

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 65 (2008)  
**Heft:** 9: Innerlich den Job gekündigt?  
  
**Artikel:** Pudding : die süsse Verführung  
**Autor:** Zehnder, Ingrid  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554605>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Pudding – die süsse Verführung

Ob glibriger Wackelpudding in schrillem Waldmeistergrün, ob einfacher Vanillepudding mit Himbeersirup, ob zarte Panna cotta mit Beeren, ob Reisflammeri mit Früchtekompott, ob Griesspudding mit Rosinen, Mandelflan, Karamellköpfli oder erfrischende rote Grütze – Pudding gibt es überall auf der Welt in unzähligen Varianten. Und er wird überall geliebt.

Sie glauben, Pudding bezeichne schon immer eine Süßspeise? Nein, das ist erst seit etwa 200 Jahren üblich. Von den Römern bis zu den Briten des 16. Jahrhunderts war Pudding eine knödelartige Wurst und konnte nur gegessen werden, wenn Schlachttag war. Denn die Zutaten wie Brot, Getreideflocken, Gemüse, Rindertalg, Blut, Leber, Fleisch und Gewürze wurden in einen Tierdarm bzw. -magen gefüllt und dann im Wasserbad gekocht.

### Very british

Bekannt waren (und sind) die «schwarzen» und die «weissen» Puddinge. Erste rei eine Art Blutwurst, die zweiten heute noch in Irland und Schottland beliebte Frühstückszutaten aus Schweinefleisch, Fett und Haferflocken in Wurstform.

Als Anfang des 17. Jahrhunderts in England das Puddingtuch aufkam, konnte die Zubereitung der so genannten Presswurst oder des Serviettenklosses unabhängig von den Schlachtterminen geschehen. Die Puddinge wurden in einem mit Butter bestrichenen, leinenen Tuch in Salzwasser gar gekocht. Die Füllung bestand aus Talg (Nierenfett), gehacktem Fisch, Krebsfleisch, Geflügel oder Rinderzunge und wurde gern mit Wein- oder Brandysaucen gegessen. Nach und nach setzte man auch muschel- und gugelhopfartige Formen ein.

Der wohl berühmteste englische Pudding, der Yorkshire Pudding, der heiss zu Roastbeef serviert wird, ist kein Pudding im eigentlichen Sinn, vielmehr ein Eierkuchenteig aus Mehl, Milch, Eiern, Fett



(traditionell Rindernierenfett), Salz und eventuell Pfeffer, Petersilie und Muskatnuss.

### Süsse Speise

Aus dem zunächst pikanten, salzigen Essen wurden nach und nach auch süsse Gerichte. Mit der industriellen Herstellung von Rübenzucker in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts wurde der vormals teure süsse Stoff auch für breite Bevölkerungskreise erschwinglich, und es entstanden zahlreiche gezuckerte Pudding-Varianten. Sie wurden zur beliebten Nachspeise, und die Briten fragen noch heute «What's for pudding?», wenn sie wissen wollen, was es zum Dessert gibt.

### Küchentechnisch korrekt

Im Küchenlatein wird Pudding korrekt als Flammeri oder Creme bezeichnet. «Echte» Puddinge sind hingegen Gerichte, die in einer speziellen Form im Wasserbad zubereitet und nach dem Erkalten gestürzt werden.

Der normalen Hausfrau (und ihren Kindern) ist das schnuppe – bleiben wir also ganz allgemein bei Pudding.

### Zahlreiche Zutaten möglich

Zubereitet wird er aus Stärkemehl, Sago, Gries oder Reis, gekocht wird er mit

Milch, Sahne, Wasser, Wein oder Fruchtsaft, aromatisiert mit (Roh-)Zucker, Karamell, Vanille, Schokolade, Kakao, Nougat, Kaffee, Zimt, verfeinert mit Rosinen, Mandeln, Eigelb und/oder Eischnee.

