Kochworkshop in Kooperation mit der SoLaWi Marburg

Online-Veranstaltung am 15.07.2021 mit Vera Zimmermann (*SoLaWi Marburg*)
in der Alten Mensa, Marburg
- im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Ernährungssouveränität“ des Weltladen Marburg -

Vortrag von Vera Zimmermann über Solidarische Landwirtschaft

Vera Zimmermann ist seit 2013 bei der Solidarischen Landwirtschaft Marburg aktiv.

Die Referentin geht in ihrer kurzen Einführung auf die beiden Begriffe „Ernährungssouveränität“ und „Solidarische Landwirtschaft“ ein. Ersteres wird vorwiegend mit Unabhängigkeit in der Herstellung von Nahrungsmitteln assoziiert, während bei „Solidarischer Landwirtschaft“ die Aspekte der Wissensvermittlung und der gemeinschaftliche Austausch eine wesentliche Rolle einnehmen. Sie versteht sich als kleinbäuerlich und nachhaltig.

SoLaWi Marburg bewirtschaftet 4 ha Land, wobei der Gemüseanbau im Zentrum steht. Diese Gärtnerei namens „Grünzeug“ befindet sich in Kirchvers zwischen Marburg und Gießen. Der Acker wird von den Mitgliedern gemeinschaftlich nach bio-dynamischen Grundsätzen bewirtschaftet (kein Einsatz von Düngemitteln). Daneben hat SoLaWi Marburg noch eine Streuobstwiese und arbeitet mit einem Imker zusammen. Ebenso besteht eine Kooperation mit dem Kaffeeprojekt „Fundación entre Mujeres“ in Nicaragua.

Das Gemüse wird mit einem Lastenfahrrad verpackungsfrei an die Mitglieder geliefert.

„Solidarität“ bedeutet in diesem Fall auch, dass sich der Mitgliedsbeitrag nach den individuellen Voraussetzungen richtet.

„Solidarität mit dem Hof“ bedeutet gemeinsamer Anbau, Bearbeitung und Ernte mit dem Gärtner in Kirchvers.

SoLaWi Marburg führt auch Bildungsprojekte durch, indem sie z.B. Methoden der Verarbeitung von Nahrungsmitteln vorstellen.

Bundesweit gibt es inzwischen 300 SoLaWis. Die Ersten entstanden in Deutschland Ende der achtziger Jahre.

Der Kochworkshop

Vera Zimmermann verteilt ein Rezept für Schmorgurken mit Fächerkartoffeln und Salat (siehe Anhang) und gibt Hinweise auf die verschiedenen Arbeitsschritte und Aufgaben.

Durch den vielen Regen in den letzten Wochen ist das Grüngemüse stark gewachsen.

Nun beginnt das Waschen, Schneiden und Kochen der Zutaten. Während dieser gemeinschaftlichen Tätigkeiten sowie beim gemeinsamen Essen kommt es zu Gesprächen unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Workshops.

Rezept vom Solawi-Kochworkshop am 15.7. in der Alten Mensa

Schmorgurken mit Fächerkartoffeln und Salat

Dieses Rezept ist:

- vegan oder vegetarisch
- sojafrei
- glutenfrei
- saisonal im Juni/Juli
- zu etwa 90% regional

Zutaten (für 4 Personen)

Für die Fächerkartoffeln:

- 12 mittelgroße Kartoffeln (am besten vorwiegend festkochend und noch besser neue Kartoffeln, die es ab Juni in unserer Region gibt)
- 100 g Margarine oder Butter
- Salz
- 4 EL Semmelbrösel

Für die Schmorgurken:

- 2 Gurken
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- Bratöl
- 1 Bund Dill
- 100 ml Brühe (am besten selbst gekocht)
- 200 g Hafersahne oder Schmand (optional)
- 3 EL körniger Senf
- 1 EL Speisestärke (optional)
- 1 EL Essig (z.B. Apfelessig)
- Salz, Pfeffer, Zucker

Für den Salat:

