

Schmallenberg, den 26.09.2010

Neuigkeiten aus dem Convivium (5/2010 Ol)

Liebe Conviviums-Mitglieder, liebe InteressentInnen,

inzwischen ist der Sommer sacht in die bunten Farben des Herbstes über gegangen, Zeit, die vergangenen gemeinsamen Aktionen in aller Kürze noch einmal Revue passieren zu lassen. Es gab seit dem letzten Info-Brief folgende Aktivitäten:

Wildkräuter Wanderungen:

Unter dem Motto "Genuss und Wandern" veranstaltete *Slow Food Sauerland* am 26. Mai 2010 unter der Leitung der Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin Gerhild Hermanns eine mit 38 TeilnehmerInnen sehr gut angenommene Kräuterwanderung: Interessierte, begeisterte und aktive Zuhörer wurden in die Geheimnisse von *Gundermann und Co.* eingeweiht und verkosteten anschließend einen Brennnessel Vital Drink, Chicoree Schiffchen mit Grüner Fracht und eine Wildkräuter-Rahmsuppe.

Chicorée Schiffchen mit grüner Fracht

Pro Person 2-3 Chicoreeblätter und 2-3 Blüten (Stiefmütterchen oder Kapuzinerkresse)

2. Wildkräutercreme:

400g Frischkäse

100g Schmand

Salz, Pfeffer

30g Kräuter (Schnittlauch, Thymian, Blattpetersilie)

10g Knoblauch

30g gemischte Wildkräuter (Vogelmiere, Knoblauchsrauke, Schafgarbe, Brennnessel, Löwenzahn, Zitronenmelisse, Gänsefingerkraut, Spitzwegerich, Klettenlabkraut, Majoran)

Kräuter und Wildkräuter fein schneiden, unter die

Käse/Schmandcreme rühren mit Salz, Pfeffer und Knoblauch

abschmecken.

Kurz vor den Sommerferien wurde das Thema "Wildkräuter" im Rahmen von Projekttagen des Städtischen Gymnasiums Schmallenberg noch einmal aufgegriffen, als es um eine

Annäherung an das Thema "Rothaarsteig" unter Anleitung von OStR Hilla Falke ging. Auch hier waren Mitglieder des Conviviums in Kooperation mit Gerhild Hermanns im Einsatz. 12 Mädchen im Alter zwischen 12 und 15 Jahren suchten in der Nähe des Hexenplatzes oberhalb von Oberkirchen (sehenswerte Skulptur am Rothaarsteig) verschiedene essbare Wildkräuter und –blüten, die anschließend während eines Picknicks zu Wildkräuter-Limonade und anderen Köstlichkeiten verarbeitet wurden.

Wildblütenlimonade

1 | Apfelsaft, 2 Zitronen, 1/2 Flasche Mineralwasser, 2 Handvoll aromatische und duftende Blüten: Löwenzahn, Rosen, Ringelblumen, Pfefferminz, Echtes Labkraut, Wiesen-Labkraut, Lavendel, Thymian, Wilder Majoran, Klee, Gänseblümchen, Kapuzinerkresse, Schwarzer Holunder, Veilchen oder Borretsch.

Blüten beliebig nach der Jahreszeit gemischt in den Apfelsaft geben, mit den Händen kräftig zerdrücken und mindestens 3 Stunden kühl ziehen lassen.

Anschließend die Limonade durch ein Sieb abgießen und wenn nötig filtrieren. Danach den Zitronensaft und eine Handvoll frische Blüten zufügen. Vor dem Servieren mit Mineralwasser aufgießen.

Herbstliche Tafelrunde

Am Mittwoch, 08. September 2010 traf sich ein kleines "Fähnlein der Aufrechten (Genießer)" im Waldhaus Ohlenbach (Schmallenberg Westfeld) zu einer äußerst köstlichen Tafelrunde.





Der Chronistin fällt es wirklich schwer, die Abfolge des mit drei Gängen georderten Menüs mit den tatsächlich servierten Gaumenfreuden in Übereinstimmung zu bringen. Alle

anwesenden Genießer sind sich einig, dass hier Sauerländer Küche auf sehr hohem Niveau geboten wurde.

Die im Foto gezeigten *Amuses Bouches* waren *Blätterteig-Inspirationen* mit Paprika und Käse bei intensiven Gesprächen mit Sekt gefolgt vom *Dreierlei der Tomate* (Natur, Mousse und Parfait). Genießen und gleichzeitiges Fotografieren war leider unmöglich. Natürlich waren auch die angebotenen Weine vorzüglich und passend. Es folgte die *Pochierte Forelle* an Coquilles mit Kartoffel-Sahne-Meerrettich und anschließend ein *Glanzstück von der Hochrippe* mit sehr delikaten und nicht zu zählenden Beilagen.



Nach einem *Sorbet von Blauen Beeren* bildete den Nachhall des vorzüglichen Speisens eine *Kreation von Dreierlei Pflaumen*: Mousse, Tarte und Sorbet.



Die Stimmung war heiter, gelöst und kommunikativ, zwei Slow Food-Aspiranten an diesem Abend gut aufgenommen.





Wir sehen uns wieder – wenn Sie Zeit und Interesse finden – am Mittwoch, 20 Oktober 2010 in der Handweiser Hütte in Schmallenberg um 19.00 Uhr um herauszufinden, wie das Sauerland schmeckt (25,00 € pro Person inkl. Tafelwasser zuzüglich anderer Getränke). Kontakt und Anmeldungen unter Sauerland@slowfood.de oder www.SlowFood.de Convivium Sauerland

Für die Arbeitsgruppe Ingrid Olbrich Ralf Blümer