

Frisch vom Markt

Das Kraut der Woche – Bärlauch



Standort mit Halbschatten oder unter Bäumen, wo nicht all zu viel Sonne an die Pflanze kommt“, sagt der Sindelfinger Gärtner **Willi Wolf**. Die Erde sollte humos sein, nicht zu nass und nicht zu trocken.

Von der Pflanze bleibt dem Bärlauchfreund im ersten Jahr nicht viel. Die aromatischen Blätter benötigt sie, um zu wachsen und einen kräftigen Wurzelballen zu bilden, aus dem im zweiten Jahr umso mehr sprießt. Nach der Blüte verliert die Pflanze schnell an Aroma. Die Blätter werden gelb. Im Sommer ist von der Pflanze nichts mehr zu sehen – bis zum nächsten Frühjahr.

Spargel mit Bärlauch

Ein leckeres Rezept zur Verwendung von Bärlauch verrät **Magdalena Wolf: Spargel auf Bärlauch** mit Rosmarin-Kartoffeln. Dazu zunächst Spargel schälen, waschen und mit Zitronensaft, etwas Zucker und etwas Olivenöl im Backofen leicht bei 175 Grad rund 10 bis 15 Minuten grillen.

Den Bärlauch waschen und klein schneiden und zum Schluss über den gegrillten Spargel geben und für kurze Zeit wieder unter den Grill schieben. Für die Soße ½ l Brühe, etwas Weißwein oder Weißherbst, Zitronensaft aufkochen, mit hellem Soßenbinder binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen Rosmarin-Kartoffeln und Schinken.

Von März bis Mai ist Bärlauchzeit. Die würzige Pflanze (Bild: Bilderbox) aus der Familie der Amaryllis-Gewächse bringt als Erste frisches Grün auf die Teller. Sein botanischer Name, **Allium ursinum**, deutet auf den typisch deftigen Geschmack hin, der dem einer weißen Knolle sehr ähnelt: Allium heißt Knoblauch. Doch anders als beim Knoblauch, steht einem unbefruchteten Personenkontakt nach Genuss von Bärlauch nichts im Wege.

Frisch ist Bärlauch nun auf dem Markt zu haben, der **Bund** kostet derzeit zwischen **80 Cent und 1,30 Euro**; die **Topfpflanze** je nach Größe zwischen **1,80 und 2,50 Euro**. Das grüne Pflänzchen sollte aus dem Topf in den Garten gesetzt werden, „am besten an einen

Kellernotizen

Keltern, Kunst und Kostproben

„Kunst in der Kelter“ wird am Samstag, 26. März, 15 bis 20 Uhr in den Räumen der **Cannstatter Weingärtner**, Rommelstraße 20, gezeigt, wo der Künstler **Adolf Diesterheft** aus Stuttgart-Münster einige seiner Werke ausstellt. **Adolf Diesterheft** setzt sich mit seinen Werkstoffen auseinander, bearbeitet sie und ringt ihnen ihre Form ab. Dabei zeigt er handwerkliches Können, ein künstlerisches Auge und ein Gefühl für Formen und Material. Dazu werden Weine der Weingärtner Bad Cannstatt ausgeschenkt. Der Eintritt zur Ausstellung ist frei.

Im **Stuttgarter Weinbaumuseum** in der alten **Uhlbacher Kelter** bitten ab **1. April**, immer am ersten Freitag des Monats, Wengeter zu Tisch. Bei der Weinverkostung „Die Wahrheit Des Weines“ präsentieren **Stuttgarter Weingüter** rund drei Stunden lang jeweils an einem Abend acht ausgesuchte Weine. Dazu liefern sie Wissenswertes zu Anbaumethoden, Geschmacksrichtungen

und Rebsorten. Ein Vesperteller bildet die Grundlage für die dreistündige Verkostung. Die Weinproben-Serie der **Stuttgart-Marketing GmbH** beginnt am 1. April mit den **Weingärtnern Bad Cannstatt** und endet nach acht Veranstaltungen mit dem **Weingut Zaiß** am 4. November. Die Weinabende beginnen jeweils um 19 Uhr und kosten 29 Euro pro Person (inklusive acht Weinproben, ein Vesperteller und eine Flasche Mineralwasser). Information und Reservierung: Telefon 07 11 / 22 282-100 oder unter der Adresse www.stuttgart-tourist.de, E-Mail-Adresse: info@stuttgart-tourist.de

