

Was ist Slow Food?

Slow Food ist eine weltweite Bewegung, die sich dafür einsetzt, dass jeder Mensch Zugang zu Nahrung hat, die sein Wohlergehen sowie das der Produzenten und der Umwelt erhält.

Slow Food Deutschland ist ein eingetragener Verein, der 1992 gegründet wurde, mit Bundesgeschäftsstelle in Berlin. Die Slow Food Bewegung zählt in Deutschland Mitte 2013 über 12.000 Mitglieder in rund 80 Convivien (lokalen Gruppen), weltweit sind es mehr als 100.000 Menschen in über 150 Ländern.

Gut, sauber und fair. Slow Food fordert, dass unsere Nahrung geschmacklich und gesundheitlich einwandfrei ist. Und dass sie auf saubere Art hergestellt wird – also ohne Schaden an Mensch, Natur und Tier anzurichten. Außerdem müssen Lebensmittelerzeuger eine faire Entlohnung für ihre Produkte und ihre Arbeit erhalten.

Der Verein tritt für die biologische Vielfalt ein, fördert eine nachhaltige, umweltfreundliche Lebensmittelproduktion, betreibt Geschmacksbildung und bringt Erzeuger von handwerklich hergestellten Lebensmitteln auf Veranstaltungen und durch Initiativen mit Ko-Produzenten (Verbrauchern) zusammen.

Durch Projekte wie die **Arche des Geschmacks** – ein Katalog von Nutztierassen, Nutzpflanzen und Lebensmitteln, die vom Aussterben bedroht sind – die damit verbundenen **Presidi**-Förderprojekte sowie durch das **Terra Madre**-Netzwerk arbeitet Slow Food weltweit, um die biologische Vielfalt von Kultur- und Wildpflanzen, traditionelle und nachhaltige Anbau- und Verarbeitungsmethoden und so unser wertvolles kulinarisches Erbe zu bewahren.

Das **Convivium Nordhessen** hat die Ahle Wurscht zum Passagier in der Arche des Geschmacks gemacht und einen Förderverein für die Nordhessische Ahle Wurscht gegründet, der sich insbesondere um die Sicherstellung der traditionellen Qualität kümmert. Der Regionalmarkt Nordhessen geschmackvoll wurde von der nordhessischen Gruppe initiiert. Außerdem gibt es Kochabende, Exkursionen und eine Testergruppe für den Genussführer von Slow Food.

Wenn Sie an näheren Informationen zu Slow Food interessiert sind, sprechen Sie uns bitte an oder informieren Sie sich zuhause in aller Ruhe im Internet:

www.slowfood.de bzw. **www.slowfood.de/slow_food_vor_ort/nordhessen/**

Leiter des Conviviums Nordhessen und verantwortlich für dieses Infoblatt ist:

Gerhard Schneider-Rose, Hersfelder Straße 150, 36179 Bebra-Breitenbach, Tel. 06622 3211



Slow Food® Nordhessen

Schwerpunktthema von Nordhessen geschmackvoll 2013:

Hülsenfrüchte

Als Hülsenfrüchte werden die getrockneten Samen von Erbsen, Linsen und Bohnen bezeichnet, weil sie in Fruchthülsen bzw. Schoten heranreifen. Auch Puffbohnen (eine Wicke) und Erdnüsse zählen zu den Schmetterlingsblütern/ Hülsenfrüchten.

Im 19. Jahrhundert war der Anbau von Hülsenfrüchten in Deutschland noch weit verbreitet, waren Hülsenfrüchte ein wichtiger Eiweißlieferant für die menschliche Ernährung und als Stickstofflieferant ein wichtiger Bestandteil der landwirtschaftlichen Fruchtfolge. Inzwischen ist der Anbau von Linsen, Erbsen und Bohnen weitgehend verschwunden, allenfalls Luzerne und Saubohnen werden noch in größerem Umfang als Tierfutter angebaut. Auf den Tisch kommt nur gelegentlich der Bohnen-, Linsen- und Erbseneintopf.

Stattdessen werden Sojabohnen in gigantischem Umfang aus Amerika importiert, um damit unsere Tiere zu mästen. Mit Folgen in den Herkunftsländern und bei uns, die aus Sicht von Slow Food sehr bedenklich sind.

Hülsenfrüchte in der Küche

Aus der Küche verdrängt wurden Hülsenfrüchte, weil sie ein „Arme-Leute-Image“ haben. Dies wird in vielen Sprichwörtern deutlich wie „dumm wie Bohnenstroh“ oder „das interessiert doch nicht die Bohne“. Außerdem sind sie schwer verdaulich, wenn der Körper nicht an sie gewöhnt ist („auf jedes Böhnchen gibt's ein Tönchen“). Dies liegt an den Bohnenzuckerarten Raffinose, Stachyose und Verbacose. Dabei sind Hülsenfrüchte im Sinne der modernen Küche gute Nahrungsmittel: Sie haben einen hohen Eiweißgehalt und sind fettarm (ca. 4 % Fett), zudem haben sie hohe Anteile von Vitamin A und B und viele Mineralstoffe. Zusammen mit Getreideprodukten und Salaten ergeben sie eine vielseitige, gesunde Ernährung, die nicht dick macht.

Mit einigen Kochregeln und Rezepten aus anderen Kulturen wollen wir Ihnen Bohnen, Linsen und Erbsen wieder etwas näher bringen.

