

# Der Abschied vom Sonntagsbraten

Ältere Generationen kennen ihn aus Kindertagen, jüngere meist aus Erzählungen: Der traditionelle Sonntagsbraten ist vielen heute zu zeitaufwendig, zu anspruchsvoll. Steht der Klassiker vor dem Aus?

VON RICARDA DIECKMANN

**LINDOW/MARK** (dpa) Der Sonntagsbraten hat etwas, was weder Nudelauflauf noch der bunte Salat vorweisen können: eine lange Tradition. Schließlich stammt das Gericht aus einer Zeit, in der Fleisch so teuer war, dass Familien es sich nur einmal in der Woche leisten konnten.

„Der Sonntagsbraten hatte damals das Ziel, die Energiereserven nach einer körperlich anstrengenden Woche wieder zu füllen – ganz nach dem Motto: Den haben wir uns nun verdient“, erklärt Volker Tabatt, Koch in Lindow in Brandenburg. Der Braten war aber nicht nur Belohnung, sondern sorgte auch für Geselligkeit. Und heute?

Durch Kantinen und Kühltheken im Supermarkt ist Fleisch für viele alltäglich geworden. „Der Sonntagsbraten ist am Kippen – und wird in einigen Jahrzehnten womöglich ver-

schwinden“, wagt Volker Tabatt eine Prognose. Er beobachtet, dass ältere Generationen auf dem Land diese Tradition noch pflegen, sich jüngere Leute jedoch von ihr abwenden.

Jasmin Parapatits, Kochbuch-Lektorin beim Hölker-Verlag, betrachtet die Zukunft des Sonntagsbratens mit mehr Optimismus: „Da immer mehr Menschen darauf achten, ihren Fleischkonsum zu reduzieren, kann der Braten eine Rückkehr zu den Ursprüngen sein.“ Heißt: Fleisch landet seltener auf dem Teller, dann aber saisonale und regionale Produkte, die umso mehr geschätzt werden.

Und doch wird der Braten immer wieder mit Skepsis betrachtet: zu viel Aufwand, zu schwer im Magen, zu altbacken. „Dabei lässt sich das Gericht hervorragend modern interpretieren“, findet Andreas Geitl, Koch in Oberhaching. Ein guter Ansatz ist, Zutaten einzubeziehen, die zu Omas Zeiten noch keine Rolle spielten. So sorgen Curry, Kreuzkümmel oder Basilikum in der Marinade oder in der Bratensoße für Raffinesse.

Wer dem deftigen Fleisch etwas Süße entgegensetzen mag, stellt ein Glas Chutney auf den Tisch – oder serviert karamellierte Apfelspalten zum Sauerbraten, wie Andreas Geitl vorschlägt. Der Grundidee „mehr Süße“ folgt auch der klassische Rotkohl, den der Koch mit etwas Scho-



Der Schweinebraten bekommt eine saftige Kruste, wenn er zunächst bei geringer Temperatur im Ofen gart, sich dann ausruht und erneut bei hoher Temperatur in den Ofen kommt.

FOTO: DPA

kolade oder Himbeeren aufpeppt.

Auch andere Beilagen lassen sich modern interpretieren. „Knödel sind

eine tolle Beilage, aber es müssen nicht immer 800 Gramm pro Person sein“, sagt Geitl. Besser: Kleine

Knödel vorbereiten und mit Pilzen oder Gemüse und Kräutern leichter machen.

Ob damals oder heute: Der Sonntagsbraten braucht deutlich mehr Zeit und Planung als jede Lasagne. „Der Satz ‚Ich mache das mal schnell‘ passt beim Sonntagsbraten nicht“, sagt Volker Tabatt. Bestes Beispiel ist der Sauerbraten, der bereits einige Tage zuvor in einer Beize aus Essig, Wasser oder Wein, Zwiebeln und Gewürzen eingelegt wird.

Auch beim Garen ist Geduld wichtig. „Je langsamer man den Braten gart, desto besser schmeckt das Fleisch“, so Geitl. Wenn das erste Magenknurren einsetzt, sollte das Fleisch also längst im Bräter schmoren. Ratsam ist es, den Sonntagsbraten eine Woche im Voraus zu planen. Was soll auf dem Teller landen? Was muss im Laufe der Woche besorgt werden? Muss das Fleisch vorbereitet werden?

Dabei gibt es Kniffe, die helfen, sich den großen Stress am Sonntagvormittag zu ersparen. „Ein Sonntagsbraten fängt bestenfalls am Samstag an“, so Geitl. Am Vortag können Gemüse, Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch vorbereitet werden. Auch am Esstisch heißt es: Zeit nehmen. Ein so aufwendiges und besonderes Gericht wie der Sonntagsbraten hat es verdient, in vollen Zügen genossen und geschätzt zu werden.

