



## Der Sonntagsmoment auf dem Allgäuer Fillebänkle.

Kennen Sie das Fillebänkle, jene hölzerne Bank, die heute noch vor vielen Bauernhäusern im Allgäu steht und zum Rasten nach getaner Arbeit einlädt? „Fille“ heißt jener Platz in der Sonne, an dem die ganze Familie früher zusammenkam und heute noch zusammenkommt, um bei einem Bier den Feierabend oder auch den freien Tag der Woche, den Sonntag, zu genießen. Maria Bucher (64) aus Maierhöfen weiß noch gut, wie sich der Vater immer sonntags nach dem Essen auf das Fillebänkle zurückzog, eine Flasche Meckatzer Weiss-Gold öffnete und tief durchatmete. „Das war sein Sonntagsmoment“, erinnert sich die Bäuerin „uns Kinder hat das geprägt, ich selbst habe das mit meinem Mann zelebriert und wir haben es wiederum an unsere Kinder und Enkel weitergegeben. Es ist zum Sonntagsritual über Generationen hinweg geworden.“ Jedoch mit einer Abwandlung: Familie Bucher hat den Sonntagsmoment oft auch unter der Woche genossen. „Dieser Moment der Ruhe und des Innehaltens war für uns auch an den Werktagen wichtig, die Arbeit auf dem Feld und im Stall hat viel Energie gekostet. Und da Urlaub ja kein Thema war, haben wir kurzerhand das Fillebänkle zu unserer Ruheinsel gemacht – ein Meckatzer Weiss-Gold durfte aber nie fehlen, ob sonntags oder wochentags.“

Solche Rituale, die vermutlich jeder kennt, sind für unser Seelenheil wichtig. Je lauter die Welt draußen wird, umso mehr geben uns symbolische Handlungen Halt und Wurzeln. Gleichzeitig entsteht ein Gefühl der Verbundenheit zwischen den Teilnehmern, ganz unabhängig von der gesellschaftlichen Stellung. Studien belegen, dass Rituale Gefühle wie Glück und Freude verstärken können, das Erlebnis wirkt intensiver. Ein ganz besonderes Ritual, das gerade in der jüngsten Vergangenheit eine Renaissance erlebt, ist das gemeinsame Essen am Sonntag. Ob nun ganz klassisch der knusprige Schweinebraten mit den selbst gemachten Knödeln und einer kräftigen Soße auf dem Tisch steht oder eine modernere

### Ihr Ansprechpartner:

Meckatzer Löwenbräu  
Benedikt Weiß KG

Markus Horn  
Kommunikation

Meckatz 10  
88178 Heimenkirch

08381 / 504-130

[markus.horn@meckatzer.de](mailto:markus.horn@meckatzer.de)

[www.meckatzer.de](http://www.meckatzer.de)



@Meckatzer.Loewenbräu



@meckatzer\_brauerei



Interpretation des Sonntagsessen serviert wird, ist dabei egal. Unterm Strich geht es um das gemeinsame Erleben.

„Essen in Gemeinschaft ist wertvoll und sinnstiftend“, weiß Sabine Weiland vom Ernährungszentrum Bodensee-Oberschwaben „das kann grundsätzlich an jedem Wochentag stattfinden, die schön gedeckte Sonntagstafel mit dampfenden Schüsseln war und ist dabei natürlich der soziale Höhepunkt der Woche. Da geht es auch um Kindheitserinnerungen, um den ganz persönlichen Sonntagsmoment.“ Und wenn es nach dem gemeinsamen Genuss dann miteinander auf das Fillebänkle geht, ist das doch Lebensfreude pur!

### **Das Sonntags-Rezept vom Meckatzer Bräustüble: Kalbsrückensteak unter der Bärlauchkruste mit Allgäuer Hörnle und zweierlei Spargel**

#### **Zutaten für 4 Personen:**

4 Scheibe Toastbrot  
50 g Bärlauch  
150 g Butter  
etwas Salz und Pfeffer  
500 g weißer Spargel (dünn)  
500 g grüner Spargel (dünn)  
2 EL Rapsöl  
400 g Allgäuer Hörnle (oder festkochende Kartoffeln)  
4 Kalbsrückensteaks (à 200 g)  
Butter (zum Braten)

#### **Zubereitung**

Toast würfeln, fein mahlen. Bärlauch grob hacken. 30 g Butter zerlassen, mit Bärlauch pürieren. 45 g weiche Butter schaumig schlagen, mit dem Bärlauch – Püree mischen. Salzen, pfeffern und die Brösel unterheben.



Die Kartoffeln waschen und in reichlich kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Kartoffeln auf ein Sieb gießen, unter kaltem Wasser abschrecken und die Schale abziehen. 15 g Butterschmalz in eine große Pfanne geben und die Kartoffeln unter Wenden goldbraun braten.

Den weißen Spargel schälen. Den weißen 6 Minuten, den grünen 3 Minuten in Salzwasser garen. Abgießen, im Butter anbraten, salzen, pfeffern, warmhalten.

Backofen auf 150 Grad (Umluft: 130 Grad) vorheizen. Steaks salzen, pfeffern, im Butterschmalz scharf anbraten, dann ca. 8 Minuten im Ofen garen. Steaks aus dem Ofen nehmen, Ofengrill einschalten.

Bärlauchmasse 1 cm dick auf die Steaks streichen. Unterm Grill ca. 3 Minuten gratinieren. Steaks halbieren, mit gebratenen Spargelstangen und den Kartoffeln anrichten.

Guten Appetit!



Zeit für was Gutes. Mit diesem Anspruch werden in Meckatz seit 1738 besondere Biere nach dem Deutschen Reinheitsgebot gebraut. Das Herz der Familienbrauerei ist das Meckatzer Weiss Gold; eine Rezeptur, die 1905 patentiert wurde und bis heute von Generation zu Generation weitervererbt wird. Verwendet werden ausschließlich Rohstoffe aus der Region, die sich mit viel handwerklichem Können und Zeit zur Genussreife entwickeln. Dafür erhielt Meckatzer als erste deutsche Brauerei das Slow Brewing-Gütesiegel, das konsequenteste Gütesiegel im internationalen Biermarkt. Mit seinen rund 130 Mitarbeitern arbeitet der Marktführer in der Region Allgäu, Bodensee, Oberschwaben konsequent daran, Bier als hochwertiges Genussgut zu positionieren.