

Fastenhahn mit Porree stärkt das Immunsystem

GESUNDHEIT Die Mittelaltertaverne „Anno 1300“ bietet auch ballaststoffreiche Gerichte an

VON LINA BAJORAT

WILHELMSHAVEN – Eine „Schöne Aussicht“ auf die Zukunft mit einem gesunden Darm – das ist das Ziel der Präventionskampagne „Schöne Aussicht“ des Klinikums Wilhelmshaven. Das Klinikum setzt sich dafür ein, die Darmkrebsvorsorge zu fördern, so dass weniger Menschen überhaupt erst an Darmkrebs erkranken. Denn: Vorsorge kann Krebs verhindern.

Neben der Vorsorge ist auch die Ernährung ein zentraler Baustein für einen gesunden Darm. Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung ist gut für die Darmgesundheit. Die Kampagne wird von Studierenden (Medienwirtschaft und Journalismus) der Jade Hochschule unterstützt. Sie stellen wöchentlich im Zuge einer Serie ein Restaurant vor, das gesunde und gleichzeitig köstliche Gerichte anbietet und damit die Gesundheit des Darms fördert. Heute: die Mittelaltertaverne „Anno 1300“.

„Bei uns geht man nicht einfach nur Essen, man taucht ab in eine andere Welt“, erzählt Gastgeberin Sylvia Husmann. Das sogenannte „Tavernenpack“ trägt Gewandungen, statt Gabel und Messer gibt es Löffel und Stiefeldolche und der Charakter des Restaurants



Die Crew des „Anno 1300“ mit Geschäftsführer Mirco Husmann, Partnerin Kristina sowie seine Eltern Sylvia und Frank Husmann (v. li.).

WZ-FOTO: HACKER

lehnt stark an den der Mittelalterszene an.

Das Ehepaar Sylvia und Frank Husmann eröffnete vor elf Jahren das Restaurant im Norden der Jadestadt. Mittlerweile hat der Sohn Mirco die Geschäftsführung übernommen. Das Ehepaar erzählt: „Wir haben unser Hobby zum Beruf gemacht. Wir sind als Familie mit unserem Sohn und unserer Tochter in jeder freien Minute zu Mittelaltermärkten und Lagern gefahren.“

So entstand die Idee einen Treffpunkt zu schaffen, der die Atmosphäre der Mittelalterszene aufleben lässt. Mittlerweile hat sich die Eventgastro-

nomie zu einem Besuchermagneten für Jung und Alt auch außerhalb der Region entwickelt.

Der Umgangston im Restaurant ist besonders: „Wir sind sehr herzlich und familiär, aber wenn uns jemand frech kommt, werden auch wir frech. Man landet ruhig mal

am Pranger“, sagt Sylvia Husmann schmunzelnd. Auch die Küche bietet nur

Gerichte an, die damals im 13. Jahrhundert in der Region wahrscheinlich verzehrt wurden. Darunter verbergen sich auch viele Speisen, die dem Darm guttun.

Für Sylvia und Frank Husmann ist die Darmgesundheit

FASTENHAHN NACH ART DES ANNO 1300

Zutaten (4 Personen):

600 g Hähnchenbrust, 500 g Möhren, 500 g Porree, 1,5 TL Hühnerbrühpulver, etwas Pfeffer, 500 ml Mandelmilch, 2 EL Honig

Zubereitung: Die Hähnchenbrust abspülen und mit einem Küchentrepp trocknen und in Würfel schneiden. Die Würfel mit 1,5 TL Hühnerbrühpulver und etwas Pfeffer anschwitzen.

Nun die in Scheiben geschnittenen Möhren dazu geben und leicht mit anschwitzen. Den Porree waschen und in Ringe schneiden. Nach etwa 15 Minuten den Porree dazugeben und ebenfalls leicht mit anschwitzen. Anschließend mit der Mandelmilch ablöschen und den Honig dazu geben, circa 20 Minuten köcheln und einreduzieren lassen.

ein wichtiges Thema. „Wir sind ja mittlerweile in dem Alter. Tatsächlich findet sich auch auf unserer Karte das ein oder andere, was sinnvoll für den Darm ist“, so die Gastgeberin. So gibt es heute zum Nachkochen den Fastenhahn.

Der darin enthaltene Porree ist besonders darmfreundlich, da er den Ballaststoff Inulin enthält. Inulin unterstützt den Darm und das Immunsystem bei der Abwehr von Krankheiten. Auch Möhren enthalten viele Ballaststoffe und sind somit gut für den Darm. Der Fastenhahn wird mit Hähnchenbrust zubereitet – der besteht aus weißem Fleisch ist zwei- bis dreimal die Woche völlig unbedenklich.

In Zeiten von Corona haben die Husmanns trotz Schlie-

ßung keine Langeweile bekommen. „Wir haben viele Sachen gemacht, die liegen geblieben sind. Die Internetseite wird überarbeitet, einige Reparaturen gab es zu erledigen und der Außenbereich wurde wieder schön gemacht.“ Es gab viel zu tun und nun wird alles dafür vorbereitet, die Taverne baldmöglichst wieder zu öffnen. Zurzeit gibt es die Möglichkeit, Getränke zu bestellen – besonders Kirschbier oder Wikingerbräu sind beliebt.

Die Autorin dieses Artikels, Lina Bajorat, ist Studentin der Jade Hochschule Wilhelmshaven. Gemeinsam mit einigen Kommilitonen begleitet sie die Serie „Rezepte für den gesunden Darm“ im Zuge der Präventionskampagne „Schöne Aussichten“ des Klinikums Wilhelmshaven.

SERIE —————
**REZEPTE FÜR DEN
GESUNDEN DARMS**