

Sterne-Köchin Maria Groß

Macht's euch lecker zu Hause

In SUPERillu gibt die beliebte **Fernsehköchin** aus Thüringen exklusive Tipps, wie Sie mit Genuss durch die Corona-Zeit kommen



Maria Groß in der Küche ihres Erfurter Lokals „Bachstelze“. Ihr Credo: saisonal, regional, frisch und... mmh!



Eigentlich würde Maria Groß, 40, um die Zeit, zu der wir mit ihr telefonieren, in der Küche stehen und das „Bachstelzen“-Menü für den Abend vorbereiten. Doch weil auch sie wegen der Corona-Pandemie ihr Restaurant geschlossen halten muss, streicht sie eben eine Gartenbank. Carpe diem! Auch in der Krise. Das ist ihr Motto. Und auch sonst kann man viel von der Frau lernen, die eine Zauberin am Herd ist – kulinarisches, aber auch Menschliches.

► **Frau Groß, wie geht es Ihnen in dieser verrückten Zeit?**
Eigentlich gut. Ich bin ja Zweckoptimistin und guter Hoffnung, dass wir diese Krise mit gemeinsamer Disziplin meistern werden. Das bedeutet, wir müssen jetzt einfach mal zusammen die Füße schön still halten und versuchen, das Beste aus dieser Situation zu machen.

► **Was tun Sie nun, da Ihr Restaurant geschlossen ist?**
Wir haben ja hier ein großes Außengelände. Mein Partner und ich sind derzeit nur am Reparieren und Streichen. Verschönerungsarbeiten, zu denen wir sonst nicht kommen. Und wir planen jetzt ganz konkret ein Projekt, das wir schon lange im Kopf haben, aber für das bislang einfach die Zeit fehlte. Wir haben hinterm Haus einen riesigen Garten in Hanglage, der nicht ganz einfach zu bewirtschaften ist. Dort soll ein Garten für Permakulturen entstehen, wo wir dann im kleinen Stil für unser Restaurant Gemüse, Obst und Kräuter anbauen wollen. Diese Krise hat uns noch mal aufgezeigt, wie abhängig wir doch von den Transportwegen in dieser globalisierten Welt sind. Und von dieser Abhängigkeit wollen wir uns ein Stück weit frei machen. Wir kehren damit quasi zum ursprünglichen

Lebenskreislauf zurück: Man baut das an, was man auch selbst verbraucht.



Vogelmiere, Taubnessel, Löwenzahn, Schafgarbe und Gänseblümchen. Daraus lässt sich ein so toller Frühlingsalat zaubern, der nicht einen Cent kostet.

► **Das steht im Widerspruch zu den Hamsterkäufen, die gerade getätigt werden. Wie viele Nudelpackungen haben Sie gehortet?**

Nudeln habe ich tatsächlich immer da – fürs Restaurant, aber ich esse sie auch sehr gern privat. Ich bestelle die immer direkt aus Italien. Nudeln sind einfach ein toller Allrounder. Aber da ich noch einen soliden Bestand habe, war ein Hamstern – das ich im Übrigen absolut verurteile! – nicht notwendig. Denn wenn wir hier in Deutschland von einer Sache mehr als genug haben, ist es Essen. Und weil wir davon viel zu viel haben, ist auch die Kreativität beim Kochen völlig flöten gegangen.

► **Wie meinen Sie das?**

Wir haben leider verlernt, das, was Gott uns geschenkt und direkt vor die Haustür gesetzt hat, zu nutzen. Lieber kaufen wir im Supermarkt einen eingeschweißten Salat und wundern uns nicht mal, dass der auch nach ein paar Tagen Lagerung nicht braun wird. Das ist eigentlich total irreführend!

Diese Krise trifft uns im Grunde in der besten Zeit: im Frühling. Die Wiesen sind voller herrlicher frischer und zarter Wildkräuter, die super schmecken und supergesund sind. Der Giersch wächst und schmeckt jetzt, in seiner Anfangszeit, ganz mild und toll. Die Bärlauchsaison fängt an. Dazu kommen



► **Super Tipp. Leider hat nicht jeder eine Kräuterriese in unmittelbarer Nähe. Was ließe sich derzeit auch zu Hause selbst züchten – auf dem Balkon oder der Terrasse?**

Was mit null Aufwand verbunden ist, ist die gute alte Gartenkresse. Da braucht man ja nicht mal Erde. Die wächst sogar auf einem Wattebausch. Als wir in den 80ern in einer Neubauwohnung lebten, hat mein Papa immer in der Küche Gartenkresse gezogen. Und die kann überall mit ran: aufs Butterbrot, in die Pasta, aufs Ei.



Eier und mehr

Maria Groß gibt's jetzt auch auf die Ohren. In dem Podcast „Groß & fett“ nimmt die Köchin (l.) gemeinsam mit Schauspielerin Elena Uhlig die Hörer mit in ihr heiliges Reich und kocht dort in 30 Minuten Echtzeit ein einfaches, aber leckeres Gericht (u. a. Ei in Senfsoße). Immer mittwochs. Zu hören auf Audio Now und weiteren Podcast-Portalen.

