

Herrenriege am Herd

Der Markt Fürstenzell ist die erste „Gesunde Gemeinde“ im Landkreis Passau. Eine der vielen Ideen, die das Modellprojekt mit Leben erfüllen sollen, ist ein **Kochkurs für Männer**.

Von Carola Brunner

Es riecht nach heißem Fett und gebratenen Kartoffeln. Dampf steigt auf aus den Pfannen, in denen Schweizer Rösti brutzeln. „Ihr müsst sie langsam braten. Wenn sie Farbe haben, haben sie auch Geschmack“, sagt Thomas Baumgartner. Er geht von einem Herd zum nächsten, prüft mit kurzem Blick, ob alles passt, und gibt den Zweierteams die nächsten Anweisungen. Zwischendurch öffnet er ein Fenster der Schulküche, damit frische Luft hereinströmt. An vier Stationen sind die Kochschüler eifrig am Werkeln: Der eine befördert die fertigen Rösti von der Pfanne auf ein Backblech und stellt sie zum Warmhalten ins vorgeheizte Rohr, der andere gießt einen Schuss Öl nach und brät darin das gehobelte Gemüse an.



Reine Männersache ist der Kochkurs, zu dem sich die Herrenrunde donnerstags in der Lehrküche der Fürstenzeller Mittelschule trifft. Koch Thomas Baumgartner (5.v.l.) bereitet mit Heribert Berchtold (ab 2.v.l.), Bernhard Knispel, Rainer Binar, Josef Asen, Ernst Stemplinger, Sepp Friedrich, Alex Albrecht und Karl Schwarzmeier schmackhafte Gerichte zu, die ohne großen Firlefanz auskommen. Über das rege Interesse an dem Angebot freuen sich Markträtin Ursula Berchtold (l.) und Regionalkoordinatorin Franziska Solger-Heinz. – Fotos: Brunner

Mit dem Kochen von Null angefangen

Karl Schwarzmeier legt Wert auf gutes Essen. Fertiggerichte und Tiefkühlpizza kommen ihm nicht auf den Teller. Er ist Besseres gewohnt. „Meine Frau hat mich 50 Jahre lang hervorragend versorgt“, sagt der 77-Jährige. In all der Zeit sah er keine Notwendigkeit, sich groß ums Kochen zu kümmern.

Nun ist er Witwer, seit einem

scheidet und im Topf anschwitzt. Mit 44 Jahren ist der Fürstenzeller der Jüngste in der bunt gemischten Truppe. Kochen macht ihm Spaß – und deshalb möchte er gerne mehr lernen. Vor allem die klassischen Gerichte der deutschen Küche interessieren ihn.

Beim Raspeln und Schnippeln ist Zeit zum Ratschen und Fachsimpeln, der eine erzählt von sich, der andere macht einen Witz oder

men. Der eine rührt die Sauce, damit sie nicht klumpt, der andere dreht den Herd höher, gießt Öl in die Pfanne. Bevor es zu heiß wird, huscht Thomas Baumgartner herbei und legt die vorbereiteten Médailles hinein. „Das Schweinefilet muss auf hoher Temperatur garen, damit der Fleischsaft drinbleibt“, sagt der Koch und eilt schon zum nächsten Team am nächsten Herd.

dann plötzlich allein dastehen, ernähren sie sich oft unzureichend und ungesund. Oder sie stellen fest, dass in der Praxis nicht alles so einfach ist, wie es sich im Kochbuch liest.

In der Lehrküche der Fürstenzeller Mittelschule stehen zwei Frauen etwas abseits und beobachten, wie die Männer mit Pfannen und Töpfen hantieren. Ursula Berchtold und Franziska Solger-Heinz haben im Hintergrund die Päden gezogen, damit

nen 79 Jahren der älteste Teilnehmer ist, hat er an den anderen Abenden schon Kürbiscremesuppe, Salat und eingelegtes Gemüse auf italienische Art zubereitet. Heute freuen sich die beiden auf Schweinefilet mit Käsesauce, Rösti und Gemüse. All das richten sie gerade auf ihren Tellern an.

„Man braucht nicht für alle Aktionen einen Arbeitskreis“, sagt Ursula Berchtold. Für die Seniorenbeauftragte der Marktgemein-

den: Die Chemie stimmt. Thomas Baumgartner kommt mit seiner direkten Art gut an bei den Männern; und die wiederum schätzen in ihm den „unkomplizierten Praktiker“, der sich nicht verkünstelt, sondern ihnen Grundlegendes beibringt.

