



Mitmachen und Gewinnen

So bewerben Sie sich

1. Rezepte für einen gesunden Tag (Frühstück, Mittag, Abendessen) inklusive Zutatenliste einreichen.

2. Kurzer Steckbrief (Beruf, Alter - mind. 18 Jahre) und ein paar Sätze zur eigenen gesunden Kochleidenschaft.

3. Bitte schicken Sie uns ein Foto von sich und wenn möglich auch von den von Ihnen zubereiteten Gerichten.

Telefonnummer nicht vergessen!

Teilnahmeschluss ist Montag, der 12. März, 18 Uhr.

Viel Erfolg

Bewerben Sie sich

online unter:

<https://www.svz.de/kuechenlust>

oder Senden Sie eine E-Mail:

kuechenlust@svz.de

oder Sie schreiben an:

medienhaus:nord
KW "Küchenlust"
Gutenbergstraße 1
19061 Schwerin

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die Aktionsseite und das Formular unter
www.svz.de/kuechenlust
www.nnn.de/kuechenlust
www.prignitz.de/kuechenlust

Geschmackvoll

Max is(s)t heidnisch...

Das hat man(n) nun davon, wenn man „ex professo“, also von Berufs wegen, archivarisch-historisch angehaucht ist. Ich war immerhin fast 20 Jahre in diesen beruflichen Gefilden tätig und kann es gelegentlich auch heute noch nicht lassen. Kein Wunder also, dass sich oft kulinarisch-historische Bezüge suche. Gefunden habe ich die in geschmacklich verückender Weise in einem Buch mit Rezepten aus der Mitte des 14. Jahrhunderts, das sich auf die Würzburger Pergamenthandschrift als Urform eines Kochbuchs beruft. Der Titel ist vielsagend: „Wie man eyn teutsches Mannsbild bey Kräftten hält“. Na gut, mit der neuen Rechtschreibung hatten die alten Küchenmeister noch nicht viel am Hut. Dafür haben es die Rezepte in sich, die da-

von Zeugnis ablegen, welche Schlemmer-unsere Vorfahren waren. Beginnen soll die Schrift übrigens mit den vielsagenden Worten, dass gute Speise die unverständigen Köche weise macht. Ich wüsste spontan eine Handvoll vermeintlicher Profi-Köche aus meiner unmittelbaren Umgebung, die sich dieses Buch langsam reinziehen sollten. Auf „teutsche“ Tugenden aber will ich an dieser Stelle nicht eingehen. Da gibt es zu viele aktuelle Bezüge, die mir den Bissen im Munde verleiden. Ich bringe also einmal mehr deftigen Geschmack ins Spiel. Versuchen Sie sich doch an einer Pastete, die die Fresslust etwas zügeln soll, ohne auf Genuss zu verzichten. Diese Pastete stammte im Mittelalter aus den heidnischen Ländern. Das be-



Michael H. Max Ragwitz
www.kulinarische-portraits.de

Leseraktion



FOTOS: COLOURBOX

Kochtypen und Foodtrends

Zuhause oder auswärts, warm oder kalt, im Restaurant oder „auf die Hand“ – Wie isst Deutschland? Welche Kochtypen gibt es und wie beeinflussen diese die aktuellen Foodtrends. Die Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) hat sich mit diesen Fragen in einer Studie beschäftigt. Hier einige Ergebnisse:

Mein gesunder Tag von Detlef Grambow & Steffen Widmer

MORGENS

Lauwarmer Getreidebrei
Hirse-Buchweizenbrei (selbst zusammengestellt mit Hirse, Buchweizen, getrockneter Ananas und Äpfeln, Kürbis- und Sonnenblumenkernen, süßen Mandeln, Amaranth) mit Wasser oder Hafermilch kurz aufkochen und danach ca. 1 bis 2 Minuten quellen lassen. Anschließend eine halbe zerdrückte Banane oder Früchte der Saison unter den Brei heben.
Nährwerte ca.: 430 kcal, Eiweiß 14g, Kohlenhydrate 73g, Fett 10g

MITTAGS

Nudelsalat auf Mittelmeerart
Vollkornnudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. Währenddessen für die Salatsauce Pesto mit Olivenöl und Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln abgießen, abschrecken und gut abgetropft in einer Schüssel mit dem Pesto-Dressing vermengen. Hähnchenfleisch in kleine Würfel schneiden und goldbraun anbraten. Basilikum waschen und hacken. Getrocknete Tomaten, Rucola und Mozzarella zerkleinern. Alle Zutaten unter die Nudeln mischen. Cherry-Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden und auf dem Salat garnieren. Abschließend Pinienkerne anrösten und darüber geben. Zum Mitnehmen am nächsten Tag in kleine luftdichte Aufbewahrungsboxen (am besten aus Glas) geben.
Nährwerte ca.: 690 kcal, Eiweiß 45g, Kohlenhydrate 45g, Fett 36g