### Industrielle Herstellung

Um 1870 kam das erste Puddingpulver in die Läden. Heute besteht es aus Maisstärke, Zucker, Salz, Aromen und – teilweise synthetischen – Farbstoffen. Man röhrt es in Milch ein, lässt es aufkochen und erkalten – fertig ist der Pudding. Achten Sie beim Einkauf auf die verschiedenen Bezeichnungen: «Puddingpulver mit Vanillegeschmack» enthält mindestens 0,2 Gramm gemahlene Bourbonvanille oder eine entsprechende Menge Extrakt bzw. Essenz. «Vanille-Puddingpulver» enthält 0,5 Gramm Vanille/Extrakt/Essenz.

Pulver für Schokoladenpudding, das für einen halben Liter Milch reicht, muss ganze 6 Gramm Kakaopulver enthalten. Bio-Puddingpulver enthält keine (oder wenigstens keine synthetisch hergestellten) Farbstoffe und keinen Zucker, so dass jeder selbst entscheiden kann, wie süß der Pudding wird, beziehungsweise welches Süßungsmittel er verwendet.

Für eilige Süßmäuler gibt es von allen grossen Molkereien auch Fertigprodukte im Kühlregal, hauptsächlich Vanille-,



Schoko-, Karamell-, Reis und Griesspudding in Portions-Plastikbechern. Sie munden allerdings nur denen, die schon lange keinen selbstgemachten Pudding mehr genossen haben.

### **Selbstgemacht: Mmmmh!!**

Selbstgemachter Pudding schmeckt um Klassen besser als gekaufter und hat den Vorteil, dass man weiß, was drin ist. Die Grundrezepte sind kinderleicht und recht schnell zubereitet.

#### **Grundrezept Vanille-/Schokopudding:**

Für 4 Personen brauchen Sie einen halben Liter Milch, Rohzucker nach Geschmack und 3 Esslöffel Speisestärke sowie, je nach Aroma, das Mark einer Vanilleschote oder 75 Gramm geraspelte Schokolade. Speisestärke in einer Tasse mit kalter Milch auflösen, die restliche Milch unter Zugabe von Rohzucker sowie Vanille bzw. Schokolade erwärmen. Nach dem Aufkochen auf kleiner Flamme fünf Minuten weiter köcheln lassen. Dann die

Stärke-Milch-Mischung dazugeben und unter Rühren bei schwacher Hitze zum Kochen bringen. Zwei Minuten weiterröhren. Fertig!

Tipp: Wer keine Haut auf dem Pudding mag, spießt ein Stück Butter auf eine Gabel und streicht damit über die noch warme Puddingmasse.

### **Pudding stürzen**

Soll der Pudding vor dem Servieren gestürzt werden, spülen Sie die Form mit kaltem Wasser aus, bevor Sie die Masse einfüllen. Sturzpudding muss seine Haut behalten, denn sie gibt den nötigen Halt. Vor dem Stürzen wird die Puddinghaut mit einem spitzen Messer vorsichtig vom Rand gelöst. Je kälter der Pudding, desto besser klappt es mit dem Umstürzen. Auch die Milchsorte hat Einfluss auf die Festigkeit. Für gestürzten Pudding nimmt man am besten frische Vollmilch, verwendet man UHT-Milch (H-Milch), wird der Pudding weicher.



Je frischer und gehaltvoller die Milch, desto besser schmecken Pudding, Creme und Flan.

### Griesspudding

Genauso rasch wie Vanillepudding ist Griesspudding gemacht. Für 4 Personen erwärmen Sie einen halben Liter Milch, geben 3 bis 4 Esslöffel Rohzucker dazu und lassen nach und nach 8 Esslöffel Weizengriess einrieseln. Unter Rühren zum Kochen bringen. Hitze sofort reduzieren, damit nichts blubbert und spritzt, und so lange weiterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Nach Belieben auch Zimt, abgeriebene Zitronenschale oder Rosinen zufügen. Wer den Pudding locker mag, kann in die lauwarme Masse ein mit wenig Milch verrührtes Eigelb und geschlagenes Eiweiß geben.

### Wackelpudding und Froschsülze

Die grosse Zeit der Gelatine-Puddinge war im England des 19. Jahrhunderts. In kunstvollen Formen wurden verschieden farbige «jellies» aufeinandergeschichtet. Da jede Schicht erst fest werden musste, war die Zubereitung langwierig und das Stürzen nicht immer einfach.

