

**Druckversion**

Genuss ganz nahe

Märkte in Rheinland-Pfalz: Hunsrück

Gut für die Umwelt und die Hersteller von nebenan

Frische Erdbeeren im Juni oder aromatischer Rotkohl im November - regional und saisonal einkaufen, dafür machen sich viele Regionen bei uns im Land stark. SWR1-Reporterin Anke Müller besucht in Rheinland-Pfalz Bauernhöfe, Metzgereien und Bioläden, um Ihnen einen kleinen Überblick zu geben, wo Sie bei sich Zuhause gute regionale Produkte einkaufen können.



Eingekauft - was nun?

Wir zeigen Ihnen, was man mit den Produkten machen kann und geben Ihnen Rezepte, Tipps für die Zubereitung und Lagerung. Am Ende der Woche kochen wir gemeinsam mit dem **Spitzenkoch Bernhard Tintemann** aus dem Restaurant Bellevue in Traben-Trarbach an der Mosel.

Erste Station: Wochenmarkt

Der einfachste Weg an regionale Produkte ran zu kommen, ist der Wochenmarkt. Und dort hat man nicht nur die Wahl zwischen verschiedenen Obst- und Gemüsesorten, sondern auch viele verschiedene Anbieter aus der Region haben hier ihren Stand.



Wer die Wahl hat....



Einkaufen auf dem Wochenmarkt in Traben-Trarbach

Zusammen mit Spitzenkoch Bernhard Tinteman hat sich SWR1-Reporterin Anke Müller auf dem Bauern- und Wochenmarkt in Traben-Trarbach an der Mosel umgeschaut, welche regionale Gemüse- und Obstsorten angeboten werden. Und wenn der Spargel und der Rhabarber noch quitscht, ist er garantiert frisch...

1:55 min

Letzte Änderung am: 12.06.2013, 09.52 Uhr

Mehr im WWW:

[➔ bioeinkaufen-rlp.de](http://bioeinkaufen-rlp.de)

<http://www.bioeinkaufen-rlp.de/>

➔ **Bio-Einzelhandelsliste**

http://www.soonahe.de/regionalmarke/soonahe_produkte_einkaufen/verkaufsstellen.html

➔ **Saisonkalender Gemüse (pdf)**

<http://www.regional-saisonal.de/public/docs/saisonkalender-gemuese.pdf>

➔ **Saisonkalender Obst**

<http://www.regional-saisonal.de/public/docs/saisonkalender-obst.pdf>

➔ **Öko-Einkaufsführer Rheinland-Pfalz**

http://www.bio-berlin-brandenburg.de/fileadmin/Downloads/EKF_Regional/EKF_RhIPf_2010.pdf

➔ **Verband Deutscher Mühlen**

<http://www.muehlen.org/>

Chilli-Fleischwurst - kein Problem!

Landmetzgerei Wolf

Woppenroth

Seit über 50 Jahren gibt es die Landmetzgerei Wolf in Woppenroth. Der Familienbetrieb setzt auf Fleischprodukte, die ausschließlich aus der Region kommen. Und das kommt bei den Kunden gut an.

Kurze Transportwege, Artgerechte Tierhaltung, hauseigene Schlachtung - das wirkt sich auf die Fleischqualität aus: zartes, abgehangenes Rindfleisch und Schnitzel, die in der Pfanne nicht schrumpfen.



Spezialitäten

Die Metzger verarbeiten auch eine eigene alte Hausschweinrasse: das Schwäbisch-Hallische Landschwein. Die Bauern im Umkreis ziehen diese Schweine für den Betrieb auf. Aber das ist nicht die einzige Spezialität in der Landmetzgerei Wolf. Auch das Kalbfleisch ist ein Verkaufsschlager, sagt Martina Wolf-Rodenbusch: "Wir machen eine Ammentierhaltung - unsere Kälber sind ein halbes bis ein dreiviertel Jahr alt, laufen bei der Mutter auf der Weide mit und trinken an der Mutter."

Wurstiges

Im Laden ist eine sehr große Auswahl an Konserven. Die Wolfs produzieren 25 Wurstsorten in der Dose wie Spießbraten, Bierschinken, Jagdwurst oder Schinkenwurst. Neben den Klassikern, wie Leberwurst und Blutwurst, kommen aber noch ganz besondere Sorten in den Verkauf. Thomas Wolf schlachtet und macht die Wurst - und er lässt sich von seinen Kunden inspirieren: So gingen dort u.a. Fleischwurst mit Kräutern oder eine Chilli-Fleischwurst in die Produktion.

