassen nach. Für einen Alkoholiker ist das natürlich furchtbar, für Gesunde dagegen ein Segen. Wer eine Dose Ölsardinen vor dem Besäufnis vertilgt, spürt weniger vom Alkohol und hält länger durch. Öle, also flüssige Fette, haben demnach eine heilsame Wirkung. Sie sind für den Körper ein wichtiger Energiespeicher, enthalten notwendige Vitamine und Fettsäuren und schützen vor Kälte. In der Sprache der Chemiker sind es Triglyzeride.

Diese Erkenntnis war mir in meiner Kindheit noch nicht geläufig. Das Schmalzbrot, das mir meine Mutter für die Schule strich und mit etwas Salz geschmacklich veredelte, schmeckte mir einfach. Ich konnte die Pausen gar nicht erwarten, so sehr hatte ich Lust auf diesen wohlschmeckenden Aufstrich auf frischem Bauernbrot. Die Krönung waren allerdings die Bratkartoffeln, die Großmutter mit Schweineschmalz in der Pfanne meisterhaft zur Delikatesse werden ließ. Garniert mit Speck, angereichert mit einer saftigen Essiggurke und an guten Tagen mit einem Spiegelei geadelt, hat dieses Gericht alle Geschmacksnerven bei mir gezündet. Jedes Angussteak – so ich denn eines habhaftig hätte werden können – wäre auf meiner Hitparade gegen den zauberhaften Geschmack und den feinen Geruch der in Schmalz gebratenen Kartoffel-Knollen durchgefallen. Gesteigert werden konnte diese kulinarische Göttlichkeit nur noch, wenn Oma dem Schmalz vom Schwein das der Gans vorgezogen hatte. Dann öffnete sich für mich der Himmel und neben der Beseitigung des Hunger-Gefühls erfasste mich auch noch Glückseligkeit. Schmalz war einfach „lecker Fett“.



FRIEDRICH  
VON  
SCHILLER

---

ROMANTIK HOTEL & RESTAURANT



Symbolisch für diese geschmacksnervliche Offenbarung stand das Schmalztöpfchen aus Steingut in der Speisekammer bei Oma. Rund geformt, mit blauen Verzierungen und einem Holzdeckel hatte es eine Grandezza, die zu Verführungen taugte. Es geschah nicht nur einmal, dass ich in kindlicher Erregung Schulfreundinnen zum Schmalzbrotessen bei Oma eingeladen hatte. Sie bissen ebenso herzhaft zu, wie ich es ihnen vormachte. Vielleicht hätten ja auch Pralinen ihre Wirkung nicht verfehlt, aber süße Leckereien dieser gehobenen Machart gab es eben nur an Weihnachten oder zum Namenstag. Immerhin enthielten sie neben reichlich Zucker auch Fett – und das nicht zu wenig. Ohne Fett eben keine Schokolade. Und ohne Schokolade kein Festtag.

Dominiert hat zum hochheiligen Fest allerdings der Christstollen, den meine Mutter geradezu hinreißend zauberte. Ohne Butter und dem eher geschmacksneutralen Rindertalg war da nichts zu machen, Mandelöl und Marzipan durfte ebenfalls nicht fehlen. Denn während das Mehl den Stollen eher trocken machte, waren es die Fette, die ihn feucht hielten. Allein dadurch war er lange haltbar und gut genießbar, obwohl er in aller Regel das Dreikönigsfest nicht überlebte.

Der Sonntag war für gewöhnlich der Bratentag. Ob Schweinebraten oder Rinderbraten, Gänsebraten zu Martini oder Kalbsbraten am Geburtstag: Das Fleisch musste fett sein, damit es überhaupt schmeckte. Fett im Fleisch macht es saftig und zart. Und Fett ist der Geschmacksträger. Das habe ich schon in sehr jungen Jahren gelernt – und selbst ausprobiert. Mit Fett wird das Fleisch appetitlich, wird es zum Genuss. Und nicht zu vergessen, dass die guten Soßen ohne das beim Braten gewonnene Fett nicht möglich geworden wären.

Doch Fett ist nicht nur Geschmacksträger, sondern auch Energieträger. Am besten kann man dies bei den Holzfällern in den Bergregionen studieren, wenn sie zur Brotzeit ihren gerauchten Speck verzehren. Sie selbst nennen dieses Nahrungsmittel Kraftspender und verzehren davon durchaus reichlich. Ein besonders gereifter, sehr fetter Speck ist der Lardo aus dem Aostatal oder aus Colonnata in der Toskana. Der Speck wird dabei in rechteckige Stücke geschnitten, gepfeffert und mit Gewürzen wie Lorbeer, Salbei, Rosmarin, Wacholder, Muskatnuss und Knoblauch in eine Salzlake gelegt. Richtig reif wird er dann erst, wenn er drei bis sechs Monate in steinerne Trögen aus Carrara-Marmor liegt. Den Arbeitern im Steinbruch war der Lardo tägliches Lebenselixier. Heute findet man ihn fast ausschließlich in Delikatess-Geschäften.



FRIEDRICH  
VON  
SCHILLER

---

ROMANTIK HOTEL & RESTAURANT



Doch wo Licht ist, ist auch Schatten. Tierische Fette und Öle haben leider auch einen hohen Gehalt an Cholesterin und gesättigten Fettsäuren, also nicht unbedingt das, was der gesundheitsbewusste Mensch meint, gebrauchen zu können. Herz und Kreislauf sind davon nicht wirklich angetan. Und je mehr neurotische Gesundheitsfanatiker durch die Welt tingeln, umso brennender scheint das Problem zu werden. Doch auch hier gilt, was ich schon in meiner Kindheit im Elternhaus lernte: Es kommt auf die Dosis an. Körperlich arbeitende Menschen brauchen tierische Fette, Sesselfurzer naturgemäß weniger.

Es stimmt halt immer noch, was der mittelalterliche Arzt Paracelsus sehr weise von sich gab: Jedes Ding ist Gift. Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.

Üben wir uns also in der richtigen Dosierung. Denn auch die ist in der Kulinaristik eine geschmacksentscheidende Größe.

*5.720 Zeichen / 14. März 2012*