

BASLER MEHLSUPPE

TRADITION AN DER BASLER FASNACHT

INHALTSVERZEICHNIS

→ [GESCHNADDER](#)
→ [WIKIPEDIA](#)
→ [REZEPT](#)

→ [ARTIKEL](#)
→ [VIDEO TELE BASEL](#)
→ [Navigation](#)

GESCHNATTER

Der Basler Volksmund sagt, die Mehlsuppe sei durch das viele Geschnadder zwischen der Köchin, den Mägden und den Hausburschen zu verdanken. Wie es in den Patrizierhäuser üblich war wurde jeden Tag eine dicke Mehleinbrenne, mit wenigst möglich Schmalz gemacht, aber ohne sie Farbe annehmen zu lassen. Diese wurde mit gerade soviel Wasser abgelöscht dass ein dicke kleisterartige Suppe entstand. Mit Salz und Pfeffer wurde auch keine Verschwendung betrieben, denn das waren dazumal sehr kostbare und teure Gewürze, und nicht für die minder Bediensteten gedacht. Diese Suppe wurde also um einen rechten Boden im Magen zu geben, vor dem nachfolgenden kärglichen Mal den Bediensteten ausgegeben.

Nun gut. Als eine Angestelltenköchin (Die Herrschaftsköchin hatte eine eigene Küche oder Herd, sowie die Aufsicht über das gesamte Küchenpersonal) die Einbrenne machen sollte, gab es wie üblich wieder das obligate Geschnorre, und das Mehl wurde ihr ohne Aufsicht braun. Neues Mehl, ohne einen Grund zu nennen konnte sie nicht holen, doch hätte sie gesagt warum, wäre sie die Stelle los gewesen. Also röstete sie weiter und machte eine braune Mehlsuppe. Weil diese braune Suppe einen kräftigeren Geschmack hatte, war sie auch beliebter und fand sehr schnell Nachahmer. Das ist die niedere Geburt, der vielgerühmten Basler Mehlsuppe.

Aus: Das Kochbuch aus Basel (Verlag Wolfgang Hölker D - 44000 Münster/ Zürich)

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

WIKIPEDIA (Februar 2015, Artikel wird eventuell demnächst entfernt. Nicht genügend Belege, Einzelnachweise)

Mehlsuppe ist eine sehr einfache *Suppe* aus *Mehl* (meist *Weizen-* oder *Roggenmehl*, bei der französischen *Gaude Maismehl*) und Wasser sowie je nach Verfügbarkeit weiteren Zutaten, wie sie früher in armen Haushalten zum Frühstück verzehrt wurden. Sie ist vor allem in Ost- und Süddeutschland sowie Österreich und der Schweiz bekannt. Als traditionelle *Fastenspeise* wird sie noch heute regional in der *Fastnachtszeit* gegessen, vor allem in der Schweiz, wo sie als *Basler Mehlsuppe* bekannt ist.

Die schlichteste Form einer Mehlsuppe wurde früher aus Mehl mit Wasser oder Milch gekocht und – so vorhanden – mit *Salz* oder *Zucker* gewürzt. Teilweise wurden Brotwürfel als Einlage hineingebracht.

Bei der *gebrannten Mehlsuppe*, auch **Brennsuppe** oder **Einbrennsuppe** genannt, wird, um das Aroma zu verbessern, zuerst das Mehl in der Pfanne goldbraun angeröstet oder aus Mehl und Fett eine blonde bis braune *Mehlschwitze* hergestellt und dann mit Wasser durchgekocht. Angereichert werden kann die Mehlsuppe je nach Rezept durch Zutaten wie *Zwiebeln*, *Gewürze*, *Kräuter*, *Suppengrün*, *Speck*, *Knochenmark* und *Fleischbrühe*. Wer „auf der Brennsuppe daherschwimmt“, ist *redensartlich* ein armer, auch beschränkter oder unbedeutender Mensch; wer es nicht tut, dagegen jemand, „der etwas versteht und Erfahrung besitzt“ (*Schöpfs Dialektwörterbuch*, Innsbruck 1866). Vergleichbar ist die *Grießsuppe* und *Brotsuppe*.

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

REZEPT

Alfred Rickhoff's Mehlsuppe «Brauner Mutz»

► **Einführung von Christian Rieder.** 25. Februar 2011

Über Jahre war Rickhoff's Mehlsuppe in den «heiligen» Hallen des «Restaurant Zum Braunen Mutz» legendär. Man sagte, Rickhoff, der den «Braunen Mutz» von 1994 an sechzehn Jahre lang leidenschaftlich führte, mache schlicht die Beste der Stadt. An der Fasnacht 2010 wurde Rickhoff's Mehlsuppe zum letzten Mal geschöpft. Dann trat der Koch und Wirt ab und «dr Mutz» resp. «dr Bruuni», wie die Basler liebevoll sagen, wurde renoviert und öffnete zur Fasnacht 2011 unter neuem Pächter wieder. Der auf dem Basler Barfüsserplatz zufindende «Mutz» war stets eine Institution und Alfred Rickhoff's «Mählsuppe» bleibt wohl in alle Ewigkeit unvergessen.

