

Zart und saftig

Auf dem Hofgut Hochburg gibt es **WEIHNACHTSGÄNSE** in Demeter-Qualität

Langsam empfiehlt es sich, ans Weihnachtsmenü zu denken. Die Weidegänse, die Sigune Williams und Matthias Seifert auf dem Emmendinger Hofgut Hochburg aufziehen, ernähren sich vom kräuterreichen Gras der Streuobstwiesen und sind viel in Bewegung. Daher schmeckt ihr Fleisch besonders zart.

CHRISTINE SPECKNER

Es ist kurz vor Einbruch der Dunkelheit, und kaum 20 Meter von der Domäne Hochburg entfernt bietet sich ein schönes Bild: 100 Gänse überqueren schnatternd die Straße. Autofahrer steigen auf die Bremse und staunen. Manche zücken das Smartphone, um den Moment festzuhalten. „Das ist immer eine Attraktion, wenn wir unsere Gänse abends in den Stall treiben“, erzählt Sigune Williams. Seit Juli haben sie und ihr Mann Matthias Seifert die Domäne Hochburg gepachtet. Die Familie mit drei Kindern führt den Betrieb gemäß den Demeter-Richtlinien, gemeinsam mit zwei Mitarbeitern und einem Auszubildenden. Neben dem Ackerbau bewirtschaften sie das Grünland als weitläufige Weideflächen für 64 Milchkuhe und 100 Weidegänse. Damit erhalten und pflegen sie die rund um die Domäne Hochburg angelegten Biotop- und Streuobstwiesen.

Die Gänse haben viel Auslauf. Den ganzen Tag grasen sie auf einer vier Hektar großen Wiese unterhalb der Burgruine. Zwei Tage vor Weihnachten werden sie von einem Geflügelhof aus Freiamt geschlachtet und ab Hof und in Freiburger Bioläden als Weihnachtsgänse verkauft. Den Unterschied zu einer Tiefkühlgans erklärt Seifert so: „Intensiv gemästete Tiefkühlgänse werden im Spätsommer im Alter von 18 Wochen geschlachtet und eingefroren. Unsere Weidegänse leben viel länger. Bis zur Schlachtung werden sie artgerecht gehalten.“

Die Hochburg-Gänse fressen ausschließlich kräuterreiches Grünfütter. Und mit Vorliebe die unter den Bäumen liegenden Äpfel. Erst wenige Wochen vor Weihnachten bekommen sie Weizenschrot zugefüttert. Ihr re-



Viel Auslauf und frische Kräuter: Die Gänse von Sigune Williams und Matthias Seifert pflegen die Streuobstwiesen und liefern Fleisch in Demeter-Qualität. FOTO: SPE

lativ dunkles Fleisch schmeckt zart und saftig und hat einen ausgewogenen Fettanteil. Die Qualität macht sich schon in der Pfanne bemerkbar. „Weidegänse haben weniger Bratverlust, weil weniger Wasser als beim Schnellmästen eingelagert wird“, erklärt Williams. „Beim Braten sollten Sie beachten, dass die Gänse mindestens eine halbe Stunde länger garen müssen als schneller gemästete Tiere“, sagt sie und verrät ihr Rezept (siehe Kasten). Ihre Gänse wiegen geschlachtet etwa 4,5 bis 5,5 Kilo. Der stolze Preis: 20,50 Euro pro Kilo, also etwa 100 Euro für eine Weihnachtsgans. Das ist vier mal mehr als eine Aldi-Tiefkühlgans. „Unsere Tiere werden eben län-

ger gehalten. Das macht Arbeit und kostet Futter“, erklärt der 44-jährige Agraringenieur Seifert.

Jeden Morgen treibt Sigune Williams, die mit Gänsen auf einem Demeterhof bei Frankfurt aufgewachsen ist, die Tiere auf die Weide. Zweimal täglich reinigt sie die Wassertränken und streut täglich den Stall frisch ein. Ihr Mann geht den zweifachen Elektrozaun rund um das Gelände regelmäßig ab und kontrolliert ihn. „Zum Glück hatten wir noch keinen Fuchs“, sagt Williams. Für das Ehepaar ist es das erste Mal, dass es gemeinsam Gänse aufzieht. „Als wir im Juli hier her kamen, haben wir sie von einem befreundeten Landwirt gekauft“, berichtet Seifert.

Geschlüpft waren die Jungtiere bereits im Frühjahr.