► **Auch wenn Sie vom Horten nichts halten – gibt es dennoch Produkte, die auch Sie immer vorrätig haben?**

Ja, aber die habe ich immer da, nicht nur jetzt. Das ist die Grundsubstanz an Gewürzen: Zucker, Salz und Cayennepfeffer. Dazu noch Essig und Öl. Mit diesem Grundstock kann man schon extrem viel Geschmack erzeugen. Egal ob du einen Salat ansetzt, ein Pastagericht kochst oder einen Eierkuchen brätst.

Außerdem haben wir den ganzen Keller voller Eingemach-

tem: Obst, Marmeladen, Gelees. Wir kochen den ganzen Sommer über ein. Ich komme vom Dorf. So hab ich das gelernt. Kaum sind die Kirschen und Aprikosen durch, ernten wir die Äpfel, dann die Quitten. Meine Großeltern hatten einen riesigen Garten. Da wuchs wirklich alles drin. Sogar Tabak und Spargel. Und von ihnen hab ich gelernt, wie man Dinge konserviert, also wie man sie trocknet, einkocht oder in Salz einlegt. Wir haben früher sogar Sauerkraut selbst gemacht.

► **Derzeit muss man viel selbst kochen. Welche Gerichte lassen sich gut vorkochen und einfrieren, damit man nicht ständig neu kochen muss? Man kann ja nicht jedes Gericht einfrieren...**

Aber man kann vieles einkochen. So hält sich ein Gulasch schon mehrere Tage im Kühlschrank. Fünf Kilo Gulasch bei 100 Grad einkochen und ab in die Gläser. Da braucht man ihn gar nicht einfrieren. Dieser Gulasch ist auch eine tolle Basis für andere Gerichte. Hau ein paar Kidneybohnen dran und mach ein tolles Chili draus. Mach Sahne rein und du hast ein tolles

FOTOS: SUPERILLU/ANJA JUNGMICKEL (2), IMAGO (4), GROß & FETT

„Backen Sie mit Kindern doch mal ein Hefebrot“

Rahmgulasch. Dazu ein paar Nudeln und jeder in der Familie ist glücklich.

► **Kartoffeln halten sich nicht lange. Aber immer nur Nudeln und Reis zu futtern, ist auch nicht das Wahre. Haben Sie da eine Alternative parat?**

Wie wär's mit den guten alten Linsen? Superlecker und supergesund. Mit den einfachen Gewürzen, die ich erwähnt habe (Salz, Zucker, Cayennepfeffer), lässt sich ein feiner Linsensalat zaubern. Dazu noch etwas Zwiebeln, Essig, Öl und – wenn vorhanden – ein paar Streifen Bärlauch. Das ist eine Spitzenbeilage.

► **Mütter stehen gerade ständig in der Küche, weil sie ihren Kindern früh, mittags, nachmittags und abends was zu essen machen. Das ermüdet**



Im Frühling und Sommer grünt und blüht es im Garten der „Bachstelze“. Überall wachsen wertvolle Kräuter

und nach ein paar Wochen gehen auch die Ideen aus. Was wären Ihre Empfehlungen? Man kann mit den Kids doch mal ein Brot backen. Und zwar ein ganz primitives Hefebrot. Ein Kilo Mehl, ein Hefewürfel und 200 bis 300 ml Wasser. Dazu ein Esslöffel Zucker und ein Teelöffel Salz. All das mengt man zusammen. Und aus dem Teig kann man ein Brot, eine Baguettestange oder Brötchen formen. Dann ab in den Ofen und bei 180 Grad backen. Ein cooler Tipp, um das Ganze für Kinder noch origineller zu gestalten: Statt Wasser kann man auch Rote-Bete-Saft nehmen. Dann werden die Brötchen rosa. Man kann aber auch Käse-, Speckreste oder Bärlauch

mit reinbacken. Was ebenfalls schnell und unkompliziert geht, sind würzige Eierkuchen. Eier, Milch, Mehl und eine Prise Backpulver. Und dann haut man alles mit rein, was die Kids wollen: Kräuter, Käse oder Schinken. Dazu ein Salat oder ein Kräuterquark. Und alle sind happy.

► **Wirtschaftlich richtet das Virus auch erheblichen Schaden an und viele müssen beim Einkaufen noch mehr aufs Geld achten. Was sind zum Beispiel günstige, aber völlig unterschätzte Gerichte?**

Was viel kostet, ist ja Fleisch. Aber es gibt so viele tolle vegetarische Gerichte. Da fehlt einem das überhaupt nicht. Ein Weißweinrisotto ist zum Beispiel zeitlos lecker. Oder ein Frühlingsrisotto mit ein paar Frühlingszwiebelchen. Ein Tipp dazu: Wenn das Risotto seine gewünschte Konsistenz erreicht hat, hebe ich etwas geriebenen, frischen Apfel darunter und ein bisschen Zitronenabrieb. Das macht es frischer.

