
Hindhede Salat oder Vegetarismus im *Bayerischen Kochbuch*

von Regina Frisch, Theilheim 21.11.2016

Das *Bayerische Kochbuch* von Maria Hofmann und Helmut Lydtin ist seit Jahren unser Nachschlagewerk in der Küche. Wie macht man *Kaiserschmarrn*, *Wie beize ich Gänseklein?*, *Butter - Zucker - Mehl: Wie ist das Verhältnis bei Kuchenstreuseln?* Erwartungsgemäß beantwortet das *Bayerische Kochbuch* all diese Fragen. Doch ein Kochbuch kann mehr sein. Immer wieder ertappe ich mich dabei, in ihm zu blättern, wie in einem Lexikon: Ich suche ein Rezept, finde es und unversehens - durch einen Verweis (*siehe Nr. 1234*) oder durch die Augen geleitet – ein weiteres und noch eines und so weiter. Manchmal sind es die Rezeptnamen, die meine Aufmerksamkeit erregen. So stieß ich auf den *Hindhede Salat*. Der Name klang nicht süddeutsch geschweige denn bairisch. Was verbirgt sich dahinter: *Salat aus oder mit Hindhede* wie beim *Kohlrabisalat*? Oder stand neben dem *Hotel Waldorf*, nach dem der *Waldorfsalat* benannt ist, ein *Hotel Hindhede*? Ich konnte mir keinen Reim darauf machen und schlug nach. Einen *Hindhede Salat* habe ich nicht gefunden, aber einen dänischen Arzt Mikkel Hindhede (1862–1945). Er forschte über Ernährungstheorie und befürwortete eine fleischarme Kost. Das passte: Denn zu den Zutaten des *Hindhede Salats* gehören

1 1/2 - 2 kg verschiedene Gemüse wie: 1 große Sellerieknolle, 400 g Karotten oder gelbe Rüben (Möhren), 4-6 Eßl. zarte junge Erbsen, 8 Stangen Spargel, 500 g Kartoffeln, 5 Äpfel, 4-5 große Gewürzgurken, 1-2 Zwiebeln (*Bayerisches Kochbuch* 2007, S.411, Nr. 832).

Bereits die vollständig überarbeitete 10. Auflage dieses traditionsreichen Kochbuchs von 1927 belegt das Rezept mit der Anmerkung (*vegetarisch*).

Zurück zu Mikkel Hindhede. Er war ein rühriger Forscher, dessen Bücher auch in Deutschland wahrgenommen wurden. Seine Ernährungslehre von 1906 erschien 1911 in deutscher Übersetzung unter den Titel *Mein Ernährungs-System. Eine Umwälzung und Verbilligung unserer Ernährung. Mit einem Muster-Kochbuch* bei W. Vobach & Co. in Berlin und Leipzig. Dieses *Muster-Kochbuch* enthält auch ein Rezept namens *Gemüsesalat*. Dort heißt es auf Seite 169 “Zum Gemüsesalat können alle Gemüse verwendet werden, die man zur Verfügung hat”. Dass es sich bei dieser lapidaren Zutatenbeschreibung um die Vorlage unseres *Hindhede Salats* handelt, kann man aus dem übereinstimmenden Serviervorschlag schließen: In beiden Rezepten wird der Salat in einer **Glasschale** angerichtet. Solche konkreten Vorschläge sind im Kochbuch selten und wenn man sie findet umso aussagekräftiger. Offensichtlich diente das ältere Hindhede-Rezept dem Kochbuch von 1927 als Vorbild.

Wie aber kommt der Gemüsesalat des dänischen Arztes Hindhede in den Vorläufer des *Bayerischen Kochbuchs*? Dazu muss man wissen, dass das *Bayerische Kochbuch* nicht immer so hieß, sondern vormals *Kochbuch des Bayerischen Vereins für Wirtschaftliche Frauenschulen auf dem Lande*. Der *Bayerische Verein* eröffnete 1903 eine Schule in Geiseltal bei München, um höheren Töchtern eine Berufsausbildung angedeihen zu lassen. Dort war man nicht nur gesellschaftlich emanzipatorisch ausgerichtet, sondern auch in den Lehrinhalten am Puls der Zeit. 1909 zog die Schule nach Miesbach und ist heute Teil des *Schulzentrums BSZ Miesbach*. In der Schulbibliothek habe ich zwar nicht das *Muster-Kochbuch* gefunden, aber eine andere Schrift von Mikkel Hindhede. Der Titel lautet *Eine Reform unserer Ernährung. Lebe gesund! Lebe kräftig! Lebe billig!* Demnach wurde der dänische Ernährungsreformer in Miesbach gelesen. Man kann davon ausgehen, dass nach einer Erprobungsphase das Gemüsesalatrezept unter seinem Namen in den Kanon des Kochbuchs aufgenommen wurde.

