

Roswitha Scheidler kocht auf:

Spouzn, Schoppala & Schwammerbröih

Althergebrachte und neue Oberpfälzer Küchengeheimnisse

Butta | Zoigl | Ziedara
Kniadla | Spouzn | Baaz
Gwichste | Kreita | Sossn
Kaas | Hei und Strouh
Wammerl | Kaiwl | Gmach
Henna | Mongdratzerl
Sugerl | Gaggerl | Haxn
Speckln | Birschterl
Kampl | Geistabirn
Gmöis | Aflaaf | Zwiewl
Erdäpfl | Trudara | Wüld
Schwoazbeerdatschi
Gröiöschmia | Bibgockl
Blunzn | Holberbladln
Riwanzala | Powidln
Hirschtzäggn | Bunkerl
Drahdeuwxpfeifala | Doag
Wassaratzn | Schoanbladln
Deiflsquark | Knofl | Hoiwa
Gänsloibl | Gselchts | Radi
Khannesbirln | Broggerlkohl



Buch & Kunstverlag Oberpfalz

Roswitha Scheidler kocht auf:

Spouzn, Schoppala & Schwammerbröih

Althergebrachte und neue Oberpfälzer Küchegeheimnisse



Buch & Kunstverlag Oberpfalz

Bibliographische Information Der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

2010 Buch & Kunstverlag Oberpfalz
Mühlgasse 2, 92224 Amberg

Zweite Auflage, November 2010

Dritte Auflage, Dezember 2010

Vierte Auflage, Januar 2011

Fünfte Auflage, Oktober 2011

Sechste Auflage, Oktober 2012

Siebte Auflage, November 2013

Rezepte:

Roswitha Scheidler

Konzeption und ergänzende Texte:

Wolfgang Benkhardt

Satz und Gestaltung:

Kobergers FakTory Nürnberg

Druck:

Druckerei Spintler, Weiden

ISBN: 978-3-935719-65-0

„Milch, und Mehlspeisen Kartoffeln

sind die Hauptbestandtheile jedes Mahles. Früh Milch- oder Kartoffelsuppe. Mittags gleiche Suppe mit Klößen von verschiedener Form aus schwarzem Mehl oder Kartoffeln, oder bloß Kartoffelbrei, als Dessert gebratene ganze Kartoffeln in der Schale, die in bessern Bauernhäusern den ganzen Tag in der Asche rösten, Abends die gleiche Suppe und den ganzen Tag das selbstgebackene schwarze, saure Roggenbrod. An Feiertagen und besonderen Festtagen, in beßern Häusern alle Sonntage, kommt Sauerkraut, das einzige Gemüse, das der Bauer kennt, mit selbst geräuchertem Schweinefleische oder Rindfleisch.

Im Sommer wechselt in heißen Tagen mit den obigen Suppen auch eine Biersuppe, bestehend aus aufgeschnittenem Brod, über das ein paar Maaß Bier oder Covent (Nachbier) geschüttet wird, und mit den obigen Speisen große Schüsseln mit grünem Kopfsalat in Essig ohne Oel.


Nur **ein**
oder **zweimal**
im **Jahr**
kommt frisches **Fleisch**

mit gekochtem Merrettig an die Reihe.“

Bezirksarzt Dr. Wilhelm Brenner-Schäffer aus Weiden
1861 über den Speiseplan in der Oberpfalz



Liebe
geht durch den Magen...

An aerial photograph of a vast agricultural field, showing deep, curved furrows from a plow. The field is a mix of brown and dark soil, with some green grass visible in the distance. The perspective is from a high angle, looking down on the field.

Liebe – so heißt es – geht durch den Magen. Der Magen – so behaupte ich – zieht sich durchs Gemüt.


