Naturpark Rheinland

Heimat-Essen

Reportagen, Rezepte, Obst & Gemüse



Inhaltsverzeichnis

4 Grußwort Umweltministerin Ursula Heinen-Esser
5 Grußwort Landrat Michael Kreuzberg
7 Das Projekt Heimat-Essen
59 Heimat-Essen Mitwirkende und Danksagung
66 Impressum

Rezepte

12 Spinatsalat mit Joghurt-Knoblauchsauce
14 Maispfannkuchen mit grünem Spargel
18 Erdbeer-Sorbet
26 Rhabarber-Crumble
34 Arabische Kartoffelpuffer
36 Gurkenkörbchen mit Dillquark
38 Hummus
40 Kartoffel-Möhren-Stampf
50 Döppekochen
52 Goldene Milch
60 Rheinische Kartoffelsuppe
62 Schakschuka

Reportagen

8 April | Sechtem | Spinat
22 Mai | Brenig | Rhabarbar
30 Juni | Zülpich | Kohlrabi
46 August | Hürth | Kartoffeln
56 Oktober | Sechtem | Endivien

Herkunftsland Rheinland?!

16 Spinat
20 Erdbeere
28 Rhabarber
42 Koriander
44 Gurke
54 Kartoffel
64 Tomate

Grußwort Umweltministerin Ursula Heinen-Esser

Sehr geehrte Damen und Herren,

traditionelle Esskultur und vielfältiger Genuss – so isst man in Nordrhein-Westfalen. Unsere Küche wurzelt tief in den gewachsenen Kulturlandschaften unseres Landes. Die regionalen Spezialitäten sind echte Originale, sie sind Köstlichkeiten mit einer langen Tradition, die den Menschen ein vertrautes Gefühl von Heimat geben.

Dieses Lese- und Kochbuch „Heimatessen“ ist ein großartiges Werk – das Ergebnis eines Projektes, das sich an Menschen wendet, die gerade ihre Heimat verloren haben. Über viele Monate war der Naturpark Rheinland – mit dem im Landeswettbewerb der Naturparke ausgezeichneten Projekt „Heimatland:Rheinland“ – ein Ort der Begegnung von Geflüchteten und Einheimischen. Im Mittelpunkt stand das gemeinsame Erkunden und Genießen. Dabei ist dieses Buch entstanden und ich wünsche mir, dass der Naturpark auch künftig ein Ort des interkulturellen Austausches sein wird.

Renaturierte Seen und alte Handelswege, weitläufige Laubwälder, vulkanisches Gelände und große Anbauflächen für Obst und Gemüse – überall trifft man im Naturpark Rheinland auf faszinierende Natur- und Kulturlandschaften. Insgesamt befindet sich ein Großteil des Naturerbes unseres Landes in den 12 Naturparken Nordrhein-Westfalens. Sie sind der Lebensraum für viele tausend Tier- und Pflanzenarten – und vermitteln den Besucherinnen und Besuchern nicht nur das Wissen um den Wert der regionalen Landschaft, sondern auch ein besonderes Heimatgefühl.



Ich wünsche Ihnen viel Spaß auf der kulinarischen Entdeckungsreise in diesem Buch.

Ursula Heinen-Esser

Ihre
Ursula Heinen-Esser
Ministerin für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

Grußwort Landrat Michael Kreuzberg

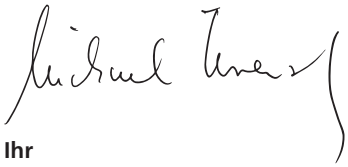
Die jüngste Zuwanderungswelle von Geflüchteten hat auch den Naturpark Rheinland vor neue Aufgaben und Herausforderungen gestellt: Wie lassen sich die vielfältigen Angebote der Naturparke besser auf die Bedürfnisse migrantischer Zielgruppen zuschneiden? Wie können entsprechende Zugänge geschaffen werden? Wie kann das Ziel erreicht werden, den Naturpark zu einem Ort der Begegnung und des interkulturellen Lernens zu machen, und so einen Beitrag zur Integration zu leisten?

Im Naturparkjahr 2018, in dem sich der Naturpark Rheinland bereits zum dritten Mal als Gewinner des Förderwettbewerbs „Naturpark.Nordrhein-Westfalen" präsentieren durfte, haben wir versucht, einige Antworten auf diese Fragen zu finden. Mit Aktionen wie die "Naturpark Heimat-Ziele" und das "Naturpark Heimat-Essen" luden wir die Geflüchteten dazu ein, das Rheinland kennenzulernen. Es wurden interkulturelle Begegnungen geschaffen, wir waren Gastgeber und im positiven Wortsinn „Fremdenführer". Ich danke allen, die uns hierbei unterstützt haben.



Mit diesem Buch können Sie das Rheinland noch einmal von einer anderen Seite kennenlernen. Lassen Sie sich dabei überraschen, welchen weiten Weg viele der Obst- und Gemüsesorten genommen haben, die heute fester Bestandteil unserer typisch rheinischen Gerichte sind.

Hierbei wünsche ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, viel Vergnügen und guten Appetit.



Ihr
Michael Kreuzberg,
Landrat des Rhein-Erft-Kreises und Verbandsvorsteher des Zweckverbands Naturpark Rheinland



Das Projekt Heimat-Essen

Essen und Trinken bedeutet Heimat. Lieblingsgerichte und überlieferte Familienrezepte, Eingemachtes von den Großeltern und frisches Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten – kaum etwas kann uns so unmittelbar berühren wie Lebensmittel, die wir mit Personen, Zeiten oder Orten verbinden.

Für Menschen, die ihre Heimat verloren haben, sind Traditionen, Rituale und Rezepte von gesteigerter Bedeutung. Durch die Zubereitung und den Verzehr von Speisen kann eine Verbindung in die Vergangenheit geschaffen werden, an Orte, zu denen jede Brücke abgebrochen scheint. Das gilt für die Heimatvertriebenen der Kriegs- und Nachkriegsjahre in gleichem Maße wie für Geflüchtete, die gegenwärtig etwa aus Syrien oder Eritrea zu uns kommen.

Nichts kann die Heimat ersetzen, kein noch so schönes Projekt und kein noch so leckeres neues Rezept. Aber ein Projekt wie „Heimat-Essen" vermag Orientierung zu bieten, Orientierung in einer Welt, in der fast alles so unglaublich fremd ist. Obst und Gemüse, Spargel und Erdbeeren, Kirschen und Kopfsalat, Grünkohl und Apfelkraut sind Teil unserer rheinischen Kultur. Aber auch sie muss man erst kennenlernen, damit sie irgendwann vielleicht zu einem Bestandteil einer neuen, erweiterten Identität werden können.

Von April bis Oktober 2018 ist der Naturpark Rheinland mit Geflüchteten und Beheimateten aus der Region unterwegs gewesen. Wir haben Bauernhöfe und Hofläden besucht und uns vor Ort angeschaut, was hierzulande angebaut und geerntet wird. Nach jedem dieser Besuche haben wir in der Gymnicher Mühle unter der Anleitung von insgesamt vier Köch*innen gekocht, gegessen – und auch wieder aufgeräumt. Auf diese Weise haben wir nicht nur die landwirtschaftlichen Produkte des Rheinlands kennengelernt, für unsere Region typische Rezepte gekocht und mit kulinarischen Traditionen aus den Herkunftsländern der Teilnehmer*innen kombiniert, sondern gleichzeitig auch gelacht, erzählt und genossen und nebenbei hoffentlich ein kleines Stück Heimat geschaffen.

Die Köchin und Ernährungsberaterin Ulla Scholz hat die Rezepte – sowohl aus dem Rheinland als auch aus den Herkunftsländern der Teilnehmer*innen – (weiter-) entwickelt und fotografiert. Den Journalisten Johannes J. Arens haben wir gebeten, die Besuche auf den Höfen und das gemeinsame Kochen dokumentarisch zu begleiten – so entstanden fünf persönliche Reportagen, die deutlich machen, wie einfach neue Begegnungen im Rahmen einer gemeinsamen Mahlzeit ablaufen können. Mit diesem Kochbuch möchten wir auch Sie zum ‚Heimat-Essen' einladen.

April | Sechtem | Spinat

Hofladen Hartmann | Jakobstr. 14 | 53332 Bornheim | hartmann-hofladen.de



Als ich im Dorf ankomme, ist noch niemand zu sehen. Ich parke und schaue mich etwas um. An der Straßenecke entdecke ich einen alten Gedenkstein und lese die Suchmeldung für Katze Sunny, die dringend ihre Medikamente braucht. Schließlich warte ich vor dem Hofladen auf die Gruppe, die sich wohl ein wenig verspätet hat.

„Erftstadt ist da!"

Dann kommt der Bus. „Erftstadt ist da!", ruft fröhlich eine der Mitfahrenden. Eine Handvoll junger Menschen aus dem Irak, aus Afghanistan, Syrien, Eritrea und der Türkei sowie ein paar Ehrenamtler*innen stehen zunächst etwas verloren im Hof herum. Ein junger Mann trägt nur ein T-Shirt und hat seine Jacke im Bus gelassen. „Ist dir das nicht zu kalt?", fragt eine ältere Dame. Er schüttelt den Kopf. Conny Schröder, die zusammen mit ihrem Partner den Hof führt, bringt eine große Kiste voller Spinat, die wir später zum Kochen mitnehmen werden. „Alle warten auf den Gemüsebauern", sagt sie belustigt. Der kommt gerade um die Ecke, trägt eine blaue Kappe, eine Latzhose aus Gummistoff und schwere Arbeitsschuhe.





Gemüseanbau für Laien

Seine Ausführungen über den Spinat beginnt Helmut Hartmann mit der Aussaat. „Wie lange sind wir denn draußen?", fragt der junge Mann ohne Jacke und läuft doch noch schnell zurück zum Bus. Der Landwirt zeigt uns verschiedene Gemüsesamen. „Wenn Sie mir davon noch 'ne Hand in die Tasche stecken würden", sagt ein älterer Herr und lacht – offensichtlich besitzt er einen eigenen Garten. Die Sämaschine ist am Traktor befestigt und wird ein paar Meter in unsere Richtung







gefahren, damit wir besser gucken können. Der Gemüsebauer in vierter Generation ist voll in seinem Element. „Jetzt stellen Sie sich vor, das hier wäre das Feld“, sagt er. „Früher hat man das alles mit der Hand gemacht.“

Als wir uns zum „richtigen“ Feld aufmachen wollen, stehen die jungen Männer plötzlich um ein altes Gewicht vor dem Hofladen. „Ein Zentner“, sagt Helmut Hartmann und dann scherzhaft: „Schafft ihr das überhaupt?“ Einer nach dem anderen beweisen die Jungs, dass sie 50 Kilo problemlos heben können. Ich steige mit in einen orangefarbenen Transporter, der Reisebus mit der Aufschrift der Prinzengarde Rot-Weiß Hürth folgt uns vorsichtig durch die engen Straßen aus dem Dorf heraus. „Vor einigen Jahren haben wir schon mal 400 Leute auf einen Schlag bekommen“, sagt Helmut Hartmann. „Das muss so ein Dorf mit 5.000 Einwohnern erst einmal verkraften.“ Ich brauche einen Moment, bis ich verstehe, dass er nicht von geflüchteten Menschen spricht, sondern vom angrenzenden entstehenden Neubaugebiet. An der Kreuzung steigen wir aus und laufen das letzte Stück bis zum Spinat über einen Feldweg. Drei Krähen landen in sicherem Abstand auf dem Acker. Von hier aus hat man, die Mittelterrassenkante des Rheins im Rücken, einen schönen Blick auf das Siebengebirge.





Spinatsalat, Reis mit Lamm und selbstgemachter Ketchup

Eine knappe Stunde später treffen wir uns in der Gymnicher Mühle wieder. Unsere Küche ist eigentlich die zum Wassererlebnispark gehörende Werkstatt. Da, wo Kinder sonst ökologische Zusammenhänge lernen, ist heute eine lange Tafel aufgebaut, mit bunten Tassen, Kaffee und Keksen. Es gibt vier Kochstationen, ausgestattet mit Schneidebrettern, Messern, Induktionskochplatten und beachtlichen Mengen von Obst und Gemüse. Aus den großen Fenstern des langgestreckten Raumes blicken wir auf noch winterlich karge Felder und Wiesen.

Die Koordinatorin Marie Jansen verteilt Kleberolle und dicke Filzstifte für Namensschilder und leitet durch die Vorstellungsrunde. „Ich koche leidenschaftlich gerne“, erzählt Helmut Schneider-Lessmann, der als einer von vier Köchen und Köchinnen die Workshops begleitet, und dass er in einer Kochschule und bei Jugendfreizeiten am Herd steht. „Heute sollt ihr Spinat kennenlernen“, sagt er und man kann am Tonfall noch erahnen, dass er bis zu seiner Pensionierung evangelischer Pfarrer gewesen ist. Er zählt die Gerichte auf, die von allen gemeinsam zubereitet werden sollen. Es wird Spinatsalat mit Granatapfel, Reis mit Lamm und Spinat und schließlich Obstsalat mit Quark und Mandelkrokant geben. „Außerdem werden wir selber Ketchup machen, mit Ingwer und Chili.“

Spezialsosse, Ketchup und Salatdressing

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen nehmen sich Schürzen von einem großen Stapel. „Lebenshunger“ steht auf einer Schürze, „Hier kocht der Chef“ auf einer anderen. An den Kochstationen finden sich Teams zusammen. Das macht es leichter ins Gespräch zu kommen.







