



Freitag ist Fladentag

Text – DOMINIK FLAMMER / Bild – TINA STURZENEGGER

Freitag ist in der Ostschweiz Fladentag. Und das ist gar nicht so schlimm. Im Gegenteil. Eine Geschichte von Einfallsreichtum, spannenden Interpretationen und süssen Fladen-Erinnerungen.



ST. GALLEN – Ein klein wenig habe er ein schlechtes Gewissen gehabt, als er als Erwachsener und fernab der dörflichen und katholisch geprägten Heimat erstmals an einem Freitag Fleisch gegessen habe. Das erzählte mir mein Vater bei einem meiner letzten Besuche kürzlich leicht verschmitzt, während wir in Mutters Käsefladen bissen. Fladen, wie wir Ostschweizer den mit frischen oder gedörrten Früchten, mit Gemüse oder mit Käse, Rahm und Eiern gebakenen Blechkuchen – Wähen – nennen, gab es schon in meiner Kindheit am fleischfreien Freitag fast immer. Weil Freitag schlicht der Fladentag war und wir Kinder uns darauf freuten, ohne uns auch nur einen Deut um den Ursprung dieses Brauches zu scheren. Selbst als wir später im Religionsunterricht darüber aufgeklärt wurden, dass der Freitag in katholischen Landesteilen traditionellerweise ein Fastentag ist, an dem man auf Fleisch verzichtet und auf Fisch oder vegetarische Kost umstellt – oder eben auf Fladen. Obwohl reformiert, beherrscht meine Mutter die Zubereitung der unterschiedlichsten Fladen auch heute noch quasi blind. Nicht, weil man sich bei ihr zuhause um die Fleischabstinenz am Freitag gekümmert hätte wie einst im strikt katholischen Elternhaus meines Vaters. Aber schon ihre Mutter war eine leidenschaftliche Bäckerin und das grosse, ofenfüllende Blech war schnell mit einem Teig belegt und mit einer dichten Schicht halbiertes Zwetschgen und einem Guss aus Eiern, Rahm und Zucker der Hitze überlassen. Ein üppiges und doch nicht allzu aufwändiges Mahl für

den hungrigen Gatten und seine besonders bei Früchtefladen noch viel gierigeren und daher umso dankbaren drei Buben. War einer von uns am Fladenmahl verhindert, schnitt Mutter einen Viertel des Kuchens unter den neidischen Blicken der Anwesenden heraus, packte ihn ein und brachte ihn zurück in die Küche. Denn sonst wäre nichts übrig geblieben von diesem Freitags-Fastengebäck. Mit diesen Fladen haben wir also gelernt zu fasten. Und mit den Egli- und den Felchen-Filets, mit denen meine Mutter jeden dritten oder vierten Freitag statt zum Fladentag – natürlich völlig fastenkonform – zum Fischtag machte. Dann servierte sie kurz gebratene Fischfilets, fast in flüssiger Butter schwimmend, mit Salzkartoffeln und einem tüchtigen Schuss Mayonnaise. Eine typische Fastenspeise eben. Hauptsache: kein Fleisch. (Den Fladen stellte sie dann einfach am Freitagabend auf den Tisch.) Erst einige Jahre später begann ich zu begreifen, dass dieses üppige Freitagsfasten in der Ostschweiz nicht von ungefähr kommt und dass die genussfreudigen Benediktiner auch über zwei Jahrhunderte nach ihrer Verabschiedung aus dem Kloster St. Gallen doch bis heute in meiner Herkunftsregion ihre Spuren hinterlassen haben. Im Gegensatz zu den Brüdern und Schwestern anderer Orden hielten es die Benediktiner und Benediktinerinnen nie so streng mit den Fastenregeln. Sie schienen ihnen irgendwie fremd zu sein, die Ernährungsgesetze der Kirchenoberen aus Rom, die einst von asketischen Mönche an mediterranen Gestaden ausgedacht worden waren, während sie



