



Foto © Slow Food Convivium Bergisches Land

**Margret Wehning** Der Leiterin des Conviviums Bergisches Land fallen beim würzigen Bratenduft unvergessliche Kindheitserinnerungen ein. Noch heute stellt für die 54-Jährige ein Braten – wie es ihn auf dem Bauernhof ihrer Eltern im Münsterland gab – ein wahres Füllhorn für das Wochenende dar. Beim gemeinsamen Kochen und bewussten Genießen mit Gleichgesinnten auf ihrem denkmalgeschützten Hof in Winterscheid lässt sie die kulinarischen Reminiszenzen gerne wieder lebendig werden. „Je nach Region können die Erinnerungen des Einzelnen an die sonntägliche Familienmahlzeit recht unterschiedlich ausfallen. Deshalb lassen wir uns häufig von jahreszeitlichen Zutaten oder auch modernen Interpretationen inspirieren“, so Margret Wehning. Ein kulinarischer Streifzug durch die deutsche Küchenlandschaft wie etwa bei Horst Scharfenberg („Aus Deutschlands Küchen“, Hädecke Verlag 2004) bestätigt, dass ein würziger Braten nicht nur als Sonntagsklassiker, sondern auch als Verwandlungskünstler par excellence gilt.

### VERRÜCKT NACH BRATENDUFT

„In vielen Kochbüchern von damals wird der Braten nicht ausdrücklich als Sonntagsbraten erwähnt. Dass es sich um einen Sonntags- oder Festtagsbraten handelte, verstand sich von selbst: denn unter der Woche wurde wenig Fleisch gegessen“, so Sibylle Ophoven, ehrenamtliche Bibliothekarin im Deutschen Kochbuchmuseum Dortmund. Zusammen mit ihren Kolleginnen, allesamt ehrenamtlichen Damen im Ruhestand, gibt sie in der liebevoll bestückten Museumsbibliothek nicht nur Einblick in den Bücherfundus, sondern auch Einsicht in ihre eigenen Lebenserfahrungen. Über regionale Vorlieben und Gewohnheiten rund um den Sonntagsbraten und warum er auf einmal verschwand, weiß sie zu berichten: „Im Laufe der 60er- und 70er-Jahre wurden immer mehr Frauen berufstätig. Das lange Schlafen und das ausgedehnte Frühstück am Wochenende setzte sich mehr und mehr durch – auch bei uns zu Hause. Das hatte zur Folge, dass mein Mann sich sonntagmittags aufs Rad schwang, um in Dortmund-Hombruch wenigstens den Duft eines Schweinebratens einzufangen. ‚In Hombruch roch es wieder so gut nach Schweinebraten‘, das sagte er immer, wenn er dann nach Hause kam.“ So wie bei Ophovens ist der Braten seitdem vielfach nur noch an Festtagen in großer Runde ein Muss gewesen. Heute seien es häufig die 18- bis 20-jährigen Enkel, die auf ihre Großmütter zukommen, um sich für Feiertage wie

## Trend | Der wiederentdeckte Sonntagsbraten

Eine Zeitlang schien er verschollen. Man sagte ihm nach, aus der Mode gekommen zu sein. Nun ist er wieder da: der Sonntagsbraten. In geselliger Runde zubereitet und verzehrt, stellt er einen angenehmen Kontrast zum Alltäglichen dar.

Von **Ira Schneider** und **Ulrich Gineiger**.

Als die Kirchenglocken um viertel nach neun läuten, herrscht bereits aufgekratzte Stimmung in der großen Wohnküche von Margret und Dieter Wehning. Zur Messe will niemand, dafür schleppt an diesem Sonntagmorgen ein knappes Dutzend Aktive vom Slow Food Convivium Bergisches Land Salate und Gemüse an. Einige haben ihren Garten geplündert, hacken frische Kräuter, Zwiebeln und Gemüse. Andere schärfen die Messer und würzen den großen Schweinebraten. Jeder blickt jedem über die Schulter, fragt nach, schlägt vor, schmeckt ab, wägt ab. Die Augen leuchten. Es ist ein temperamentvolles Geben und Nehmen, ein kleines Feuerwerk an Inspiration. So vergeht die Zeit im Flug, bis es vom Kirchturm zwölf Uhr schlägt. Mit dem Glockenschlag kommt das Essen auf den Tisch. In der Mitte der Tafel steht ein dampfender, nach Provence duftender Braten (Rezept auf Seite 31!) und wartet darauf, feierlich angeschnitten zu werden. Es ist, als suche die Gemeinschaft das Ritual – und umgekehrt.



Foto © Slow Food Convivium Bergisches Land



Foto © Slow Food Convivium Bergisches Land

Weihnachten oder Ostern einen „*ordentlichen Braten, der am Tisch angeschnitten wird*“ zu wünschen.