Eine deutsche Seniorin rührt in einem Topf mit geschälten Tomaten. Gemeinsam mit A. aus dem Irak ist sie für den Ketchup zuständig. „Er kann das ganz wunderbar“, sagt sie, als ich ihn beobachte, wie er Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch schneidet. „Manchmal koche ich“, erzählt er mir, „Spezialsoße mit Joghurt, Knoblauch, Mayonnaise und Pfeffer.“ Und dann, dass er gerne Abitur machen und Medizin studieren will.

Die Zubereitung der Salatsoße liegt in den Händen eines Mutter-Tochter-Duos aus Syrien. Schnell wird deutlich, dass Essen nicht nur eine Frage des Geschmacks, sondern vor allem der Identität ist. Der Koch schlägt vor, die Soße mit ein wenig Ahornsirup abzuschmecken. „Sirup?“, fragt die Mutter und kann ihr Entsetzen nicht verbergen. „Ein bisschen vielleicht?“, versucht es der Koch. „Nein, lieber nicht!“ Kurze Zeit später sehe ich, dass Mutter und Tochter mit äußerster Vorsicht die dunkelbraune Flasche inspizieren und nach ausführlicher Beratung einen zaghaften Teelöffel hinzugeben.

Die Stimmung ist gelöst, dazu trägt sicherlich auch die Musik bei, die aus einer kleinen Boombox auf dem Fensterbrett kommt. Weitere Gäste treffen ein und schreiben sich Namensschilder. „Könnt ihr beim Abwasch helfen?“, fragt Ute, ebenfalls vom Naturpark. Die Jungs bewegen sich willig Richtung Spüle. Einer der Neuankömmlinge fegt den Boden. Dann ist die Musik aus und für einen Moment kehrt Ruhe ein, bevor alle am Tisch Platz nehmen.



Spinatsalat

mit Joghurt-Knoblauchsauce

Junger Spinat lässt sich prima als Salat zubereiten. Die Blätter schmecken etwas herzhafter als die meisten Salatsorten. Daher darf die Sauce auch kräftiger ausfallen und mit Knoblauch und Chili verfeinert werden.

Zutaten

für 4 Personen

1 kg junger Blattspinat
150 g Joghurt 10 % Fett
4 cl Olivenöl
1 Schalotte oder kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Msp. Chiliflocken
½ Bio-Zitrone
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Den Spinat waschen und die dicken Stiele abbrechen. Das Gemüse in einem Sieb gut abtropfen lassen und dann in feine Streifen schneiden.

Für die Sauce den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Joghurt in eine Schüssel geben und mit Olivenöl und Zitronensaft glattrühren. Den Knoblauch untermischen und mit einer Messerspitze Chiliflocken, Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Zwiebel pellen und in feine Ringe oder Streifen teilen. Spinatstreifen in eine Schüssel geben und mit der Joghurtsauce mischen. Dann mit Zwiebeln garnieren.





Maispfannkuchen

mit grünem Spargel

Mais ist in vielen Küchen der Welt zuhause. Aus Maisgrieß rührt man Polenta und aus Maismehl kann man Pfannkuchen backen. Die passen geschmacklich gut zu grünem Spargel. Der wird mittlerweile bei uns im Rheinland angebaut.

Zutaten

für 4 Personen

1 kg grüner Spargel
125 g Maismehl
125 g Dinkelmehl
20 g Hefe
1 TL Honig
2 Eier
200 ml Buttermilch
150 ml Sahne
50 g geriebener Hartkäse
frischer Thymian
Salz
Muskat
Butterfett zum Braten

Zubereitung

Für den Pfannkuchenteig beide Mehlsorten in eine Schüssel geben. Mit dem Handrücken eine Kuhle in die Mitte drücken und die Hefe hineinbröckeln. Mit Honig beträufeln und etwas handwarme Milch angießen. Den Vorteig dünn mit Mehl bestäuben und an einem warmen Ort eine halbe Stunde gehen lassen. Restliche Milch, Sahne, Eier, Salz, Muskat, Thymian und geriebenen Hartkäse zum Teig geben. Alle Zutaten zu einer glatten Masse verkneten und mit einem Handtuch abdecken. Noch einmal gehen lassen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat.

Währenddessen den Spargel etwas einkürzen und das untere Drittel schälen. Das Gemüse in heißem Salzwasser kurz blanchieren und eiskalt abschrecken. Die Stangen in 1-2 cm große Stücke schneiden. In einer passenden Pfanne Butterfett erhitzen. Eine Portion Spargelstücke hineingeben und anschwitzen. Dann mit Pfannkuchenteig begießen. Ist die Unterseite fertig, den Pfannkuchen drehen und zu Ende braten. Sollte Spargel übrigbleiben, kann man ihn in heißer Butter schwenken und auf die Pfannkuchen geben.



Der Spinat (Spinacia oleracea)

Nachdem gesundes Essen in den 2010er Jahren zu einem Statussymbol geworden ist, gilt der Spinat als einheimisches Superfood und lässt sich unkompliziert als Bestandteil eines grünen Smoothies aus dem Kühlregal konsumieren. Keine ganz neue Entwicklung. Schon der Eintrag für Spinat im Mainzer „Gart der Gesundheit" aus dem Jahr 1485 verweist darauf, dass Spinat nach seiner Einführung in Nordwesteuropa vor allem als Heilpflanze galt.

„Das Verlangen nach leicht verdaulichem, frischem Gemüse"

Die Spinatpflanze kommt aus dem iranischen Hochland, wurde nachweislich in Persien unter den Sasaniden (226 bis 640) kultiviert und hat sich von dort aus nach Osten und Westen ausgebreitet. Über Nepal gelangte die Pflanze 647 nach China, dort nannte man den Spinat nach seiner Herkunft „persisches Grün". Die nordafrikanischen Mauren brachten mit neuen Bewässerungstechniken viele Pflanzen nach Westeuropa, darunter den Spinat. Aus dem persischen Wort „ispānag" (in anderen Umschreibungen „aspanakh") bildete sich erst das arabische „isfānaj" und dann das spanische „espinaca". Um 1080 erwähnte der andalusische Botaniker und Agronom Ibn Bassal in seinem Handbuch Dīwān al-filāha (Der Hof der Landwirtschaft) den Spinat, und Ibn al-Awwan aus Sevilla bezeichnete die Pflanze in seinem Kitāb al-Filāha („Buch der Landwirtschaft") von 1180 als „Kapitän der grünen Blätter". In der italienischen Küche setzte sich Spinat seit dem 13. Jahrhundert durch, in Venedig beeinflusst von der Verwendung von Säure in arabischen Rezepten. Im 15. Jahrhundert gehörte er in der Provence zur „ortolagia", zu den Produkten des Gemüsegartens, und erreichte vermutlich im Lauf des 16. Jahrhunderts Nordfrankreich und Großbritannien. Bald war Spinat außerdem Bestandteil mittelalterlicher Fastenspeisen außerhalb von Klöstern, zum Beispiel den süddeutschen Maultaschen für den Gründonnerstag. Während der deutsche Botaniker Leonhart Fuchs in seinem New Kreuterbuch von 1543 schon von „spinachia" gesprochen hat, erwähnte ein Naturhistorisch-Oekonomisch-Technologisches Handwörterbuch aus dem Jahr 1817 die alternativen Namen Grünkraut und Spanischer Kohl. Zu diesem Zeitpunkt hatte der Spinat auch die Gartenmelde als Blattgrün in der mitteleuropäischen Küche abgelöst.

Im 20. Jahrhundert war die Kulturgeschichte des Spinats bestimmt von ernährungsökonomischen Fragen. Nachdem der Schweizer Forscher Gustav von Bunge 1890 einen hohen Eisengehalt bei getrocknetem Spinat festgestellt hatte, wurde dieser Wert fälschlicherweise auf die frischen Blätter übertragen und Kinder deswegen über mehrere Generationen mit dem Gemüse traktiert. Mit der Comicfigur Popeye, einem Matrosen, der seine Stärke in den Zeichentrickfilmen der 1950er Jahre aus dem Dosenspinat zieht, stieg der Konsum in den USA um über 30 Prozent. In Westdeutschland verbreitete die kostenlose Kinderzeitschrift der Apotheken den Comic in den 1970er und 1980er Jahren, das heißt zu Zeiten des Rahmspinats aus der Tiefkühltruhe. Superfood, das war zu dieser Zeit ein technisch vorbereitetes Lebensmittel, das sich ohne große Vorbereitung auf den Tisch bringen ließ und vielleicht die Frauen unterstützte, die Beruf, Haushalt und Kindererziehung unter einen Hut bringen mussten.


15cm



Erdbeer-Sorbet

Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren – aus den meisten Obstsorten kann man ein Sorbet zubereiten. Ob als Dessert oder als Erfrischung für zwischendurch: Ein selbstgemachtes Eis – mit oder ohne Eismaschine – schmeckt immer.

Zutaten

für 4-6 Portionen Eis

400 g Erdbeeren
125 ml Wasser
125 g Zucker
100 g Erdbeeren zum Dekorieren

Außerdem
Minzblätter
unbehandelte Rosenblätter

Zubereitung

Das Wasser in einen Topf geben und den Zucker einrühren. Die Zuckerlösung erhitzen, kurz aufkochen und vollständig abkühlen lassen. Die Erdbeeren putzen, halbieren und in einen hohen Becher geben. Zuckerlösung zugeben und beides mit einem Mixstab zu einer glatten Masse pürieren. Wer mag, kann an der Stelle noch mit Vanille oder etwas unbehandelter Zitronenschale würzen. Das Püree in eine Eismaschine füllen und so lange schlagen, bis ein festes glattes Sorbet entstanden ist.

Sorbet kann man auch ohne Eismaschine zubereiten. Dafür die Beeren zunächst putzen, halbieren und auf einem passenden Tablett/Blech ausbreiten. Die Früchte für circa 90 Minuten in den Tiefkühlschrank geben. Die gefrorenen Erdbeeren in einen starken Küchenmixer füllen, die kalte Zuckerlösung angießen und beides zusammen zügig aufschlagen.

Das Sorbet in ein hohes Glas geben und mit Sekt oder etwas Holunderblütensaft verfeinern. Als Dekoration eignen sich Erdbeerstückchen und Minz- oder Rosenblätter.




3cm



Die Erdbeere (Fragaria x ananassa)

Die Tonschale mit den Früchten scheint in einem kühlen Raum zu stehen. In der Sommersonne gereift sind sie jetzt geputzt und bereit zum Verzehr. Auch ohne kunsthistorische Erläuterung sind die Erdbeeren auf dem Gemälde im Kölner Wallraf-Richartz-Museum zu erkennen, rot, mit einem weißen Fleck, wo der Stiel angesetzt war, und mit vielen kleinen Samenkörnern auf der Haut. Und doch sehen sie anders aus als die heutigen Gartenerdbeeren. Als der niederländische Maler Adriaen Coorte 1704 sein Stillleben festhielt, wuchs in den europäischen Gärten noch eine Form der Walderdbeere (Fragaria vesca) mit kleinen runden Früchten, deren Triebe auch die Ränder von mittelalterlichen Manuskripten verzieren. Ungefähr 50 Jahre später verbreitete sich die größere Gartenerdbeere mit der kegeligen Form von der Bretagne aus in benachbarte Länder.

„Unter den Früchten, was die Rose unter den Blumen ist"

Diese Entwicklung im Gartenbau hätte nicht stattgefunden, wenn im 17. und 18. Jahrhundert nicht Botanik und Kolonialismus eng verknüpft gewesen wären. Im Osten Nordamerikas bezeichneten Native Americans den Juni nach der Erntezeit als Erdbeermond und verwendeten die Früchte unter anderem für ein Erdbeerbrot mit Maismehl, Vorbild für den bis heute beliebten strawberry shortcake (Erdbeer-Biskuitkuchen). Französische Siedler entlang des St. Lorenz-Stroms und englische Siedler in Virginia brachten die besonders schmackhaften amerikanischen Varianten in Umlauf, die dann in botanischen Gärten in Europa angebaut und katalogisiert wurden. So verzeichneten Jean und Vespasien Robin, Gärtner des französischen Königs Louis XIII., im Jahr 1624 zum ersten Mal die Scharlach-Erdbeere (Fragaria virginiana) in ihrem „Manuel Abrégé des Plantes" (Gekürztes Handbuch der Pflanzen). Im August 1714 übergab der Forschungsreisende Amédée-François Frézier dem Jardin de Plantes in Paris Exemplare der Fragaria chiloensis, die von den Mapuche und Huiliche in Chile unter dem Namen 'quelghen' kultiviert worden war und besonders große Früchte trug. Schließlich experimentierten um 1750 Gartenbauer in der Bretagne mit diesen beiden Sorten, aus denen eine ertragreiche, nach Ananas duftende Beere hervorging. Händler in Brest verschifften die Ernte innerhalb von acht Tagen nach Paris und London. Bald verbreitete sich die neue Sorte auch in den Niederlanden, anscheinend zusammen mit dem verkaufsfördernden Gerücht, sie käme aus der niederländischen Kolonie Surinam, wäre also ein Luxusgut. 1766 hielt der französische Botaniker Antoine Nicolas Duchesne aber in seiner „Histoire naturelle de fraisiers" (Naturgeschichte der Erdbeeren) fest, wie die Züchtung erfolgt war. Das „x" in der lateinischen Bezeichnung „Fragaria x ananassa" steht dabei für das Ergebnis der Kreuzung aus zwei verschiedenen Arten. Sie wird als Hybride bezeichnet. Botanisch ist die Erdbeere eine Sammel(nuss)frucht, mit der die Körner als die eigentlichen Früchte zusammengefasst sind.