## TELEFONTIPP

### Ortsgespräche Inland:

Von Montag bis Freitag

Uhrzeit	Vorwahl	Anbieter	Cent/min
0-7	01028	Sparcall	0,1
0-7	01052	01052	0,92
7-19	01028	Sparcall	1,66
7-19	01097	01097t	1,67
19-24	01052	01052	0,92
19-24	01013	Tele2	0,94

### Wochenende

0-24	01079	star79	1,49
0-24	01052	01052	1,92

### Vom Festnetz zum Handy

0-24	01052	01052	1,82
0-24	010018	010018	2,81

### Ferngespräche im Inland

Von Montag bis Freitag

Uhrzeit	Vorwahl	Anbieter	Cent/min
0-7	01028	Sparcall	0,1
0-7	01088	01088t	0,52
7-9	010052	010052	0,84
7-9	010018	010018	1,34
9-18	010052	010052	0,84
9-18	010018	010018	1,34
18-19	010052	010052	0,84
19-24	01013	Tele2	0,94
19-24	010018	010018	1,34

### Wochenende

0-24	010018	010018	1,46
0-24	010052	010052	1,64



Die günstigsten Call-by-Call-Anbieter, die Sie ohne Anmeldung sofort nutzen können. Tarife mit

Einwahlgebühr oder einer Abrechnung schlechter als Minutentakt wurden nicht berücksichtigt. Alle Angaben ohne Gewähr. Stand 6. Dezember 2019. Teltarif-Hotline (Montag bis Freitag 9 bis 18 Uhr): 0900 133 0100 (1,86 Euro / Min. von TCom). Quelle: [www.teltarif.de](http://www.teltarif.de)

## Kaffeemaschine entkalken

**DÜSSELDORF** (dpa) Der Duft von frischem Kaffee weckt bei so manchem morgens die Lebensfreude. Damit die Kaffeemaschine ihren Dienst macht, sollte man sie regelmäßig entkalken. Das erhöht ihre Lebensdauer, informiert die Verbraucherzentrale NRW. Wie man vorgeht, hängt von der Maschine ab. Für Vollautomaten gibt es spezielle von den Herstellern empfohlene Entkalkungsmittel. Während bei herkömmlichen Filtermaschinen hingegen Tafelessig ausreicht.

Den Essig im Verhältnis eins zu eins mit Wasser mischen und die Flüssigkeit in den Wassertank füllen. Zunächst sollte man nur eine Tasse der Essiglösung durchlaufen lassen, empfehlen die Experten. Dann die Maschine für eine halbe Stunde ausschalten, damit die Lösung einwirken und der Kalk sich lösen kann. Anschließend lässt man den Rest durchlaufen und spült nach – am besten zweimal mit klarem Wasser.

### Produktion dieser Seite:

Sabine Schwadorf

## Orientierung bei Streit: Wo man Rechtshilfe bekommt

**BERLIN** (dpa) Streit mit dem Vermieter, der Arbeitsagentur oder der Krankenkasse – Bürger suchen aus vielen Gründen rechtliche Einschätzungen. Über Internetsuchmaschinen sind Antworten schnell zu finden. Ob sie wirklich passen, können Laien nicht immer erkennen. Eine Auswahl von Anlaufstellen für Verbraucher, die Rechtshilfe benötigen:

**Beratung:** Sozialverbände bieten Mitgliedern Rechtsberatung zu Themen wie Rentenversicherung, Sozialhilferecht und Arbeitslosengeld. Auch die Wohlfahrtsverbände beraten Mitglieder. Teilweise bieten sie auch Beratungen für bestimmte Gruppen an, etwa für Frauen oder Asylsuchende. Verbraucher können bei Problemen mit Unternehmen die Beratungsstellen der Verbraucherzentralen kontaktieren. Dafür wird eine Gebühr fällig.

**Anwalt:** Anwälte können Fragen klären und ihre Mandanten vor Gericht vertreten. Im Amtlichen Anwaltsverzeichnis der Bundesrechtsanwaltskammer sind alle in Deutschland zugelassenen Rechtsanwälte aufgeführt. In der Online-Datenbank des Deutschen Anwaltvereins (DAV) können Verbraucher nach Fachanwälten suchen und die Einträge nach bestimmten Rechtsgebieten filtern. Besonders bei spezi-

ellen Fragen können Ratsuchende über die Beratung bei einem Fachanwalt nachdenken, sagt DAV-Sprecher Swen Walentowski. In den gängigen Rechtsgebieten kennen sich ihm zufolge aber alle Anwälte aus. Außerhalb der Großstädte seien zudem nicht immer für alle Rechtsgebiete Fachanwälte zu finden.

