



Mit viel Aufwand liebevoll gekocht: Wer der Familie oder Freunden seine Wertschätzung zeigen will, kann dies mit einem selbstgekokchten Festmenü tun, wie hier mit gefülltem Fisch und einem festlich gedeckten Tisch. Foto: Koch

„Festessen als Bruch zum Alltag“

Interview: Ein Ernährungssoziologe erklärt, was man Weihnachten isst, und wie Gerichte Familientraditionen festigen

VON BETTINA FRASCHKE

Kulinarische Gewohnheiten am Heiligen Abend teilen sich meist auf zwischen Würstchen mit Kartoffelsalat und Gänsebraten. Kein Fest ist traditioneller und emotionaler. Über die Bedeutung eines Festmahls für Familientraditionen sprachen wir mit dem Witzenhäuser Ernährungssoziologen Daniel Kofahl.

Welche Rolle spielt das Essen an den Weihnachtstagen?

DANIEL KOFAHL: Eine zentrale. Schon in der Adventszeit geht es viel um Essen, man muss sich nur Weihnachtsmärkte anschauen. Weihnachtsstimmung wird so über Essen und Trinken erzeugt.

Ist der Aspekt des gemeinsamen Essens ebenso wichtig wie die Menüwahl?

KOFAHL: Ja, Familien sind heute oft verstreut. Man kommt zusammen, vergemeinschaftet sich, man hat eine Familienbiografie, die sich beim Essen konkretisiert. Man kann gut ins Gespräch kommen, weil durch das Festessen ein Bruch zum Alltag vollzogen wird.

Was steckt an Bedeutung in einem Weihnachtessen?

KOFAHL: Von alters her die christliche Botschaft. In der katholischen Tradition haben wir eine Fastenzeit direkt davor. Dazu hatten wir ursprünglich im Winter Nahrungsmittelknappheit: Das Weihnachtessen war das opulente Mahl in karger Zeit. Das fällt heute weg, wir haben heute ein ideales Bild vor Augen, an dem wir uns orientieren möchten, zum Beispiel aus Filmen, wo Weihnachten als das Fest des Zueinanderfindens hochgehalten wird.

Und was wird gegessen?

KOFAHL: Bei vielen das Gleiche, etwa Gänsebraten oder Karpfen. Solche Traditionengerichte verbinden uns mit anderen Menschen um uns und mit früheren Generationen.

Tragen die Sprösslinge einer Familie, wenn sie ausziehen, solche Traditionen weiter?

KOFAHL: Ja. Weihnachten ist als Fest stark an Kindheitserinnerungen gebunden. Stichwort Weihnachtszauber. Für Erwachsene ist vieles entzaubert, man versucht aber, die

Stimmung etwa durch Gerüche wie Zimt und Nelken wieder zu erwecken. Dazu passt, dass es so eine hohe Standardisierung beim Essen gibt – bis hin zur Form der Plätzchen. Es gibt aber auch Brüche mit Weihnachtstraditionen.

Das trendige vegane oder vegetarische Festessen? Mit dem identifiziert man sich dann allerdings ebenfalls stark.

KOFAHL: Ja, vor allem, wenn man nicht mit der Herkunftsfamilie feiert. Es ist aber ein sanfter Bruch, denn das festliche Tischtuch, die Kerzen, die schicke Garderobe – also die Festinszenierung – bleiben ja.

Manche essen am 24. Würstchen mit Kartoffelsalat, andere Gans. Wie kann man diese Typen charakterisieren?

KOFAHL: Mal von denen abgesehen, die den Heiligen Abend als Fastentag ansehen und deshalb etwas Bescheidenes essen, kann man feststellen, dass die Kartoffelsalat-Fraktion oft pragmatisch denkt. Sie rechnet ein, dass Weihnachten opulent genug wird. Die Bratenfraktion feiert eine weltlichere Form des Fes-

tes. Zumeist ist in der Adventszeit heute ohnehin nicht mehr Fasten angesagt. Unsere gesunden Alltagsgewohnheiten sind über Wochen außer Kraft gesetzt. Man schlemmt sich durch Plätzchenberge.

Die Anspannung in der Küche wird aber auch zelebriert. Welche Rolle spielt so ein Kult, im Kochstress zu sein?

