



FOTO: FOTOLIA

Süsse Sünden vor



Es brutzelt im Topf -
und heraus kommt ein
Fasnachtschüechli.



Fasnachtsgebäck dem Fasten

Eier, Butter, Zucker, Mehl und Fett – im traditionellen Fasnachtsgebäck sind vor allem Zutaten enthalten, die früher während der Fastenzeit verpönt waren.

TEXT: NICOLE HÄTTENSWILER
FOTOS: FERDINANDO GODENZI
STYLING: MARIANNE ETTLIN



Wir hoffen, Sie haben die überschüssigen Pfunde von den Weihnachtstagen bereits wieder abtrainiert. Denn jetzt kommt der nächste kulinarische Höhepunkt auf uns zu: Es ist die Zeit von süßem, knusprigem und luftigem Fasnachtsgebäck. Die Zeit von Schenkeli, Fasnachtschüechli, Berlinern, Fastenwähen, Zigerkrapfen und, und, und. Sie alle werden in heissem Fett ausgebacken und enthalten viel Mehl und Zucker. Und während bei diesen Wörtern heutigen Ernährungsberaterinnen und Gesundheitsaposteln die Haare zu Berge stehen, sind diese Zutaten genau das Richtige für die anstrengenden Fasnachtstage. Schliesslich braucht man für die ausgelassenen Tage voller Tanzen, Lachen und närrischem Treiben eine ordentliche Portion Energie.

Doch nicht nur als stärkende Wegzehrung für den Karneval ist das Fasnachtsgebäck gedacht. Früher wollte man vor der Fastenzeit noch einmal richtig zuschlagen und all das geniessen, was in der 40-tägigen Fastenzeit tabu war. Zudem mussten verderbliche Nahrungsmittel wie Eier und Butter möglichst aufgebraucht werden. ►►



►► **Das Fett zum Frittieren** wiederum war ein Nebenprodukt des Schlachtens. Der Schmutzige Donnerstag war in früheren Zeiten der letzte Schlachttag vor der Fastenzeit. So steht das Wort Schmutz oder «Schmotz» auch nicht für das närrische Treiben, sondern vielmehr für Fett. Hinzu kommt, dass früher kaum jemand einen Backofen sein Eigen nannte. Dementsprechend gab es keine andere Möglichkeit, als das Süssgebäck in heissem Öl auszubacken. Nach den deftigen Würsten wurden auf den Bauernhöfen dann also Zigerkrappen, Schenkeli oder Fasnachtschüechli zum Dessert aufgetischt – kalorienreiche Mahlzeiten vor den mageren Fastentagen. Auch die Bezeichnungen Gädelsmontag und Gädelsdienstag, wie man in Luzern die Tage vor Aschermittwoch nennt, sind in diesem Zusammenhang

zu verstehen. «Güdel» bedeutet nämlich so viel wie Bauch oder Wanst. Das heisst, man wollte sich noch einmal so richtig den Magen füllen, um Reserven für die kommende Fastenzeit zu bilden.

Schmutzig in einem etwas anderen Sinn war der Brauch des Chüechlischenkens – zumindest aus Sicht der Kirche. So luden früher die jungen Frauen ihre männlichen Verehrer zum Chüechliessen ein. Nachdem die Mädchen den Teig über ihren nackten Knien dünn gezogen und dann ausgebacken hatten, kamen die Burschen in der Nacht auf Besuch, um die Chüechli abzuholen. Offenbar wurden die jungen Männer dabei teilweise auch noch andertweitig «beschenkt». Zumindest würde das erklären, weshalb die Tradition des Chüechlischenkens mancherorts verboten wurde. ■

Bacheschnitte

Vermutlich ist dieses Rezept so entstanden, dass ein Bäcker eine Verwendung für übrig gebliebene Lebkuchen von der Weihnachtszeit gesucht hat. Ausgebacken im Bierteig, werden die harten Leckerli dann wieder weich. Die Bacheschnitten kennt man fast nur im Appenzellischen. Statt Bier wird oft auch eine Mischung aus 1,5 dl Rahm und 1,5 dl Milch verwendet.



