

18.07.2019 - Kochschule im Schellenberger Schloss

Stammtisch. Kochen mit Genuss!

Der Juli-Stammtisch „**Kochen mit Genuss**“ stand unter dem Motto „**Gemüse der Saison**“. Ein Ziel war - wenn möglich - nur „**regionales Gemüse**“ zu verarbeiten - im Slow Food Sinn „**0 km**“.

Was bedeutet „**0 km**“ für uns?

Unsere **Essener Genussführerkommission** hat für die jetzige Ausgabe des „Genussführer Deutschland 2019/2019“ festgestellt:

*Im Kern des Ruhrgebiets gibt es seit über hundert Jahren wenig Landwirtschaft. Zwar findet man vereinzelt Gastronomen, die ihr Gemüse selbst anbauen und ein paar landwirtschaftliche Kleinbetriebe. Aus wirtschaftlichen Gründen ist aber der Bezug von Produkten aus den Randzonen und angrenzenden Gebieten die Regel. Im Umfeld des Ruhrgebiets befinden sich attraktive Regionen mit florierender Landwirtschaft: Das Münsterland und der Niederrhein bis hin zu den Niederlanden, sowie das Bergische Land. **Solange die Transportwege angemessen sind, sind die Produkte aus dem Umland dem Gemüseanbau auf den heutigen Industriebrachen des Ruhrgebiets vorzuziehen.***

Unsere spanischen Slow Food-Freunde haben für ihre Restaurant-Bewertungen und die zu verwendenden, einzusetzenden Produkte definiert:

1. Die zu verwendenden Produkte (**gemeint sind alle Produkte**) müssen im **Umkreis von 100 km gezüchtet, erzeugt, produziert** werden. Deren **Anteil bei den einzelnen Gerichten muss mind. 60%** betragen.
2. Produkte aus dem weiteren Umkreis müssen Produkte aus der „**Arche des Geschmacks**“ (Slow Food-Projekt) sein bzw. **Bio-Qualität** (zertifiziert) besitzen (also die **verbliebenen 40%**). Sollte dieses nicht möglich sein, aber eine **besondere Qualität/Auszeichnung** begründet vorliegt, muss diese beschrieben/dekliniert werden, damit das Produkt zum Einsatz kommen kann.

Das war auch unsere Zielsetzung für unser gemeinsames Kochen.

Die Produkte (Gemüse, Fleisch) wurden auf dem **Rüttenscheider Wochenmarkt** (sowohl Bio- als auch Nichtbio-Produkte) bei **regionalen Anbauern**, Gemüse aus dem **eigenen Garten** von Teilnehmern sowie vom **regionalen Biometzger** und aus **regionaler Jagd** verwendet.

Die sonstigen Zutaten entsprachen der 2. Zielformulierung. Z. B. bei den *Abblinsen* (*Arche des Geschmacks*) bzw. besondere Qualitätsauszeichnung beim *Graumohn*. Natürlich waren die allgemeinen Zutaten fast ausschließlich - wenn dieses zu beziehen war - in Bio-Qualität.

Was wurde an diesem Abend gekocht?

- Rote Bete-Variationen
- Abblinsen mit Wurzelgemüse und Bio-Würstchen
- Kabeljau mit gereiftem, fetten Speck (Lardo) und „Dicke Bohnen“
- Spitzkohl mit sanft geschmortem Rehrücken
- Dampfnudeln mit „Mairübe“, Mohnschaum und „gesalzenem Pflaumenmus“

Es war mal wieder ein gelungener Kochabend - mit interessanten und auch „ungewöhnlichen, überraschenden Rezepten“. Zur Nachahmung empfohlen - Rezepte befinden sich im Anhang).

Dass es nicht nur geschmeckt, vor allem auch Spaß und Freude gemacht hat, sieht man bei den Impressionen vom Kochabend.





Der nächste „**Stammtisch. Kochen mit Genuss!**“ wird im Oktober 2019 stattfinden. Wir werden uns an dem Abend mit dem Thema **Pilze und/oder Kürbis** beschäftigen.