Alfred Rickhoff, selbst Basel Insider, hebt nun an dieser Stelle den Deckel von seinem Mehlsuppegeheimnis und macht es allen Interessierten zugänglich!

Hintergründiges

► Artikel "Die Basler Mehlsuppe". (24. Februar 2012)

Das Originalrezept von Alfred Rickhoff für die Basler Mehlsuppe

► **Rezept von Alfred Rickhoff.** 25. Februar 2011

Zutaten (für 10 Personen)

für den Kalbsfond

2 kg Kalbsknochen
100 g Karotten
100 g Lauch
100 g Sellerie
100 g Zwiebeln
Gewürzbeutel mit Wachholderbeeren, Pfefferkörner und Lorbeerblatt

für die Mehlsuppe

500 g Zwiebeln
500 g Mehl
1 dl Sonnenblumen- oder Erdnussöl
1 l Rotwein
200 g geriebener Käse (je 1/3 Emmentaler, Sbrinz und Greyerzer)
Salz und Pfeffer

Zubereitung Kalbsfond

Kalbsknochen in heissem Wasser kurz aufkochen und mit kaltem Wasser abspülen. Gemüse und Zwiebeln in grosse Stücke schneiden. Die Knochen mit dem Gemüse und dem Gewürzbeutel in 5 Liter Wasser aufkochen und ca. 3 Stunden leicht kochen lassen. Den Fond durch ein Sieb oder Tuch passieren und erkalten lassen.

Zubereitung Mehlsuppe

Mehl in einer Pfanne unter ständigem Rühren hellbraun rösten und erkalten lassen. Zwiebeln fein hacken und im Öl andünsten. Mit dem Kalbsfond ablöschen und aufkochen. Das geröstete Mehl mit dem Rotwein in einer Schüssel glatt rühren, beigegeben und unter ständigem Rühren aufkochen. Das Ganze rund 4 Stunden leicht kochen lassen und schliesslich mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Mehlsuppe servieren und den geriebenen Käse als Garnitur darüber streuen.

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

ARTIKEL Die Basler Mehlsuppe

► **Artikel von Christian Rieder**

Schon die Römer löffelten sie vor bald 2000 Jahren vor den Toren Basels: Die Mehlsuppe! Sie bildet zusammen mit der Zwiebel- und Käsewähe das kulinarische Dreigestirn an der Basler Fasnacht. Und trotzdem fragt man sich, was diese ausgesprochene Fastenspeise an der Fasnacht verloren hat. Was aber feststeht: Gut gemacht ist sie bis heute ein Hochgenuss!

1957 war es, als man an der Basler Fasnacht «2000 Jahr Mählsuppe» feierte. Fritz Grogg gestaltete die korrespondierende Fasnachtsplakette, die einen am Tisch sitzenden, Mehlsuppe löffelnden, römischen «Waggis-Centurio» zeigt.

Lange hat man das Sujet «2000 Jahre Mehlsuppe» belächelt. Zu unrecht, wie sich herausgestellt hat. Heute wissen wir, wissenschaftlich belegt, dass in Augusta Raurica, der stattlichen römischen Siedlung (um 15 v. Chr. bis 250 n. Chr.) am Südufer des Rheins, einige Kilometer östlich von Basel, Mehlsuppe gelöffelt wurde – und wie! Auf über dreihundert Kochkeramikfragmenten konnten dunkle, organische Krusten, die sich über die Jahrhunderte im Boden erhalten haben, nachgewiesen werden. Laut den Publikationen von Max Währen und Christoph Schneider handelt es sich dabei um Reste von übergelaufenem oder «angehocktem» Brei und von Mehlsuppen.

Währen und Schneider führen weiter aus, dass die Analysen solcher Krusten nahelegen, dass häufig sowohl dünne Mehlsuppe als auch dicker Getreidebrei gekocht wurden. Die erhaltenen Spuren in den Krusten machen wahrscheinlich, dass bei uns im 1. bis 3. Jahrhundert n. Chr. Weizen, Dinkel und Gerste zu vielerlei Brei verarbeitet und oft auch Fett (beispielsweise Butter) und pflanzliche Beilagen wie Gemüse und Gewürze beigegeben wurden. Man gewinnt sogar den Eindruck, die neuen, noch sehr porösen Kochtöpfe seien durch Kochen einer Mehlsuppe erst einmal «abgedichtet» worden.

Dass die Mehlsuppe heutzutage an der Basler Fasnacht, zusammen mit der Zwiebel- und der Käsewähe, zum kulinarischen Dreigestirn gehört, kann aber trotzdem und beim besten Willen nicht den Alten Römern in die Schuhe geschoben werden. Die Wurzeln der Mehlsuppe an der Fasnacht liegen bei den klassischen Fastenspeisen.

Das Wort «fasten» stammt aus dem Gotischen «fastan», was soviel wie (fest)halten, beobachten, bewachen bedeutet; ins Althochdeutsche übertragen «fasten» für «fest», im Sinne von an den Geboten der Enthaltensamkeit festhaltend.

