

MEINE MEINUNG

Neue Wege zur gesunden Ernährung



Die Oberbayern machen des uns immer wieder vor – dass, was wir in Niederbayern oft gar nicht genug schätzen, eben kurze Wege der Selbstvermarktung größte Kreativität und gesunde Lebensmittel garantieren. Wer einmal den Vorzeigehof des Ziegenhalters Franz Eineder in Winhöring bei Neuötting besucht und an dessen Heu und auch an der Silage gerochen hat, der weiß, dass das, was seine Geißen von ihm serviert bekommen, gut duftend riecht, seine Tiere nicht unter Käfighaltung leiden und er deshalb auch für seine Ziegenmilch und das von ihm vermarktete Kitzlerfleisch einen „anständigen“ Preis bezahlt bekommt, was ihm und seinen geliebten Ziegen ein gutes menschen- und tierwürdiges Auskommen beschert.

Aber so ist es halt mal – ganz gleich, ob es sich dabei um Gastronomen oder die Küche im trauten Zuhause handelt –, wenn die Zeit genutzt würde, die damit vergeudet wird, dass man sich darüber beklagt und viel diskutiert, dass man von den Eiern bis zum Hühnerfleisch nicht mehr sicher sein kann, dass es nicht durch gesundheitsgefährdende Substanzen belastet ist, sondern sich dagegen die Mühe macht, einheimisch-landwirtschaftliche Ressourcen zu nutzen, um an Gesundes aus heimischer Flur ranzukommen.

Dieser Aufbruch zurück zur Natur hätte gleich drei Vorteile: Erstens wüsste man, woher das Produkt kommt, zweitens sind längere Lagerzeiten und weite Transportwege ausgeschlossen und zum anderen liegen die Preise oft weit unter denen, die man – gute Qualität vorausgesetzt! – vom Filialhandel und von Handelsketten abverlangt bekommt. Und wenn sich auf der Selbstvermarktungschiene die Umsätze verbessern würden, könnte man auch sicher sein, dass sich die Erzeuger anstrengen würden, die Kapazitäten zu erweitern.

Vielleicht sind aber die Bio-Produkte-Erzeuger logistisch noch längst nicht so organisiert, wie man es von Großvermarktern gewohnt ist. Denn ich habe bislang noch keinen gut sortierten Verkaufswagen gesehen, der von Haus zu Haus fährt, um Bio-Frischprodukte an den Mann zu bringen. Würde diese Vision des Umdenkens umgesetzt, könnten nicht nur die Biobauern davon profitieren, sondern würden in der Folge davon auch neue Arbeitsplätze durch diese Vermarktungskette entstehen. Sicherlich, und da dürfen wir uns nicht täuschen, aller Anfang ist schwer und erfordert Investitionen. Hier könnten effektive Förderprogramme neue Wege eröffnen, die in die richtige Richtung führen würden – hin zu besserer Qualität bei unseren Lebensmitteln.

Ihr Egon M. Binder

Verantwortlich für „Essen und Trinken“: Egon M. Binder, E-Mail-Adresse essen@pnp.de.

AUFGESCHNAPPT

„Werfen Sie alles weg, was sein Aroma verloren hat oder einfach nicht mehr so schmeckt, wie es sollte. Es bringt nichts, Zutaten zu verwenden, die nicht mehr auf der Höhe ihrer Zeit sind – sie können ein Gericht sogar ruinieren.“

(Aus dem Buch „Die Küche der Provence – ein Kochbuch für Genießer“ – erschienen im Dorling Kindersley Verlag, München)



Gebackenes Zickerl als österlich-kulinarisches Erlebnis

Ein Ziegenbauer, ein Metzger und ein Koch machen mit Selbstvermarktung gemeinsame Sache



Im Restaurant „Birnis“ kann man dem Dreierteam in der Schauküche beim Kochen gerne zuschauen: Mathias Baumann und Nadine Heine mit ihrem Meister Christian Birnkammer. – Foto: Egon Binder