Bericht/Fotos: Sabine König/Manfred Weniger

Produktinformationen

Rote Bete

Rote Bete war das Lieblingsgemüse des vor kurzem verstorbenen Satirikers **Wiglaf Droste**, der die Knolle mit dem erdigen Aroma erstaunlicherweise schon als Kind mochte. Die **revolutionsblutrote Rübe** schenkte dem chronischen Welthasser *"die Energie, derer man bedarf, um das Weltgewürge gleichermaßen zu ertragen wie zu genießen - und es, mit Klugheit und Bedacht, nach den Maßgaben der Notwendigkeit zu ändern"*. So in dem gemeinsam mit **Vincent Klink** verfassten Werk **„Gemüse“**. Und weiter:

„Ausbuddeln! Aufessen! Blüten! - Rote Bete macht aus der Welt eine bessere

Rote Bete ist klassisches Überwinterungsgemüse. Übel ist die Welt eingerichtet. Um sich dagegen zu wehren, bedarf es der Widerstandskraft, und die nimmt man zu sich mit kommunistischem Gemüse: Rote Bete regiert.

Man verehrt, beriecht, fühlt und streichelt sie, kocht sie, häutet sie, rührt sie, selbst angerührt von ihrem Blut und ihrem Duft, mit Olivenöl, Balsamico, roter Zwiebel, Petersilie und Knoblauch in einer Schüssel zusammen. Man lässt sie ziehen (aber nicht im Sinne von weggehen) und verfüttert sie an sich und die Seinen — zusammen übrigens mit den Lammfleischkugeln, die, wie die kommunistische Rote Bete in ihrem Urzustand, das wohlgeordnete Universum symbolisieren.“

Bei WIKEPEDIA dagegen heißt es völlig unromantisch: Die Rote Bete ist mit der Zuckerrübe und dem Mangold verwandt. Wie diese ist sie *eine Kulturform der Gemeinen Rübe (Beta vulgaris subsp. vulgaris)*. Sie kam mit den Römern nach Mitteleuropa. Sie stammt von der „wilden Rübe“ oder der Wildbete ab. Die **inzwischen gleichmäßige rote Farbe der Rübe** ist ein **Resultat der Weiterveredelung** im 19. und 20. Jahrhundert.

Aufgrund ihres hohen *Vitamin-B-, Kalium-, Eisen-* und vor allem *Folsäuregehalts* ist sie gesundes Gemüse. Sie wird gegart als Beilage gereicht oder roh für Salate verwendet wird. Ferner ist die Rote Bete ein Bestandteil von *Labskaus* (Norddeutschland, Nordeuropa) und *Borschtsch* (Osteuropa).

Alblinse "Späths Alblinse II [Bio]"

Die Späths Alblinse II ist der Zwerg unter den kleinsamigen Linsen. Diese Sorte ist von hellgrün-beiger Farbe. Mit 20 min ist ihre Kochzeit besonders kurz. Zudem muss sie zuvor nicht eingeweicht werden. Späths Alblinse II ist eine **festkochende Linse mit aromatisch-würzigem Geschmack** und **ausgeprägt nussiger Note**. Perfekt für Linsensalat.

Leisa - schwäbisch für Linsen - wurden auf der schwäbischen Alb bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts angebaut. In den 1930er Jahren züchtete **Fritz Späth** aus Landsorten der Schwäbischen Alb **"Späths Alblinse I + II"**. Die niedrigen Erträge und der große Arbeitsaufwand bei der Ernte und Reinigung waren Ursachen für **das völlige Verschwinden dieser uralten Nutzpflanze** in Deutschland - 1966 verschwinden sie vollständig aus dem Anbaugebiet. Zeitgleich finden sie aber ihren Weg in die **Wawilow Genbank** in St. Petersburg. Dort lagern sie seitdem neben *etwa 3000 anderen Linsensorten - eine Schatzkammer in Zeiten genetischer Einfalt*.

2006 wird die als vermisst geltende "Späths Alblinse II" in eben jenem Institut wiederentdeckt. **Wenige hundert von ihnen dürfen die begeisterten Landwirte aus Deutschland mitnehmen. Diese vermehrten sie in den letzten Jahren sorgsam, so dass 2011 die erste verkaufsfähige Ernte dieser historischen Lokalsorte angeboten werden konnte.**

Die Alblinse ist mittlerweile Passagier der **Slow Food Arche des Geschmacks**.

Die **Arche des Geschmacks** ist ein **internationales Projekt von Slow Food**. Ziel ist es, **lokale und regionale Lebensmittel, Nutztier- und Nutzpflanzenarten die mangels Angebot auszusterben drohen, vor dem Vergessen zu retten**.