Die **Welt des Weines** können interessierte Besucher am **Samstag, 9. April**, auch zu **später Stunde** entdecken. An diesem Abend nimmt das Weinbaumuseum Stuttgart zum dritten Mal an der **Langen Nacht** der Museen teil. Im Rahmen der **Tour Wein** gibt es von 19 bis 2 Uhr stündlich eine Führung durch die **Alte Kelter**.

Sindelfingen: Hans-Ulrich Grimm kritisiert Nahrungsmittel-Industrie / Lesung in der Buchhandlung Röhm

Leberkäs zu Augäpfeln

Von unserem Mitarbeiter Bernd Heiden

Seit Jahrzehnten nimmt er die Praktiken der Lebensmittelindustrie unter die Lupe. Zum Start der Gesundheitswochen trat der Ernährungsdetektiv **Hans-Ulrich Grimm** bei der Buchhandlung Röhm an.

Eigentlich will er hier sein überarbeitetes Buch „Die Ernährungsfrage. Wie die Lebensmittelindustrie unser Essen manipuliert“ vorstellen. Aber weil das Publikum überschaubar ist, illustriert Hans-Ulrich Grimm seinen Vortrag mit ein paar Grafiken und Fotos. Erstes Bild: Ein buntes Päckchen Hühnersuppe für vier Personen.

Trockenhuhn und Nasshuhn

Mit der Suppe fing einst Grimms Recherchearbeit zur Lebensmittelindustrie an. Zwei Gramm „Trockenhuhn“ seien in der Tüte, teilte ihm damals der leitende Ingenieur des Lebensmittelgiganten beim Besuch der Produktionsanlagen mit. „Trockenhuhn“, „Das entspricht sieben Gramm Nasshuhn“, erläuterte ihm der Lebensmittelmacher. Nach Huhn schmecke das Ganze wegen zugesetzter Aromen.

Das lässt Grimm die Theorie der zwei Welten entwickeln. In der echten Welt mit echter Nahrung zählt, dass Essen schmeckt, bekömmlich ist und die Kinder gut gedeihen. In der Welt der Nahrungsmittelindustrie zählt ganz anderes: das sogenannte „shelf life“, die Lagerfähigkeit. So wird von Kartoffelpüree ein Jahr Haltbarkeit verlangt – in der ersten Welt ein Irrwitz. „Die Nahrungsmittelindustrie kämpft einen ständigen Kampf gegen die Natur.“

Natürlich kann auch die Haltbarkeit von zwei Wochen eines Fruchtjoghurts nicht natürlichen Ursprungs sein. Vielmehr entspringt die dem ganz legalen Fruchtentzug und Ersatz durch Aromen.

Die Sprache der Gelüste

„Das bekommt uns Menschen nicht unbedingt gut“, formuliert er vorsichtig zu Aromazusätzen. Sein grundsätzliches Problem mit Zusatzstoffen wie Aromen: Die ungeheure Komplexität der Stoffwechsellvorgänge des menschlichen Körpers. „Ich dachte immer, Essen ist wie Benzin“, erläutert er den vermeintlichen Vorgang, über den ihn dann ein Professor belehrte: Der Körper wird ständig neu hergestellt, so seien alle Organe – bis aufs Gehirn – nicht älter



Hat übers Essen nicht nur Appetitliches zu berichten: Hans-Ulrich Grimm. Bild: z

als sieben Jahre. Die Bausteine für diesen Dauerumbau liefert die Nahrung. Was auf der Baustelle gerade fehlt, signalisiert der Darm ans Gehirn. Das Gehirn übersetzt die Darmbotschaften in die Sprache der Gelüste. Schwebt einem wie Grimm öfter ein Rostbraten vor, steckt dahinter wohl das: Der Darm hat nach dem Baustoff gerufen, der im Rostbraten enthalten ist.