Die Enthaltung von Fleischspeisen dient der Erinnerung an den Tod Jesu. In der frühchristlichen Kirche war fasten sehr wichtig, aber nicht bindend. Erst im 3. Jahrhundert wurde das so genannte «Osterfasten» für die Christen verbindlich. Dieses dauerte ursprünglich zwei Tage, wurde später aber auf sechs Tage verlängert. An den ersten vier Tagen durfte man Wasser, Brot und Salz essen, zwei Tage durfte keine Nahrung aufgenommen werden. Wohl im 4. Jahrhundert wurde aus dem sechstägigen «Osterfasten» die vierzigtägige Fastenzeit, die «Quadragesima» herausgearbeitet, wie uns die Aufzeichnung vom Konzil von Nicäa aus dem Jahre 325 belegen. Selbstverständlich konnte eine solch lange Fastenzeit nicht ohne Nahrungsaufnahme überstanden werden, weshalb man sich Gedanken zu «erlauben» Speisen machen musste, zu Fastenspeisen also.

Obwohl es seit dem ausgehenden Mittelalter immer wieder Änderungen gab, blieben doch die Grundregeln für die österliche Fastenzeit bestehen: Es durfte kein Fleisch von vierfüssigen Tieren und Vögeln gegessen werden, und lange Zeit waren auch Produkte dieser Tiere wie Eier, Milch, Käse, Butter und tierisches Fett verboten. Die Mehlsuppe, wie sie in den alten Rezepten beschrieben ist, drängt sich als Fastenspeise also geradezu auf. Die schlichtesten Formen dieser Mehlsuppen bestehen aus Mehl und Wasser, wenn es hochkommt, mit Salz oder Zucker abgeschmeckt. Fertig. Manche Rezepte empfehlen, Brotwürfel als Einlage in die Suppe zu brocken.

Damit ist aber noch nicht geklärt, weshalb wir ausgerechnet an der Basler Fasnacht, insbesondere am Morgenstreich, Mehlsuppe löffeln. Idee an der Fasnacht, also vor der entbehrensreichen Fastenzeit, wäre, sich nochmals richtig vollzustopfen – mit Fleisch und vor allem mit reichlich Fett. Deshalb auch das Wort «Fastnacht», aus dem althochdeutschen «fasta» (Fastenzeit) und «naht» (Nacht, Vorabend), mindestens wenn man der Volksetymologie Glauben schenkt. Der Begriff bezeichnet also ursprünglich nur den Tag vor Beginn der Fastenzeit, ab dem 15. Jahrhundert auch die Woche davor. Die Mehlsuppe am Morgenstreich hat sich deshalb wohl auch erst mit der modernen Ausprägung der Basler Fasnacht in die Küchen geschlichen – und diese Entwicklung begann erst im 19. Jahrhundert so langsam. Und so löffeln die Baslerinnen und Basler kurioserweise bereits vor der Fastenzeit eine typische Fastenspeise. Besonders spannend daran ist die Mode, die Suppe, welche heute gerne auf der Basis einer Rindersuppe mit Rotwein (Alkohol!) bereitet wird, mit geriebenem Käse zu bestreuen. Geschmacklich passt das perfekt zusammen – und die Inquisition gibt's ja nicht mehr ...! Im Zusammenhang mit den doch ziemlich speziellen Essgewohnheiten der Basler an der Fasnacht sei auf den Artikel über die Zwiebel- und Käsewähe verwiesen. ► "Die Basler Käse- und Zwiebelwähe" (Den Artikel gibt es leider nicht mehr. 12. März 2019)

Ob die Mehlsuppen-Tradition nun 2000 Jahre alt ist, oder erst aus dem 19. Jahrhundert stammt, ist den Basler Fasnächtlerinnen und Fasnächtlern eigentlich ziemlich egal. Sie lieben ihre Mehlsuppe! Wie wir aus Inseraten aus dem «Schweizer Volksfreund» aus dem Jahre 1885 wissen, wurde schon damals kräftig die Werbe- und Suppenkelle von Basels Beizern geschwungen, also vor über 125 Jahren. Es lohnt sich, der Empfehlung zu folgen und am Morgenstreich in einer der Basler Gaststuben eine Mehlsuppe zu löffeln. Köstlich, mindestens, wenn Sie noch liebevoll, von A-Z hausgemacht ist!

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

VIDEO TELEBASEL

Mehl ist das Thema der März-Ausgabe 2011. Mit einem Bericht über die Mahlstube Maisprach und der Zubereitung der Basler Mehlsuppe im Restaurant Stadtkeller Basel.

[Video](#)

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Rh Kissling
Malerin

[navigation](#) [willommen](#) [news](#) [news-archiv](#) [future](#) [ruth kissling](#) [bruno kissling](#) [ruth+bruno](#) [exhibitions](#) [multimedia](#) [partout+inter](#) [witz+ironie](#) [SHOP](#)

MEHLSUPPE

Copyright by [Ruth Kissling de Bâle - Suisse](#) [Malerin](#)

Aktualisiert am
° 11.03.2019
° 28.06.2020



[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)