

Warum verwenden Gastwirte so wenige regionale Produkte?

„Gescheitgut“ will das ändern

Corina Brauer, gelernte Touristikerin, arbeitete zunächst in Singapur und Rhodos, bevor sie der Liebe wegen nach Franken zog. Zufällig traf sie während ihres Studiums der Geografie, Wirtschaft und Publizistik an der Uni Erlangen den Verleger Michael Müller vom gleichnamigen Verlag in Erlangen – die Initialzündung war gelegt, um ein gemeinsames Projekt zu gründen. Die Idee? Möglichst viele Regionalprodukte der Fränkischen Schweiz auf die Speisekarten der ansässigen Wirtschaftshäuser zu bringen. Daraus entstand ein Gastroportal, ein Verein sowie eine gemeinsame Buchreihe, für die die beiden sogar mit dem ITB Buchaward ausgezeichnet wurden.

Das Projekt „Gscheitgut“ entstand damals an der Uni Erlangen. In ihrem weiteren Studium der Kulturgeografie spezialisierte sich Corinna Brauer auf Regionalentwicklung. Ihr Professor Werner Bätzing inspirierte und unterstützte sie sehr darin, die Idee von „Gscheitgut“ weiterzuentwickeln. „Ich fragte mich beständig, warum sich die Region mit ihren eigenen Produkten so wenig auf

den Speisekarten der Gasthöfe wiederfindet.“ Und, so Brauer weiter: „Michael Müller ist selbst ein Regionalprodukt der Fränkischen Schweiz und kommt aus Ebermannstadt – er erklärte sich bereit, das Projekt zu unterstützen und zu finanzieren.“

Zu „Gscheitgut“ gehört inzwischen neben den Reisekochbüchern auch die

Gscheitgut-Autorenwanderungen, die mehrmals im Jahr durch die Kulturlandschaft führen. Unter dem Motto „Man sieht nur, was man weiß“ geht's mit einem fränkischen Autor durch die Landschaft mit anschließender Einkehr in einen gscheitguten Gasthof, wo es Essen aus Regionalprodukten gibt. „Die haben wir alle ausfindig gemacht oder auch dazu angeregt, mehr auf regionale



Regionale Produkte sollen es sein: Corinna Brauer ist die Seele hinter „Gscheitgut“.

Zutaten für ihre Rezepte zu setzen. Wir arbeiten hier seit vielen Jahren mit dem Kulturamt und der VHS Forchheim zusammen“, verrät Corinna Brauer ihre Unterstützer.

Außerdem hilft Brauer bei der Organisation von besonderen Veranstaltungen in den Gscheitgut-Gasthöfen und darüber hinaus, zum Beispiel der Gala der Gscheitgut-Köche auf der Burg Feuerstein im Jahr 2016 oder auch kulinarische Lesungen.

Und das sind die Kriterien, nach denen Gasthöfe, Gärtner und Selbstvermarkter in die Buchreihe aufgenommen werden:

Sie arbeiten nach gscheitguten Kriterien: Verzicht auf künstliche Aromen und Konservierungsstoffe. Mindestens fünf Gerichte stehen auf der Karte, die zu 60 % aus Regionalprodukten hergestellt werden. Mindestens ein Saft und ein alkoholisches Getränk aus der Region stehen auf der Karte. Die Gasthöfe sehen sich auch als Orte sozialen Lebens und bewirten Vereine und Stammtische gern.



Außerdem wird immer was „Gscheitgutes“ gekocht, also auch Besonderheiten, die nicht so alltäglich sind, zum Beispiel ein frischer Wildspinat aus gesammelten Kräutern.

Die Gscheitgut-Franken isst besser-Serie will Gasthäuser fördern, die viel Arbeit in die Zubereitung ihrer Speisen stecken und dabei eng mit ihrer Heimat verbunden sind, denn es ist durchaus nicht selbstverständlich, dass fränkische Gastronomen auch fränkische Produkte verwenden. Ob Direktsäfte von den Streuobstwiesen, regionaler Honig, das Juralamm oder der Kren – sie alle tragen dazu bei, den Lebensraum Fränkische Schweiz zu erhalten. „Braucht es das Lamm aus Neuseeland, wenn wir das Juralamm vor der Haustür haben, das hilft die artenreichen Trockenrasen der Felsenhänge zu erhalten?“ fragt Corinna Brauer fast ein bisschen vorwurfsvoll. „Daher sind auch unsere Autorenwanderungen so wichtig: Denn irgendwie hängt ja alles zusammen: unsere Landschaft, durch die wir sonntags so gern spazieren, kann nur erhalten bleiben, wenn wir denen, die die Felder bewirtschaften auch die Produkte abnehmen.“

Warum jetzt ein vegetarischer Band?