„Aus Leberkäs macht man Augäpfel“, umschreibt Grimm diesen unglaublichen Prozess innerhalb von rund zwei Millionen Substanzen des menschlichen Körpers, an dem maßgeblich Hormone beteiligt sind, wie die Forschung erst in den letzten Jahren herausgefunden hat. Weil die Angelegenheit so komplex ist, sei bislang auch nicht der „Blockbuster“, die ultimative Schlankheitspille entwickelt worden. Die Forschung freilich gehe mittlerweile davon aus, dass etwa bestimmte Farbstoffe, Aluminiumfarblacke,

die Süßigkeiten strahlen lassen, die Geschlechtshormone beeinflussen. So könne der Körper durch Zusatzstoffe in die Irre geleitet werden.

Von glücklichen Kühen

Zum Schluss Grimms gute Nachricht: Milch und Käse von glücklichen Kühen wie denen auf den Bergalmen seien mit ihrem extrem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren – wichtig für Herz, Hirn, Psyche – regelrechtes „Function-Food“, wie die Industrie ihre Kunstprodukte bewerbe. „Eigentlich wäre also genügend in natürlicher Nahrung.“ Aber gerade wegen der vielen Omega-3-Fettsäure gingen die Produkte, darunter auch Leinöl, im Regal schnell kaputt. Shelf life lässt grüßen.

Unter www.food-detektiv.de bieten Hans-Ulrich Grimm und seine Mitarbeiter umfassende Infos zu Nahrungs-Zusatzstoffen.

KW 12 Gültig ab 23.03.2011

REWE

Jeden Tag ein bisschen besser.

Bargeldauszahlung gratis!

Jetzt bis zu 200 Euro mit Ihrer EC-Karte abheben. Ab 20 Euro Einkauf.

Südafrika: Tafeltrauben hell
»Regal Seedless«, Kl. I
1,99
AKTIONSPREIS

Englische Narzissen*
10 Feldnarzissen Bund
0,44
AKTIONSPREIS

Ab Donnerstag und bis diesen Samstag bei REWE.

SENSATIONS- PREIS 1,11€
Ihr Preisvorteil: 44%!

Nutella
(1 kg = 2,52)
440-g-Glas

Spanien/ Belgien/Niederlande/ Deutschland/ Griechenland: Gurke
Kl. I
0,29
AKTIONSPREIS

Schinkenspeck geräuchert
100 g
Ihr Preisvorteil: 18%!
0,89
AKTIONSPREIS

Kasseler Lachs am Stück, mild gesalzen und goldgelb geräuchert, SB-verpackt
1 kg
5,55
AKTIONSPREIS

Bitburger Pils oder Radler Stubbi
(1 Liter = 1,13)
2 x 20 x 0,33-Liter-Flaschen-Kasten
zzgl. 2 x 3,10 Pfand
Ihr Preisvorteil: 22%!
14,98
AKTIONSPREIS

Aqua Vitale Mineralwasser
(1 Liter = 0,19)
12 x 1-Liter-PET-Flaschen-Kasten
zzgl. 3,30 Pfand
Ihr Preisvorteil: 23%!
2,22
AKTIONSPREIS

Senseo Kaffee Pads
verschiedene Sorten,
(100 g = 1,52)
111-g-Packung
Ihr Preisvorteil: 28%!
1,69
AKTIONSPREIS

Ferrero Küsschen oder Mon Chéri
(100 g von 0,99 bis 1,13)
157-178-g-Packung
Ihr Preisvorteil: 34%!
1,77
AKTIONSPREIS

Vorreiter in Sachen Grünstrom.

- Der Schutz von Klima und Ressourcen ist fester Bestandteil der REWE Unternehmensphilosophie.
- Als erstes Handelsunternehmen betreibt die REWE Markt GmbH alle Märkte seit 2008 komplett mit Grünstrom aus erneuerbaren Energien.

Informationen zur REWE Nachhaltigkeits-Initiative finden Sie unter www.rewe.de

Gemeinsam Gutes tun.
Die Nachhaltigkeits-Initiative der REWE

In vielen Märkten Mo. – Sa. von **7.22** für Sie geöffnet. Bitte beachten Sie den Aushang am Markt. Angebote gültig bei REWE und REWE CITY. www.rewe.de