### GENUSSVOLL TAFELN

Das Ritual des Anschneidens, des Verteilens in der Gemeinschaft – für den Kölner Psychologen Werner Hübner ist dies ein guter Moment, den Stellenwert in der Familie zu überprüfen. Wer bekommt das knusprige Ende, wer das Filetstück aus der Mitte? Da werden Rangordnungen erkennbar, und zwar in einer Runde, die in schwierigen Zeiten als Schutzgemeinschaft funktioniert: „*In einer Krise werden alte Rituale wieder entdeckt, mit denen wir groß geworden sind. Der Sonntagsbraten wird dann zum Symbol von Genuss und Verlässlichkeit: Etwas gart, reift, kommt zum guten Schluss.*“ Ein Vorgang, der unsere Seele auftanken lässt für die Anforderungen der kommenden Woche.

„*Heute gibt es in der Gesellschaft wieder ein Bedürfnis nach Sonntagsbraten*“, sagt auch Sigi Körner vom Slow Food Convivium Ulm. Bereits im Jahr 2006 organisierte der Koch sonntägliche Tafelrunden rund um den großen Braten und die unterschiedlichen Zubereitungsarten. Ver-

schiedene Fleischsorten und Zutaten aus der Region, aber vor allem das gemeinsame Essen an der Tafel standen dabei im Vordergrund. „*Sonntagmittag kommt die erweiterte Familie zusammen. Das war früher selbstverständlich. Und auch heute sollten wir wieder intensiver darüber nachdenken, uns mit Familienangehörigen und Freunden am Tisch zu treffen und auszutauschen. Das Gemeinschaftserlebnis an der Tafel ist wie der Sonntagsbraten ein Stück weit verloren gegangen und könnte durch die gemeinsame Mahlzeit wiederbelebt werden*“, so Körner. Der Koch möchte das Thema Sonntagsbraten dabei nicht als „*gestrig bis rührselige Renaissance*“ oder „*Aufwärmen von alten Werten*“, sondern als moderne Form des Get-Togethers sehen. „*Interaktive Events wie diese stellen eine neue gemeinschaftliche Form der Esskultur dar. Die Bratenzubereitungen sind – genau wie die Tafelrunden – vielschichtig und zeitgemäß interpretiert*“, so Körner. Der Braten scheint also mehr als nur ein Stück Vergangenheit zu sein. Für Margret Wehning aus dem Bergischen Land gehört er auch zu einem slowen, bewussteren Lifestyle: „*Das gemeinsame Zubereiten sowie das*

**Üppige Tafelfreuden** Zum Schweinebraten mediterran serviert Slow Food im Bergischen Land frische Gemüse der Saison. Dazu passen Ofenkartoffeln mit Rosmarin und ein halbtrockener Spätburgunder von der Ahr vortrefflich.

*anschließende Genießen kommt in Zeiten der Beschleunigung einer Entschleunigung gleich*“, meint sie.

### DIE NEUE LUST AUF BRATEN

Auch Restaurants beginnen langsam, am Sonntag Bratendüfte durch ihre Küchen ziehen zu lassen. Als genüssliche Familien-Mahlzeit für den siebten Tag der Woche haben wir Sonntagsbraten z. B. in Berlin, Speyer, Solothurn (Schweiz) und London (Großbritannien) gefunden (siehe nächste Seite). Und auch in Metzgereien kommt die Botschaft an. So stellt der Würzburger Metzgermeister Horst Schömig fest: „*Immer vor dem Wochenende fragen die Kunden wieder nach Tipps, was den großen Braten angeht. Das kommt jetzt häufiger vor und ich glaube, jetzt wird wieder richtig gekocht!*“ Schömig plädiert aus geschmacklicher Sicht für den großen Schmorbraten am Stück. Denn durch das längere schonende Garen bleiben Saft und Aromen im Fleisch.

Fleischexpertin Linda Sallin aus Heimbuchental bei Aschaffenburg beobachtet ebenso, dass man nicht nur in der Spitzengastronomie, sondern auch in der genussorientierten Mittelschicht Schweinebraten & Co. – neu interpretiert – wiederentdeckt. „*Niedriggarverfahren und raffinierte Würzmischungen haben das etwas altbackene Image des Bratens in den letzten zwei bis drei Jahren entstaubt und dem Küchenklassiker zu neuer Größe verholfen*“, sagt die langjäh-



Foto © Slow Food Convivium Bergisches Land

rige Seminartrainerin für das Fleischerhandwerk. Für den gelernten Koch und Buchautor Hans Gerlach („Kochen (fast) ohne Zeit“, Mosaik bei Goldmann 2009) gehört ein Braten zu den „Zeitgeschenken“, das heißt, zu den Gerichten, die sich – einmal im Ofen – fast wie von selbst zubereiten und „Inseln der Entschleunigung“ im Alltag schaffen. Last but not least rücken auch Nachhaltigkeits- und Gesundheitsaspekte das üppige Fleischgericht in den Fokus der Öffentlichkeit. Der Sonntagsbraten könnte – so wie früher, als es unter der Woche nur selten Fleisch gab, als Genuss-Highlight am Wochenende auch zu einem bewussteren Fleischkonsum beitragen. Kurzum: Der Sonntagsbraten ist auf allen Ebenen ein Slow Food Lebensmittel. 🍷

#### REZEPT Schweinebraten mediterran

(ein Rezept vom Convivium Bergisches Land)

Es muss nicht immer Braten mit brauner Soße sein. Frisches Gemüse der Saison, das einfach im Bratensud gedünstet wird, bringt Abwechslung auf den Teller.

