

Heute kocht der König!

Tomaten im Winter? Äpfel aus Südafrika? Fleisch billiger als Gemüse? Normal – oder?

Im Supermarkt finden wir jeden Tag ein unbegrenztes Angebot an Lebensmitteln. Wir haben uns daran gewöhnt, üppig, exotisch und günstig zu essen. Wägen wir jedoch einen Blick über den Tellerrand, sind wir oft erschrocken: Massentierhaltung, Pestizide, Gentechnik, unmenschliche Arbeitsbedingungen. Für unsere unbegrenzten Möglichkeiten zum kleinen Preis müssen Mensch und Umwelt oft teuer bezahlen.

Dieses Kochbuch möchte zum „Um-essen“ anregen: Hier kocht der König! Und der König kocht regional, saisonal, biologisch und fair! Wir haben euch Rezepte von A wie Apfelkuchen bis Z wie Zaziki zusammengestellt.

Es gibt Rezepte für die verschiedensten Anlässe: Gruppenstunden, Hüttenwochenenden, Leiterrunden. Ihr findet Hauptgerichte, Suppen, Snacks und Süßes. Für jeden ist etwas dabei.

Der Clou: Mit diesem Kochbuch kocht ihr lecker und gesund, ohne dabei die Umwelt zu sehr zu belasten. Die meisten Rezepte könnt ihr mit regionalen und saisonalen Zutaten kochen. Wo das nicht möglich ist, findet ihr Hinweise zum biologischen und fairen Einkauf. Damit ihr euch gut zurechtfindet, haben wir die Gerichte mit Jahreszeitsymbolen versehen. So seht ihr leicht, welches Gericht zu

welcher Jahreszeit gekocht werden kann, ohne dass die Zutaten dafür um die Welt reisen müssen. Dabei hilft euch auch der Saisonkalender hinten im Buch.

Nehmt euch Zeit für den Einkauf! Geht auf den Markt, besucht den Bauern im Ort. Entdeckt die Geschichte eures Essens. Verfolgt seine Spuren. Muss es immer Bio sein, muss es einfach billig sein? Entscheidet selbst, aber entscheidet mit Bedacht. Unter der Rubrik „Information“ haben wir euch Argumente für regionales, saisonales, biologisches und faires Essen zusammengestellt.

Auf Fleischgerichte haben wir bei der Auswahl der Rezepte bewusst verzichtet. Warum? Das erfahrt ihr auf Seite 4.

Entdeckt diese andere Art zu kochen mit Freude, probiert aus und findet den passenden Weg. Kauft mit Köpfchen und kocht mit Phantasie!

Die Rezepte in diesem Buch sind Anregungen, es sind Ideen.

Es ist an euch, dieses Buch weiter zu schreiben.

Ihr seid die Könige – nutzt eure Macht!

**Wir wünschen euch einen guten Appetit –
bon appetit – buen provecho – en guada!**

Zum Merken:

Regional, saisonal, biologisch, fair! Da kommt unser Essen her!

Inhalt

Vorwort	3
Information	4
Happiness in a bottle? ... Der Coca-Cola-Boykott	7
Mengenliste und Jahreszeiten-Symbole	8
Rezepte	9
Suppen	9
Hauptspeisen	13
Zu Kaffee und Kuchen	23
Kleinigkeiten und Dips	29
Kochen in der Gruppenstunde	39
Saisonkalender	44
Rezeptverzeichnis	48



Vorwort

Warum dieses Kochbuch? – Wer in der Jugendarbeit tätig ist, weiß, dass der Erfolg von Freizeiten und Aktionen neben Programm und Wetter vor allem vom Essen abhängt. Das ist aber nur einer der Beweggründe für dieses „Büchlein“. Mit unserem kulinarischen Engagement möchten wir junge Menschen in der kirchlichen Jugendarbeit quasi über den Magen anregen, beim Einkauf von Lebensmitteln auf die Kriterien regional, saisonal, ökologisch und fair zu achten. Aus christlicher Verantwortung heraus setzt sich der BDKJ für eine solidarische und zukunftsfähige Gesellschaft, internationale Gerechtigkeit und die Bewahrung der Schöpfung ein. Mit diesem Kochbuch wollen wir den Jugendgruppen konkrete Umsetzungsmöglichkeiten für einen nachhaltigen und verantwortungsvollen Konsum in die Hand geben.

Und genau das macht der „kleine Kochkönig“ auf den folgenden Seiten, wenn er uns seine Ideen auf den Teller bzw. in den Kochtopf legt. Der König bezieht sich dabei auf die BDKJ-Jugendaktion 2008 unter dem Titel „Dein Geld regiert die Welt“, die sich mit dem Thema kritischer Konsum beschäftigt hat. Der kleine König hat die Macht des Konsumenten. Er regiert seinen Einkaufskorb und fällt dabei Entscheidungen, die Mensch und Welt betreffen.

Heute kocht der König! Und du kochst mit!

Viel Spaß dabei!

Ulrich Hillersheim

Diözesanleiter BDKJ/BJA

Information

Fleisch ist out!

Unser Fleischkonsum hat sich in den letzten zweihundert Jahren verdreifacht. Schnitzel, Braten, Wurst waren früher Luxusgüter. Und heute? Wir sind daran gewöhnt, fast täglich in irgendeiner Form Fleisch zu essen. Dabei ist die Fleischproduktion aufwendig. Hühner, Schweine und Rinder wollen gefüttert werden.

Als Beispiel:

Ein Kilogramm Weizen Reicht für ...

1 Kilogramm Brot,

oder 0,33 Kilogramm Hühnerfleisch,

oder 0,25 Kilogramm Schweinefleisch,

oder 0,1 Kilogramm Rindfleisch

Der Hunger unserer Masttiere sorgt nicht selten für Hunger bei Menschen. Bei Nahrungs- und Hungerkrisen fehlt es in den betroffenen Ländern des Südens oft an Getreide, weil es für die Tierhaltung in reiche Länder exportiert wird.

Aber Masttiere verbrauchen nicht nur, sondern sie produzieren auch – und nicht nur Fleisch!

Intensive Tierhaltung verursacht zunächst das Klimagas CO₂. Dieses Gas entsteht, weil für den Futtermittelanbau Urwälder abgeholzt werden. Wälder wandeln das schädliche CO₂ durch biochemische

Prozesse in lebenswichtigen Sauerstoff um. Aber auch der Transport von Futtermitteln und Tieren sowie die Tierhaltung verursachen CO₂. Daneben sorgt die Massentierhaltung auch für große Mengen eines anderen Gases: Methan. Woher das kommt, könnt ihr euch wahrscheinlich denken!

Methan und CO₂ sind echte Klimakiller! Der Klimawandel wird zu einem guten Teil also auch durch unseren übermäßigen Konsum tierischer Produkte wie Fleisch, Milch und Eiern verursacht.

Nicht zuletzt leiden die Tiere oft unter grausamen Futter- und Haltingsbedingungen.

Regional und saisonal: Stoppt die Killertomaten!

Wer denkt denn schon an Killertomaten oder Killerbananen? Aber nicht nur Fleisch, sondern auch Gemüse kann unter Umständen zum Klimakiller werden. Der Transport und die Lagerung von Gemüse verursachen in vielen Fällen große Mengen CO₂. Und zwar immer dann, wenn das Gemüse von weit her transportiert oder unter künstlichen Bedingungen wie z.B. in Treibhäusern produziert wird.

Die Menge an Lebensmitteln, die pro Kopf in Deutschland verbraucht werden, ist in den letzten drei Jahrzehnten nahezu gleich geblieben. Das Transportaufkommen hierfür hat sich jedoch um 30 % erhöht. Für ein Kilogramm saisonalen Kopfsalat aus dem regionalen Frei-

landanbau werden gerade mal 0,14 kg CO₂ frei. Auf das CO₂-Konto von einem Kilogramm Salat aus einem beheizten Gewächshaus schlagen satte 4,4 kg CO₂ zu Buche.

Lebensmittel, die wir aus südlichen Ländern importieren, verstärken nicht selten die am Herstellungsort herrschende Wasserknappheit. Oft reicht das Wasser dann den Menschen vor Ort nicht mehr, um ihre eigenen Nahrungsmittel anzupflanzen.

Von dem Geschmacksunterschied zwischen einer sonnengereiften Sommertomate und einer Gewächshausfrucht im Dezember brauchen wir dabei noch gar nicht zu reden. Und schließlich unterstützt der Kauf regionaler Produkte die Erzeuger vor Ort.

Bio? Logisch!

Gesund, lecker und klimafreundlich sind vor allem Nahrungsmittel aus biologischem Anbau. Bei biologischem Anbau wird auf energieintensive Mineraldünger verzichtet. Dadurch haben Bio-Produkte in der Regel die bessere Klimabilanz. Bei Bio-Weizenmehl wird ein Viertel weniger CO₂ frei als bei konventionellem Anbau. Außerdem wird bei Bio-Anbau weitestgehend auf Monokulturen und Gentechnik verzichtet. Das kommt der Umwelt und den Menschen zu gute!