Die Liebe gilt in diesem Fall der Region Oberpfalz mit ihrer gesamten Vielfalt auf engstem Raum. Ein Magen, der sich wohl fühlt, kann eine gute Stimmung hervorbringen, in der der Landstrich, dessen Küche er dieses Wohlbehagen verdankt, mit allen Sinnen wahrgenommen werden kann. Wenn beim Genuss einer Ossobuco gleichzeitig vor dem inneren Auge das Bild sanfter toskanischer Zypressenhügel entsteht, warum sollte dann nicht ein gut zubereiteter Oberpfälzer Karpfen das Bild der Oberpfälzer Teichlandschaft mit ihren Teichen und Seen zwischen schön gebuckelten Waldbergen hervorrufen? Oder ein Juradistl-Lammgericht die mit Wacholder bestandenen Trockenrasenhänge des Oberpfälzer Jura mit allen Düften und Farben eines heißen Sommertages?

Und da sind wir beim Hauptanliegen dieses Buches gelandet. Es soll nicht nur ein regionales Kochbuch sein, sondern die Oberpfalz insgesamt als Kulturregion mit allen Sinnen erfahrbar machen. Dazu gehört die vielfältige Kulturlandschaft mit ihren köstlichen Produkten genauso wie die Menschen, die sie produzieren und vermarkten. Stichworte sind hier gesundes Kochen mit frischen und natürlichen Rohstoffen, Direktvermarktung, Regionaltheken usw.

Die im Buch abgebildeten Menschen aus der Oberpfalz mit ihren Produkten verleihen der Region ein Gesicht, alte tradierte Kochrezepte, Schnodahüpfln, Reime, Bräuche und Weisheiten um die Küche und nicht zuletzt die Oberpfälzer Mundarten erfüllen sie mit Leben, das prall zwischen den Buchdeckeln hervorquillt. Eine Stärkung auch des Oberpfälzer Selbstbewusstseins!

Das freut den Heimatpfleger dieses schönen Bezirks, dazu wünscht er dem Buch die Aufmerksamkeit möglichst vieler Menschen innerhalb und außerhalb der Oberpfalz, die Spaß haben, die wunderbaren alten Rezepte nachzukochen, um dann mit allen Sinnen eine der vielfältigsten Kulturregionen Bayerns zu genießen.