Regeln zum Kochen von Hülsenfrüchten:

- Verschiedene Sorten und unterschiedlich alte getrocknete Früchte nicht mischen – sie haben sehr unterschiedliche Kochzeiten.
- Einweichen reduziert die Kochzeit deutlich. Mindestens 8 Stunden in der vierfachen Menge Wasser quellen lassen. Einweichwasser wegschütten, abspülen (verbessert die Verdaulichkeit). Oben schwimmende Früchte entfernen, sie sind verdorben oder von minderer Qualität.
- Wenn das Einweichen vergessen wurde: mit Wasser bedeckt aufkochen, 1 min. kochen, 2 Stunden quellen lassen.
- Beim Kochen müssen Hülsenfrüchte immer mit Wasser bedeckt sein, bei Bedarf mit heißem Wasser auffüllen.
- Säurehaltige Zutaten (z. B. Tomaten) bewirken, dass Hülsenfrüchte nicht richtig weich werden. Diese Gewürze/ Zutaten also erst zufügen, wenn die Hülsenfrüchte den gewünschten Gargrad erreicht haben. In der Kochliteratur ist umstritten, ob Salz ebenfalls erst am Ende der Kochzeit zugefügt werden darf.
- Pro Person rechnet man 25 – 50 g getrocknete Hülsenfrüchte.

Linsensalat auf türkische Art

Zutaten: 150 g grüne oder braune Linsen, 450 ml Wasser, 1 Salatgurke, ½ TL Meersalz, 12 schwarze Oliven, 2 EL Rosinen oder Korinthen, 1 Tomate oder 2 Aprikosen zum Garnieren

Sauce: Kräutersalz, reichlich Pfeffer, etwas abgeriebene Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe durchgepresst, ½ TL frische Minzblätter feingehackt, 4 EL Joghurt, 2 EL Olivenöl

Die Linsen waschen und mit dem Wasser zum Kochen bringen. Zugedeckt 20 – 30 Minuten köcheln lassen, oder bis alles Wasser verkocht ist und die Linsen gar sind. Etwas abkühlen lassen. Gurke in Stäbchen schneiden bzw. raffeln und mit dem Salz vermischen. Ziehen lassen. Saucenzutaten in einer Schüssel sämig rühren. Oliven, Rosinen und Linsen untermischen und ganz erkalten lassen. Vor dem Servieren die Gurke von Hand etwas ausdrücken und unterheben. Mit Tomaten- oder Aprikosenschnitzen garniert servieren.

Delikater Kichererbsensalat

Zutaten: 400 g Kichererbsen, 1 Lorbeerblatt, 1 Zimtstange, 50 g ungeschwefelte Dörraprikosen, 250 g Fenchel, 250 g Zucchini

Sauce: Saft und wenig abgeriebene Schale einer Zitrone, 2 EL Essig, 1 TL Senf, 1 durchgepresste Knoblauchzehe, EL Sonnenblumen- oder Distelöl, 2 EL Walnussöl, 4 EL Schmand oder saure Sahne, Salz, Sojasoße, Pfeffer, Cayennepfeffer, Koriander.

Die Kichererbsen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen und durch so viel frisches Wasser ersetzen, dass die Erbsen gut bedeckt sind. Mit Lorbeerblatt und Zimtstange 45 – 60 Minuten weich kochen. Abgießen und kurz Abschrecken. Die Zutaten für die Sauce in einer Schüssel sämig rühren. Kichererbsen und kleingeschnittene Aprikosen untermengen. Kleingeschnittene Zucchini und Fenchel in einer separaten Schüssel mit dem Salz ziehen lassen. Erst kurz vor dem Servieren untermengen. Anstelle von Fenchel und Zucchini können andere Saisongemüse verwendet werden.

Weißer Bohnensuppe auf griechische Art

Zutaten: 200 g Soissonsbohnen oder weiße Bohnen, ¼ l Milch, 1 TL Meersalz, 1 durchgepresste Knoblauchzehe, ½ TL Kreuzkümmel, Muskat, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft, ½ Bund fein gehackter Dill, 200 g entstielte Spinatblätter, Schafskäse nach Belieben.

Die Bohnen über Nacht einweichen. Im Topf mit frischem Wasser bedecken und weich kochen (ca. 1 Stunde). Milch, Salz und Gewürze einrühren und weitere 5 Minuten kochen. Spinatblätter zugeben und weitere 5 Minuten kochen. Auf die angerichteten Teller einige Brocken Schafskäse geben.

Rote Linsensuppe aus Südanatolien *Kirmizi mercimek corbasi*

Zutaten für 4-6 Personen: 250 g rote Linsen, 1 große Zwiebel und 1 große Möhre (je ca. 150 g), 80 g Butter, 1 ¼ Liter Gemüsebrühe, ¼ l Milch, Salz, schwarzer Pfeffer, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Paprikapulver (alternativ getrocknete Nane-Minze).

Linsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel und Möhre in 20 g Butter dünsten, Gemüsebrühe und Linsen hinzufügen. Aufkochen lassen und bei schwacher Hitze in 30 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren. Linsen und Gemüse in ein Haarsieb gießen und in einen zweiten Topf passieren. Milch unterrühren, Suppe erneut aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Restliche Butter in einem Pfännchen erhitzen und Paprikapulver einrühren. Auf jede Suppenportion etwas Paprikabutter (bzw. Minz-Butter) und nach Wunsch geröstete Brotwürfel geben.