Die daraus entstehende Form ist so einprägsam, dass die deutsche Firma Weck seit 1902 die große Gartenerdbeere als Markenzeichen auf ihren Einmachgläsern nutzt. So wie in der Malerei und Illustration in Europa hat die wilde Erdbeere auch in Nordamerika einen Platz in der Kunst. Zum Beispiel ist die ode'imin, übersetzt „Herzbeere", mit ihren Ranken ein wiederkehrendes Motiv in der Perlenstickerei der Ojibwe/Anishinaabe, einer der indigenen Nationen Nordamerikas.

Mai | Brenig | Rhabarber

Bioland Apfelbacher | Tombergstraße 1 | 53332 Bornheim | bioland-apfelbacher.de





Am Parkplatz vor dem Hofladen an der Heimerzheimer Straße stoße ich wieder auf ein steinernes Kreuz, in diesem Fall aufgestellt von Kriegsheimkehrern. Die Projektkoordinatorin Marie Jansen schaut die Straße hinunter und telefoniert der Gruppe hinterher. Schließlich fährt ein einfacher Linienbus vor. Nach und nach steigen die Erwachsenen aus, diesmal in Begleitung von einigen Kindern unterschiedlichen Alters.

„Jungpflanzenwoche"

„Jungpflanzenwoche" steht passenderweise auf einer Kreidetafel am Eingang. Wir gehen vorbei an den Salatpflanzen auf Europaletten und den Kräutern in gezimmerten Hochbeeten und werden von einem Mittdreißiger in blauem T-Shirt und grünen Arbeitshosen mit Hosenträgern empfangen. Während wir auf das Mühlbachtal und die Kölner Bucht blicken, erläutert Frank Rohlwing uns den Aufbau des Hofes, auf dem seit 1980 nach ökologischen Richtlinien auf mehr als 20 Hektar Obst und Gemüse angebaut wird. Beeren kann man hier im Sommer pflücken, Gemüse darf unter Anleitung geerntet werden und sogar Kräuter kann man selbst schneiden.





Johannisbeeren, Stachelbeeren und Weinbergpfirsiche

Durch den Naturgarten folgen wir ihm hinunter zu den sogenannten Selbsterntefeldern. Vorbei an roten und schwarzen Johannisbeeren, deren Früchte noch klein und grün sind, an blühenden Stachelbeeren und Weinbergpfirsichen. Man bekommt eine Vorstellung davon, wie es im Sommer hier aussehen wird.

Eine Teilnehmerin macht ein Foto von den blühenden Erdbeerpflanzen, während ein Kind auf den Schultern seiner Mutter mit kritischem Blick meine Kamera beäugt. Frank Rohlwing erzählt von den Grundlagen seiner Arbeit. „Nützlinge“, erklärt er, „das sind die Tiere, die die Schädlinge essen.“ Die Kinder interessieren sich wenig für den ökologisch sinnvollen Anbau von Obst und Gemüse, sie rennen Richtung Sandkasten und Rutschbahn. Wir spazieren weiter in das Gelände hinein und halten an einem eingezäunten Biotop. Eine ältere Frau nimmt prüfend das Blatt einer Brennnessel zwischen die Finger. Eine Herde von Gänsen fängt an zu kreischen, als wir näherkommen. Die Kinder schauen neugierig, bleiben aber sicherheitshalber auf Abstand. Dann verliert sich die Gruppe im Gelände, die Kinder schaukeln und schlagen Purzelbäume auf der Wiese, die Frauen suchen sich ein Plätzchen im Schatten, während die Männer dem Landwirt in die Wirtschaftsgebäude folgen und Fragen zum Gemüseabo stellen, dessen Kisten hier fertig gepackt werden.





Rhabarber Rhabarber

Rheinische Gerichte rund um die Kartoffel und Rhabarberkuchen stehen auf dem Programm, als wir wieder in der Gymnicher Mühle zusammenkommen. Kartoffeln, Rhabarber, Sellerie, Radieschen und Gurke liegen ebenfalls auf den Tischen. Die Gruppe wurde über die Stabsstelle Integration der Stadt Brühl vermittelt und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer stammen diesmal aus Indien und Rumänien, Syrien, Armenien und Guinea. Es dauert eine Weile, bis die unterschiedlichen Gruppen miteinander ins Gespräch kommen. Diejenigen, die sich schon kennen, bleiben beieinander.

Tim Weber, der Koch für diesen Termin, erklärt den drei Frauen aus Guinea, wie sie den Rhabarber am besten schälen können. „Habt ihr den schon mal probiert?“, frage ich und stecke mir ein sehr kleines Stück in den Mund. Vorsichtig tut es mir eine der Frauen nach und verzieht das Gesicht. Wir lachen. „Wartet mal, bis später der Kuchen fertig ist“, sage ich. Ein kleines Mädchen mit Zöpfen weint so lange, bis die Mutter es wieder auf den Rücken bindet. Die Schürzen mit dem Logo des Naturparks sind angekommen und zum ersten Mal im Einsatz. Die jungen Männer aus Syrien ziehen sich Gummihandschuhe zum Gemüseschneiden an. Das Zwiebelschälen und auch später das Pellen der Kartoffeln wird dadurch allerdings nicht einfacher, wie ich mir notiere.

„Keine Spaghetti?“

„Was schreibst du?“, fragt die neunjährige M., die seit einem Jahr in Deutschland ist und die Sprache offensichtlich mühelos gelernt hat. Mathe sei ihr Lieblingsfach in der Schule, erzählt sie später. Ich erkläre ihr, was ich tue, und gemeinsam schauen wir uns die Rezepte an. „Keine Spaghetti?“, fragt sie mich und zeigt ungläubig auf die kopierten Blätter mit den Rezepten für Kartoffelsalat mit Kohlrabi und Granatapfel und rheinische Kartoffelsuppe.





Der Mann aus dem Punjab schneidet sehr schnell. Mit den anderen Männern kann er sich dabei problemlos unterhalten. „Iran, Tadschikistan, Afghanistan“, sagt er, „wir sprechen eine Sprache.“ Er habe in Indien als Koch gearbeitet, erzählt er mir, und später in London bei Domino’s gejobbt. Jetzt ist er hier im Rheinland und schneidet – Rhabarber. „Hast du den schon mal probiert?“, frage ich auch ihn. „Ja, einmal in London“, sagt er.

Wieder gibt es ein Mutter-Tochter-Team aus Syrien. Auch diesmal kümmern sie sich um den letzten Schliff beim Salat. Der Koch lässt sie Kapern probieren.

Ansonsten dreht sich heute alles um den Rhabarber. M. möchte auch gerne beim Kuchenbacken helfen und ist ein wenig enttäuscht, dass die Rhabarber-Stangen schon geschnitten sind. Gemeinsam werden die Streusel für den Kuchen geknetet und noch immer ein wenig misstrauisch schichten die Frauen aus Guinea Rhabarber und Teig in mehrere Auflaufformen.

Rheinische Kartoffelsuppe mit Chili und Kreuzkümmel

Die Kinder malen draußen mit Ulrike, einer weiteren Mitarbeiterin des Naturparks. Die iranisch-aserbaidschanische Gruppe schnippelt sehr konzentriert für die Kartoffelsuppe. Auch hier scheint der eine oder die andere schon mal in der Gastronomie gearbeitet zu haben. Nach einer Weile entdecken die Frauen eine kleine Kiste mit Gewürzen und das Rezept wird spontan mit größeren Mengen Kreuzkümmel und Chili abgeändert.

S. aus dem Iran bittet mich vor dem Essen, schnell noch ein Foto von seiner Familie zu machen. Ernst gucken die beiden Kinder, der Junge im blauen Polohemd und seine kleine Schwester mit den Schleifchen auf den Lackschuhen, in die Kamera.



Rhabarber-Crumble

Ob nun Rhabarber, Beeren, Äpfel oder Birnen – einen englischen Crumble-Cake kann man aus fast allen Obstsorten backen. Damit der Crumble schön knusprig wird, sollte man die Zutaten kühl verarbeiten.

Zutaten

für eine Form von 32 cm Durchmesser

Obst
1 kg Rhabarber
50 g Butter
1 EL brauner Zucker
½ unbehandelte Zitrone

Streusel
400 g Dinkelmehl
100 g gemahlene Mandeln
250 g Butter
250 g feiner Rohrohrzucker
etwas Zitronenschale
Stück Ingwer
Prise Salz

Außerdem
Schlagsahne oder Vanilleeis

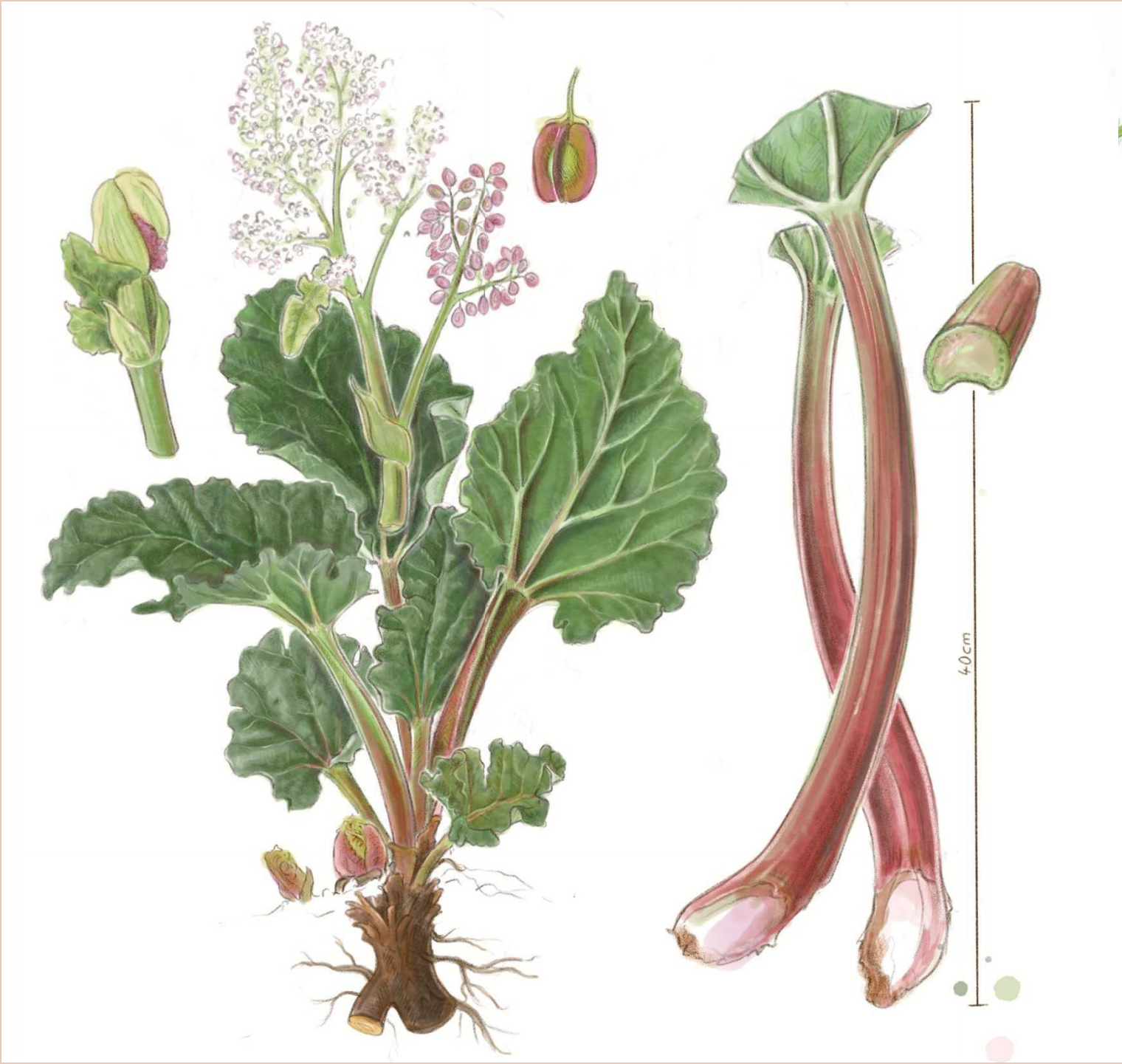
Zubereitung

Für die Streusel den Ingwer schälen und fein hacken. Die Butter schmelzen. Sie sollte nicht zu heiß werden. Mehl mit Zucker, Mandeln und Butter in eine Schüssel geben. Mit Zitronenschale, Ingwer und einer Prise Salz würzen. Alles so lange vermischen, bis kleine Streusel entstehen. Den Teig ca. 60 Minuten in den Kühlschrank stellen. Schneller geht es im Gefrierfach.

Den Rhabarber putzen und in Stücke schneiden. Die Glas- oder Porzellanform einfetten und einzuckern. Den Rhabarber gleichmäßig auf dem Boden verteilen und mit etwas Zitronenschale und Zitronensaft würzen. Die kalten Streusel auf dem Obst so verteilen, dass alles gut bedeckt ist. Den Kuchen in den kalten Backofen geben und ca. 60 Minuten bei 180 Grad backen.

Benutzt man eine Metallform, dann kann man den Backofen auf 180 Grad vortemperieren. Die Backzeit verringert sich dann auf ca. 25 Minuten. Crumble-Cake schmeckt warm und kalt. Man kann ihn mit Schlagsahne oder/und Vanilleeis servieren.




