



Schwarzer Brei – Habermus

Von Angela Merk, Scheer und Doris Böhler, Sigmaringen-Laiz

- 200 g Musmehl 4 bis 5 Minuten trocken in einer Pfanne rösten.
- 1 l Wasser zum Kochen bringen.
- 1 TL Salz dazugeben und das gebrannte Musmehl langsam einrühren. Das Ganze aufkochen lassen. Den Brei in Teller oder in kleine Schüsseln portionieren. Etwas
- Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Die geschmolzene Butter über den Brei geben. Beim Essen nach Belieben zusätzlich etwas kalte
- Milch dazugeben.

Variation mit Getreideschrot

- 250 ml Wasser mit
- 250 ml Milch zum Kochen bringen.
- 125 g Dinkelschrot oder Weizenschrot in die Flüssigkeit einrühren und zu einem Brei kochen. Etwas
- Butter in einem kleinen Topf zerlassen.
- 1 kleine Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Zwiebelringe in der Butter andünsten und über den Brei gießen.

Musmehl ist ein grießig gemahlenes, braunes Vollkornmehl aus im Ofen gerösteten Körnern von Dinkel oder Weizen, gelegentlich auch Hafer oder einer Mischung dieser Getreidesorten.

Die Josefskapelle in Sigmaringen ist ein sehenswertes Ausflugsziel der Oberschwäbischen Barockstraße. Die Kapelle wurde im Jahr 1629 erbaut. Die barocke Innenausstattung stammt aus dem Jahr 1739.

142

Habermus gibt einen starken Fuß – die Geschichte vom Schwarzen Brei

Von Monika Löffler

Der Schwarze Brei wird auch Habermus, Musbrei oder Brennt's Mus – gebranntes Mus – genannt. In vergangenen Zeiten stand er in vielen Bauernfamilien auf dem Frühstückstisch. Zeitweise galt der Schwarze Brei als wichtigstes Nahrungsmittel der Landbevölkerung, weil er einfach zuzubereiten und ebenso nahrhaft wie sättigend ist. Heute ist er nahezu in Vergessenheit geraten. Von der Vereinigung »Slow Food« wurde er deshalb in die Arche des Geschmacks aufgenommen. Das Wort »Haber« ist nicht zu verwechseln mit »Hafer«, sondern bedeutet »Lebensspender«. Selbst Hildegard von Bingen (1089 bis 1179) empfahl den Schwarzen Brei aus Dinkelschrot zur Kräftigung und für ein gesundes Leben. Der Schwarze Brei war als sättigende Speise sehr beliebt, denn die Arbeit auf dem Bauernhof war Muskelarbeit. Die Männer benötigten Kraft für die schwere Arbeit in Feld und Wald. Hierher stammt auch der Spruch: Habermus gibt einen starken Fuß.

Der Hauptbestandteil des Schwarzen Breies ist das Musmehl. Es wird aus dem ganzen Korn von gereinigtem und im Backofen angeröstetem Weizen und Dinkel hergestellt. Dabei entsteht ein grießig gemahlenes, braunes Vollkornmehl. Der Schwarze Brei wurde in einer großen Messingpfanne auf dem Küchenherd mit offenem Feuer zubereitet. Das Musmehl rührte man in kochendes, gesalzenes Wasser ein und verkochte es mit Milch zu einem dicklichen Brei. Immer wieder wurde es mit dem Kochlöffel umgerührt, bis am Boden der Pfanne eine hellbraune Kruste entstand. Das Ganze wurde mit heißer Butter abgeschmälzt. Die große Pfanne stellte man in die Mitte des Küchentisches und alle aßen aus ihr. Jedermann war bemüht, schnell eine kleine Mulde in den Brei zu drücken, damit die Butter hineinlaufen konnte. Zum Schluss wollte jeder noch etwas von der braunen Kruste am Boden der Pfanne erhaschen, schmeckte diese doch am besten. Übrigens sieht der Schwarze Brei entgegen seinem Namen nicht schwarz, sondern appetitlich braun aus.



Ackerwildkräuter am Dinkelfeld

143