Kochen mit Fair-antwortung

Wichtig vor allem für die Menschen ist der faire Handel. Lebensmittel aus wirtschaftlich weniger entwickelten Ländern werden oft unter unmenschlichen Bedingungen hergestellt. Der faire Handel sorgt für menschenwürdige Arbeitsbedingungen, gerechte Löhne und eine Beziehung zwischen Produzent und Konsument. Außerdem unterstützen Strukturen des fairen Handels die politische Organisation der Produzenten. Das ist wichtig, damit sich Arbeiter und Kleinbauern selbst gegen Ausbeutung wehren können.



Der Teufel steckt im Detail

Auch Kleinigkeiten, die man zunächst nicht bedenkt, können erhebliche Auswirkungen auf die Öko-Bilanz eines Nahrungsmittels haben. Der ökologische Ertrag ist dahin, wenn die regionale Bio-Zucchini in einer aufwändigen Plastikverpackung daherkommt. Jede Pommes war einmal eine unschuldige Kartoffel. Bis die Kartoffel jedoch zum Pommes Frites wurde, hat sie einen langen und aufwändigen Bearbeitungsprozess durchlaufen, bei dem viel Energie für Verarbeitung und Kühlung verbraucht wurde. Am besten ist es, frische und unverarbeitete Produkte direkt beim Erzeuger zu kaufen.

Nachdenken! Abwägen!

Die Kriterien regional, saisonal, biologisch und fair können beim Einkauf von Lebensmitteln leider nicht immer gleichermaßen berücksichtigt werden. Die Entscheidung, welches Kriterium im Vordergrund steht, kann je nach Produkt und Situation unterschiedlich ausfallen.

Als kleine Hilfestellung empfohlen wird grundsätzlich folgendes Vorgehen:

- > Regional und saisonal und wenn möglich biologisch.**
- > Wenn regionaler und saisonaler Einkauf nicht möglich ist, dann wenigstens fair und biologisch.**

Am Ende liegt es an euch: Nachdenken! Abwägen!
Viel Spaß dabei!

Happiness in a bottle? ... Der Coca-Cola-Boycott

Vielleicht habt ihr schon mal vom „Coca-Cola-Boycott“ gehört. Seit 2007 ruft der BDKJ zum Boycott von Coca-Cola-Produkten auf. Hintergrund des Aufrufs ist der Vorwurf, dass Coca-Cola als multinationales und global agierendes Unternehmen seiner sozialen und ethischen Verantwortung nicht ausreichend nachkommt. So setzt sich „Coca-Cola“ unseren Informationen nach innerhalb des eigenen Konzerns sowie in seinen Partnerunternehmen nicht genügend für die Einhaltung der Menschenrechte ein.

In Indien wird dem Unternehmen vorgeworfen, dass der hohe Wasserverbrauch der Produktionsanlagen wesentlich zur Absenkung des Grundwasserspiegels beigetragen hat. Dies führte zu Wasserknappheit in einigen Regionen und zur Beeinträchtigung der Landwirtschaft. Coca Cola verschärft die ohnehin schwierige Wassersituation durch die Produktion zusätzlich – ein ökologisch und sozial höchst fragwürdiges Verhalten.

In Kolumbien wurden Angestellte von Abfüllbetrieben, die sich gewerkschaftlich engagierten, von paramilitärischen Vereinigungen bedroht und in einzelnen Fällen sogar ermordet. Die Beeinträchtigung der freien Gewerkschaftsarbeit wird von Coca-Cola scheinbar toleriert. Der BDKJ fordert, dass Menschenrechte eingehalten werden, es keine weiteren Umweltschäden gibt und die Firmenpolitik entsprechend angepasst wird. Coca-Cola hat auf den Boycott reagiert und das Gespräch mit dem BDKJ gesucht. Seit 2007 steht der BDKJ deshalb in regelmäßigem

Kontakt mit Vertretern des Konzerns. Gleichzeitig hat der Boycottaufruf in den letzten Jahren für viele hitzige, aber auch sachliche Diskussionen innerhalb der Mitgliedsverbände des BDKJ gesorgt. Viele Gruppen haben das Beispiel Coca-Cola zum Anlass genommen, um sich mit „Kritischem Konsum“ auseinanderzusetzen.

Doch bringt das überhaupt was? Ändert mein Verhalten hier etwas an der Situation in Indien? Verzicht als Mittel politischer Mitbestimmung? Das rege Interesse des Softdrink-Herstellers an Gesprächen mit dem BDKJ zeigt, dass „das schon etwas bringt“! Das Unternehmen ist in den letzten Jahren auf Vorwürfe der Jugendverbände eingegangen und hat verschiedene Maßnahmen zur Verbesserung der Situation in Indien und Kolumbien ergriffen. Das Unternehmen ist auf ein gutes Image angewiesen. Untersuchungen haben jedoch bestätigt, dass nach wie vor viele Kritikpunkte offen sind. Damit also nicht nur das Image sondern die tatsächliche Situation vor Ort verbessert wird, bleibt der Boycott bestehen.

Steter Tropfen höhlt den Stein – nur wer hartnäckig bleibt, kann hier wirklich etwas erreichen! Kritisch konsumieren heißt, ständig wachsam zu sein, zu hinterfragen, Politik mit dem Einkaufskorb zu betreiben und Veränderungen einzufordern!

Für eine Diskussion zu diesem Thema an Tisch oder Herd findet ihr weitere Informationen in den Broschüren „Happiness in a bottle“ und „Make it real, now!“ auf www.bdkj.de.

Mengenliste & Jahreszeiten-Symbole

Die Mengenangaben in den Rezepten sind meistens für vier Personen berechnet. Wenn ihr für mehr Leute kocht, ist es gut, sich an den folgenden Mengenangaben zu orientieren. Erstaunlicherweise nimmt die Zutatenmenge pro Person mit steigender Personenzahl ab. Vergleicht also am besten eure eigenen Hochrechnungen der Vier-Personen-Angaben mit den Angaben auf der Mengenliste und passt sie gegebenenfalls an. So bleibt am Ende wenig übrig. Bei Kindern bis ca. 12 Jahren könnt ihr ungefähr die Hälfte der angegebenen Mengen berechnen.

Bei Mahlzeiten gilt pro Person:

Brot / Brötchen (Beilage):	80–100 g (1–2 Brötchen)
Brot / Brötchen (satt):	120–150 g (2–3 Brötchen)
Dessert:	50–200 g
Gemüse roh (z.B. für Dip):	100 g

Gemüse gekocht (Beilage):	200 g
Gemüse gekocht (satt):	300–400 g
Häppchen (klein):	4–5 Stück pro Person
Obst:	80–100 g
Reis / Nudeln (Beilage):	50–80 g (Trockengewicht)
Reis / Nudeln (satt):	150 g (Trockengewicht)
Salat (grün als Beilage)	2 große oder 3 kleine Köpfe für je ca. 10 Personen
Salat (satt):	300 g
Salatsoße (cremig):	50–70 ml
Salatsoße (flüssig):	30–40 ml
Warme Sauce:	80–120 ml
Suppe (Vorspeise):	250 ml
Suppe (satt – z.B. Eintopf):	400 ml
Käse (satt):	100–120 g

Jahreszeiten-Symbole

Die Symbole am unteren Seitenrand erklären, in welcher Jahreszeit die Zutaten für ein Gericht regional verfügbar sind und die Zubereitung des Gerichts sinnvoll ist:



Blume – Frühling



Blatt – Herbst



Sonne – Sommer



Schneeflocke – Winter

Suppen



Gemüsesuppe

Reicht für ... 4 Personen

Besondere Hilfsmittel --

Zutaten 1 Stange Lauch (Porree)
2 große Karotten
3 große Kartoffeln
Sellerie nach Belieben
20 g Margarine, Butter oder Bratöl
1 Liter Wasser
100 g Suppennudeln
(Faden, Buchstaben, Sterne,...)
1 Suppenbrühwürfel oder gekörnte Brühe
Salz
Petersilie

Zubereitung Das Gemüse klein schneiden und nacheinander im Fett andünsten. Mit Wasser aufgießen, Brühwürfel dazugeben und mit den Suppennudeln vollends gar kochen lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und fein geschnittene Petersilie darüber streuen.

Suppenküchen gab es schon im 18. Jahrhundert. Bedürftige und Hungernde hatten so die Möglichkeit nicht nur in Klöstern Essen zu bekommen. Noch heute findet man in grossen Städten bei uns in Deutschland Suppenküchen für sozial schwache Menschen.



Kartoffel-Karottensuppe

mit Sellerie

Reicht für ... 4 Personen

Besondere Hilfsmittel Evtl. Pürierstab

Zutaten 600 g Kartoffeln
500 g Karotten
1 Knollensellerie
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Pfeffer und Salz
Öl
Balsamico-Essig
Petersilie

Zubereitung Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und in einem Topf in Öl andünsten. Kartoffeln, Karotten und Sellerie in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Wasser dazu geben bis das Gemüse bedeckt ist. Ca. 30 Minuten kochen lassen und schließlich mit den Gewürzen und einem Schuss Balsamico abschmecken. Die Suppe nach Wunsch pürieren. Ganz zum Schluss mit gehackter Petersilie würzen.