ABENDS

Puten-Bohnen-Pfanne
Putenbrust und Paprika in Streifen schneiden und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Putenbrust und Paprika in Streifen schneiden und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kirschtomaten und Kokosöl goldbraun anbraten. Die Paprikastreifen nach dem ersten Wenden Putenbruststreifen in Kokosöl goldbraun anbraten. Die Paprikastreifen nach dem ersten Wenden dazugeben, bissfest garen und anschließend warm stellen. Brechbohnen waschen und schneiden. Mit Pinienkernen ca. 10 Minuten auf mittlerer Stufe abgedeckt schmoren lassen, bis die Bohnen weich sind. Lauchzwiebeln zerkleinern und unter die Bohnen geben. Anschließend die Putenstreifen, Tomaten, Pesto und die Schalottenringe dazu geben und einige Minuten weiter in der Pfanne schmoren lassen. Mit Sesam garnieren und servieren.
Nährwerte ca.: 380 kcal, Eiweiß 35g, Kohlenhydrate 10g, Fett 20g

Der Rohkostbereiter

Das ist ein sehr trendiger Typ, der auch für den Erfolg des Veggie-Trends von Bedeutung ist. Der Rohkostbereiter ist überzeugt, dass gesunde Nahrungsmittel aus nachhaltiger Erzeugung kommen sollten. Dazu will er persönlich beitragen, indem er bevorzugt solche Nahrungsmittel kauft.

Der Edelkoch

Der Gourmet kocht aufwendig und mit ausgesucht frischen Zutaten, darunter mit vitamin- und nährstoffreichem Gemüse aus der Superfood-Klasse. Superfood klassisch, also z.B. Brokkoli, Spinat, Kräuter, aber auch Nüsse und Lachs, hat für keinen der anderen Kochtypen auch nur annähernd die Bedeutung wie für den Edelkoch. Natürlich kocht er auch öfter mit Bio-Produkten und reichert seine Salate und Speisen mit allerlei Beeren und Samen aus der Kategorie Superfood modern an. Er experimentiert gerne am Herd, hier ist er ganz in seinem Element.

Der Alltagskoch

Der Alltagskoch ist die dominierende Küchenspezies. Er muss eigentlich nicht jeden Tag am Herd stehen. Tut es aber, da für ihn die Sorge um die Gesundheit seiner Familie an vorderster Stelle steht. Auch weil der Alltagskoch im Schnitt nämlich schon ein bisschen älter ist. Er findet: Essen soll gesund und schmackhaft sein. Seine Vorliebe für Bio und frische Zutaten ist auch deutlich überdurchschnittlich.

Der Wochenendkoch

Der Wochenendkoch ist, wie der Name schon sagt, ein Teilzeitkoch. Unter der Woche hat er gar keine Zeit, sich und seine Familie oder dazu gar noch Freunde aufwendig zu bekochen. Von montags bis freitags muss Essen bei ihm ziemlich schnell und ohne Aufwand gehen – und da greift auch er gerne zu Convenience-Produkten, vor allem, wenn er sie „auf dem Sprung“ zu sich nehmen kann. Dennoch sorgt er sich um seine Gesundheit, um seine Fitness und um seine Figur und greift oft zu Salat, Wellnessgetränken und Protein. Am Wochenende wird dann aufwendig und mit frischen Produkten leidenschaftlich gekocht.

QUELLE: GfK CONSUMER SCAN

viel, dass sie aus Böhmen oder dem Orient stammt. Ich entscheide mich spontan für Böhmen, denn zu dem von mir nicht nur kulinarisch sehr geschätzten Landstrich passen die Zutaten wie der „Arsch auf den Lokus“, wie die Köche im Mittelalter wohl sagten. Und das „heidnisch“ zu Max passt, ist wohl unbestritten. Also flugs ans Werk: Aus einem Pfund Mehl, drei Eiern, 50 Gramm Schmalz, zwei Esslöffeln Wasser und Salz wird ein fester, trockener Teig geknetet, der zugedeckt zwei Stunden ruhen muss. Dem Koch allerdings ist ein Nickerchen nicht erlaubt. Der dreht inzwischen drei geschälte, entkernte und gewielte Äpfel, ein dreiviertel Kilo Rindfleisch aus der Schulter und 150 Gramm durchwachsenen Speck durch den Wolf. Diese Farce wird leicht gesalzen und großzügig mit Pfeffer, Majoran, Thymian und Liebstöckel sowie zwei zerdrückten Knoblauchzehen gewürzt und mit acht Eiern vermischt. Die Füll-

lung wird nun als Rolle auf den dünn ausge-rollten Teig gelegt. Teigränder anfeuchten, den Teig über die Masse klappen und die Nähte gut zusammendrücken. Diese Teigrolle kommt nun mit der Naht nach unten auf ein gut gefettetes Backblech und wird mit einem Eigelb bestrichen. Nicht vergessen, den Teig mit einer Nadel einstechen, damit die Back-Fürze entweichen können. Die Pastete bei 200 Grad etwa eine Stunde goldbraun backen, portionieren und anrichten. Die Dinger kann man sogar mit den Fingern essen. Eventuell erhalten solche Pasteten die Ritter nach gewonnener Schlacht von oder mit ihren Angebeteten. Wer ganz erfolgreich war, bekam vielleicht noch einen „Nonnenfuz“ als Zugabe. Das ist Gebäck mit Honig und Mandeln, das mit einer fruchtigen Weißweinsauce überzogen wird. Auch nicht schlecht.