

HELGA ROSEMANN

*Pfälzer*  
Küchenschätze

DAS  
BACKBUCH



Heimat  
*genießen*



Wartberg Verlag

## Bildnachweis

Alle Bilder in diesem Buch wurden von Helga und Philipp Rosemann fotografiert. Dies gilt mit Ausnahme der Fotos auf den folgenden Seiten: 8 oben pixelio (Henrik Gerold Vogel), 8 unten pixelio (Andreas Morlock), 9 pixelio (Timo Kostermann), 64 Christopher Collet, 77 wikimedia (BlueBreezeWiki), 88 wikimedia (Scan by Raymond Spekking).

## Quellennachweis

S. 24: Emmy Braun, „Neues Pfälzer Kochbuch für bürgerliche und feine Küche“ (Grünstadt: J. Schäffer's Buchhandlung, 1870).

S. 24: Anna Bergner, „Pfälzer Kochbuch“ (Mannheim: Verlag von Tobias Löffler, 1858).

S. 52: Das Mandelhupfrezept folgt einer Anregung Wolfram Siebecks in seinem Buch „Tischlein deck' dich!“ (Frankfurt am Main: Eichborn, 1996).

S. 60: Friederike Luise Löffler, „Ökonomisches Handbuch für Frauenzimmer, Erster Band, welcher das Kochbuch enthält“ (Stuttgart: Johann Friedrich Steinkopf, 1795).

S. 92: Das Wort „Gebäcksle“ ist dem „Schifferstadter Kochbuch“ (Schifferstadt: Geier Druck und Verlag, 8. Aufl. 2020) von Peter M. Lill entnommen.

1. Auflage 2024

Alle Rechte vorbehalten, auch die des auszugsweisen Nachdrucks und der fotomechanischen Wiedergabe.

Gestaltung und Satz: [www.ravenstein2.de](http://www.ravenstein2.de)

Druck: Druck- und Verlagshaus Thiele & Schwarz GmbH, Kassel

Buchbinderische Verarbeitung: Buchbinderei S. R. Büge, Celle

© Wartberg-Verlag GmbH

34281 Gudensberg-Gleichen · Im Wiesental 1

Telefon: 056 03/9 30 50 · [www.wartberg-verlag.de](http://www.wartberg-verlag.de)

ISBN 978-3-8313-3024-9

DAS  
BACKBUCH

# Inhalt

6 .....	Vorwort
8 .....	Butter, Zucker, Eier, Mehl
10 .....	Ein Blick in den Backofen
12 .....	Das Backen in der Pfalz
13 .....	Obstkuchen
24 .....	Typisch pfälzisch – Eine Klasse für sich
32 .....	Pälzer Kaffeekränzche
46 .....	Pfälzer Hefekuchen
64 .....	Brotspezialitäten
76 .....	Gudes zum Woi
92 .....	Die Pfälzer und ihr Gebäckle
104 .....	Weihnachtsgebäckle
110 .....	Rezeptregister von A bis Z



# Vorwort

Die Bäckerin (oder den Bäcker) in uns entdecken

## Liebe Leserinnen und Leser!

Angesichts des Überangebots, das uns dazu verführen möchte, Backwaren jeglicher Art vorgefertigt oder gar fertig zu kaufen und nach Hause zu tragen, ist es erstaunlich, dass das Selbstbacken auch in dieser hektischen Zeit nicht aus der Mode gekommen ist. So mancher Haushalt bewahrt noch Mutters oder Großmutterns Rezepte auf, um sie gerne wieder aus der Schublade zu ziehen, wenn das nächste Geburtstagskränzchen bevorsteht.

Selbstverständlich backen wir heute mit ganz anderen Mitteln: Rührstab und Küchenmaschine sind an die Stelle des Holzlöffels getreten, mit dem seinerzeit auf sehr mühevoller Weise so lange geschlagen und gerührt wurde, bis die Arme verkrampft und müde heruntersanken. Nehmen wir nur Butter und Zucker: Mit dem Handmixer werden sie ruckzuck zur perfekten Creme und weiter geschlagen mit Eiern, Mehl und all den anderen Zutaten zu einem gleichmäßigen Teig. Alles, was so elektrisch gerührt wird, ist unvergleichlich besser verarbeitet als all die Mühe unserer Vorfahren es hat errei-

chen können. Dieser Teig hat dann wesentlich bessere Voraussetzungen, zu einem perfekten Backwerk aufzugehen.

