

ALTES WISSEN IM LUNGAU

Ein traditionelles Lungauer Gericht

Das „Polenta Koch“ von Romana Kocher aus Wölting schmeckt seit Generationen.

Wölting. Bäuerin Romana Kocher vom Vögei-Hof in Wölting redet nicht lange um den heißen Brei herum: „Beim Polenta Koch geht es nicht ums Können, sondern ums Probieren“, erklärt die 60-jährige und gießt die hofeigene Milch in eine alte Kupferpfanne. „Ich hab es auch schon mal mit einem Topf aus Gusseisen probiert, aber dann wird es einfach nicht so gut.“ Sobald die Milch kocht, gibt Kocher eine Prise Salz dazu und lässt das Mehl- und Polentagemisch unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen langsam einrieseln, damit keine Klumpen entstehen. „Ich mische auch immer eine Handvoll Gries bei, das habe ich von einer alten Bäuerin. Dadurch schmeckt das Koch sämiger und feiner“, verrät die 60-Jährige.

Die Bäuerin schielt dabei nicht auf Mengenangaben in einem Kochbuch, sondern kocht nach Gefühl: „Abwiegen? Ich wüsste gar nicht, wie viel. Ich mache das einfach nach meinem eigenen Maß.“ Nachdem das Gemisch eingeehrt ist, bleibt es etwa dreißig Minuten auf dem Herd stehen, damit es auskocht. „Man riecht nach einiger Zeit die sogenannte ‚Brintschn‘, also das Angebrannte. Und dann weiß man, dass es fertig ist.“

Bevor das „Polenta Koch“ serviert wird, lässt sie noch kleine Scheiben Butter darauf zerrinnen: „Fett ist Geschmacksträger. Es schmeckt einfach ganz anders, als wenn man nur das ‚leere Koch‘

ohne Butter isst.“ Das Polenta Koch galt früher als „Arme-Leute-Essen“, erinnert sich die leidenschaftliche Landwirtin, die auf einem Bauernhof in Refling bei Tamsweg aufgewachsen ist. „Wir haben früher meistens am Abend ein Koch gegessen und Schottsuppe dazu getrunken. Wenn man eine kräftige Arbeit verrichten musste, war das sehr sättigend.“ Gegessen wurde gemeinsam aus einer großen Pfanne, erzählt sie und fügt hinzu, dass das Polenta Koch der Familie Vögei seit Generationen schmeckt: „Bei uns gibt es noch heute ein Koch. Unsere Kinder und auch Enkelkinder haben es einfach sehr gern.“ **Lisa Winter**

Zur Person Romana Kocher

Die Tamswegerin wurde 1959 geboren und wuchs auf einem Bauernhof in Refling auf. An ihr Motto „Lernen durch Tun“ hält sich Romana Kocher nicht nur in der Küche, sondern auch im Berufsleben. Vor mehr als zwanzig Jahren hat sich die Bäuerin mit drei anderen Bio-Betrieben aus der Region zu einem Milchverband zusammengeschlossen. Unter dem Namen „Minimolk“ vermarkten die Familien Kocher und Prodingler gemeinsam mit dem „Ottinger“-Bauern David Gruber und dem „Fötschl“-Bauern Bernhard Santner ihre Milchprodukte.



Romana Kocher empfiehlt für die Zubereitung des „Polenta Kochs“ eine Kupferpfanne.



Der Milchverband „Minimolk“ verarbeitet Lungauer Milch zu Joghurt in diversen Sorten und Topfen. BILDER: LISA WINTER


Und so wird das „Polenta Koch“ zubereitet:

Traditionelles Rezept für ein Lungauer Polenta Koch „zum Wiederentdecken“ für fünf bis sechs Personen:

ZUTATEN: 2,5 bis 3 l Milch, 3 Handvoll Polenta, 3 Handvoll Mehl, 1 Handvoll Gries (optional, wer es gerne sämiger mag), 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG: Die Milch in einer Pfanne, vorzugsweise einer Kupferpfanne, zum Kochen bringen. Salz dazugeben und dann das Mehl- und Polentagemisch langsam in die kochende Milch einrühren, damit keine Klumpen entstehen. Das „Polenta Koch“ anschließend etwa eine halbe Stunde ziehen lassen. Zuletzt Butter in kleine Stückchen schneiden, darübergeben und servieren. Mahlzeit!

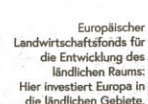
Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus

 LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

 LAND
SALZBURG

 LEADER

 Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.