Mittlerweile haben Spaziergänger rund um die Hochburg die Gänse entdeckt. „Wir werden immer wieder gefragt, ob man die kaufen kann“, erzählt Williams. Dass Fleisch aus artgerechter Tierhaltung beim Verbraucher gefragt ist, bekommt das Paar zu spüren. Bereits im Frühjahr begutachtete ein Gastronom aus dem Hochschwarzwald die friedlich grasende Gänseschar. Sie hat ihm gut gefallen. „Er hat gleich zwölf Gänse für Weihnachten vorbestellt“, berichtet Seifert. Eine andere Kundin habe sich ihre Weihnachtsgans selbst auf der Weide ausgewählt. Falls die Nachfrage nach Weidegänsen steigt, können sich die beiden Züchter vorstellen, den Bestand zu vergrößern. Freilich in Maßen. „Wir wollen weiter das Biotop erhalten, und zwar auf natürliche Art“, betont Matthias Seifert.

> WEIHNACHTSGÄNSE von der Hochburg gibt es ab sofort und nur auf Bestellung direkt beim Hofgut (Telefon 07641/9627867, info@hofgut-hochburg.de) und in den Freiburger Biogeschäften Marktladen Rieselfeld, Bio Keller, Vita Markt und Bio Verde. Gänse sowie Hähnchen, Puten und Enten in Demeter-Qualität bietet außerdem der Hof Dinkelberg, Rebacker 2, in Schopfheim ebenfalls auf Bestellung (07622/68443443, info@hof-dinkelberg.de).

REZEPT

WEIHNACHTSGANS für 8 Personen: 10 Liter Wasser, 500 g Salz, 150 g Zucker, 1 Stange Zimt, 2 EL Pfeffer (gemahlen), 1 EL Koriander, 5 Lorbeerblätter, je 1 Zweig Rosmarin, Thymian und Beifuß, ½ Liter Rotwein zusammen aufkochen und abkühlen lassen. Gans 12 Stunden vollständig bedeckt in der Lake ziehen lassen, herausnehmen und gut abtrocknen. Gans mit 3 geviertelten sauren Äpfeln, 3 Zwiebeln, 1 Orange und je 1 Zweig Rosmarin, Thymian und Beifuß füllen und die Öffnung mit Rou-

ladennadeln zusammenstecken. Gans mit Brust nach oben in den Bräter legen und mit 1 Liter der Lake und mit ½ Liter Apfelsaft angießen und bei 180° C im Backofen 4 bis 5 Stunden braten. Zwischendurch alle 30 Minuten mit eigenem Saft übergießen und wenden. Falls nötig Flüssigkeit auffüllen. Zum Schluss je 100 g Honig und Aprikosenkonfitüre mischen, Gans bestreichen und weitere 10 bis 15 Minuten bei 200° C fertig braten. Gans herausnehmen, kurz ruhen lassen, dann zerteilen. SPE

NACHSCHLAG

MICHELLE'S BAKERY

Alles selbst gemacht

Zimtsterne, Vanillekipferl und Springerle sind wunderbar, doch warum nicht mal neue Sorten probieren? Die Freiburgerin Michelle Zähringer hat ein Backbuch veröffentlicht, das eine Fülle origineller Rezepte enthält, die einfach nachzubacken sind: leicht salzige Karamell-



Nester sind darunter, Rotweintaschen, Marzipan-Aprikosen-Würfel, Knusper-Honig-Plätzchen und natürlich ihr Lieblingsrezept, die Mandel-Kirsch-Plätzchen. „Ich liebe das Backen und habe mir mit diesem Buch einen Wunsch erfüllt“, sagt die 22-Jährige, die eben ihre Ausbildung zur Mediengestalterin beendet hat. Ein Jahr lang hat sie an dem Buch gearbeitet und von Rezepten über Fotos bis zu Herausgabe und Vertrieb alles selbst gemacht. „Ich habe zu Einladungen oft etwas Selbstgemachtes mitgebracht und ständig haben mich die Leute nach den Rezepten gefragt“, erzählt sie, wie die Idee zum Buch entstand. Viele Plätzchen stam-

men aus ihrer Familientradition, weitere Inspirationen hat sie von ihrer kanadischen Gastfamilie mitgebracht. „Und dann stand ich in der Küche

und habe experimentiert, verändert und weiterentwickelt“, erzählt Michelle Zähringer. Das Buch folgt einem schönen und schlüssigen Konzept: Je-Nester sind darunter, Rotweintaschen, Marzipan-Aprikosen-Würfel, Knusper-Honig-Plätzchen und natürlich ihr Lieblingsrezept, die Mandel-Kirsch-Plätzchen. „Ich liebe das Backen und habe mir mit diesem Buch einen Wunsch erfüllt“, sagt die 22-Jährige, die eben ihre Ausbildung zur Mediengestalterin beendet hat. Ein Jahr lang hat sie an dem Buch gearbeitet und von Rezepten über Fotos bis zu Herausgabe und Vertrieb alles selbst gemacht. „Ich habe zu Einladungen oft etwas Selbstgemachtes mitgebracht und ständig haben mich die Leute nach den Rezepten gefragt“, erzählt sie, wie die Idee zum Buch entstand. Viele Plätzchen stam-