So können wir heute ohne allzu große Mühe eine Kaffeetafel mit Kuchen jeder Art und für alle Gelegenheiten bestücken. Und bei jedem dieser Kaffeekränzchen entdecken wir alte Köstlichkeiten, die – wenn auch vielleicht in etwas anderer Form – unsere Großmütter schon aufgetischt haben. Es sind zum Teil solche Pfälzer Rezepte, die ich in diesem Pfälzer Backbuch für Sie aufgeschrieben habe, aber ebenso entspringen einige der modernen Pfälzer Backkunst.

Sie sollten zunächst das Rezept Ihrer Wahl finden, die Zutaten zusammentragen und erst dann ans Werk gehen. Und dabei wünsche ich Ihnen gutes Gelingen und hoffe, dass die so entstandene Köstlichkeit mit gebührender Bewunderung belohnt wird.

Viel Freude beim Nachbacken der pfälzischen Klassiker und gutes Gelingen wünscht

Ihre Helga Rosemann

# Butter, Zucker, Eier, Mehl



## Butter nicht nur für die Form

Fangen wir gleich bei der Butter an: Sei es um des Sparens willen oder weil Butter als eher ungesund gilt, benutzen einige Mitmenschen lieber Margarine. Aber wir essen ja nicht jeden Tag Kuchen und schon gar nicht selbstgebackenen. Wenn Sie ein wirklich perfektes Backwerk zaubern möchten, dann nehmen Sie bitte Butter, nicht nur um die Form auszustreichen, sondern auch für den Teig.

Ein kleiner Hinweis noch: Für Rührteige, wie beispielsweise einen Gleichgewichtskuchen, sollten Sie nicht die kalte, steinharte Butter aus dem Kühlschrank verwenden.

Bei dem Versuch, Butter und Zucker mit dem Rührbesen des Handmixers zu bearbeiten, werden Ihnen die Zutaten im wahrsten Sinne des Wortes „um die Ohren fliegen“. Wenn hingegen die Butter weich und geschmeidig ist und sie auf der niedrigsten Stufe beginnend bearbeitet

wird, können Sie sie mit dem zugegebenen Zucker im Handumdrehen zu einer perfekten Creme rühren. Dann kann es weitergehen mit den übrigen ausgewählten Zutaten.

## Zucker: feine Raffinade

Beim Zucker ist es heute ganz selbstverständlich, dass zum Backen nur „feine Raffinade“ Verwendung findet oder auch (in einigen wenigen Rezepten) Puderzucker.



Grobkörniger Zucker würde bei der Verarbeitung sehr lange Zeit in Anspruch nehmen, um sich aufzulösen.

### Eier verschiedenen Gewichts

Oh ja, die Eier – das ist ein sehr wichtiges Kapitel. Ihr Gewicht variiert um die 15–20 g, je nach Größe. Kaufen wir kleine Eier, so wiegen diese nur etwa 45 g, große hingegen bringen bis zu 60–65 g auf die Waage. Ich gehe in meinen Angaben immer von mittelgroßen Eiern aus, deren Gewicht dann bei zirka 55 g liegt. Diese Unterschiede muss man, bei feinen Backwaren wenigstens, in Rechnung stellen und, wenn nötig, eben ein Ei mehr in die Schüssel schlagen.

### Welches Mehl wofür?

Folgende Mehle finden in meinen Rezepten Verwendung: Der Grundtyp 405, ein feines

weißes Haushaltsmehl für Kuchen und Gebäck, ist fast immer richtig. Typ 550 ist stärker ausgemahlen und hat bessere Klebeeigenschaften als 405. Ich verwende es sehr gerne für Hefekuchen, obwohl es eigentlich ein Brotmehl ist. Typ 1050, auch eigentlich für Brot bestimmt, eignet sich zum Beispiel sehr gut fürs Fruchtbrot.