40cm



Der Rhabarber (Rheum rhabarberum)

Rhabarber ist in unseren Breiten eine der ersten Pflanzen, die nach dem winterlichen Frost im Frühjahr austreiben und frisch in die Küche kommen. Mit Kompott und Kuchen fängt es an, mit der erfrischenden Schorle aus Rhabarbersirup geht es weiter in den Sommer hinein. Während die Blätter wegen des hohen Gehalts an Oxalsäure giftig sind, lassen sich die Stängel gekocht und gesüßt verzehren und enthalten viel Vitamin C. Botanisch ist der Gewöhnliche Rhabarber eine Staude und zählt zu den Blattstielgemüsen. Vor der Verwendung als Gemüsepflanze stand aber die als Heilpflanze, und die Geschichte des Rhabarbers in Europa beginnt deswegen mit den Wurzeln in der Apotheke.

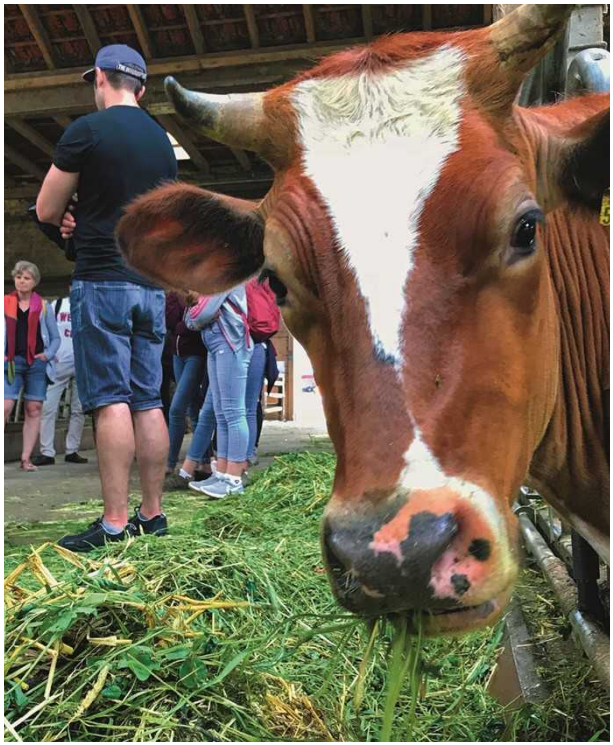
„Einfacher als der Kartoffelanbau"

Medizin aus der Wurzelknolle des Rhabarbers war bereits in der Antike und im Mittelalter als Mittel zur Darmregulierung ebenso beliebt wie teuer, weil sie entlang der Seidenstraße aus China nach Europa kam. Zu Beginn des 14. Jahrhunderts hat Marco Polo in seinem Reisebericht „Die Wunder der Welt" Anbaugebiete in zentralasiatischen Regionen beschrieben und Kolumbus suchte während seiner ersten Fahrt 1492/93 in der Karibik nach der Pflanze. Auf dem Landweg von China nach Westen versuchten die russischen Zaren ab 1657 immer wieder, ein Handelsmonopol durchzusetzen, das wiederum die britische Ostindienkompanie auf dem Seeweg umgehen konnte. In London wie in Amsterdam gab es eine große Nachfrage nach dem Produkt, manchmal als Rhabarbermanie bezeichnet, aber ab 1730 auch immer größere Mengen im Angebot. Gleichzeitig versuchten Naturkundler mehr über Herkunft, Saatgut und Anbaumethoden herauszufinden. Zum Beispiel reiste der Botaniker Johann August Carl Sievers aus Peine bei Hannover im Auftrag des Zaren 1790 von St. Petersburg nach Sibirien. Wie sich nach mehreren solcher Expeditionen in die Hochlandregionen von Russland, der Mongolei, China und Tibet herausstellte, gab es einige eng miteinander verwandte Arten von Rhabarber, die auch in Europa wachsen konnten, deren Wurzeln jedoch pharmazeutisch weniger wirksam waren. Der Gemüserhabarber ist wahrscheinlich über Bulgarien nach England gelangt und der Anbau dort zum ersten Mal für das Jahr 1753 belegt. Das erste Rezept für Rhabarber-Tarte hat Hannah Glasse 1760 in ihrem Buch „Compleat Confectioner" (Die vollständige Zuckerbäckerei) aufgenommen. Größere Popularität erreichte das Gemüse aber erst Mitte des 19. Jahrhunderts. Zur Erinnerung an die Krönung von Queen Victoria im Jahr 1837 hatte der Gärtner John Myatt eine nach ihr benannte mildere Sorte auf den Markt gebracht. Gleichzeitig sanken in Großbritannien die Preise für den Rohrzucker aus den Kolonien in der Karibik, sodass Süßspeisen und Fruchtaufstriche für immer größere Bevölkerungsgruppen erschwinglich wurden. Aus England kamen 1840 auch die ersten Pflanzen nach Kirchwerder in den Vierlanden, heute ein Stadtteil von Hamburg und noch immer eine der Hauptanbauregionen.

Die Saison für Rhabarber endet in Deutschland traditionell am 24. Juni, damit die Pflanzen sich regenerieren können. Für einen besonderen Rhabarber aus dem Nordosten Englands ist sie schon Ostern vorbei: Der „Yorkshire forced rhubarb" (gebleichter Rhabarber) wächst im Dunkeln in geheizten Hallen und kommt seit den 1880er Jahren als süße Delikatesse schon Weihnachten auf den Markt. Seit 2010 ist er als traditionelles regionales Lebensmittel in der Europäischen Union geschützt.

Juni | Zülpich | Kohlrabi

Haus Bollheim | Bollheimer Straße | 53909 Zülpich | bollheim.de





Als ich im Ortsteil Oberelvenich ankomme, gibt es eine Unwetterwarnung und der Himmel zieht sich zu. Ich bin ein wenig spät dran und laufe durch die großen Wirtschaftsgebäude mit den barocken Fenstereinfassungen, die an die Geschichte des Ortes als Soldatenquartier erinnern. Ich finde die Gruppe und schließe möglichst unauffällig auf.

1.000 Liter Milch am Tag

Ein Herr mit Baskenmütze, Hans von Hagenow, erläutert gerade den Zusammenhang von Silage, Bakterien und Käseproduktion. Eine Kuh guckt und ein paar Rauchschwalben fliegen unruhig hin und her. „Wir verwenden keine Silage“, sagt Herr von Hagenow, „weil der Heumilchkäse einfach eine andere Qualität hat.“ Die Kuh macht einen Fladen, die Kinder in der Gruppe ekeln sich ein wenig und mir wird bewusst, dass sie wohl nicht vom Land kommen. Ein Mädchen möchte das Tier streicheln, traut sich aber nicht recht. Eine ältere deutsche Dame geht zu ihr und führt ihr die Hand. Im nächsten Raum lernen wir, was ein Doppel-Vierer-Fischgräten-Melkstand ist, und dass eine Kuh gut ausgemolken sein muss, damit es keine Entzündungen gibt. Die Schwalben setzen sich auf die Eisenstangen über uns und beäugen die ungewohnten Gäste. „In anderthalb Stunden schaffen wir 60 Kühe“, sagt der Landwirt. Hier im Haus Bollheim werden 1.000 Liter Milch am Tag verarbeitet. 10 Liter braucht man für ein Kilo Käse, das Verhältnis beim Quark beträgt 4:1, beim Joghurt gibt es kaum Verlust.





TOMATEN, PAPRIKA UND GURKEN

„Wollen Sie jetzt lieber in den Zuchtgarten mit dem Getreide oder den Folientunnel anschauen?“, werden wir gefragt. „Lieber zum Gewächshaus“, sagt eine Teilnehmerin. „Die Flüchtlinge haben ja auch eine Parzelle im gemeinsamen Garten.“ Im Tunnel werden unter anderem Tomaten, Paprika und Gurken angebaut. Aus dem Inneren tönt entspannte elektronische Musik, davor stehen schwere Arbeitsschuhe und Gummistiefel – die meist jungen Erntehelfer*innen arbeiten barfuß. Draußen zu sein hat trotz des drohenden Gewitters eine anregende Wirkung auf alle, und die Gruppe verteilt sich nach und nach zwischen den Beeten und Folientunneln. Das Mädchen von vorhin findet einen Marienkäfer und lässt ihn von einer auf die andere Hand krabbeln, während eine Teilnehmerin aus Afghanistan ihren Mann um ein Handyfoto vor einem blühenden Rosenstrauch bittet. „Ist das idyllisch hier!“, sagt Tim Weber, der Koch, der heute schon bei der Besichtigung dabei ist.

„Werden eigentlich die Tomaten alle gleichzeitig rot?“, will einer der Teilnehmer wissen, und dann stellen die anderen Fragen zur Arbeit im Garten, etwa über die Bekämpfung von Schnecken. Herr von Hagenow lacht. „Das ist bei uns im Feld nicht so schlimm. Unsere Beete sind ja 100 bis 200 Meter lang, davon dann drei bis vier nebeneinander. Da kommt es auf die eine oder andere Schnecke nicht an.“ „Ich muss leider unterbrechen“, sagt Marie Jansen, „aber der Bus wartet schon.“

„So langsam kenne ich den Weg“, denke ich, als ich von der Landstraße Richtung Gymnicher Mühle abbiege. Aber jedes Mal sieht die Zufahrt anders aus. Diesmal dominieren die satten, leicht bläulichen Grüntöne des frühen Sommers.







INTERNATIONALER GARTEN

Im Wasserzentrum riecht es nach frischer Minze und aromatisiertem Früchtetee der Sorte „Bratapfel“. Die heutige Gruppe kommt aus Oedekoven und kennt sich aus einem Projekt namens „Internationaler Garten“. „Als die ersten Flüchtlinge kamen und bei uns in den Containern untergebracht wurden, da haben wir beim Wein zusammengesessen und gedacht: Wir müssen was tun!“, erzählt mir eine der Begleitpersonen. Von einer Bäuerin habe man ein Stück Land bekommen, in Parzellen aufgeteilt und an Geflüchtete und Einheimische verteilt. Einmal im Monat trifft man sich zum Austausch und hilft einander nebenbei auch noch mit Formularen und Anträgen. „Es ging uns darum, die Flüchtlinge aus den Containern rauszuholen“, erzählt mir die Initiatorin. Wie es mit neuen und jungen Teilnehmern aussieht, will ich wissen. Sie lacht. „Mit den jungen Männern ist das schwieriger, denen ist das manchmal zu anstrengend. Aber warum sollte das bei Geflüchteten anders als bei uns sein.“

Wir machen eine Vorstellungsrunde mit Namen, Herkunft und Lieblingsgerichten. Irak, Afghanistan, Türkei und Deutschland, Pasta, Pizza, Spaghetti und Klöße. Einer der Teilnehmer isst gerade tagsüber nichts, weil Ramadan ist. „Wir kochen heute vegetarisch“, sagt Tim und erklärt, was Kohlrabi ist. Der kommt zusammen mit Granatapfelkernen in den Kartoffelsalat. Ansonsten gibt es Rheinische Kartoffelsuppe und Erdbeeren mit Pudding.







SYRISCH-AFGHANISCHE KOPRODUKTION

Jemand hat zuhause schon einen Hefeteig vorbereitet, der die Schüssel zu sprengen droht. „Der ist für gefüllte Teigtaschen“, erklärt mir S., die in Bonn Englisch auf Lehramt studiert. „Die heißen bei uns in Syrien ‚Sambusak‘.“

In der Küche stehen derweil zwei große Töpfe mit Milch auf dem Herd. Im einen wird Käse für die Teigtaschen gemacht, im anderen Pudding für die Erdbeeren gekocht. Der Wind weht angenehm kühl durch das offene Fenster, draußen ist es nach den heißen Tagen deutlich abgekühlt. Der Hefeteig wird in Ermangelung eines Nudelholzes kurzerhand in syrisch-afghanischer Koproduktion mit einer Essigflasche ausgerollt.

Ein afghanischer Teilnehmer bittet mich um Hilfe bei einem Problem mit seinem Smartphone. Seit anderthalb Jahren ist er hier, ohne seine Familie. Seine Frau und seine Kinder warten darauf, nachkommen zu dürfen, erzählt er mir, während ich auf meinem Handy nach einer Lösung googele. „Ist Afghanistan ein sicheres Land?“, frage ich ihn. „Es ist schwierig“, sagt er und seine Stimme wird brüchig vor lauter Heimweh.

RAMADAN

Beim Essen erklären uns zwei türkische Mädchen den Ramadan. Das Fasten, so sagen sie, diene dazu, dass man daran erinnert wird, dass nicht alle immer zu essen haben. „Man muss aber vorher beten“, sagt eine der beiden, „sonst geht das nicht.“ Der fastende Mann geht derweil draußen spazieren. Nach dem Essen packen die anderen ihm ein großes Paket mit den Resten für das Fastenbrechen.



Maakouda

(arabische Kartoffelpuffer)

Korianderkraut und Safran verleihen dem nordafrikanischen Kartoffelküchlein sein kräftiges Aroma. Wer keinen Safran mag, darf auch mit Kurkuma würzen. Gut passt ein Joghurt-Dipp dazu, der mit Minze verfeinert wird.

Zutaten

für ca. 4 Portionen

1 kg Kartoffeln
2 Eier
Mehl nach Bedarf
Salz
Pfeffer
etwas Safranpulver
1 EL Koriander, fein gehackt

Zubereitung

Kartoffeln mit Schale kochen und etwas abkühlen lassen. Danach pellen und zerstampfen. Nun die Kartoffelmasse in einer Schüssel mit den Eiern, dem Koriander und den Gewürzen mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zuletzt aus dem Teig kleine Fladen formen und in einer Pfanne mit Öl beidseitig goldbraun braten.