In vielen Ländern der Welt ist es üblich, vor dem Hauptgericht eine Suppe zu servieren. Die Suppe hat viel Flüssigkeit, wärmt und stillt den ersten Hunger.

Kürbis-Lauch-Suppe

Reicht für ... 4 Personen

Besondere Hilfsmittel Pürierstab, Messwaage

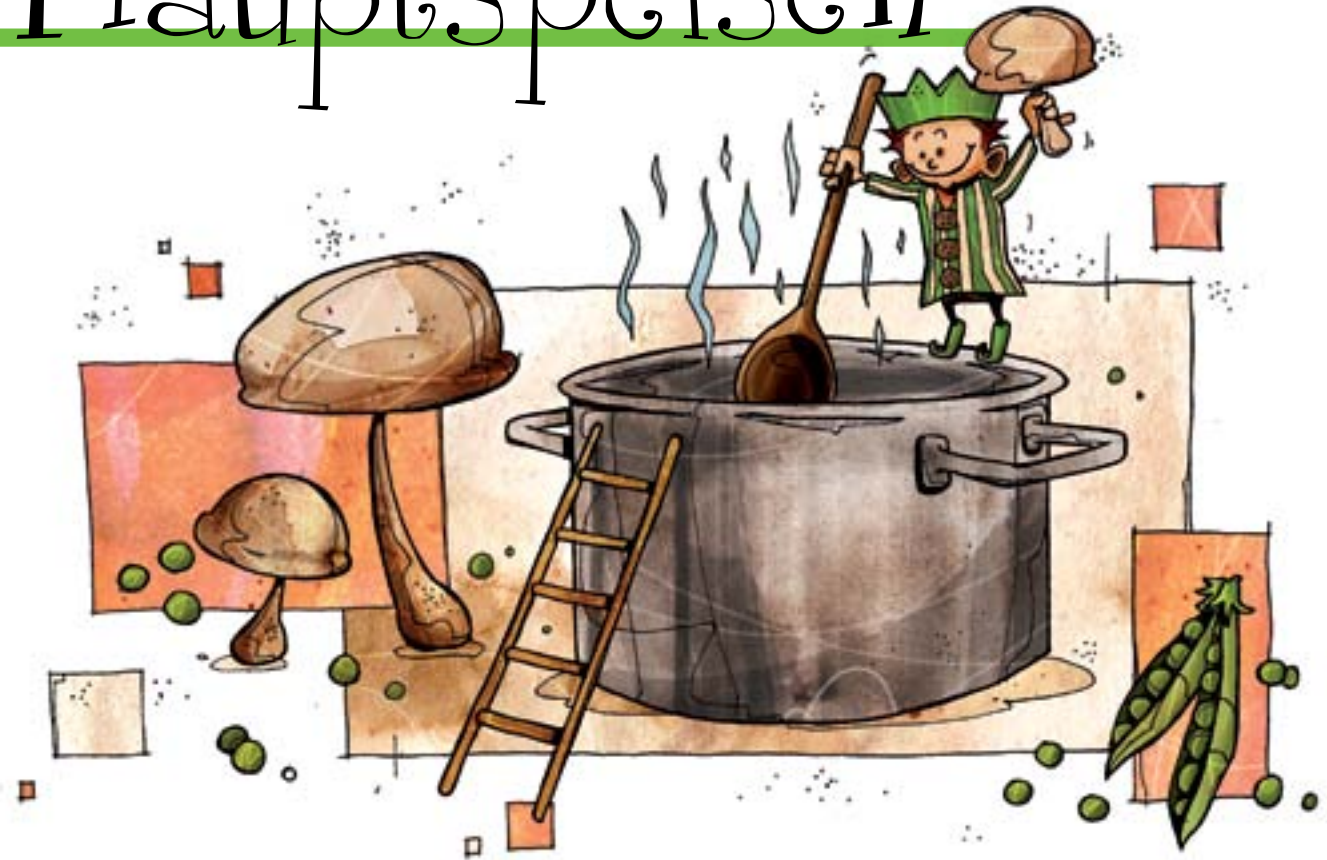
Zutaten 1/2 Zwiebel
25 g Lauch (Porree)
2 EL Brühe
250 g Kürbisfleisch
125 g Kartoffeln
Salz und Pfeffer
250 ml Milch
250 ml Brühe
75 g Reis
50 ml Naturjoghurt
Petersilie

Zubereitung Zwiebel hacken und mit Lauch in 2 EL Brühe weich werden lassen.
Kürbisfleisch und Kartoffeln in Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer, Milch und Brühe aufkochen und 40 Minuten köcheln lassen.
In der Zwischenzeit den Reis kochen.

Suppen werden interessanter wenn man als Beilage **Brot** in 1cm grosse Würfel schneidet und in Öl kross anbrät.
Dafür kann man auch älteres Brot verwenden!

Schließlich das gekochte Gemüse pürieren, den gekochten Reis und Naturjoghurt hinzufügen und langsam erhitzen.
Vor dem Servieren noch einmal etwas Naturjoghurt dazugeben und mit Petersilie garnieren.

Hauptspeisen



Kässpätzle

Reicht für ... 4 Personen

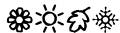
Besondere Hilfsmittel Spätzlereibe, Spätzlepresse

Zutaten 500 g Mehl
2 TL Salz
250 ml Wasser
6 Eier
3 Zwiebeln
300 g Käse
Pfeffer
Muskat
Butter

Zubereitung Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen. Das Wasser und die Eier dazugeben und so lange umrühren, bis ein zähflüssiger Teig entsteht. 10 Minuten ruhen lassen, dann noch einmal rühren. Den Teig in einen Topf mit kochendem Wasser hobeln, schaben oder drücken und sobald die Spätzle oben schwimmen abschöpfen.

Zwiebeln in Ringe schneiden und in Butter goldbraun anbraten. Die Spätzle mit den Zwiebeln und Käse schichten oder vermischen, mit Pfeffer und etwas Muskat würzen und in den Backofen (150°C) stellen, bis der Käse geschmolzen ist.

Ihr erspart euch **viel Arbeit**, wenn ihr Töpfe und Schüsseln, in denen der rohe Teig war gleich spült oder einfach in Wasser einweicht. Trockener Spätzlesteig ist hartnäckig! Da hilft nur kratzen und schrubben.



Linzen mit Spätzle und Salat

Reicht für ... 4 Personen

Besondere Hilfsmittel Spätzlereibe, Spätzlepresse

Zutaten	300–350 g Linzen	Brühe
	40 g Fett	Salz und Pfeffer
	40 g Mehl	Essig
	1 Zwiebel	Salatkräuter
	Lorbeerblatt	
	ganze Nelken	

Zubereitung Linzen zuerst waschen, danach die Linzen mit ganzen Nelken bespicken. Mit Zwiebel und dem Lorbeerblatt in Wasser ca. 20–30 min. weich kochen (ohne Salz). Nicht zu weich kochen, da die Linzen sonst aufplatzen und matschig werden. Von der Herdplatte nehmen. Mehl mit Fett in einer Pfanne braun rösten, dann mit etwas kaltem Wasser ablöschen, gut mit dem Schneebesen durchschlagen damit es keine Klumpen gibt.

Muss das „**Saitenwürstle**“ sein? Nein. Unser Fleischverbrauch hat sich in den letzten 200 Jahren verdreifacht. Ein bis zwei Mal die Woche Fleisch bzw. Würst reichen aus, um uns mit den nötigen Nährstoffen zu versorgen. Ausserdem verursacht z.B. die Produktion von einem Kilo Rindfleisch soviel CO₂ wie 250 Kilometer Autofahrt.

Danach die Linzen, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Essig dazu geben und alles zusammen noch kurz aufkochen lassen.

> Spätzle

Zubereiten wie bei den „Kässpätzle“ beschrieben.

> Salat

Welcher Salat am besten zur Jahreszeit passt, entnehmen ihr dem Saisonkalender im hinteren Teil des Buches (S. 46). Für das Dressing reichen Öl, Essig, Salatkräuter, Salz und Pfeffer.

Spaghetti Bolognese

Reicht für ... 4 Personen

- vegetarisch!

Besondere Hilfsmittel --

Zutaten 500 g Spaghetti
70 g Sojagranulat
Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
Paprikagewürz
Öl
2 Karotten
2 kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Dosen passierte Tomaten
Thymian
Oregano
Basilikum

Wusstest du schon, dass...

... man 124 kg Soja an Nutztiere verfüttern muss,
um 1 kg Fleisch zu bekommen?
... 2 m² Anbaufläche im Jahr ca. 4,5 kg Kartoffeln
abwerfen, aber mit der gleichen Fläche nur Futter-
mittel für 37g Fleisch erwirtschaftet werden
können? 37g sind das Gewicht einer 2 Euro-Münze.

