

Forschungskurs mit Gemüse – Jahresprogramm 2018

Liebe Pflanzenfreunde,

unser Forschungsprojekt mit dem Gemüse ist gut gestartet. So freuen wir uns, Euch das neue Jahresprogramm 2018 vorstellen zu dürfen.

Wir essen tagtäglich Gemüse. Aber kennen wir, was wir uns einverleiben? Ziel des Forschungskurses ist, die verschiedenen Gemüse besser kennenzulernen, indem wir die eigene Wahrnehmungsfähigkeit schulen.



Wahrnehmen werden wir einerseits mit unseren Sinnesorganen: im Beobachten der ganzen Pflanze mit all ihren Details, Farben, Formen, ihr Standort, die Bodenverhältnisse, ihr Lebensrhythmus, aber auch der Geschmack, Geruch und die Konsistenz der essbaren Anteile. Alle diese Merkmale geben – im Sinne der Signaturenlehre – Hinweise auf das Wesen und Wirken einer Pflanze. Darüber hinaus gibt es noch einen direkteren Zugang: das intuitive oder übersinnliche Wahrnehmen, das sozusagen „hinter den Schleier der Erscheinungen“ blickt, um das Wesentliche zu erkennen. Wir schulen und vertiefen diese Fähigkeit. Wir lernen verschiedene Zugänge kennen. Neben Wahrnehmungsübungen ist immer wieder Platz für den Austausch in der Gruppe, um die gewonnenen Erkenntnisse zu vertiefen.

Konkret werden wir uns in diesem Jahr mit verschiedenen Pflanzenfamilien befassen. Ein Vergleich mit wilden Vertretern und/oder einer Ursprungspflanze hilft uns dabei, die Gemeinsamkeiten zu entdecken. Wir betrachten die Gemüse im Boden und ihrem Umfeld, in verschiedenen Wachstumsstadien von der Jungpflanze bis zur Ernte, und degustieren sie in zubereiteter Form.

Karsten Massei hat viel Erfahrung mit dem Anleiten solcher gemeinschaftlichen Arbeiten und forscht auf dem Gebiet der Pflanzenerkenntnis. Er wird uns durch den Tag führen (www.karstenmassei.ch).

Zu Gast sind wir bei der Gemüsekooperative biocò auf dem Geisshof (Nähe Brugg AG), wo viele Gemüsesorten im Demeteranbau wachsen. Der Gemüsebauer und Pächter des Hofes Michael Köhnken wird seine Erfahrungen im Anbau ergänzen. Gertrud Fassbind, Ernährungsberaterin, trägt das Ernährungswissen bei (www.esskunst.ch).

Geplant ist ein fortlaufender Kurs mit acht einzelnen Tagen (Donnerstag) über das Gemüsejahr verteilt. Man kann einzelne Tage oder alle acht zusammen buchen.

Bitte Kleidung dem Wetter entsprechend mitnehmen. Der Anlass findet bei jedem Wetter statt. Wir sind meist draussen auf dem Feld und in einem Schopf.

Daten: jeweils an einem Donnerstag von 09.30 – 17.15 Uhr

17. Mai, 07. Juni, 21. Juni, 26. Juli, 23. August, 13. September, 4. Oktober, 25. Oktober.

Ort: Geisshof, 5412 Gebenstorf (www.bioco.ch)

Jahresprogramm 2018

17. Mai Korbblütler

- diverse Salate (*lactuca sativa*) in verschiedenen Wachstumsstadien
- Wilde Ursprungspflanze: Kompasspflanze oder Stachellattich (*lactuca serriola*)
- Nebenbei: Kürbis- und Nachtschattengewächse im Jugendstadium

7. Juni Schmetterlingsblütler

- Knackerbsen und Kefen (reif), Bohnen (im Jugendstadium)
- Ursprünglichere Vertreter: Wicke, Stangenbohne
- Nebenbei: Jugendstadium Doldengewächse, evt wilder Vertreter Giersch

21. Juni Zwiebelgewächse

- Lauch, Zwiebel, Knoblauch in diversen Wachstumsstadien
- Wilder Vertreter: Schnittlauch

26. Juli Nachtschattengewächse

- Tomaten, Aubergine, Kartoffeln (reif)
- Wilder Vertreter: gewöhnlicher und schwarzer Nachtschatten

23. August Kürbisgewächse

- Diverse Kürbisarten, Zucchetti, Gurken (reif)
- Evt Doldenblütler als Ergänzung: Rüebli, Sellerie, Stangensellerie, Fenchel (wilde Vertreter: wildes Rüebli, wilde Pastinake)

13. September Gänsefussgewächse

- Spinat, Krautstiel und Randen in diversen Wachstumsstadien
- Wilde Vertreter: Melde und weisser Gänsefuss

4. Oktober Kreuzblütler

- Diverse Kohlarten
- Wilde Vertreter: wilder Senf, Crambe

25. Oktober Abschluss

- Kochen mit verschiedenen Gemüsen, diverse Zubereitungsarten, Gewürze
- Letzter Rundgang durchs Gemüsefeld und Abschluss mit einem Dankesritual

Änderungen sind vorbehalten! Je nach Witterung und Klima, oder auch Vorlieben der Kursteilnehmenden, kann das Programm leicht ändern.

Anmeldung und weitere Informationen:

Karsten Massei, Zürich, kamassei@bluewin.ch

Gertrud Fassbind, Ennetbaden, 079 417 87 41, info@esskunst.ch

Kosten: CHF 100.- pro Kurstag, zusätzlich CHF 15.- für die Tagesverpflegung und Gemüsedegustationen. Für einzelne Tage bitte in bar die CHF 115.- direkt vor Ort bezahlen. Für den ganzen Kurs CHF 800.- (8 Tage inklusiv Verpflegung und Degustationen) im Voraus einzahlen auf folgendes Konto:

Karsten Massei, Schleifergasse 5, 8032 Zürich

Konto Nr. 80-151-4, IBAN: CH15 0070 0110 0049 6489 8, Zürcher Kantonalbank

Bankleitzahl: 700, SWIFT-BIC: ZKBKCHZZ80A

ÖV Verbindungen:

Die Kurszeiten sind so gewählt, dass gute Anschlüsse nach Zürich, Basel, Bern, Olten und weiter bestehen.

Via Baden:

Baden ab: 08.56 (Bus 1 ab Bahnhof West in Richtung Gebenstorf)

Gebenstorf Cherne an: 09.10

Retour:

Gebenstorf Cherne ab: 17.45 (Bus 1 in Richtung Würenlos, Bettlen)

Baden an: 18.02

Via Brugg:

Brugg ab: 09.04 (Bus 362 ab Bahnhof/Campus Richtung Mellingen Heitersberg)

Gebenstorf Cherne an: 09.11

Retour:

Gebenstorf Cherne ab: 17.44 (Bus 362 Richtung Brugg, Campus)

Brugg an: 17.56

Zu Fuss von Gebenstorf Cherne zum Geisshof sind es circa 15 Minuten. Hier ist die

Wegbeschreibung: <http://bioco.ch/der-geisshof/>

Wer mit dem **Auto** kommt, findet auf dieser Webseite ebenfalls genügend Angaben.

Wir freuen uns auf Euer Kommen!

Mit herzlichen Grüssen

Michael Karsten und Gertrud Fassbind