Dann muss noch der Dinkel Erwähnung finden, eine alte Weizenart. Die goldgelben Körner sind doppelt so groß wie die des herkömmlichen Weizens, der Ertrag aber im Vergleich gering. Für den konventionellen Anbau ist Dinkel aus vielerlei Gründen ungeeignet. Das macht das Dinkelmehl etwas teurer, aber es ist auch ein qualitativ besonders gutes Mehl, denn Dinkel wird – weil dies den Ertrag auch kaum steigert – ohne künstlichen Dünger angebaut.



# Ein Blick in den Backofen

Im Backofen läuft ein erstaunlicher Prozess ab: In der Hitze des Backofens verändern sich die soeben zu einem Teig verarbeiteten Zutaten und werden unter den Augen des Beobachters zu einem Kuchen, Brot oder Plätzchen.

## Vom Kleber im Mehl

Durch die Stoffe Gladin und Glutenin, die ein Bestandteil des Mehles sind, entsteht sogenannter Eiweißkleber. Dieser quillt, wenn er mit Flüssigkeit in Verbindung kommt, und gerinnt durch die Hitze. Da bei diesem Vorgang Wasser austritt, wird die Mehlstärke zum Quellen und Verkleben gebracht.

## Fett und Ei – zwei, die sich gut ergänzen

Fett und Ei sorgen nicht nur dafür, dass das Backgut schmackhaft wird, sondern sie sind auch eine weitere Treibkraft. Sie lassen den Kuchen also aufgehen, machen darüber hinaus den Teig geschmeidig und sorgen so für die bessere Verteilung der Zutaten. Denn das Fett, das beim Backen schmilzt, gibt Wasser ab. Dieses wandelt sich zu Dampf, der entweichend dem Teig Auftrieb gibt. Eier wirken sehr ähnlich, denn auch das Eigelb enthält ja Fett.

## Locker und luftig

Kommen nun noch steif geschlagene Eiweiße hinzu, so sorgt dies zusätzlich für Lockerheit. Es sind die in das Eiweiß geschlagenen kleinen Luftbläschen, die den Kuchen treiben. Dies ist also der Grund dafür, dass Sie in ei-

nigen der Rezepte immer wieder lesen werden: „Das Eiweiß zu sehr steifem Schnee schlagen und behutsam mit einem Spachtel unter den Teig heben.“ Mischt man aber mit einem Quirl alles einfach untereinander, so zerstört man die Bläschenstruktur.

Bei Teigen ohne festen Eischnee treten andere Backtriebmittel – Hefe und Backpulver – in Aktion, werden aber natürlich auch zusätzlich verwendet. Insbesondere einfache, aber auch besonders schwere Teige brauchen diesen zusätzlichen Kick des Backtriebmittels.

## Was ist Hefe?

Die Hefe ist zunächst einmal ein Pilz. Schon 1850 konnte der Franzose Louis Pasteur (1822–1895) den Nachweis erbringen, dass Hefe Gärung verursacht. Der Chemiker, Biologe, Mediziner und Bakteriologe entwickelte auch das Verfahren der Haltbarmachung von Lebensmitteln durch Erhitzen. Dieses Verfahren ist uns heute als „Pasteurisieren“ bekannt.

Und dies ist der Prozess, den die Hefe auslöst: Bei einer gewissen Wärme entzieht die Hefe dem Mehl Zucker und Kohlenhydrate, die sogleich zu Kohlendioxid und Alkohol vergären, wenn feuchte Wärme sie umhüllt. Der Alkohol verdunstet, während das Kohlendioxid Blasen bildet. Beide zusammen dehnen sich in der Hitze aus und treiben den Teig dabei vor sich her, nach außen.

## Und was ist Backpulver?

Das Backpulver ist die geniale Erfindung des Apothekers Dr. August Oetker (1862–1918). In der Aschoffschen Apotheke in Bielefeld entwickelte er das Backtriebmittel. Er nannte es „Backin“, und durch seine geschickte Vermarktung fand es reißenden Absatz. So wurde aus seiner Apotheke schnell ein erfolgreiches Unternehmen.