Zubereitung Sojagranulat in 200 ml heißem Wasser und etwas Gemüsebrühe ca. 10 Minuten einweichen. Dann das Wasser abschütten und das Sojageschnetzelte ausdrücken, sodass es kaum noch Wasser enthält. Mit Pfeffer, Paprikagewürz

und Salz würzen und mit Öl in einer heißen Pfanne braun anbraten. Karotten, Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden, in die Pfanne geben und kurz anbraten. Mit etwas Wasser ablöschen und passierte Tomaten dazugeben. Alles mit Thymian, Oregano und Basilikum würzen und köcheln lassen. Währenddessen die Spaghetti kochen.

Elsässer Flammkuchen

Reicht für ... 4 Personen

Besondere Hilfsmittel --

Zutaten > Für den Teig

400 g Mehl
Salz
Öl
30 g Hefe

> Für den Belag

2 große Zwiebeln
400 g Schmand
Salz und Pfeffer
Muskat

Zubereitung > Teig

Mehl mit 2 TL Salz in große Schüssel geben.
In einem anderen Gefäß 30g Hefe mit 300 ml lauwarmem Wasser auflösen und mit 1 EL Öl zum Mehl geben. Kräftig kneten bis sich der Teig von der Schüssel löst. Den Teig an einem warmen Ort 60 bis 90 Minuten gehen lassen.

> Belag

Zwiebeln in Ringe schneiden und in Öl dünsten.
Aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen

Früher wurde der Flammkuchen vor dem Brot in den **Holzbackofen** geschoben, um die erste, starke Hitze auszunutzen.
Je nachdem wie schnell der Flammkuchen fertig, wusste man, ob der Ofen zu heiss oder zu kalt für das Brot war.

lassen, dann mit Schmand vermischen.
Der Belag kann mit gedünsteten Lauchzwiebeln verfeinert werden.
Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen
Teig auf einer gefetteten Form ausrollen. Belag drauf verteilen und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten bei 225 Grad backen.

Vegetarische Hamburger

- mit Kartoffelbrei und Weißkohl

Reicht für ... 4 Personen /
Bratlinge als Hamburger: 2 Personen

Besondere Hilfsmittel Kartoffelstampfer

Zutaten > Für die Bratlinge

200 g Grünkern/-schröt
1 Zwiebel
frische Petersilie
4 Eier
125 g Paniermehl
Salz und Pfeffer
Paprika edelsüß
Senf

> Für den Kartoffelbrei

1/2 kg Kartoffeln
2 Karotten
1 Zwiebel
Salz
Milch

> Für den Weißkohl

1/2 kg Weißkohl
1 EL Öl
Salz

**Vor allem im Sommer können die Bratlinge auch als Hamburger serviert werden
– dann sind eurer Phantasie bei der Wahl der Beilagen keine Grenzen gesetzt.**

Zubereitung

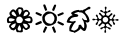
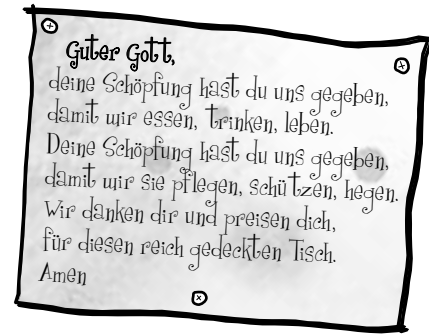
> Bratlinge Grünkernschröt ca. 20 Minuten in Wasser mit Gemüsebrühe köcheln lassen. Zwiebel würfeln und andünsten. Frische Petersilie kleinhacken. Zusammen mit 4 Eiern in die kalte (!) Masse einarbeiten und mit Paniermehl zu einer teigigen Masse verarbeiten. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß und Senf würzen. Kleine flache Frikadellen formen und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl ausbraten.

> Kartoffelbrei

Kartoffeln und Karotten und die Zwiebel kleinschneiden und mit Salz garkochen. Anschließend mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen. Milch dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

> Weißkohl

Weißkohl in Streifen herunterschneiden oder hobeln und mit Öl und Salz in einem Topf andünsten. (Das Kraut fällt stark zusammen)



Kartoffelauflauf mit Pesto

Reicht für ... 4 Personen

Besondere Hilfsmittel --

Zutaten 1 kg festkochende Kartoffeln
4 Knoblauchzehen
¼ Liter Milch
4 EL grünes Pesto
2 Kugeln Mozzarella
Parmesan oder Emmentaler
Salz
Öl
Sonnenblumenkerne

Zubereitung Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine mit Olivenöl ausgestrichene Auflaufform schichten. Knoblauchzehen klein hacken und mit Milch verrühren. Mit einer Prise Salz und 4 EL Pesto kurz aufkochen. Mozzarella in Scheiben schneiden und über Kartoffeln geben.



Gebet aus Korea:

Jesus, wenn wir ein Fest feiern,
ist unser Tisch reich gedeckt.
Dann sitzt du in unserer Mitte
und wir danken dir. Amen.

Schließlich die Pestomilch darübergerben.
Den Auflauf im Backofen (200°C Umluft) ca. 45 Minuten backen.
Mit Sonnenblumenkernen und Parmesan oder Emmentaler bestreuen
und nochmals 10 Minuten backen.

Ofengemüse

Reicht für ... 4 Personen

mit Chinakohl-Salat

Besondere Hilfsmittel --

Zutaten > Ofengemüse

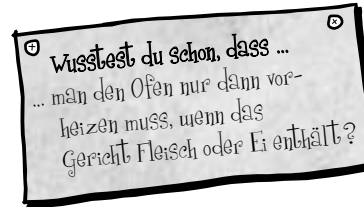
500 g Kartoffeln
250 g Karotten
2 Zwiebeln
1 Lauch (Porree)
Olivenöl
Salz und Pfeffer
Thymian
Basilikum

> Salat

1/2 Chinakohl
75 g Joghurt
1 TL Honig
1 TL Olivenöl
1 TL Zitronensaft
Schnittlauch
1 kl. Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer

Zubereitung > Ofengemüse

Kartoffeln mit einer Bürste putzen, der Länge nach vierteln.
Karotten in Stifte schneiden, Zwiebeln achteln, Lauch in Scheiben schneiden. Olivenöl, Salz, Pfeffer, Thymian, Basilikum in eine Schüssel geben, dann die Kartoffeln und das Gemüse dazu und gut durchmengen, damit alles geölt und gewürzt ist.



Das Gemüse auf ein Blech geben und ca. 45 Minuten schmoren lassen. Gelegentlich die Kartoffeln und das Gemüse wenden. Damit nichts anbrennt, eventuell Öl dazu geben.

> Salat

Chinakohl in Streifen schneiden. Joghurt, Honig, Olivenöl, Zitronensaft, Schnittlauch und gehackten Knoblauch mit dem Schneebesen vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffel-Sauerkraut-Kuchen

Reicht für ... 4 Personen

Besondere Hilfsmittel Kartoffelstampfer

Zutaten

1 kg mehlig kochende Kartoffeln	
300 g Sauerkraut	
100 g Schmand	100 ml Weißwein
80 g Käse	15 g Kümmelkörner
2 Zwiebeln	2 Lorbeerblätter
1 Ei	Bund glatte Petersilie
Öl	Salz und Pfeffer
100 ml Gemüsebrühe	Muskat

Zubereitung > Belag

Zwiebeln in dünne Streifen schneiden und danach Kümmel und Lorbeer in Olivenöl glasig dünsten. Das Sauerkraut hinzugeben. Alles mit Gemüsebrühe und Weißwein ablöschen und 20 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen bis die Flüssigkeit weitgehend verschwunden ist. Den Käse dünn raspeln.

> Teig

Die Kartoffeln ganz und ungeschält kochen. Die eine Hälfte der Kartoffeln schälen und klein stampfen, die andere Hälfte grob reiben. Mit den Eiern, Schmand, Salz, Pfeffer und Muskat vermischen, Petersilie dazugeben und die Masse auf ein gefettetes Blech streichen.

Den Teig zunächst bei 220° im Ofen 25 Minuten backen.

Den Belag auf den gebackenen Kartoffelboden geben, mit Käse bestreuen und nochmals bei 220° kurz goldgelb überkrusten. Der Kuchen kann heiß und kalt gegessen werden.

Sauerkraut war früher der Hauptlieferant für **Vitamin C** in den kalten und langen nord-europäischen Wintern. Durch einen Gärungsprozess wird aus dem frischen Kohl das haltbare Sauerkraut. Heute gibt es bei uns auch im Winter Gemüse aus dem Süden - Konkurrenz für das Sauerkraut.

