

Das gibt´s im Newsletter

Liebe Vereinsmitglieder,

der Schwerpunkt dieses Newsletters liegt irgendwie auf dem Essen – schaut einfach selbst nach. Und wem nach so viel kulinarischen Artikeln die Lust auf Bewegung überkommt, lässt sich mit dem Aufruf zum Firmenlauf Groß-Gerau hoffentlich inspirieren...

In diesem Sinne - viel Spaß beim Lesen
Heiko

Erinnerung – Mitgliederversammlung 2018

Nicht vergessen - am 24. März 2018 findet um 17:00 Uhr die diesjährige Mitgliederversammlung in der Gaststätte „Hessischer Hof“ in der Bahnhofstraße 37 in Nauheim statt. Nach der Versammlung wollen wir den Abend bei einem gemütlichen Essen gemeinsam ausklingen lassen; aus diesem Grund bekommt wieder jedes anwesende Vereinsmitglied einen Verzehrgutschein in Höhe von 5 Euro.

Im Namen des Vorstands
Heiko

GG läuft 2018

Auch in diesem Jahr wollen wir wieder an der Veranstaltung [GG läuft](#) teilnehmen. Es geht dabei am 14. Juni 2018 abends über 5 km durch die Groß-Gerauer Innestadt. Wie in den letzten Jahren gibt es auch diese Mal wieder einen Zuschuss zur Startgebühr in Höhe von 5€ - Voraussetzung Ihr lauft in einem Vereins-Shirt (gibt´s bei Heiko). Wenn Ihr Interesse habt, meldet Euch am Besten bei [Martin](#) oder [Heiko](#).

Viele Grüße
Heiko

Kräuterführung

Unkraut oder Nicht-Unkraut - dass ist hier die Frage

„Welches Kraut ist da gewachsen?“ unter diesem Motto wird eine naturkundliche Festungsführung angeboten. Auf den Wällen und Wiesen in und um die Rüsselsheimer Festung gedeihen Wildkräuter. Sie helfen bei Husten und Schnupfen oder zum Beispiel auch bei der Verdauung fetter Speisen.

Auf dem Spaziergang, der ca. zwei Stunden dauern wird, lernt man die Heilkräuter kennen und erfährt Nützliches zu Ihrer Anwendung und Wirkung, so dass man gesundheitsfördernde Tees selber zubereiten kann. Gerne kann eine Lupe mitgebracht werden-

Die Führung findet am Sonntag, 06.05.2018, um 15.00 Uhr in der Rüsselsheimer Festung, Hauptmann-Scheuermann-Weg 6, statt. Vereinsmitglieder können für 3,00 € pro Person teilnehmen, Nichtvereinsmitglieder zahlen 8,00 € pro Person. Wir haben 10 Plätze reserviert. Eure Anmeldung schickt Ihr bitte über das [Anmeldeformular](#) auf der Homepage bis spätestens 07.04.2018 an Euren Kulturausschuss.

Auf Eure Anmeldung zu diesem etwas anderen Spaziergang freuen wir uns
Daniela

Fische, Fische, Fische

Was als Hobby begann – endet nicht im Lapplandzelt

Am Samstag, den 03.03.2018 ging es für zehn Vereinsmitglieder und Vereinsfreunde in die nähere Umgebung auf die Hessenaue zum Fischmaster. Hier, auf einem ehemaligen Militärgelände, wird sich seit 2011 mit der Aufzucht von Zandern in Aquakultur beschäftigt. Der Chef höchstpersönlich zeigte und erklärte uns die Anlagen. Aus der IT-Branche kommend und begeisterter Fischer kam er ursprünglich mit einem Holländer und einem Schweizer auf die Idee eine Aquakultur für Fische ins Leben zu rufen. Die Idee kam in geselliger Runde, als man sich zum Fischen in Norwegen befand und sich dort eine Aquakultur ansah.

Doch es mit welchem Fisch ausprobieren? Sehr schnell kam man auf den Zander, der als Speisefisch hochgeschätzt wird, aber quasi nur als Wildfang aus Russland auf den Tisch kommt.

