

Jedem das Seine

Kaiserin Sissi mochte die Mehlspeise auf ihrem Teller nicht essen, denn sie achtete sehr auf ihre Linie. Ihr Gatte konnte das nicht mit ansehen. „Na geb' er mir halt den Schmarren her“, sagte er zum Koch.

Und wenn einem Kaiser etwas gut schmeckt, dann wird es halt zum „Kaiserschmarrn“. So soll es geschehen sein, im Österreich vor der Jahrhundertwende, und die Süßigkeit aus Eiern, Mehl, But-

ter und Zucker, die entfernt an einen zerstückelten Pfannkuchen erinnert, mauserte sich flugs zum österreichischen Nationalgericht.

Wir sind die „Krauts“ Wobei die Zuordnung willkürlich ist.

Denn wenn wir „Nationalgericht“ sagen, weisen wir der jeweiligen Nation ein Gericht zu, das wir als typisch erachten. So hält sich hartnäckig das Gerücht, dass wir Deutschen stets und ständig Bratwurst mit Sauerkraut verspeisen, in derar-

tigen Mengen, dass die Engländer uns bereits seit langem „Krauts“ nennen. Der Kaiserschmarrn hat es vielleicht wegen seiner hübschen Legende in die Ranking-Liste ganz nach oben gebracht. Denn Österreich-Ungarn war zu dieser ▶



© Lilechka75 / iStock / Thinkstock

LUFT

für die schönste Sache
der Welt.

Aktiv in den
United Airways



i

**United Airways –
zwei Atemwege,
ein gemeinsames System.**

GeloMyrtol® forte ist als einziges
Phytopharmakon sowohl bei
akuter und chronischer Sinusitis
als auch Bronchitis zugelassen.

GeloMyrtol® forte.
Befreit die Atemwege spürbar ab der ersten Kapsel.

GeloMyrtol® forte. Zur Schleimlösung und Erleichterung des Abhustens bei akuter und chronischer Bronchitis. Zur Schleimlösung bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Zur Anwendung bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 6 Jahren. Wirkstoff: Destillat aus einer Mischung von rektifiziertem Eukalyptusöl, rektifiziertem Süßorangenöl, rektifiziertem Myrtenöl und rektifiziertem Zitronenöl (66:32:1:1). Zus.: 1 magensaftresist. Weichkps. enth. 300 mg Destillat aus einer Mischung von rektifiziertem Eukalyptusöl, rektifiziertem Süßorangenöl, rektifiziertem Myrtenöl und rektifiziertem Zitronenöl (66:32:1:1). Hilfsst.: Raffiniertes Rapsöl, Gelatine, Glycerol 85 %, Sorbitol-Lösung 70 % (nicht kristallisierend), Hypromelloseacetatsuccinat, Triethylcitrat, Natriumdodecylsulfat, Talkum, Dextrin, Glycyrrhizinsäure, Ammoniumsalz. Gegenanz.: Nicht anwenden bei entzündl. Erkr. i. Bereich Magen-Darm u. d. Gallenwege, schweren Lebererkr., bek. Überempfindlichkeit gegen einen d. Bestandt. des Arzneim., bei Säuglingen und Kindern unter 6 Jahren. Nebenw.: häufig: Magen- oder Oberbauchschmerzen; gelegentlich: allergische Reaktionen (wie Atemnot, Gesichtsschwellung, Nesselsucht, Hautausschlag, Juckreiz), Entzündung der Magenschleimhaut oder der Darmschleimhaut, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall oder andere Verdauungsstörungen, Geschmacksveränderungen, Kopfschmerzen oder Schwindel; sehr selten: In-Bewegungssetzen von vorhandenen Nieren- und Gallensteinen; Häufigkeit nicht bekannt: schwere anaphylaktische Reaktionen. Enthält Sorbitol. G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG, 25551 Hohenlockstedt (01/11)

► Zeit ein Vielvölkerstaat mit zahlreichen nationalen Gerichten, man erinnere nur an die böhmischen Knödel, das Wiener Schnitzel oder den Tafelspitz. Wobei der Schmarrn eine einfache Speise der Senner in den Almhütten darstellte, das Wiener Schnitzel nie aus Schweinefleisch bestand, dafür vom Kalb stammte und der Tafelspitz (gekochtes Rindfleisch mit Kren) das Lieblingsessen von Kaiser Franz Joseph gewesen sein soll, das später seinen Weg zu den Untertanen fand.

