

Frische Küche mit regionalen Zutaten

# Berger's Landgasthof: Gemischtes Doppel

Sie fährt Harley, er spielt Golf. Die Gastronomen Susanne und Uwe Berger haben interessante Hobbys, aber hauptsächlich kümmern sie sich um das Wohl ihrer Gäste. Ihre Küche lebt vom Reichtum an frischen regionalen Produkten und traditionellen Rezepten von der Küste.

**N**aturgenuss und Verwöhnung – das bieten Susanne und Uwe Berger in Berger's Hotel & Landgasthof in Enge-Sande (Schleswig-Holstein). Ihr Haus liegt strategisch günstig: nur 25 km von der Nordsee entfernt und nah an der dänischen Grenze, also perfekt für einen Zwischenstopp. Von hier aus bieten sich eine Vielzahl an Ausflugsmöglichkeiten mit dem Auto, dem Motorrad, dem Fahrrad oder mit dem Schiff an.

„Regionale Küche mit wilden Kräutern und Wildgerichte sind unsere Spezialität“, berichtet der gelernte Koch Uwe Berger. „Wir arbeiten hier nicht mit Lamm aus Neuseeland. Das kriegen wir doch viel besser von Höfen um die Ecke.“ Neugierig geworden, werfen wir einen Blick in den Garten des fast 130 Jahre alten Hauses. Mit den Wildkräutern, die das Ehepaar hier in ausgedienten Weinfässern anpflanzt, verfeinern und bereichern die Bergers nicht nur ihre Speisen, sondern sie produzieren auch eigene Kräuterlimonaden, -liköre und -salze, die man kaufen kann.

Alle Speisen der „verfeinerten Landhausküche“ werden „à la Minute“ zubereitet. Uwe Berger, der sein Wissen auch in Kochkursen weitergibt, kocht klar und deutlich: traditi-

onelle Rezepte von der Küste und aus dem Landesinnern. Bei ihm gibt es z. B. gebratene Husumer Scholle mit Speck, Salzkartoffeln und Salat, Dorsch Saltimbocca oder Husumer Rinderfilet mit Charlottenjus, Tagliatelle und Salat. Als gebürtige Nordfriesen haben Susanne und Uwe Berger langjährige, sehr gute Kontakte zu den Erzeugern aus der Umgebung. Da heißt es dann auch, spontan zu sein, wenn die Region gerade etwas frisch zu bieten hat. Daher gibt es auch keine feste Karte. „Wir schreiben sie manchmal drei Mal in der Woche um“, gesteht die Hotelfachfrau Susanne Berger. „Da lohnt es sich nicht, sie zu drucken oder auf die Homepage zu setzen.“

## Extra-Angebote für Easy Rider und Golfer

Die würzige Nordseeluft in der Nase, die Hände am Lenker und die schönen Motorradstrecken der Umgebung abfahren – so verbringt die Harley-Davidson-Fahrerin Susanne Berger am liebsten ihre Freizeit. „Ich stehe auch als Motorrad-Guide für meine Gäste zur Verfügung“, sagt sie. Die Bergers sind ein ermutigendes Beispiel, wie man einen traditionsreichen Landgasthof in Nordfriesland durch Investitionen,



Berger's Landgasthof in Nordfriesland von außen



Ronny Siewerts Fischgang mit Kartoffelcreme und Safran-Butter

neue Ideen und Kooperationen wie mit dem Schleswig-Holstein Gourmet Festival und Feinheimisch, einem Netzwerk aus Produzenten, Gastronomen und Förderern aus der Region, erfolgreich weiterführt. Mit speziellen Hotelarrangements für Biker samt Tourentipps und GPS-Kartenmaterial und für GolferInnen samt Greenfee für die fünf Minuten entfernte 18-Loch-Anlage haben sie sich ein treues Stammpublikum geschaffen. „Nur wer selbst viel und gern unterwegs ist, bekommt auch Inspirationen für den eigenen Betrieb“, findet Susanne Berger. Die holt sich das Ehepaar vor allem auf Reisen mit seinem Wohnmobil.

Info: [www.bergers-landgasthof.de](http://www.bergers-landgasthof.de)

Schleswig-Holstein Gourmet Festival bei den Bergers: als Gastkoch Ronny Siewert (l.)