Sie arbeiten in Sachen der Selbstvermarktung von Ziegenfleisch Hand in Hand: (v. l.) Küchenchef und Gastronom Christian Birnkammer, Ziegenbauer Franz Eineder und Metzgermeister Konrad Gernt. – Foto: Petra Huber

Nach der Fastenzeit und langem Winter herrscht auch in den Küchen frühlingshafte Aufbruchstimmung – und das bereits seit Osterfest. In den Wirtschaftshäusern und in gutbürgerlichen Familien waren einst am Ostersonntag die in Butterschmalz herausgebackenen Zickerlschultern, -keulen oder -rücken das Festtagsmahl schlechthin. Doch in Zeiten des Wirtschaftswunders, als sich selbst arme Häusleut' und die oft entlegenen stationierten Eisenbahner – deshalb auch der Begriff „Eisenbahner-Kuh“ – sich keine Geißen mehr hielten, war es fast unmöglich, an Ziegenfleisch ranzukommen, und die Speisekarten wurden flächendeckend auf den österli-

chen Lambraten umgestellt. Doch bei traditionsbewussten Feinschmeckern ist dieser Genuss so stark in Erinnerung geblieben, dass diese oft weit fahren, um sich ein gebackenes Zickerl kredenzen zu lassen. Einen besonderen Glücksfall für sie gibt es in und um Neuötting. Dort haben sich zur Selbstvermarktung von Ziegenfleisch drei unternehmungslustige Männer zusammengetan, deren Erfolg für ihre Initiative nicht ausgeblieben ist. Der Firmerbauer Franz Eineder hat in den Ställen und Koppeln seines Musterbetriebs in Winhöring an die 140 Milchziegen, Zicklein und natürlich stolz gehörnte Böcke stehen, die von ihrer Fütterung und Haltung her gesehen auch mit dem Bio-Siegel ausgezeichnet

sind. Er liefert täglich seine Ziegenmilch zur Käseerei Scheitz am hl. Berg von Andechs. Übrigens: Ziegenmilch und Ziegenmilchprodukte wie Ziegenfrisch- oder -H-Milch-Joghurt, -Kefir, -Frischkäse und andere -Käsespezialitäten, ja sogar -Speiseeis bieten viele ernährungsbiologische Vorteile. Von alters her schreibt man diesen Nahrungsmitteln heilsame Wirkungen zu und werden bei nervlich hoher Belastung, Allergien und Hauterkrankungen wie Neurodermitis empfohlen. Die Schlachttiere des Ziegenbauern gehen an den Alzgerner Schlachtbetrieb des Neuöttinger Metzgermeisters Konrad Gernt, der auch als Galloway-Züchter weitem bekannt ist. Im Bio-Restaurant „Birnis“

am Neuöttinger Stadtplatz kommt das Fleisch dann als fein zubereitetes Kitzlerfleisch-Gericht auf den Tisch – das aber nur bis 30. April, weil dann die Anfang März begonnene Kitzlerfleisch-Saison zu Ende ist. „Kitzlerfleisch ist hierzulande noch immer eine Delikatesse, die es nicht im Supermarkt gibt, und auch ernährungstechnisch ist das Fleisch besonders hochwertig“, so Franz Eineder. Von der Hofmetzgerei Gernt wird das Kilo Fleisch von den acht Wochen alten Kitzlein vom Firmerhof so um die 16 Euro gehandelt. Neben sämtlichen Ziegenfleischstücken zum Backen, Braten und für Rahmgulasch werden auch Nackenfleisch zum Grillen, Weiß- und Curry-

würste, Leberkäs und Gschwo'll'ne auf Ziegenfleischbasis angeboten. **Infos:** Bio-Restaurant „Birnis“, Martina & Christian Birnkammer, Ludwigstr. 2 (Stadtplatz), 84524 Neuötting, Tel. 08671/4034305, Fax 4034306, E-Mail: mail@birnis.de, www.birnis.de. **Öffnungszeiten:** Di–Fr ab 11.30 Uhr, Sa. ab 18 Uhr, So. und Mo. Ruhetag. So. nur beim Brunch ab 10.30 – 15 Uhr, Mo. nur bei Kochkursen. **Hofladen Gernt, Konrad & Hildegard Gernt, Alter Pfarrhof 74 ½, 84524 Neuötting, Tel. 08671/3441, Fax 08671/882892, E-Mail: gallo way.gernt@t-online.de, www.gallo way.gernt.de** **Firmerhof, Franz Eineder, Kronberger Str. 38, 84543 Winhöring, Tel. 08671/70940, E-Mail: Kon takt@firmerhof.de, www.firmerhof .de**