Dr. Franz Xaver Scheuerer
Bezirksheimatpfleger der Oberpfalz



Suppn

Von der Wasserschmalzn
bis zur Spargelspitzencreme

Seite 10 – 23

Gmöis

Garten- und Feldfrüchte
aus Topf und Pflanze

Seite 24 – 33

Solod

Gesund durch das ganze Jahr
mit Essig und Öl

Seite 34 – 45

Erdäpfl

Des Oberpfälzers Freud
in alle Ewigkeit

Seite 46 – 63

Knedln, Nudln und a Soss

Allerlei Knödelgerichte, Nudeln
und gute Soßen

Seite 64 – 73

Fisch

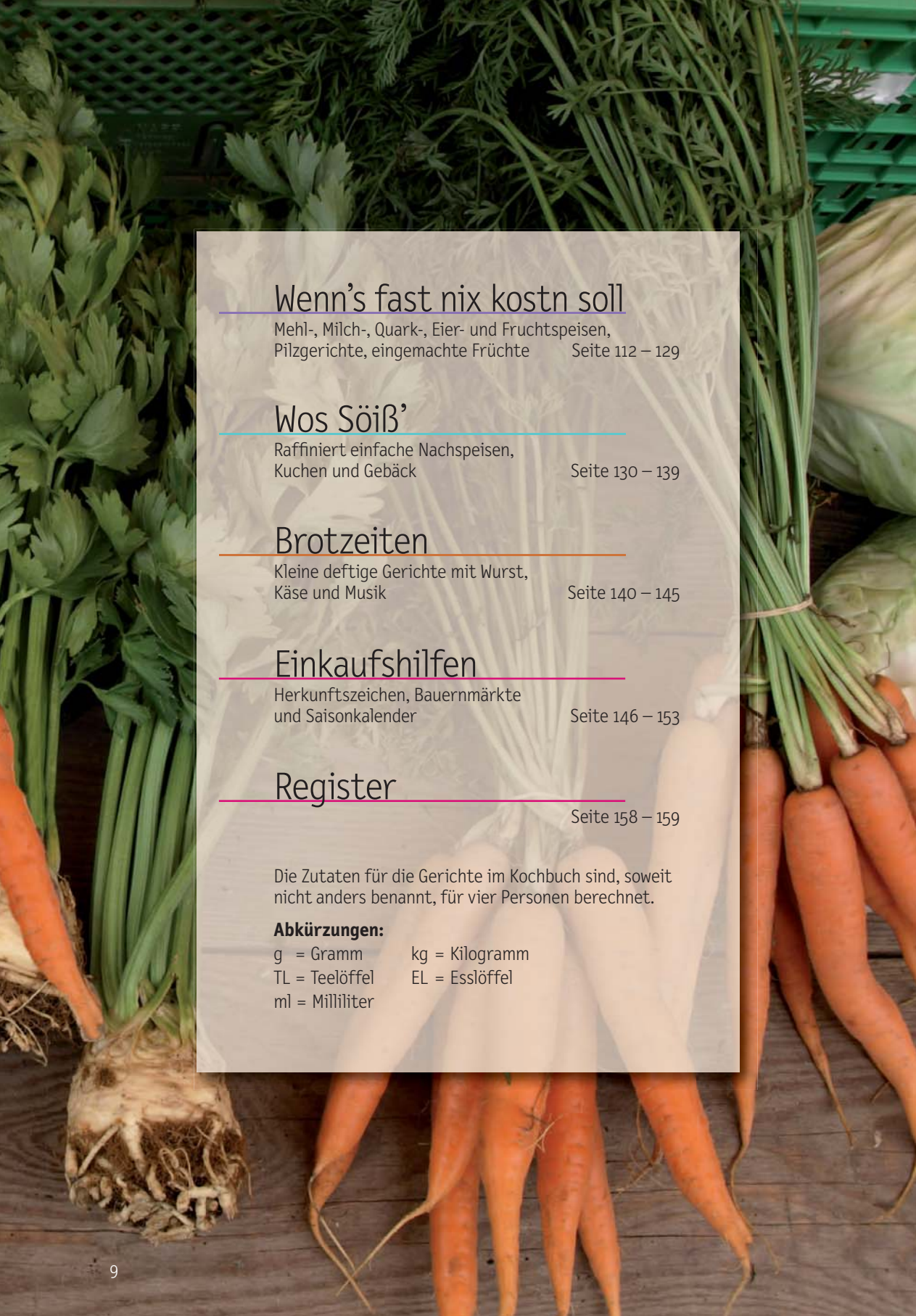
Karpfen, Forellen & Co.
mal mit und mal ohne Soße

Seite 74 – 83

Fleisch

Von der Sau, vom Rind, vom Federvieh,
vom Wild und vom Lamm

Seite 84 – 111



Wenn's fast nix kostn soll

Mehl-, Milch-, Quark-, Eier- und Fruchtspeisen,
Pilzgerichte, eingemachte Früchte Seite 112 – 129

Wos Söiß'

Raffiniert einfache Nachspeisen,
Kuchen und Gebäck Seite 130 – 139

Brotzeiten

Kleine deftige Gerichte mit Wurst,
Käse und Musik Seite 140 – 145

Einkaufshilfen

Herkunftszeichen, Bauernmärkte
und Saisonkalender Seite 146 – 153

Register

Seite 158 – 159

Die Zutaten für die Gerichte im Kochbuch sind, soweit
nicht anders benannt, für vier Personen berechnet.