Nach dem Ausbacken auf einem Küchenkrepp kurz abtropfen lassen bzw. im Backofen warmhalten, bis alle Maakouda fertig ausgebacken sind.

Mit Joghurt-Minz-Dip servieren.





Gurkenkörbchen

mit Dillquark

Schichtkäse oder Quark wird im Rheinland „Klatschkies" genannt. Damit er cremig wird, sollte man etwas Sauerrahm unterrühren. Dillkraut gibt die richtige Würze und Leinöl – als regionales Superfood – liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

Zutaten

für 4 Personen

1 Schlangengurke
250 g Schichtkäse oder Quark 20 % Fett
100 g Sauerrahm 10 % Fett
1 EL Leinöl
3 Dillzweige
½ Bio-Zitrone
Salz
Pfeffer

Außerdem
150 g Walnüsse
5 Radieschen

ZUBEREITUNG

Die Gurken waschen und in ca. 4 cm große Stücke teilen. Mit einem Zestenreißer am Rand Streifen herunterziehen. Dann mit einem Kugelausstecher die Gurken – bis auf ein Stück Boden – aushöhlen.

Quark und Sauerrahm verrühren. Den Dill fein schneiden. Das Kraut, den Zitronensaft, etwas Zitronenschale, Leinöl, Salz und Pfeffer unter die Quarkmasse rühren. Alles in einen Spritzbeutel geben und in die Gurkenhüllen füllen. Mit einem Dillzweig, einer Radieschenscheibe und einer Walnuss verzieren.





Hummus

Es muss nicht immer Wurst und Käse sein. Auch vegetarische Pasten schmecken gut und sind nahrhaft. Hummus heißt eine orientalische Kichererbsencreme, die in Nordafrika mit Fladenbrot zusammen zu allen Gelegenheiten gegessen wird.

Zutaten
für 4-6 Personen

250 g getrocknete Kichererbsen
1 Lorbeerblatt
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 Thymianzweige
1 Karotte
1 Stück Knollensellerie
Stückchen Lauch
Salz
3 EL Mandel- oder Sesammus
1 EL Kreuzkümmel
3 Knoblauchzehen
½ Zitrone
100 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer
Chiliflocken

Außerdem
Blattpetersilie

Zubereitung

Die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Wer Hülsenfrüchte nicht verträgt, schüttet das Einweichwasser vor dem Kochen weg. Dann mit frischem Wasser auffüllen, salzen und mit Lorbeerblatt, geschälter, halbierter Zwiebel und Knoblauchzehen sowie Thymianzweigen ca. 60 Minuten köcheln lassen. Grauen Schaum, der sich anfänglich an der Oberfläche bildet, mit einem großen Löffel abschöpfen. Sind die Kichererbsen gar, werden sie in einem Sieb abgegossen. Etwas Kochwasser auffangen und alles zunächst abkühlen lassen. Die Lorbeerblätter und die harten Kräuterstiele entfernen.

Knoblauch schälen und grob hacken. Die Kichererbsen mit dem gekochten Gemüse in ein hohes Gefäß geben. Die halbe Olivenölmenge, etwas Zitronensaft, Knoblauch, Mandel- oder Sesammus und etwas Kochwasser untermischen. Dann alles zu einer glatten Creme pürieren. Nun mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Wer mag, kann auch 2-3 Esslöffel Kichererbsen zurückbehalten. Damit kann man später die Creme verzieren.

Die Paste in eine Schüssel füllen und mit gekochten Kichererbsen, gehackter Petersilie und Olivenöl dekorieren.





Kartoffel-Möhrenstampf

In ambitionierten Restaurants ist es wieder modern, alle Teile von einem Tier zu verarbeiten. ‚Nose to Tail' heißt der Trend. Für Obst und Gemüse gibt es eine ähnliche Bewegung, die sich ‚Leaf to Root' nennt. In diesem Rezept wird aus Möhren und Kartoffeln ein Stampfgericht. Das Möhrengrün wird nicht an die Hasen verfüttert, sondern zu einem feinen Pesto gemixt.

Zutaten für 4 Personen

500 g Möhren
550 g Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
1 EL Pflanzenöl
40 g Butter
Salz
Pfeffer

Pesto vom Möhrengrün
50 g Grünes von der Möhre (ca. 1 Handvoll)
50 g Hartkäse (Parmesan oder Pecorino)
1 Knoblauchzehe
150 ml Raps- oder Sonnenblumenöl
70 g Walnuss- oder geschälte Mandelkerne
Pfeffer
Salz

ZUBEREITUNG

Kartoffeln, Möhren und Zwiebeln schälen. Die Kartoffeln und die Möhren in grobe Würfel teilen, die Zwiebel fein würfeln. Etwas Butter in einen Kochtopf geben und die Zwiebelwürfel anschwitzen. Mit den Möhren- und Kartoffelstückchen auffüllen und umrühren. Wenig Wasser – ca. 200 ml – zugießen und mit einem Lorbeerblatt und Salz würzen. Das Gemüse bei geschlossenem Deckel ungefähr 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Währenddessen wird das Pesto zubereitet. Dafür den Parmesankäse grob hacken. Die Blättchen von den Möhrenzweigen abzupfen. Den Knoblauch schälen, vierteln und mit den anderen Zutaten in den Mixer geben. Mit Öl auffüllen, salzen, pfeffern und zu einer glatten Masse pürieren.

Ist das Gemüse gar, die restliche Butter zugeben und mit Muskatnuss würzen. Mit einem Kartoffelstampfer alles zu einem dicken Brei verarbeiten. Anders als bei Kartoffelpüree, darf ein Stampf noch Gemüsestücke enthalten. Den Brei auf Tellern verteilen und mit entsprechenden Beilagen oder nur mit Pesto und gerösteten Nüssen verzieren.




15cm

Der Koriander (Coriandrum sativum)

„… kein Wantz kan nit so übel stincken als der grün Coriander“, so hat der süddeutsche Arzt und Botaniker Leonhart Fuchs in seinem 1543 veröffentlichten „New Kreuterbuch“ die angebliche Herkunft des Namens vom griechischen „koris“ für Wanze erklärt. Während die Korianderblätter für die einen unappetitlich riechen und sich wie Seife im Mund anfühlen, sind sie für die anderen eine anregende geschmackliche Ergänzung. Und das hat eine lange Geschichte.

„Es gibt keine Begründung für Geschmack"

Die Samen der Korianderpflanze sind schon als Beigabe in altägyptischen Gräbern belegt, nicht zuletzt in der Gruft des ägyptischen Pharaos Tutenchamun (gestorben ungefähr 1320 vor unserer Zeitrechnung). Auf griechischen Tontafeln ist Koriander bald danach als Parfümzutat und als Würzmittel erwähnt. Über tausend Jahre später hatte sich Koriander dann, wie viele andere Nutzpflanzen, innerhalb des Römischen Reichs bis nach Nordwesteuropa hinein verbreitet. Das kann die Feldforschung der Archäobotanik nachweisen, die archäologische Spuren von Pflanzen in der Agrargeschichte untersucht, wie zum Beispiel die Überreste von Koriandersamen in Tongefäßen auf untergegangenen Schiffen oder versteinerte Körner in Siedlungen. Für das Mittelalter belegen Rezepte die Verwendung des Korianders in salzigen und süßen Speisen, in Wein und in Brot. Das Zitat aus dem Kräuterbuch von Fuchs aber leitete eine Auflistung ein, auf welche Arten die Körner für die Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit genutzt werden können, unter anderem bei Verdauungsbeschwerden. Die mittelalterliche Küche war im 16. Jahrhundert aus der Mode gekommen, seitdem beschrieben und illustrierten europäische Bücher den Koriander vor allem als „Arzneypflanze“. Wahrscheinlich ging zur gleichen Zeit die Abwertung des Korianders als Lebensmittel damit einher, dass Geruch und Form des Samenkorns mit der Wanze assoziiert wurden. So war der Koriander gleichzeitig als etwas Altmodisches entfremdet und als „coriandrum“ den Apothekern vorbehalten. Noch im Großbritannien des späten 19. Jahrhunderts kommentierten viktorianische Koch- und Gartenbücher den üblen Geruch der Korianderblätter. Im chinesischen Raum hingegen, wo Koriander seit dem 5. Jahrhundert bekannt war und seit dem 16. Jahrhundert als kultivierte Pflanze belegt ist, bedeutet der Name für Koriandergrün übersetzt „duftendes Gemüse“.

In Deutschland war Koriander bis in die 1990er Jahre fast nur in Körnerform zu bekommen und auch nicht wegen des Geschmacks, sondern wegen der gesundheitlichen Wirkung geschätzt, zum Beispiel als Zutat eines Vollkornbrots. Das änderte sich mit der größeren Verbreitung von mexikanischen Restaurants, als Guacamole Einzug auf die Speisepläne fand. Umbenennungen wie „indische Petersilie“ im Deutschen oder „cilantro“ im US-Amerikanischen sollten die Blätter von den negativen Assoziationen lösen. Das scheint gelungen zu sein, denn mittlerweile findet man frischen Koriander nicht mehr nur als Flugware in den sogenannten Asialäden, sondern auch in kleinen Portionen aus regionalem Anbau in Supermärkten. Ob jemand Koriander aber gut schmeckt, könnte mit den Genen zusammenhängen, die Geruchsrezeptoren steuern, und den sogenannten Sensorproteinen, die wiederum auf die im Koriander vorhandene chemische Verbindung der Aldehyde reagieren.

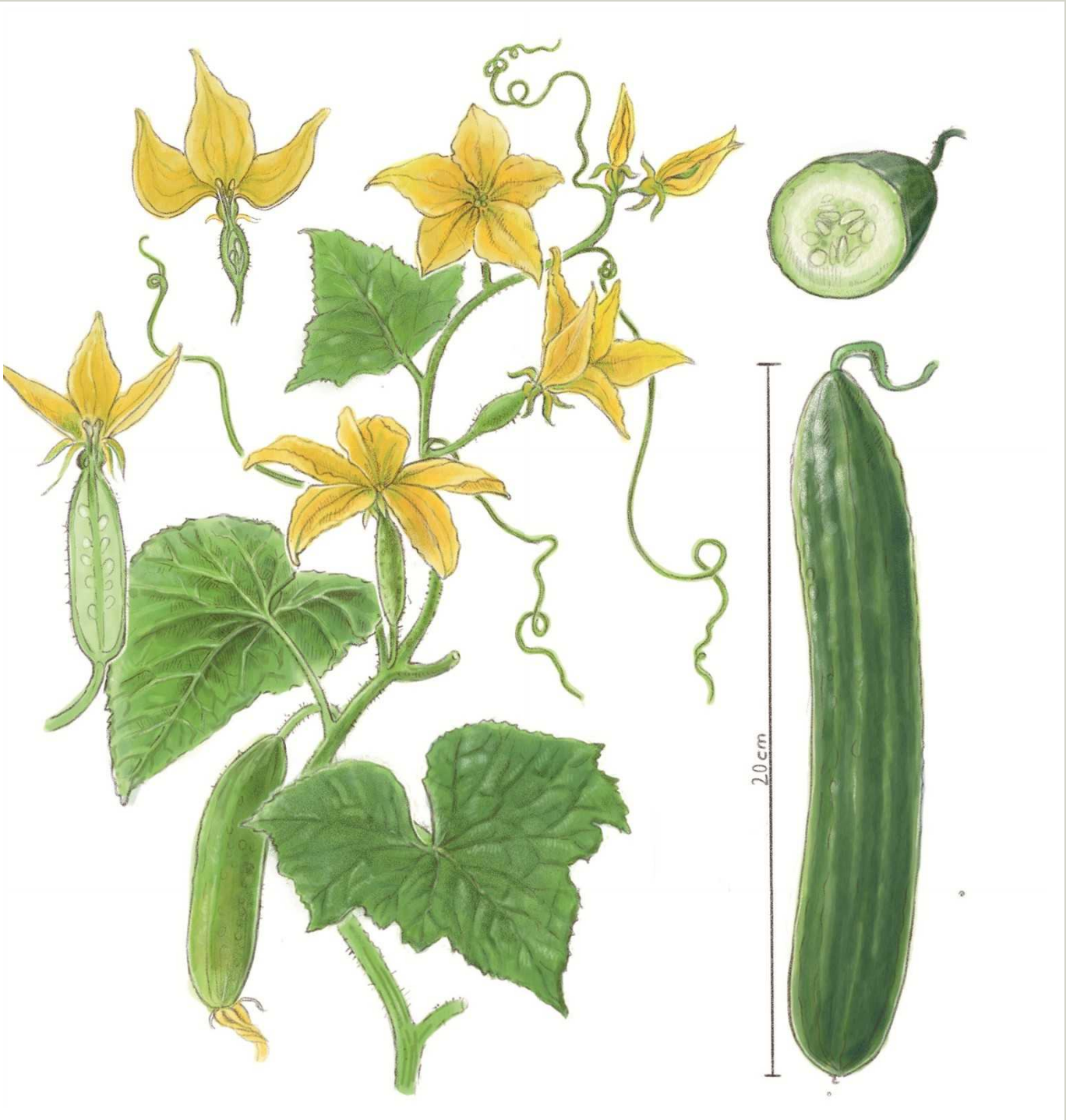
Die Gurke (Cucumis sativus)

An einem Sommertag eine Gurke anschneiden und bemerken, wie frisch und blumig das riecht. An einem Oktobertag einen Sprudel mit Gurke und Minze trinken und sich an den Sommer erinnern. Diese Assoziation von Gurke mit Duft und Wärme scheint kein flüchtiges aktuelles Phänomen zu sein, es gab sie auch in früheren Jahrhunderten. Zum Beispiel hat der in Köln tätige Kupferstecher Crispijn van de Passe kurz nach 1600 ein Bild produziert, in dem links der Zweig einer blühenden Moschusrose zu sehen ist und rechts eine Gurkenranke mit Blättern und Früchten.