KOFAHL: Man zeigt, dass das Essen stark emotional aufgeladen ist. Durch den hohen Aufwand, der fürs Kochen und Backen betrieben wird, zeigt man, wie viel man gibt. Man symbolisiert den Bekochten, wie wichtig sie einem sind. Dass man zum Beispiel alles selbst macht und fast nicht auf industriell Gefertigtes zurückgreift, zeigt eine starke Abgrenzung zum Alltag. Es geht um die Vermittlung von Gefühlen.

Ist also das Selbstgemachte ein entscheidender Aspekt, uns mit der Tradition zu verbinden?

KOFAHL: Ja, und auch, dass man gemeinsam in der Küche werkelt, das Langwierige gerade inszeniert, anstatt schnell in den Supermarkt zu gehen.

Es ist also nicht die Lösung, Mutti zu entlasten und an den Festtagen essen zu gehen?

KOFAHL: Indem man sehr gut essen geht, kann man auch Wertschätzung ausdrücken. Jedes Auslagern reduziert aber den emotionalen Gehalt. Es wäre auch möglich, in der Küche und bei den Vorbereitungen zu helfen. Das Wertvollste, das wir haben, ist Zeit. Dass man Zeit schenkt, wertet etwas ungemein auf. Dass man Weihnachten so viele Stunden zusammen ist, ist eine hohe Investition in die sozialen Strukturen. Das ist das emotionale Symbol.

Zur Person

Der aus dem Rheinland stammende Soziologe Daniel Kofahl (33) leitet das Witzenhäuser Büro für Agrarpolitik und Ernährungskultur (APEK). Er lehrt in Witzenhausen am dortigen Ableger der Kasseler Uni Ernährungsethnologie und Soziologie der Ernährungsbildung an der Universität Köln. Foto: nni



Essen ist Erinnerung

Wir fragten Menschen aus anderen Herkunftsländern, was sie an Traditionen zum Weihnachtsfest in Deutschland beibehalten haben.

Carlo Catapano (59) ist Italiener, lebt seit 45 Jahren in Deutschland und ist Chefkoch einer Pizzeria in Fulda/Dörnhausen.

„Wir essen Heiligabend Stockfisch (Baccala). Davor gibt es viele Vorspeisen, zum Beispiel Bruschetta mit Parmaschinken. Um Mitternacht essen wir traditionell Panettone, das ist italienischer Weihnachtskuchen. Dazu trinkt man Dessertwein.“



Seit drei Jahren lebt **Diego Sebastian Fabas** in Deutschland. Der 32-jährige wohnt in Schwalmstadt und arbeitet in einer Schreinerei. In seinem Heimatland Argentinien ist zur Weihnachtszeit Hochsommer.

„Der Geschmack von Ananas bedeutet für mich Weihnachten. Vergangenes Jahr hat meine Schwiegermutter für mich Obstsalat ins Weihnachtsmenü integriert. Ansonsten schmeckt mir Gans hier sehr gut – auch bei einem Argentinier muss nicht immer Rindfleisch auf den Tisch.“



Alison Franklin (50) aus dem britischen Worcester arbeitet an der Kasseler Uni im Sprachenzentrum. Mit ihrer Familie kombiniert sie verschiedene Festtraditionen.

Für die Adventszeit sind Mince Pies wichtig, kleine Kuchen mit Rumfrüchten. „Als Festessen gibt es Truthahn mit Backkartoffeln. Das Glück ist ein großes Thema, man muss im Geflügel einen bestimmten Knochen, den Wishing Bone, finden. Es geht heiter zu mit Knallbonbons und Hütchen am Tisch.“



Margarita Shifrin (59) kam vor 16 Jahren aus der russischen Großstadt Jaroslavl nach Kassel. Ein Festmahl ohne den Fleischsalat Oliver ist in Russland undenkbar, in Deutschland behält Shifrin diese Tradition bei.

„Er besteht aus gekochtem Fleisch, zum Beispiel Rind oder Huhn, Kartoffeln, Sauergurken, Möhren und Eiern.“ Außerdem gibt es gebratene Ente, die mit Äpfeln und Rosinen gefüllt ist, Würstchen im Teig und verschiedene Kuchen. Shifrin feiert mit Ehemann und Kindern. (nni, tzi, fra, cis)



Fernsehkoch Mario Kotaska aus Schauenburg präsentiert zwei Rezepte für Heiligabend

Gnocchi mit Birne, Gorgonzola und Nüssen im Radicchioblatt

Zutaten (vier Personen):

Gnocchi: 400 g gekochte, mehlig Kartoffeln, ein Ei, 80 g Kartoffelstärke, eine Biozitrone, 50 g geriebener Parmesan, Salz, Muskatnuss.