## Kochtöpfe im Test

# Nicht nur auf den Preis achten

Die Stiftung Warentest hat in ihrer März-Ausgabe verschiedene Kochtopf-Sets unter die Lupe genommen. Getestet wurden 17 Edelstahl-Topfsets zu Preisen von 50 bis 530 €. Das günstigste war von der Eigenmarke KHG des Möbelhändlers Höffner, das teuerste die Fissler-Profi-Collection. Alle Sets bestehen aus vier bis fünf Töpfen, darunter eine Stielkasserolle. Zwar ist das teuerste Topfset von Fissler für 530 € das Beste, doch gute Sets gibt es auch für weniger als 100 €. Zu diesem Ergebnis kommt die Stiftung Warentest bei ihrer Untersuchung von Edelstahl-Topfsets u. a. von Fissler, Elo, Rösle, WMF, Ikea

und Tchibo. Die Fissler-Töpfe haben den dicksten Boden und halten sehr gut die Wärme, verteilen die Temperatur gut und sind sehr haltbar. Preis-Leistungs-Sieger ist das Elo Set Excellent für 118 €. Es hält die Wärme noch gut, verteilt die Temperatur gut am Topfboden und präsentiert sich mit der besten Gebrauchsanleitung. Schlusslicht ist Le Creuset mit der schlechtesten Temperaturverteilung, schneidet insgesamt aber noch befriedigend ab. Fast alle Anbieter vermarkten die Töpfe auch einzeln. Doch wer sparen möchte, greift zum Set. Das vollständige Testergebnis finden Sie auf [www.test.de](http://www.test.de)

### BUCHTIPP

## Annabelles Sommer-Kochbuch

„Ganz entspannte Ferien für Freunde und Familie“ lautet der Untertitel von Annabelle Knaur's viertem Kochbuch, das an den Sommer von früher erinnern soll – ergänzt um raffinierte Rezepte mit modernem Twist. Auf 184 Seiten präsentiert die Autorin 63 Rezepte, darunter einfache, aber köstliche Gerichte wie Zucchini-Carpaccio mit Ricotta, einen marokkanischen Saibling aus dem Ofen oder ein Rhabarber-Kompott mit roten Beeren. Auch diesmal präsentiert dreifache Mutter wieder Spiele und Anleitungen für

ihre beliebte „Familien Olympiade“. „Annabelles Sommer-Kochbuch“, Verlag: Eigenverlag Annabelle Knaur, ISBN 978-3-033-08984-6, 29,90 €.



## Nachhaltige Lunchbox Unterwegs lecker snacken

In diesem 3-teiligen Henkelmann namens Bentobox L bleibt Salat bis zum Verzehr frisch und knackig. Auch geschnittenes Obst, Müsli und alles, was man erst kurz vor der Mittagspause mischen möchte. Das Oberteil bietet genügend Stauraum für Toppings wie Beeren, Nüsse, oder Croûtons. Die Minidose ist für Salatdressing, Sirup oder Honig gedacht. So sind alle Zutaten in der Box sauber voneinander getrennt und bleiben appetitlich. Aus rein biozirkulärem Kunststoff und Holzfasern, in Rot und Grün. Fassungsvermögen: 850 ml, spülmaschinengeeignet. Von koziol, für 24,95 € im Fachhandel sowie im koziol Onlineshop unter [www.koziol-shop.de](http://www.koziol-shop.de) erhältlich.



Die Lunchdose mit Facetten-design vermeidet Einwegverpackungen

## AUFGESCHNAPPT



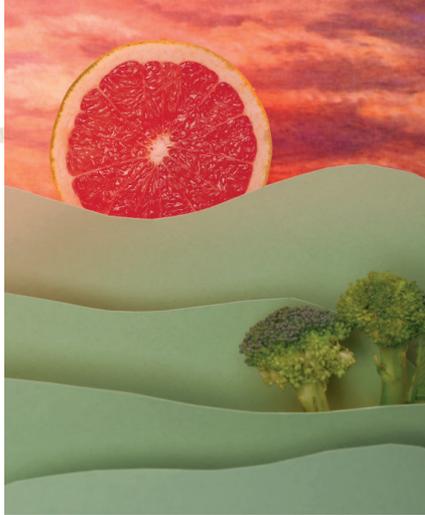
### Eine runde Sache Formvollendeter Kuchengenuss

Aus dem Einfachen das Besondere machen – das gilt auch beim Backen. Diese Gugelhupfform bringt Schwung auf Ihre Kaffeetafel! Der Kuchen wird durch das dynamische Muster zum echten Hingucker und lässt sich nach dem Backen auch toll verzieren. Die Backform hat eine hochwertige und langlebige Antihaf-Beschichtung, die eine sehr gute Wärmeleitung garantiert und das Gebäck fast wie von selbst herausfallen lässt. Nach Gebrauch ist sie schnell mit mildem Spülmittel und einem Tuch gereinigt. *Von Städter, Größe 27 cm ø für etwa 32 €, zu beziehen im Fachhandel.*



### Upcycling Jede Mühle ist ein Unikat

Die Peugeot Nature Kollektion besteht aus Salz- und Pfeffermühlen, die durch Upcycling von Resten hergestellt werden. Daher ist jede von ihnen einzigartig. Es gibt sie aus hellem Buchenholz sowie in mattschwarzem Look, der die individuelle Textur des Holzes betont. Größe 10–40 cm für ca. 30–75 €, [de.peugeot-saveurs.com](http://de.peugeot-saveurs.com).