Gemüsecurry

Reicht für ... 4 Personen

in Kokosnussauce mit Reis

Besondere Hilfsmittel --

Zutaten 100 g Zwiebeln
200 g Möhren
1 El Currypaste mittelscharf
400 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
200 g Lauch (Porree)
100 g Kartoffeln
200 g Brokkoli
Bund Petersilie glatt
250 g Basmatireis
Salz

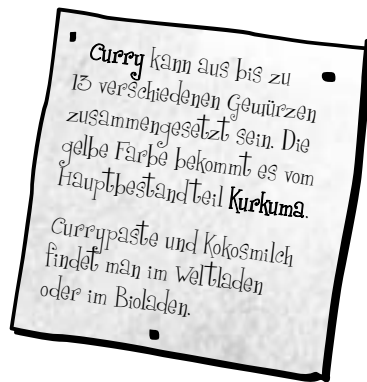
Zubereitung Den Reis gut waschen und mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Das Gemüse in 2 bis 3 cm große Stückchen schneiden. Zwiebeln würfeln und in einer Pfanne mit dem Öl andünsten. Karotten und Kartoffeln

dazugeben. Die Currypaste dazugeben und unter ständigem Rühren mitdünsten. Gemüsebrühe und Kokosmilch zugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Lauch zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Kurz vor dem Servieren den Brokkoli und gehackte Petersilie dazugeben und ziehen lassen.

Das Gemüse kann je nach Jahreszeit variiert werden!



Zu Kaffee & Kuchen



Apfelkuchen

Reicht für ... 8 Personen

Besondere Hilfsmittel --

Zutaten > Für den Mürbteig

250 g Mehl
125 g Butter
65 g Zucker
1 Ei

> Für den Belag

1–1,5 kg Äpfel
Zimt
Mandelsplitter

Zubereitung

Die Zutaten für den Mürbteig verkneten und auswellen, dann auf dem Boden und Rand der Kuchenform verteilen.
Äpfel schälen, in Schnitze schneiden und auf dem Boden reichlich auslegen.
Dann mit Zimt und den Mandelsplittern bestreuen.
Im vorgeheizten Backofen circa 1 Stunde bei 180 Grad backen.

• Der **CO₂-Rucksack** von einem Kilo Äpfel: Südafrikanische Äpfel aus Kapstadt verursachen auf ihrer Fahrt nach Stuttgart 250g CO₂. Vom Bodensee nach Stuttgart sind es lediglich 20g CO₂. Der CO₂-Rucksack ist die Summe der CO₂-Emissionen, die für Herstellung, Verarbeitung, Verpackung und Transport eines Produkts anfallen.



Bratäpfel mit Vanillesoße

Reicht für ... 4 Personen

Besondere Hilfsmittel Apfelelkerner

Zutaten 4 große Äpfel

> Für die Füllung

50 g Mandeln o. Nüsse
50 g Rosinen
4 TL Marmelade (Quitten,
Holunder, Aprikosen)
1 Prise Zimt
Margarine

> Für die Soße

1 EL Speisestärke
1 Eigelb
1/2 Liter Milch
20 g Zucker
1 TL Vanillezucker

Zubereitung Bei den Äpfeln das Kerngehäuse herausstechen.

> Für die Füllung

Mandeln, Rosinen und Marmelade mit einer Prise Zimt vermischen. Füllung in die Äpfel geben und mit Kochlöffelstil hineindrücken. Äpfel in eine gefettete Auflaufform setzen und auf jeden Apfel ein Margarineflöckchen geben.

Im Backofen bei 200°C (Umluft 175°C) ca. 25 Minuten backen.

> Für die Soße

Speisestärke und Eigelb 2 EL kalter Milch anrühren. Den 1/2 Liter Milch mit Zucker und Vanillezucker zum Kochen bringen. Die angerührte Speisestärke unterrühren bis die Soße etwas zähflüssig wird.



Gugelhupf

Reicht für ... 8 Personen

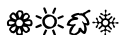
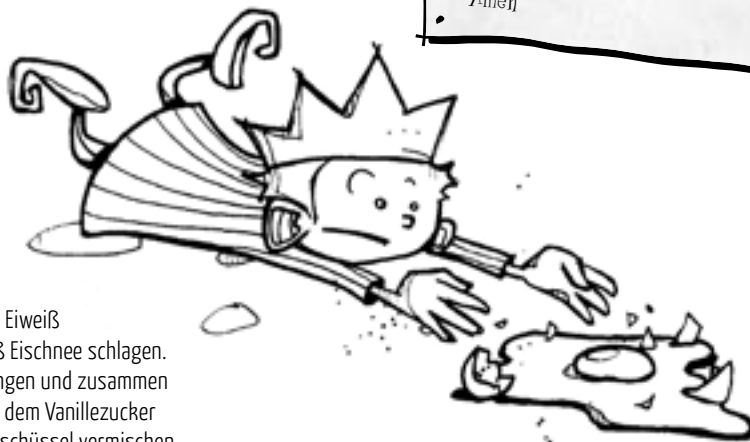
Besondere Hilfsmittel Rührgerät

Zutaten 4 Eier
140 g Butter
140 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
230 g Mehl
1/2 Päckchen Backpulver
4-5 EL Mehl
Puderzucker
Paniermehl

Zubereitung Eier aufschlagen, Eigelb und Eiweiß trennen und aus dem Eiweiß Eischnee schlagen. Backpulver und Mehl vermengen und zusammen mit dem Eigelb, dem Zucker, dem Vanillezucker und der Butter in einer Rührschüssel vermischen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Kuchenform mit Butter ausstreichen und

Paniermehl bestreuen. Den Teig in die Form geben und ca. 40 Minuten bei 180 Grad backen.

Guter Gott, jetzt haben wir Hunger, bald sind wir satt. Hungrig bleiben viele, auf der Welt, in unserer Stadt. Wir danken dir, dass wir jetzt essen und bitten dich, lass uns den Hunger nicht vergessen.
Amen



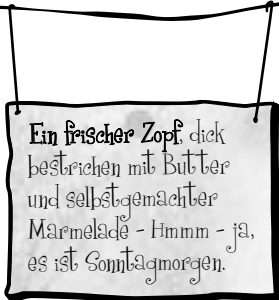
Hefezopf

Reicht für ... einen Zopf

Besondere Hilfsmittel --

Zutaten 500 g Mehl
1 Würfel Hefe
100 g Zucker
250 ml Sahne
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
3 Eier

Zubereitung Eine Mulde in das Mehl machen.
Die Hefe zerbröseln und mit etwas lauwarmer Sahne und einem Teil Zucker einen Vorteig herstellen und ca. 15 Minuten gehen lassen. Eier, Vanillezucker, Salz und die restliche Sahne um den Vorteig herum verteilen und nun alles zu einem Teig verkneten und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.



Ein frischer Zopf, dick
bestrichen mit Butter
und selbstgemachter
Marmelade - Himm - ja,
es ist Sonntagmorgen.

Hefeteig zu einem Zopf flechten, mit etwas Milch oder Sahne bestreichen und mit Hagelzucker oder Mandelplättchen bestreuen.
Bei 160°C / Umluft ca. 35–40 Minuten backen.

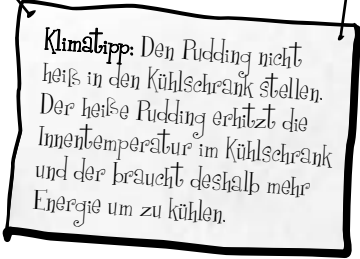
Vanillepudding

Reicht für ... Eine Menge Pudding

Besondere Hilfsmittel --

Zutaten 80 g Zucker
80 g Speisestärke (zur Not geht auch Mehl,
klappt aber nicht so gut)
1 l Milch
1 Vanilleschote

Zubereitung Die Vanilleschote längs aufschneiden und mit
900 ml Milch aufkochen.
20 Minuten ziehen lassen.
Die weiteren 100 ml Milch mit der Speisestärke
verquirlen. Das Mark aus der Vanilleschote her-
auskratzen in die warme Milch rühren und diese
mit dem Zucker nochmals aufkochen.
Den Topf vom Herd nehmen und die Milch mit
Speisestärke einrühren.



Klimatipp: Den Pudding nicht
heiß in den Kühlschrank stellen.
Der heiße Pudding erhitzt die
Innentemperatur im Kühlschrank
und der braucht deshalb mehr
Energie um zu kühlen.

Unter Rühren erhitzen bis ein fester Pudding daraus wird.
Für ein paar Stunden kaltstellen.

Kleinigkeiten & Dips



Türkische Poheca

Reicht für ... 10-15 Stück

Besondere Hilfsmittel Pinsel fürs Eigelb

Zutaten	500 g Mehl	1 TL Zucker
	100 ml Milch	1 TL Salz
	100 ml Öl	1 Eigelb
	2 Eier	250 g Schafskäse
	etw. Sesam	1 Bund Petersilie
	1/2 kg Hefewürfel	

Zubereitung > Teig

Mehl, Öl, Milch, 2 Eier, Hefe, Zucker und Salz in einer Schüssel verrühren bis sich der Teig vom Löffel löst.

Ist der Teig zu trocken, mehr Milch hinzugeben.

Ist er zu klebrig, mehr Mehl.

Den Teig zugedeckt eine Stunde ruhen lassen.

> Füllung

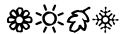
Petersilie abzupfen und klein zerhacken,

Feta zerbröseln und mit der Petersilie vermischen.

Den Teig in eiergroße Kugeln formen, dann ca. 5 mm dünne, 10 cm große Flächen ausbreiten. 1 EL der Füllung in jede Teigtasche geben.

