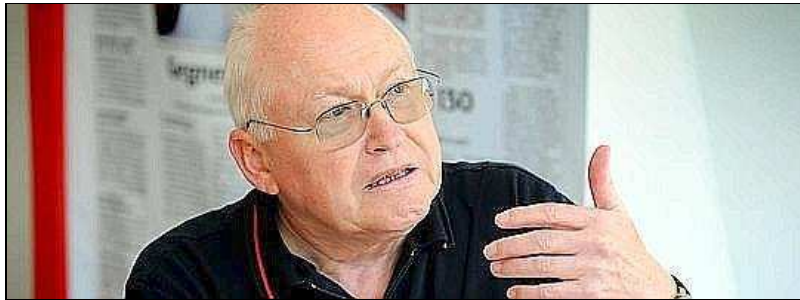


Gesundheit

Die Tafelrunde

WAZ Oberhausen, 06.09.2010, Barbara Hoynacki



Gutes Essen kommt immer aus der Nähe, sagt Jürgen Brinkmann von der Genießervereinigung Slow Food für Oberhausen, Mülheim, Essen, Bottrop.

Oberhausen. „400 Gramm Würstchen für 1,99 Euro“, liest Jürgen Brinkmann vor. „Da kann nichts Gutes drin sein.“ Vor allem um die Inhaltsstoffe aber geht es ihm und seinen Mitstreitern bei Slow Food.

„Es gibt so viele wertvolle Lebensmittel, doch viele Rezepte sind in unserer schnelllebigen Gesellschaft leider in Vergessenheit geraten“, bedauert Brinkmann, der leidenschaftlicher Hobby-Koch ist. Gemeinsam mit Ehefrau Reinhild (63) besuchte er 1998 den Käsemarkt in Nieheim. „Dort stießen wir zum ersten Mal auf einen Slow-Food-Stand und abonnierten gleich die Zeitung. Als jetzt die Regionalgruppe für Oberhausen, Mülheim, Bottrop und Essen gegründet wurde, waren wir gleich dabei“, erzählt Brinkmann. Denn das Konzept überzeugte. „Es entspricht unseren Vorstellungen von einer ausgewogenen Ernährung.“ Und dazu gehört für Brinkmanns: „Regionale Produkte je nach Saison einkaufen. Äpfel aus Neuseeland braucht kein Mensch.“ Brinkmanns Tipp: „Die frischeste Ware gibt es beim heimischen Bauern, die meisten haben Hofläden.“

Eine Fundgrube seien Kochbücher aus der Region. „Denn die enthalten all das Wissen unserer Eltern und Großeltern.“ Über 400 besitzt das Ehepaar Brinkmann. „Und keines davon verstaubt.“ Auch das Argument, Slow Food (engl. so viel wie langsam zubereitetes Essen) sei nicht zeitgemäß, lässt Brinkmann nicht gelten. „Wenn beide Partner berufstätig sind, fehlt für großartige Gerichte unter der Woche sicher die Zeit“, räumt er ein. „Aber mit Vorbereitung geht alles.“ So habe seine Frau kürzlich Tafelspitz gekocht. „Den gab’s an einem Tag frisch gekocht, am zweiten mit Rindfleischstreifen als Salat und am dritten ebenfalls als Salat, diesmal mit Kraut verfeinert“, so Brinkmann. Sein Fazit: „Einmal gekocht, drei schmackhafte, gesunde und preisgünstige Gerichte — das ist doch wohl leckerer als mal schnell eine Pizza in den Ofen geschoben.“

Alte Schätze neu entdecken, auch darum soll es in den Treffen der Slow-Food-Tafelrunde gehen. „Bislang sind wir 27 Mitstreiter. Wir werden Rezepte austauschen, gemeinsam kochen und heimische Produzenten besuchen“, sagt Brinkmann. Mehr noch: „Wir wollen auch Kindergarten- und Schulkinder begeistern.“ Gespräche mit einer Kindertagesstätte und einer Grundschule in Essen seien bereits aufgenommen worden.