Italien Dass die so genannten Nationalgerichte von den Einheimischen als nicht besonders

fand. Es dauerte noch etwas, denn die Weltkriege unterbanden die Verbreitung der Speise, doch als – ebenfalls in Amerika – 1957 die Tiefkühlpizza erfunden wurde, ging das Geschäft richtig los. Gut zehn Jahre später wurde die Pizza nach Italien sozusagen re-importiert: ein klassisches Beispiel für die „Zuweisung“ eines Nationalgerichtes. Wobei es die „Pizza Napoletano“ mittlerweile zum geschützten Warenzeichen gebracht hat und die „Pizza Margerita“ mit ihren Farben rot-weiß-grün mittels Tomate, Mozzarella und Basilikum die italienische Nationalflagge nachempfinden soll.

Buch „Mrs. Fox will heim“. Die jahrelang mit einem Amerikaner verheiratete Münchnerin bekennt: „Wenn ich mir eins bestellte, bat ich stets um die Hälfte des Belags. Es hat Jahre gedauert, bis ich den Trick verstanden habe, einen Hamburger in den Mund zu bekommen.“ Diese Weiterentwicklung des Sandwiches, dessen Hauptmerkmal der gebratene Rinderhack-Pattie ist, hat wohl seinen Namen tatsächlich aus der deutschen Hansestadt. Dort war das „Rundstück warm“ ein Frikadellenbrötchen, das wiederum, gleich der Pizza, von deutschen Auswanderern in die USA importiert wurde. Sehr

nete eine große Metallschale mit niedrigem Rand und zwei Griffen, in dem das Gericht über offenem Feuer geschmort wurde. Eine Paella wird immer frisch zubereitet; zunächst das Fleisch in reichlich Olivenöl angebraten. Die Original-Paella enthält vor allem Huhn, Kaninchen und manchmal Schnecken; wir kennen vor allem die paella mixta mit Meeresfrüchten und Fleisch – weshalb sie von Spaniern gern als paella de turistas bezeichnet wird. Nachdem das Fleisch angebraten wurde, kommen Tomaten, spezielle Bohnen, Paprika und Bohnen hinzu. Etwas später dann der Reis – aber nicht

Nationalgerichte haben ihre Wurzeln im „einfachen Volk“. Sie wurden im Laufe der Zeit Bestandteil der nationalen Identität.

landestypisch empfunden werden, beweist die **Pizza**. Italiener essen genauso wenig täglich Pizza wie wir Sauerkraut. Überhaupt war die Pizza einmal ein Essen der ganz armen Leute – ein Stück Fladenteig mit Olivenöl und Salz, das war's. Eine erste Pizzeria gab es 1830 in Neapel, wo der Teig dann etwas reichhaltiger belegt wurde. Danach hörte man nicht mehr viel von ihr. Aber da die italienischen Einwanderer in den USA ihre Heimat so sehr vermissen, eröffnete ein findiger Koch 1905 das „Little Italy“ in Manhattan, wo seine frische neapolitanische Pizza reißenden Absatz unter den Italo-Amerikanern

Amerika Und was essen die Amerikaner am liebsten? **Hamburger**. Wenn das der britische Earl of Sandwich geahnt hätte, als er die zusammengeklappten Brotscheiben mit würzigem Zwischenbelag 1762 erfand, damit er sein Kartenspiel nicht unterbrechen musste – der simple Mitnehm-Snack, bei dem die Hände sauber blieben, verbreitete sich weltweit und wurde länderentsprechend verfeinert. Manche übertrieben es dabei mit der Zwischenladung: „Ein gutes Sandwich ist nur dann gut, wenn man sich dabei den Gaumen auskugeln muss“, wundert sich die deutsche Moderatorin Sabrina Fox in ihrem

schnell wurde aus dem Hamburger der Burger und als solcher trat er den Siegeszug weltweit an. Was man alles zwischen zwei weiche Brotscheiben stapeln kann, beweisen spezielle Restaurants, aus denen man selten ohne Flecken an der Kleidung herauskommt – irgendwo muss die Sauce ja hin.

