

Bio auf der Speisekarte: Kleine Kochschule und Gastronomie-Tipps

Nur Frisches in Topf und Pfanne

Im Imbiss und in der Kochschule von Martina Rümenapp dreht sich alles um leckere und gesunde Kost. Sie setzt beim Kochen auf ökologische Zutaten.

Von Nadine Pensold

Wenn Martina Rümenapp in ihrer Küche werkelt, dann mangelt es eigentlich nie an leckeren Zutaten. Schließlich sitzt die 51-Jährige direkt an der Quelle. Nicht nur, dass sie einen eigenen Gemüsegarten hinter ihrem Geschäft in Groß Machnow pflegt – sie führt dort auch einen Bio-Laden mit angegliedertem Imbiss, dessen Küche gleichzeitig als Kochschule dient. Bei der Ernährungsberaterin landen fast ausschließlich ökologisch hergestellte Produkte im Topf. „Kochen mit Bio funktioniert dabei genauso wie mit anderer Ware – es schmeckt einfach nur besser“, sagt die Geschäftsinhaberin.

In die leckere Welt der Bio-Küche führt die 51-Jährige in ihren Kochkursen ein. Vegan, asiatisch, mediterran – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Doch auch ganz bodenständige Kost wird im Imbiss von „Welfitt und Natur“ zubereitet. Auf der Tageskarte finden sich Buletten und Bratkartoffeln. In einem kleinen Schnupperkochkurs für die MAZ will Martina Rümenapp ein Bio-Bauernfrühstück zaubern. „Es muss ja nicht jeden Tag ein Diät-Essen sein“, sagt die Ernährungsberaterin, als sie die Zutaten für das Gericht aufzählt: fünf Kartoffeln, drei Eier, Schinken, Zwiebeln und Fett zum Braten und ein bisschen Salz – mehr braucht es nicht. „Es ist super einfach, mit guten Zutaten ein leckeres Essen zuzubereiten“, sagt Martina Rümenapp.

Ohne Hetze, aber doch recht flott schnippelt sie die Pellkartoffeln und schlägt die Eier in eine Plastikschüssel. Dann wird das Fett in der Pfanne erhitzt, Schinken und Zwiebeln hinzugegeben und bald erfüllen ein laises Brutzeln und Zwiebelduft die Küche. Dann gibt Martina Rümenapp die Kartoffeln hinzu. Dann wird eine Zwangspause eingelegt. „Eine gute Bratkartoffel braucht Fett und Zeit“, sagt sie. Nach etwa zehn Minuten darf aber auch das verquirlte Ei in die Pfanne – Deckel drauf und abwarten.

Während das Bauernfrühstück auf dem Herd brutzelt, holt Martina Rümenapp eine große Kiste aus ihrem Kühlschrank. Gefüllt ist sie mit Cocktailtomaten, Salat, Möhren und allerlei anderen Vitaminträgern. All das wird nun für die Dekoration geschnippelt. „Der Teller lebt auch von den Kontrasten“, findet sie. „Und Gemüse wie bei Oma aus dem Garten hat uns doch immer geschmeckt.“

Von Fertigprodukten, Gewürzmischungen und Suppentüchern hält die Ernährungsexpertin dagegen wenig. Viel zu viele unnatürliche Inhaltsstoffe und auch Zucker werden damit in die täglichen Mahlzeiten geschmuggelt. „Es wird zu viel und vor allem das Falsche gegessen“, sagt Martina Rümenapp. Sie verzichtet hingegen in ihrer Küche vor allem auf Weizenprodukte und verwendet nur wenig Zucker. „Ich bin aber kein



Die Optik ist für Martina Rümenapp auch beim Essen wichtig. Deshalb wird für jedes Gericht reichlich Gemüse geschnippelt und geraspelt, um damit die Teller ihrer Kundschaft zu dekorieren.

FOTOS: NADINE PENSOLD (6)



Für eine Portion Bauernfrühstück genügen fünf Pellkartoffeln.



Drei Eier werden verquirlt und mit etwas Salz versehen.



Damit das Gericht gut gelingt, ist Geduld am Herd gefragt.



Komplett Bio und richtig lecker: das Welfitt-Bauernfrühstück.

