

Auch Popeye würde es schmecken

Lecker, knackig und frisch - gelungener Abend rund um „Bayerisches Superfood im Winter“

Artikel von Anneliese Caruso aus der Südostbayerischen Rundschau vom 02.02.2019

Kirchanschöring. Schon die Namen klingen aufregend: Die Acai-Beere aus Südamerika oder die Goji-Beere aus China, Chia-Samen aus Mexiko und Quinoa aus Peru. Diese Neulinge auf unseren Speisenplänen sollen Superkräfte entfalten in unserem menschlichen Körper, wohl deswegen nennt man sie Superfood. Auch der Bäcker im Dorf hat mittlerweile Brot mit Chia-Samen und liegt damit voll im Trend. Die Frage ist halt, ob was dran ist an diesem Trend. Müssen wir unbedingt auf Lebensmittel zurückgreifen, die um die halbe Welt gekarrt worden sind, um gesund zu bleiben oder wächst vielleicht auch in der Region, Gemüse, dem ähnlich positive Eigenschaften zugeschrieben werden, wie beispielweise dem Wunder-Samen Chia.



Bild: Daniel Delang

Kurze Transportwege

Mit dieser Frage beschäftigte sich ein von der Öko-Modellregion organisierter Vortrags- und Diskussionsabend im Haus der Begegnung, der unter dem Motto „Bayerisches Superfood im Winter“ heimisches Wintergemüse in den Mittelpunkt rückte. Dabei referierte nicht nur der Kirchanschöringer Bio-Gemüseanbauer Michael Steinmaßl über den Anbau von winterlichem Gemüse, sondern auch die an der Fridolfinger Salzachklinik tätige Ernährungsberaterin, Maria Stadler. Sie informierte über die Inhalts- und gesundheitsfördernden Stoffe der Roten Bete, Kartoffel, Schwarzwurzel und des Knollen- und Stauden-Selleries, des Kohlrabis, Feldsalats, Sauerkrautes sowie des Grünkohls und Kürbisses. Welch leckere Gerichte man aus diesen knackig frischen und aromatischen Gemüsesorten zaubern kann, die obendrein Abwechslung auf die Teller bringen, durften die Besucher dann bei einer Verkostung an einem einladenden Büffet erleben. Dies war zum Beispiel bestückt mit Rote-Bete-Kuchen, Rote Bete Chips, Kartoffel-Sauerkraut-Piroggen, Grünkohlcurry, Grünkohl-Quiche, samtigen Suppen aus Wurzelgemüsen, Sauerkrautsalat mit Birne, Rote Bete Salat mit Apfel, Sauerkraut-Puffer, Ofengemüse oder den feinen Schwarzwurzeln in Nuss-Butter.

An diesem Abend wurde klar: Keiner muss Angst haben, dass ihm etwas entgeht, wenn er auf Quinoa oder Lucuma verzichtet. Er darf, wie Popeye, beispielsweise beim gewohnten Spinat oder bei Sauerkraut und Kartoffeln bleiben. Denn das gute alte Sauerkraut oder der etwas in Vergessenheit geratene Grünkohl sind meistens genauso gesund.

Es wurde auch klar, dass der Vorteil von heimischem Wintergemüse in kurzen Transportwegen liegt, die zum einen die Umwelt schonen und die Aromen sowie Vitamine und Nährstoffe erhalten, und zum anderen eine vorzeitige Ernte und somit teure und lange Lagerzeiten erspart. So kann der winterliche Speisezettel auch preiswerter gestaltet werden.

Hochwertige Inhaltsstoffe

Wie Maria Stadler verdeutlichte, gibt es Wintergemüse vom heimischen Erzeuger, die mit ebenso hochwertigen Inhaltsstoffen punkten können.



Bio-Gemüseanbauer Michael Steinmaßl überreicht der Ernährungsberaterin Maria Stadler zum Dank für ihren Vortrag einen Geschenkkorb mit regionalen Spezialitäten. Foto: Anneliese Caruso

Zu den vielen Sorten, auf die sie stets einzeln einging, war das typische Herbst- und Wintergemüse: Grünkohl. Wie alle Kohlsorten enthalte Grünkohl viele verschiedene Vitamine und Ballaststoffe sowie Mineralien und Kalzium, was ihn damit zum idealen Wintergemüse mache. Zudem werde Grünkohl nachgesagt, dass er Osteoporose vorbeugen könne und das Immunsystem stärke. Gerade Kalzium sei für die Neubildung und das Wachstum der Knochen und für gesunde Zähne wichtig. Grünkohl könne man auf verschiedene Arten zubereiten. Traditionell werde er eher herzhaft und deftig serviert.