Abkürzungen:

g = Gramm kg = Kilogramm
TL = Teelöffel EL = Esslöffel
ml = Milliliter

Suppn
Schnalzn mit Milli
Bröih Schnilling
Broud
Böia
Gnofl
Bäiderl



Bunte Erdäpfelsuppn

Bunte Kartoffelsuppe

750 g Erdäpfel
1/2 Sellerieknolle
1 Stange Lauch
2 Gelbe Rüben
1 Zwiebel
50 g Räucherbauch
1 Knoblauchzehe
1 1/2 Liter Brühe
Erbsen
Blumenkohl
Brokkoli
grüne Bohnen
(nach Jahreszeit)
Milch oder Rahm

Sellerie, Lauch, Gelbe Rüben und Zwiebel putzen, in Würfel schneiden und in wenig Fett mit gewürfeltem Räucherbauch und Knoblauchstückchen goldgelb rösten. Mit Brühe aufgießen, übriges Gemüse und Erdäpfel zerkleinern und zugeben. 15 bis 20 Minuten kochen. Am Schluss Suppe durchstampfen oder pürieren (nach Belieben) und mit Milch oder Rahm verfeinern.

Oa-Schlog-Suppn/„Gaache Doudsuppn“

Eierschlagsuppe, Jäher-Tod-Suppe

4 bis 8 Eier
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
1 Liter Brühe oder Wasser

In eine Schüssel gibt man ein bis zwei Eier pro Person und würzt sie mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss. Anschließend die Masse mit dem Schneebecken verschlagen und kochende Brühe vom Huhn, Rindsknochen oder einfach nur kochendes Wasser unter ständigem Schlagen dazugeben.

Dazu gab's Brot mit Butter und Schnittlauch. Die Suppe war auch als schnelles Essen in der Erntezeit weit verbreitet.

Der Ausdruck „Gaacha Doud“ stammt von Roswitha Scheidlers Schwiegervater Josef Scheidler, dem Bürgermeister der früheren Gemeinde Roschau im Landkreis Neustadt a. d. Waldnaab. Er brachte damit immer wieder seinen Unmut über das eilige Ernteessen zum Ausdruck.

Lewagniadlsuppn

Leberknödelsuppe

2 Zwiebeln

Petersilie

10 Semmeln

**250 g durchgedrehte
Rindsleber**

125 g Butter

Milch

3 Eier

Salz

Pfeffer

Majoran

Muskatnuss

**ungespritzte
Zitronenschale**

**1 1/2 Liter Rindssuppe oder
Fleischbrühe**

Zwiebeln klein schneiden, eine Handvoll Petersilie hacken, Semmeln in kleine Stücke reißen und mit Leber, Butter, etwas Milch und Eiern zu einem Knödelteig verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer, Majoran, Muskatnuss und etwas Zitronenschale abschmecken. Am Schluss die Knödel formen und in kochende Rindssuppe oder Fleischbrühe einlegen. 15 bis 30 Minuten (je nach Größe) ziehen lassen (nicht kochen). Wenn die Knödel oben schwimmen, sind sie fertig.



Fröh- und Af-d’Nacht-Suppn

Früh- und Abendsuppe

5 - 6 mittlere Erdäpfel

1 1/2 Liter Wasser

Selleriegrün

Maggikraut

Salz

1 Zwiebel

2 EL Butterschmalz

Erdäpfel schälen, in Stücke schneiden und in den Topf mit Wasser geben, mit Selleriegrün, Maggikraut und Salz würzen und das Ganze weich kochen. Dann die Zutaten grob pürieren und mit Salz abschmecken. Zwiebel klein schneiden, in Butterschmalz goldgelb rösten und damit die Suppe schmalzen. Die klassische Zutat sind Brotstückchen.

„In da
Fröh hod’s a Bröih gem
und z’Mittoch an doudn Hund,
owa d’Leit, af d’Nacht a saure Suppn,
döi worn gsund.“ Schnodahüpfli

Pfannakouchnsuppn

Pfannkuchensuppe

**Grundrezept:
Klare Brühe von Rind, Henne
oder Gemüse**

**vier übrig gebliebene
Pfannkuchen**

Vier übrig gebliebene Pfannkuchen in feine Streifen schneiden und mit einem Liter heiße Brühe übergießen und mit Schnittlauchröllchen servieren.

