

REGIO plus
CHALLENGE

saisonal

A7 22. Sept '22

DIE ÖKO-MODELLREGION PAARTAL STELLT SICH DER HERAUSFORDERUNG:
7 TAGE NUR ESSEN UND TRINKEN, WAS MAXIMAL 50 KILOMETER UM DEN WOHNORT ENTSTANDEN IST.

Iss, was um die Ecke wächst!

DIE SERIE ZUR AKTION VOM 26. SEPTEMBER BIS 2. OKTOBER

Ochsengulasch trifft Kürbiskompott

Regioplus-Challenge verrät Rezepte, die nur mit regionalen Zutaten zubereitet werden

Von Wolfgang Glas

Aichach - Am Montag startet die Regioplus-Challenge. Deren Herausforderung: Sieben Tage lang nur Produkte essen, die im Umkreis von 50 Kilometern entstanden sind. Wer mitmachen möchte, kann sich jetzt dazu anmelden. Das geht online unter regiopluschallenge.com. Dort gibt es auch einen Link auf die Öko-Modellregion Paartal, zu der das Wittelsbacher und Schrobenhausener Land gehören. Sie betreut die hiesige Aktion.

Die Internetseite erklärt die Teilnahmebedingungen und gibt Tipps zum lokalen Einkauf. Denn wer sich eine Woche lang ausschließlich von bioregionalen Lebensmitteln ernähren möchte, muss seine Speisekarte gut planen und kreativ sein. Dabei helfen auch Rezept-Vorschläge, die auf regiopluschallenge.com sogar nach Landstrichen geordnet

sind. Jede der acht teilnehmenden Regionen in Bayern kultiviert unterschiedliche Produkte. In Franken gibt es Topinambur, im Schrobenhausener Land Quinoa, im Wittelsbacher Land ist Bio-Ochsenfleisch eine Spezialität. Die Rezepte sind zusätzlich mit Hinweisen versehen, wo welche Lebensmittel erhältlich sind.

Zwei dieser Rezepte veröffentlichen wir hier in dieser Serie, als Hauptgericht ein BruderOx-Gulasch. BruderOx ist eine exklusive Produktionsschiene der Öko-Modellregion Paartal: Die teilnehmenden Rinderzüchter verpflichten sich, männliche Kälber, die für den Milchbetrieb uninteressant sind und normalerweise oft an weit entfernte auswärtige Mäster verkauft werden, weiterhin auf dem Hof zu halten. Dort wachsen die Brüder der Milchkuhe langsam zu Ochsen heran. Ihr Fleisch gilt als regionales Premium-Produkt.

BRUDEROX-GULASCH

Zutaten für zwei Personen (1 Teil entspricht 200 Gramm)

- 1 Teil Bruder-Ox-Gulasch
- 1 Teil Zwiebeln
- 1/2 Teil Möhren
- 1/2 Teil Knollensellerie
- frische Tomaten nach Belieben
- Nudeln

Zubereitung: Möhren und Sellerie in kleine Würfel schneiden. Zuerst das Gulasch scharf anbraten, dann Gemüswürfel zugeben und kurz schmoren. Im nächsten Schritt werden die grob geschnittenen Tomaten hinzugegeben und kurz mitgegart.

Wenn alles gut angebraten ist, wird mit Wasser aufgefüllt, bis alle Zutaten gut bedeckt sind. Das ganze bei kleiner Hitze etwa 1,5 bis zwei Stunden köcheln lassen. Die vielen Zwiebeln geben dem Gulasch nach langer Kochzeit eine schöne Sämigkeit.

Zum Anbraten wird Bratöl verwendet, zum Würzen Salz. Beides ist nicht aus bioregionaler Produktion erhältlich, darf aber natürlich als sogenannter Joker eingesetzt werden.

APFEL-KÜRBIS-KOMPOTT

- Zutaten:
- 4 Äpfel
 - 1/4 Hokkaido-Kürbis
 - 3 Teelöffel Honig zum



Quinoa mit Mangold und Ziegenkäse.