**Zutaten für 4 Portionen** 1,5 kg Schweinebraten (Lummer/Lendenstück), je 500 g Zwiebeln, grüne Bohnen, Zucchini, Tomaten, Paprika, einige Zweige Rosmarin und Thymian sowie Beifußblätter, 1-2 Knoblauchzehen, Pfeffer, Salz und Paprika-Gewürz, 1 Glas Rotwein.

Zubereitungsschritte für den Braten: Braten mit reichlich Olivenöl in Pfanne oder Bräter ringsherum scharf anbraten. Geschälte und grob gewürfelte Zwiebeln sowie gepresste Knoblauchzehen dazugeben. Alles weiterbraten lassen, bis die Zwiebeln leicht braun sind. Währenddessen den Backofen auf 200 Grad Celsius (Umluft) vorheizen. Den Braten ohne Zwiebeln auf das Backblech (Fettpfanne) legen und mit Alufolie abdecken. Das Fleisch eine 1 Stunde bis 1 ½ Stunden im Ofen garen lassen. Eine Viertelstunde vor Ende der Garzeit die Alufolie entfernen, sodass der Braten noch ein wenig nachbräunen kann.

Zubereitungsschritte für das Gemüse: Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. Zu den restlichen Zwiebeln im Bräter (siehe oben) nach und nach (entsprechend ihrer Gardauer) die einzelnen Gemüsesorten zugeben. Mit den Gewürzen nach Gusto abschmecken und den Rotwein zugeben. Alles bei mittlerer Hitze bissfest dünsten lassen und dabei gelegentlich umrühren.

**In bester Laune** Die Autoren Ira Schneider und Ulrich Gineiger sind jetzt öfter dabei – sie sind Slow Food Mitglieder geworden. Rechts die Conviviumsleiterin Margret Wehning.

#### BUCHTIPP

**Margit Proebst: Feine Braten. Große und kleine Stücke zart und saftig,**

GU 2009, 144 Seiten, gebunden, 16,90 Euro

**Großmutter's Sonntagsbraten,**

garant Verlag 2009, 64 Seiten, 2,99 Euro

**Clarissa Dickson Wright, Johnny Scott: Sonntagsbraten,**

Christian 2007, 191 Seiten, gebunden, 19,95 Euro

**Christine Pfützner: Bratenrezepte,**

Buchverlag für die Frau 2007, 125 Seiten, gebunden, 5 Euro

**Margrit Proebst: Zart und saftig bei 80 Grad. Niedrigtemperaturgaren,**

GU 2006, 62 Seiten, broschiert, 7,50 Euro

#### GASTRONOMIE

##### Sonntagsbraten auswärts genießen

**Restaurant Zweierlei, Speyer** Schmackhafter Sonntagsbraten „wie bei Mutti“ (sonntags ab 12.30 Uhr mit Anmeldung), seit über zwei Jahren ungezwungene Tafelrunde mit Vorsuppe, Beilagen werden in Schüsseln serviert, Fremde und Freunde sitzen gemeinsam am Tisch.

[www.das-zweierlei.de](http://www.das-zweierlei.de)

**Restaurant Zander, Berlin** Der große Sonntagsbraten für die ganze Familie, sonntags von 12-16 Uhr, [www.zander-restaurant.de](http://www.zander-restaurant.de)

**Brechts Restaurant, Berlin** Brunchbuffet mit Bratenstation, sonntags von 10-14 Uhr. [www.brechts.de/sonntagsbraten](http://www.brechts.de/sonntagsbraten)

**Restaurant Aaregarten, Solothurn/Schweiz** Sonntagsbraten im September 2009, Genuss und Gemütlichkeit für die ganze Familie. [www.altesspital.ch/topic8117/story30115.html](http://www.altesspital.ch/topic8117/story30115.html)

**Fünf Londoner Restaurants, die den Braten sonntags als Spezialität auf-tischen** [www.thisislondon.co.uk/restaurants/article-23471546-details/Five+of+the+best+restaurants+for+Sunday+roast/article.do](http://www.thisislondon.co.uk/restaurants/article-23471546-details/Five+of+the+best+restaurants+for+Sunday+roast/article.do)