



Marschlande SCHMÖKERN & SCHMAUSEN

Zugegeben: Ein kulinarisches Abenteuer erwartet uns bei diesem Schmökern & Schmausen zu »Marschlande« nicht, aber wir begeben uns diesmal zumindest auf die Spuren **regional angebauter, saisonaler Lebensmittel**. Im März ist das gar nicht mal so einfach, denn während in uns und der Natur die Frühlingsgefühle wach werden, herrscht auf dem saisonal und regional gefüllten Teller der Hunger: Die Gaben des Frühlings lassen noch auf sich warten, während die **Wintervorräte** zur Neige gehen. Abelke Bleken hätte sich 1570 vermutlich zutiefst gewünscht, den Stern der deutschen Küche gelagert zu haben, der bei uns heute im Mittelpunkt steht: die **Kartoffel**. Sie ist nämlich hervorragend lagerfähig und dadurch heutzutage jederzeit erhältlich.

Für unser einfaches Abendessen stampfen wir die Kartoffeln zu Püree und gönnen uns und ihm nicht nur raffinierte **Butter-** und **Safran-**Noten, sondern auch ein **pochiertes Ei** (für eine vegane Variante einfach weglassen). Das geht übrigens leichter gemacht als gedacht, zum Gelingen braucht es nur sehr frische Eier. Dazu gibt es kurz geschmortes Spätwintergrün: den letzten **Grünkohl** oder den ersten **Spinat**.



Die
SCHMÖKERRUNDE

SAISONALE ERNÄHRUNG IST GUT FÜR UNS, DAS KLIMA UND REGIONALE LANDWIRTSCHAFT.

Saisonales Obst und Gemüse kommt oft aus der Region und dadurch frisch vom Feld auf den Tisch. Außerhalb der Saison findet Obst und Gemüse nur über lange Importstrecken aus Regionen, in denen noch dazu häufig Wassermangel herrscht, in unsere Supermärkte. Lange Importstrecken bedeuten automatisch hohe Emissionen und so einen schädlichen Einfluss auf das Klima. Außerdem werden importiertes Obst und Gemüse wegen der langen Transportdauer oft nicht reif geerntet. Da viele Früchte nach dem Pflücken aber nicht mehr nachreifen, landen sie schließlich unreif und geschmacklos in den Auslagen vom Supermarkt.

Darüber hinaus braucht Obst und Gemüse, das außerhalb der Saison angebaut wird, oft beheizte Gewächshäuser, um trotz Lichtmangel wachsen zu können. Das benötigt viel Energie und stößt im Vergleich zum Freiland-Anbau das bis zu 30-fache an klimaschädlichen Gasen aus. Noch dazu gehen Aromen, Vitamine und der Duft verloren und Dünger sowie Pestizide müssen stärker eingesetzt werden, um das Pflanzenwachstum im Gewächshaus garantieren zu können.

Saisonales Obst und Gemüse ist also umweltfreundlich, frisch und gesund – aber auch vielfältiger und günstiger als gedacht: Da es während der Saison sogar zu einem Überangebot der Lebensmittel kommen kann, werden das Obst und Gemüse günstiger. Und durch das abwechselnde Angebot von verschiedenem Obst und Gemüse kannst du außerdem ganz einfach neue Sorten entdecken und einen bewussteren Genuss entwickeln: Dadurch, dass Rhabarber, Spargel oder Pfirsich nur noch in wenigen Monaten im Jahr auf dem Einkaufszettel stehen, schätzen wir Obst und Gemüse mehr wert und lernen zu verzichten.

EINKAUFLISTE

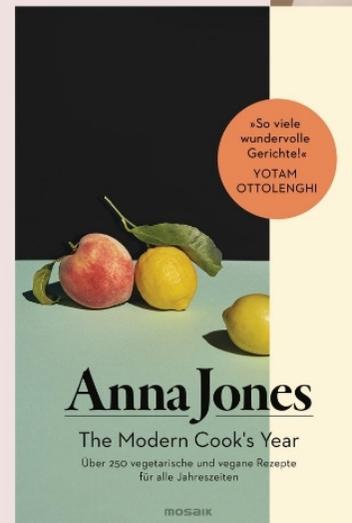
fuer zwei Personen

- 2 Prisen Safranfäden
- 750 g mehligkochende Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 40 g (vegane) Butter
- 250 g frischer Grünkohl oder Blattspinat
- Muskatnuss
- 2 sehr frische Eier

Was du vermutlich zuhause hast:

- Salz & Pfeffer
- Weißwein- oder Apfelessig

Das Rezept stammt leicht abgewandelt aus dem fantastischen Kochbuch *The Modern Cook's Year* von Anna Jones.



Die **SCHMÖKERRUNDE**



SO GEHT'S

Koche **185 ml Wasser** und weiche **2 Prisen Safranfäden** darin ein.

750 g mehligkochende Kartoffeln schälen und in große Stücke schneiden. Gib sie in einen Topf und bedecke sie gerade so mit kaltem Wasser. Streue noch eine **Prise Salz** hinein und lasse die Kartoffeln dann etwa 20 Minuten lang kochen, bis sie weich sind.

Hacke in der Zwischenzeit **2 Knoblauchzehen** fein und schmelze **40 g Butter** bei niedriger bis mittlerer Temperatur in einer Pfanne mit hohem Rand. Sobald Bläschen aufsteigen, die Hälfte vom Knoblauch und den eingeweichten Safran mitsamt Wasser dazugeben. Ein, zwei Minuten kochen lassen, bis der Knoblauch gold ist, dann vom Herd nehmen.

Zupfe die Blätter in groben Stücken von den Stielen der **250 g Grünkohl** ab, falls du Grünkohl verwendest, und schneide die Stiele in etwa 1 cm lange Stücke.

Fülle einen breiten, großen Topf zur Hälfte mit Wasser, gib **2 EL Essig** dazu und bringe das Wasser zum Simmern.

Gieße die Kartoffeln in ein Sieb ab, gib sie zurück in den Topf und zerdrücke sie mit einem Kartoffelstampfer zu Püree. Anschließend gibst du die Safranbutter dazu und verrührst alles. Schmecke das Püree sorgfältig mit Salz und Pfeffer ab und stelle es abgedeckt zur Seite.

Gib den Grünkohl oder **250 g Spinat** zusammen mit dem Rest vom Knoblauch, geriebener **Muskatnuss** sowie **1 EL Essig** in die Pfanne, lege einen Deckel auf und brate das Wintergrün scharf an.

Schlage die **2 Eier** sehr vorsichtig in jeweils eine kleine Schüssel auf – das Eigelb darf nicht kaputt gehen! Erzeuge in dem simmernden Wasser mithilfe von einem Schneebesen einen Strudel und lasse die Eier nacheinander zügig in die Mitte des Strudels hineingleiten. Lasse sie drei Minuten lang im Wasser ziehen.

Gib das Püree auf zwei Teller und richte das Wintergrün daneben an. Nimm mithilfe einer Schaumkelle die pochierten Eier aus dem Wasser und platziere sie auf dem Kartoffelpüree.