Das Beste aus Baden-Württemberg

MEISTERmagazin

Für Gäste, Interessenten und Mitglieder der Meistervereinigung Gastronom Baden-Württemberg e.V.
04-2012 || Nr. 34

MEISTERLICH GENIESSEN
Schwarzwälder Gastlichkeit in der Waldsägmühle

KELLER TRIFFT KÜCHE
Hans Haidle im Gespräch mit Rolf Schlegel

GENUSSTIPP
Kochen ohne Geschmacksverstärker

www.meistervereinigung.de

AOK
Die Gesundheitskasse.
© agencyteam Hohnhausen · AOKBW-05-12571
LUST AUF KOCHEN.
Gemeinsam ausprobieren und von den Profis lernen.
Werden Sie ihr eigener Lieblingskoch. Mit den AOK-Angeboten kommen Sie garantiert auf den Geschmack. Erleben Sie selbst, wie viel Spaß eine gesunde Küche machen kann.
Mehr Infos unter www.aok-bw.de/kuechengeheimnisse
Meister Vereinigung
LUST AUF KOCHEN.
Eine Gesundheitsinitiative der Meistervereinigung Gastronom e.V.
und der AOK Baden-Württemberg
AOK Baden-Württemberg · Immer das Richtige für Sie.
www.aok-bw.de

Ein gesundes und genussreiches neues Jahr 2013

Liebe Gäste, es ist Weihnachtszeit und schon wieder ist ein Jahr an uns vorbeigezogen. Ich meine, es geht von Jahr zu Jahr schneller. Oder vielleicht liegt es daran, dass wir von der Meistervereinigung Gastronom ein ereignisreiches Jahr hatten.

Der Anfang des Jahres stand ganz im Zeichen des Neujahrsempfangs der neuen Landesregierung. Die Herausforderung für unser Meister-Catering war hier der Anspruch einer Bio-Küche. Dann kam schon die Intergastra auf dem Messegelände Stuttgart. Unsere Mitglieder haben bei allen Wettbewerben sehr erfolgreich abgeschnitten. Anschließend ging es direkt mit der Prämierung der 10 besten Nachwuchsköche weiter. In einer der knappsten Entscheidungen dieses Wettbewerbes.

Unser Meister-Catering bewirtete wie jedes Jahr das politische Sommerfest im Schloss Rosenstein. Die nächsten Monate standen dann im Zeichen des Staatsaktes und Bürgerfestes in Ludwigsburg, zu Ehren der deutsch-französischen Freundschaft. Noch nie hatte unser Meister-Catering eine Veranstaltung dieser Größenordnung und politischen Wichtigkeit betreut. Angela Merkel und François Hollande waren sehr zufrieden. Und zum Abschluss des Jahres hat unsere Wettbewerbsmannschaft noch die Bronzemedaille auf der Olympiade der Köche in Erfurt erkocht. Herzlichen Glückwunsch.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, liebe Gäste, ein entspanntes und genussreiches Weihnachten und ein gesundes neues Jahr.

Ihr Volker Krehl

Vorsitzender der Meistervereinigung
Gastronom Baden-Württemberg e.V.

MEISTERVEREINIGUNG

4 **Garen im Vakuum**
Sous vide – Garen im Vakuum

6 **Fischseminar**
Fisch und Krustentiere

8 **Käseseminar**
Fromage et Bauernkäse

9 **Meldungen**

10 **Weinseminar**
Ein Koch im Weinberg

12 **MVG Wettbewerbsteam**
Olympiade der Köche

13 **Impressum**

16 **Jahresabschlussessen**
Jahresabschluss auf dem Stumpenhof

MEISTERLICH GENIESSEN

17 **Gasthof zum Ochsen und Weingut Karl Haidle in Stetten**
Kellermeister trifft Küchenmeister

20 **Hotel Restaurant Waldsägmühle**
Schwarzwälder Gastlichkeit

GENUSSTIPPS

24 **Kräuter und Gewürze**
Kochen ohne Geschmacksverstärker

SPECIAL

26 **Zeitzeugen gesucht!**
Hotel Waldhaus in Vulpera

Sous vide – Garen im Vakuum

Ich muss ehrlich zugeben, bevor ich dieses Seminar der Meistervereinigung Gastronom e.V. besuchte, war das Sous-vide-Garen ein weißer Fleck auf meiner Kochlandkarte. Der Sous-vide-Koch Hubertus Tzschirner und die Firma Komet nahmen mich in den neuen Schulungsräumen der Mega-Stuttgart auf eine eindrucksvolle Reise mit.

Sous-vide-Garen stellt einen großen Fortschritt in der Gartechnik von Lebensmitteln dar. Sous vide (unter Vakuum, vakuumverpackt) bedeutet zunächst lediglich das Vakuumieren von Lebensmitteln in einem Vakuumbeutel. Dies klingt für den Laien eher nach Convenience. Jedoch weit gefehlt. Sous-vide-Garen bietet eine ganze Reihe neuer Zubereitungsmöglichkeiten frischer Lebensmittel. Die Ergebnisse gehen in ihrer Vielfalt und Qualität weit über eine kontrollierte Zartheit und eine ansprechende Farbe des Garguts hinaus.

Hubertus Tzschirner und Peter Fischer, Komet Germany (v.l.n.r.).

SOUS VIDE MIT NIEDERTEMPERATUR

Sous vide wird heute in erster Linie mit dem Garen bei niedrigen Temperaturen verbunden. Niedrig bedeutet dabei eine Gartemperatur von 100° C und nimmt schon seit geraumer Zeit einen hohen Stellenwert in der Küche ein. Die Vorteile sind schonende Veränderung des Garguts, Erhaltung der Proteine und Zellwände von Fisch, Fleisch, Gemüse und Obst. Bisher bekannte Methode ist das Niedertemperaturgaren im Ofen. Eines meiner Lieblingsrezepte ist hier Roastbeef im Salzbett. Im modernen Ofen kann die Temperatur exakt gewählt werden, und es spielt keine Rolle, ob die Gäste eine Stunde später kommen. Der Gargrad des Roastbeefs bleibt unverändert. Eine weitere bekannte Niedertemperaturmethode ist das Pochieren. Viele Lebensmittel lassen sich in einem aromenspendenden Sud pochieren. Eines der wohl bekanntesten Rezepte ist hier der Tafelspitz. Weitere Methoden sind Confieren in Öl und auch Dämpfen unter 100° C.

Unter allen Niedrigtemperaturverfahren vereint die Sous-vide-Technik die meisten Vorteile der bisher angesprochenen Methoden: Die Wärmeübertragung ist durch Wasser optimal. Durch das Einschweißen wird jedoch der direkte Kontakt mit Wasser vermieden. Pochiert werden kann dennoch, indem Fond und aromatisierte Flüssigkeiten mit in den Beutel gegeben werden. Das Gargut kann nicht austrocknen. Darüber hinaus kann die Kerntemperatur exakt angesteuert werden. Als Faustregel gilt, Wassertemperatur gleich Kerntemperatur.

Begeisterter Seminarteilnehmer.

VIELFÄLTIGE WEITERVERARBEITUNG

Nach dem Sous-vide-Garen gibt es viele Möglichkeiten der Weiterverarbeitung: direkter Verzehr, Anbraten, Grillen, Lagern oder Regenerieren. Der Partner und Förderer der Meistervereinigung Gastronom e.V., Komet Germany aus Plochingen, ist Vorreiter in Sachen Geräteherstellung für das Sous-vide-Garen. Vom Vakuumgerät bis zum Wasserbad. Auch für die ambitionierte Hobby-Küche.

Hubertus Tzschirner präsentierte die Sous-vide-Technik an verschiedenen Speisen. Einer meiner Lieblinge war der Stauferico®-Bauch mit marinierter Melone und Sellerie. Wobei auch die Entenbrust mit Bergpfirsich und Chicorée oder die Ananas mit Joghurt und Zimtblüte, ...