Corinna Brauer: „Weil wir merken, dass sich auch die Franken kulinarisch öffnen und in den Gasthöfen die Nachfrage nach vegetarischen Gerichten steigt. Wir wollen die guten Adressen zeigen, in denen Vegetarier ernst genommen werden und mehr bekommen als Käsespätzle und Kloß mit Soß. Außerdem ist auch noch gesund und gut für die Umwelt: Der Umweltverband WWF hat ausgerechnet: Wenn jeder Bundesbürger nur einmal pro Woche auf Fleisch verzichtet, könnte das zu einer jährlichen Einsparung von rund neun Milli-

onen Tonnen Treibhausgas-Emissionen führen. Das entspricht umgerechnet 75 Milliarden Kilometer mit dem Auto. Und nicht zuletzt haben unabhängige Studien der Universitäten in Gießen und Heidelberg bewiesen, dass Vegetarier länger und gesünder leben.“

Und auf die Frage nach einem Gescheitgut-Band aus einer anderen Region Oberfrankens als ausschließlich der „Fränkischen“ antwortet Brauer verheißungsvoll: „Vielleicht gibt es auch mal einen Band aus einem anderen Teil Oberfrankens. – Wir sind offen für Ideen.“ ■

Anzeige

GASTHOF & PENSION
Sponsel
WIESENTTAL

*erholsam übernachten,
ausgezeichnet essen und
unvergesslich feiern*




Bei uns dreht sich **seit 1780** und fünf Generationen alles um den Gast.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch,
Ihre Familie Sponsel.

Oberfellendorf 2 · 91346 Wiesenttal
Telefon 09196 269

täglich ab 9 Uhr geöffnet, Dienstag Ruhetag
November bis Ostern Dienstag und Mittwoch Ruhetag

Regional und raffiniert -

Gescheitgute Rezepte für Vegetarier



Melonen-Gurken-Kaltschale mit Wildkräutern

Wer an heißen Sommertagen keinen Appetit auf schwere oder warme Kost hat, der greift gerne auf eine leichte Kaltschale zurück. Dabei sind den Variationen und Zutaten kaum Grenzen gesetzt. Dieser Kaltschale ist ein munteres »Cross-over« aus Obst, Gemüse und Kräutern. Die Kaltschale ist dabei nicht nur überaus schnell zubereitet, sondern bewahrt den Vitamingehalt von Melone, Gurke und Kräutern vollkommen.

ZUTATEN

2 Schalotten (ca. 50 g)
1 TL Öl
200 g Melone
200 g Salatgurke
100 ml Gemüsefond
(oder -brühe)
1 EL Apfelessig
4 Süßdoldenspitzen
4 Schafgarbenblätter (jung)
4 Lauchblüten
Salz | Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Melone entkernen und wie auch die Gurke schälen. Gurke halbieren, ebenfalls entkernen. In kleine Würfel schneiden.

Topf vom Herd nehmen, Fond sowie Gurken- und Melonenwürfel dazugeben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren.

Den Essig unterrühren, die Kaltschale mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt etwa 1 Std. kühl stellen.

Kräuter waschen, trocken tupfen. Lauchblüten klein zupfen. Die Kaltschale auf vier tiefe Teller verteilen, Süßdolde, Scharfgarbe und Lauchblüten darauf anrichten. Sofort servieren.

Rettich-Canneloni mit Gelbe-Rüben-Creme

Pasta aus Gemüse herstellen: Ein Mega-Trend.
 Statt Hartweizen bilden hier dünne Rettichscheiben die Röhren-Nudeln der Canneloni.
 Eine vegetarische und kräuterfrische Low-Carb-Alternative.

ZUBEREITUNG

Für die Canneloni den Rettich schälen und mit der Brotmaschine der Länge nach in sehr dünne Scheiben schneiden. Diese leicht salzen und etwas ziehen lassen.

Giersch verlesen, waschen und trocken schleudern, die Blätter abzupfen. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. (Vegane) Butter in einer Pfanne erhitzen, die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Gierschblätter dazugeben und in der Pfanne unter Rühren zusammenfallen lassen. Fond hinzufügen, kurz aufkochen. Vom Herd nehmen und mit Salz und Muskatnuss würzen. Etwas abkühlen lassen.