Birnenragout: zwei Birnen, 50 g Zucker, 100 ml Weißwein, zwei Zweige Rosmarin, 30 g Butter, 80 g Gorgonzola, je zwei rote Zwiebeln und Knoblauchzehen, ein Bund Basilikum, 50 g Walnüsse, eine Bio-Orange, Olivenöl zum Anbraten, ein Kopf Radicchio.

Zubereitung:

Die gekochten mehlig Kartoffeln gut ausdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel pressen. Im noch warmen Zustand mit Zitronenschale, Ei, Parmesan und Kartoffelstärke zu einem glatten Teig verarbeiten. Zu gleichmäßigen Rollen formen und mit ei-

ner Teigkarte die einzelnen Gnocchi abstechen. In Salzwasser kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, gut abtropfen lassen und in Olivenöl anbraten.

Für das Ragout Zucker in einer Sauteuse karamellisieren lassen, Butter hinzugeben und sofort

mit Weißwein ablöschen. Gewürfelte Birnen zusammen mit Rosmarinzwiegen hinzugeben und je nach Reife der Birnen einköcheln. Gegebenenfalls

Mit Birnen

Birnen herausnehmen und den Fond sirupartig einkochen.

Anschließend rote Zwiebelstreifen und Knoblauch anbraten, Nüsse, Orangenabrieb, gezupften Basilikum und Gorgonzola ganz kurz durchschwenken, mit Gnocchi vermengen und im Radicchioblatt mit dem Ragout anrichten. (nni) Foto: dpa



Rezepttipps für unsere Leser: Mario Kotaska. Foto: dpa

Zur Person

Fernsehkoch Mario Kotaska (41) wurde in Kassel geboren und ist in Schauenburg-Elgershausen aufgewachsen. Nach dem Abi machte er eine Ausbildung zum Hotelfachmann und arbeitete in zahlreichen renommierten Restaurants. Seit 2011 ist er selbstständig. Für das ZDF moderierte er unter anderem „Die Küchen-schlacht“. Kotaska ist verheiratet und hat zwei Kinder. (nni)

Zu einer confierten Gänsekeule gibt es Maronen-Polenta mit gebratenem Rotkraut:

Zutaten (vier Personen):

Vier Gänsekeulen, je zwei Thymianzweige und Rosmarinzwiege und zwei Zweige Beifuß, vier Knoblauchzehen, 50 g grobes Meersalz, 400 g Gänseeschmalz, ½ Kopf Rotkraut, etwas Rosenkohl, 30 g geräucherten Speck, zwei Bio-Orangen, 4 Löffel Rotweinessig, Salz, Zucker, Pfeffer aus der Mühle, Muskatnuss, 100 g gekochte Maronen, 50 g Polenta, 0,5 l Milch, 150 g Parmesan, gerieben, ½ Bund Blatt Petersilie, Backpapier.

Zubereitung:

Die Gänsekeulen mit Meersalz, Thymian, Rosmarin, Beifuß und Knoblauch circa sechs Stunden marinieren. Anschließend kalt abspülen und im Gänseeschmalz bedeckt weichköcheln. Danach aus dem Fett nehmen und im Backofen bei 180 Grad knusprig backen.

Das Rotkraut in gleichmäßige Rauten schneiden, mit Salz und Zucker verkneten und in etwas Gänseeschmalz anbraten. Mit Abrieb und Saft der Orange sowie Rotweinessig ablöschen und einköcheln. Für die Polenta Milch mit Muskatnuss aufkochen und die Polenta einrieseln lassen. Mit einem Holzlöffel

ständig auf kleiner Flamme rühren und zum Schluss die geviertelten Maronen, Parmesan und geschnittene Blatt Petersilie

Mit Maronen

unterrühren. Gegebenenfalls mit Milch verdünnen. Den restlichen Rosenkohl vierteln, blanchieren und mit geräuchertem Speck anbraten. Polenta in die Mitte des Tellers geben, mit Rotkraut umlegen und dazwischen den Rosenkohl anrichten. Knusprige Gänsekeule auf die Polenta setzen und mit Gänsesauce servieren. (nni) Foto: dpa