Ich bin begeistert. Und auch die Schulungsteilnehmer, alles gestandene Küchenmeister der Meistervereinigung Gastronom e.V., sind begeistert. Vielen Dank Hubertus Tzschirner, Firma Komet und Firma Mega. ❮

Hubertus Tzschirner in Aktion.

Fisch und Krustentiere

Das Fisch- und Krustentier-Seminar für Kochauszubildende fand in der Fischmanufaktur „Deutsche See“ in Stuttgart-Feuerbach statt. Geleitet wurde es von Herrn Holzäpfel der „Deutschen See“ und Herrn Oettinger von der Meistervereinigung. Die „Deutsche See“ ist in Deutschland Marktführer für Fisch und Meeresfrüchte.

Nach dem Eintreffen am Morgen gab es eine kurze Einweisung in die hygienischen Vorschriften. Die Kühlhäuser dürfen nur mit Mantel, Haarnetz, Hand- und Fußüberziehschuhen betreten werden. Fertig eingekleidet konnte die Führung durch die Kühlhäuser beginnen. In den großen Kühlräumen herrscht ein täglicher Umschlag von Fischen und Meeresfrüchten, die von Bremerhaven, dem Standort der Firma, oder Hamburg fangfrisch angeliefert werden. Von Feuerbach werden sie in Kühltransportern im Raum Stuttgart, Ludwigsburg, Esslingen, Böblingen, Göppingen, Heilbronn, Reutlingen, Calw und Schwäbisch Hall verteilt. Zum Kundenkreis zählen die Gastronomie sowie Einzelhandel und Betriebs- und Sozialgastronomie. In einem speziellen Tiefkühlraum werden seltene Fische, Garnelen und Scampi gelagert, die, auf besondere Nachfragen auch in kleinen Mengen, bestellt wurden.

NACHHALTIGKEIT BEIM FISCHFANG

Nachhaltige Fischerei wird bei der „Deutschen See“ großgeschrieben. „Unser Verantwortungsbewusstsein den Meeren gegenüber ist im Vergleich zu früher stark gestiegen. Es wird vom Verbraucher besonders darauf geachtet, woher die Produkte kommen. Vor allem der junge Kunde ist bereit, mehr Geld für Lebensmittel auszugeben, um gute Qualität zu bekommen“, meinte Herr Holzäpfel. Die Fischmanufaktur hat ein großes Sortiment an hochwertigen Meeresprodukten, wie Edelfische, Bio- und klassischen Fisch.

Der Seminarleiter Herr Holzäpfel zeigt den Auszubildenden auf eindrucksvolle Art und Weise, welche Fische es in der Nordsee gibt und inwiefern sie für die Gastronomie wichtig sind.

Aber sie verkauft nicht nur fangfrischen Fisch und Meeresfrüchte, sondern auch Räucherspezialitäten, Antipasti und Salate mit eingelegtem Fisch.

THEORIE UND PRAXIS

Nach einer Aufwärmpause im Seminarraum wurde die Gruppe geteilt: Ein Teil ging wieder ins Kühlhaus zum Filetieren, die andere Gruppe bekam währenddessen eine theoretische Einführung zum Thema Fisch. Im Kühlhaus standen Tische und Filetierwerkzeug zum Arbeiten bereit. Jeder Auszubildende hatte seine eigene Muschel oder seinen Fisch zum Üben. Als erstes wurden Austern geöffnet und jeder, der wollte, konnte seine probieren. Ein echt frischer Meeresgenuss! Das Öffnen der Austern erfordert viel Geschick und kann ohne das richtige Werkzeug durch die scharfkantige Schale schnell zu Verletzungen an der Hand führen.

Die Auszubildenden lernen, wie eine Jakobsmuschel zubereitet wird.

Bei „Deutsche See“ GmbH gibt es Hummer aller Größen.

Dann kamen die größeren Jakobsmuscheln an die Reihe. Bei ihnen wird nur der zylinderförmige Muskelstrang verwendet. Der Rest der Muschel ist nicht zum Verzehr geeignet. Außerdem lernten die Auszubildenden, wie man einen kompletten Fisch mithilfe der soeben verarbeiteten Jakobsmuschel entschuppt und anschließend filetiert.

Zum Abschluss des Seminars wurden die Muscheln und der Fisch gekocht und gemeinsam gegessen. ‹

Fromage et Bauernkäse

Die Auszubildenden der Betriebe der Meistervereinigung Baden Württemberg e.V. wurden im neuen Seminarbereich der Mega zum Käseseminar begrüßt. Die zahlreich erschienenen Teilnehmer erlebten zwei Gegensätze, wie sie größer nicht sein könnten. Zuerst eine Käsereise quer durch Frankreich und dann einen Einblick in die Biokäserei Geifertshofen aus Hohenlohe.

Nach der Begrüßung durch Mega-Vorstand Marc Kleiber und den Ausbildungsleiter der Meistervereinigung Michael Oettinger wurde erklärt, warum eine gute Käseberatung für den Kunden wichtig ist, und wie der Käse auf dem Teller angeordnet wird: Auf 5 Uhr (also rechts unten) beginnt die Käseauswahl mit dem leichtesten Käse und steigert sich dann im Uhrzeigersinn. Diese international übliche Vorgehensweise ist wichtig für einen einheitlichen Standard und Service-Sicherheit.

FRANKREICH HAT KÄSETRADITION

Bernhard Gangel, der Leiter der Mega-Käseabteilung, begann zunächst mit den Grundlagen der französischen Käse. In Frankreich gibt es über tausend Käsesorten, aber nur 42 traditionelle Sorten dürfen das AOC-Siegel tragen. Die Sorten werden grundsätzlich nach der Milchsorte unterschieden, die den Geschmack eines Käses entscheidend beeinflusst. Kuhmilch ist eher mild, Schafsmilch aromatisch und Ziegenmilch ist ausgeprägt kräftig („bocklig“). Weiter unterscheiden wir zwischen Rohmilchkäsen und pasteurisierten Käsen. Als Rohmilch bezeichnet man unbehandelte Milch, die nicht über 38 Grad erwärmt werden darf. Sie muss äußerst sorgfältig behandelt und rasch weiterverarbeitet werden. Ein weiterer Geschmacksfaktor ist die Käse-Reifung. Je länger ein Käse reift, desto kräftiger wird sein Aroma. Die Pflege der Rinde, d. h. regelmäßiges Abwaschen der Rinde mit Salzwasser und regelmäßiges Wenden des Käses, ist ein wichtiger Arbeitsvorgang in der Käserei. Dadurch reifen z. B. Bergkäse ohne weiteres über zwei Jahre und sind dadurch eine Spezialität.

BIOKÄSE AUS HOHENLOHE

Gegenüber dieser französischen Käsemacht erscheint die Bio-Dorfkäserei Geifertshofen aus Hohenlohe schon fast klein. Handwerkliches Käsen heißt, im Einklang mit Natur und Mensch im jahreszeitlichen Rhythmus unter Beachtung von Einflüssen auf Milch, Herstellung und Reifung zu arbeiten. Dies spiegelt sich in der Individualität der einzelnen Käse wider.

Die Dorfkäserei Geifertshofen macht Käse mit Charakter.

