

„Heute ist Essen ohne Limit angesagt!“

Der Bischenberg wird zum Wunderland der Möglichkeiten

Die große Vorfreude auf unbeschwertem Genuss zieht alljährlich Tausende von Menschen aus nah und fern am 1. Adventswochenende in das Schwarzwaldstädtchen Sasbachwalden auf den 500 Meter hoch gelegenen Bischenberg. Dort fand vom 29.11. bis 1.12.2019 zum vierten Mal der deutschlandweit größte glutenfreie Weihnachtsmarkt statt. Drei Tage lang war der Ortsteil Bischenberg quasi eine glutenfreie Zone und Wunderland der vielen Möglichkeiten.



Frisches Brot, duftende Brötchen, innen locker außen knusprig, Nudeln in allen Formen und Größen, Morgen-Müslis, Weihnachtskekse, Crêpes, Kuchen, Torten, süße und pikante Waffeln, Würstchen, Döner, Kartoffelchips mit Beilagen oder Pizza – auf das, was Zölliakie-Betroffene normalerweise verzichten müssen, gibt es auf dem Weihnachtsmarkt in Hülle und Fülle und zwar in glutenfrei. Endlich diese Genussvielfalt als Normalität erleben können, wenn auch nur für ein Wochenende, das macht überglücklich. Überall stehen gut gelaunte Menschen beisammen. Sie essen das, was sie im Alltag vermissen: einen Wurstweck, eine zuckersüße Waffel oder den einmalig leckeren Döner „Pulled Porc“. Viele Familien sind da, die sonst Weihnachtsmärkte eher meiden, weil die Eltern dauernd nachfragen müssen, ob glutenfrei oder nicht. Was nicht unbedingt auf Verständnis und Begeisterung stößt. Das schmerzt. Manchmal mehr, als die Unverträglichkeit selbst.



Ein Vater bringt es auf den Punkt: „Heute ist Essen ohne Limit angesagt!“ Er und seine Tochter Liv sind extra aus Köln angereist. Für den ersten Crêpes in ihrem Leben stellt sich die 12-Jährige gern in die Schlange. „Ich bin es so leid, immer das Gleiche zu essen, aber hier kann ich so vieles probieren, was ich schon jahrelang nicht mehr gesehen, geschweige denn gegessen habe!“, sagt sie überglücklich. Die Besucher kommen von überall her: aus ganz Deutschland, Frankreich, der Schweiz, Luxemburg und sogar aus Amerika. Wie Liv und ihr Vater verbinden viele den Markt mit einem Kurzurlaub im Schwarzwald. Eine 20-köpfige Selbsthilfegruppe aus dem Berner Oberland ist seit 11 Uhr auf dem Bischenberg. „Diese riesige Auswahl an glutenfreien Produkten auf einem Fleck ist einfach genial, da lacht einem das Herz“, sagt Gruppenleiterin Doris Jaggi im schönsten Schwyzerdütsch. Essenstechnisch seien sie jetzt durch. „Es fehlen nur noch die Torten!“, die Schweizerin steht mit ihrer Gruppe vor dem riesigen Kuchenbuffet im Gasthaus Bischenberg und zeigt auf die Schwarzwälder Kirschtorte, selbstverständlich glutenfrei, die sei das i-Tüpfelchen.



Zölliakie, die Diagnose verändert das Leben der Betroffenen bis auf den heutigen Tag. Aber sie kann auch der Türöffner sein, eine völlig neue Vielfalt zu entdecken, wie bei Antje Lewien aus Göttingen. Erst vor einem Jahr wurde bei ihr Zölliakie festgestellt. „Noch nie habe ich so viel Zeit in der Küche verbracht, mich so viel mit Lebensmitteln und Teigkneten auseinander gesetzt“, erzählt sie. Wessen Gaumen den Geschmack eines „echten“ Croissants oder eines knusprigen Brotes, einer noch warmen Laugenbrezel kennt, möchte den Genuss auch mit glutenfreier Kost wieder haben. Diese Sehnsucht nach dem ursprünglichen Geschmack sei manchmal schon sehr frustrierend, meint Antje Lewien. Deswegen ist sie hier auf dem Bischenberg, um sich zu informieren, ob und wie glutenfrei geht. Genauso wie Stefanie Weiss aus Calw, bei deren fünfjähriger Tochter vor kurzem Zölliakie diagnostiziert wurde. „Ich koche noch zweigleisig, weil ich einfach keine Routine habe und mir vieles misslingt.“ Was sie besonders am Bischenberg schätzt: „Ich kann mir dutzende Mehle anschauen und sie gleichzeitig im Gebäck oder Kuchen probieren und entscheiden, mit was ich künftig backe.“ Diese Möglichkeit habe sie sonst nirgends, sagt sie.