Mit den Fingerspitzen die Ränder zusammendrücken und verschließen. Die Taschen mit Eigelb bestreichen und mit Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen, bis das Eigelb goldbraun ist.

Teigtaschen sind auf der ganzen Welt ein beliebtes Essen. In Schwaben kennt man sie als **Maultaschen**. In Argentinien werden sie frittiert oder gebacken und sind unter dem Namen „Empanadas“ bekannt. Samosas werden Teigtaschen in Ostafrika und Indien genannt. In Fernost gibt es in abgewandelter Form die Frühlingsrollen. Und in der Türkei: Poheca.



Hefebrotchen mit Lauch-Joghurt-Aufstrich

Reicht für ... 16 Brötchen

Besondere Hilfsmittel --

Zutaten > Für die Hefebrotchen

500 g Mehl
1 Würfel Hefe
1 TL Salz
1/2 TL Zucker
ca. 350 ml lau-
warmes Wasser

> Lauch-Joghurt-Masse

250 g Tofu
200 g Joghurt
1 EL Essig
2 TL Johannisbrot-
kernmehl oder
andere Stärke

2–3 Messerspitzen
gemahlene
Muskatnuss
Salz
1,5 kg Lauch
(Porree)

Zubereitung > Brötchen

Mehl in eine Schüssel geben, eine Grube formen. Den Hefewürfel in Stücke und den Zucker in die Vertiefung geben und mit dem lauwarmen Wasser vermengen. Nach und nach das Mehl untermischen. Dann das Salz hinzugeben. Einen glatten Teig kneten. Eine halbe Stunde zugedeckt gehen lassen. Backofen auf 220 °C vorheizen. Aus dem Teig etwa faustgroße Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Back-

blech legen. Nochmals für ca. 15 min. zugedeckt stehen lassen. Ca. 20–25 Minuten ausbacken.

> Lauch-Joghurt-Masse

Tofu abgießen und mit dem Joghurt zu einer homogenen Masse pürieren. Essig und Johannisbrotkernmehl zur Masse geben. Diese mit Salz und Muskatnuss kräftig würzen. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Den Lauch in Ringe schneiden und für ca. 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Danach gut abseihen und ausdrücken und mit der Joghurtmasse vermischen. Die ganze Creme nun auf den Brötchen verteilen und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Tipp I: Um die Brötchen luftiger werden zu lassen, ein hitzefestes Gefäß mit Wasser unter das Backblech in den Backofen stellen!

Tipp II: Natürlich sind die Brötchen sehr zeitaufwändig. Wer keine Zeit hat, kann beim Bäcker nach Brot vom Vortag fragen. Die Brötchen kommen ja sowieso in den Ofen, da ist es egal, wenn sie ein bisschen „altbacken“ sind.

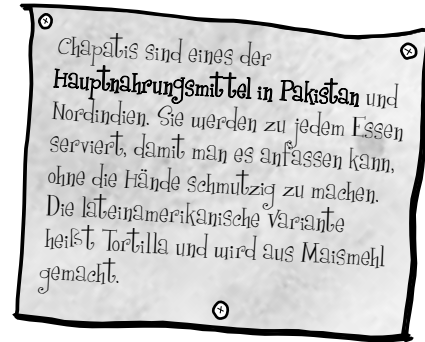
Chapati-Fladen

Reicht für ... 10–15 Fladen

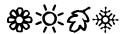
Besondere Hilfsmittel --

Zutaten 370 g Weizenvollkornmehl
180 ml warmes Wasser
1 TL Salz
2 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung Aus einem faustgroßem Stück Teig einen großen Fladen dünn ausrollen. Mit Öl bestreichen und ähnlich wie Pizza in drei Dreiecke zerschneiden. Dreiecke von außen aufrollen, senkrecht auf die Arbeitsfläche stellen und von oben platt drücken. Diese zu dünnen Fladen ausrollen und in der Pfanne mit Öl ausbacken. Auf beiden Seiten kurz anbraten. Wenn die Pfanne richtig heiß ist, geht das ziemlich schnell, daher lieber öfter wenden. Im Idealfall füllen sie sich mit heißer Luft und blähen sich dadurch auf. Die fertigen Fladen auf einen vorbereiteten Teller stapeln. Zum Transport in ein trockenes sauberes Tuch wickeln.



Hinweis: Es kann auch herkömmliches Weizenmehl verwendet werden. Jedoch lassen sich die Fladen mit Vollkornmehl besser formen und sie sind gesünder.



Indischer Alblinsensnack

Reicht für ... Eine ganze Menge Snack

Besondere Hilfsmittel --

Zutaten ca. 150–200 g (1/2-1 Tasse) „Alb-Leisa“-
Alblinsen (geschält – geht schneller, da man
sie nicht einweichen muss)
700–850 ml (3–4 Tassen) Wasser
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Sonnenblumenöl zum Braten
1 TL Tomatenmark
Salz
Pfeffer
nach Belieben: Kreuzkümmel, Piment, Karda-
mon, Koriander, Muskat, Nelken und Lorbeer-
blätter oder einfach Garam Masala, indische
Gewürzmischung mit allen aufgezählten
Gewürzen

Zubereitung Die Alblinsen ca. 30 Minuten in Wasser
kochen, bis sie sehr weich sind – eventuell
Wasser hinzufügen.

Die **Dips und Snacks** könnt ihr zu
den Chapati-Fladen servieren.
Die Schalen und Schälchen auf dem
Tisch verteilen und nach Lust und
Laune dippen.
Je nach Jahreszeit könnt ihr
geschnittenes Gemüse dazu servie-
ren und die Chapatis damit belegen.

In einem extra Topf die Zwiebel und den Knoblauch in Öl anbraten.
Das Tomatenmark und die Gewürze dazugeben und kurz mitbraten.
Schließlich die Linsen unterrühren und nach Bedarf
die Masse pürieren und mit Joghurt verfeinern.

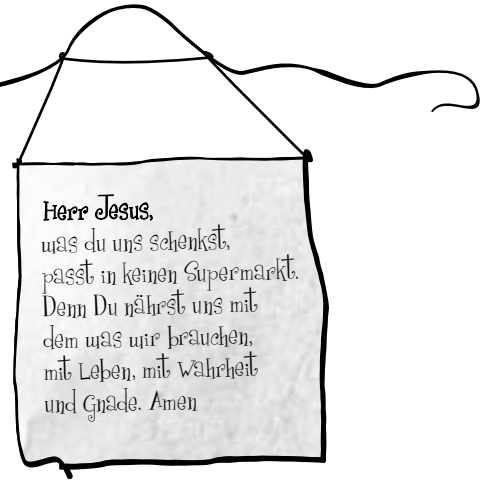
Auberginenmus

Reicht für ... Eine ganze Menge Mus

Besondere Hilfsmittel Pürierstab

Zutaten 4 Auberginen
4 Zwiebeln
1 Knoblauch mit ca. 10 Zehen
2 Zweige Thymian
1 EL Tomatenmark
Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung Die Auberginen der Länge nach halbieren, das Fruchtfleisch einschneiden und die Auberginenhälften auf ein Backblech legen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und grob würfeln. Die Würfel dann auf die Auberginen geben, alles mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer und den abgezupften Thymianblättern bestreuen. Für 25 Minuten im Backofen bei 200 °C garen.



Herr Jesus,
was du uns schenkst,
passt in keinen Supermarkt.
Denn Du nährst uns mit
dem was wir brauchen,
mit Leben, mit Wahrheit
und Gnade. Amen

Nach dem Abkühlen das Fruchtfleisch der Aubergine mit Hilfe eines Löffels aus den Schalen lösen. Zusammen mit den Zwiebeln, dem Knoblauch, dem Tomatenmark und einem Teil des Olivenöls pürieren. Das Mus kühlen.

Honig-Senf-Dip

Reicht für ... Ein Schälchen Dip

Besondere Hilfsmittel --

Zutaten 5 EL Joghurt
2 TL Senf
2 TL Honig

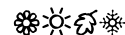
Zubereitung Den Joghurt mit dem Senf und dem Honig verrühren.

Hinweis:

Für eine festere Konsistenz kann ein Teil des Joghurts durch Mayonnaise ersetzt werden.

Wenn die **Biene** von der Erde verschwindet, dann hat der Mensch nur noch vier Jahre zu leben. Keine Bienen mehr, keine Bestäubung mehr, keine Pflanzen mehr, keine Tiere mehr, keine Menschen mehr."
(Albert Einstein)

Der Kauf von heimischem Honig ist wichtig für unser Ökosystem. Verschiedene Pflanzen sind auf die Bestäubung durch Bienen angewiesen.



Pico de Gallo

Reicht für ... Eine Schale Dip

Besondere Hilfsmittel --

Zutaten 4 Fleischtomaten
1 Zwiebel
1 scharfe grüne Chilischote
1 Bund Koriander, wahlweise auch grobe Petersilie
Saft von 3 kleinen Limetten oder einer Zitrone
Salz
Pfeffer

Zubereitung Tomaten und Chili waschen, die Zwiebel schälen. Alles in Würfel schneiden. Die Korianderblätter waschen und grob hacken. Alles vermengen und mit dem Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dip noch ca. zwei Stunden ziehen lassen.

