

Eine Bratwurst für Allergiker



Weil er feststellte, dass immer mehr Menschen an einer Laktoseintoleranz leiden, entwickelte der Rorbaser Metzger Markus Stumpf (47) von der gleichnamigen Metzgerei laktosefreie Würste.

David Küenzi

RORBAS Eine Bratwurst ohne Laktose, ohne Gluten und ohne Geschmacksverstärker: Der Rorbaser Metzger Markus Stumpf hat eine Bratwurst für ernährungsbewusste Menschen kreiert. Er folgt damit auch dem Bedürfnis nach einer natürlichen und gesunden Lebensweise.

Dreiviertel Jahre lang experimentierte Markus Stumpf, bis seine Bratwurst den richtigen Biss hatte und ihm die Gewürzmischung schmeckte. Die grösste Herausforderung war, den Geschmacksverstärker durch natürliche Gewürze zu ersetzen. «Die ersten zwei Versuche haben gar nicht funktioniert», erzählt der Rorbaser Metzger, «ich habe probiert und gedacht, nein, so etwas kann ich nicht verkaufen.» Daraufhin habe er sich hingeworfen und gerechnet. «Ich habe ausgerechnet,

«Sie ist magerer als eine Kalbsbratwurst, weil der Anteil Speck geringer ist.»

Markus Stumpf, Metzger

wie ich das Rezept systematisch entwickeln kann, um das beste Ergebnis zu erzielen.» Immer wieder traf er sich mit dem Gewürzhersteller, mischte Pfeffer, Muskat, Macis, Kardamom. «Es sind noch mehr Gewürze drin – aber ich verrate nicht welche», sagt Stumpf.

Temperatur gibt Geschmack

Laktose ist Milchzucker und ein Bestandteil von Milchpulver, das sich zusammen mit den Gluten in Gewürzmischungen traditioneller Würste versteckt. Markus Stumpf verwendet für sein Brät nichts Glutenhaltiges und ein laktosefreies Pulver aus Schweizer Milch. Das brauche es, damit die Wurst beim Grillieren eine schöne, bräunliche Färbung erhalte. «Ich habe ein Rezept ohne Milchpulver ausprobiert. Das schmeckte auch, aber die Farbe war ungeohnt.»

In ein Kalbsbrät gehören 60 Prozent Kalbfleisch, 20 Prozent Speck, 20 Prozent Kalbskopf, Gewürze und Eis. «Das Eis reguliert

die Temperatur im Cutter», erklärt Stumpf, «das Messer wird ohne Eis zu schnell heiss.» Das wirke sich auf den Geschmack aus. «Es ist extrem wichtig, wie sich die Temperatur beim Mixen entwickelt. Ich kontrolliere sie laufend.» Für eine Schweinsbratwurst verwende er Kalbsbrät und mageres Schweinefleisch. «Sie ist magerer als eine Kalbsbratwurst, weil der Anteil an Speck geringer ist», so Stumpf. Das allergenarme Brät gibt es in der Rorbaser Metzgerei auch als Fleischkäse.

Aus alten Rezeptbüchern

Markus Stumpf ist aufgefallen: Immer mehr Menschen leiden an Laktoseintoleranz oder Glutenallergie. «Ich wollte wissen, woran das liegt, und habe gelesen, dass die Ernährung Allergien auslösen kann.» Seitdem werde ihm schwindlig, wenn er beispielsweise an den Inhalt eines industriell verarbeiteten Mostbröckchens denke. «Ich stelle es lieber selbst her.» Die Rezepte kreiere er neu, oder er übernehme die Ideen aus den Rezeptbüchern seines Grossvaters.

Konsequent bietet Stumpf nur noch Produkte mit natürlichen Zutaten aus der Schweiz an. Das Fleisch, das er verkauft, kommt ausschliesslich aus naturnah geführten Schweizer Betrieben, die er kennt. Sich Zeit nehmen und so gute, gesunde Qualität bieten – das sei seine Geschäftsphilosophie, sagt er und ergänzt: «Ich verkaufe nichts, das ich nicht selber essen würde.» Die laktosefreien Bratwürste können morgen Samstag von 10 bis 14 Uhr in der Metzgerei Stumpf degustiert werden.

Bernadette Dettling

GRILLTIPPS

Eine laktosefreie Wurst gelinge auf dem Grill genauso gut wie jede andere, verspricht Markus Stumpf. Und die Grillregeln seien dieselben: Nicht zu ungeduldig sein und warten, bis die Glut eine weisse Schicht bekommt. Die Wurst nicht direkt über dem Feuer plagen und sie nur ein einziges Mal wenden. Der Metzger lacht. «Ja, eine Grill-Bratwurst wendet man nur im Winter öfter, weil sie oben schneller auskühlt.» bdr

Anlässe

RÜMLANG

Verkauf von Hartholz

Am Samstag, 2. April, 10.30 Uhr, werden in den Gemeindefeldungen im Flughafengebiet circa 25 Ster Hartholz öffentlich versteigert. Besammlung um 10.30 Uhr bei der Waldhütte an der Glatt. Auskunft gibt Förster Thomas Hubli unter Telefon 079 373 37 31. e