### Panna cotta

400 g Rahm/Sahne • 50 g Rohzucker  
1 Vanillestängel • 2 Blatt Gelatine

Den Rahm mit dem Zucker und dem aufgeschlitzten Vanillestängel in einen Topf geben. Aufkochen. Ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Die Gelatine ca. 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken und in den gekochten Rahm einröhren. Vanille entfernen.

4 Portionenförmchen mit kaltem Wasser ausspülen und den Rahm darin verteilen. Für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Die Förmchen mit einem Messer dem Rand entlang von der Form lösen, kurz in heißes Wasser tauchen und auf einen flachen Teller stürzen.

Mit Fruchtpüree und Früchten der Saison garnieren.

Rezept: [www.swissconfiseure.ch/IZR](http://www.swissconfiseure.ch/IZR)

### Geliermittel

**Gelatine**, ein tierisches Eiweiß, quillt in Wasser und löst sich bei 50 °C auf. Bei langerem Erhitzen über 80 °C verliert sie an Gelierkraft. Das beim Abkühlen gebildete Gel wird beim Erwärmen (z.B. im Mund) wieder flüssig.

**Agar-Agar**, gewonnen aus Rotalgen. Nach der Faustregel reichen 8 g Agar-Agar für einen halben Liter Flüssigkeit und ersetzen 5 bis 6 Blätter Gelatine. Agar-Agar muss 1 bis 2 Minuten kochen, um zu gelieren. Mit Agar-Agar zubereiteten Pudding erst unmittelbar vor dem Servieren stürzen. Er gibt Flüssigkeit ab, schon bald nachdem er aus der Form genommen wird. Bei Gerichten mit Gelatine ist dies nicht der Fall.

### Reispudding (4 Personen)

50 g Vollkornreis (von A.Vogel)  
1 l Milch  
2 EL Rohzucker  
15 Gramm Butter  
1/4 TL gem. Zimt / Lebkuchengewürz

Reis in eine gebutterte, feuerfeste Form mit 1,1 Liter Fassungsvermögen füllen. Milch darübergiessen. Zucker und Butter hinzufügen und den Zimt darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad während zweieinhalb bis drei Stunden backen. Während der ersten Stunde zwei- bis dreimal umrühren, danach soll sich eine Kruste bilden. Nach dem Erkalten stürzen und mit Früchtekompost oder -sauce servieren.

Rezept:[www.visitengland.de](http://www.visitengland.de)

### Schnelle Variante, falls Sie eine Getreidemühle haben

100 g Vollkornreis (von A.Vogel)  
750 ml Milch oder Sojadrink  
1/2 Vanilleschote  
Prise Salz  
100 g Vollrohrzucker

Den Vollkornreis sehr fein mahlen. Milch oder Sojadrink mit Vanilleschote aufkochen, Salz und Vollrohrzucker zugeben, Reismehl einröhren, kurz aufkochen und quellen lassen bis die Masse eindickt. Die Puddingmasse in Portionsschälchen füllen, fest werden lassen und stürzen. Zubereitungszeit: 15 Minuten und Zeit zum Abkühlen. Mit Früchten und Schlagrahm servieren.

Rezept:[www.schrotundkorn.de](http://www.schrotundkorn.de)

**Sago**, pflanzliches Verdickungsmittel, meist aus Kartoffelmehl, seltener aus dem Mark der Sagopalme («echter Sago»). Granulat aus 1 bis 3 mm grossen Kugeln (Perl-Sago). Vorzugsweise zum Herstellen süsser Fruchtgrützen.

Wackelpudding kunstvoll: Solche Meisterwerke kreierte die englische Küche des 19. Jahrhunderts. Mehr dazu im Internet: [www.historic-food.com/jellies.htm](http://www.historic-food.com/jellies.htm)



© www.historicfood.com

Die Liebe zu Wackelpudding ist nicht global: heißbegehrte in den USA, Norwegen, Deutschland und Polen; mit Verachtung gestraft in Schweden, Finnland, Dänemark, Ungarn und Tschechien.