Zutaten

30 Honigleckerli
200 g Mehl
50 g Maizena
2½–3 dl Bier
3 Eier
½ TL Salz
1 EL Öl
Zimt-Zucker

Zubereitung

Aus den Zutaten einen Teig zubereiten und eine Stunde ruhen lassen. Die Leckerli im Teig wenden und im heissen Öl (ca. 170–180 Grad) frittieren. Noch heiss in Zimt-Zucker wenden.

ANZEIGE

EIN PLUS FÜR DIE UMWELT.



Das FSC®-Label* bestätigt, dass das verwendete Holz für die Tetra Pak Getränkekartons aus verantwortungsvoll bewirtschafteten Wäldern stammt.

* FSC C014047

www.tetrapak.ch



Zigerkrapfen

Zigerkrapfen sind vor allem in der Zentralschweiz, im Kanton Zürich und der Ostschweiz bekannt. Ziger ist ein eiweissreicher Frischkäse, der aus Molke hergestellt wird. Er wird heute kaum mehr produziert, kann aber durch Ricotta oder Magerquark ersetzt werden. In gewissen Innerschweizer Bäckereien gibt es das traditionelle Chilbigebäck mittlerweile das ganze Jahr über.

Zutaten

Teig

250 g Mehl
2 EL Zucker
½ TL Salz
125 g Butter oder Margarine, kalt
125 g saurer Halbrahm

Füllung

150 g Ricotta oder Magerquark
4 EL Zucker
½ TL Zimt
100 g gemahlene Mandeln
2 EL Rosinen
½-1 EL Zitronensaft

Zubereitung

Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in kleine Stücke schneiden, mit dem Mehl von Hand zu einer krümeligen Masse verreiben. Sauren Halbrahm begeben, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Flach drücken und zugedeckt 1 Std. kühl stellen. Teig dünn auswallen, sodass ein Rechteck von etwa 40 x 30 cm entsteht. Quadrate mit einer Seitenlänge von 10 cm schneiden. Auf jedes Quadrat etwas Füllung geben. Die Seiten mit wenig Wasser befeuchten und umschlagen, sodass Dreiecke entstehen. Ränder gut zusammen-drücken. Öl auf ca. 170 Grad erhitzen. Krapfen portionenweise goldgelb backen. Auf Haushalt-papier abtropfen und in Zimt-Zucker wenden. (Quelle: Betty Bossi: Schweizer Spezialitäten; 1999)

Ciaciar

Ciaciar ist ein traditionelles Karnevalsgebäck aus Norditalien und dem Tessin. Chiacchiere bedeutet auf Deutsch so viel wie Palaver oder Quasselei. Ursprünglich stammen sie aus Rom, dort hiessen sie «frictilia».



Zutaten

500 g Mehl
100 g Zucker
1 Prise Salz
50 g Butter, weich
2 Eier
1 dl trockener Weisswein
2 EL Rum oder Marsala
Puderzucker

Zubereitung

Mehl, Zucker und eine Prise Salz mischen. Butter, Eier und die Flüssigkeiten begeben. Gut kneten, bis ein praller, kompakter Teig entsteht. Mit dem Wallholz ca. 3 mm dick auswallen und mit einem gezackten Teig-rädli zu Rhomben schneiden. Diese in der Mitte einschneiden und ein Teig-ende durch das Knopfloch ziehen. Möglich ist es auch, Streifen zu locke-ren Knoten zu formen. Die einzelnen Stücke in heissem Öl frittieren, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen, auf Haushalt-papier abtropfen lassen und mit Puderzucker bestäuben.



FOTO: FOTOLIA

Fasnachtschüechli

Hasenöhrl, Chruchtele, Verhabni, Beignets de carnaval, Merveilles, Chneublätz – die vielen Namen für das Fasnachtschüechli lassen erahnen, dass dieses hauchdünne Gebäck in der ganzen Schweiz zu Hause ist. Früher wurde der Teig über dem frisch gewaschenen Knie dünn ausgezogen.

Zutaten

400 g Mehl
3 Eier
20 g Zucker
60 g Butter
2 EL Kirsch
20 g Vollrahm
Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

Eier, Zucker, weiche Butter, Rahm und Kirsch vermischen. In einer zweiten Schüssel mit dem Mehl einen Ring formen und die Mischung hineingeben. Das Ganze zu einem glatten Teig vermengen. Teig in eine Klarsichtfolie packen und für eine Stunde in den Kühl-schrank legen.