unter Olivenbäumen predigten, an denen ihre Fischer-netze hingen. Regeln, die den Katholiken auch in fisch- und olivenölarmer Gegenden wie der Ostschweiz einst an bis zu 150 Tagen im Jahr eine fast vegane Nahrung aufzubürden versuchten. Frei nicht nur von Fleisch, sondern bis Ende des Mittelalters auch frei von Milchprodukten und von Eiern. Mal ehrlich: wenn ich wie die Verfasser dieser Speisegesetze täglich Steinbutt, Papageienfisch und Meerbrasse fischen könnte, bei jedem Bauern einen Krug frischgepresstes Olivenöl erhalte und dazu frische Kräuter, duftenden und kühlen Granatapfelwein, dann käme mir die Askese etwa ähnlich angenehm vor wie unser ostschweizerisches Fastengelage mit buttrigem Egli und rahmig-zuckrigem Fruchtfladen. Doch zurück zum Freitag: Freitagsopfer nennt man diese Form der fleischlosen Speisung, die in den allerunterschiedlichsten Schattierungen nicht nur in katholischen Stammländern fortlebt, sondern mittlerweile auch in der Schweiz etwa als Wähentag selbst von reformierten Religionsgemeinschaften zelebriert wird. Während in bestimmten katholischen Gegenden das Freitagsopfer längst so interpretiert wird, dass man am Freitag in gläubiger Demut auf zu viel Arbeit verzichtet und sich schon ab Mittag der Fischplatte und den Süßspeisen zuwendet. Hauptsache: kein Fleisch.

Fladähus nannte man im Volksmund eines meiner Lieblingslokale in der Ostschweiz, ein prachtvolles Haus im Weiler Schwänberg bei Herisau, in das wir freitags gerne einkehrten. Als «Restaurant Bäckerei Sternen, Schwänberg» war es bis vor wenigen Jahren noch in den gelben Seiten zu finden. In der Gaststube duftete es nach frischem Teig, nach im Holzofen gebackenem Käsefladen, süßem Rohm- oder Schlorzifladen, mit zerkleinerten Dörrbirnen belegt und einem dicken Eier-Rahmguss verfeinert, oder nach Blechkuchen gefüllt mit grün-gelb gesprenkeltem Rhabarber, prallen Aprikosen oder rot leuchtenden Johannisbeeren. Ein Paradies für Fastenliebhaber, das vor vier Jahren leider seine Tore schloss.

Doch gottlob sind da noch die Bäckereien, die insbesondere im St. Gallischen und auch in Appenzell an der Fladentradition festhalten. Ganzjährig sind hier die Fladen zwar im Angebot, am Freitag aber meist üppiger und in ihrer ganzen Vielfalt. Selbst die Grossverteiler kommen in der Ostschweiz nicht darum herum, am Freitag die Backgestelle voller Käse- und Obstfladen an die Orte zu schieben, die früher noch Migros- oder Cooprestaurant hiessen, dann zu Imbissinseln und in jüngster Zeit zu Foodlounges mutierten. Hauptsache: kein Fleisch.

Das dachten sich einst auch die Benediktiner. In ihren Interpretationen, was als Fleisch gilt und was nicht,

entwickelten sie einen beispiellosen Einfallsreichtum, der insbesondere von argumentativer Intelligenz zeugt. Weisswangengänse etwa, deren Herkunft damals noch kein Ornithologe erforscht hatte, definierten sie als «der Muschel entsprungen und deshalb dem Fische gleich». Markbein gaben sie als «nicht von Fleisch, sondern von Knochen umgeben» als fleischfremde Nahrung aus und selbst totgeborene Kälber, «weil im Fruchtwasser geschwommen und deshalb fischähnlich», fanden den Weg in ihre Fastentags-Pfannen. Und wenn ihnen gar nichts mehr einfel, liessen sie sich krankschreiben. Denn Kranke durften alles essen, auch Fleisch. Belegt ist etwa für das ehemalige österreichische Benediktinerkloster Mondsee, dass die Zahl der Krankmeldungen an Fastentagen und in der Fastenzeit immer spürbar anstieg.