**Internet-Rechtsdienstleister:** Einige Unternehmen bieten im Internet an, Interessen ihrer Kunden durchzusetzen. Meist bekommen diese Legal Techs nur ein Honorar, wenn sie erfolgreich sind. Sie sind als Inkasso-Unternehmen registriert und haben keine Rechtsanwaltslizenz – wie etwa das Portal Wenigermiete.de zur Durchsetzung von Mieterrechten. Ein solches Angebot ist nach einem Grundsatzurteil des Bundesgerichtshofs zulässig.

**Gerichte:** Wer wissen möchte, welche rechtlichen Schritte er in einem Verfahren einleiten kann, kann sich an die Rechtsantragstelle des Gerichts wenden. Dort können – unter [https://www.gesetze-im-internet.de/rpflg\\_1969/\\_24.html](https://www.gesetze-im-internet.de/rpflg_1969/_24.html) – Rechtspfleger bei der Formulierung von Anträgen an das Gericht oder Klagen helfen. Rechtlich beraten dürfen sie aber nicht, und nicht an allen Gerichten ist eine solche Stelle vorgesehen.

## KOLUMNE MEIN SCHÖNER GARTEN

### Pflanzen vor Winternässe schützen

Die Kübel mit winterfesten Topfpflanzen sind in dicke Kokosdecken gehüllt. Purpurglöckchen im Topf bringt man überdacht und nahe ans Haus gerückt verlässlich über den Winter. Ihr Laub bleibt bis ins Frühjahr eine Zierde. Funkien in Gefäßen haben ihre Blätter längst eingezogen. Sie können daher auch dunkel überwintert werden, etwa in einem Gartenhäuschen. Hauptsache sie sind geschützt vor Winternässe.

Für viele Pflanzen sind unsere nassen Winter ein größeres Problem als Kälte. Deshalb gibt es auch die verrücktesten Konstruktionen. Da werden Wetterzelte aus Folie und Bambusstäben aufgebaut. Aber Achtung: „Winterwickel“ sollten luftdurchlässig sein, sonst faulen die umhüllten Pflanzen im Inneren. Ge-

rade bei milden Wintertemperaturen ist es besser, so lange wie möglich mit der Winterhaube zu warten.

Anderes Beispiel: Als Nässechutz überspannen Brücken aus Stegdoppelplatten die Hauswurzel-Sammlung. Oft ist winterhärteempfindlichen Pflanzen – und dazu zählen auch mediterrane Kräuter wie Thymian oder Lavendel – mit einem durchlässigen Boden viel mehr geholfen. Eine Bodendrainage wird man zwar erst wieder im Frühjahr

angehen. Aber das Bodenrezept ist notiert: Drei Teile Pflanzerde, ein Teil Splitt, je zur Hälfte aus Granit und Porphyrt und ein Teil Perlite. Perlite sind aufgeblähte Naturglasflocken vulkanischen Ursprungs. Bei Kräutern, Hauswurzeln und anderen immergrünen Steingartengewächsen hat sich zudem eine Mulchschicht aus Gesteinssplitt bewährt. Das schützt sie vor Fäulnis. Den Nässe-schutz kann man jetzt noch austreten. Ideal ist Granitsplitt. Quarz-splitt dagegen ist ein Gestein, das Feuchtigkeit speichert. Hier können sich schnell Moose und Algen bilden. Das kann auch seinen Reiz haben, kann aber bodenauffliegende Gewächse nicht vor Nässe schützen.

Kolumnen finden Sie im Internet unter [www.volksfreund.de/kolumne](http://www.volksfreund.de/kolumne)



Kathrin Hofmeister

Anzeige

**ENTDECKEN SIE DIE VOLKSFREUND KÜCHENSCHÄTZE MIT TOLLEN REZEPTEN AUS DER REGION!**

**Küchenschätze 1 – Adventsbacken**



Tolle Leserrezepte zum Thema „Advent“. Klassische Plätzchenrezepte, leckere Kuchen und Stollen – backen Sie mit!

**Küchenschätze 2 – So kocht unsere Heimat**



Im zweiten Teil unseres beliebten Rezeptmagazins geht es um regionale Rezepte. Es erwarten Sie 53 leckere Leserrezepte zum Nachkochen.

**Küchenschätze 3 – So backt die Heimat**



Im dritten Band der Volksfreund Küchenschätze dreht sich unter dem Titel „So backt unsere Heimat“ alles um sommerliche Backrezepte unserer Leser.

... je 5<sup>90</sup> €

meine-einkaufswelten.com

Die Preise verstehen sich inkl. MwSt. und zzgl. Porto und Verpackung. Es gilt das Widerrufsrecht nach § 312 g BGB, außer bei personalisierten Produkten. Volksfreund-Druckerei Nikolaus Koch GmbH, Hanns-Martin-Schleyer-Str. 8, 54294 Trier