Spanien Dass die Zubereitung einer Speise zur Kunst werden kann, beweist die spanische **Paella**. Das Reisgericht hat seinen Namen von der Pfanne, der sich vom lateinischen patella ableitet: Die Region Valencia übernahm den Begriff paellera von den Katalanen. Dies bezeich-

irgendeiner! Spanier achten streng darauf, dass der arroz bomba aus der Gegend um Valencia stammt; er ist dem Rundkornreis ähnlich und klebt nach der Zubereitung nicht aneinander. Safran verleiht dem Gericht seine besondere orange-leuchtende Farbe. Eine genau bemessene Menge an Flüssigkeit wird über die Paella gegossen und es wird gewürzt – und nun, da sind sich alle Experten einig, darf nicht mehr gerührt werden. Es ist ein Kunststück, die Hitze der Garzeit anzupassen. Denn wenn der Reis durch ist, ist auch die Paella fertig und die Flüssigkeit muss vollständig aufgesogen sein. Die Paella ist

NATIONALGERICHTE

...so werden „Speisen bezeichnet, die als typischer Bestandteil einer Nationalküche gelten“ definiert es Wikipedia. Und die ist manchmal wirklich schräg. Hinter dem Surströmming aus Schweden verbirgt sich vergorener Fisch in einer Konservendose, deren Öffnung in allen Flugzeuglinien verboten ist, da ihr ein nicht zu überbietender Gestank entströmt. Der isländische Hákarl besteht aus Grönandhai, der lange Zeit im Erdreich vergraben, schließlich im eiskalten Wind getrocknet wurde. In Streifen geschnitten, wird die Speise mit viel Schnaps serviert. Nicht einmal alle Isländer sollen das mögen.

eines der Nationalgerichte, das in Spanien nach wie vor besonders gern am Wochenende als Familiengericht im Freien zubereitet wird.

Japan Die Japaner gelten als besonders langlebiges Volk, und das liegt mit Sicherheit auch an ihrer Ernährung. Meeresfrüchte, Algen und die 80-Prozent-Regel tragen zur allgemeinen Gesundheit bei (Der Magen darf nach dem Essen nur zu vier Fünfteln gefüllt sein). Reichlich vorhanden sind das ganze Jahr über Fisch und Algen – weshalb es nicht verwundert, dass die **Miso-Suppe** ein japanisches Nationalgericht darstellt. Man isst beziehungsweise schlürft sie sogar zum Frühstück. Miso ist eine Sojabohnenpaste, die aufwendig hergestellt wird und mit Anteilen von Getreide vermischt sein kann. Sie gilt als Mineralstoffbombe und ist sehr nährstoffhaltig. Für die Suppe wird ein

Sud aus Algen (Wakame) und Fischbrühe (Dashi) hergestellt; als Einlage nimmt man gern Tofu-Stückchen oder Gemüsereste. Ganz am Schluss wird in die heiße Suppe etwas Miso gerührt. Mit ein paar in Scheibchen geschnittenen Frühlingzwiebeln schmeckt das Ganze für europäische Zungen zwar gewöhnungsbedürftig, aber durchaus lecker. Japaner geben zum Frühstück gern Reis in die Suppe. Mittlerweile kann man Miso-Suppe in Asia-Lebensmittelläden sogar als Fertighausmittel kaufen, doch natürlich schmeckt selbstgemachte besser. Sie sättigt auf eine kaum zu beschreibende Weise – nicht zuviel, aber auch nicht zu wenig. Nur eins ist sie nicht: süß – was für ein europäisches Frühstück sehr ungewöhnlich ist.

So ließe sich die Liste beliebig fortsetzen. Fast immer lässt sich das „landestypische“ Nationalgericht auf eine einfache Grundform herunterbrechen: Es stammt aus dem Volk. In der Schweiz kamen die Käsereste der Senner in den emaillierten Caquelon; das Suppenhuhn, Basisnahrungsmittel der französischen Bevölkerung, landete im „Coq au vin“; die Fleischreste in der deutschen Bratwurst, kombiniert mit haltbar gemachtem Kohl, dem Sauerkraut. Ungarische Viehhirten erfanden das „gulyás“ im Kesselpf über dem Feuer und nichts anderes bedeutet der Name: „Ein Mann, der das Vieh hütet“. Und der Borschtsch, jene Suppe aus roter Beete, ist einmal ein schlichter Eintopf aus Osteuropa gewesen. Seinen (slawischen) Namen hat er vom Bärenklau, dessen ungiftige Teile früher in der Brühe landeten. ■

Alexandra Regner, PTA,
Journalistin und Redaktion

Bei REIZHUSTEN* Phytohustil®!