Die Dorfkäserei Geifertshofen ist eine kleine handwerkliche Käserei im Kreis Schwäbisch Hall. Besonders bekannt für Butterkäse, Trollingerkäse, Imberger Rohmilchkäse und St. Barbara Käse. Ziel der Gründung im Jahre 1998 war es, den für die Region Schwäbischer Wald/Hohenlohe typischen kleineren Bio-Bauernhöfen eine nachhaltige Perspektive zu geben. Für die Erzeugung ihrer hochwertigen Bio-Heumilch erhalten die Milchbauern einen fairen Preis, der sich an ihren tatsächlichen Kosten orientiert. Die Dorfkäserei Geifertshofen selbst wurde unter ökologischen Aspekten gebaut und bietet heute einem Team von hochmotivierten Menschen sichere Arbeitsplätze. Die Mitarbeiter kümmern sich mit viel Liebe, Engagement und Kreativität um die Milcherfassung, Käseherstellung, Organisation und Vermarktung der Käsespezialitäten.
Alle verkosteten Käse waren exzellent. Schön ist, dass auch in kleinen Gebieten nachhaltige Käsetraditionen entstehen. Im Einklang mit der Natur und dem Genießer. ‹

MELDUNGEN

Das Bareiss positioniert sich mit dem Villégiature Award in der Welt-Elite

Mit gleich zwei Preisen des exklusiven Villégiature Award wurde das Baiersbronner Ferienhotel Bareiss jetzt in Paris ausgezeichnet: in der Premium-Kategorie mit dem „Grand Prix of the Best Resort in Europe 2012“ und in der Sonderkategorie für das „Best breakfast in a hotel in Europe 2012“. Damit rangiert das Bareiss in der Spitzenposition von insgesamt 5 ausgezeichneten Häusern u. a. mit dem Hotel de Paris (Monte Carlo), dem Hyatt Regency (Tokio) und dem Diamonds Star of the East (Tanzania). Und in den 12 Sonderkategorien u. a. mit Hotelinstitutionen wie Plaza Athénée und Bristol (beide Paris) oder dem Dukes (London). Den elitäranspruchvollen Preis vergibt eine unabhängige 21köpfige Journalisten-Jury international führender Zeitungen und Magazine, u. a. Le Figaro, The Observer, Il Corriere della Sera, DIE ZEIT, Harper's Baazar, Vogue. Dem Votum der Jury gingen anonyme Hoteltests ihrer Mitglieder voraus. Der Ehrung wohnten außer zahlreichen Vertretern der Medien auch politische Repräsentanten bei, so u. a. die deutsche Botschafterin Michaela Gastiger.

Die beiden Chefs des „Best Resort of Europe 2012“, Hermann Bareiss und Hannes Bareiss, nahmen den Preis, für den man sich nicht bewerben kann, anlässlich eines festlichen Empfangs im Hôtel du Collectionneurs Arc de Triomphe persönlich entgegen.

Ein neuer Stern in der MVG

Unser Mitglied Klaus Jäschke holte sich mit seinem Team Dino Jovic-Ross und Vito Capezzuto seinen ersten Michelin-Stern. Das Restaurant „Yosh“ ist auf dem Stuttgarter Killesberg ansässig und wird von der Geschäftsführerin Marianne Bauer geleitet. Klaus Jäschke kocht im „Yosh“ eine klassische, mediterran geprägte Gourmetküche. Seine Stationen waren unter anderem im Ochsen in Kernen-Stetten (siehe Seite 17 in dieser Ausgabe), wo er eine kreative und anspruchsvolle Küche antraf, die ihn „kulinarisch auf die Spur brachte“, wie Klaus Jäschke sagt. Außerdem kochte er noch im Gourmetlokal „Kern's Pastetchen“ in Stuttgart.

11. HUG-Wettbewerbsfinale mit 4 hochkarätigen Finalisten

Johannes Goll, Karim Robert Schumann, Steven Hinzmann und Thomas Wiese – das waren die Teilnehmer beim 11. Finale des Berufswettbewerbs „Tartelette Phantasia” der Schweizer HUG AG Malters/Luzern.
Was gab es zu tun? Gefragt waren 3 verschiedene Rezepturen für kreative Füllungen der HUG-Tartelettes zum Apéro als Einstimmung auf ein festliches Menü. Hier standen die HUG Mini-Snack-Tartelettes Curry und Spinat im Mittelpunkt und bei den 2 geforderten innovativen Kreationen für Desserts das HUG Classic-Tartelette Choco und das runde HUG Mini Dessert-Tartelette 4,2 cm.
Der Jurypräsident Walter Bauhofer betonte bei seiner Laudatio, dass auch dieses Jahr wieder hochkarätige Bewerber ihre Rezepturen einsendeten und die Auswahl der 4 Finalisten nicht einfach war. Die Kreationen wurden inspiriert von den aktuellen Trends der mediterranen, asiatischen und regionalen Küche. Die Desserts zeigen, dass in der Pâtisserie mit mehr Mut zum Außergewöhnlichen gearbeitet wird. Die eingesendeten Rezepturen zeigten durchweg hohe kreative Leistung und Kochkunst.

V.l.n.r.: Joachim Feinauer (Jury), Walter Bauhofer (Jury), Thomas Wiese (4. Sieger), Steven Hinzmann (3. Sieger), Johannes Goll (1. Sieger), Karim Robert Schumann (2. Sieger), René Keller (HUG AG), Karl-Emil Kuntz (Jury).

Ein Koch im Weinberg

Mittlerweile ist es schon Tradition, dass die Auszubildenden der Meistervereinigung Gastronom Gast bei den Fellbacher Weingärtnern sind. Einer dieser Auszubildenden ist Alexander Ziese, Koch im 3. Lehrjahr in der Weinstube Traube in Remshalden-Grunbach. Im Gespräch erklärt er, warum er dieses Weinseminar wertvoll erachtet und was ihn antreibt, ein erfolgreicher Koch zu werden.

Zur Person: Alexander Michael Ziese, 24 Jahre alt, gebürtig in Ludwigsburg und Koch im 3. Lehrjahr. Ausbildungsbetrieb Weinstube Traube in Remshalden-Grunbach, geführt von Sandra und Gunter Arbogast, in der vierten Generation.

Auf die Frage, was Alexander Ziese am besten bei den Fellbacher Weingärtnern gefallen hat, kommt spontan die Antwort – wir wurden ernst genommen und aufgefordert, alle unsere Fragen zu stellen. Kellermeister Werner Seibold ließ es sich nicht nehmen, die Auszubildenden selbst zu begrüßen und ihnen die Weinberge, den Keller und die folgende Degustation zu präsentieren.

Besuch im Weinberg.

SEMINARE SIND WICHTIG

Nun ist es nicht selbstverständlich, dass Auszubildende freiwillig an den verschiedenen Seminaren und Fortbildungen der Meistervereinigung Gastronom e.V. teilnehmen. Ich möchte wissen, warum es Alexander Ziese tut. Die Basis für diesen Erfolg legt Sandra Arbogast, die im Ausbildungsbetrieb für das Seminarwesen verantwortlich ist.

Sie informiert die Auszubildenden regelmäßig über das Seminarangebot der Meistervereinigung. Patron Gunter Arbogast ist Weinliebhaber und gibt dieses Interesse gerne an seine Mitarbeiter weiter.

KOCH UND WEINWISSER

Alexander Ziese erklärt mir, dass ein guter Koch immer auch ein Weinwisser sein muss. In der Küche wird Wein zum Reduzieren, zum Einlegen und auch als Geschmacksträger eingesetzt. Weißweine, Rotweine, Portweine, Madeiraweine, Süßweine. Alexander Ziese ist in seinem Element. Er schwärmt von seinem Portweingelee und von marinierter Gänsestopfleber. Als guter Koch muss man über das Zusammenspiel von Service und Küche Bescheid wissen. Hier in der Traube in Grunbach werden mehrmals täglich Gäste zum Thema Wein beraten.

Alexander Zieses Ziel ist die Top-Gastronomie und dafür gibt er „Vollgas“. Die schönsten Momente sind dann, wenn er gemeinsam mit seinem Chef, Gunter Arbogast, Festmenus zubereiten darf. Irgendwann möchte Alexander Ziese seinen Namen im Guide Michelin lesen. Dafür drücken wir alle die Daumen und sind gespannt, was wir in Zukunft von ihm hören und sehen werden. ‹

Degustation für die Auszubildenden.