Für die Creme die Karotten schälen und in Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Karottenwürfel darin in etwa 2 Min. andünsten. Mit dem Fond

ZUTATEN

Für die Canneloni:

1 Rettich (ca. 400 g)
 200 g Giersch
 2 Schalotten
 1 EL Butter
 50 ml Gemüsefond (oder -brühe)
 Muskatnuss
 (frisch gerieben)
 Salz

Für die Creme:

100 g Karotten
 (Gelbe Rüben)
 1 EL Butter
 80 ml Gemüsefond (oder -brühe)
 2 EL Sahne
 Salz | Pfeffer

ablöschen und offen bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 12 Min. gar dünsten.

(Vegane) Sahne zu den Karotten geben, alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

falls etwas trocken tupfen und zu gleichmäßigen, langen Rechtecken zuschneiden. Jeweils 1 knappen EL gedünsteten Giersch auf ein Ende des Rechtecks geben und in den Rettich einrollen.

Jeweils einen Steifen Gelbe-Rüben-Creme auf vier warme Teller geben. Die Rettich-Canneloni hochkant daneben anrichten. Nach Belieben mit Radieschen (siehe Küchengeheimnisse) garnieren und servieren.

Rettichscheiben gegeben





Kohlrabi mit weißem Mohn und fränkischen Kirschen

Der Schlafmohn ist die einzige Art aus der Familie der Mohngewächse, die landwirtschaftlich genutzt wird. Seine Samen sind ein wertvolles und nährstoffreiches Nahrungsmittel. Der Geschmack von weißem Mohn unterscheidet sich deutlich vom herkömmlichen Blaumohn und weist ein intensives Nussaroma auf. Hier trifft er als knackiger Krokant auf das wohl urdeutscheste aller Gemüse, den Kohlrabi.

ZUBEREITUNG

Für den Krokant Mohn in einer Pfanne anrösten, bis es zu duften beginnt. Puderzucker darüberstreuen und mit einem Holzlöffel verrühren, bis er hellbraun karamellisiert ist. Den Mohnkrokant auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und abkühlen lassen.

Kirschen waschen, trocken tupfen und entsteinen. Den Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren lassen. Mit der Hälfte des Kirschsafte ablöschen und alles köcheln lassen, bis sich das Karamell wieder gelöst hat.

Kirschen dazugeben, zum Kochen bringen und etwa 2 Min. köcheln lassen. Die Stärke mit dem restlichen Kirschsafte anrühren, unter den Kirschsud rühren und kurz leicht dicklich einköcheln lassen. Zugedeckt auf niedrigster Stufe warm halten. Den Mohnkrokant zerbröseln.

Kohlrabi schälen und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Dann mit Ausstechformen verschieden große Krei-

ZUTATEN

Für den Krokant:
50 g Mohn (weiß)
1 1/2 EL Puderzucker

Für die Kirschen:
100 g Kirschen
2 EL Zucker
60 ml Kirschsafte
1/2 TL Speisestärke

Für den Kohlrabi:
4 Kohlrabi (à ca. 200 g)
100 ml Milch
100 g Sahne
2 EL Kräuternessig (oder Dillnessig; siehe Küchengeheimnisse)
2–3 EL Zucker
2 EL Rapsöl
Salz | Pfeffer

se ausstechen, die Ränder anderweitig verwenden. Die Kohlrabikreise in einem Topf mit (veganer) Milch und Sahne zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 5 Min. bissfest dünsten.

Inzwischen für den marinierten Kohlrabi den übrigen Kohlrabi schälen, die inneren Blätter waschen und beiseitelegen. Die Knollen mit einem Küchenhobel in hauchdünne Scheiben hobeln. Die Hälfte der Scheiben mit den Kohlrabi-Blättern in feine Streifen schneiden. Essig und 2 EL Zucker in einer Schüssel verrühren,

das Öl unterschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Hälfte der Marinade in eine zweite Schüssel geben. Die Kohlrabischeiben in der einen Schüssel, Streifen und Blätter in der anderen Schüssel kurz marinieren.

Die gedünsteten Kohlrabischeiben mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Scheiben herausnehmen und in kleine Würfel schneiden. Die vier Kohlrabivariationen mit den Kirschen auf vier Tellern anrichten. Mit dem Mohnkrokant garnieren und servieren.