Messias, ich möchte niemanden bekehren. Ich lebe Dinge vor – die kann man annehmen, muss man aber nicht.“

Dass viele Menschen skeptisch gegenüber der Bio-Ernährung sind, erklärt sich die 51-Jährige mit überholten Klischees. „Viele denken da an die Ökos von früher, die nur Müsli essen, das nicht schmeckt.“ Dass es im Bio-Imbiss wesentlich schmackhafter zugeht, zeigt sich beim Kosten des nun fertigen Bauernfrühstücks. Obwohl kaum gewürzt, schmeckt es intensiv – und zwar nach Kartoffeln. Über das frische und knackige Gemüse hat Martina Rümenapp nur Olivenöl und Balsamico Bianco zurüchelt. Einfach lecker! Kein Wunder, dass das Bauernfrühstück zu den beliebtesten Gerichten auf der Speisekarte in Groß Machnow steht. „Bei der Kundschaft ist

es der Renner“, freut sich Martina Rümenapp, die bereits am nächsten Gericht feilt.

Für den Abschluss hat sie sich ein Dessert überlegt. Dafür braucht sie lediglich einen Apfel, eine Zitrone und ein Ei. „Wer möchte, kann auch Zucker verwenden. Der Apfel bringt aber schon genug Süße mit.“ Das Obst raspelt sie auf einer Parmesan-Reibe klein, fügt Zitronensaft und Eigelb hinzu und hebt Eischnee darunter. Wie viele ihrer Gerichte kommt auch das Apfelsoufflé ganz unkompliziert daher. Nach rund zehn Minuten darf man es auch probieren und sich dabei über eine süße Überraschung freuen. „Das ist ein Nachtisch, den man ganz ohne Reue genießen kann“, sagt Martina Rümenapp.

● Info: Welfitt und Natur, Dorfstraße 34 in Groß Machnow, www.welfitt.de

Gemüsecurry

Zutaten (4 Portionen):

1 Dose Kokosmilch
1 rote Paprika
1 Zwiebel
1 Pastinake
1 Kohlrabi
¼ Kohl (Sorte nach Belieben)
4 Kartoffeln
2 Süßkartoffeln
1 Zucchini
mildes Currygewürz
bei Bedarf Chili
Reis

Zubereitung:

Das gesamte Gemüse klein schneiden und in einen feuerfesten Topf geben. Kokosmilch und Gewürze hinzugeben. Dann alles vermengen, Deckel drauf und ab in den Backofen. Dort köchelt das Curry bei 175 Grad vor sich hin. Das Gemüse sollte etwa alle 20 Minuten umgerührt werden. Je nach Menge dauert es rund eine Stunde, bis das Essen fertig ist und serviert werden kann.

Variationen:

Dieses Gemüsecurry kann ganz nach eigenem Geschmack variiert werden. Gemüsesorten können ausgetauscht werden, zum Beispiel auch Karotten oder Tomaten mit dazu gegeben werden. Wer das ganze lieber mit Fleisch kombinieren möchte, der kann das ganz nach eigenem Gusto machen. Es eignen sich sowohl Geflügel als auch Schwein und Rind für dieses Gericht. Auch Lamm passt sehr gut zu diesem Gericht.

Apfelsoufflé



Ein unkompliziertes Bio-Dessert.

Zutaten (1 Portion):

1 kleiner Apfel
1 Ei
Zitronenschale oder -saft
bei Bedarf Zucker

Zubereitung:

Den Apfel mit einer Reibe raspeln. Das Eigelb vom Eiweiß trennen, Eiweiß steif schlagen. Eigelb und geriebener Apfel werden vermengt. Ein wenig Zitronensaft oder die Schale einer Zitrone dazugeben. Der Eischnee wird vorsichtig unter die Masse gehoben. Zucker kann, muss aber nicht zugegeben werden, da der Apfel selbst genug Süße für dieses Dessert mitbringt. Eine kleine Form ausfetten, die Masse füllen und in den Backofen stellen. Bei rund 175 Grad etwa zehn bis 15 Minuten backen. Das Soufflé ist fertig, wenn es hochgebacken und braun geworden ist.