Die Alblinse ist eines von fünf Lebensmitteln in Deutschland Teil des **Presidio-Projektes** der **„Slow Food Stiftung für biologische Vielfalt“** von **Slow Food International**. **Presidi** sind konkrete Beispiele einer neuen, nachhaltigen Landwirtschaft. Sie erhalten lokale Ökosysteme, regionale Traditionen und schaffen Lebensmittel von unverwechselbarer Qualität. Eine Qualität, die nur erreicht wird, wenn die Bedürfnisse von Umwelt, Mensch und Tier nicht gegeneinander ausgespielt, sondern in Einklang gebracht werden. Weitere Informationen hier:

www.slowfood.de/was-wir-tun/biokulturelle_vielfalt/presidi

Lardo

Lardo ist ein **besonders gereifter, fetter Speck** - mit verschiedenen Gewürzen behandelt. Wir kennen ihn vornehmlich aus der italienischen Küche. Die bekanntesten Sorten kommen aus dem Aostatal und aus Colonnata/Toscana.

Für Lardo wird Rückenspeck von Landschweinen verwendet und davon nur der feste, obere Teil direkt unter der Schwarte. Da Landschweine wesentlich schwerer und fettreicher als übliche Mastschweine sind, ist dieser Teil des Rückenspecks bis zu fünf Zentimeter dick.

Mittlerweile bekommen wir diesen **gereiften Speck auch bei uns von Biometzgern**, die Landschweine verarbeiten, die mit Auslauf, Schlammputzen zum Suhlen und einer rein natürlichen Ernährung inkl. regional angebautem Getreide leben. Sie setzen dadurch ihre dicke und vor allem feste Fettschicht auf dem Rücken an.

Dicke Bohne / Saubohne / Ackerbohne

Die Bohne ist eine Pflanzenart in der Familie der Hülsenfrüchte (Leguminosae). Nachweise gibt es in archäologischen Ausgrabungen in einer Steinzeitsiedlung bei Nazaret/Israel, die zwischen 6800 und 6500 v.u.Z. datiert ist. Es ist nicht klar, ob es sich bei diesen Samen um gesammelte Wildsamen oder angebaute Bohnen handelt.

Die Ackerbohne hat sich über den Mittelmeerraum nach Mitteleuropa ausgebreitet. Es entwickelte sich ein Anbauschwerpunkt an der Nordseeküste, weil sie als einzige Hülsenfrucht auf salzigen Böden in Küstennähe gedeiht. Neben anderen Hülsenfrüchten (*Linsen, Erbsen*) stellte sie die Versorgung der Menschen mit Proteinen sicher. Im Mittelalter war es eines der wichtigsten Nahrungsmittel – was auch mit an ihren hohen Erträgen lag. Die Dicke Bohne dient heute hauptsächlich als Viehfutter. In Westfalen und im Rheinland werden Dicke Bohnen mit Speck allerdings heute noch gerne gegessen.

Zur Sicherung des Erhalts der Ackerbohne wurde sie durch den „**Verein zur Erhaltung der Nahrungsmittelvielfalt (VEN)**“ zum **Gemüse des Jahres 1998/1999** gewählt.

Graumohn - Blaumohn - Weissmohn

Graumohn:

Ist eine Mohnsorte mit hellgrauer Samenfarbe und **sehr feinem Mohngeschmack**. Graumohn wird nur regional angebaut (*Wald- und Mühlviertel, Österreich*). Graumohn eignet sich aufgrund seines sehr feinen Mohnaromas hervorragend für alle Mehlspeisen und Desserts. (Mohntorten, Mohnkuchen, Mohnnudeln, Mohnzelten,...)

Blaumohn:

Blaumohn ist weltweit die am häufigsten kultivierte Mohnsorte. Er hat seinen Namen aufgrund seiner bläulichen Samenfarbe erhalten. Blaumohnsamen besitzen eine dickere Samenschale als Graumohnsamen. Durch diese dickere Samenschale und die darin enthaltenen Gerbstoffe schmeckt Blaumohn zwar etwas intensiver ist aber auch herber im Geschmack.

Blaumohn ist für die pikante Küche gut geeignet. Mohnöl vom Blaumohn ist intensiver im Geschmack und eignet sich gut für deftige Salate, Sulz, Schaf,- und Ziegenkäse.

Weißmohn:

Namensgebend ist für diese Mohnsorte die weiße Samenfarbe, die kaum Farbpigmente aufweist. Auch geschmacklich unterscheidet er sich wesentlich von allen anderen Mohnarten aufgrund seines intensiven Walnussaromas. Weißmohn kann für Kuchen, Torten, Rouladen, Parfaits und viele andere feine Mohnmehlspeisen verwendet werden.