**SOFORT
WIRKSAM!**



Phytohustil®
Die pflanzliche Soforthilfe

- ✓ Direkt an der Schleimhaut wirksam
- ✓ Befreit von schmerzhaften Hustenattacken
- ✓ Mit der starken Heilkraft der Eibischpflanze
- ✓ Ohne zentrale Nebenwirkungen im Gegensatz zu Reizhustenzugabe mit Dextromethorphan bzw. Pentoxifyverin
- ✓ Sehr gut verträglich und für Vegetarier geeignet



Online-Schulung: Jetzt mitmachen & profitieren!
www.schulung.bayer.de

* Phytohustil®: Zur Linderung von Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundenem trockenem Reizhusten.

Phytohustil® Hustenreizstiller Pastillen. Wirkstoff: Eibischwurzel-Trockenextrakt. **Zusammensetzung:** 1 Pastille enthält folgenden Wirkstoff: Trockenextrakt aus Eibischwurzel (3 - 9 : 1) 160,0 mg, Auszugsmittel: Wasser. Die sonstigen Bestandteile sind: Arabisches Gummi, gebleichtes Wachs, gereinigtes Wasser, mittelkettige Triglyceride, Maltitol-Lösung, schwarzes Johannisbeeraroma, Sorbitol-Lösung 70 % (nicht kristallisierend), Citronensäure. **Anwendungsgebiet:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundenem trockenem Reizhusten; ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert und zur Anwendung bei Erwachsenen und Kindern ab 6 Jahren bestimmt. Bei fortdauernden Krankheitssymptomen oder beim Auftreten anderer als der in der Packungsbeilage erwähnten Nebenwirkungen sollte der Anwender einen Arzt oder eine andere in einem Heilberuf tätige qualifizierte Person konsultieren. **Gegenanzeigen:** Nicht anzuwenden bei Allergie gegenüber Eibischwurzel-Trockenextrakt oder einem der sonstigen Bestandteile. **Nebenwirkungen:** Überempfindlichkeitsreaktionen. Die Häufigkeit ist nicht bekannt. Treten diese Symptome im Verlauf der Behandlung auf, sollte das Arzneimittel abgesetzt und ein Arzt informiert werden. Bei ersten Anzeichen einer Überempfindlichkeitsreaktion dürfen die Pastillen nicht nochmals eingenommen werden. **Warnhinweise:** Das Arzneimittel enthält Maltitol-Lösung und Sorbitol-Lösung; Packungsbeilage beachten! **Stand der Information:** 01/2016. **Phytohustil® Hustenreizstiller Sirup.** Wirkstoff: Eibischwurzel-Auszug. **Zusammensetzung:** 100 g (entsprechend 76,44 ml) Sirup zum Einnehmen enthalten folgenden Wirkstoff: Auszug aus Eibischwurzel (1 : 19,5-23,5) 35,61 g (Auszugsmittel: Gereinigtes Wasser). Sonstige Bestandteile: Ethanol 90 Vol.-% (V/V), Methyl-4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.), Propyl-4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.), Sucrose (Saccharose). **Anwendungsgebiete:** Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundener trockener Reizhusten. Bei Beschwerden, die länger als drei Tage anhalten oder periodisch wiederkehren, sowie bei Fieber sollte ein Arzt aufgesucht werden. **Gegenanzeigen:** Nicht einnehmen bei Überempfindlichkeit gegen Eibischwurzel, Methyl-4-hydroxybenzoat und Propyl-4-hydroxybenzoat sowie einen der sonstigen Bestandteile. Nicht einnehmen bei einer seltenen erblichen Fructose-Unverträglichkeit, einer Glucose-Galactose-Malabsorption oder einem Saccharase-Isomaltase-Mangel. **Nebenwirkungen:** Methyl-4-hydroxybenzoat und Propyl-4-hydroxybenzoat können Überempfindlichkeitsreaktionen, auch Spätreaktionen, hervorrufen. Des Weiteren können Durchfall, Bauchschmerzen, Übelkeit sowie Überempfindlichkeitsreaktionen wie z. B. Juckreiz, Dermatitis auftreten. **Warnhinweise:** Das Arzneimittel enthält 1,1 Vol.-% Alkohol. Das Arzneimittel enthält Methyl-4-hydroxybenzoat und Propyl-4-hydroxybenzoat; Packungsbeilage beachten! Das Arzneimittel enthält Sucrose (Zucker); Packungsbeilage beachten! **Stand der Information:** 01/2016.

Bayer Vital GmbH, Kaiser-Wilhelm-Allee 70, 51373 Leverkusen, Deutschland.