Eine schöne Idee, nur ist der Zander eine Mimose unter den Fischen. Ist das Wasser ein wenig zu kalt oder enthält zu wenig Sauerstoff, verhält sich dieser Fisch nicht so, wie er es allgemein sollte. Hinzu kommt, dass Zander von Natur aus Carnivoren sind, aber nach deutschem Tierschutzgesetz dürfen Tiere nicht mit Tieren gefüttert werden. Fische dürfen zur Aufzucht nur mit speziellen Pellets (die aus Fischöl und Fischmehl bestehen) gefüttert werden. Diese Pellets schmecken aber nicht unserer Mimose. Hinzu kommt, dass das Fischmehl, das für die Produktion der Pellets verwendet wird, der ungeliebte Beifang der Fischerei ist. Das beißt sich

also – zur Herstellung von Fisch wird Fisch benötigt, eine der vielen Anachronismen, mit denen sich die Leute beim Fischmaster herumschlagen müssen.



Weil also der Zander sehr speziell und die Bürokratie so fürchterlich ist, wird auf der Hessenaue sehr viel herumexperimentiert und so langsam können sie die Früchte ihrer Arbeit ernten. Dazu simulieren sie in ihren Anlagen verschiedene Jahreszeiten, überprüfen stets die Wassertemperatur und den Sauerstoffgehalt der Becken, in denen sich die Zander, die sich fortpflanzen sollen, befinden. Mittlerweile bringen sie – sofern es

sich die Zander nicht noch anders überlegen- alle zwei Monate die geschlechtsreifen Tiere zur Eiablage. Die geschlüpften Larven dürfen mit Minikrebsen gefüttert werden (diese gelten nicht als Lebendfleisch) und wenn man diese geschlüpften Larven ab einem gewissen Zeitpunkt mit den o.g. Fischpellets füttert, dann kann man sie auch umkonditionieren und sie akzeptieren das nach Tierschutzgesetz vorgesehene Futter. Nach einiger Zeit werden die Minizander, sog. Setzlinge, dann auch an andere Aquakulturen verkauft. Dort werden sie ca. ein Jahr durchgefüttert, bis sie ihre Schlachtreife erreicht haben. Exportiert wird vor allen Dingen in die Schweiz in dort bestehende Aquakulturen.

Kommen wir einmal zum ökologischen Aspekt. Bevor ich an dieser Führung teilnahm, hatte ich so meine Vorbehalte gegenüber Aquakulturen. Fisch von minderwertiger Qualität wird dort im wahrsten Sinne des Wortes „produziert“, hoher Einsatz von Energie und Wasser ergeben eine negative Ökobilanz. Ist beim Fischmaster alles anders? Kommen die ohne Wasser aus? Schaffen die die Quadratur des Kreises?

Ja, sie schaffen es fast. Durch vieles Herumexperimentieren ist es fast gelungen. Die Fischexkreme, die natürlich entstehen, werden herausgefiltert, das Wasser wird nach Möglichkeit wiederaufbereitet, neu, seit einiger Zeit, wird nichtaufbereitetes ammonium- und nitratreiches Wasser in ein angeschlossenes Gewächshaus geleitet und dort wird Salat angebaut. Soweit möglich wird auf selbstproduzierte Solarenergie zurückgegriffen. Der Fischmaster arbeitet seit kurzem mit einer Biogasanlage zusammen, um eine noch effizientere Energiegewinnung leisten zu können (aktuell kann bei extrem gutem Sonnenlicht daraus ca. 70% der benötigten Energie gewonnen werden).

Das Projekt mit dem Salat wird zusammen mit der Uni Rostock durchgeführt. Auch mit anderen Universitäten wird in den verschiedensten Fachbereichen zusammengearbeitet. Mittlerweile werden 28 Mitarbeiter beim Fischmaster beschäftigt, ein Großteil in der Gastronomie, aber in der Fischaufzucht wird es auch mehr und hier teilen sich mehrere Personen eine „rund-um-die-Uhr“-Schicht, auch am Wochenende, dass sich die Tiere wohlfühlen.

Insgesamt sehr faszinierend dies alles zu erfahren und wenn es so gut durchdacht ist, wie es hier zu sein scheint, dann kann man zumindest hier doch bedenkenlos auch auf einen Fisch aus Aquakultur zurückgreifen beim Einkauf.

Was uns zu einem weiteren Aspekt und zum zweiten Teil unserer Besichtigung kommen ließ. Beim Fischmaster wurde und wird in die Zanderzucht extrem viel investiert, experimentiert und gelernt (quasi learning by doing) um diesen Betrieb so aufbauen zu können, kamen zunächst Hofladen und Biergarten dazu und seit einiger Zeit das Lapplandzelt. Ein Restaurant steht in den Startlöchern. Derzeit trägt die Gastronomie die Fischzucht, aber man ist zuversichtlich, dass das Pendel in näherer Zukunft umschlägt.