OLYMPIADE DER KÖCHE

Die Wettbewerbsmannschaft der Meistervereinigung um Teamchef Alexander Munz erkochte sich im Wettbewerb der Regionalmannschaften eine tolle Bronzemedaille. Der Olympiasieg der Nationalmannschaften ging nach Schweden.

Die besten Köche der Welt aus allen Kontinenten haben sich zur Olympiade der Köche in Erfurt versammelt. Monatelang wurde für diese Leistungsschau trainiert. Der Trend war, anders als vor vier Jahren, dass die molekulare Küche nur noch in Einzelkomponenten zu finden war. Im Mittelpunkt stand die gesunde Küche, ausgewogen, proteinhaltig und mit etwas mehr Gemüse.
Vor allem authentisch musste es schmecken und die Komponenten auf dem Teller sollten von weich, knusprig bis schaumig reichen. Bewertet wurde neben dem Geschmack auch das Aussehen.

Während der ganzen Olympiade konnten sich die Besucher von den Nationalmannschaften verwöhnen lassen. Auch der Nachwuchs bekam eine Chance. Auszubildende zwischen 18 und 24 Jahren konnten sich dem direkten internationalen Vergleich stellen. Unabhängig von den Nationalteams können sich auch Regionalmannschaften zur Teilnahme melden und werden mit dem IKA-Cup ausgezeichnet. Für die Meistervereinigung Gastronom waren am Start: Teamchef Alexander Munz, Andreas Kottmann, Oliver Seitz, Alexander Dinter und Gerhard Wahl.

Wer es bei der Olympiade der Köche auf süße Leckereien abgesehen hatte, der fand bei den Pâtissiers reichlich Anregung. Süße Kunstwerke, die dermaßen kunstvoll ausgeführt wurden, dass die Besucher der Messe Inoga

Süßes von Zitrusfrüchten mit grünem Teeeis und Haselnussmacarons (Oliver Seitz, Küchenchef Hotel „Adler“ in Nagold).

IKA
OLYMPIADE DER KÖCHE
ERFURT
05.- 10. 10. 2012

gerne mit großen Augen stehen blieben. Außerdem gab es 2012 einen völlig neuen Wettbewerb. Das Gemüseschnitzen vor Publikum war während der gesamten Messezeit Anziehungspunkt für Besucher. Für die Wettbewerbe der Militär- und Großverpflegungsküchen gelten etwas andere Voraussetzungen. Die zubereiteten Speisen sollen nicht nur auf der Zunge zergehen, sondern die Soldaten oder Mitarbeiter vital halten. Unser Mitglied der Meistervereinigung Uwe Lindner holte sich mit seinem Team der Klinik Löwenstein eine Goldmedaille, eine Bronzemedaille und den Tagessieg.

Spannend ist auch der Wareneinsatz bei einer derartigen Veranstaltung. Für die Wettbewerbe wurden 20.000 Eier, 1.000 kg Fleisch, 1.200 kg Fisch, 700 kg Kartoffeln, 4.600 kg Gemüse, 2.500 l Sahne, 140 kg Zucker, 100 kg Salz und 80 kg Gewürze verwendet. Wir wünschen unserem Wettbewerbsteam und dem Teamleiter Alexander Munz auch in Zukunft viel Erfolg. ›

Impressum

MEISTERmagazin –
für Gäste, Interessenten und Mitglieder der Meistervereinigung Gastronom Baden-Württemberg e.V.

Ausgabe:
Nr. 34, Dezember 2012

Herausgeber:
Meistervereinigung Gastronom Baden-Württemberg e.V.
Volker Krehl (verantwortlich)
Rathausplatz 3
71540 Murrhard-Fornsbach
Telefon: 07192/5401
Fax: 07192/20761
E-Mail: info@meistervereinigung.de
www.meistervereinigung.de

Bildnachweis:
Thinkstock: S. 3, 8, 24.
SXC: S. 6, 25.
Hubertus Tzschirner: S. 3, 4, 5.
Hotel Bareiss GmbH: S. 9.
Klaus Jäschke: S. 9.
headline daniela bautz project-management: S. 9.
Andreas Kottmann: S. 12, 13, 14.
Verband der Köche Deutschlands e. V.: S. 13, 14, 15.
Weingut Karl Haidle KG: S. 17, 18.
Gasthof zum Ochsen: S. 18.
Hotel Restaurant Waldsägmühle GmbH & Co. KG: S. 20, 21, 22.

Gesamtrealisation und Redaktion:
trojawerbeagentur GmbH
Gerokstraße 15, 70184 Stuttgart
Telefon: 0711/248383-6
Fax: 0711/248383-78
E-Mail: info@trojawerbeagentur.eu
www.trojawerbeagentur.eu

Anzeigenredaktion:
Beck Medien und Verlags GmbH
Alte Steige 17, 73732 Esslingen
Telefon: 0711/937893-0
Fax: 0711/937893-9
E-Mail: info@beckmedien.de
Ansprechpartnerin: Karin Weber
Telefon: 0711/335916

Titelbild:
Rehrücken mit Preiselbeer-Pfefferjus, Selleriepüree und Schupfnudeln
(Foto: Ralf Deubler)

GERHARD WAHL

INHABER UND KÜCHENCHEF LANDGASTHOF „HELDENBERG“ IN LAUTERSTEIN

Seeteufelroulade im Curry-Chaud-Froid und gegrillte Tranche vom Zander an Pimentosauce mit Thaispargel und Erbsenpüree

ALEXANDER DINTER

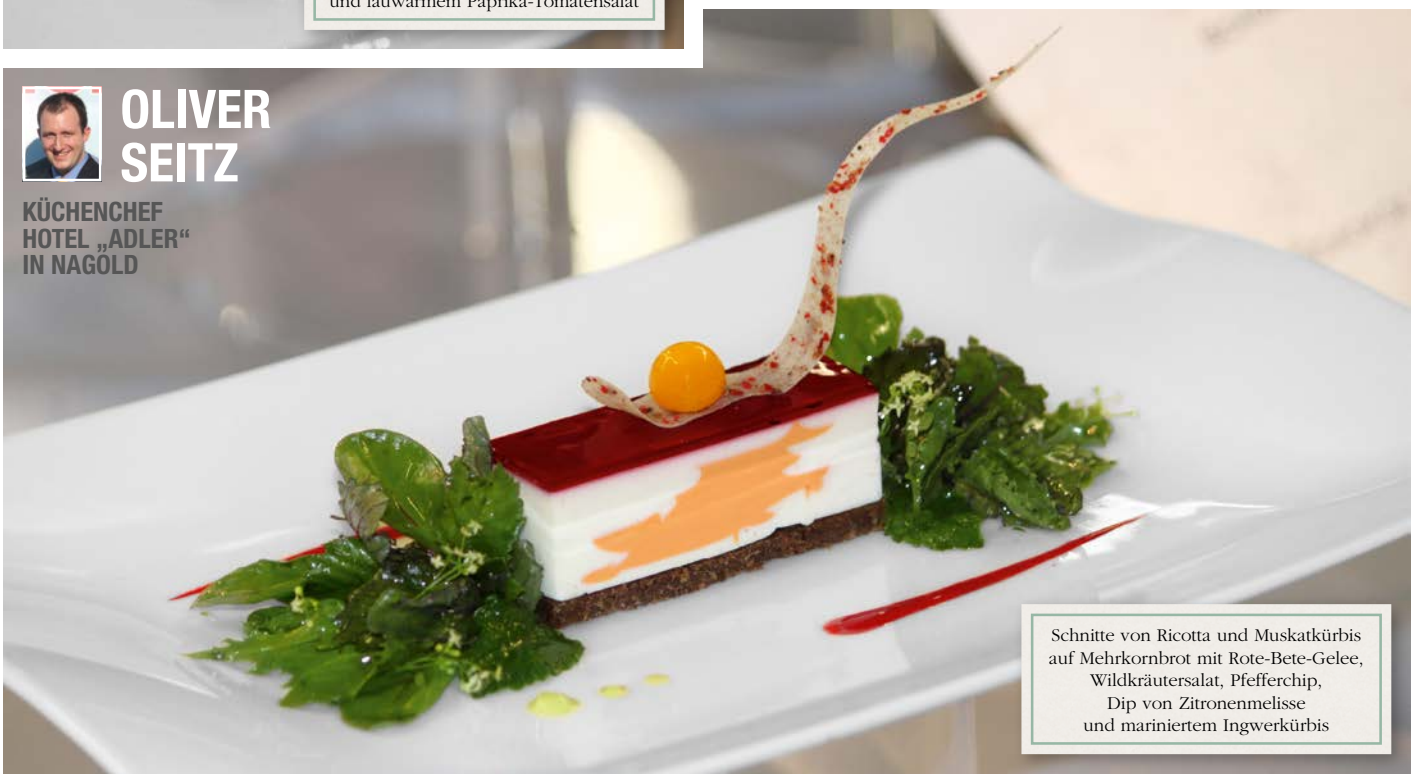
KÜCHENCHEF HOTEL „STADT TÜBINGEN“ IN TÜBINGEN