Gemüsepfanne im Estragonsud mit Minzdip

Frische Gartenkräuter verleihen so manchem Gericht wie dieser bunten Gemüsepfanne den richtigen Pfiff – hier ist Estragon mit seinem feinsüßlichen Anisaroma der eindeutige Protagonist!

ZUTATEN

Für den Dip:

3 - 4 Stiele Minze
500 g Joghurt
2 Knoblauchzehen
1 - 2 TL Zitronensaft
Salz | Pfeffer

Für das Gemüse:

250 g Snack-Karotten
450 g Zucchini
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Radieschen
125 g Stangenbohnen (grün)
4 EL Margarine
3 Stiele Estragon
4 EL Olivenöl
4 EL Balsamico bianco
8 EL Weißwein
(trocken; z.B. fränkischer Silvaner)
2 TL Zucker
Salz | Pfeffer

ZUBEREITUNG

Für die Canneloni den Rettich schälen und mit der Brotmaschine der Länge nach in sehr dünne Scheiben schneiden. Diese leicht salzen und etwas ziehen lassen.

Giersch verlesen, waschen und trocken schleudern, die Blätter abzupfen. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. (Vegane) Butter in einer Pfanne erhitzen, die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Gierschblätter dazugeben und in der Pfanne unter Rühren zusammenfallen lassen. Fond hinzufügen, kurz aufkochen. Vom Herd nehmen und mit Salz und Muskatnuss würzen. Etwas abkühlen lassen.

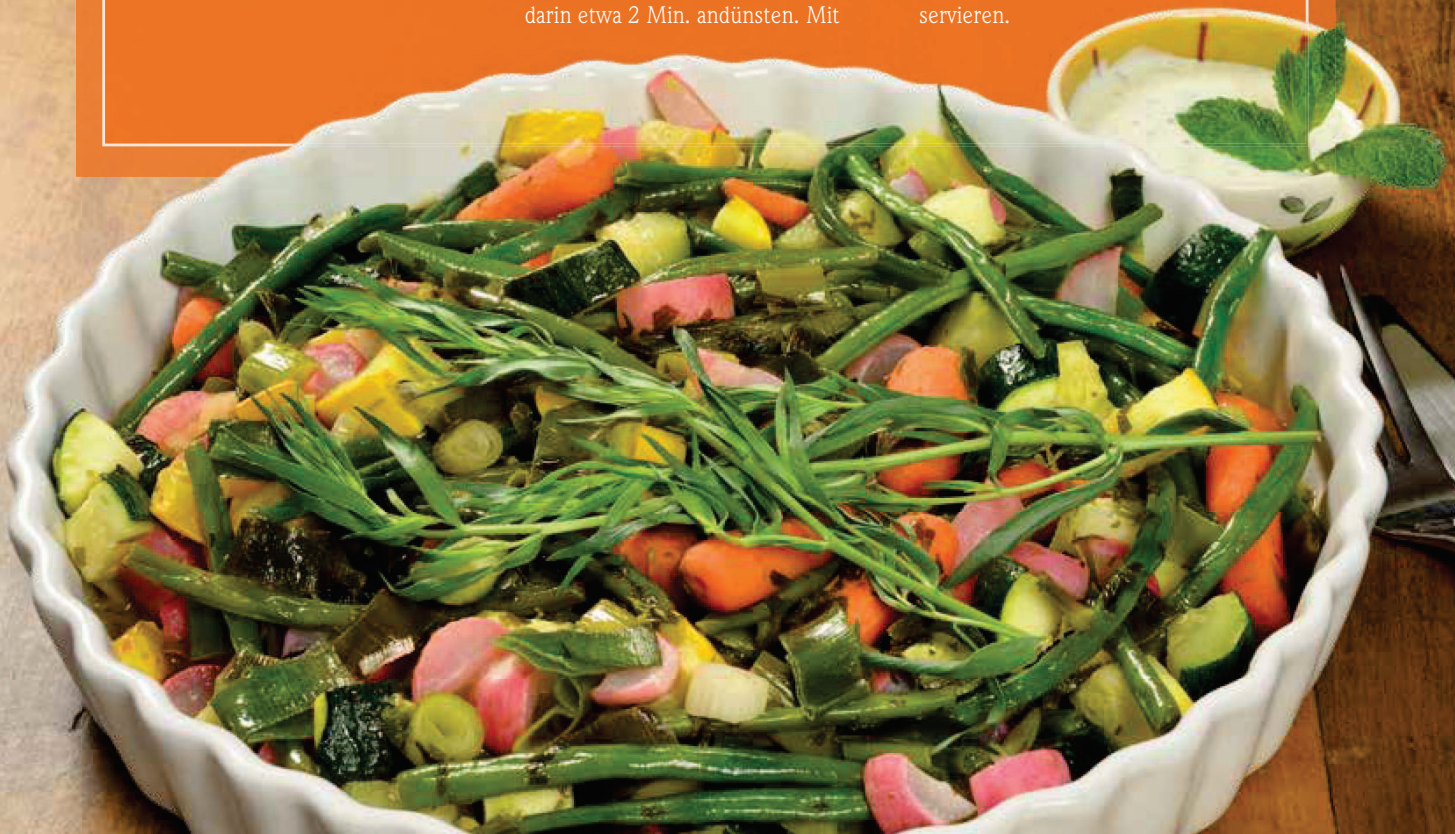
Für die Creme die Karotten schälen und in Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Karottenwürfel darin etwa 2 Min. andünsten. Mit