„Chinesische Schlangen, Pariser Cornichons und japanische Klettergurken"

So wie die Rose war auch die Gurke in die Gärten und Küchen von Nordwesteuropa eingewandert. Mit der Frage, aus welcher geographischen Region die Vorläufer heutiger Nutzpflanzen kommen und wo sie domestiziert worden sind, beschäftigen sich Forscher und Forscherinnen in Botanik und Agrarwissenschaften. Dabei geht es nicht nur darum, neue Formen und Geschmacksrichtungen für den Verkauf zu züchten, sondern auch Sorten zu finden, die auf dem Feld oder im Treibhaus unempfindlich gegenüber Dürre und Schädlingen sind. Wilde Verwandte von Gurke (und Melone) finden sich im östlichen Himalaja, wie eine genetische Untersuchung im Labor gezeigt hat. Anhand historischer Quellen in verschiedenen Sprachen, darunter Arabisch und Latein, konnte eine Forschungsgruppe ermitteln, wie sich Bilder und Wörter für Gurke verbreitet haben, und so Rückschlüsse auf die Wanderungsroute der Pflanze ziehen. Ein Problem dabei war, dass sich Gurken und Gemüsemelonen sehr ähneln. Deshalb ist deren Unterscheidung in der mittelalterlichen Schrift „De vegetabilibus" des Kölner Gelehrten Albertus Magnus von großem Interesse für die heutige Forschung. Albertus Magnus schrieb um das Jahr 1260 im siebten Buch seines umfangreichen botanischen Werks über die gelben Blüten, klumpige Schale und säulenartige Form der „cucumer". Diese lateinische Wurzel findet sich heute noch im Englischen „cucumber", Niederländischen „komkommer" oder Französischen „concombre". Schließlich hat die Forschungsgruppe herausgefunden, dass die Gurkenpflanze auf zwei Wegen nach Europa gekommen ist: Auf dem Seeweg aus dem damaligen Persien oder dem indischen Subkontinent nach Andalusien und damit in den Westen und Süden, und aus dem heutigen Iran in den Osten und Norden.

Auf ihrem Weg vom Garten auf den Esstisch wird die Gurke mit unterschiedlichen Zutaten kombiniert: Frisch, wie in Indien mit Jogurt und Minze für eine Raita, oder wie im Nahen Osten, der Türkei und in Südosteuropa mit Tomaten und Schafskäse für einen Salat. Die zwei Gurken auf van de Passes Bild sind allerdings rundlich und picklig und erinnern nicht an unsere langgestreckte Salat- oder Schlangengurke aus dem Supermarkt, sondern an die in Essig oder Salzlake konservierten Exemplare. In den Niederlanden werden diese hier und da noch auf dem Wochenmarkt verkauft, am Stand mit besonderen Zangen aus den Holzfässern geholt und gleich als Snack verzehrt. In Deutschland sind die Spreewälder Gurken im Glas fester Bestandteil manchen Abendessens und literarisch in Theodor Fontanes „Wanderungen durch die Mark Brandenburg" (1862–1889) festgehalten. Noch weiter im Norden kann man sich kein dänisches Hotdog ohne ein paar Scheiben Dillgurken vorstellen.


20 cm

August | Hürth | Kartoffeln

Erlebnisbauernhof Gertrudenhof | Lortzingstraße 160 | 50354 Hürth |
erlebnisbauernhof-gertrudenhof.de





Diesmal bin ich pünktlich und schaue mich schon ein wenig auf dem Gelände um, während ich auf die Gruppe aus Kerpen warte. Es gibt unter anderem Alpakas, Kühe, Schafe, ein Schwein, Ziegen, Hühner, Truthähne und Gänse. Irgendwo bellt ein Hund und ein zotteliger Poitou-Esel steht unter einem Esskastanienbaum. An diversen Ständen kann man Speisen und Getränke kaufen. Ein britischer Familienvater erklärt seinen Kindern, was Flammkuchen sind. Überall liegen Strohballen und darauf Kürbisse. Der Sommer ist offensichtlich schon vorbei.

Schwerpunkt Kartoffelanbau

Die Gruppe – Schülerinnen und Schüler in Begleitung von einigen Lehrerinnen – kommt an und wir werden von Katharina Termath, der Bauernhofpädagogin, in Empfang genommen. Die junge Frau trägt ein violettes T-Shirt und eine grüne Schürze mit der Aufschrift „Gertrudenhof“. Während wir uns sammeln, wird ein vorbestellter Einkaufswagen abgeholt, und die Mitarbeiterin nutzt die Chance, uns zu erklären, dass nicht alles aus eigenem Anbau sei, was hier auf dem Hof verkauft werde. „Unser Schwerpunkt liegt auf dem Kartoffelanbau“, sagt sie. „Einen Acker werden wir uns gleich auch noch anschauen.“ Wir werfen aber zunächst einen Blick







auf den Kartoffelroder, eine eindrucksvolle Maschine. „Guckt ruhig mal drunter. Da unten wird das Laub weggeschnitten und die Kartoffeln aus der Erde geholt." Ein kleiner Junge mit einem Spiderman-Rucksack kniet sich auf den Boden, um besser sehen zu können. „Wir machen das gleich aber von Hand", ergänzt Termath und erteilt so jeglicher Hoffnung auf eine wilde Fahrt mit dem Roder direkt eine Absage.

Wertstoffketten und regionalen Bohnensorten

Auf dem Weg zu den Knollen werfen wir einen Blick auf den Regionalacker mit seinen 2.000 Quadratmetern Anbaufläche. Hier wird Gemüse aus der Gegend angebaut, das meiste davon kann man so im Supermarkt nicht bekommen. „Müschebunne", sagt die Pädagogin, „die Bohnen sehen aus wie Spatzeneier." Der Müsch ist im Dialekt der Spatz und Katharina Termath erzählt, dass Gärtnern nicht nur ihr Beruf, sondern auch ihr Hobby ist, und dass sie sich im Urban Gardening in Köln engagiert. Sie spricht langsam und deutlich und man merkt, dass es ihr wichtig ist, dass alle in der Gruppe sie verstehen, wenn sie von der Regionalisierung von Wertstoffketten spricht oder eben auch nur die regionalen Bohnensorten vorstellt. S. aus dem Iran stellt Fragen zur Fruchtfolge in der Landwirtschaft, zur Nachbarschaft von Möhre und Porree. „Kommst du vom Land?", frage ich ihn. „Nein, aus Teheran", sagt er. „13 Millionen Einwohner."







SCHÜLER FÜR SCHÜLER

„In der nächsten Woche beginnt hier die große Kartoffelernte“, sagt sie. Während wir zum Feld hinübergehen, berichtet eine der Lehrerinnen mir vom Projekt „Schüler für Schüler“, das es seit fünf Jahren in Kerpen gibt und in dem die Schüler*innen der gymnasialen Oberstufe am Berufskolleg Geflüchtete unterrichten. Eine wunderbare Idee, die auch zu funktionieren scheint. „Wir graben jetzt eine Kartoffelpflanze aus“, sagt Katharina Termath und dann, als die Kleineren voller Begeisterung loslegen wollen: „Stopp, nein, zurück. Ich mache das, und ihr holt die dann aus der Erde.“

Auf dem Weg zum Bus spreche ich mit einem Jungen aus Syrien über deutsches Essen. „Habe ich noch nie richtig Deutsch gegessen“, sagt er. „Pommes vielleicht.“ „Dann wird es aber Zeit“, sage ich und gemeinsam mit seiner deutschen Mitschülerin zähle ich alle syrischen Gerichte auf, die wir kennen. Er strahlt. „Ich kann nicht kochen“, sagt K. aus Mossul im Irak, auch wenn das irakische Essen so lecker sei. „Wenn meine Mutter hier wäre“, sagt er, „dann könnte ich euch das mal zeigen.“

DÖPPEKOOCHE UND PRUMMETART

„Ich habe 50 Jahre Erfahrung im Kartoffelschälen“, sagt Frau Jansen, eine der Begleiterinnen. „Wer will mir helfen?“ In der Gymnicher Mühle werden die Gruppen mit den auf den karierten Tischdecken liegenden Haribo-Tütchen ausgelost. „Wie geht das?“, sagt K. und hält mir eine Schürze hin. Ich erkläre ihm, wie er sie am besten anzieht. Während alle zum Händewaschen nach oben verschwinden, steckt einer von den Kleinen sich noch schnell ein paar Gummibärchen in die Hosentasche.





Ein paar Minuten später haben sich die Jungs in eine Gruppe sortiert, die Mädchen in eine andere. Ein erstes Pflaster wird benötigt und dann ein weiteres. „Sind die Pflaumen gewaschen?“, fragt Annette Hartmann, die heutige Köchin und Herrin von Döppekooche und Prummetart. „Ja“, sagen die Jungs an der Obststation etwas ausweichend. „Dann machen wir das bitte noch einmal!“, sagt die Köchin und lacht. Es wird überhaupt viel gelacht und erzählt. „Mein Cousin hat eine Pizzeria“, berichtet M. aus Syrien im Plauderton. „Da habe ich mal in der Küche gearbeitet.“ Die Fröhlichkeit, die Offenheit und der Tatendrang der jungen Leute sind ansteckend. Zwei andere Jungs unterhalten sich über Fitness und Boxen. Die ersten machen draußen eine Pause.

„Wo ist der Maschinenführer?“, ruft Annette Hartmann hinaus, weil sie erklären will, wie die Kartoffeln im mitgebrachten Thermomix verarbeitet werden. Die jungen Männer folgen ihr willig wieder hinein. Gemeinsam befüllen wir die hohen Backbleche mit der Kartoffelmasse für den Döppekooche und bringen sie zusammen mit dem Pflaumenkuchen in die ein paar hundert Meter weiter gelegene Lehr-Backstube an der Mühle. Dabei werden wir von einem Regenschauer überrascht.

Küchenprofis

Als wir mit den gebackenen Kuchen zurückkommen, sind die Tische schon wieder aufgeräumt. „Braucht man uns nicht zu sagen“, ruft die Lehrerin. „Wir sind Küchenprofis.“ Beim Essen sitze ich neben A. (14) und seinem Bruder U. (11). Die beiden sprechen nur wenig Deutsch, suchen aber auf rührende Weise das Gespräch mit mir. Wie viele Teller ich schon gegessen hätte, wollen sie wissen, und was denn eigentlich mein Beruf sei. „Zwei“, antworte ich, „weil ihr so gut gekocht habt. Ich bin Journalist.“ Dann wollen sie wissen, ob ich auch Türkisch kann, und ich zähle alle Worte auf, die ich weiß (vier insgesamt). Draußen auf dem regennassen Rasen schlagen die kleineren Mädchen ein Rad nach dem anderen.



Döppekooche

Man nennt ihn in anderen Regionen auch Düppekooche, Kesselknall, Dibbedotz oder Dibbelabbes. Der Topfkuchen gart in einem gusseisernen Bräter im Backofen. Der rohe Kartoffelteig wird klassisch mit Speck und Mettwurst verfeinert. Man kann ihn auch ohne Fleisch zubereiten, dann sollte man allerdings kräftig würzen.

Zutaten

für 4 Personen

1 kg Kartoffeln
(vorwiegend festkochend)
400 g Zwiebeln
1 Brötchen (altbacken)
3-4 Eier
Muskat
Salz
Pfeffer
Handvoll frische Petersilie
Pflanzenöl zum Anbraten

Außerdem
Butter zum Einfetten
Apfelmus als Beigabe

ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und anbraten. Dann die Pfanne zur Seite stellen und alles abkühlen lassen. Die Kartoffeln schälen und auf einer Reibe in grobe Späne hobeln. Die Masse salzen, gut vermischen und kurz Wasser ziehen lassen. Währenddessen das Brötchen zu Paniermehl reiben. Die Kartoffelmasse mit den Händen ausdrücken und die Flüssigkeit weggießen. Die Stärke, die sich unten in der Schüssel abgesetzt hat, kann bleiben. Die Kartoffelspäne mit den Eiern, dem Panierbrot und den angebratenen Zwiebeln vermischen. Petersilie hacken und die Hälfte der Menge einrühren. Gewürzt wird mit Muskat, Salz und Pfeffer. Einen passenden Gusseisentopf gut ausbuttern. Die Kartoffelmasse einfüllen, die Oberfläche glätten und einen Deckel auflegen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad zunächst 30 Minuten garen. Dann den Deckel abnehmen und den Döppekooche insgesamt circa 90 Minuten backen.

Den Döppekooche aus dem Ofen nehmen und den Rand rundum mit einem Messer lösen. Noch warm auf eine Platte stürzen und mit gehackter Petersilie und einer Schüssel Apfelmus servieren. Sollte der Kartoffelkuchen sich nicht vom Topfboden lösen, dann serviert man das Gericht einfach im Bräter und hebt die einzelnen Portionen heraus.





Goldene Milch

Kurkuma verleiht der Gewürzmischung Curry seine sonnige Farbe. Das knallgelbe Gewürz kann aber noch viel mehr. In der ayurvedischen Küche wird der Gelbwurz, ein Verwandter des Ingwers, sogar als Heilmittel eingesetzt. Warum also nicht mal öfter eine heiße Kurkumamilch trinken.