Kürbissuppn

Kürbissuppe mit Curry und Knoblauch

1 kg Kürbis
2 große Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
50 g Butter
1 Liter Brühe
2 EL Curry
Salz
Pfeffer
Sahne

Zwiebeln und Knoblauch in kleine Stücke schneiden und in Butter andünsten, Kürbis ebenfalls in Stücke schneiden, mit der Brühe zugeben und mit Curry würzen. Die Suppe 20 Minuten kochen lassen, fein pürieren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Sahne verfeinern. Am besten serviert man die Suppe mit Brot oder Toastbroten.



Größnockerlsuppn

Grießnockerlsuppe

1 Ei

40 g weiche Butter

60 g Hartweizengrieß

1 TL Salz

**1 Messerspitze gemahlene
Muskatnuss**

**1 1/2 Liter klare Brühe
(von Rind, Henne oder Gemüse)**

Schnittlauch

Ei, Butter, Hartweizengrieß, Salz und Muskatnuss zu einem Teig verrühren. Kochende Brühe bereitstellen. Mit zwei Teelöffeln aus dem Teig Nockerln formen und in die kochende Suppenbrühe einlegen. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren. Wenn alle Nockerln oben schwimmen, sind sie fertig.

Tipp: Wenn man die Löffel immer wieder in eine Tasse mit kaltem Wasser eintaucht, kleben die Nockerln beim Formen nicht so leicht an.

Gwusst wöi: Selwa gmachte Bröih

Selbst gemachte Brühe

Wer gesund und nahrhaft kochen will, sollte auch versuchen, die Brühe für die Suppen selbst herzustellen. Die Zutaten dafür kann man beim Metzger bestellen, im eigenen Garten ernten, auf Bauernmärkten oder küchenfertig aus der Tiefkühltruhe kaufen. Die Brühe lässt sich auch in größeren Mengen auf Vorrat herstellen.

Knochnbröih

Klare Knochenmarkbrühe

1 - 2 kg Rindsknochen (Markknochen) beim Metzger bestellen und im heißen Topf mit Wurzelwerk (Sellerieknolle, Gelben Rüben, Petersilienwurzeln, und Lauchstücken) goldbraun rösten und mit zwei bis drei Liter kaltem Wasser ablöschen. Etwas Salz, Pfeffer und Liebstöckelblätter (Maggikraut) zugeben und im offenen Topf etwa eine Stunde sanft köcheln lassen. Man lässt die Suppe etwas erkalten, gießt sie ab und kann sie dann weiterverwenden.

Diese Knochenbrühe eignet sich sehr gut zum Bevorraten, da man sie portionsweise einfrieren kann.

Hennasuppn

Selbst gemachte Hühnersuppe

**1 Bund Wurzelgemüse
(Porree, Sellerie, Gelbe
Rüben, Petersilie)**

2 Liter Wasser

1 Sträußlein Maggikraut

**1 küchenfertiges Suppen-
huhn**

Salz

Pfeffer

Reis oder Nudeln

Schnittlauch

Im Topf das zerkleinerte Wurzelgemüse mit Wasser und Maggikraut aufkochen. Das Suppenhuhn salzen und pfeffern und in die kochende Brühe legen. Ein bis zwei Zweige vom Maggikraut (Liebstöckel) zugeben. „D'Henna“ lässt man bei kleiner Hitze so lange kochen, bis sie weich ist. Dann Haut und Knochen entfernen und das Fleisch klein schneiden. In die abgessene Suppe Reis oder feine Suppennudeln einstreuen und dann noch einmal aufkochen, bis der Reis oder die Nudeln weich sind. Das Fleisch dazugeben und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Roude-Roum-Suppn

Rote-Rüben-Suppe mit Ingwer und Knoblauch

2 große Zwiebeln

5 Knoblauchzehen

1 Ingwerwurzel

50 g Butter

500 g Rote Rüben

1 Liter Brühe, Salz

Pfeffer

Sahne

Semmelwürfel

Zwiebeln würfeln, Knoblauchzehen klein schneiden. Ingwerwurzel in Scheiben schneiden und in Butter andünsten. Rüben schälen, in Stücke oder Scheiben schneiden und fünf Minuten mitdünsten. Anschließend Brühe aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen und zirka 20 Minuten leicht kochen lassen. Am Schluss Suppe fein pürieren, mit Sahne verfeinern und mit gerösteten Semmelwürfeln servieren.



