Viele Ideen für eine leckere Herbstküche

Für rund 200 Gäste der AOK-Kochshow hieß es Bühne frei und Genussnerven an.

VS-SCHWENNINGEN. Der Kochprofi Hans Joachim Burger von der Meistervereinigung Gastronom verzauberte gemeinsam mit der AOK-Ernährungsexpertin Heidrun Zeller-Thorn und dem designierten Geschäftsführer der AOK Schwarzwald-Baar-Heuberg Harald Rettenmaier in der Neckarhalle in Schwenningen die anwesenden Kochshowgäste mit schmackhaften Herbstgerichten.

Das Ergebnis konnte sich vor allem schmecken lassen: Es gab, einschließlich der Rezepte zum Mitnehmen, ein Rote Beete Carpaccio an Kräuter-Sauerrahm-Dressing mit Saaten-Grissini zur Vorspeise, Kürbis-Gnocchi auf geblättertem Rosenkohl an Bergkäse-Soße mit Kürbis-Kräcker als Hauptgang und zum Abschluss Hafer-Apfel-Walnuss-Kuchen mit Zwetschgen und weißer Zimt-Soße.

Regionale Produkte einkaufen

Liebe geht durch den Magen. Das beginnt bereits beim Einkaufen. „Wer möglichst regional und saisonal einkauft, hat bereits den wichtigsten Schritt gemacht für eine hochwertige Ernährung. Auf dem Wochenmarkt, in den Hofläden der Region und sogar in Supermärkten sind solche Produkte zu finden“, erklärt Heidrun Zeller-Thorn. „Gerade regionale Produkte haben kürzere Transportwege und vermeiden unnötige Umweltbelastung. Zudem werden so die Landwirte und Erzeuger in der Region unterstützt“, ergänzt Harald Rettenmaier.

„Als regionale Gesundheitskasse ist dieser Aspekt für uns sehr wichtig. Auch so leben wir unser Gesund-Nah-Versprechen“, so der zukünftige Geschäftsführer und ergänzt, „wenn es dann noch schmeckt – umso besser“.

Jeder Meisterkoch braucht einen Beikoch. Im Fall von Hans Joachim Burger (links) war das Harald Rettenmaier. Zum Hauptgang griff der designierte AOK-Geschäftsführer zu Schäler und Messerchen. Heidrun Zeller-Thorn führte durch die Kochshow. Foto: Elke Rauls

„Die Kochshow war einfach klasse. Die Atmosphäre war so entspannt als wäre man zu Hause. Es war informativ, unterhaltsam und nicht zu Letzt sehr lecker“ so eine Besucherin aus Schwenningen.