Zu Beginn dieser Veranstaltung, die mit ihren vielen Besuchern den ursprünglich geplanten Rahmen völlig sprengte, und gar nicht alle Interessenten berücksichtigen konnte, stellte Michael Steinmaßl etliche der von ihm kultivierten Gemüse- und Salatsorten vor, von denen einige auch noch bei Eis und Schnee auf den Feldern

stehen oder gut haltbar eingelagert sind, sodass es nicht allzu schwierig sein dürfte, mit den natürlichen Zutaten der Saison und Region zu kochen. Darunter gibt es mehrere, vermeintlich grobe Gesellen, die richtig zubereitet, selbst in der feinen Küche zu herausragenden kulinarischen Höhepunkten beitragen. Der Anbau erfolgt auf Freiflächen oder in unbeheizten Gewächshäusern. Als Bio-Gemüseanbauer wirtschaftet Steinmaßl nach den strengen Verbandsrichtlinien von Bioland. Seine Felder liegen bei seinem Anwesen im Kirchanschöringer Ortsteil Watzing. „Einige der Wintersorten baue ich schon ab Mai/ Juni an und verwende sie später als Lagergemüse wie zum Beispiel Kartoffeln oder Sellerie, während andere Sorten wie etwa Wirsing oder Grünkohl bis in den Spätherbst oder Winter auf dem Feld bleiben.“ Dazu zähle auch Feldsalat, eine rein winterliche Salatpflanze, die härtesten Frost vertrage, erzählte Steinmaßl, der unter anderem altbewährte blutrote und neuere Sorten von Roter Bete aus seinem bunt gemischten Gemüsekorb anschaulich präsentierte.

Die Leiterin der Öko-Modellregion, Marlene Berger-Stöckl, erinnerte in ihrer Ansprache nicht nur daran, wie großartig frisch zubereitete Schwarzwurzeln schmecken, sie verwies auch darauf, dass das Verwenden von heimischem Gemüse viele Vorteile für die Umwelt bietet. Vom Feld bis in den Einkaufskorb legt es nämlich nur kurze Transportwege zurück. „Weil es nur reif geerntet wird, können sich im Wintergemüse die enthaltenen Aromastoffe genauso optimal ausbilden wie die Nährstoff- und Vitamingehalte“, warb sie, beim Einkauf auf Lebensmittel aus der Region zu setzen, wo es ja auch „Bayerischen Superfood“ gibt. „Die Vielfalt heimischer Wintergemüse mit bekannten und fast vergessenen Sorten, die inzwischen wiederentdeckt werden, wird immer größer und reicht von Wurzelgemüsen wie Petersilienwurzeln und Pastinaken über Kohlarten wie Blaukraut, Grünkohl oder Kohlrabi, über Steckrüben und Wintersalate wie Feldsalat und Portulak bis hin zu Besonderheiten wie Haferwurzeln und Maronen.“ Dies ermögliche beim saisonalen Kochen eine unglaubliche Vielfalt. Berger-Stöckl freute sich auch, dass es die „Köchinnen“ geschafft haben, in der Kürze der Zeit noch so viele leckere Speisen zuzubereiten, dass es für die riesige Besucherschar locker reichte. „Überdies sind wir froh, dass wir diese Veranstaltung heute gemacht haben, trägt sie doch ein wenig zur Bewusstseinsbildung bei, die der Öko-Modellregion so sehr am Herzen liegt.“

Bürgermeister Hans-Jörg Birner, betonte, dass diese Bewusstseinsbildung eine der tragenden Säulen der Öko- Modellregion sei. Es sei schön, in diesem Bereich auf ein so engagiertes Team blicken zu dürfen.

Eine dieser „Köchinnen“ war Bärbel Forster, die Sprecherin der ÖMR-Arbeitsgruppe Ernährung. Bärbel Forster stellte auch eine Rezeptsammlung vor, die sie den Gästen mitgab und verwies auf Kochbücher zur Gemüseküche. Darüber hinaus stellte sie mit Jessica Romstötter, die Leiterin des Kochteams vor, das sämtliche Arbeiten mit großem, persönlichem Einsatz erledigte. Zum Team gehörten auch Irene Haslberger, Astrid Günther und Evi Steinmaßl, die an der Zubereitung der Speisen und allem Drumherum aktiv mitwirkten, ehe sie ans reichhaltige Büffet luden

Alles in allem war es ein höchst informativer, kulinarischer Abend, der überraschender Weise einen viel größeren Anklang gefunden hat, als allgemein gerechnet wurde.

Artikel von Anneliese Caruso aus der Südostbayerischen Rundschau vom 02.02.2019