Fisch gab es am Freitag gelegentlich auch in der Kindheit meines Vaters. Genauer: Stockfisch, den getrockneten und eingesalzenen Dorsch aus der Nordsee, der für die ärmeren Katholiken auch in der Schweiz über Jahrhunderte eine der wichtigsten Fastenspeisen war. Süßwasserfische waren früher teure Delikatessen, die man sich in Bauern- oder Arbeiterfamilien kaum je gönnte. Am Kiosk habe er den günstigen Stockfisch zumindest einmal im Jahr holen müssen, erzählte er mir. Eine Freude sei das nicht gewesen, denn auf den Fladentag habe er damals ungern verzichtet und mit dem stinkigen Nordseefisch habe er sich nie anfreunden können. Aber immerhin das Gewissen sei dabei rein geblieben. Hauptsache: kein Fleisch. ●

Rezept «STOCKFISCH-WÄHE» – S. 80

In ihren Interpretationen, was als Fleisch gilt und was nicht, entwickelten sie einen beispiellosen Einfallsreichtum.

DOMINIK FLAMMER liebt Geschichte, Geschichten und gutes Essen – alles zusammen hat er im Buch «Das kulinarische Erbe der Alpen» zu einem reichhaltigen Menü verarbeitet. publichistory.ch

TINA STURZENEGGER ist Fotografin aus Zug. Gutes und vielseitiges Essen mag sie nicht nur auf der Gabel, sondern auch vor der Linse. tinasturzenegger.com

Ostschweizer Fladen Essen

Zum Beispiel in der Bäckerei Lichtensteiger an der Oberdorfstrasse 20 in **FLAWIL** oder bei der Bäckerei Schwyter an der Neugasse 16 in **ST. GALLEN**. genussbaeckerei.ch, schwyster.com

Coop ist international die nachhaltigste Detailhändlerin.
April 2017

Corporate Responsibility
Prime
rated by ekom research

Taten statt Worte Nr. 111



Für die grösste Bio-Marke der Schweiz treten wir in die Pedale.

1993 haben wir mit Naturaplan die erste Bio-Marke im Schweizer Detailhandel lanciert. Mittlerweile wird jedes zweite Bio-Produkt in der Schweiz bei uns gekauft. Mit rund 1800 Bio-Produkten ist die Auswahl auch besonders gross: Von Fleisch und Fisch, über Obst und Gemüse, bis hin zu Schokolade und Biskuits – Naturaplan bietet alles, was das Bio-Herz begehrt. Damit wir bei Bio auch in Zukunft die Nase vorn haben, fördern wir mit unseren Partnern den Bio-Landbau.

Alles über das Nachhaltigkeits-Engagement von Coop auf: taten-statt-worte.ch

naturaplan



coop

Für mich und dich.

Stockfisch-Fladen

REZEPT FÜR EIN BLECH 28 – 30 CM DURCHMESSER

MARIUS FREHNER, Küchenchef im RESTAURANT GAMPER, ZÜRICH. gamper-restaurant.ch

VORBEREITUNG

500 g STOCKFISCH (ergibt 250-300 g zerpupftes Fleisch)	In kaltem Wasser etwa 48 Stunden entsalzen. Das Wasser je nach Grösse des Wasserbehälters drei bis viermal wechseln. Danach Fleisch in kleine Stücke zupfen.
---	--

ZUBEREITUNG

700 g mehligkochende KARTOFFELN	Am besten am Vorabend kochen. Die kalten Kartoffeln schälen und vierteln.
1 ZWIEBEL 1 BLÄTTERTEIG	Schälen und in feine Streifen schneiden. Zusammen mit den Kartoffeln auf dem ausgewallten Blätterteig verteilen und für 10 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Ofen (Umluft) schieben.
8 EIER 1 dl RAHM Etwas Pfeffer und Salz	Mit Rahm verrühren und mit dem zerpupften Stockfisch mischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Diesen Guss auf die mit den Kartoffeln und Zwiebel bestückte Wähe giessen und verteilen. Nochmals 10 – 12 Minuten backen (Umluft).

Freitag

2

November

Ausstellung über den
Appenzeller Künstler
Johannes Hugentobler.
Siehe S. 96/97



Bild: Tina Sturzenegger