



BUNTER HERBST AUCH IM BIERGLAS

Foto:
Rook-Bräu

Der Herbst färbt die Natur bunt und bringt die bunten Farben auch ins Bierglas. Viele Brauereien bieten rund um das Brausilvester besondere Bierspezialitäten an. Dass ein Braujahr mit dem Brausilvester am 30. September beginnt, hat seinen Ursprung im Mittelalter. Das wärmeempfindliche Bier konnte nur in den kalten Monaten gekühlt werden. Obwohl dieses Problem mittlerweile nicht mehr besteht, hat sich dieser Tag im Herbst durchgesetzt und lässt Biergenießer jedes Jahr aufs Neue jubeln. Bunt und individuell ist auch die nachhaltige Herstellung von individuellen Bierspezialitäten im Schnelldorfer Ortsteil Wildenholz in der Region an der Romantischen Straße. Der junge Braumeister Christian Rook hat eine Kleinbrauerei eingerichtet, arbeitet mit regionalen Rohstoffen und ohne technisch-industrielle Behandlung und bietet spezielle Biersorten wie das Will-Hell-zer, Hard-Rock, Sommer Seidla und Scheunenpils an. Ein Kennenlernen des heimischen Bieres aus Kleinbrauereien oder aus den mittelständischen Brauereien im Landkreis Ansbach lohnt sich.



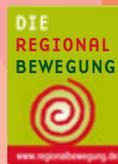
HEIMAT SCHMECKEN IM HERBST

LANDKREIS ANSBACH

Bunt, vitaminreich und kreativ zeigt sich der Herbst im Landkreis Ansbach. Interessant ist der Blick in die Historie unserer regionalen Produkte. So nehmen die Partnerinitiativen Sie als Leser mit zum Brausilvester, zu traditionellen Apfelzuchtungen, zur Klosterteichwirtschaft und zur Krautlieferung an die Markgrafen. Viel Spaß bei der bunten, vitaminreichen und kreativen kulinarischen Reise auf diesen zwei Seiten!

JEDER BISSEN ZÄHLT

FÜRS KLIMA, FÜR DICH UND DEINE REGION...



... ist eine Wanderausstellung, die im Projekt REGIOoffensive der Regionalbewegung Mittelfranken entstanden. Sie erklärt, wie wir mit nachhaltiger Ernährung unser Klima schützen können und kann kostenlos von Kommunen, auch im Landkreis Ansbach, gebucht werden.



VOM TEICH AUF DEN TISCH



Foto: Sandner's Fischgenuss



Tausende Weiher und Teiche gehören im Landkreis Ansbach zum Landschaftsbild. Im späteren Mittelalter wurde die Teichwirtschaft in den Klöstern mit Nachdruck weiterentwickelt, um in der fleischlosen Fastenzeit (150 Tage im Jahr!) auf Fischspeisen zurückgreifen zu können. Greifen auch Sie bei heimischem Fisch, ein nachhaltiges und ein regionales Lebensmittel, zu. Ob fangfrisch und küchenfertig bei einem der über ein Dutzend Fisch-Direktvermarkter im Landkreis oder in den zahlreichen Gastronomiebetrieben, die Fisch in vielen Variationen anbieten. Übrigens wird auch bei Gästen das Thema Angel-Urlaub nachgefragt.

Gewusst wie – Regionale Lebensmittel kreativ verarbeitet:

Fränkischer Wrap

mit Bayerisch Kraut & Bratwurst



Ein Tipp aus der Fachschule für Ernährung und Haushaltsführung

Das Rezept reicht für 8 ganze bzw. 16 halbe Wraps.

Zubereitung

Teig:

- Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten
- Teig 30 Minuten ruhen lassen

Bayerisch Kraut + Bratwurst:

- Speck in feine Würfel schneiden, anbraten
- Zwiebel fein würfeln und glasig dünsten
- mit Zucker karamellisieren und anschließend mit Apfelsaft ablöschen
- Weißkraut hobeln und mitandünsten, Wasser nach Bedarf zugeben
- mit Salz und Kümmel abschmecken
- Garzeit: 4 – 8 Minuten im Schnellkochtopf
- Als letztes 8 fränkische Bratwürste in der Pfanne anbraten

Wrap:

- Teig portionieren, dünn ausrollen (80 g/Stück) und zu einer Kugel rollen
- Wraps auf Crêpe-Maker oder in der Pfanne backen und mit Bayerisch Kraut sowie Bratwurst gefüllt aufrollen.



Foto: Staatliche Landwirtschaftsschule Ansbach

WAS IST EIN WRAP?

Wrap kommt vom Englischen „to wrap“, was so viel bedeutet wie wickeln bzw. einhüllen. Wraps sind dünne, mit einer Füllung zu einer Rolle gewickelte Fladenbrote.

Zutaten für den Teig:

- 400 g Dinkelmehl
- 110 g Naturjoghurt
- 150 ml Wasser
- 1 TL Salz
- ½ TL Brotgewürz

Zutaten Füllung:

- 100 g geräucherter Speck
- 1 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 2 TL Zucker
- 50 ml Apfelsaft
- 1 kg Weißkraut
- <100 ml Wasser
- Essig
- Salz
- Pfeffer
- Kümmel gemahlen
- 8 Fränkische Bratwürste

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten
Ansbach



Foto: stock.adobe.com

3 FAKTEN ÜBER WEIßKRAUT



Weißkraut (Weißkohl) enthält viele wichtige Nährstoffe wie Vitamin C, Vitamin K und Ballaststoffe. Es ist kalorienarm und kann roh oder gekocht genossen werden. Zudem ist es eine gute Quelle für Antioxidantien und kann die Verdauung fördern.

Es ist ein vielseitig verwendbares Gemüse, unter anderem als Bayerisch Kraut als die deutsche Alternative zum Sauerkraut.

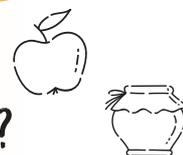


Im Landkreis Ansbach liegt die historische Krautstadt Merkendorf. Sie erlebte im 18. Jahrhundert eine große Blütezeit. Die Merkendorfer Krautbauern belieferten eine Vielzahl von Märkten bis ins heutige Württemberg und waren Hoflieferanten im Markgrafenschloss in Ansbach und in der Sommerresidenz in Triesdorf. Das große Brauchtum des Krautanbaus wird vor Ort bis heute gelebt.

Fotos: Linda Schwarzbeck



WAS HABEN LUMMERLAND UND RUMPELSTILZ MIT MERKUR GEMEINSAM?



Eine Laboruntersuchung wird bei allen dreien einen gewissen Anteil an Eisen und Magnesium feststellen. Aber auch Pektin, das den Cholesterinspiegel senkt, sowie die Vitamine A, B1, B2, B6, C und E werden nachgewiesen werden. Denn bei den ungewöhnlich klingenden Namen handelt es sich um – Apfelsorten. Linda Schwarzbeck hat es sich zur Aufgabe gemacht, traditionelle, aber auch neuere Züchtungen – „Äpfel, die einfach noch nach Heimat schmecken“ – anzubauen. In ihrem Hofladen, im Lehrberger Ortsteil Buhlsbach in der Kommunalen Allianz NorA, finden sich so neben Äpfeln in Reinform auch veredelte Erzeugnisse zum Beispiel als Saft, Essig, Mus oder Marmelade.

Gilt nur noch zu sagen: One apple a day – egal ob pur oder weiterverarbeitet – keeps the doctor away!