dem Fond ablöschen und offen bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 12 Min. gar dünsten.

(Vegane) Sahne zu den Karotten geben, alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rettichscheiben gegebenenfalls etwas trocken tupfen und zu gleichmäßigen, langen Rechtecken zuschneiden. Jeweils 1 knappen EL gedünsteten Giersch auf ein Ende des Rechtecks geben und in den Rettich einrollen.

Jeweils einen Steifen Gelbe-Rüben-Creme auf vier warme Teller geben. Die Rettich-Canneloni hochkant daneben anrichten. Nach Belieben mit Radieschen (siehe Küchengeheimnisse) garnieren und servieren.





Himbeer-Kokos-Torte

Süße Genüsse dürfen auch in der veganen Küche nicht fehlen. In dieser Torte sorgen Kokosmilch und Kokoschips für einen Hauch Exotik, während Lokalkolorit durch frische Himbeeren aus regionalem Anbau hereingebracht wird.

ZUTATEN

Für den Boden:
 Fett und Mehl (für die Form)
 200 g Dinkelmehl (Type 630)
 50 g Mandeln (gemahlen)
 100 g Zucker
 1 EL Backpulver
 1 TL Natron
 150 ml Mandeldrink
 1 TL Apfelessig

Für die Kokoscreme:
 375 ml Kokosmilch (aus der Dose)
 1 TL Agar-Agar-Pulver
 4 EL Zucker
 200 g Himbeeren
 200 ml Sojacreme (aufschlagbar)
 1 Pck. Sahnesteif

Außerdem:
 200 g Mandeln (gehobelt)
 50 g Himbeeren
 150 g Kokoschips

ZUBEREITUNG

Für den Boden den Backofen auf 180° vorheizen. Den Boden einer Springform (26 cm Ø) mit Backpapier belegen. Den Rand einfetten und mit Mehl ausstreuen.

In einer Schüssel Dinkelmehl, Mandeln, Zucker, Backpulver und Natron mischen. Mandeldrink hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren, zuletzt den Essig unterrühren. Teig in die Form geben und glatt streichen. Die Form auf die mittlere Schiene des Backofens schieben, den Boden darin etwa 25 Min. backen.

Mit einem Holz- oder Metallstäbchen testen, ob der Teig durchgebacken ist. Bleibt Teig daran kleben, sollte der Boden noch einige Min. backen. Form aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

Für die Kokoscreme in einem Topf Kokosmilch, Agar Agar und 2 EL Zucker unter Rühren zum Kochen bringen. Dann vom

Herd nehmen und abkühlen lassen, dabei immer wieder umrühren.

Inzwischen alle Himbeeren waschen und abtropfen lassen. Die Sojacreme in einer Rührschüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts aufschlagen, restlichen Zucker und Sahnesteif hinzufügen und steif schlagen. Creme unter die nur noch lauwarme Kokosmilch-Agar-Agar-Mischung heben. Kokoscreme auf den Boden streichen, 200 g Himbeeren darauf verteilen und einsinken lassen. Zugedeckt mindestens 2 Std. kühl stellen.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten, sofort herausnehmen. Übrige Himbeeren mittig in einem Kreis auf die Torte setzen. Kokoschips rundherum auf den Kuchen streuen. Mandeln in einem Ring rund um die Himbeeren streuen und mit den restlichen Mandeln den Tortenrand verzieren. Die Torte in 12 Stücke schneiden und servieren.