- ein Kopfsalat (egal, welche Sorte; oder gemischt!)
- eine Handvoll Kerne (z.B. Sonnenblumen- oder Kürbiskerne)
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- eine halbe Gurke
- alles, was ihr sonst noch gern im Salat mögt und was gerade Saison hat
- 1 TL Essig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Honig oder Zucker
- 2-3 EL Öl (z. B. eine Mischung aus Sonnenblumen-, Oliven- und Leinöl)
- Salz, Pfeffer

1. Gemüse vorbereiten und Brühe kochen:

   Zunächst waschen und putzen wir das Gemüse, das wir für Schmorgurken und Salat brauchen. Bei den Gurken großzügig die Enden abschneiden, da diese bitter sein können. Sie dann mit einem Sparschäler schälen und die Kerne herauskratzen. Alles sollte sauber sein, da wir aus den Schalen und Abschnitten im Anschluss eine Brühe kochen wollen. Dazu einfach die Gemüsereste in einen Topf mit kaltem Wasser geben, aufkochen und kurz kochen lassen, dann die Platte ausschalten, noch kurz ziehen lassen (ca. 5 Minuten) und dann mit einem Sieb in ein Gefäß abschütten.

2. Fächerkartoffeln vorbereiten und in den Ofen geben

   Dann heizen wir den Backofen auf 225°C Ober-/Unterhitze vor und waschen die Kartoffeln gründlich bzw. schrubben sie mit der Gemüsebürste ab. Die Erde, die bei Supermarktgemüse häufig komplett entfernt ist, hilft übrigens dabei, die Haltbarkeit zu verlängern! Dann legen wir zwei Kochlöffel vor und hinter die Kartoffeln und machen ca. alle 3 mm einen Schnitt. So kann die Marinade tiefer in die Kartoffel einziehen und wird aromatischer. Eine andere Möglichkeit ist, die Kartoffel in einen Löffel zu legen und dann einzuschneiden; probiert aus, was gut funktioniert! Dann zerlassen wir die Margarine oder Butter, bestreichen die Kartoffeln damit, setzen sie in eine leicht eingeölte Auflaufform oder ein tiefes Blech und dieses in den Ofen.

3. Gurken schmoren

   Während die Kartoffeln backen, schneiden wir die geputzten Frühlingszwiebeln in kleine Würfel bzw. Ringe und braten diese in einem Topf mit etwas Öl an. Dann kommen die in mundgerechte Stücke geschnittenen Gurken hinzu; kurz mitdünsten. Anschließend mit Brühe aufgießen, sodass die Gurken gerade bedeckt sind. Aufkochen und ca. 10 Minuten schmoren, bis die Gurken weich sind. In der Zwischenzeit Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Wenn gewünscht, Hafersahne oder Schmand, aber unbedingt Senf und Dill zu den Gurken geben und kurz aufkochen lassen. Wenn die Soße durch den Senf noch nicht genug eingedickt ist, anschließend noch etwas Speisestärke mit Wasser anrühren und hinzugeben; in dem Fall nochmals kurz aufkochen lassen. Mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

4. Salat vorbereiten

   Den Salat waschen wir, schütteln ihn trocken und schneiden ihn in mundgerechte Stücke. Die Kerne rösten wir in einer Pfanne ohne Öl an und lassen sie abkühlen. Die Frühlingszwiebel schneiden wir in Ringe, die Gurke in mundgerechte Stücke. Essig, Senf und Honig oder Zucker verrühren, dann Öl hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn der Senf noch nicht ausreichend für Bindung gesorgt hat, kann ein Schluck Pflanzen- oder Kuhmilch helfen. Wir geben alle Zutaten in eine große Schüssel, mischen den Salat aber erst kurz vor dem Servieren mit dem Dressing.

5. Fächerkartoffeln finalisieren

   Nach ca. 30 Minuten im Ofen testen wir mit einer Gabel, ob die Kartoffeln weich sind. Wenn ja, bestreichen wir sie nochmals mit etwas Margarine und Butter, bestreuen sie mit Salz und Semmelbröseln und backen sie für weitere 5-10 Minuten.

Alles zusammen anrichten und genießen!