Ohne Zusatzstoffe

Die Landmetzger arbeiten auf Naturbasis, d.h. sie verwenden keine Zusatzstoffe wie Phosphat oder Glutamat. Angeboten werden Wurst und Fleisch auf den Wochenmärkten in Bad Kreuznach, Bingen, Oberwesel und Idar Oberstein - Rezepte an der Wursttheke inklusive.

Anke Müller

Letzte Änderung am: 12.06.2013, 09.52 Uhr

Mehr im WWW:
 **Landmetzgerei Wolf**
<http://www.landmetzgerei-wolf.de/>

Kleiner Betrieb - hohe Qualität

Getreidemühle Lorenz

Weitersbach bei Idar-Oberstein

Daniela Müller Lorenz ist Müllerin aus Leidenschaft und steht voll hinter ihren Produkten. Mit ihrem kleinen Mühlenbetrieb sieht sie einen klaren Vorteil gegenüber Großmühlen: Ihr Mann baut das Getreide selbst an und hat somit auch einen großen Einfluss auf die Getreidequalität.



Bild
vergrößern



Und eine gute Qualität heißt, ein hoher Eiweißanteil - das Mehl aus ihrem Mühlenbetrieb backt sich dann später auch sehr gut! Das können große Mühlen nicht, da sie kein Getreide in dieser Spitzenqualität angeliefert bekommen. Die klassischen Getreidesorten - Weizen, Roggen, Dinkel - bauen die Landwirte selbst an. Das Mehl ist gröber, als ein normales Haushaltsmehl. Das kommt durch den Zusatz von feinem Gries, der beim mahlen anfällt.

Kleine Mehl-Kunde

Die Müllerin stellt 13 Mehlsorten her. Die Mehle vom Weizen und Dinkel eignen sich bei Kuchen und Kleingebäck. Roggen ist für Brot und Brötchen klasse. Entscheidend ist auch, ob es helles oder dunkles Mehl ist. Dafür gibt es eine Typenbezeichnung. Je dunkler das Mehl ist, desto mehr Mineralstoffe sind enthalten. Beispielsweise Typ 405 ist ein ganz helles Mehl mit wenigen Mineralstoffen.

**Beratung inklusive**

Die Naturprodukte kann der Kunde direkt in der Mühle kaufen. Man geht vorbei an der Mahl-Maschine und zahlreichen Mehlsäcken in den Mühlenladen. Dort bekommen die Kunden extra Tipps, z.B. bei bestimmten Allergien - wie Weizen- oder Gluten- Unverträglichkeit. Und von Mutter Renate Müller gibt's tolle Rezepte: "Mit Vollkornmehl kann man auch gut Kuchen oder Waffeln backen. Der Kuchen wird dann anders - aber auch gut! Wir verbacken fast nur Dinkelmehl."

Buttermilch-Saatenbrot

Von Bernhard Tintemann

Zutaten:

700 g Weizenmehl oder Dinkelmehl
 300 g Roggenmehl Type 997
 160 g grob geschroteter Saatenmix (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Pinienkerne, Sesam, Leinsaat)
 2 EL Honig
 900 ml Buttermilch
 100 g Sauerteigextrakt
 40 g Frischhefe
 15-20 g Salz
 3 EL weißer Balsamico
 5 g Brotgewürz

Zubereitung:

Den Saatenmix 1 Stunde in 100 ml warmem Wasser quellen lassen. Aus den Zutaten einen mittelfesten Teig in der Maschine kneten. Mit bemehlten Händen zu einem Strang formen. Ganzen Strang mit Wasser rundum besprühen, in dem Saatenmix wälzen und in eine geölte Kastenform füllen. Die Form sollte halbvoll sein.

Den Teig bei Zimmertemperatur randvoll aufgehen lassen. Im vorgeheiztem Ofen bei 180 °C Heißluft Plus ca. 35-40 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen oder durch klopfen testen, ob der Teig gar ist (am Holzstäbchen sollten keine Teigreste mehr hängen bleiben, beim Klopfen auf die Bodenseite des Brotes sollte es sich „hohl klingend“ anhören).