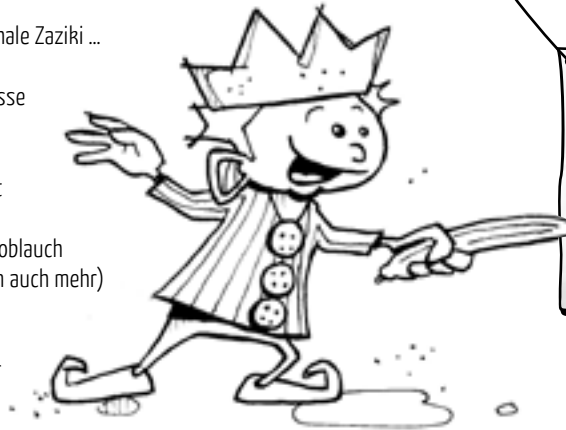
Übersetzt heißt Pico de Gallo „Hahnschnabel“. Das könnte daran liegen, dass sich nach dem Verzehr der scharfen Chilis die Zunge so anfühlt, als hätte ein Hahn auf ihr herumgepickt.

Zaziki

Reicht für ... Eine große Schale Zaziki ...

Besondere Hilfsmittel Knoblauchpresse

Zutaten 500 g Quark
150 g Joghurt
1 Salatgurke
4–6 Zehen Knoblauch
(nach Belieben auch mehr)
1 EL Essig
1 EL Olivenöl
weißer Pfeffer
Salz



Eigentlich ist Zaziki eine typisch griechische Vorspeise. Sie wird ganz einfach mit Brot serviert und ist somit Teil der Vorspeisenplatte **Mezedes**. Schmeckt aber auch mit Chapati!

Zubereitung Die Gurke schälen und der Länge nach durchschneiden. Das Kerngehäuse entfernen (geht am besten, wenn man es mit einem Löffel herauschabt). Die Gurke raspeln und das Wasser herausdrücken (mit einem Sieb oder einem Tuch). Quark und Joghurt in eine Schüssel geben, verrühren und mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Die Masse darf ein

kleines bisschen versalzen sein, denn es kommt jetzt noch die geraspelte und ausgepresste Gurke hinzu. Nun werden die Knoblauchzehen geputzt und der Länge nach durchgeschnitten. Den Keim herausnehmen, weil er sehr scharf ist. Den Knoblauch pressen. Dann den Knoblauchbrei mit je einem Esslöffel Essig und Olivenöl gut vermischen. Anschließend diese Masse zur Quark-Joghurt-Gurken-Masse geben und gut durchrühren. Mindestens 2 Stunden zum Durchziehen kaltstellen.

Kräuterquark

Reicht für ... Eine Schale Dip

Besondere Hilfsmittel --

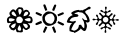
Zutaten 3 Becher Quark
1 Becher Sauerrahm
Knoblauch
frische Kräuter

Zubereitung Den Inhalt aller Packungen in eine Schüssel geben und vermengen, nach Geschmack frischen Schnittlauch und Petersilie bzw. alles, was der Garten hergibt, klein hacken und dazugeben. Jetzt noch mit Gewürzen, z.B. Pfeffer, Salz, Paprika und Knoblauch abschmecken.



Gebet:

Brot und Schokolade
Pizza und Marmelade
Kartoffeln und Salate
Alles, lieber Gott,
haben wir von dir.
Wir danken dir dafür.
Amen



Kochen in der Gruppenstunde



Obstsalat

Reicht für ... So viel ihr wollt ...

Besondere Hilfsmittel --

Zutaten Was es gerade gibt! Siehe Kalender!

Zubereitung > **Überlegt in einer Gruppenstunde:**

Welches Obst ist gerade in unserer Gegend reif? Welches Obst haben wir im Garten? Was möchten wir im Obstsalat? Was können wir mitbringen?

> **In der nächsten Stunde** bringt ihr mit, was ihr in Omas Garten, beim Nachbarn oder zu Hause gefunden habt. Äpfel, Birnen, Kirschen, Erdbeeren, Himbeeren, Zwetschgen – eben das was es gerade gibt!

Rechnet pro Person etwa zwei Hände voll Obst, dann habt ihr sicher genug. Wenn also jeder so viel mitbringt, dass er's grade noch in seinen zwei Händen tragen kann, ist für alle gesorgt.

Ein Gebet aus dem Libanon:

Guter Gott, dein Segen lässt alles blühen und wachsen. Danke für die bunten Früchte, die du uns schenkst. Amen

Wascht, putzt, schält und schneidet das Obst und vermischt alles in einer Schüssel. Vielleicht ein paar Sonnenblumenkerne oder etwas Zucker dazu, ziehen lassen – fertig!



Walnussplätzchen

Reicht für ... Eine Menge Plätzchen

Besondere Hilfsmittel Nussknacker

Zutaten 250 g gehackte Walnüsse
600 g Mehl
2 TL Backpulver
300 g Rohrzucker
350 g Butter oder Margarine
1 Tafel faire Vollmilchschokolade

Zubereitung Aus den Zutaten einen glatten Teig kneten, die Walnüsse dabei zuletzt zugeben. Eine halbe Stunde kühlen, dann kleine Kugeln formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. 15 Minuten bei 175 °C backen. Abkühlen lassen, Schokolade schmelzen und jedem Plätzchen ein kleines Schokohütchen verpassen. Anschließend in die noch feuchte Schokolade eine halbe Walnuss setzen.

Durch den Kauf von **fair gehandelter Schokolade** unterstützt ihr Kleinbauern in vielen Ländern des Südens. Die Bauern bekommen den Lohn, der ihnen zusteht und die Möglichkeit sich zu organisieren. So können sie sich vor Ausbeutung schützen.

> Ab Anfang September sind in unseren Gefilden Walnüsse reif:

sie fallen vom Baum und müssen nur noch aufgesammelt werden. Macht euch in einer Gruppenstunde auf zum Walnüsse sammeln! Natürlich solltet ihr den Besitzer des Baumes vorher fragen, bevor ihr die Nüsse aufsammelt! Nach dem Sammeln müssen die frischen Nüsse erst getrocknet werden. Legt die Nüsse dazu an einem warmen Ort aus. (Trocknet sie auf keinen Fall im Backofen, die Nüsse gehen dabei kaputt.) Etwa vier Wochen später könnt ihr die Nüsse knacken, hacken und Plätzchen backen!

Wenn es in eurer Nähe keinen Walnussbaum gibt, könnt ihr die Nüsse auch einfach auf dem Markt kaufen.

Pfannkuchen mit Apfelmus

Reicht für ... Pfannkuchen für ca. 6 Personen

Besondere Hilfsmittel Taschen oder Beutel, Rührgerät

Zutaten > Für die Pfannkuchen

6 Eier	10 Esslöffel Mehl
10 TL Rohrohrzucker	Sonnenblumen-
Mark einer Vanilleschote	oder Rapsöl zum
400 ml Milch	Backen

Zubereitung > Pfannkuchen

Eier trennen. In der einen Schüssel Eiweiß sehr steif schlagen. In der anderen Schüssel Eigelb mit Zucker und Mark der Vanilleschote schaumig rühren. Milch dazu und weiter kräftig quirlen. Dann das Mehl löffelweise dazu, dabei immer weiter rühren. Zum Schluss das steife Eiweiß dazu. Fett in einer Pfanne sehr heiß werden lassen, mit einer Schöpfkelle etwas Teig in die Mitte der Pfanne, diese anheben und den Teig „kreisen lassen“, so dass der ganze Pfannenboden bedeckt ist. Etwa eine halbe Minute warten, dann umdrehen und von der anderen Seite ebenfalls ausbacken.

> Für das Apfelmus

ca. 12 Äpfel
Vielleicht etwas Zucker

Die fertigen Pfannkuchen zum Warmhalten unter eine Haube stellen oder im leicht angeheizten Backofen (75°) warm halten.

> Apfelmus

Alle Äpfel schälen und klein schneiden. Die Apfelstücke mit ganz wenig Wasser im Topf erhitzen und ca. 3 Minuten kochen lassen. Das Mus wird noch „musiger“ wenn man es mit einem Kartoffelstampfer zusammendrückt.

> Ende August sind bei uns schon Äpfel reif.

Frägt den Besitzer einer Apfelwiese, ob ihr ein paar Äpfel aufsammeln dürft und macht euch auf den Weg. Sammelt pro Person 2 Äpfel auf.

Guter Gott,
wir hungern nach Nahrung,
wir hungern nach Gerechtigkeit.
Stille unseren Hunger nach
Nahrung.
Im anderen lass uns hungrig
bleiben. Amen



Apfelringe

Reicht für ... Ca. 30 Ringe

Besondere Hilfsmittel Apfelfentkerner

Zutaten 4 große Äpfel
300 g faire dunkle Schokolade

Zubereitung > **In einer ersten Gruppenstunde** die Äpfel schälen, das Kerngehäuse heraus stechen und in ca. 3–5mm dicke Ringe schneiden. Die Ringe an einer Schnur auffädeln und drei bis vier Tage trocknen lassen.