Bio-Produkte sind bei Lesern gefragt

Mit dieser Seite endet die MAZ-Serie „Alles bio, oder was“. Alle Folgen – von der Viehzucht über Milchwirtschaft bis hin zum Thema Gesundheit – gibt es zum Nachlesen auf der Internetseite www.MAZ-online.de/allesbio

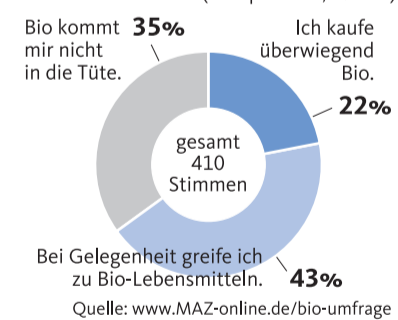
Auch die „Tipps der Redaktion“ für Bio-Märkte und Öko-Höfe können weiterhin im Netz abgerufen werden.

Sieben Wochen lang wurden nicht nur verschiedene Themen rund um die Bio-Branche beleuchtet, auch die Leser waren gefordert – die MAZ wollte wissen, wie wichtig den Menschen aus der Region Bio-Produkte sind. Mehr als 400 Leser haben sich daran beteiligt. 65 Prozent gaben an, dass sie die Öko-Produkte konsumieren. np

WAS MEINEN SIE ?

Wie wichtig sind Ihnen Bio-Lebensmittel?

Anzahl der Stimmen (1. September, 17 Uhr)



TIPPS DER REDAKTION



Jüterbog

Im Jüterboger Restaurant Hermanns (Markt 14) werden zahlreiche Lebensmittel regional und von Öko-Betrieben bezogen. Unter anderem kommen die Produkte vom Bio-Büffelhof Bobalis aus Jüterbog. Neben Milchprodukten wie Büffelmozzarella wird auch das Fleisch der Tiere angeboten. Großer Nachfrage erfreut sich der Bio-Büffel-Burger. FOTO: BARNACK



Glau

Martina Didoff, die Chefin des Glauer Reformhauses (Bismarkstraße 9), bietet nicht nur Bio-Produkte an, sondern täglich bis zu 15 Mittagsportionen, die sie frisch zubereitet. Sommergemüse mit Graupen oder Zucchini auflauf gehören derzeit zu den Favoriten. Wenn Martina Didoff (M.) Glück hat, bekommt sie selbst auch noch ein Essen ab. FOTO: HAHN



Groß Köris

Unter Birnbäumen oder in der gemühtlichen Gaststube kann man in der Köriser Bio Oase (Birkenstraße 1 in Groß Köris) schlemmen. Das Angebot reicht von Eis und Kuchen bis hin zu deftiger Kost – alle Produkte stammen dabei aus ökologischer Herstellung. Jedes letzte Wochenende im Monat wird außerdem ab 11 Uhr ein leckerer Brunch angeboten. FOTO: PENSOLD



Baruth

Regional und Bio – darauf konzentrieren sich Roman und Heike Albrecht, die seit kurzem die Gastronomie im Alten Schloss Baruth (Ernst-Thälmann-Platz 4) betreiben. Die Waren beziehen sie vorwiegend aus der Umgebung wie vom Bio-Hof Alt Domigk in Groß Ziescht oder aus Schöbendorf. Auch Gemüse und Kräuter kommen aus der Nähe. FOTO: RECK



Münchehofe

Im Hofladen der Gläsernen Molkeerei Münchehofe (Molkereistraße 1) gibt es neben den Bioprodukten des eigenen Hauses von Milch über Käse bis hin zum Quark auch ein breites Sortiment anderer Lebensmittel. Im Imbiss gibt es Kaffee, Kuchen, belegte Brötchen, Wurst und Käseplatten. Gegessen werden kann auf der gemütlichen Terrasse. FOTO: HOHNSTEIN



Petkus

Das Café und Restaurant „Der Roggenkönig“ im Petkuser Skaterhotel (Merzdorfer Straße 36) bietet vor allem Produkte aus Roggen wie Bier, Spätzle oder Schnitzel mit Roggenpanade. Der Roggen stammt aus eigenem biologischem Anbau. Das übrige Angebot stammt fast ausschließlich aus der Region – einschließlich des selbst erlegten Wilds. FOTO: RECK