Soweit meine erste Bekanntschaft mit dem *Hindhede Salat*. Ausgehend von seiner Geschichte stellte ich mir die Frage, ob man in der 100 jährigen Geschichte dieses Kochbuchs weitere Belege für das findet, was man im späten 19. Jahrhundert *Vegetarismus* nannte (und was uns heute heftig umtreibt). Für das Kochbuch soll die Fragestellung ganz einfach heißen: Wo finde ich das Wort *vegetarisch* im Kochbuch?

Die Erstauflage (um 1910) enthält nach dem Rezeptteil und vor dem Register Vorschläge für Speisefolgen: Einen *Speisezettel für Fastentage* und auf der nächsten Seite steht ein *Vegetarischer*

Speisezettel. Warum trennt das Kochbuch diese beiden Speisezettel? Sind nicht die vegetarischen Gerichte eine Untermenge der Fastenspeisen? Schauen wir uns die beiden Speisezettel an.

Der Fastenspeisezettel enthält lediglich drei Vorschläge. Hier das erste, wohl ein Sonntags- oder Festmenü:

Nr. 1. Suppe mit Butterklößchen, blauesottener Fisch mit Essig und Oel, Spinat mit Rühreiern oder Ochsenaugen, schwarzer Karpfen mit abgeschmälzten Nudeln, Mandelpudding mit Chaudeausauce, gebackene Froschschenkel oder gebackener Fisch mit Salat, Kleinkonfekt, Obst (S. 203).

Ein opulentes Fastenfestmahl mit Fisch und Froschschenkeln! Nr. 2 und 3 werden als *einfacher* und *ganz einfach* beschrieben, doch auch zum letzteren gehört ein Fischgang.

Die Speisefolge des vegetarischen Speisezettels liest sich ganz anders. Zum einen ist er lang: Ein ganzer Monat will bekocht sein. Vier Wochenpläne werden gelistet. Der erste vegetarische Sonntagsvorschlag lautet wie folgt:

Butterklößchensuppe, Kastaniengemüse, Nudelauflauf mit weißer Einmachsauce oder holl. Sauce, Blitzkuchen, Obst (S. 203).

Die beiden genannten Menüs zeigen: Fastentage haben mit vegetarischer Ernährung wenig gemein. In kulturgeschichtlicher Sicht nicht und auch nicht in inhaltlicher: Froschschenkel und Fisch sind keine vegetarischen Zutaten. Beim Fasten handelt es sich um ein rituelle, zeitlich begrenzte Beschränkung der Speisen, die eingebettet ist in eine traditionelle Lebens- und Ernährungsweise. Eine vegetarische Ernährung hingegen ist nicht zeitlich begrenzt, sondern steht für eine andere Lebensanschauung, im ausgehenden 19. Jahrhundert *Lebensreform* genannt. Dass Vegetarier sich auch tatsächlich gesund ernähren, dessen waren sich die Kochbuchautorinnen wohl nicht restlos sicher. Denn der vegetarische Speisezettel endet mit der Mahnung: *Obst bei jedem Speisezettel versteht sich als Nachtisch und richtet sich immer nach der Jahreszeit; bei vegetarischem Tisch soll Obst nie fehlen (S. 206).*

Dem *Vegetarischen Speisezettel* ist kein langes Bleiben im Kochbuch vergönnt, in der 4. Auflage von 1920 fällt er, wie auch der *Fastenspeisezettel*, dem Rotstift zum Opfer. Menüvorschläge waren nicht mehr en vogue.

Weiter zum Register der Erstausgabe. Dort finde ich unter V die Einträge *Vegetarischer Sud* und *Vegetarisches Ragout*. Es handelt sich um einen Auszug aus Wurzelgemüsen und ein kalten Ragout aus gekochten Gemüsen. Einige Auflagen später sind beide Rezepte gestrichen. Der *Vegetarische Sud* wird 1927 von der *Wurzelbrühe* abgelöst; einem vergleichbaren Rezept, das feiner in der Zubereitung und detaillierter in den Zutaten ist.

Fünf Auflagen lang gibt es keinen 'vegetarischen' Registereintrag, dann mit der 15. Auflage, der ersten unter dem Namen *Bayerisches Kochbuch*, erscheint erneut einer: *Vegetarisches Hirn* (!). Der vollständige Name lautet *Makkaroniküchlein oder Vegetarisches Hirn*. Das Rezept (es handelt sich um eine Mischung aus gekochten Makkaroni und Eiern, die durch den Fleischwolf gedreht, verfeinert und dann in Semmelbröseln ausgebacken wird,) bewährt sich nicht - wen wundert's - und ist in den folgenden Auflagen nicht mehr zu finden. Bis heute ist kein Gericht mit dem Attribut *vegetarisch* im Register belegt. Was ein stilistischer Gewinn ist: Wie kleinlaut ist es ein, ein vegetarisches Gericht nach einem fleischernen Vorbild zu benennen. Wieviel klangvoller ist die *Wurzelbrühe* im Vergleich zum *Vegetarischen Sud*!