Zutaten

Kurkumapaste
50 g Kurkuma
200 ml Wasser

Goldene Milch
300 ml Milch
1 TL Kokosöl oder Butterfett
1 TL Kurkumapaste
Schwarzer Pfeffer

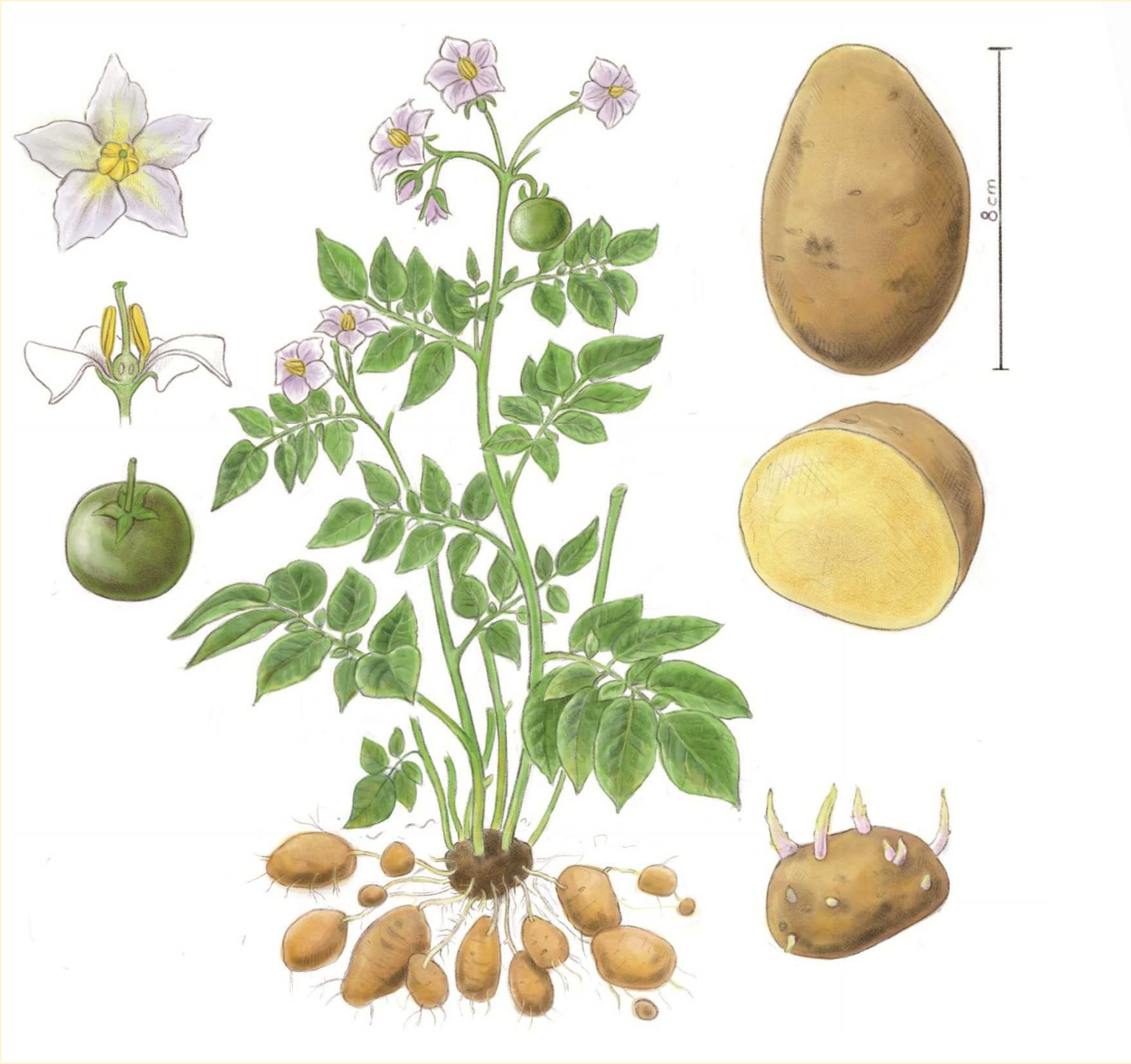
Außerdem
Minze
Frische Kurkumawurzel

Zubereitung

Für die Gewürzpaste Kurkuma und Wasser in einen Topf geben und verrühren. Langsam erhitzen und unter ständigem Rühren zu einem homogenen Brei einköcheln. Dann abkühlen lassen und in ein sauberes Twist-Off-Glas umfüllen. Im Kühlschrank hält sich die Kurkumapaste circa drei Wochen.

Für das Getränk die Milch erhitzen. In einem weiteren Topf 1 TL Kurkumapaste in Kokosöl oder Butterfett anschwitzen und mit ¾ der heißen Milchmenge ablöschen. Gut verrühren und zum Schluss mit Pfeffer würzen. Zum Servieren die Golden Milk in ein Latte-Macchiato-Glas füllen. Die Restmilch mit einem Quirl oder mit der Kaffeemaschinendüse aufschäumen und ein Häubchen auf das goldgelbe Getränk setzten. Wer mag, kann mit Honig aus der Region süßen.




8cm

Die Kartoffel (Solanum tuberosum)

Bamberger Krumbeere, Blaue St. Galler, Linzer Rose, Mecklenburger Schecke, Mehlige Mühlviertler, Odenwälder Blaue, Rheinische Rote – diese Namen alter oder seltener Sorten sprechen von der Verbreitung und Bedeutung der Kartoffeln im deutschsprachigen Raum. Bis heute gilt: Kein gutbürgerliches Essen ohne Kartoffeln im Dreiergespann mit Fleisch und Gemüse, kein Imbiss ohne Fritten oder Pommes, kein Fernsehabend ohne Chips. Deutschland ist eins von vielen Ländern, in denen die Kartoffel mit sozialer Bedeutung aufgeladen ist – ein ganzes Forschungsfeld, das der britische Botaniker Redcliffe N. Salaman 1949 mit dem Buch „The History and Social Influence of the Potato" (Die Geschichte und der soziale Einfluss der Kartoffel) angeregt hat.

„Je kleiner das Auge, desto besser die Kartoffel"

Allerdings setzte sich die Kartoffel, die auf spanischen Schiffen um 1570 aus Südamerika nach Europa gekommen war, trotz ihres Nährwerts nur langsam als Nahrungsmittel durch. Ende des 16. Jahrhunderts bauten die Familien baskischer Seeleute an der Biskaya Kartoffeln an. Wahrscheinlich sind die Knollen von dort aus noch vor 1650 nach Irland gekommen und zählten dort bald zu den Grundnahrungsmitteln. Demgegenüber wurden die Kartoffeln in Mittel- und Osteuropa erst 100 Jahre später großflächig kultiviert. Als Zar Peter der Große die Kartoffel 1698 in Russland einführte, galt sie auch dort als giftig und krankheitserregend. Im Vergleich mit Weizen ließen sich die Kartoffeln schlechter lagern – nur über einen Winter, und bei zu viel Licht und Wärme konnten sich in Schalen und Keimlinge das giftige Solanin anlagern. In Kriegszeiten hatten sie aber einen Vorteil: Solange die Vorräte als Knollen im Boden blieben, fielen sie nicht den Plünderungen zum Opfer. Nach Missernten von Getreide zwangen der preußische König Friedrich der Große und die russische Zarin Katharina die Große die Bauern unter ihrer Herrschaft dazu, Kartoffeln anzupflanzen. Zwischen 1700 und 1900 entwickelte sich die Versorgung mit Kartoffeln zu einem wichtigen Faktor für Bevölkerungswachstum und Verstädterung in Kontinentaleuropa. In Irland jedoch führte die Kartoffelfäule 1845/46 zu einer großen Hungersnot und zur Massenauswanderung in die Vereinigten Staaten. Mit der Ausarbeitung der Hände der Brabanter Bauern auf dem Gemälde „Die Kartoffelesser" wollte Vincent van Gogh 1885 die harte Arbeit der Menschen auf dem Feld zeigen.

Im Laufe des 20. Jahrhunderts fiel der Pro-Kopf-Verbrauch in Deutschland von 285 Kilogramm um 1900 auf 61 Kilogramm im Jahr 2011. Dennoch bleibt die Kartoffel ein so wichtiges Nahrungsmittel, dass sie im postsowjetischen Russland weiterhin als Rettung in der Not gilt und in Deutschland die Einfuhr wegen der Verbreitung von Pflanzenkrankheiten streng geregelt ist. Als der argentinische Koch Frances Mallmann 1995 für einen Wettbewerb zu regionalen Küchen und kulinarischem Erbe nach Frankfurt am Main flog, hatte er eine halbe Tonne verschiedenster Kartoffelsorten für sein Menü aus Südamerika eingeschmuggelt. Seitdem ist die Aufmerksamkeit für Herkunft und Vielfalt der Kartoffeln wieder gestiegen. Einerseits liefert ein exklusiver Versandkatalog seltene Sorten für den privaten Anbau. Andererseits verstehen die Initiatorinnen und Initiatoren des Medienpreises „Goldene Kartoffel" 2018 die Bezeichnung als einen „freundlich-ironischen Ausdruck für Menschen ohne Migrationshintergrund, die sich durch eine fehlende interkulturelle Kompetenz auszeichnen".

Oktober | Sechtem | Endivien

Hofladen Hartmann | Jakobstr. 14 | 53332 Bornheim | hartmann-hofladen.de





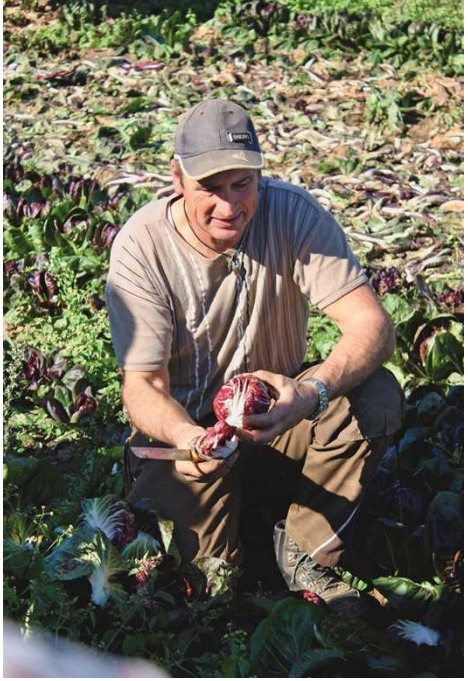
Freundschaft ohne gemeinsame Sprache

Mit dem letzten Termin des Projekts sind wir wieder bei der Familie Hartmann zu Gast. Diesmal treffen wir uns alle direkt auf dem Feld. Der rote Linienbus lässt die Gruppe von der Caritas aus Bonn auf dem schmalen Weg direkt neben dem Salat aussteigen. Auch einige Kinder sind wieder dabei. Ein deutscher Junge und ein Geschwisterpaar aus Syrien brauchen ungefähr fünf Minuten, bis sie – auch ohne gemeinsame Sprache – Freundschaft geschlossen haben. Die Kleinen laufen zwischen den abgeschnittenen Pflanzen herum und sammeln die riesigen Endivien-Blätter vom abgeernteten Teil des Felds. Helmut Hartmann erntet dunkelvioletten, länglichen Radicchio, den wir erst erkennen, nachdem er die äußeren grünen Blätter mit einem alten Brotmesser abgeschnitten hat. Die Kinder spielen jetzt begeistert auf dem benachbarten Rollrasen.

Unkraut oder Medizin?

Der Landwirt packt seine Ernte in mitgebrachte Pappkartons. „Schade, kann man nicht essen?“, fragen mich zwei Teilnehmerinnen und zeigen auf den Boden. „Könnt ihr gerne auch mitnehmen“, sagt Helmut Hartmann, als die erste von ihnen verstohlen eine Einkaufstasche auspackt. Eine andere





Frau begutachtet eine wilde Pflanze mit großen, rauen Blättern, die zwischen den Salatpflanzen wächst. „Gut für Diabetes“, sagt sie zu mir und zieht ein Küchenmesser aus der Handtasche. „Ich habe Diabetes.“ „So eine Art Senfpflanze“, sagt Helmut Hartmann, als ich ihn frage, um was es sich da eigentlich handelt. „Für uns eigentlich ein Unkraut.“ Ein Teilnehmer fragt nach Kürbis. „Wir haben keinen mehr“, bedauert der Landwirt. „Aber beim Nachbarn liegen noch welche auf dem Feld – die könnt ihr ruhig mitnehmen.“ Voll bepackt zieht die Gruppe wieder Richtung Bus.

Kicherebsen und libanesischer Frischkäse

In der Gymnicher Mühle wartet ein letztes Mal Helmut Schneider-Lessmann auf uns. „Wir werden gemeinsam das Essen zubereiten“, sagt der Koch und wartet, bis Nour, die wie schon zuvor beim Kochen assistiert, ins Arabische übersetzt hat. „Genauso wichtig wie der Besuch bei den Bauern ist aber, dass wir alle auch etwas kennenlernen, was aus eurer Heimat kommt.“ Er zeigt auf eine Dose mit Kichererbsen und ein Raunen geht durch die Gruppe. „Labneh habe ich auch selbst angesetzt“, sagt er mit einem gewissen Stolz in der Stimme.