Ziegenkitzschulter auf Kartoffel-Basilikumsalat

Die von Christian Birnkammer zubereitete Kitzschulter und auch der Kartoffel-Basilikumsalat schmecken vortrefflich und sind auch für Hobbyköchinnen und -köche nachvollziehbar. Nur: ein wenig Mühe beim Nachkochen muss man sich allerdings schon geben:

Zutaten für 4 Personen: Ziegenkitz leicht köcheln und abgekühlt panieren, backen, 800 g ausgelöste Ziegenkitzschulter, 1000 ml Geflügel- oder Gemüsebrühe. (Durch das Köcheln in der fertigen Brühe ist das Fleisch geschmacklich viel intensiver.) Lorbeer, Rosmarin, junger Knoblauch, Zitronenschale, 2 Eier, Wiener Griessler Mehl, sehr gute – am besten selber gemachte – Semmelbrösel, Butterschmalz, junger Knoblauch, Lorbeerblätter.

Kartoffel-Basilikumsalat: 40 g Butter, 600 g Kartoffeln, geschält, in ca. 1cmx1cm Würfel geschnitten, 4 Schalotten geschält, in kleine Würfel geschnitten, 1 TL junger Knoblauch, in kleine Würfel geschnitten, 40 ml milder Apfelessig, 360–400 ml Ziegenkitzbrühe, 4 EL Zwiebellauch, in dünne Scheiben geschnitten, 2 EL junge Sprossen, z. B. Kohlrabisprossen oder Wasa-



Sicherlich eine Überraschung für ein österliches Mahl: eine Ziegenkitzschulter nach „Birnis“ Art. – Foto: E. Binder

bisprossen, ½ Stück Zitronenabrieb, 20 Basilikumblätter, in Streifen geschnitten, Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskat.

Für den weißen Schaum: 100 ml Ziegenkitzbrühe, 100 ml Sahne, et-

was feiner Meerrettich aus dem Glas, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskat.

Bratensoße zum Gericht und Zubereitung: Die ausgelöste Ziegenkitzschulter in der Brühe mit

den Kräutern und der Zitronenschale ca. 2–2,5 Stunden leicht köcheln lassen, bis das Fleisch sehr weich ist, aber nicht zerfällt. Dies erreicht man durch das vorsichtige und langsame Simmern (leicht köcheln), nicht kochen. Evtl. etwas Wasser nachgeben. Zwischenzeitlich den Kartoffeln widmen. Die Ziegenkitzschulter aus der Brühe nehmen und abkühlen lassen. In ca. 2 cm breite Scheiben schneiden und panieren.

Die Butter schmelzen lassen und die Schalotten und Knoblauch dazugeben, glasig dünsten und mit etwas Zucker hell karamellisieren. Mit Apfelessig ablöschen und die Kartoffelwürfel zugeben. Ziegenkitzbrühe durch ein feines Sieb dazugeben, bis die Kartoffeln gut bedeckt sind. Ohne Deckel bei leichter Hitze ca. 20 Minuten garen, dabei sollten die Kartoffeln noch einen leichten Biss haben und die Flüssigkeit auf die Hälfte reduziert sein, evtl. noch etwas Brühe nachgießen. Die Kartoffeln mit Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken und vorerst zur Seite stellen.

Von der Ziegenkitzbrühe 100 ml durch ein feines Sieb in einen Topf geben und die kalte Sahne angie-

ßen, vorsichtig erwärmen – nicht kochen lassen, denn sonst schäumt die Soße nicht mehr! Mit wenig Meerrettich, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und warm halten.