Gebratenes Rotbarbenröllchen und Jakobsmuschelravioli mit weißem Tomatenschaum, Paprikaemulsion, Artischockenpüree und lauwarmem Paprika-Tomatensalat

ANDREAS KOTTMANN

INHABER UND KÜCHENCHEF GASTHOF „HIRSCH“ IN BAD DITZENBACH-GOSBACH

„Der Würfel“
Törtchen vom Granny Smith (Creme – pochiert – Marsh Mallow) mit Goldparmäne, Apfelgefrorenem und Krustenpraline an Calvadossabayon



OLIVER SEITZ

KÜCHENCHEF HOTEL „ADLER“ IN NAGOLD

Schnitte von Ricotta und Muskatkürbis auf Mehrkornbrot mit Rote-Bete-Gelee, Wildkräutersalat, Pfefferchip, Dip von Zitronenmelisse und mariniertem Ingwerkürbis

EINE FRAGE DER EHRE

ALEXANDER MUNZ

TEAMCHEF DES WETTBEWERBSTEAMS

» Das Wettbewerbsteam der Meistervereinigung Gastronom e.V. präsentiert das Land Baden-Württemberg seit Jahren bei nationalen und internationalen Wettbewerben.

Bei Kochkunstschauen – in Fachkreisen auch als „kalte Wettbewerbe“ bezeichnet – werden fachgerecht zubereitete Speisen kunstvoll auf Tellern und Schauplatten angerichtet, mit einer feinen Aspikschicht überzogen und der Jury sowie dem staunenden Publikum präsentiert. Moderne Kochkunst setzt Trends für die gehobene Restaurantküche – viele Kreationen, die zunächst auf Kochkunstschauen gezeigt werden, finden sich später in ähnlicher Form in Spitzenrestaurants.

„Unsere Teammitglieder investieren viel Zeit und Kraft – aber es lohnt sich: Die Beschäftigung mit Kochkunst bringt jeden Einzelnen von uns fachlich weiter und weckt kreatives Potenzial für die Arbeit im eigenen Betrieb. So eine Bronzemedaille bei der Olympiade ist schon etwas Besonderes“, erklärt der Teamchef Alexander Munz.

Das Wettbewerbsteam freut sich über neue interessierte Kollegen, für zukünftige Erfolge. «

Alexander Munz: **waldhorndaefern@aol.com**

Anzeige

Jahresabschluss auf dem Stumpenhof

Schon an der Vorfreude aller Gäste konnte man erahnen, dass ein besonderes Ereignis bevorsteht. Küchenchef Uli Wägerle und sein Team vom Stumpenhof in Plochingen luden die Kollegen und Förderer der Meistervereinigung zum traditionellen Jahresabschlussessen 2012 der Meistervereinigung Gastronom ein.

Schon als ich die Tür öffnete, schlug mir ein Hauch von Wärme und Vertrautheit entgegen. Persönliche Freundlichkeit, unterstützt von liebevoll dekorierten Räumen und Tischen. Ein Lächeln hier und eine Aufmerksamkeit dort. Die Gäste wurden mit einem Aperitif aus Sauerkirschen und Sekt empfangen. Eine schöne Art und Weise, die Gäste auf Weihnachten einzustimmen.

KOMMUNIKATION WIRD GROSSGESCHRIEBEN

Das Jahresabschlussessen der Meistervereinigung Gastronom ist mittlerweile ein Ort der Kommunikation. Eine bunte Mischung aus Gastronomen, Förderern aus der Wirtschaft und Freunden der Meistervereinigung. Der 1. Vorsitzende Volker Krehl brachte es in seiner Ansprache auf den Punkt: Die Leistungsmarke Meistervereinigung Gastronom ist mittlerweile in vielen Bereichen etabliert. In der Landespolitik ist die Cateringmannschaft der Meistervereinigung nicht mehr wegzudenken und eine feste Größe. Dieses große Engagement des Meistercatering-Teams wurde besonders gelobt.

Während die Zeit im Fluge verging, wurden alle Gäste von einem perfekten Seviceteam betreut. Immer freundlich und immer aufmerksam. Der Höhepunkt des Abends war das Menu von Küchenchef Uli Wägerle mit einer korrespondierenden Weinbegleitung. An den Tischen gab es nur anerkennendes Lob. Und das ist unter Kollegen nicht immer selbstverständlich. Besonders gespannt waren wir auf die Jakobsmuscheln und Garnelen mit Popcornpüree und Pimentsauce. Weil die meisten Popcorn bisher nur aus dem Kino kannten. Das Ergebnis kam auch hier gut an. Das Team um die Familie Wägerle hat Service und Küche auf höchstem Niveau demonstriert. Ich freue mich schon auf den nächsten Besuch auf dem Stumpenhof. ‹

Rudi Pfitzer, Jutta Ommer-Hohl, Sabine Drexler, Uwe Staiger (v.l.n.r.).

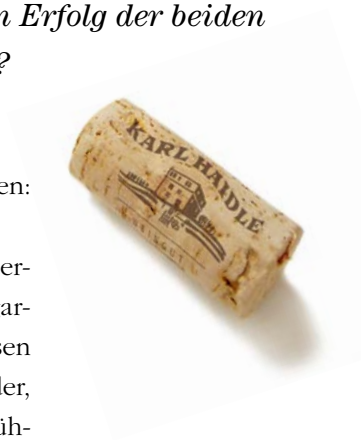
Beate Wägerle und ihr Team wurden von Volker Krehl geehrt.

Werner Dinkelaker und Frau Gulewitsch im Gespräch.

Uli Wägerle mit seinem Kochteam.

Kellermeister trifft Küchenmeister

Hans Haidle (links im Bild), Inhaber des Weingutes Karl Haidle, trifft sich zum Austausch mit Rolf Schlegel (rechts), Patron des Restaurants Ochsen in Stetten. Was macht den Erfolg der beiden Betriebe aus, und welches Verhältnis haben die beiden zum Essen und Trinken?