Als Nächstes suche ich im Inhaltsverzeichnis des Kochbuchs. Gleich in der Erstausgabe gibt es ein Kapitel *Einige vegetarische Gerichte*, indem unter anderem der obengenannte *Sud* und das *Ragout* zu finden sind. In der 3. Auflage aber wird das Kapitel gestrichen: Die Berücksichtigung einer explizit vegetarischen Ernährung ist vorübergehend auf dem Rückzug im Kochbuch. Wiederum ist es die 15. Auflage, in der die *Vegetarischen Gerichte* als eigenständiges Kapitel zurückkehren. Noch heute hat dieses seinen Stamplatz nach den *Eintopfgerichten* und vor den *Gemüsespeisen*.

Bin ich damit am Ende meiner Suche nach Zeugen vegetarischer Küche im *Bayerischen Kochbuch*? Ein genauerer Blick in die aktuelle Auflage zeigt, dass die Suche nach dem Wort *vegetarisch* zu kurz

greift. Dem Inhaltsverzeichnis kann man entnehmen, dass das Kapitel *Eintopfgerichte* die Unterkapitel *Dicke Suppe und Eintöpfe mit Fleisch*, *Eintöpfe mit Fisch* und ***Fleischlose Eintöpfe*** [Hervorhebung rf] enthält. Ich könnte also noch einmal von vorne anfangen und fragen: Welchen weiteren Schubläden und Klassifizierungen werden vegetarische Gerichte zugeordnet? Vielleicht gibt es noch weitere *fleischlose* Unterkapitel? Sicher wäre es auch lohnenswert, die großen Kapitel *Gemüsespeisen* und *Süßspeisen* (früher auch *Mehlspeisen*) zu sichten.

Eine Prüfung erspare ich mir und Ihnen. Stattdessen werfe ich einem Blick zurück. Im *Deutschen Wörterbuch* der Brüder Jacob und Wilhelm Grimm ist das Fremdwort *Vegetarismus* nicht belegt, wohl aber *Fleischlosigkeit* und *Fleischmangel* (Bd. 3, Sp. 1761). Beide stehen für nichts Gutes, im Gegensatz zum *Fleischtag* (Bd. 3, Sp. 1762), dem Tag an dem man Fleisch essen darf. 50 Jahre später, zu Beginn des 20. Jahrhundert bietet sich ein anderes Bild. *Meyers Großes Konversationslexikon* von 1908 kennt bereits den *Vegetarismus*.

Vegetarismus (v. lat. *vegetus*, 'gesund, munter'), eine Lebensanschauung, die darauf ausgeht, **Gesundheit** des Körpers und Geistes und hiermit vollen Lebensgenuß sich zu verschaffen, ohne zugleich sich durch üble Gewohnheiten und Genußmittel zu schädigen oder **sittliche Schuld** auf sich zu laden.

Erst viele Zeilen später kommt der Artikel auf das scheinbar Vordergründige zu sprechen:

Zu den nicht nur entbehrlichen, sondern unmittelbar **schädlichen Genußmitteln rechnen die Vegetarier in erster Linie alle Fleischspeisen**, weshalb die Meidung des Fleischgenusses das äußere Merkmal für sie geworden ist. Für die Außenstehenden hat dies zu dem Irrtum geführt, die Enthaltung vom Fleischgenusse sei allein schon der V. überhaupt.

Meyers Großes Konversations-Lexikon, 20. Band Veda bis Zz, S. 3 (Hervorhebung rf).

Der 100 Jahre alte Lexikonartikel ist erstaunlich aktuell, da er Gründe nennt, sich vegetarisch zu ernähren, die auch heute angeführt werden: Die *Schädigung des Körpers*, die *Gesundheit des Geistes* und die *sittliche Schuld*. Gerade der letzte Grund wird heute heftig diskutiert. Karin Duve vertritt die Position, "dass es mir nicht um meine Gesundheit, sondern um die der Hühner, Schweine und Rinder geht" (*Anständig essen*, 2011, S.17). Gesundheit und Moral sind vor 100 Jahren und heute Motive sich vegetarisch zu ernähren.

