

Andreas Widmann

natürlich schwäbisch



Andreas
Widmann

mit Antonia Wien
Fotos Vivi D'Angelo

natürlich schwäbisch

klassische und
neue Rezepte aus
meiner Heimat

südwest

Inhalt

NATÜRLICH SCHWÄBISCH

Vorwort 9

Meine Heimat 10

Ein Schäfer mit großem Herz 18

Meine schwäbische Wirtshausküche 25

Direkt an der Quelle 56

Alb.style 60

Ein Abend im Ursprung 64

Die Hüter der Bienen 96

Meine Familie 102

Familienessen 108

Fleckvieh und Limburger Weideochsen 128

Grillen mit Freunden 134

Eine Häfnerin mit Herz 162

Ein eigener natürlicher Kosmos 168

Das Alb.stark-Team 172

Team-Lieblinge 179

Auszeit in den Weinbergen des Remstals 194

Ein Schreiner mit Leidenschaft 200

Meine Vorratskammer- und Grundrezepte 206

Ein fast heiliger Geist 230

Unsere Produzenten 234

Register 238







Liebe Leserin, lieber Leser,

ein herzliches Willkommen auf der Schwäbischen Alb. Ein herzliches Willkommen im Land der Bruddler, der Kehrwoche und der Häuslebauer.

Die Schwäbische Alb hat viel mehr zu bieten als Linsen & Spätzle, auch wenn das ein ganz besonderes Gericht ist. Meine Heimat ist eine Region voller leidenschaftlicher Erzeuger und Handwerker – feinsinnigen Kreativen und ehrlichen Gemeinschaften – und eine Region voll natürlichen Genusses.

Mein Name ist Andreas Widmann – ich bin Koch. Aber genau wie meine Heimat bin auch ich mehr, als man auf den ersten Blick vermutet. Ich bin ein Kind der Alb, Papa, Bruder, Ehemann, bester Kumpel und Teamchef. Und ich bin Alb.styler.

Aufgewachsen in einer besonderen Mischung aus Dorfidylle und Wirtshausfamilie und mit dem Drang nach Neuem, wurde mein Handeln in unserem Alb.leben stark geprägt. Mein Küchenstil ist Ausdruck meiner Erinnerungen an die Geschmäcker meiner Kindheit und an die besonderen Momente im Lauf der Jahreszeiten auf dem Land. Ich trage all die Bilder und Erfahrungen in mir und ich verbinde sie immer wieder mit Aromen, die sie am besten beschreiben können. Diese Fähigkeit, Erinnerungen über den Geschmack zu vermitteln, ist eine ganz wesentliche Essenz meiner Arbeit in der Küche.

All das, umgesetzt mit den Einflüssen von erlernten Techniken, Präzision und Handwerk meiner Wanderjahre und dem Wunsch, gemeinsam mit meiner Familie und meinem Team etwas Einzigartiges zu schaffen, ergibt unser Alb.leben.

Meine Heimat ist nicht nur ein Ort, sie ist eine Vision, meine Kraftquelle und unser täglicher Antrieb.

Sie ist mein Zuhause und mein Halt. Auf der Alb kann ich all das sein, was ich mir wünsche, umgeben von den Menschen, die mir wichtig sind. Es sind die Begegnungen, der Zusammenhalt, die Bewohner der Region, ihre Leidenschaft, die wir teilen und die unsere und meine tägliche Arbeit in der Küche beeinflussen.

Diese Arbeit als Team, aber auch die vielen weiteren Facetten vom Leben auf der Alb, möchte ich Ihnen mit meinem Buch näherbringen: besondere Menschen, die mich begleiten, Erinnerungen und Ideen, aber allem voran der Geschmack und die Gerichte unserer Küche mit ihren heimatverbundenen Aromen. Schwäbisch verwurzelt, natürlich gedacht und gekocht eben »Natürlich schwäbisch« im doppelten Wortsinn.

Ich wünsche Ihnen viel Freude auf ihrer kulinarischen Entdeckungstour durch meine Küche, unseren Alltag und diese wunderbare Region,

Ihr Andreas Widmann





Meine Heimat

DIE SCHWÄBISCHE OSTALB

Jeder kennt die Schwäbische Alb, mit der sich viele Bilder und Vorstellungen verbinden. Die Schwäbische Ostalb dagegen war bisher immer irgendwie das Stiefkind, das vernachlässigt wurde. Dabei ist sie eben so viel mehr, und das zu zeigen, war und ist die Idee dieses Buches. Es widmet sich meiner Heimat mit ganzem Genuss, zeigt alle Facetten dieser wunderschönen Region mit ihren besonderen Menschen und hebt mein Zuhause auf die kulinarische Landkarte. Dies ist mein Wunsch, der mich von Anfang an stark angetrieben hat und es jeden Tag tut.