## Einblick in die Welt des Essens

# Die aktuellen Ernährungstrends

**Immer mehr Menschen achten auf ihre Ernährung und versuchen, Gesundes mit Genuss auf den Teller zu bekommen. Viele Entwicklungen im Ernährungssektor sind so tiefgreifend, dass sie uns noch lange prägen werden. Nutrition Hub, Deutschlands größtes Netzwerk für Ernährung in Berlin, befragte gemeinsam mit dem Bundeszentrum für Ernährung 107 ErnährungswissenschaftlerInnen, LebensmitteltechnologInnen und ÄrztInnen nach den zehn wichtigsten Ernährungstrends für 2022. Hier sind sie:**

1. Insgesamt kristallisierten sich 10 Trends heraus. Die Podestplätze sind klar vergeben: 71 Prozent der befragten Ernährungsprofis sehen in der klimafreundlichen und nachhaltigen Ernährung die wichtigste und unumkehrbare Entwicklung dieser Dekade.
2. Rang 2: 49 Prozent der befragten Fachleute beobachten, dass die Nachfrage nach veganer und pflanzenbasierter Ernährung stark zunimmt. Immer mehr

Menschen – darunter auch viele Verantwortliche in Groß- und Schulküchen sowie Mensen – entscheiden sich für pflanzenbasiertes Essen.

3. Im Trend liegen auch personalisierte Ernährungskonzepte. 30 Prozent der befragten Ernährungsprofis nannten die Zunahme der digitalen Angebote in der Beratung. Beschleunigt wird diese Entwicklung von der Corona-Pandemie, die viele Menschen aufgeschlossener gegenüber digitalen Lösungen gemacht hat. Zahlreiche Fachleute nutzen bei der Arbeit mit ihren Klientinnen und Klienten Apps, etwa um Nährwertprofile zu erfassen oder das Erlernen eines neuen Verhaltens zu unterstützen.

4. Neben diesen TOP 3 wird auch ein Boom bei gesundem Essen-to-go ausgemacht. Nicht zuletzt wegen der gestiegenen Nachfrage durch die Pandemie. Im Trend steht auch das Bewusstsein für gesunde Ernährung und Lebensmittel. Andererseits belegt der Trendreport erneut eine Entwicklung, die die Expertinnen und Experten umkehren möchten: Ernährungsmythen und falsche Informationen im Netz verunsichern immer mehr Menschen.

Die Trendanalyse unterscheidet von üblichen Umfragen, dass im Trendreport Ernährung ausschließlich Fachleute zu Wort kommen. Expertinnen und Experten, deren teils jahrzehntelange Erfahrung hier zusammengefasst wird. Den vollständigen Bericht und alle zehn Trends finden Sie auf der Nutrition-Hub-Webseite: [www.nutrition-hub.de](http://www.nutrition-hub.de).



Die lustigen Fotos für den Trendreport machte Tabea Mathern

# Genusskoarl

## So kommt Würze ins Leben

Im beschaulichen Wolkersdorf in Niederösterreich braut Karl Severin Traugott seit 2016 Biowürzsoßen und -pasten. Mit großem Erfolg, wie seine zahlreichen Auszeichnungen beweisen. So wurde z. B. sein

Kichererbsen-Miso Bioprodukt des Jahres 2022. „Die Rohstoffe, aus denen unsere Produkte hergestellt werden, können wir meist an einer Hand abzählen“, sagt der Diplom-Ingenieur, der sein Unternehmen Genusskoarl genannt hat. Durch doppelte Fermentation gelingt es, die Bioprodukte aus Lupinen, Hafer, Salz und Wasser gänzlich ohne Zusatzstoffe herzustellen. Seine „Wiener Würze“ eignet sich zum Kochen und Verfeinern von Fisch- und Fleischgerichten sowie Suppen, Soßen und Salaten. Die „Tiroler Würze“ hat ein kräftiges Raucharoma, die „Salat Würze“ eignet sich für Dressings, die „Schoarfe Würze“ für alle, die es feurig und scharf mögen. Die Würzsoßen mit je 100 ml kosten 3,99 €; das Bio-Kichererbsen-Miso mit 190 g 5,99 €. Zu bestellen unter [www.genusskoarl.at](http://www.genusskoarl.at)

Der Diplom-Ingenieur bei der regelmäßigen Qualitätskontrolle



Karl erhält die Auszeichnung „Bio Produkt des Jahres 2022“



Das Sortiment von Genusskoarl auf einen Blick

schwarzwaldecht. knuspergut.

### Besser geht immer

Liebig gern werden in Deutschland zum Auftakt des Feierabends oder in geselliger Runde Brezeln und Salzstangen geknabbert. Die sollen vor allem schön würzig und knusprig sein. Wer zudem Wert auf besonders hochwertige und ökologische wertvolle Produkte legt, muss dabei auf 1a Geschmack nicht verzichten.

Der traditionsreiche Schwarzwälder Knabberhersteller MAYKA hat gleich vier Brezeln und Salzstangen-Varianten in BIO-Qualität im Sortiment. Jetzt frisch verpackt im neuen Design und natürlich in bester BIOLAND-Qualität ... besser geht eben immer.

Mehr Infos unter [www.mayka.de](http://www.mayka.de)