Das Gemisch aus Natron und Weinstein löst sich im feuchten Teig auf. Eines verändert das andere. Die Weinsteinsäure befreit die Kohlensäure des Natrons, aus der Wasser und Kohlendioxid werden. Das Wasser verdampft, treibt nach oben, und das Kohlendioxid seinerseits will entweichen und beide treiben das Backwerk zum Aufgehen an.

## Ein Hinweis zur Backtemperatur

Die in diesem Buch angegebene Backtemperatur kann immer nur ein Richtwert sein, denn jeder Backofen erfordert eine individuelle Temperatureinstellung. Hier aber einige Hinweise zur ersten Orientierung.

Bei der Verwendung von Heißluft ist ein Vorheizen nicht erforderlich. Der Ventilator an der Rückwand Ihres Backrohres verteilt die Hitze sofort gleichmäßig. Deshalb ist bei Umluftöfen die Temperatur zwischen 10 und 15°C geringer einzustellen als in den Rezepten angegeben. Die Backzeit ist im Gegenzug aber um 10 Minuten länger. Idealerweise wählen Sie die mittlere Einschubleiste.

Soll aber bei traditioneller Ober- und Unterhitze gebacken werden, wird der Backofen auf die gewünschte Temperatur vorgeheizt. Erst dann kann das Backgut der Backröhre anvertraut werden. Möchten Sie Ihr Backgut über-

backen, dann wählen Sie eine höhere Temperatur und stellen Oberhitze ein.

Wer seinen Backofen kennt, wird Temperatur und Zeit einschätzen können. Achtgeben und hin und wieder „in die Röhre schauen“ sollte hingegen jeder, der noch ein wenig unsicher ist.

Die folgende Tabelle berechnet die Temperatur für ein Gasbackrohr:

100°C–120°C = Stufe ½–1

120°C–150°C = Stufe 1–2

150°C–175°C = Stufe 3

180°C–200°C = Stufe 3–4

200°C–210°C = Stufe 4

220°C–240°C = Stufe 4–5

Und nun wünsche ich allen Bäckerinnen und Bäckern viel Spaß beim Ausprobieren!



# Das Backen in der Pfalz

Gebacken wird in allen Kulturen seit Beginn der Menschheitsgeschichte. Aristoteles sagte, der Mensch unterscheide sich vom Tier durch die Sprache. Das mag sein. Aber auch Backen ist etwas typisch Menschliches. Oder haben Sie schon einmal einen Hund oder Affen backen sehen? Na also ...

Nur Menschen bearbeiten das, was sie essen, vor dem Verzehr. Zu dieser Verarbeitung gehören vor allem Kochen und Backen. Beides erfordert Hitze, setzt also die Erfindung des Feuers voraus. Das stahl bekanntlich Prometheus von den Göttern ... aber das ist ja nur so ein Mythos.

Aber zurück zum Backen. Alle Kulturen backen, aber unterschiedlich. Das hängt von vielerlei Faktoren ab, nicht zuletzt aber davon, was die Erde an Nahrungsmitteln hergibt. Apfeltorte erfordert Äpfel. Man wird sie also kaum in den Tropen finden, wo andere Früchte gedeihen. In Hochkulturen, in denen Oberschichten sich eine luxuriöse Lebensweise leisten können, wird sich dies auch in besonders reichhaltigem Gebäck niederschlagen. Man denke an die von Fürst von Metternich in Auftrag gegebene Sachertorte.