NEERACH

Offener Nähabend für alle

Ein paar fleissige Näherinnen haben vor 25 Jahren den Patchwork-Club Neerach gegründet. Nun möchten diese am Montag, 4. April, 20 Uhr, alle Interessierten zu einem offenen Nähabend einladen im Handarbeitszimmer Schulhaus Sandbuck in Neerach. Für Einsteiger wird an einigen Beispielen gezeigt, was genäht und gequiltet werden kann. Heute werden mit Patchworkarbeiten gestalterische und farbliche Schwerpunkte gesetzt. Diese werden nicht nur des Nutzens wegen angefertigt, sondern als künstlerische Gegenstände betrachtet, wie Wandbehänge, Tischläufer oder Taschen. Die Frauen des Patchwork-Clubs Neerach treffen sich jeden ersten Montag im Monat. Am offenen Nähabend wird genäht, gefachsimpelt, allfällige Fragen besprochen und fertige Arbeiten bestaunt. Nähere Auskunft erteilt Präsidentin Sylvia Näf unter Telefon 044 858 18 79. e

OTELFINGEN

Vortrag über Thema Demenz

Die Begleitung von dementen Menschen ist eine grosse Herausforderung. Referentin Vreni Stähli, Pflegefachfrau mit fachlicher Weiterbildung in der Thematik Demenz, informiert über die Krankheit und erläutert Fragen wie: Was brauchen Menschen mit einer demenziellen Erkrankung? Wie führt man eine einfühlsame Kommunikation? Was brauchen die Pflegenden? Der Vortrag findet statt am Mittwoch, 6. April, 14 Uhr, im Kirchengemeindehaus Otelfingen. e

Ohne Wasser spriesst auch die Kresse nicht

Der Primarschüler Eliott gehört zu den Schützlingen von Salome Zollinger, die im Tschad einen Freiwilligeneinsatz absolviert. Die 19-jährige Niederhaslerin ist so begeistert vom Unterrichten, dass sie Lehrerin werden will.

Im Rahmen meines Praktikums bei der Schweizer Allianz-Mission (SAM) im Tschad unterrichtete ich den Primarschüler Eliott in verschiedenen Fächern. Unter anderem versuche ich, ihm die deutsche Sprache zu vermitteln. Dass das nicht immer einfach ist, zeigt sich an folgendem Beispiel. Der Junge wollte für seinen Vater eine Geburtstagskarte mit «Happy Birthday» schreiben. Eliott war überzeugt, es sei ein Glückwunsch auf Deutsch. Herausgekommen ist «Hepi ber zdei» – immerhin, die Laute hat er kapiert. Eliotts Mutter wollte von ihrem Sohn wissen, weshalb man gewisse Wörter

gross und andere klein schreibt. Die schlagfertige Antwort des Jungen lautete: «Salomes Mutti hat das so gelernt und Salome von ihr, und darum muss ich das nun auch so machen. Das ist einfach so.» So haben wir immer wieder Grund, zu lachen.

In unserer neuen Schule werden erst zwei Klassenzimmer genutzt. Deshalb haben Eliott und ich einen ganzen Raum für unsere «Section Allemande» zur Verfügung. Die Zimmer sind für Klassen mit bis zu 40 Kindern vorgesehen. Mit einem Tisch, zwei Stühlen, einer Wandtafel und zwei Kisten sieht es deshalb bei uns ein bisschen leer aus. Der Unterricht beginnt um 7.15 Uhr, damit wir noch vor der Mittagshitze fertig werden.

Jeden Tag beschäftigen wir uns mit je zwei Lektionen Deutsch

und Mathematik und einer Lektion Sachkunde. Letztere sagt Eliott am meisten zu. Vor allem dann, wenn wir Popcorn machen. Weniger gelungen war dann allerdings mein Versuch, diesen Znüni zu salzen, fiel doch der Deckel des Salzstreuers ab, und der gesamte Inhalt entleerte sich über das Popcorn. Bei anderer Gelegenheit hatte ich die Idee, Eliott zu zeigen, wie schnell aus Kressensamen grüne Sprossen wachsen. Doch leider vergass ich den Versuch komplett und fand das Gefäss erst drei Monate später zufällig beim Putzen wieder. Von Sprossen natürlich keine Spur.

Kürzlich haben Eliott und ich das Thema «Eis» im Unterricht durchgenommen. Auf der Weltkarte schauten wir den Nord- und den Südpol an. Eliott war ganz verwirrt und sagte: «Aber diese beiden Orte sind doch gar nicht zusammen! Wie kann es bei beiden so kalt sein?» Kaum hatte ich ihm erklärt, wie die Sonneneinstrahlung funktioniert, hatte er schon die zweite Frage parat.

«Papa hat gesagt, dass es Leute gibt, die schlafen, wenn wir wach sind. Das glaube ich nicht. Salome, das ist doch nicht wahr,

oder?» Solche Momente mit meinem Schüler berühren mein Herz, und ich merke, wie sehr ich das Unterrichten mag. Und das ist

einer der Gründe, weshalb ich mich nun für das Studium zur Primarlehrerin entschieden habe.

Salome Zollinger



Jeden Morgen um 7.15 Uhr beginnt Salome Zollinger den Unterricht mit ihrem Schützling Eliott.

Salome Zollinger

Internet In loser Folge berichtet Salome Zollinger aus Niederhasli unter www.zuonline.ch unter «Dossiers» über ihre Erlebnisse im Tschad.