Die süße Nachspeise aus Gelatine (oder anderen Geliermitteln) heißt in Deutschland auch Götterspeise. Doch Achtung: in der Schweiz sind Götterspeisen etwas ganz anderes. Was die Eidgenossen so bezeichnen, besteht aus in eine Schüssel geschichtetem Zwieback (Löffelbisquit), Vanillecreme, Fruchtkompott und Schlagsahne.

In Deutschland lieben besonders Kinder die wabbeligen, bunten Götterspeisen, die man hauptsächlich in Rot, Gelb und Grün kennt.

Die rote Version wird aus Kirsch-, Himbeer-, Traubensaft oder Früchtetee, Geliermitteln und (eventuell) Zucker gemacht. Für's Giftgrün der «Froschsülze» muss das entsprechende Puddingpulver herhalten, denn die in Apfelsaft eingekochten Waldmeisterzweige färben nicht wirklich, sondern geben nur das Aroma. Für's hausgemachte Gelb bleibt eigentlich nur Zitronensaft, denn Ananassaft enthält ein Enzym, das das Steifwerden der Gelatine erschwert.

Wackelpuddinge schmecken mit frischen

Früchten, leicht geschlagener Sahne und Vanillesauce. Götterspeise ist wenige Tage haltbar und löst sich danach unter Abgabe von Wasser auf.

#### Grundrezept Götterspeise:

Für 4 Personen 6 Blatt Gelatine quellen lassen, in eine Schüssel geben, etwas heißes Wasser darübergeben und so lange rühren, bis sie sich auflöst (mit anderen Geliermitteln nach Packungsanweisung verfahren). Einen halben Liter Saft, selbstgemacht oder 100 Prozent Fruchtsaft, in zwei Portionen zufügen und jedesmal gut umrühren. Süßen nach Geschmack. In kleine Förmchen füllen. Die Masse wird erst nach mehreren Stunden im Kühlschrank fest.

#### Mamas Pudding ist der beste!

Wenn Sie oder Ihre Kinder mal wieder Lust auf Pudding haben, lassen Sie die fertigen Plastikbecher stehen. Pudding in seinen vielen Variationen selbst zuzubereiten, macht Spass und setzt der Phantasie keine Grenzen. Und schmeckt einfach herrlich!

• Ingrid Zehnder

#### Rote Grütze (4 Personen)

Zutaten für die skandinavische und norddeutsche Spezialität:  
600 g verschiedene rote Früchte (z.B. Kirschen, Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, Erdbeeren)

250 ml Kirschsaft • 250 ml Wasser  
1 Stück Zitronenschale • 100 g Rohzucker  
1 Vanille-Schote • 45 g Perl-Sago

Die Früchte vorbereiten. Wasser und Kirschsaft mit dem Zucker, der Zitronenschale und der ausgekratzten Vanilleschote sowie 300 Gramm Früchten aufkochen. Dann den Perl-Sago zugeben und so lange leicht köcheln lassen, bis er durchsichtig ist. Zitronenschale herausnehmen. Die restlichen frischen Früchte in tiefen Tellern/Schalen anrichten, den noch heißen Sud darübergeben und erkalten lassen. Dazu passt selbstgemachte Vanillesauce oder auch Vanilleglacé.

Ausserhalb der Saison kann man auch tiefgekühlte Beeren und Kirschen verwenden.

Mein Lieblingspudding

#### Frankfurter Pudding (4 Personen)

50 g Butter • 70 g Rohzucker • 3 Eier  
25 g gem. Mandeln • 75 g Zwiebackbrösel • je eine Prise Anis, Kardamom, Zimt, Muskat und Salz

Mandeln und Zwieback mischen. Vier Förmchen ausbuttern und mit 1 EL Brösel bestreuen. Die zimmerwarme Butter mit 35 g Zucker und den 3 Eiweiß schaumig rühren. Das Eiweiß mit 35 g Zucker zu Eischnee schlagen. Die Gewürze unter die restlichen Nussbrösel mischen und den Eischnee unterheben. Diese Masse unter die Butter-Dotter-Masse ziehen. Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C im Wasserbad 30 Min. garen. Warm mit Eis oder heißen Früchten essen.