Waschtechnik und Schnittgrösse

In der Ecke wird ein Waffeleisen aufgebaut. Eine Dame mit einem leichten schwäbischen Akzent übernimmt die Koordination der Salatzubereitung, und es dauert eine ganze Weile, bis man sich auf die korrekte Waschtechnik und eine vertretbare Schnittgröße geeinigt hat. „Ich schneide meinen Salat deutsch und die wollen’s anders – was macht man da?“, sagt die Frau und lacht. Es scheint für keine Seite einfach zu sein, die Deutungshoheit abzugeben. Die Kinder versammeln sich zunächst um die Waffel- und Apfelmus-Station. Sie helfen,





den Teig anzurühren und folgen dann einer der Frauen in die Küche, um Pfannkuchen zu backen. Der Salatkonflikt ist noch nicht ausgestanden. Eine ältere syrische Frau besteht auf ihrer Art zu schneiden. „Ich koche aber doch seit 60 Jahren“, sagt ihre deutsche Partnerin. Helmut Schneider-Lessmann lenkt ein wenig ab und zeigt den beiden, wie man sicher und schnell mit einem großen Messer entlang der Fingerknöchel schneiden kann. Die Kinder stehen wieder um die Waffeln herum. „Ihr sollt die aber jetzt nicht alle aufessen“, sagt die Frau hinter dem Eisen. „Die gibt es doch nachher erst.“

Eine Suppe, viele Köchinnen

Dann wird der selbstgemachte libanesische Frischkäse auf Tellern verteilt, gekonnt mit Vertiefungen versehen und mit verschiedenen Gewürzen und Öl dekoriert. Auf den Tischen blühen heute rote und rosafarbene Dahlien. „In Deutschland isst man die einzelnen Speisen eigentlich hintereinander“, erklärt der Koch. „Heute bringen wir aber mal alles gleichzeitig auf den Tisch.“ Insgesamt acht Frauen bemühen sich in letzter Minute um die korrekte Würzung der Gemüsesuppe mit Hackfleischbällchen. „Hast du schon mal so viele Leute um eine Suppe herum gesehen?“, fragt eine deutsche Teilnehmerin lachend. Und dann ist auch der Salat endlich fertig.

Heimat-Essen

Mitwirkende

Ulla Scholz

führte 20 Jahre das mit einer "Gault Millau-Kochmütze" ausgezeichnete Restaurant "Tafelspitz" in Köln-Nippes. Nach der Weiterbildung zur Fachberaterin für Kinder- und Säuglingsernährung und Erfahrungen mit einer Kinderkochschule ist sie seit vielen Jahren für WDR4 tätig und stellt dort in der Rubrik „Ullas Lieblingsrezepte“ wöchentlich ein neues Rezept vor. Außerdem arbeitet sie als Autorin und Fotografin für unterschiedliche Verlage und Zeitschriften.

Johannes J. Arens

ist Journalist und Autor mit Schwerpunkt Ernährung. Als Redaktionsleiter des Restaurantführers „tagnacht“, Koordinator der „Fine Food Days Cologne“ und Initiator der Formate "Food Reading Festival", „Bauernrunde“ und „SundaySupper“ beschäftigt er sich mit ganz unterschiedlichen Facetten von Essen und Trinken in seiner Wahlheimat Köln.

Danksagung

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Marie Jansen für die Koordination der Heimat-Essen, bei den Betrieben, die wir besuchen durften, bei den Köch*innen, die für abwechslungsreiche Gerichte sorgten, der Landwirtschaftskammer NRW und natürlich bei den Teilnehmer*innen, die das Projekt zu einem schönen Erlebnis gemacht haben.

Unsere Köch*innen

Annette Hartmann

begeistert sich seit ihrer Kindheit fürs Kochen. Vor knapp 20 Jahren gründete sie ihre Agentur esskultur, in der sie, quer durch Küchen und Kulturen rund um die Welt, Veranstaltungsreihen wie beispielsweise "Literatur zum Essen" entwickelt. Als Genussexpertin ist sie zudem seit vielen Jahren in Sachen Wildpflanzen unterwegs, etwa mit den „Eifeler Wildkräuter-Genüssen". (www.esskultur.koeln)

Helmut Schneider-Leßmann

war 37 Jahre lang Pfarrer in der evangelischen Kirchengemeinde Lechenich. Der begeisterte und versierte Hobbykoch leitet zwei Kochgruppen für Erwachsene und arbeitet gelegentlich in einer Kochschule. Somit verfügt er über viel berufliche Erfahrung im Kochen mit und für Gruppen und der Zubereitung von Festessen.

Tim Weber

Aufgewachsen im Bergischen Land, führten ihn die Wanderjahre nach der Ausbildung im Hotel nach Düsseldorf und Köln, nach London und Sydney. Mit Erfahrungen zwischen Pommesbude und Sternerestaurant kehrte er nach Köln zurück, arbeitete als Küchenchef im Café Sehnsucht und machte sich unlängst im Bouschong mit einer gemüselastigen, einfachen, aber raffinierten Küche selbstständig.



Rheinische Kartoffelsuppe

Kartoffelsuppe schmeckt pur schon prima. Man kann sie auch portionsweise mit Wurststückchen, Parmesanspänen, Nordseekrabben, Räucherfisch oder Trockentomatenstreifen veredeln. Diese Zutaten separat zur Suppe servieren. So hat jeder Gast die Möglichkeit, nach eigenem Gusto zu verfeinern.

Zutaten

für 4-6 Personen

Suppe
1 kg Kartoffeln
100 g Sellerie
100 g Karotten
100 g Lauch
1-2 Lorbeerblätter
Liebstöckel frisch oder getrocknet
200 g Sahne oder Schmand
Butter zum Anschwitzen
2 Liter Wasser, Gemüse- oder Fleischbrühe zum Auffüllen
Muskat
Salz & Pfeffer

Topping
2 Scheiben kräftiges Roggenbrot vom Vortag
1 EL Pflanzenöl
1 Knoblauchzehe

Außerdem
Petersilie oder Schnittlauch
4 EL Schmand

Zubereitung

Für die Suppe Kartoffeln, Sellerie, Möhren und Zwiebeln schälen und die Lauchstange putzen. Das ganze Gemüse in grobe Stücke oder Würfel schneiden. In einem passenden Topf etwas Butter schmelzen und die Zwiebeln golden anrösten. Nun die Kartoffelstücke und das Suppengemüse zugeben. Gut umrühren und entweder nur mit Wasser oder mit Brühe ablöschen. Gewürzt wird mit Lorbeerblättern, Liebstöckel, Muskat und Salz. Die Kartoffelsuppe ca. 30 Minuten garen lassen. Die Lorbeerblätter entnehmen und Sahne und etwas Pfeffer zugeben. Die Suppe noch einmal aufkochen und anschließend mit einem Mixstab pürieren.

Für das Topping das altbackene Brot in kleine Würfel teilen. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Brotstückchen in einer Pfanne in wenig Öl kross braten und zum Schluss mit Knoblauch und Salz verfeinern.

Die Kartoffelsuppe portionieren und mit Röstbrot, Schmand und gehackter Petersilie garnieren.





Schakschuka

Schakschuka heißt Vermischtes und ist eine würzig-scharfe Tomaten-Paprika-Pfanne mit verlorenem Ei. Das leichte Gemüsegericht stammt ursprünglich aus Tunesien. Schakschuka ist aber auch in Algerien und Ägypten beliebt und wird in Israel zum Frühstück gegessen. Es gibt zahlreiche regionale Abwandlungen.

Zutaten

für 2-3 Personen

2-3 Paprikaschoten
400 g Tomaten
2-3 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
3 Eier
1 TL Paprikapulver
1 TL Kumin
Schwarzer Pfeffer
Salz
Olivenöl zum Anbraten

Außerdem
etwas Blattpetersilie
150 g Joghurt 10% Fett
1 TL Harissa
(scharfe Gewürzpaste mit Peperoni)

Zubereitung

Die Paprikaschoten putzen und in Würfel teilen. Die Tomaten achteln und den grünen Stielansatz wegschneiden. Knoblauchzehen und Zwiebel pellen, dann fein würfeln. In einer passenden Pfanne mit hohem Rand etwas Olivenöl erhitzen. Zunächst Zwiebeln und Knoblauch hineingeben und mit Paprikapulver und Kumin bestreuen. Alles vorsichtig anrösten. Dann mit den Gemüsestücken auffüllen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit einem Löffel drei Kuhlen ausheben und je ein ganzes Ei hineingleiten lassen. Das Eigelb sollte dabei möglichst nicht beschädigt werden. Einen Deckel auflegen und bei geringer Herdtemperatur so lange garen, bis das Eiweiß gestockt ist. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen. Zum Schärfen reicht man Harissa dazu. So kann jeder die Intensität selbst festlegen. Als Beilage passt Fladenbrot und als Topping schmeckt Joghurt, der eine hohe Fettstufe aufweisen sollte.


SAMBAL OELEK
140g



Die Tomate (Solanum lycopersicum)

Grüne Tomaten auf einem Tablett an einem sonnigen Ort in der Wohnung – wer selbst einen Gemüsegarten hat oder Freundinnen und Freunde mit ein paar Pflanzen auf dem Balkon, kennt das Abernten und Nachreifen der letzten Tomaten im Herbst. Die Größe der unreifen kleinen Früchte erinnert daran, dass sie botanisch als Beeren gelten, was man heute auch noch sehr gut an den verschiedenen wilden Pflanzen in Peru, Ecuador und Chile nachvollziehen kann.

„Die Kusine von Paprika und Aubergine"

Kultivierte Tomaten sind als Teil des „kolumbianischen Austauschs" im 16. Jahrhundert aus Mittelamerika nach Europa gelangt, also im Zuge der Kolonisierung der indigenen Staaten in Mexiko und Peru durch spanische Soldaten. Die Pflanzen brauchen dementsprechend Licht und Wärme, und so überrascht es nicht, dass die Tomate in Europa zum ersten Mal in einem Buch aus Italien erwähnt ist. 1544 hatte der Botaniker und Arzt Pietro Andrea Matteoli bisher in Europa unbekannte Pflanzen in seinen „Discorsi" für den medizinischen Gebrauch aufgenommen. Er benutzte nicht das Lehnwort aus der aztekischen Nahuatl-Sprache („xitomatl"), sondern das bis heute gebräuchliche „pomodoro", also Goldapfel – ein Indiz dafür, dass er mit der gelben Version in Kontakt gekommen war. Das erste gedruckte Kochrezept mit Tomaten findet sich fast 150 Jahre später in dem Werk „Der moderne Bankettmarschall oder die Kunst, die Eingeladenen richtig zu platzieren" (Lo scalco alla moderna overo l'arte di ben disporre li conviti) von Antonio Latini, 1692 in Neapel veröffentlicht. Anders als das verwandte Nachtschattengewächs der Kartoffel diente die Tomate nicht als füllendes Grundnahrungsmittel, sondern ergänzte bestehende Lebensmittel um Vitamine und Geschmack. Zur Tomate gesellten sich in Italien Basilikum und Oregano, in Griechenland Zimt und weltweit verschiedene Gewürze im Ketchup, dessen Name sich wahrscheinlich von der malaiischen Sauce „kecup" ableitet und zu Kolonialzeiten mit den Briten nach Nordamerika gekommen war. In Europa war die Popularität der Tomate eng mit den Techniken der Konservierung verbunden. Zum Trocknen kam im 19. Jahrhundert das sterile Einkochen in Gläsern und schließlich um die Wende zum 20. Jahrhundert die Herstellung von Tomaten in Konservendosen im industriellen Maßstab. Auch die frischen roten Tomaten im Supermarkt heute sind vorrangig nach Gesichtspunkten der Haltbarkeit ausgesucht, wie zum Beispiel eine unempfindliche Schale. Auch wenn es hier und da einmal gelbe oder gestreifte Tomaten im Angebot gibt, ist die genetische Vielfalt der kultivierten Sorten sehr gering. Deshalb agiert das C.M. Riek Tomato Genetics Resource Center an der University of California mit seinen 3.600 Exemplaren (im Jahr 2010) wie eine Leihbücherei für Agrarbetriebe, die Experimente durchführen.

Mit dem „kolumbianischen Austausch" ist schon angeklungen, dass die Geschichte der Migration von Pflanzen und Nahrungsmitteln auch mit Gewalt verbunden sein kann. Heutzutage zeigen etwa die Arbeitsbedingungen auf den Tomatenfeldern in Süditalien, wie die Produktion von Nahrungsmitteln mit der Ausbeutung von Migrantinnen und Migranten verknüpft ist. Die Dosentomaten für 35 Cent im Discounter haben also ihren Preis. In der österreichischen Bezeichnung „Paradeiser" für die Tomate, abgeleitet von „Paradiesapfel", steckt die biblische Geschichte vom Garten Eden – aber auch der Vertreibung daraus.


5cm

Impressum

Naturpark Rheinland

ZWECKVERBAND NATURPARK RHEINLAND
Lindenstr. 20 (Löhrerhof)
50354 Hürth
Tel.: +49 (0)2233 7100777
info@naturpark-rheinland.de
www.naturpark-rheinland.de

1. Auflage 2019

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C008563
FSC www.fsc.org

Gefördert durch:

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

Fotos
Johannes J. Arens (Reportagen)
Ulla Scholz (Rezeptfotos)
Anke Jacob (Ministerin Ursula Heinen-Esser)
Illustrationen
Lisa Apfelbacher
www.wissen-illustriert.de
Texte
Johannes J. Arens (Reportagen)
www.johannesarens.de
Ulla Scholz (Rezepte)
Esther H. Arens (Sachtexte)
Design
Claudia Roeder
www.die-hoffnungstraeger.de
Lektorat
Anne Ameling
www.kurswortwest.de

QUALITÄTS NATURPARK
NATURPARK.2009 NORDRHEIN-WESTFALEN
NATURPARK.2015 NORDRHEIN-WESTFALEN
NATURPARK.2018 NORDRHEIN-WESTFALEN