► **Ein gesundes Immunsystem ist entscheidend, um dem Virus trotzen zu können. Was sind DIE Lebensmittel, die wir auf jeden Fall regelmäßig zu uns nehmen sollten?**

Nüsse sind für mich ein echter Alleskönner. Also frische Walnüsse. Die kann man zum Beispiel auch mit in das Brot backen, das ich vorhin erwähnt habe.



Mit Ingwer und Oreganoöl hält die Sterneköchin ihr Immunsystem fit



Walnüsse sind für Maria Groß „beste Gehirnnahrung“

Alle reden ja immer nur über Quinoa und Chia-Samen aus Übersee. Dabei haben wir hier vor der Haustür die gute alte Walnuss, die wahnsinnig viele wertvolle Inhaltsstoffe hat und



Bärlauch geht, laut Maria, immer. In den Salat, aufs Brot oder ins Pastagericht

sönlich mache mir frühmorgens in mein Wasserglas immer einen Tropfen Oreganoöl. Das natürlichste Antibiotikum, das die Natur zu bieten hat. Schmeckt ekelhaft, aber wenn's hilft ... Und danach esse ich eine Scheibe Ingwer. Das hat eine starke antibakterielle Wirkung. Bisher hat mich das gut durch den Winter gebracht.

► **Wenn der Spuk hoffentlich bald wieder vorbei ist, sitzen viele sicherlich auf einem Dutzend Nudelpackungen. Hätten Sie da einen konstruktiven Tipp?**

Nudelpätzchen sind eine nette Alternative. Die sind ähnlich wie Kartoffelpuffer und gehen auch ganz leicht: Die gekochten, weichen Nudeln zerdrücken, mit der Gabel verrühren, Ei hinzufügen, kräftig abschmecken und bei schwacher Hitze ausbacken. Und dann Apfelmus dazu essen. Oder frische Kräuter, ein Zwiebelchen und Senfsoße. Lecker!

► **Was ist das Erste, was Sie tun werden, wenn hierzulande wieder so etwas wie Normalität einkehrt?**

Dann lade ich ein paar Freunde ein und wir feiern eine fette Grillparty. Mit viel Essen, viel Trinken und viel Muggen. Wir sind sehr gesellige Menschen. Da haben wir dann einiges nachzuholen.

SusiGroth



Gulasch lässt sich prima vor- und einkochen. Dann kann man ihn – je nach Lust und Geschmack – mit Kidneybohnen oder Sahne verfeinern

FOTOS: SUPERillu/Anja Jungnickel (3), imago (3)

Oma, wo ist deine BRILLE?



Als Mona pensioniert wurde, bekam sie Probleme mit ihren Augen und es fiel ihr schwer, ihr Leben wie zuvor zu leben – unter Volldampf. Jetzt hat Mona eine Lösung gefunden: **Blue Berry!**

Mona bekam einen Tip Das schwedische Originalprodukt

Ein Freund erzählte Mona von Blue Berry mit Blaubeerextrakt und Lutein. Mona hatte von Lutein gehört und beschloss das Produkt auszuprobieren.



Enkelkind entdeckte die Veränderung

Eines Tages, während sie mit ihrem Enkelkind im Auto fuhr, geschah etwas Lustiges: „Oma, du hast deine Brille vergessen“, sagte der 10-jährige während desfahrens. Nun wurde ihr wirklich klar, dass etwas Entscheidendes passiert war und dass es Blue Berry zu verdanken ist.

Blue Berry wird in Schweden hergestellt. Die einzigartige Tablette enthält natürlichen Extrakt von *Vaccinium Myrtillus*, eine spezielle Art von Blaubeeren, die aus Wildsammlung in Nordeuropa stammt. Blaubeeren waren eines der ersten Mittel, die in schwedischen Apotheken verkauft wurden. Blue Berry ist die einzige Blaubeer-tablette mit natürlichem Augentrost-Extrakt.

Deshalb ist Blue Berry so gut!

Lutein ist ein Pigment, das in Blaubeeren und Studentenblumenblüten enthalten ist. Es kommt aber auch in der Makula der Augen vor, dem Teil der Netzhaut, der für das zentrale Sehvermögen verantwortlich ist. Blue Berry liefert 10 mg von natürlichem Lutein aus Studentenblumenblüten pro Tag. Außerdem enthält Blue Berry Vitamin A und Zink. Der Gehalt an Vitamin A trägt zur Erhaltung der normalen Sehkraft bei, der Gehalt an Zink zur normalen kognitiven Funktion.



Makula

MIT SKANDINAVISCHEN Wild-Blaubeeren

Verlangen Sie in Ihrer Apotheke ausdrücklich nach Blue Berry von New Nordic!

Erhältlich in Ihrer Apotheke: PZN 60 Tbl. 6328894 PZN 120 Tbl. 6328919

FRAGEN?

www.newnordic.de oder rufen Sie an: Tel. 04101 696960