Es ist so weit alles vorbereitet, das Kitz jetzt in reichlich Butterschmalz in einer Pfanne mit einem Stück Knoblauch und Lorbeerblatt langsam backen. Nebenbei in die warmen Kartoffeln den Zwiebellauch, die Sprossen und das Basilikum geben und nochmals abschmecken. Auf den warmen Teller in der Mitte anrichten. Die warme weiße Soße mit einem Pürierstab aufmixen und den Schaum auf die Kartoffeln geben. Die Bratensoße weiter außen herum verteilen.

Die goldgelb gebackene Ziegenkitzschulter aus dem Schmalz auf ein Küchenpapier nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Butterflocken daraufgeben und auf den Kartoffeln anrichten. Das Gericht mit Basilikum und ein paar Sprossen garnieren.

Vom Küchenchef empfohlen: ein Wein vom Bio-Weingut Gysler aus Alzey-Weinheim, 2009, Huxelrebe trocken. Oder ein kühles, regional fein gebrautes Bier.

NEUES AUF DEM BÜCHERMARKT

Kaiserliche Küche mit großer Geschichte serviert

Spannend wie ein geschichtlich geprägter Roman liest sich ein Kochbuch der besonderen Art: „Kaiserliche Küche – Die Rezepte der Habsburger“. In die privaten Kochtöpfe und Pfannen von 650 Jahren Kochkunst am Kaiserhof in Wien blicken lässt dieses auch grafisch überaus ansprechende Buch. So liest man u. a. von Essgewohnheiten von Kaiser Franz Joseph und von Sissi, die u. a. Markknöderl, Tafelspitz, Weinbergsschnecken nach Wiener Art, Gugelhupf und gebratene Fischotter bevorzugten. Die Rezepte dazu werden gut nachkochbar – vom Fischotter natürlich abgesehen – präsentiert. Und wer dieses erzählerische Buch studiert, erfährt zugleich auch viele



Geheimnisse der Habsburger vom Mittelalter bis ins 20. Jahrhundert, was die Autoren teils von den direkten Nachkommen der Kaiserfamilie mitgeteilt bekamen. Zu empfehlen ist dieses Buch für alle Liebhaber gehobener Tischkultur, für Hobbyköche auf der Suche nach außergewöhnlichen Spezialitäten und natürlich für alle Kochprofis, die kaiserlichen Glanz auf ihre Tische zaubern wollen.

Prasch-Pichler/Sievers: Kaiserliche Küche – Die Rezepte der Habsburger, 256 Seiten, 80 Farbfotos, zahlreiche historische Abbildungen, Hardcover, Stocker-Verlag, Graz, ISBN 978-3-7020-1229-8, 39,90 Euro.

So schön kann kochen unter freiem Himmel sein

Für unsere Leseraktion Outdoor-Küchen sind bereits die ersten Bilder eingetroffen. Sie wurden uns vom Rottaler Ofensetzer Christian Werrenrath aus 84 140 Gangkofen übersandt. Diese beiden von ihm selbst entworfenen und gebauten Outdoor-Küchen verfügen nicht nur über Holzkohlegrills, die auch mit Gas befeuert werden können, sondern auch über ein Backrohr, das zum Brot- und Pizzabacken oder zum Braten von Spanferkel, Rollbraten und Enten geradezu ideal ist. Zugleich präsentieren sich seine Küchen als geselliger Mittelpunkt eines Gartens und sind witterungsbeständig.

Die von Christian Werrenrath gebauten Outdoor-Öfen stehen in Neukirchen im Rottal und im Erdinger Raum. Über weitere schöne Fotos vom Kochen unter freiem



Die von Christian Werrenrath aus Gangkofen gebauten Outdoor-Küchen stehen in Neukirchen/Rottal und im Erdinger Raum und sind auch mit Backröhren ausgestattet. – Foto: Werrenrath



Himmel würden wir uns freuen. Sie können uns Ihre Bilder noch bis zum 30. Juni 2011 unter der E-Mail-Adresse essen@pnp.de zukommen lassen und eines von fünf Büchern gewinnen.