Information ist alles. Glutenfreie Profis sind Stammgäste auf dem Bischenberg. Markus Beran und Jörg Hecker teilen ihr Wissen mit den Besuchern. Ihre Devise: „Einfach machen, ausprobieren, sich niemals entmutigen lassen!“ Der Graben in der Küche, ob glutenhaltig

oder glutenfrei gekocht und gebacken wird, diese Lücke schließt Konditormeister Jörg Hecker, indem er sich aus Liebe zu seiner an Zölliakie erkrankten Frau auf glutenfrei spezialisiert hat. Seine Rezepte veröffentlicht er gratis auf Facebook. „Überforderung droht bei meinen Rezepten nicht, sie sind so gestaltet, dass jeder sie nachbacken kann!“, sagt er bei seinem Vortrag im Gasthaus Bischenberg. „Die richtige Handhabe macht 50 Prozent des positiven Effektes aus. Wer sich gut informiert, dessen Leben wird so viel leichter“, verspricht er. Er verändert zum Beispiel seine Teige mit Quark. „Quark ist Feuchtigkeitsträger und hält den Kuchen lange frisch“, erklärt er. Außerdem backe er nur mit Naturhefe anstatt mit Trockenhefe, und mit Umluft, wegen der gleichbleibenden Hitze. Seine wichtigste Zutat sei aber: Zeit. „Ein Teig muss nach dem Kneten ruhen, sich entspannen können“, empfiehlt er.



Auch Markus Beran, gelernter Metzger und Koch, selbst betroffen, schafft deutschlandweit ein Bewusstsein für die Zölliakie, insbesondere bei seinen Kollegen, die er schult. Auf dem Bischenberg sorgt er gleich am Freitagnachmittag für die erste Genuss-Sensation: Kinder dürfen ihre Brezel kneten und formen bevor sie im Steinofen knusprig ausgebacken wird. Wie das duftet und erst recht schmeckt, wie eine „normale“ Brezel – herrlich! „Ich sehe kein Problem mehr in meiner Erkrankung. Mir fehlt nichts!“, sagt Markus Beran. Schließlich stehe die Welt der Mehle jedem zur Verfügung, ein Wunderland an Möglichkeiten: Mais- und Kartoffelmehl, weißes und braunes Reismehl, Teff, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Kokos- und Mandelmehl, glutenfreier Hafer und Amaranth, Kastanien- und Kicherbsenmehl, Chia oder Leinsamen ...



Große Aufregung bei den Kindern. Der Weihnachtsmann ist da! Und mit dabei ein prall gefüllter Sack mit glutenfreien Geschenken. „Wer ein Gedicht aufsagen kann oder ein Lied singen, bekommt als erster eine Belohnung“, heißt es. Der Weihnachtsmann hatte alle Hände voll zu tun und machte viele Kinder (und auch große) glücklich ...

Der Bischenberg ist nicht nur ein sinnenfroher Weihnachtsmarkt, sondern Dreh- und Angelpunkt fürs Mutmachen, Gutzureden und Hoffnung verbreiten. Auch die knapp zwei Dutzend Aussteller in ihren weihnachtlich geschmückten Holzbuden verkaufen nicht nur ihre Ware, sondern sind Anlaufstelle für viele Fragen. Warum sind die Mehle der Hammermühle so hochwertig? Welche Vorteile haben die biozertifizierten Backmischungen von Miss Glufy's glutenfree? Welche Mehle sind da drin und wieviel Zucker? An anderen Ständen gibt es gleich fix und fertige Ware: die Kuchen von Meiwi/glutenfree aus Oberschwaben: Sachertorte, Linzertorte, Käsekuchen, Streußel- oder Schokokirschkuchen in glutenfrei direkt zum Mitnehmen. „Ein Wahnsinn, was hier los ist!“, sagt der Chef am Stand, Gustav Eisele, das habe er nicht erwartet. Und ab sofort kennt jeder, der schon mal auf dem Bischenberger Weihnachtsmarkt war, die Südtiroler Knödel, den handgemachten Käse und Speck vom Schlaneiderhof sowie die Öle von Glyxpilz und die gluten- und laktosefreie Leckereien von Gourmandiserie.

Am Sonntagnachmittag geht fast nichts mehr. Am Stand von Markus Beran sind es am Ende hunderte verkaufter Portionen Döner „Pulled Porc“. Eva und Tom bereiten in ihrem Foodtruck frische Kartoffelchips mit südamerikanischen Toppings zu. „Wir freuen uns mit dem Bischenberg, dass sich der Weihnachtsmarkt so rumgesprachen hat“, sagt Eva und weiter: „Bei uns gab es zwar Wartezeiten und Schlangestehen, aber die Leute hatten auch Zeit miteinander ins Gespräch zu kommen!“ Am Ende habe man alle satt bekommen.