Der Ochsen in Stetten ist eine Institution im Remstal. Bereits in der dritten Generation wird das Unternehmen erfolgreich von den Familien Rolf und Wolfgang Schlegel geführt. Zum Unternehmen gehören heute das Restaurant, ein Catering, die Metzgerei und das Gästehaus. Im Schwäbischen sagt man, dass es in Metzgerei-Gasthöfen immer ein besonders gutes und preiswertes Essen gibt. Und diese Tradition gilt auch für den Ochsen in Stetten. Der Vater war Metzger und heute leitet Rolf Schlegels Bruder Wolfgang die Metzgerei. Fast alle Wurstwaren sind prämiert. Besonders stolz ist Wolfgang Schlegel auf seine Vizeeuropameister-Weißwürste und seine Schinkenwurst, die mit dem Stuttgarter Rössle ausgezeichnet wurde. Und genau darin besteht der Erfolg des Ochsen in Stetten: ehrliche und bodenständige Produkte.
Jeder findet hier Einkehr – egal ob in Wanderschuhen zum zünftigen Vesper oder in Abendgarderobe zu einem besonderen Anlass. Der Ochsen bewirtet fast ausschließlich Stammgäste. Jeder, der einmal da war, kommt wieder. Die Gäste fühlen sich hier zu Hause, vom Bierwärmer bis zum Sitzkissen werden alle Wünsche erfüllt.

Auch das Weingut Karl Haidle ist im Remstal in Stetten ansässig. Die Familie von Hans Haidle lebt schon seit 1670 vom Weinbau. Seit 1949 wird das Weingut mit eigenem Ausbau betrieben. Bis dahin gleicht die Geschichte vielen anderen Weingütern. ›

Hans Haidle bei der Arbeit im Wengert.

» Als jedoch der Vater sehr früh starb, musste der junge Hans Haidle im Alter von 23 Jahren das Weingut übernehmen. Hier beginnt die intensive Beziehung zum Ochsen in Stetten. Der Vater von Rolf Schlegel hat den jungen Hans Haidle nach besten Kräften unterstützt. Diese Freundschaft besteht bis heute.

GENUSSBOTSCHAFTER DER REGION

Das Weingut Haidle war noch nie ein typisches Trollinger-Weingut. Hauptrebsorten waren Riesling und Spätburgunder. Später kamen Lemberger und Zweigelt dazu. Die Auszeichnungen der Haidle-Weine sind national wie international erste Klasse. Die jüngste Auszeichnung ist ein Stern auf der Messe Stuttgart als Genussbotschafter der Region. Der Rebsortenspiegel wird sich aufgrund des Klimawandels weiter verändern. Im Weißweinbereich wird der Wandel vom Riesling zu Weiß- und Grauburgundern stattfinden und im Rotweinbereich hin zu Cabernet-Sauvignon und Cabernet-Franc. Insgesamt geht die Tendenz immer mehr zu hochwertigen Weinen.

Hans Haidle und Rolf Schlegel sind seit vielen Jahren befreundet. Und das spürt man deutlich. Der Koch Rolf Schlegel weiß, was seine Gäste essen und trinken möchten. Seine Topseller sind Rostbraten, Lamm und Rindercarpaccio. Mein persönlicher Favorit sind die Maultaschen. Die haben drei Sterne verdient!

Hans Haidle ist mit dem Verband deutscher Prädikatweine ständig auf internationalen Weinreisen unterwegs und weiß genau, wie sich die Rebsortenspiegel und auch die Ausbaumethoden verändern. Dieser Austausch zwischen Hans Haidle und Rolf Schlegel macht das Erfolgsduo aus.

LAMM UND „YPSILON“

Für unsere heutige Begegnung hat Rolf Schlegel ein gebratenes Lammmedaillon in der Kräuterkruste, Rosmaringlace mit feinen Bohnen und Gratinkartoffeln ausgewählt. Hans Haidle wählt dazu einen „Ypsilon“ Rotwein Cuvée trocken, mit ganz besonderer Fülle, der perfekt zum Lamm harmoniert. Mit dem „Ypsilon“ belegte Hans Haidle den 2. Platz beim deutschen Rotweinpreis 2011.

AN ALLE GÄSTE UND KOLLEGEN

Wenn Sie einen Küchen- und Kellermeister kennen, über den Sie gerne lesen möchten, melden sich bei der Redaktion. «

Gasthof zum Ochsen
Kirchstraße 15
71394 Kernen-Stetten i.R.

Telefon: 07151/94360
Fax: 07151/943619
E-Mail: restaurant@ochsen-kernen.de
www.ochsen-kernen.de

Öffnungszeiten: Restaurant 11.30 Uhr bis 24.00 Uhr, Küche 12.00 Uhr bis 14.15 Uhr und 17.30 Uhr bis 21.30 Uhr, Mittwoch Ruhetag

Weingut Karl Haidle KG
Hindenburgstraße 21
71394 Kernen im Remstal

Telefon: 07151/949110
Fax: 07151/46313
E-Mail: info@weingut-karl-haidle.de
www.weingut-karl-haidle.de

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr und 13.00 Uhr bis 18.00 Uhr, Samstag 9.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Gebratenes Lammmedaillon in der Kräuterkruste mit Rosmaringlace

Rezept für 4 Personen

SAUCE

500 g	Lammknochen vom Rücken
2	Karotten
1	kleiner Sellerie
½	Stange Lauch
3	Zwiebeln
1	Knoblauch
80 g	Tomatenmark
½ L	Rotwein
¾ L	Fleisch- oder Gemüsebrühe
80 g	Butter
3	Rosmarinzweige

KRÄUTERKRUSTE

12	Scheiben Toast
1	kleiner Bund Petersilie
120 g	Butter
4	Knoblauch
Thymian	
Rosmarin	

FLEISCH

700-800 g Lammmedaillon

Zubereitung

SAUCE

Nussgroß gehackte Lammknochen mit heißem Öl kräftig anrösten, anschließend das Röstgemüse zugeben (Lauch etwas später) und mit anbraten. Dann Tomatenmark mitrösten, Rosmarinzweige zugeben und mehrmals mit Rotwein ablöschen. Wenn die gewünschte Farbe erreicht ist, mit Brühe auffüllen und langsam köcheln lassen. Währenddessen mit einer Schöpfkelle mehrmals abfetten und abschäumen, sodass eine dunkle, glänzende Sauce entsteht. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Rotwein. Nach dem Passieren mit kalter Butter aufmontieren.

KRÄUTERKRUSTE

Weißbrot mit gehackter Petersilie fein mahlen. Dann Thymian, Rosmarin und Knoblauch mit einem Stück fester Butter verkneten und mit einem großem Messer durchhacken. Das Ganze mit der Weißbrotmischung verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kruste zu einer Rolle formen, kühlen. Nach dem Festwerden in dünne Scheiben schneiden, die dann auf das Lamm gelegt werden.

FLEISCH

Zum Schluss werden die Lammmedaillons mit Salz und Pfeffer gewürzt und in der heißen Pfanne mit Butterschmalz oder Öl kurz und scharf angebraten. Dann mit der Kräuterkruste bedecken und mit einem Rosmarinzweig in der Pfanne für 5–6 Minuten in den Ofen schieben (ca. 100° C). Mit der heißen Sauce und den Beilagen anrichten.

Dazu passen Keniaböhnchen und Gratinkartoffeln.

Guten Appetit wünscht Ihnen Rolf Schlegel.

Volker Krehl im Gespräch mit Rolf Schlegel und Hans Haidle.

Schwarzwälder Gastlichkeit

Der Nordschwarzwald birgt einen ganz besonderen Charme in sich. Ruhe und Gastlichkeit. Oft auch Orte, die man hier nie vermutet hätte. So geht es mir auch mit dem Hotel Restaurant Waldsägmühle in Kälberbronn. Ich hatte einen Landgasthof erwartet und habe eine Wellness- und Genussoase gefunden.