Anke Müller

Letzte Änderung am: 12.06.2013, 09.52 Uhr


Mehr im WWW:
 **Getreidemühle Lorenz**
<http://muehle-lorenz.mengerschied.de/>

Ernte per Hand

Kartoffelbauer Hein**Wolken bei Koblenz**

Seit 20 Jahren arbeiten der Kartoffelbauer Hein und der Geflügelhof Bauer in Kappel zusammen. Im dortigen Hofladen und im Eiermobil können die Kunden die Oberländer Speise-Kartoffeln kaufen. SWR1-Reporterin Anke Müller hat den Bauern Herman Josef Hein getroffen.



Bild
vergrößern 

20 Hektar Kartoffeln baut Herman Josef Hein an. Seine Felder liegen in Wolken bei Koblenz und auch die Vermarktung übernimmt er selbst. Er beliefert Supermärkte und Hofläden - jetzt bald schon mit der neuen Ernte. Und die Ernte ist echte Handarbeit. Die Kartoffeln werden die ersten Wochen von Hand gegraben, denn die Schale ist noch so frisch, dass sie beschädigt würden, wenn der Vollernter durchgeht.

Lagerung

Die Frühkartoffel sollten nicht länger als eine Woche aufbewahrt werden. Sie kommen frisch aus dem Boden, sind nass und feucht und dürfen nicht zugedeckt werden. Lagert man die Kartoffeln zum Beispiel im hellen Flur, bekommen sie

einen grünen Schimmer. Dann sollte man sie nicht mehr essen oder großzügig abschneiden. Ansonsten müssen die neuen Kartoffeln gar nicht geschält werden - da genügt kurzes Abwaschen.



Und bei der neuen Ernte ist es wie beim Spargel: Anfangs etwas teuer, dann wird's günstiger! Meistens liegt das Kilo bei 1,30 Euro das Kilo. Inge Bauer vom Geflügelhof in Kappel verkauft in ihrem Hofladen die Kartoffeln von Bauer Hein.

Sie gibt den Kunden gerne Tipps, welche Kartoffelgerichte zu ihren Hähnen passen: Kartoffelsalat schmeckt sehr gut dazu oder selbst gemachte Pommes.

Rezept

Oder man macht dazu Kartoffeln im Backofen. Lydia Hein: Aus den kleinen Kartoffeln mache ich gerne Rosmarinkartoffeln. Auf die Kartoffeln kommt Olivenöl, Meersalz und Rosmarinsträußchen darunter. Kleiner Tipp: Die Kartoffeln kurz anpicken mit der Gabel. Das wandert dann alles für eine Stunde in den Backofen - fertig! Am besten nimmt man dafür festkochende Kartoffel von der Sorte Belana oder Selena.

Anke Müller

Letzte Änderung am: 12.06.2013, 09.52 Uhr

Das Eigelb ist wirklich gelb!

Das Eiermobil

Bernkastel-Kues

Inge und Erhard Bauer fahren seit 40 Jahren mit dem Eiermobil durchs Land. Im Gepäck haben sie Eier und Geflügelprodukte von ihrem Hof in Kappel. Jede Woche fahren Sie drei Touren an Nahe, Mosel und Hunsrück. Anke Müller war in Bernkastel-Kues beim Verkauf dabei.



Bild
vergrößern

Mit geöffnetem Kofferraum fährt das Eiermobil langsam durch die engen Straßen von Bernkastel-Kues. Inge Bauer steht auf der Ladefläche bei ihren Eiern und hält sich am Rahmen des Transporters fest, während ihr Mann fährt. Sie hat gerne den Überblick und begrüßt ihre Kunden schon von weitem. Die werden alle zwei Wochen beliefert - und finden das klasse!

Um den Kleinbus herum stehen die Kunden, packen ihre Eierkartons, machen Vorbestellungen und fachsimpeln, warum die Eier vom Eiermobil die Supermarkt-Eier ganz klar überbieten. Zwischen 3000 bis 5000 Eier liegen im Eiermobil. Bei einer Tagestour durch Bernkastel-Kues gehen fast alle weg. Die Kleinen kosten 20 Cent und die großen 28 Cent.

Auch andere bäuerliche Produkte liegen im Eiermobil: Geflügelpasten, Würste, Nudeln - und wenn auf dem Geflügelhof Schlachttag war - auch ganze oder halbe Hähnchen. Auf ihrer Eiertour haben die Bauers auch immer Kartoffeln aus der Region dabei.