Wie sich der glutenfreie Markt insgesamt in Deutschland verändert, kann man am Auftritt der vielen Startup-Unternehmen auf dem Bischenberg erkennen. Mit dabei: das glutenfreie Backstüble, Meiwi/glutenfree, Panista oder Miss Glufy's glutenfree. Auch bofrost hat den Markt erkannt und sein glutenfreies Sortiment erweitert. „Die Leute konnten quer Beet aus unserem Angebot kostenlos probieren“, sagt Verkaufsleiter Wael Nosseir. „Der Bischenberg ist zwar ein kleiner Weihnachtsmarkt, gemessen an den Großstädten, aber die Nachfrage ist

deutlich höher“, stellt er zufrieden fest. Caroline aus Sasbachwalden probiert gerade den Kaiserschmarn von bofrost. „Ich kenne nur glutenfreies Essen, Kaiserschmarn stand definitiv nicht auf meinem Speisezettel“, erzählt sie. „Ich habe das Paradies vor meiner Haustür, einen Tag lang Durchessen ohne Sorgen, ich bin einfach nur happy!“ (@Text und Fotos: Rose Schweizer)

P.S.

Die Idee des glutenfreien Weihnachtsmarktes und das Gesamtkonzept des Gasthauses Bischenberg unter der Leitung von Dieter und Dominique Petermann sowie Tatjana Broek wurde zeitgleich am selben Wochenende mit dem Ortenauer Marketingpreis 2019 ausgezeichnet. Der Jury gefiel besonders die Botschaft „Den Schwarzwald glutenfrei erleben“, die insbesondere mit dem Weihnachtsmarkt weit über die Region hinaus deutschlandweit und in die Nachbarländer getragen wird.

P.P.S.

Jörg Hecker hatte 60 kg Weihnachtsgebäck für einen guten Zweck dabei. „Wir haben an die 4.000 Euro an Spenden eingenommen und unterstützen damit die Initiative „Kinder unterm Regenbogen“, den Förderverein zur Unterstützung der onkologischen Abteilung der Kinderklinik Karlsruhe e.V. (FUoKK) sowie das Hundeheim Karlsruhe – tauend Dank an alle Spender.“

Wir bedanken uns recht herzlich bei unseren Ausstellern und Unterstützern für die Teilnahme am 4. glutenfreien Weihnachtsmarkt auf dem Bischenberg:

Hammermühle, glutenfrei kochen und backen

Marcus Beran: Pizza, Döner, Pulled Porc

Resch und Frisch: Back's zu Hause

Glutenfreies Backstüble: Magenbrot, Nussecken

Die kleine Lebkuchenmanufaktur: original Nürnberger Lebkuchen

Miss Glufys: glutenfreie Back-Köstlichkeiten

Jörg Hecker: der Spezialist in Sachen Backen & Glutenfrei zu Gunsten Kinder unterm Regenbogen, FUoKK e.V. und Tierheim Karlsruhe.

Eva And Tom Box: südamerikanische Küche on the road

Meiwi Backwaren: natürlich, glutenfrei, traditionell

Gourmandiserie: gluten- und laktosefreie Leckereien .

Danke Bitte: glutenfreie Backmischungen

Sommer: genial leckere Cookies, Backkunst zum Träumen und Geniessen

Schlaneiderhof: Südtiroler Knödel, Südtiroler Vinschgerlen mit Käse oder Speck und Säfte

Weingut Herztal: Weine, die von Herzen kommen, weißer Glühwein, Winterpunsch, Sekt

Panista: Weihnachtsplätzchen, Lebkuchen Köstlichkeiten, hochwertige Backwaren

Glyxpilz: Bella Italia, Öle, Pasten, Soßen

Bofrost der Food Truck: gesunde Frische und eisige Leckereien

Galerie Bachperle: feinste Goldschmiedearbeiten

Feder und Kork: Kork trifft auf Design

Atelier Heidi Humpert: Engel, Kreatives, Skulpturen

Der Clou10free: Backspezialitäten, glutenfrei & lecker

Energetix Magnetschmuck in seiner schönsten Form

glutenfree to go/Familie Walter: süße und herzhaftes Waffelspezialitäten

Pony Hof Sasbachwalden Pony Reiten am Samstag und Sonntag von 14.00 bis 17.00 Uhr

Bischenberg Schokoladen Manufaktur: feinste Schokoladen

Bischenberg das Gasthaus: Steak und Wurst im Weck & eine feine Wintersuppe, frische Crêpes in allerlei Variationen

Bischenberg die Möbelfabrik & Schnapsbrennerei: herzhaftes Handwerk und allerfeinste Brennkunst aus heimischen Früchten

Und natürlich gilt unser Dank auch unseren Unterstützern:

Schär

Seitz glutenfrei

Coppenrath

Foodoase

Leimer

ALNAVIT

Bauckhof

MeingesundesBrot.de

fiber husk

MEIN ALLERGIE PORTAL

Gluten Free – das Magazin

DZG

Gemeinde Sasbachwalden, Kur- und Trachtenkapelle