Nach dem höchstinformativen Rundgang ging es dann ins Lapplandzelt, um sich aufzuwärmen (in der Aufzuchtstation ist es gar nicht so kalt gewesen) und sich kulinarisch zu stärken. Selbstverständlich gab es gebratenen Zander, viele von uns widmeten sich aber dem frisch hergestellten Flamlachs, der tatsächlich vor unseren Augen geräuchert wurde.

Zusammenfassend ein wirklich spannender Ausflug, der mich zum zweiten Mal in dieser Woche meine Einkaufsgewohnheiten überdenken ließ.

Die Hesse´esse...

Liebe Freunde - der hessischen Küche,

Über uns Hessen wird gesagt, wir seien ein raues aber herzliches Volk. Und auf viele meiner Landsleute trifft das bestimmt zu. Mit unserer Küche verhält es sich ganz ähnlich. Wir können uns bestimmt nicht mit den Feinheiten der Französischen oder der Vielfalt der Mediteranen messen. Der Hesse liebt es herzhaft!!!

Und deshalb stelle ich euch heute auf vielfachen Wunsch einzelner Personen eines meiner Lieblingsgerichte vor. Den (Süd) - Hessischen Kochkäse! Er kann zu jeder Tageszeit genossen werden, und von weisen Frauen ist uns in alten Schriften überliefert : „Er macht müde Hessen munter!“ Also Vorsicht meine Damen! Solltet ihr eurem Liebsten zum Abendessen eine Portion dieses traditionellen Gerichts servieren, kann es durchaus geschehen, daß er nachts mit einem leidenschaftlichen Verlangen erwacht und..... nochmal zum Kühlschrank geht!

HESSISCHER KOCHKÄSE

Für 4 Personen, Zubereitungszeit : 10 Minuten (ohne Wartezeit),

Kochzeit : einige Minuten

ZUTATEN

400 g Harzer Roller
400 ml Sahne
200 g Butter
500 g Quark
2 gestrichene TL Natron
Kümmel
Kartoffelmehl (Stärke)

ZUBEREITUNG

Den Harzer Roller in kleine Stücke schneiden und in der Sahne und der Butter in einem Topf bei geringer Hitze unter Rühren langsam auflösen. Kurz aufkochen lassen, den Topf von der Herdplatte ziehen und den Quark mit einem Handschneebeesen unterheben. Dann das Natron unterrühren. Achtung !!! Die Käsemasse geht noch hoch !

Den Kochkäs‘ sofort in ein verschließbares Gefäß geben, abkühlen lassen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Wenn ihr mögt, reicht zum Hessischen Kochkäs‘ ausser frischem Brot auch Kümmel, Essig, Öl und Zwiebelwürfel (rot oder weiß).

INFO : Dieses einfache Gericht aus der südhessischen Region schmeckt hervorragend als Dipp zu Salzstangen oder auf einem panierten Schnitzel.

HINWEIS : Je reifer der Harzer Roller ist, desto intensiver schmeckt der Kochkäs‘. Wer Kümmel mag, kann ihn auch schon während der Zubereitung damit würzen. Sollte euch der Kochkäs‘ zu flüssig geraten sein, könnt ihr beim nächsten mal 1-2 TL Kartoffelmehl beim Aufkochen mit hinzu geben.

VARIATION : Von unseren Vorvätern wurde uns ein Rezept überliefert, das schon so manchen Vegetarier wieder bekehrt hat! Es stammt aus der Zeit, als Österreich noch zu Hessen gehörte. Diese fruchtbare Verbindung war leider nur von kurzer Dauer, denn auf Grund unüberbrückbarer sprachlicher Differenzen gingen beide Länder bald wieder eigene Wege.

Eines der wenigen Zeugnisse aus diesem goldenen Zeitalter ist das berühmte „Kochkäs‘ Schnitzel“! Dieses Gericht ist so einfach wie genial!

Man nehme ein gut ausgebackenes Wiener Schnitzel und gebe kurz vor dem Verzehr eine ordentliche Portion Kochkäs‘ darauf. Je nach Geschmack mit Pfeffer und Salz würzen. Der schmelzende Kochkäs‘ verleiht diesem traditionellen österreichischen Gericht den nötigen hessischen Touch!

Um diese köstliche Speise endgültig zur Delikatesse zu machen, braucht man sie nur mit ein paar Ringen einer rohen roten Zwiebel zu garnieren!

Und voila! Fertig ist das hessische Ambrosia – die Speise der Götter!

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit wünscht euch euer „Scheff aus de Küch“

Frank