- Karamellisieren
- 2-3 Teelöffel Honig zum Nachsüßen
- 1 Tasse Wasser
- 1 Zweig Rosmarin
- 150 g Ziegenjoghurt

Zubereitung: Äpfel und Kürbis in kleine Würfel schneiden. Den Honig in einem Topf erhitzen, bis er eine bräunliche Färbung annimmt. Mit Wasser unter ständigem Rühren ablöschen, bis sich der karamellierte Honig aufgelöst hat. Äpfel, Kürbis und Rosmarin hinzugeben und etwa eine halbe Stunde bei schwacher Hitze köcheln lassen. Wenn alles weich ist, nochmals mit Honig abschmecken, bis das Kompott die gewünschte Süße hat. In ein Glas abwechselnd Joghurt und Kompott zu Schichten auftragen



Apfel-Kürbis-Kompott auf Ziegenkäse.

und mit einem Zweig Rosmarin garnieren - fertig ist der nahrhaft-süße Nachtisch.

QUINOA MIT MANGOLD

- Zutaten für zwei Personen
- 1 Tasse Quinoa
 - 500g Mangold
 - 1 Zwiebel
 - 200g Ziegenfrischkäse

Auch viele andere Gemüse eignen sich leicht angeschmort als Beilage. Je nach Saison Möhren, Pastinaken, Kürbis, Rote Beete, Spinat.

Zubereitung: Quinoa unter kaltem Wasser abspülen und anschließend in doppelter Menge Wasser zunächst 15 Minuten köcheln und anschließend noch zehn Minuten quellen lassen.

Währenddessen die Zwiebeln würfeln und den Mangold in Streifen schneiden. Zuerst die Zwiebeln schön goldbraun rösten, dann den Mangold dazugeben und mit etwas Wasser dünsten, bis er weich ist. Mit Salz abschmecken.

Das Mangoldgemüse auf die warme Quinoa geben und mit einem Klecks Ziegenfrischkäse garnieren.

Die Regioplus-Challenge startet am kommenden Montag. Unsere Zeitung begleitet die Aktion mit einer kleinen Serie. In der nächsten Folge lesen Sie, wie eine fünfköpfige Familie die Herausforderung meistert, sich ausschließlich mit Bio-Produkten aus der Nachbarschaft zu ernähren.

Biolandhof Kreppold
Wilpersberg 1, 86551 Aichach
biolandhof-kreppold@web.de
Telefon 08258/211
Telefax 08258/1061

Was Guats und G'sund's aus unserem Bio-Hofladen:

Angus-Ochsenfleisch von unseren Weidetieren (nächster Fleischtermin am 30. September 2022, Vorbestellung erwünscht), Pute, Lamm, Gockerl, Backgetreide als Korn & Mehl, Obst & Gemüse u. v. m.

Öffnungszeiten: Donnerstag von 16.00 bis 18.30 Uhr
Freitag von 10.00 bis 18.30 Uhr, Samstag von 8.00 bis 12.30 Uhr

Einkaufen wie früher bei Tante Emma in der Innenstadt in Schrobenhausen!

Bei uns finden Sie folgende Lebensmittel unverpackt und in Bioqualität: Süßigkeiten, Müslis, Nüsse, Hülsenfrüchte, Backzutaten, Reis und Nudeln. Auch Putz- und Waschmittel kann man sich selbst abfüllen. Nachhaltige Kosmetik, schöne nachhaltige Haushaltswaren und Geschenkartikel kann man hier ebenfalls finden.

Der Hauptfokus liegt hierbei auf regionalen Lebensmitteln, wie z. B. Quinoa aus Schrobenhausen, perfekt also für eine RegioChallenge, bei der die Lebensmittel am besten nur 50 km weit gereist sind. Schaut gerne vorbei.

TANTE EMMA
Schrobenhausen

Lenbachstr. 18 · 86529 Schrobenhausen
www.tanteemma-sob.de
Montag Ruhetag, Dienstag bis Freitag von 9 Uhr, Samstag von 9 bis 13 Uhr

Biohof Horsch
HÖGENAU

Högenau 1, 86529 Schrobenhausen
Telefon 08252 / 9098814
Mobil 0170 / 9072213
E-Mail: info@biohof-horsch.de

Öffnungszeiten Hofladen:
Mittwoch von 15 Uhr bis 18 Uhr
Freitag von 15 Uhr bis 19 Uhr
Samstag von 9 Uhr bis 14 Uhr
und nach Vereinbarung

Kartoffeln, Dinkel, Dinkelmehl, Emmer, Emmermehl, Quinoa u. v. m.