Den Teig zu einer 3 cm dicken Rolle formen und in gleich dicke Teile schneiden. Hauchdünne auswallen oder ein Küchentuch übers Knie legen und den Teig darüber dünn ziehen. In ca. 170 Grad heissem Öl blassgelb frittieren. Dabei mit zwei Holzspateln immer wieder ins Öl hineindrücken, damit sie schön Falten werfen. Auf Haushalt-papier abtropfen, mit Pu-derzucker bestäuben. ►►



Alle Rezepte online

Und so machen Sie
Tortelli di Pazzallo

www.coopzeitung.ch/fasnacht

Fastenwähe

Die Basler Faschtewaije ist ein bretzelartiges Gebäck aus feinem Hefeteig. Der Name «Wähe» hat nichts mit dem runden Blechkuchen zu tun – er könnte aber vom mittelhochdeutschen Wort «waehe» stammen, das etwas Zartes, Feines bezeichnet. Oder aber vom Wort «Wecken» für Brötchen. Heute wird sie meist zwischen Mitte Januar und Ostern hergestellt.



FOTO: FOTOLIA

Schenkeli

Die Schenkeli sind ein in der ganzen Schweiz verbreitetes Fasnachtsgebäck. Im Wallis nennt man sie auch Trolini. Sie schmecken am besten frisch, können aber etwa 3 Tage in einer Guetzlidose aufbewahrt werden.

Zutaten

50 g weiche Butter
2 Eier
120 g Zucker
1 Prise Salz
½ Bio-Zitrone (Schale)
220 g Mehl
¼ TL Backpulver
2 TL Kirsch

Zubereitung

Die weiche Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Eier, Zucker und Salz zugeben,iterrühren. Zitronenzeste begeben. Mehl und Backpulver dazugeben, alles zusammenmischen. Teig ca. 1 Std. kühl stellen. Teig zu Rollen formen und in etwa 6 cm lange Stücke schneiden. Die einzelnen Schenkeli sollten an den Enden etwas dünner sein als in der Mitte. In Kokosfett oder Frittieröl bei etwa 170 Grad frittieren, bis sie goldbraun sind. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Variante: Statt Zitronenschale die Schale einer Bio-Orange verwenden.

Zutaten

30 g Hefe
4 dl Milch
700 g Mehl
1 EL Salz
250 g Kochbutter (weich)
2 TL Malzmehl (vom Bäcker)
1 TL Kümmel
2 Eigelb

Zubereitung

Hefe mit 3 EL lauwarmen Milch verrühren. Etwas Mehl begeben und zu einem Vorteig vermischen. Das restliche Mehl mit dem Salz in einer Schüssel mischen. Den Vorteig in die Mitte geben. An einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen. Die leicht erwärmte Milch und das Malzmehl in die Schüssel geben und alles zu einem glatten Teig kneten. Die Butter zugeben und weiterkneten. Den Teig eine Stunde

kühl stellen. Während dieser Zeit zweimal den Teig hochziehen, damit er luftig bleibt. Aus dem Teig Stücke von etwa 50 g abschneiden und mit dem Wallholz zu länglichen ovalen Teigstücken formen (ca. 1,5 cm dick).

Diese auf ein bebuttertes und bemehltes Blech legen. Mit dem Handrücken längs eine Rille eindrücken und mit einem Messer vier Einschnitte machen. Die Teigstücke auseinanderziehen, sodass vier Öffnungen entstehen. Mit Eigelb bestreichen und mit Kümmel bestreuen. Bei 190 Grad 25–30 Min. backen, bis sie knusprig und goldbraun sind.

Schalten Sie sich
diese Rezepte
aufs Handy frei.



Fasnachtszeit Regionales Angebot

Abgesehen von Berlinern, Schenkeli und Fasnachtschüechli, sind die meisten Fasnachtsgebäcke regionale Spezialitäten. Daher sind zum Beispiel Zigerkrapfen nur in den Coop-Läden der Verkaufsregionen Zentralschweiz-Zürich, Nordwestschweiz und Ostschweiz erhältlich. Fastenwähen gibt es nur in Läden der Deutschschweiz und Chiaccheriere nur im Tessin.