Die Schwäbische Ostalb erstreckt sich von den Toren Stuttgarts bis zu uns nach Zang, meinem Heimatdorf mit knapp 1700 Einwohnern. Ich liebe diesen kleinen Ort auf der weiten Waldlichtung und wir Zanger sind sehr stolz auf unser Dorf. Nach wie vor habe ich Freunde aus meinem Jahrgang, die in der Umgebung leben und mit denen ich diese Heimatverbundenheit teile.

Ich gebe zu, wir »Ostälbler« zeichnen uns durch eine gewisse Rauheit aus, die aber nur vordergründig besteht, denn wir sind positive und heitere Menschen.

Nach meiner Zeit in München und vor allem auch im Ausland, ist es mir noch einmal sehr bewusst geworden, dass es hier sehr ehrlich und ohne Umschweife zugeht. Für diese Knorrigkeit gibt es ein typisches Sprichwort: »Nicht geschimpft ist gelobt genug.« Aber dafür geben wir alles, wenn wir von etwas überzeugt sind. Und was ich ganz besonders schätze, ist diese Verlässlichkeit. Ein Wort ist noch ein Wort und wenn man etwas braucht, bekommt man einfach eine ehrliche Antwort und Hilfe. Dies gilt ganz besonders für das Handwerk, das hier eine wichtige Rolle spielt und Zang sehr prägt.

Hier ist nicht Schein Sein, es gibt keine oberflächliche Täuschung, keinen Glamour – dafür aber eine sehr eigene Schönheit, die sich für viele Menschen ganz überraschend erschließt, wenn sie uns besuchen und die Gegend erkunden. Ich freue mich jedes Mal, wenn mir unsere Gäste genau das zurückspielen und mir ganz angetan von ihren Ausflügen berichten.

Das touristischen Potenzial ist viel größer als viele vermuten. Das Radwegenetz ist weitläufig, die Wanderwege verlaufen verwunschen zwischen Wäldern und sanften Hügeln. Dabei kann man das von der UNESCO aufgenommene Weltkulturerbe Limes erkunden. Das über 500 km lange Bodendenkmal markiert



die antike Grenze zwischen dem Römischen Reich und dem der germanischen Stammesverbände. Allein 60 Kilometer verlaufen durch die Ostalbregion. Auch die Vogelherdhöhle wurde durch die UNESCO in die Liste der Weltkulturerbestätten aufgenommen und ist ein spannender Touristenmagnet. Ich mag es, wenn unsere Gäste die Ostalb als Hidden Champion bezeichnen. Es gibt keinen Overtourismus wie in anderen Regionen. Man kann viele Freiheiten und totale Ruhe genießen, ohne sich in langen Schlangen die Füße platt zu stehen.

Ich denke oft über meine Kindheit nach, über mein Aufwachsen inmitten dieser Natur. All diese Erinnerungen sind prägend und durchweg positiv besetzt,

denn ich hatte das große Glück, eine wirklich schöne Kindheit zu erleben. Wir waren den ganzen Sommer draußen, haben uns schon morgens getroffen, haben Fußball gespielt, sind mit dem Rad durch die Nachbarschaft gedüst und waren, wenn überhaupt, immer nur kurz mal zu Hause und dann meistens, wenn es etwas zu essen gab.

Diese Zeit war sehr frei, sehr unbeschwert und mit meinen Freunden auch abenteuerlustig und natürlich sehr naturverbunden. Ich konnte die Jahreszeiten spüren, vor allem den Sommer, wenn die Bauern aktiv wurden, wenn das Stroh oder Heu gemacht, wenn gedroschen wurde und das ganze Dorf auf den Beinen war. Es ist diese Zeit, die Gerüche, die Stimmungen, die Geschmäcker, die mich stark geprägt haben und die die Wurzeln für meine Küchenphilosophie bilden.



Gleichzeitig bin ich aber auch in einem selbständigen Betrieb aufgewachsen, mit all seinen Höhen und Tiefen, Hürden und Verpflichtungen. Meine Schwester und ich waren meistens bei meinen Großeltern, da meine Eltern viel arbeiten mussten. Deshalb ist neben meiner engsten Familie vor allem die Bindung zu meinem Opa sehr stark und außergewöhnlich. Er ist für mich eine sehr wichtige Vertrauensperson, die mich immer unterstützt und voller Stolz an meiner Seite steht. Gleichzeitig hat er als Metzgermeister meine Vorliebe für Fleisch und Wurst geweckt und meine Oma – eine unglaublich tolle Köchin – mein Faible für handfeste Hausmannskost. Sie hat uns Kindern immer herrliche Dinge gekocht, z. B. feine Böbbecke (kleine Kugelchen, die aus einer Art Pfannkuchenteig in der Pfanne geformt werden) oder Heidenheimer Knöpfle. Dabei handelt es sich um eine Art salzige Dampfnudel (sieht aus wie ein Brotlaib) aus Hefeteig, der aber nicht gebacken, sondern im Dampf gegart wird. Er ist super fluffig und wird zu deftigen Speisen gereicht.