Zurück zum Anlass meiner Recherchen: dem *Hindhede Salat*. Bei dem Ernährungsreformer Hindhede sucht man ein moralisches Motiv vergebens. Er hat in der Schrift *Mein Ernährungs-System* seine Beweggründe zusammengefasst:

Fragt man mich, was ich mit meiner Lehre will, so kann ich kurz antworten:

1. Ich will dem Mann, der über 10 000 Mark Einkommen hat, lehren, daß er weit **gesünder** leben kann, als er es jetzt tut.
2. Ich will dem Mann, der 3000 Mark Einkommen hat, lehren, daß er weit **billiger** leben kann, als er es jetzt tut.[...]
3. Ich will dem Mann, der nur 800 bis 1200 Mark Einkommen hat, lehren, daß er nicht zu **hungern** braucht [...]

(1911, S. 13).

Gesundheit und Wirtschaftlichkeit also waren Hindhedes Motive auf Fleisch zu verzichten. Diese Argumentation vertrat auch die *Wirtschaftliche Frauenschule* in Miesbach. Sie bot Anfang der 30er Jahre Gemüsekochkurse an, über die der *Miesbacher Anzeiger* wie folgt berichtete:

Dieser Vorsatz [mehr Gemüse zu kochen, rf] wurde noch bestärkt durch Ausführung einer Rentabilitätsberechnung, die ergab, daß durch reichliche Verwendung von

Gemüse der bauerliche Speisezettel unserer Gegend nicht allein gesünder und abwechslungsreicher, sondern auch billiger wird. Miesbacher Anzeiger (12.8.1931; 57, Nr. 183).

Seinerzeit war der Preis für gutes Fleisch hoch. Und er ist es heute auch, sofern es sich um "erstklassige Ware" (Hindhede 1908, S. 31) handelt.

Aus gesundheitlichen, moralischen und wirtschaftlichen Gründen verzichten Menschen auf Fleischgenuss. Gesundheit und Kosten sind verhandelbar, Moral neigt dazu rigoros zu sein. Im *Bayerischen Kochbuch* steht vegetarische Küche für gesunde preiswerte Küche. Dass diese nicht rigoros ist, belegt das Rezept für *Krautkrapfen (schwäbisch)* (2007, S.353). Man findet es im Kapitel *Vegetarische Gerichte*. In die Fülle der Strudelteigtaschen gehört u.a. *100 – 125 g gekochtes Geräuchertes*. Vielleicht steht das Geräucherte aus einem bis hier vernachlässigten Aspekt in dem Rezept. Der Arzt Mikkel Hindhede schreibt: *Der einzige Einwand, der zugunsten des Fleisches übrig bleibt, ist der Geschmack, über den sich bekanntlich nicht streiten läßt* (Hindhede 1908, S. 31).

Literatur

Kochbuch des Bayerischen Vereins für wirtschaftliche Frauenschulen auf dem Lande. Zur Benutzung in den Wanderkochkursen. München o. J. [1910].

Kochbuch des Vereins für Wirtschaftliche Frauenschulen auf dem Lande (Bayerischer Verein e.V.). Zur Benutzung in Wirtschaftlichen Frauenschulen, Haushaltungs- und Landfrauenschulen, Mädchen-Parallelklassen, ländlichen u. städt. Berufsbildungsschulen, landwirtschaftl. Haushaltungslehrgängen, ländlichen u. städt. Haushaltungen. 10. vollständig neubearbeitete Auflage, München 1927.

Bayerisches Kochbuch des Vereins für die Wirtschaftliche Frauenschule Miesbach und das Landwirtschaftliche Lehrgut Straß-Moos e.V. Empfohlen von den Bayerischen Staatsministerien für Kultus und Unterricht und für Wirtschaft, Abteilung Landwirtschaft. Neubearbeitet von Maria Hofmann. 15. erweiterte Auflage, München o. J. [1933].

Bayerisches Kochbuch von Maria Hofmann und Helmut Lydtin. 56. Auflage, München 2007.

Hindhede, Mikkel: Mein Ernährungs-System. Eine Umwälzung und Verbilligung unserer Ernährung. Mit einem Muster-Kochbuch. Berlin/Leipzig 1911

Hindhede, Mikkel: Eine Reform unserer Ernährung. Lebe gesund! Lebe kräftig! Lebe billig! Kopenhagen 1908.

Deutsches Wörterbuch von Jacob und Wilhelm Grimm. 16 Bde. in 32 Teilbänden. Leipzig 1854-1961.

Meyers Großes Konversationslexicon. Ein Nachschlagewerk des allgemeinen Wissens. 6., gänzlich neubearbeitete und vermehrte Auflage, Leipzig und Wien 1905-1909

Duve, Karen: Anständig Essen. Ein Selbstversuch. Berlin 2011.