Von Grundsaucen und Mehlteigerln

„Ich habe von Null gefangen und bin dankbar für den Tipp, den ich erhasche.“ Wenn er beim Metzger Fleisch einkauft, fragt er die Verkäuferin immer, wie sie es zubereiten würde. Meist antwortet aber nicht nur die Frau hinter der Theke. „Wenn noch zwei Hausfrauen mit mir im Laden sind, gehe ich mit drei Rezepten heim“, erzählt der Rentner, der für den Kochkurs jedes Mal von seinem Heimatort Aicha vorm Wald nach Fürstzell fährt. Während er erzählt, schaut er Alex Albrecht zu, wie er eine Zwiebel für die Sauce klein

bank um und flacht mit den „Hintermännern“. Thomas Baumgartner geht durch die Reihen und löscht die glasigen Zwiebeln im Topf mit Weißwein ab. „Jetzt müsst ihr die Hitze reduzieren, die Sahne dazugeben und den geriebenen Käse. Und dann umrühren.“

Sepp Friedrich macht all das recht routiniert. „Ich habe Spaß am Kochen“, sagt der 67-Jährige. „Und ich möchte was Neues lernen.“ Damit er nicht alleine mitmacht, hat der Fürstzeller seinen Freund Ernst Stemplinger (68) überredet, auch mitzukom-

Angebot stößt auf große Resonanz

Studien belegen, dass verwitwete Männer einen höheren Sterberisiko haben als verwitwete Frauen. Das hat einen ganz einfachen Grund: Viele Männer, vor allem die älteren Semester, können nicht kochen; haben es nie gelernt, weil es schlicht nicht notwendig war. Sie verdienen die Brötchen, während sich die Frau daheim um Küche und Kinder kümmerte. Wenn die Männer

dieser Kochkurs stattfinden kann. Nur für Männer. Und sie bleiben auch jetzt im Hintergrund, freuen sich nur, dass das Angebot solcher große Resonanz gefunden hat.

„Gesund.Leben.Bayern.“ So nennt sich das Modellprojekt, das den Rahmen für derlei Aktivitäten bildet. Für jeden bayerischen Regierungsbezirk wurde ein Landkreis ausgewählt, und jeder Landkreis brauchte eine Kommune, die als Vorreiter fungiert. In Niederbayern bekam der Landkreis Passau den Zuschlag – und der Markt Fürstzell hatte sich vorab bereit erklärt, als Modellgemeinde mitzuwirken. Es geht – grob gesagt – um Gesundheitsförderung auf kommunaler Ebene. Das eröffnet jede Menge Spielraum für neue Ideen.

Rainer Binar hat sich bisher daheim meist nur an Kleinigkeiten gewagt. Salat. Leberkäse mit Ei. In der Männerrunde am Herd will der 54-Jährige aus Fürstzell seinen Horizont erweitern. Das scheint gut zu funktionieren. Jedenfalls sehen die Rösti, die er gerade mit dem Pfannenheber auf den Teller gleiten lässt, knusprig und braun aus. Wenn seine Frau mal nicht da ist, kann er künftig ein komplettes Menü auf den Tisch zaubern. Im Kochduett mit Heribert Berchtold, der mit sei-

der beste Beweis dafür. Franziska Solger-Heinz, die als Koordinatorin vor Ort das Modellprojekt „Gesunde Gemeinde“ betreut, sieht das genauso. Das Wichtigste, so meinen die beiden Frauen, sei es, den Bedarf zu erkennen und etwas anzustoßen. Dann könne sich das Projekt getrost weiterentwickeln.

Bernhard Knispel greift nach der Pfeffermühle und verpasst den Schweinemedaillons auf seinem Teller die nötige Schärfe. Vor dem Schicksal, einmal hilflos am Herd zu stehen, hat ihn seine Frau bewahrt. „Sie hat mich angemeldet“, erzählt der 58-Jährige. In der hintersten Küchenzeile hat er beim Kochen jede Menge Spaß mit seinem Freund Josef Asen. „Der Berni hat mich überredet mitzukommen“, erzählt der 54-Jährige. Bereut hat er es offenbar nicht. Er gibt noch einen Klecks Käsesauce auf den Teller, dann gesellt sich das Duo aus Aspertham zu den anderen an den großen Tisch.