> MICHELLE'S BAKERY von Michelle Zähringer, 216 Seiten, 29,95 Euro, über E-Mail an michellezahringer@hotmail.com und über ihre Webseite www.bepaint.de/kontakt/

Winter auf dem Feldberg



AUF DEN HÖHEN DES SCHWARZWALDS hat die Wintersportsaison begonnen. Die erste Skilifte laufen, doch auch abseits der vielbefahrenen Pisten gibt es viel zu erleben. Das größte einheitlich beschilderte Loipennetz Europas lädt zu ausgiebigen Langlauf Touren ein und die Schneeschuh-Trails und Winterwanderwege im Gebiet des Naturparks Südschwarzwald sind einen Ausflug wert. Tipps für schöne Touren finden sich im Internet unter www.loipenportal.de/schwarzwald, www.naz-feldberg.de, Telefon 07676/933630, und www.naturpark-suedschwarzwald.de. FOTO: ZVG

Advent auf elsässische Art

Ausflugstipp: Die **WEIHNACHTSMÄRKTE** in Kaisersberg und Colmar vor stimmungsvoller Kulisse

Weihnachtsmärkte gibt es viele, und die meisten wollen etwas Besonderes sein. Der Weihnachtsmarkt im elsässischen Kaisersberg ist es wirklich, was nicht zuletzt an der stimmungsvollen Kulisse liegt, inmitten von Weinbergen und unterhalb der mächtigen Ruine der mittelalterlichen Staufenburg.

An den vier Adventswochenenden verwandelt sich die Altstadt weihnachtlich. Ein Schritt in den kleinen Ortskern mit seinen gepflasterten Gässchen und verzierten Fachwerkhäusern – und der Besucher wähnt sich in einer weihnachtlichen Märchenwelt. Beinahe als Gesamtkunstwerk präsentiert sich das Städtchen: Selbst die Fenster der bunten Häuserfassaden sind aufwendig mit Tannengrün und weihnachtlichen Figuren geschmückt, viele Fensterläden sind mit leuchtend roten Tü-

chern und großen goldenen Schleifen ummantelt. Die Holzbuden sind festlich dekoriert. Es lohnt sich, bis zum Abend zu bleiben, denn dann geht überall die Beleuchtung an und verstärkt die vorweihnachtliche Stimmung, der sich selbst eiserne Nichtromantiker kaum entziehen können.

Kitsch wird kaum angeboten, dafür aber zahlreiche handgefertigte Produkte aus der Region und hochwertiges Kunsthandwerk mit individuellem Touch: handbemalte Christbaumkugeln, mundgeblasenes Glas, Stoffe, Töpferwaren, Blumenschmuck und Holzspielzeug. Oft kann man den Künstlern bei ihrer Arbeit über die Schulter schauen. Die Essensangebote reichen von Traditionellem wie Flammkuchen und Choucroute (Sauerkraut mit Fleisch) bis zu selbstgemach-



Kunsthandwerk und Kulinarisches in festlich dekorierten Buden. FOTO: KRI

ten Marmeladen, Geräuchertem, Weihnachtskuchen und Likören.

Wer nach so viel Weihnachtsidylle noch nicht genug hat, für

den lohnt sich auf dem Rückweg noch ein Halt im zwölf Kilometer entfernten Colmar. Hier erwarten den Besucher gleich fünf Weihnachtsmärkte, verteilt über die ganze Altstadt. Alle haben sie ihren jeweils eigenen Schwerpunkt: etwa Kunst und Handwerk oder kulinarische Spezialitäten aus dem Elsass. Auch einen eigenen Kinder-Markt und einen Christbaum-Markt gibt es. IRENE KRAUSS

> DER WEIHNACHTSMARKT in Kaisersberg öffnet an den Adventswochenenden von Freitag bis Sonntag, 10 Uhr bis 20 Uhr, keine Parkplätze in der Altstadt. Info: www.noel.tourisme-alsace.com/de/weihnachtsmarkt-von-kaisersberg. Die Weihnachtsmärkte in Colmar sind bis 31. Dezember geöffnet. Alle Öffnungszeiten unter www.noel-colmar.com.

Varia

DIE KÜCHE ZUM LEBEN

SCHAU SONNTAG

Jeden Sonntag von 13-17 Uhr

varia-emmendingen.de

Am Elzdamm 66 · 79312 Emmendingen
TELEFON 07641.95425810