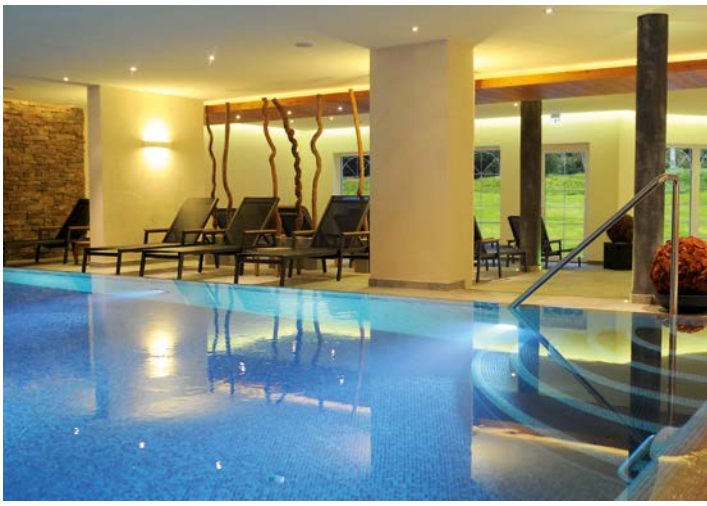
Das Restaurant ist bekannt für seine Top-Qualität.

Wellness-Oase und Schwarzwaldromantik in perfekter Kombination.

Schon länger im Familienbesitz der Familie Ziegler ist eine Holzsägemühle mit kleiner Wirtschaft. Da das Holzgeschäft wenig einbringt, baut die Familie 1964 ein Hotel mit Gastwirtschaft, das in den nächsten Jahren in allen Bereichen mehrmals erweitert wird. Zahlreiche Auszeichnungen folgen und zu Beginn des Jahres 2000 übernimmt Martin Ziegler das Schwarzwaldhotel von seinen Eltern.

Das Hotel liegt in einem malerischen Tal, umrankt vom hochaufragenden Schwarzwald. Schon von außen spürt der Gast die Schwarzwälder Gastfreundschaft. Das typische Schwarzwaldhaus lädt zum Verweilen ein. Direkt im Erdgeschoss betrete ich das Restaurant. Hier ist das Reich von Küchenchef Stephan Männel. Eine der Spezialitäten des Hauses sind Wildgerichte. Heute kocht Stephan Männel für uns Rehrücken mit Selleriepüree, glasiertem Gemüse, gebratenen Steinpilzen und Preiselbeeren. Die Speisekarte ist vielfältig und hat für jeden Geschmack etwas dabei, von Tartar bis Wolfsbarsch. Im Restaurant begegnet mir die erste Besonderheit der Waldsägmühle. Alles, was auf den Tisch kommt, ist frisch und nachhaltig. Egal welche Gerichte, Kuchen und auch im Cateringbereich – es wird grundsätzlich ohne Fertig- und Halbfertigprodukte produziert. Sämtliche Zutaten kommen aus der Region. Sogar die Kartoffeln kauft Martin Ziegler direkt in Stuttgart auf den Fildern.

Die Gäste wissen dies zu schätzen und so bewirtet die Waldsägmühle überwiegend Stammgäste. Das Hotel der Familie Ziegler ist bei Unternehmen der Region als Tagungshotel sehr beliebt. Kleine und mittlere Tagungsräume bis 25 Personen sind die Spezialität des Hauses. Natürlich alles mit modernster Technik und dem Blick auf den Schwarzwald inklusive. ›



Moderne Zimmer und ein moderner Wellness-Bereich garantieren einen erholsamen Aufenthalt.

Einblick in das Restaurant.

Ein schön gedeckter Tisch lädt zum Verweilen ein.

» Im Jahr 2008 hat die Familie Ziegler die Weichen auf Zukunft gestellt und sich den Traum der „Zinsbach-Therme“ erfüllt. Ein Spa-, Wellness- und Beauty-Zentrum, das seinesgleichen sucht. Hier wird auch das Einrichtungs- und Gestaltungskonzept der Waldsägmühle richtig sichtbar: Alles dreht sich dabei um das Thema Holz. Jedoch neu und modern interpretiert. Selbst der Blick von der Wellness-Terrasse birgt noch eine Besonderheit. An abgesägten Tannen haben sich Holzkünstler verwirklicht und eine wahre Holzfamilie geschaffen. Einzigartig. So wie der Bach, der förmlich durch das Hotel fließt. Und wie die eigene Energieherstellung in Blockheizkraftwerken und mit Solarenergie. Das Hotel Waldsägmühle ist in vielerlei Hinsicht einzigartig und in allen Belangen ökologisch auf die Zukunft ausgerichtet.

Bei all den Neuerungen und modernen Wegen ist Martin Ziegler mit beiden Beinen auf dem Boden geblieben. Der passionierte Motorradfahrer bietet seinen Gästen 13 verschiedene Schwarzwaldtouren mit ihm als Führer an. Ein Erlebnis, das sich Motorradfahrer nicht entgehen lassen sollten. Aber nicht nur Motorradfahrer kommen hier auf ihre Kosten. Die Angebote sind vielfältig: Schlemmer-Spaß, Gourmet-Tage, Erlebniswander-Woche, Fahrrad Aktiv, Bandscheiben-Rückenfit, Ayurveda-Paket und vieles mehr.

Martin Ziegler hat schon neue Träume und möchte seinen Gästen alles zum Wohlfühlen bieten. Ein stimmiges und zukunftsorientiertes Konzept. Jeder, der sich im Nordschwarzwald gerne verwöhnen lassen möchte und eine persönliche Atmosphäre genießt, ist hier richtig. «

Küchenchef Stephan Männel nach vollbrachter Arbeit.

Hotel Restaurant Waldsägmühle
Waldsägmühle 1
72285 Kälberbronn

Telefon: 07445/85150
Fax: 07445/6750
E-Mail: info@waldsaegmuehle.de
www.waldsaegmuehle.de

Öffnungszeiten: Montag von 17.30 Uhr bis 21.00 Uhr,
Dienstag bis Sonntag von 11.30 Uhr bis 14.00 Uhr und
von 17.30 Uhr bis 21.00 Uhr

Rehrücken mit Preiselbeer-Pfefferjus, Selleriepüree und Schupfnudeln

Rezept für 4 Personen

REHRÜCKEN

600 g Rehrücken

etwas Butter

SELLERIEPÜREE

1 kleiner Sellerie

2 Schalotten

50 ml Weißwein

500 ml Gemüsebrühe/Fond

100 ml Sahne

SCHUPFNUDELN (8 PORTIONEN)

450 g Kartoffeln gekocht, vom Vortag

180 g Mehl

1 kleines Ei

Salz, Pfeffer, Muskat

REHJUS

Knochen vom Rücken, gehackt

Parüren (Sehnen + Fleischabschnitte vom Parieren)

100 g Butter

2 Karotten

1 Fenchel

¼ Sellerie

3 kleine Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

200 g Tomaten

2 El. Preiselbeeren

100 ml Portwein

100 ml Rotwein

Rehfond, alternativ Rinderbrühe

Wacholderbeeren, Thymian, Koriander

Zubereitung

REHRÜCKEN

4 Stück je 150 g würzen, kurz in Butter anbraten und im Ofen auf einem Gitter bei Umluft 175 °C ca. 8–12 Minuten garen. Gelegentlich wenden, vor dem Aufschneiden ca. 4 Minuten ruhen lassen.

SELLERIEPÜREE

Schalotten und Sellerie in etwas Butter kurz andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Weißwein ablöschen. Mit Fond auffüllen, leicht köcheln, bis es gar ist. Mit Sahne auffüllen und im Mixer zu Püree verarbeiten.

SCHUPFNUDELN (8 PORTIONEN)

Die Kartoffel durch eine Kartoffelpresse drücken, mit Mehl und Gewürzen mischen und das Ei dazugeben. Alles zu einem Teig verarbeiten. Schupfnudeln formen, in Salzwasser ca. 2–3 Minuten köcheln. Auf einem geölten Blech auskühlen lassen. In Butterfett anbraten.

REHJUS

Knochen rösten, Parüren zugeben und mitrösten. Röstgemüse dazugeben und in der Butter goldgelb rösten. Tomaten kurz mitrösten, mit Alkohol ablöschen und reduzieren. Preiselbeeren und Gewürze zugeben und mit Rehfond bzw. Rinderbrühe auffüllen, bis die Knochen bedeckt sind. Circa 3 Stunden leicht köcheln lassen und passieren. Die Rehsauce reduzieren und abschmecken, evtl. leicht abbinden.

