

Ratgeber

Festliches mit Geflügel - die Martinsgans

Der Gänsebraten zum Martinstag am 11. November hat seit jeher eine große Bedeutung im Christentum. Mit ihm wurde ein Festessen zu Ehren des Heiligen Martin begangen. Traditionell wird die Martinsgans mit Klößen und Rotkraut gegessen.

Die Tradition der Martinsgans

Am Martinstag, dem 11. November sind verschiedene Bräuche zu Ehren des Heiligen Martin von Tours verbreitet. Neben dem Martinszug und dem Martinssingen ist auch das Martinsgansessen eine feste Tradition. Sie leitet die 40tägige Fastenzeit vor Weihnachten ein. Die Menschen konnten am letzten Tag vor der Fastenzeit noch einmal so richtig schlemmen. Die Legende vom Heiligen Martin besagt, dass er entgegen seinem eigenen Willen zum Bischof geweiht werden sollte. Da er asketisch und bescheiden war, hielt er diese Verantwortung zu groß für sich. Er versteckte sich in einem Gänsestall, mit der Hoffnung nicht zum Bischof geweiht zu werden. Die Gänse schnatterten aber so aufgeregt, dass er schnell gefunden wurde. Sie hatten ihn also verraten. Und wie es sich mit Legenden so verhält, ist dies nur eine Form von vielen.

Es war so üblich, dass am 11. November das Arbeitsjahr auf den Feldern endete. Die Bauern entließen ihr Gesinde und beschenkten sie mit einer Gans. Auch Pachtverträge und Zinsfristen begannen und endeten an diesem Tag – der Martinstag hatte so eine große Bedeutung im damaligen Jahresablauf der Menschen.

Die Hausgans

Zu den Gänsevögeln zählen ca. zehn Hausgansrassen, darunter alte Rassen wie beispielsweise die Pommerngans oder neue Rassen wie die Deutsche Legegans.

Geflügel ist sehr vielseitig verwendbar. Gänse liefern neben Fleisch auch Schmalz, Daunen, Federn und Federkiele, die als Schreibgeräte dienen. Bereits in der Antike nutzten die Römer und Germanen Gänsefedern als Kälteschutz.

Gesundheitswert von Gänsefleisch

Gänsefleisch liefert die Vitamine A, B₁, B₂, B₆ und Nicotinamid. Auch Mineralien wie Kalium, Magnesium, Eisen, Kupfer und Zink sind im Gänsefleisch reichlich enthalten. Der Fettanteil bei einer Gans mit Haut ist mit 31 % dreimal so hoch wie bei einem Brathuhn. Durch seinen hohen Mineralstoffgehalt wirkt das Gänsefleisch stärkend auf das Immunsystem. Die B-Vitamine sind für das Gehirn, die Nerven und den Zellaufbau unersetzlich. Gänse und auch Enten galten bereits früher als nahrhafte Winterspeisen und wurden speziell der Jugend empfohlen.

Rezeptideen und Infos zu regionalen und saisonalen Produkten gibt es im Internet

.....
www.ekz-marienstern.de

im Regional und Servicebereich.

Geflügel in der klösterlichen Küche

Die Essvorschriften des heiligen Benedikt beinhalten das Verbot des Verzehrs von Vierfüßlern. Dieses Verbot ließ sich schwer durchsetzen und die Mönche erfanden allerlei Gerichte in denen Fleisch versteckt war. Letztlich wurde die fleischlose Ernährung auf drei Tage in der Woche (Mittwoch, Freitag und Samstag) und die traditionellen Fastenzeiten beschränkt.

Die Frage, ob Fleisch von Vögeln in der Fastenzeit verzehrt werden kann, blieb weiterhin offen. Im 9. Jahrhundert setzte der Abt Hrabanus Maurus das Geflügelfleisch mit dem der Fische gleich. Mit der Begründung, dass Gott die Fische und Vögel am gleichen Tag schuf. So hatten die Mönche endlich offiziell die Erlaubnis das Fleisch von Vögeln auch an Fastentagen zu verzehren. Auch Hildegard von Bingen zählte Gänse, Enten, Hühner und Rebhühner zu den „guten Nahrungsmitteln“. Für sie war dieses Fleisch ein Sinnbild der Kraft des Menschen.

Die kräftigende Wirkung von Geflügelfleisch gilt bis heute noch und auch der ernährungsphysiologische Wert wird hoch eingeschätzt. Voraussetzung ist aber, dass die Haut vom Geflügel nicht mit verzehrt wird.



Alexandra H. / pixelio.de

Quellen:

www.wikipedia.de

Hrsg. Dritter, Pils: Handbuch der Lebensmittel, Von der Erzeugung bis zum Genuß, 2007

Saum, Mayer, Witasek: Heilkraft der Klosterernährung, Vorbeugen, behandeln, heilen, 2006

Souci, Fachmann, Kraut: Lebensmitteltabelle für die Praxis, 2004

Seewald, Herpell: Die Küche der Mönche, 2004

Das Ernährungs- und Kräuterzentrum wird unterstützt durch
das Sächsische Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft.



Träger des Ernährungs- und Kräuterzentrum
Christlich-Soziales Bildungswerk Sachsen e. V.

Kurze Straße 8, 01920 Miltitz · Tel.: 035796/971-0 · Email: ernaehrung@csb-miltitz.de