Weißer Suppen mit abgerührte Erdäpfel

Buttermilchsuppe mit Kartoffelgericht

1 Liter Wasser
zirka 1/2 Liter Buttermilch
2 - 3 EL Mehl
Salz
1 Becher Sahne
für abgerührte Erdäpfel:
Kartoffeln
Butter
3 - 4 Eier
Schnittlauch

Wasser zum Kochen bringen. Buttermilch mit Mehl und Salz verquirlen, in das kochende Wasser einrühren, aufkochen lassen und abschmecken. Sahne in die nicht mehr kochende Suppe einrühren.

Für die abgerührten Erdäpfel Kartoffeln kochen, schälen und mit einer Gabel grob zerdrücken. In einer Pfanne Butter heiß werden lassen, Kartoffeln zugeben, salzen. Drei bis vier Eier verquirlen und lockere Rühreier herstellen und salzen. Kartoffeln und Eier locker vermengen. Frischen Schnittlauch klein schneiden und untermengen. Dazu gibt's Bauernbrot.

Die Saure-Milli-Suppe war vor allem im Chamer Raum weit verbreitet und kam dort oft auf den Tisch. Mittlerweile ist daraus eine nostalgische Spezialität geworden.

Roude Raner

Rote Rüben

Broggerlkohl

Rosenkohl

Doaschn

anspruchlose Feldrüben, auch als Schimpfwort verwendet

Dipfl

emaillierter, kleiner Topf

Schnodahüpfl / Schnodahipfl

Gstanzl, kurze, gesungene Spottverse

Äpfelsuppen

Apfelcremesuppe

4 Äpfel
2 kleine Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
2 - 3 EL Currypulver
1 Liter Brühe
Salz
Pfeffer
Muskat
Schnittlauch

Geschälte Apfelstücke, zerkleinerte Zwiebeln und zerkleinerten Knoblauch in Butter anschwitzen, Curry dazugeben und mit der Brühe aufgießen. Dann einige Minuten köcheln lassen, pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit Schnittlauch anrichten.

Tipp: Etwas Sahne macht die Suppe besonders cremig und lecker.



Wenn bei Roswitha Scheidler die Töpfe und Pfannen klappern, dann gibt es echte Gaumenfreuden.

Ihre mit viel Humor gewürzten Kochkurse sind Kult. Kein Wunder: Die Gerichte der Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft und Neustädter Ehrenkreisbäuerin sind ebenso einfach wie lecker. Und ihre Rezepte sind ebenso alltagstauglich wie gesund. Die „Scheidlerin“, 1930 am Fuße des Steinwalds in Erbdorf geboren, kocht nach altüberlieferten Rezepten, so wie sie es von ihrer Mutter und von ihrer Schwiegermutter auf dem Scheidlerhof gelernt hat.

Die frischen Zutaten stammen fast ausschließlich aus der Region, in der Roswitha Scheidler aufgewachsen ist, in der sie ihr ganzes Leben verbracht hat und mit der sie verwurzelt ist. „Spouz, Schoppala und Schwammerbröih“ ist ein ungewöhnliches Kochbuch. Es ist eine kulinarische Liebeserklärung einer Bäuerin an eine Region, in der Liebe wirklich durch den Magen geht. Die Gerichte lassen die Oberpfalz auf der Zunge zergehen.

Buch & Kunstverlag Oberpfalz

ISBN: 978-3-935719-65-0



9 783935 719650