Das soziale Miteinander ist mindestens genauso wichtig wie die Kocherei. Auch darin sind sich Ursula Berchtold und Franziska Solger-Heinz einig. Sie brauchen nur ein paar Minuten, um sich zu vergewissern, dass sich hier die Richtigen gefunden ha-

Die beiden Frauen sind schon längst wieder weg, als die Männerrunde beim Essen über Grundsauce und Mehnteigerl diskutiert und über den Vorschlag, ob nicht einer beim nächsten Treffen ein Tragerl Bier mitbringen sollte. Sie entscheiden sich allerdings dagegen. Wein passt besser. Schließlich wollen sie sich nächsten Donnerstag an einem „anspruchsvollen Fisch“ versuchen: Thomas Baumgartner, Koch im Passauer Gasthaus Vogl auf der Ries, schlägt Talapiafilets vor. Dazu soll es zwei Beilagen geben – Fenchel-Gurkenragout und Wildreis. Bei ihren anderen Treffen hat die Herrenrunde schon Kürbissuppe mit Serranochips, Antipasti, Salate mit verschiedenen Dressings, Suppe mit Griessnockerl, Pfannkuchen, Kräuterschöberl und Kaspressknödeln, Avocadopüree, Wildgulasch in Burgundersoße mit Kartoffelnudeln und Speckrosenkohl oder als Dessert eine Orangen-Joghurtcreme auf Kumquatchutney zubereitet. Und eigentlich würden sie gern noch viel mehr lernen – wie man ausgezogene Krapfen backt zum Beispiel. Wie es scheint, sind sie auf den Geschmack gekommen. Und wenn es eine Fortsetzung geben sollte, wollen sie alle wieder mitkochen.



Goldbraun und knusprig sollen die Schweizer Rösti werden. Alex Albrecht (l.) und Karl Schwarzmeier geben sich alle Mühe beim Braten.



Teamarbeit ist angesagt am Herd. Während Ernst Stemplinger (v.r.) aufpasst, dass die Zwiebeln für die Käsesauce nicht anbrennen, bugsiert Sepp Friedrich die fertigen Rösti zum Warmstellen aufs Backblech. Thomas Rosenberger schaut zu und gibt seinen „Schülern“ hilfreiche Tipps.



Knackiges Gemüse und knusprige Rösti richtet Rainer Binar (v.l.) an, während Heribert Berchtold die Käsesauce geschmeidig hält.



Ein wenig Pfeffer, ein Schöpfer Sauce: Bernhard Knispel (v.l.) und sein Freund Josef Asen richten ihr Essen auf den Tellern an.



Voll! Guten Appetit wünscht Sepp Friedrich und trägt die Teller zu Tisch. Das gemeinsame Essen nach dem Kochen gehört dazu.

DAS REZEPT: Schweinefilet in Käsesauce mit Schweizer Rösti

Schweinefilet in Käsesoße

Zutaten: 2 Schweinefilets, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Mehl, 4 EL Butter, 2 Zwiebeln (gewürfelt), ¼ Liter Brühe, 1 Becher Schmand, 3 Scheiben Käse (Raclette), 4 Scheiben Käse (Gouda).

Zubereitung: Die Filets von Haut, Sehnen und Fett befreien. Nun in Medaillons schneiden und mit Salz, Pfeffer und Paprika einreiben. Anschließend in Mehl wenden. In einem Topf die Butter schmelzen und die Filets darin anbraten. Das Fleisch nach dem Anbraten heraus nehmen und beiseite stellen.

Die Zwiebeln würfeln und mit



Schmand unterrühren. Dann das Fleisch wieder zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen.

Schweizer Rösti

Zutaten: 500 g fest kochende Kartoffeln, 1 mittelgroßes Ei, 2 EL Mehl, Salz und Pfeffer, Butterschmalz

Für die Schweizer Rösti werden die grob geriebenen Kartoffeln mit Ei, Mehl, Salz und Pfeffer gut vermengt. Wer mag, kann auch noch gehobenes Gemüse untermischen.

dem Käse in die Butter geben und schmelzen. Die Brühe und den

Zubereitung: Die Kartoffeln schälen und grob reiben. In einem Küchentuch gut ausdrücken. Ei und Mehl untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und nacheinander vier Rösti von beiden Seiten backen.