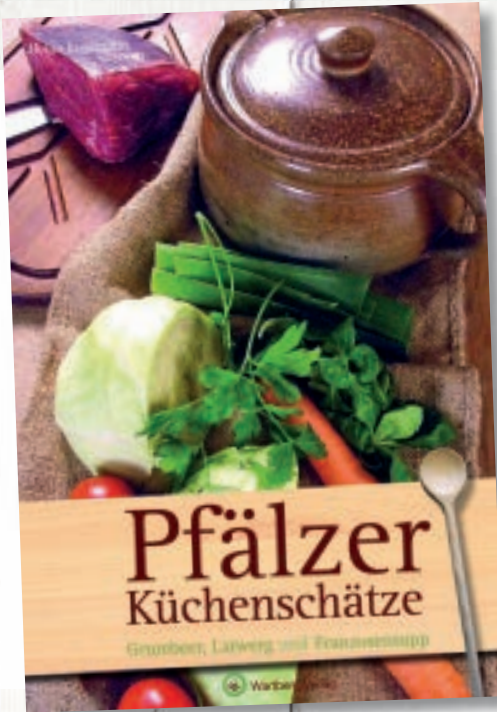
Nach dem gerade Gesagten wird es nicht überraschen, dass Pfälzer Backwaren eher einfach gehalten sind. Riesige Sahnetorten gibt es weniger und stattdessen eher Dinge wie den Kerschplotzer, der sich aus altem



Brot und Kirschen preiswert herstellen ließ. Denn früher war die Pfalz ein von der Landwirtschaft geprägtes Gebiet, wo es nicht immer opulent zuging. Doch Obst, ob wild gepflückt oder angebaut, gab es im Sommer immer. Daher die verschiedenen Obstkuchen mit Quetsche oder Mirabellen.

Andererseits ist bereits seit der Römerzeit der Weinanbau charakteristisch für die Pfalz. Dies erklärt die Existenz von Gebäck wie Rotwoikuche oder Woicremetort. Schließlich sollte man die Nähe zu Frankreich nicht vergessen, die dazu geführt hat, dass die Pfälzer mit ihren französischen Nachbarn eine Vorliebe zu Flammkuchen – pardon, Tartes flambées – teilen.

## BERGISCHES LAND



Helga Rosemann

### Grumbeer, Latwerg und Franzosensupp

Pfälzer Küchenschätze

96 S., Hardcover, Farbfotos  
ISBN 978-3-8313-2477-4

Egon Busch

### Elwedridsche fange ...

Geschichten auf Pfälzisch

80 S., Hardcover, Karikaturen  
ISBN 978-3-8313-3228-1



# Wartberg Verlag

Im Wiesental 1 • 34281 Gudensberg-Gleichen  
Telefon: 056 03/9 30 50 • [www.wartberg-verlag.de](http://www.wartberg-verlag.de)

Kerschplotzer und Brockelkuche, Käschtetorte und Schneckenudle – das sind nur einige der Küchenschätze, die ein Blick in die Pfälzer Backöfen offenbart. Lesen Sie, welche leckeren Hefekuchen in der Pfalz traditionell zum Sonntagskaffee serviert wurden und welcher herzhafteste Kuchen am besten zum Wein schmeckt. Auch Weihnachtsgebäcksle und Grumbeere-Gebäck dürfen nicht fehlen. Egal ob süß oder salzig, Kuchen, Torte oder Kleingebäck – hier kommt jeder auf den Geschmack.

Neben den Rezepten verrät die Autorin Helga Rosemann allerlei Wissenswertes über die Region sowie die Esskultur und das Pfälzer Brauchtum.

Auf dass wir alle die Bäckerin und den Bäcker in uns entdecken – viel Vergnügen beim Nachbacken und gutes Gelingen.



Helga Rosemann, gebürtige Kölnerin, hat ihre beruflichen Wurzeln in der Werbung. Schon 1971 erschien im Christopherus-Verlag ihr erstes Kochbuch. Seit Helga Rosemann vor über 25 Jahren in die Pfalz gezogen ist, hat sie sich auf die Pfälzer Küche spezialisiert. Aus ihrer Feder stammen mehrere Kochbücher über Pfälzer Spezialitäten, für die sie 2022 von der Stiftung Rheinland-Pfalz für Kultur zur Förderung des Pfälzer Kulturguts mit einem Stipendium ausgezeichnet wurde.

ISBN: 978-3-8313-3024-9



9 783831 330249

€ 16,90 (D)