Garnitur: glasiertes Gemüse, gebratene Steinpilze, Preiselbeeren

Guten Appetit wünscht Ihnen Küchenchef Stephan Männel.

Kochen ohne Geschmacksverstärker

Ein komplettes Menü aus der Mikrowelle, ganz ohne Schnippeln und Putzen. Manchmal sicherlich sehr praktisch, aber in diesen Gerichten sind meist Stoffe wie Fett, Salz und Geschmacksverstärker reichlich vertreten. Wer das Kochen allein der Lebensmittelindustrie überlässt, hat auf die Inhaltsstoffe kaum noch einen Einfluss.

So ist z. B. das namengebende Gemüse in der Brokkolisuppe aus der Tüte nur in Spuren enthalten. Damit unsere Geschmacksnerven den Eindruck einer echten Mahlzeit bekommen, werden den Fertigprodukten Zusatzstoffe, Aromen und Geschmacksverstärker beigesetzt. Die Folgen sind, dass uns solche Geschmackserlebnisse ein Leben lang prägen. Vielen Kindern sind heute schon Erdbeeren nicht mehr erdbeerig oder süß genug. Sie sind mit dem industriellen künstlichen Geschmack der Joghurts vertraut. Das Original kann da kaum mithalten.

Durch den Einsatz von Geschmacksverstärkern werden Geschmack und Geruch von Lebensmitteln verstärkt und damit teure und frische Zutaten (wie z. B. Kräuter) eingespart. Geschmacksverstärker werden überwiegend in Würzen, Suppen, Soßen, Fertiggerichten, Fleischprodukten, Gemüseerzeugnissen und Knabberartikeln eingesetzt. Verwendet werden verschiedene Substanzen, wie z. B. Inosinat, Guanylat, Glutamat und andere. Der wohl bekannteste Geschmacksverstärker ist Glutamat: ein Salz einer Aminosäure und damit auch Eiweißbestandteil und in vielen Nahrungsmitteln natürlicherweise enthalten.

Aus diesem Grund ist es nicht möglich, sich völlig glutamatfrei zu ernähren. Wer aber auf die Zutatenliste schaut, findet die industriell hergestellten Geschmacksverstärker unter den E-Nummern 620 bis 625. Häufig versteckt sich der Geschmacksverstärker aber auch hinter Begriffen wie: Aroma, Würze, Milchzucker oder Hefeextrakt, bei denen man nicht sofort daran denkt.

FERTIGGERICHTE SELBER KOCHEN

Um zu wissen, was in den Lebensmitteln steckt, sollte beim Einkauf also genau hingeschaut werden. Auf der ganz sicheren Seite ist man mit Speisen, die man selbst zubereitet: Häufig sind Fertiggerichte genauso schnell selbst gekocht und mit ein paar Kräutern und Gewürzen genauso geschmacksintensiv, aber viel gesünder.

GESCHMACK DURCH GEWÜRZE

Die Kunst des Kochens besteht darin, durch Kräuter und Gewürze den Eigengeschmack der Zutaten nicht zu überdecken, sondern zu unterstreichen. Sie machen unsere Gerichte auch bekömmlicher, tragen zu einer ausgewogenen Ernährung bei und können durch die Wirkung ihrer besonderen Inhaltsstoffe, wie z. B. ätherische Öle, das Wohlbefinden steigern. Daher sollte in der Küche nicht nur Salz, Pfeffer oder Petersilie Verwendung finden. Wussten Sie, dass beispielsweise Chilis eine antibakterielle Wirkung haben? Zu jedem Gericht gibt es mindestens ein Gewürz, das besonders gut passt.

FRISCHE KRÄUTER BIETEN VIELFALT

Ein Grundvorrat, den man immer im Haus haben sollte, sind: Pfeffer, Paprika, Muskatnuss, Curry und Zimt. Muskatnuss passt gut zu Suppen, Gemüse und Kartoffelpüree, sollte aber sparsam verwendet werden. Mit Curry, das aus mehreren Gewürzen besteht, können Sie Ihren Gerichten eine exotische Note verleihen. Zimt eignet sich besonders gut für süße Speisen und zum Backen. Zu den Klassikern der Kräuter zählen: Petersilie, Schnittlauch, Dill, Estragon, Rosmarin, Basilikum, Salbei, Thymian sowie Zwiebeln und Knoblauch. Beim Würzen gilt grundsätzlich die Regel: Weniger ist mehr und am besten frisch. Salz sollte nur in Maßen verwendet wird. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und entdecken Sie die Vielfalt der Kräuter und Gewürze! ❮

Anzeige

Zeitzeugen für das Hotel Waldhaus in Vulpera, Schweiz, gesucht!

Das vom Bündner Architekten Nikolaus Hartmann senior im Neorenaissance-Stil erbaute Grandhotel mit Sgraffitto-Elementen und wertvollen Täferschnitzereien aus Berlin galt europaweit lange Zeit als erste Adresse im Bädertourismus in den Alpen.

Durch einen Großbrand wurde dieses einmalige Hotel am 27. Mai 1989 komplett zerstört.

BUCHPROJEKT „HOTEL WALDHAUS VULPERA“

Im Buchprojekt „Hotel Waldhaus Vulpera“ soll die Geschichte dieses einzigartigen Grandhotels nachgezeichnet werden: von den Anfängen des Vorgängerbaues „Pension Edelweiss“ aus den 1830er Jahren, dem Waldhaus-Neubau 1897, der Blütezeit vor dem Ersten Weltkrieg bis hin zur tragischen Brandkatastrophe 1989.

WIE KÖNNEN SIE MITWIRKEN?

Falls Sie das Hotel Waldhaus Vulpera noch persönlich erlebt haben und Erinnerungsstücke in Form von Geschichten, Fotos, Gegenständen oder Dokumenten haben.

Dr. Jochen P. Ziegelmann von der Freien Universität Berlin leitet dieses Buchprojekt und hat sich an die Meistervereinigung Gastronom e.V. gewandt. Wir unterstützen dieses Projekt und freuen uns sehr über viele Mitwirkende. Bitte wenden Sie sich per E-Mail an: **jochen.ziegelmann@fu-berlin.de** ‹

Meister Vereinigung
Gastronom e.V.
Baden-Württemberg

Die Meistervereinigung Gastronom e.V. dankt ihren Fördermitgliedern für die hervorragende Unterstützung ihrer Arbeit.

MEGA – Das Fach-Zentrum für die Gastronomie
www.mega-stuttgart.de

Teinacher – Ausgezeichnet. Von der Natur.
www.mineralbrunnen-ag.de

AHGZ
www.ahgz.de

GEFAKO – Die Getränkespezialisten
www.gefako.de

AOK – Die Gesundheitskasse.
www.aok.de/baden-wuerttemberg

DINKELACKER
www.dinkelacker.de

REMSTALKELLEREI – Guter Wein aus Württemberg
www.remstalkellerei.de

HUG
www.hug-luzern.ch

DICK – Traditionsmarke der Profis
www.dick.de

Schönbuch – BRAUMANUFAKTUR
www.schoenbuchbraeu.de

Rieber
www.rieber.de

KOMET GERMANY – Domnick – VAKUUMIEREN & THERMALISIEREN
www.vakuumverpacken.de

StaufenFleisch – Göppinger MetzgerSchlachthof GmbH – ein Unternehmen der MEGA eG –
www.staufenfleisch.de

Service Bund – OMEGA SORG
www.omega-sorg.de

tellertaxi – catering-equipment & service
www.tellertaxi.de

METRO
www.metro24.de

Entdecken Sie Ihren Lieblings-Württemberger!

Württemberger Weingärtnergenossenschaften / www.kenner-trinken-württemberger.de