Es gibt noch mehr...

Von Inge Bauer gibt es aber nicht nur Lebensmittel. Sie tauscht auch Rezepte aus und gibt Tipps, was man mit den Eiern alles machen kann - Omelette mit Spargelfüllung, Eiersalat mit Geflügel und ein typischen Hunsrück Gericht: "Eierschmier".

Rezept

Das sind Eier, ein Teelöffel Mehl und Salz. Alles kommt dann in eine heiße Pfanne mit Butter. Dann muss man immer rühren und ab und zu etwas Wasser dazu geben, solange, bis es sämig wird wie Quark. Das ist man dann heiß auf einem Brot. Oben drauf kommt noch Schnittlauch und Petersilie.



Noch auf der Arbeit?

Für Kunden, die nicht am Eierwagen einkaufen können, gibt es noch einen besonderen Service. Inge und Erhard Bauer stellen das Eierkästchen auf die Fensterbank oder vor die Tür. Die Bestellung und das Geld dafür wird vorher vom Kunden in die leere Eierkiste gelegt.

Anke Müller

Letzte Änderung am: 12.06.2013, 09.52 Uhr

Mehr im WWW:

➔ **Geflügelhof Bauer**

<http://www.gefluegelhof-bauer.de/>

Aus eigener Schlachtung

Geflügelhof Bauer

Kappel

Der Kappeler Hahn hat ein weißes, weiches Federkleid - eine spezielle Kreuzung. Die Familie Bauer bekommt ihn als drei Wochen altes Küken, geschlachtet wird er erst nach drei Monaten.



Bild
vergrößern

Das Futter ist eine Eigenmischung aus selbstproduziertem Weizen und Gerste. Der darin enthaltene Mais kann in den Höhenlagen der Eifel nicht angebaut werden und wird von der Nahe zugeliefert. Die Mischung ist doppelt so teuer wie Fertigprodukte - die Futterqualität hilft aber den Tieren u.a. bei der Federbildung.

Die Hähne haben ein Schlachtgewicht von zwei bis vier Kilo. So schwere Hähne findet der Kunde im normalen Großmarkt nicht - und durch das hochwertige Futter, sind die Tiere gesund und die Familie Bauer kann auf den Einsatz von Antibiotika gänzlich verzichten.

Hahn-Wohnzimmer

Die Tiere werden in Bodenhaltungsställen gehalten, können dort frei laufen und haben natürliches Sonnenlicht. Die Stallfläche ist eingestreut - das brauchen die Hähne zum Scharren. Sie spielen, kämpfen und wirken putzmunter. Der Geflügelhof ist aber kein Betrieb, der nach strengen, ökologischen Richtlinien arbeitet. In richtigen Bioland- oder Demeterbetrieben muss man alle Tierarten halten, man darf nicht zusätzlich düngen und spritzen. Bei einer feucht-warmen Witterung hätte der Betrieb Schwierigkeiten, das Getreide längere Zeit einzulagern.



Bild
vergrößern



Inge Bauer und Anke Müller vor dem fahrbaren Ständer für das Geflügel

Das Ende...

Geschlachtet wird alle sechs Wochen, bis zu 300 Hähnchen am Tag. Im ersten Raum wird geschlachtet und durch eine Durchreiche kommen die Hähne in einen Raum, in dem sie ausgenommen werden. Das macht Inge Bauer vom Geflügelhof. Wenn die Hähne ausgenommen wurden, kommen sie auf einen fahrbaren Ständer, auf dem 100 Stück passen. Von dort geht es für 30 Stunden ins Kühlhaus. Bei vier Grad liegt die Kühlung damit keine Salmonellen entstehen.

Dann werden die Hähne luftdicht verpackt und gewogen, und landen direkt beim Kunden oder im Hofladen. Sechs Tage kann die Ware zuhause im Kühlschrank problemlos aufbewahrt werden. Der Kilopreis liegt bei 6 Euro.

Anke Müller

Letzte Änderung am: 12.06.2013, 09.52 Uhr

Mehr im WWW:

 **Geflügelhof Bauer**

<http://www.gefluegelhof-bauer.de/>

URL: <http://www.swr.de/swr1/rp/programm/aktionen/-/id=616164/nid=616164/did=11474434/1mur63k/index.html>

Der SWR ist Mitglied der ARD 

© SWR 2013