Typisch schwäbisch sind außerdem die Ostalb Lämmer. Sie grasen auf den kargen Wacholderheiden, die wegen ihrer hügeligen Struktur schwer zu bewirtschaften sind. Die Schäfer betreiben mit der Wanderschäferei nachhaltige Landschaftspflege. Diese Haltung ist nicht nur typisch für die Region, das Lammfleisch schmeckt auch besonders.

Ansonsten gibt es natürlich all die typisch schwäbischen Gerichte, die wir und unsere Gäste so lieben: Maultaschen, Spätzle oder Rostbraten und bei uns im Löwen außerdem den Zanger Schnitzhafa, ein Gericht, das mein Vater kreiert hat und das unsere Stammgäste ganz besonders schätzen. Den Namen hat es dem Umstand zu verdanken, dass die Ostalb-Dörfer in der Regel einen Beinamen tragen. Wir Zanger sind die »Schnitzhäfa«, was sich von Häfner (Töpfer) ableitet und noch heute unseren Ort als Töpferdorf charakterisiert. Der Zanger Schnitzhafa ist eine Art Zürcher Ge-schnetzeltes, allerdings nicht aus Kalb-, sondern aus Rind- und Schweinefleisch. Dazu wird kein Rösti serviert, sondern Spätzle und Bubenspitzle.

Schon als Kind war ich ein echter Schwabenfreak. Maultaschen, Kartoffelsalat, Spätzle und Rahmsoße und das alles zusammen auf einem Teller ... Das liebe ich einfach. Gerade das Metzgerhandwerk kommt bei gut gemachten Maultaschen voll zum Tragen. Das hat bei uns Tradition und ich mache sie heute noch so, wie ich es von meinem Opa gelernt habe. Sie sind ein absoluter Renner, auch in unserem Feinkostversand.

Ich freue mich, mit diesem Buch diese Erinnerungen, die Stimmungen meiner Heimat, ihre Spezialitäten und die modernen Weiterentwicklungen in meiner Küche zeigen zu können und so etwas an diesen Ort und meine Familie zurückgeben zu können.









Ein Schäfer mit großem Herz

CHARLY SMIETANA

Johannes »Charly« Smietana ist ein echtes Urgestein und als Wanderschäfer gilt seine Berufung einer einzigartigen Aufgabe in unserer Region.







Für Menschen, die jeden Tag in ein Büro gehen, ist das, was Charly macht, schlicht unvorstellbar. Er lebt das ganze Jahr mit seinen Schafen in der Natur, läuft mit ihnen mitunter 80 Kilometer am Tag, was man sich erst einmal vorstellen muss. Im Sommer grasen seine Tiere auf unseren Zanger Weiden, im Winter zieht er mit ihnen ins Remstal. Er ist immer in Bewegung, zusammen mit seinen Hunden, mit denen er die Herde treibt und führt. Seit 2004 ist er Teil der Initiative Ostalblamm, die der Landkreis Heidenheim gemeinsam mit Hüteschäfern und Gastronomen aus der Region gegründet hat, um dieses Qualitätsprodukt zu bewahren, zu schützen und mit einem eigenen Qualitätssiegel zu versehen.

Der Beruf des Wanderschäfers hat einen eigenen magischen Nimbus, der sicher aus der tiefen Verwurzelung in der Natur herröhrt. Auch Charly strahlt diese ganz eigene ruhige Kraft und Energie aus.



Seine Schäferei unterscheidet sich ganz maßgeblich von einer klassischen Lammzucht, denn mit seinen Tieren betreibt er eine aktive Landschafts- und Naturpflege in unserer von Wacholder geprägten Region. Es ist ein gelebter, wertvoller Naturschutz, in dem Mensch und Tier im Einklang mit ihrer Umgebung leben und sich bewegen. Die Schafe sind genügsam und bewahren bei ihren Wanderungen die Kräuterhänge, Wiesen und Waldränder vor Wildwuchs und Wucherung, was wiederum den Lebensraum seltener Tier- und Pflanzenarten schützt.

Charly ist ein echter Kenner des Lammfleisches, denn als Metzger und Schäfer vereint er seine profunden Kenntnisse in beiden Disziplinen. Das besondere Fleischaroma seiner Tiere ist weniger

schwer, sondern geprägt von den Wacholderheiden, die dem Fleisch eine gewisse Leichtigkeit verleihen.

Abgesehen davon ist Charly ein enger und wunderbarer Freund, ein lebenslustiger Mensch, mit dem wir neben vielen Albauftrieben auch schon so einige feuchtfröhliche Partys gefeiert haben. Seine Arbeit und seine Tiere sind auch Teil meiner Alb.style-Welt, in der sich genau solche Menschen mit ihrer Leidenschaft wiederfinden, und die Einzigartigkeit ihrer Produkte in meinen Gerichten zum Ausdruck kommt







