



Kanadisch ohne Erbsen

Ex-Eishockey-Profi Dana Johnson kocht selten, dann aber eigenwillig und würzig



Die Nürnbergerin Gerlinde Birzer (46) ist Erzieherin in einer sonderpädagogischen Einrichtung für Hörgeschädigte in Muggenhof. Sie hat zwei Kinder, David (15) und Julia (13). Seit sieben Jahren ist sie mit dem Kanadier Dana Johnson (56) zusammen. Das Zusammenleben beschreibt Patchwork-Papa Dana, der selbst zwei erwachsene Kinder und ein Enkelchen hat, als „sehr entspannt“. Und David freut sich, wieder einen Vater zu haben. „Gerlinde hat einen tollen Job gemacht bei der Erziehung“, sagt Dana anerkennend.

Meistens kocht Gerlinde, aber heute schwingt Dana den Kochlöffel – das „Rural Deli“, eine Sammlung ländlicher kanadischer Rezepte, liegt immer griffbereit. Das kleine „Cookbook“ liest sich wie die Geschichte der Einwanderer, denn die meisten Gerichte stammen ursprünglich aus Schottland, Deutschland und anderen europäischen Ländern. „Deli“, sagt Dana, „ist sowohl die Abkürzung für Delivery (Postboten auf dem flachen Land) als auch für Delikatessen.“

Das „Old Fashioned Beef Stew“, ein Gericht aus New Scotland, ist eine Art kanadische Hausmannskost, „ein Eintopf, in den man so ziemlich alles rein tun kann, was schmeckt“. Lorbeerblätter und Oregano sind im Original-Rezept nicht vorgesehen, dafür kommen bei den Birzer-Johnsons keine Erbsen in den Topf. Aber der ehemalige Eishockey-Profi kocht das Gericht sowie so nach eigenem Gusto.

Während das Stew vor sich hin simmert, erzählt Dana. Am meisten vermisst er die Pies – die typisch kanadischen Kuchen – und das traditionelle Weihnachtessen, den Truthahn. Im vergangenen Jahr hatte er Glück. Seine Schwester, die ebenfalls in Nürnberg lebt, hatte ihn dazu eingeladen. Der Truthahn war so groß, dass er kaum in die Backröhre gepasst hat, sagt Dana lachend. Auch die Kinder haben sich an die kanadischen Spezialitäten gewöhnt und essen ihre Pfannkuchen am liebsten mit Ahornsirup.



Er ist in Altona geboren, einer Kleinstadt in der kanadischen Provinz Manitoba an der Grenze zu North Dakota. Er spielte schon auf der High School Eishockey und wurde später von der nordamerikanischen Profiligas Boston Bruins unter Vertrag genommen. 1975 holten ihn der EHC 80 Nürnberg, deren Profis inzwischen „Ice Tigers“ genannt werden.

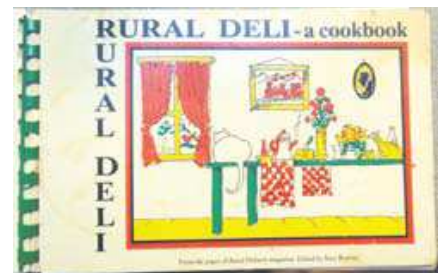
Chef-Köchin Gerlinde verleiht schließlich dem Stew den letzten Schliff – noch ein wenig Rosmarin und vor allem mehr Salz muss in den Topf. Dann kann endlich aufgetragen werden. Das „Old Fashioned Beef Stew“ wird mit einem bunten Salat serviert und erfüllt den Raum mit seinem würzigen Duft. Einen speziellen Tischspruch hat die Familie nicht, man wünscht sich einfach an „Goud'n“ – wie in Franken üblich.

Text: Christine Kammerer; Fotos: Peter Roggenthin



Old Fashioned Beef Stew

- 2 Pfund Rindfleisch in Stücken (Gulaschfleisch)
- 3 EL Mehl
- 3 EL Maisöl
- 6 Tassen Wasser
- 1 Dose passierte Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 große Zwiebeln gehackt
- 6 Karotten in Stücken
- 4 Kartoffeln geviertelt
- 1 Dose grüne Bohnen
- 2 TL Salz, TL Pfeffer, Lorbeerblätter, Oregano, Worcester-Soße



Fleisch im Mehl wenden und im Öl leicht anbraten. Wasser und Tomaten hinzugeben. Im geschlossenen Topf ca. eine bis eineinhalb Stunden köcheln, bis das Fleisch zart ist. Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln und Gewürze hinzufügen, für eine weitere halbe Stunde köcheln lassen. Die Bohnen erst kurz vor dem Servieren zugeben.



Kurz und knackig

Die Angst geht um

Nach Schätzungen von Experten leiden bis zu zehn Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland an Schulangst, also bis zu 1,2 Millionen. Besonders häufig tritt sie bei der Einschulung und dann beim Übertritt auf eine weiterführende Schule auf. Typische Symptome sind unerklärliche Bauch- und Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Durchfall. In Deutschland sei es leider so, dass für den Erfolg des Schülers stets der Schüler selbst verantwortlich sei, kritisiert Detlef Träbert, der Bundesvorsitzende der „Aktion Humane Schule“ (AHS). In erster Linie hätten Kinder Notenangst. Die Schule müsse „Verantwortung übernehmen und darf kein Kind zurücklassen“.

www.aktion-humane-schule.de



„Voll in Form“

So heißt ein bayerisches Programm, das im kommenden Schuljahr an allen Grundschulen eingeführt werden soll. Damit wird die Gesundheits-erziehung erstmals verbindlich in den Unterricht einbezogen. Zum Beispiel mit 20 Minuten aktiver Bewegungsphase an allen Tagen, an denen kein Sportunterricht stattfindet. Eine systematische Rhythmisierung des Unterrichts mit aktiven Bewegungsphasen soll das Schul- und Lernklima verbessern.

www.stmuk.bayern.de

Es muss nicht immer Pizza sein

Der Bayerische Elternverband (BEV) regt an, die Schulverpflegung ins Gespräch zu bringen. Denn gesund ernährte Kinder lernen besser. Das habe sich aber noch nicht in allen Schulen herumgesprochen. Dabei entscheiden Elternbeirat oder Schulforum, was der Hausmeister in der Pause und das Schülercafé mittags anbieten. „Laden Sie Ernährungsfachleute – diese

vermitteln Krankenkasse oder Gesundheitsamt – und den Hausmeister zu einer Sitzung ein“, empfiehlt der BEV. Qualitätsstandards für die Schulverpflegung von der deutschen Gesellschaft für Ernährung finden Sie unter <http://tinyurl.com/2nf4j2>.

Was ich esse ...

... hat Einfluss auf meinen Gesundheitszustand. Das weiß jeder. Aber die „Nationale Verzehrstudie“ des Landwirtschaftsministeriums zeigt erstmals, wie es um die Ernährung der Deutschen im Detail bestellt ist. Erwachsene sind demnach häufiger übergewichtig als Jugendliche, Männer öfter als Frauen. Auch das Einkommen und der Bildungsgrad fallen ins Gewicht. 70 Prozent der Hauptschulabsolventen leiden unter Übergewicht. Wer Abitur hat, ist laut Studie nur halb so oft betroffen. Wer's genauer wissen will: www.was-esse-ich.de