

Joachim Burger kochte live in der gut besuchten Stadthalle in Rottweil

Pressemitteilung (pm)

24. Oktober 2024



Kochprofi Hans Joachim Burger, Küchenmeister von der Meistervereinigung Gastronom, zauberte am Mittwochabend in der gut besuchten Stadthalle in Rottweil herbstliche Gerichte aus saisonalen und regionalen Zutaten. Unterstützt wurde er von AOK-Ernährungsexpertin Heidrun Zeller-Thorn und AOK-Geschäftsführer Harald Rettenmaier.

Die Kochshow, zu der die AOK geladen hatte, stand ganz unter dem Motto „nachhaltig genießen“. So war Nachhaltigkeit auch bei der Auswahl der Gerichte ein wichtiges Kriterium: „Wer etwas für seine Gesundheit und zugleich für die Umwelt tun möchte, der kocht am besten mit frischen Zutaten direkt aus der Region und greift zu Produkten, die gerade Saison haben“, sagte Heidrun Zeller-Thorn.

Der Abend startete mit einem Star des Herbstes: dem Kürbis. Ein Dreierlei des Fruchtgemüses – eingelegt, geschmort und als Kracker – überzeugte das Publikum. Als Hauptspeise folgten gebratene Polenta-Schnitten mit Wirsing, mit roten Zwiebeln und Weiße Bete-Soße. Das Blattgemüse gab dem Gericht eine klare, herbstliche Note. Ein Zwetschgenstrudel an heller Kaffeesoße mit karamellisierten Walnüssen rundete das Menü ab. „Zwetschgen sind ein wunderbares Beispiel für saisonale Produkte, die gerade jetzt in den Herbstmonaten besonders gut schmecken“, so Hans Joachim Burger.

Dass die Gerichte köstlich schmeckten, davon konnten sich die Zuschauer immer wieder überzeugen, denn das AOK-Team versorgte das Publikum mit Kostproben.

„Viele Menschen würden sich gerne nachhaltiger ernähren, wir zeigen heute ganz praktisch, wie das möglich ist“, erläuterte Heidrun Zeller-Thorn. Und so gab es nicht nur kulinarische Genüsse, sondern auch viele Anregungen rund um einen verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln: Von der Auswahl frischer, nachhaltiger Lebensmittel bis zu einem bewussten Konsum, um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden. Viele Tipps gab es auch in der „Nachhaltigkeitsarena“, die im Foyer aufgebaut war.

„Für uns gehen Nachhaltigkeit und Gesundheit Hand in Hand. Ein gesundes Leben bedeutet auch, sich bewusst zu ernähren. Ich freue mich sehr, dass der Abend so gut angenommen wurde und hoffe, dass unsere Gäste einige Anregungen für ihren Alltag mitnehmen können“, resümierte Harald Rettenmaier. „Mir ist es wichtig, mit der Kochshow nah an den Menschen zu sein und gesundes, genussvolles Essen erlebbar zu machen“, so der Geschäftsführer weiter.

Informationen zu den AOK-Gesundheitskursen für gesunde Ernährung sind hier zu finden: [aok.de/pk/gesundheitskurse/ernaehrung/](https://www.aok.de/pk/gesundheitskurse/ernaehrung/)