> **In der zweiten Gruppenstunde** die Schokolade im Wasserbad schmelzen und die Äpfel und die Apfelringe bestreichen oder eintauchen. Danach an einen kühlen Ort stellen, damit die Schokolade fest wird.

Der Kakao für die Schokolade kommt meist aus Afrika. Die Elfenbeinküste ist der größte Exporteur der Welt. Bei herkömmlicher Schokolade ist **Kinderarbeit** bei der Kakaopflanzung nicht ausgeschlossen. Die Bauern bekommen zu wenig bezahlt, deshalb können ihre Kinder nicht zur Schule gehen und müssen arbeiten.



Heimisches Obst und Gemüse: Wann gibt es was?*

Die meisten Obst- und Gemüsearten werden heute das ganze Jahr über angeboten. Der Import vieler Obst- und Gemüsesorten aus der ganzen Welt lässt uns vergessen, was wann bei uns wächst. Viele Supermärkte bieten selbst in der heimischen Saison importiertes Obst und Gemüse an.

Peruanischer Spargel zu Weihnachten, Erdbeeren aus Marokko an Ostern, und Pfingsten südafrikanische Weintrauben – so sieht mancher Einkauf aus. Weite Lebensmitteltransporte verbrauchen viel Energie und belasten das Klima durch die freigesetzten Treibhausgase, dies gilt in verstärktem Maße bei Flugzeugtransporten. Aber auch die heimische Produktion kann sehr umweltbelastend sein, wenn sie außerhalb der Saison in beheizten Treibhäusern stattfindet, z.B. Tomatenanbau im Frühjahr. Bei der Preisgestaltung spielen Produktions-, Lager- und Transportkosten meist eine geringe Rolle, vielfach werden sie auch auf andere Lebensmittel umgelegt.

Der Preis bietet deshalb kaum einen Anreiz heimische Ware der Saison zu bevorzugen – Gesundheits- und Umweltaspekte dagegen umso mehr:

► **Heimisches Obst und Gemüse** enthält weniger Rückstände von Pflanzenschutzmitteln als importierte Ware. Noch besser schneiden Öko-Produkte ab, in denen überwiegend keine Pestizidrückstände nachweisbar sind.

► **Der Einkauf auf dem Wochenmarkt** oder beim Erzeuger unterstützt heimische Arbeitsplätze und spart Verpackungsmaterial.

Aber achtet auf die Herkunftsangaben, da Ware zugekauft wird!

► **Durch kurze Vertriebswege** werden Energie und Treibhausgase eingespart und so das Klima geschont. Die Verringerung des Verkehrsaufkommens bedeutet außerdem weniger Lärm und weniger Straßenschäden. Das gilt auch für die eigenen Einkäufe, am besten also zu Fuß oder per Fahrrad oder zumindest viel auf einem Weg erledigen!

► **Mit dem Kauf von Biogemüse und -obst** punktet ihr zusätzlich beim Klimaschutz.

Leider wird in der Regel nicht gekennzeichnet, ob das Gemüse aus dem Freiland oder aus Gewächshäusern stammt und ob das Obst per Flugzeug transportiert wurde. Da das Herkunftsland aber bei fast allen Obst und Gemüsearten angegeben werden muss, lässt sich weit gereiste Ware vermeiden.

Der Saisonkalender zeigt, wann heimische Ware Saison hat oder eher aus dem Gewächshaus kommt ...

*

Dieser Text und die Tabellen sind weitestgehend einer Information der Verbraucherzentralen entnommen (www.verbraucherzentrale.de)

Gemüse

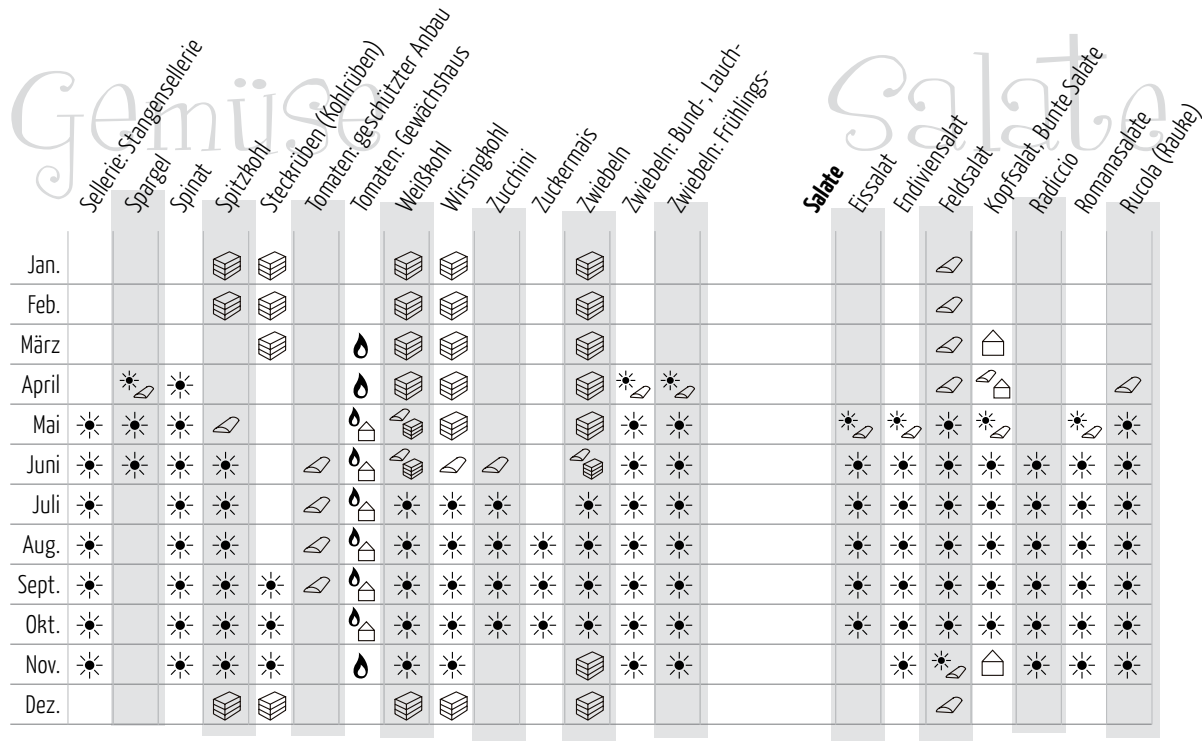
	Blumenkohl	Bohnen	Brokkoli	Chicorée	Chinakohl	Grünkohl	Gurken: Salat-, Minigurken	Gurken: Einlege-, Schalgurken	Erbsen	Kartoffeln	Knollenfenchel	Kohlrabi	Kürbis	Möhren	Pastinaken	Porree/Lauch	Radieschen	Rettrich	Rhabarber	Rosenkohl	Rote Bete	Rotkohl	Schwarzwurzel	Sellerie: Knollensellerie	
Jan.				☰	☰	☀				☰			☰	☰	☰	☀☰		☰		☀☰	☰	☰	☰	☰	☰
Feb.				☰	☰	☰	🔥			☰			☰	☰	☰	☀☰		☰		☀☰	☰	☰	☰	☰	☰
März				☰	☰		🔥			☰			☰	☰	☰	☀☰		☰	🍃	☰	☰	☰	☰	☰	☰
April	🍃			☰	☰		🔥🏠			☰				☰	☰	☀	🍃	☰	☀		☰	☰			☰
Mai	☀		☀	☰	🍃		🔥🏠			☰	☰	☰		☰		☀	☀	☰	☀		☰	☰			☰
Juni	☀		☀	☰	☀		🔥🏠	☀	☀	☀☰	☀	☀		☀☰		☀	☀	☀	☀	☀	☀	☰	🍃		☰
Juli	☀	☀	☀	☰	☀		🔥🏠	☀	☀	☀☰	☀	☀		☀		☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀		☀
Aug.	☀	☀	☀	☰	☀		🔥🏠	☀	☀	☀☰	☀	☀		☀		☀	☀	☀	☀		☀	☀			☀
Sept.	☀	☀	☀	☰	☀		🔥🏠	☀	☀	☀☰	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀		☀	☀	☀	☀	☀
Okt.	☀	☀	☀	☰	☀	☀	🔥🏠		☀	☀☰	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀		☀	☀	☀	☀	☀
Nov.	☀		☀	☰	☀	☀			☀☰	☀	🏠	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀		☀	☀	☀	☀	☀	☀
Dez.				☰	☰	☀				☰			☰	☰	☰	☀		☰		☀	☰	☰	☰	☰	☰

Sehr geringe Klimabelastung: ☀ – Freilandprodukte

Geringe bis mittlere Klimabelastung: 🍃 – „Geschützter Anbau“ (Abdeckung mit Folie oder Vlies, ungeheizt);

☰ – Lagerware; 🏠 – Produkte aus ungeheizten oder schwach geheizten Gewächshäusern

Hohe Klimabelastung: 🔥 – Produkte aus geheizten Gewächshäusern



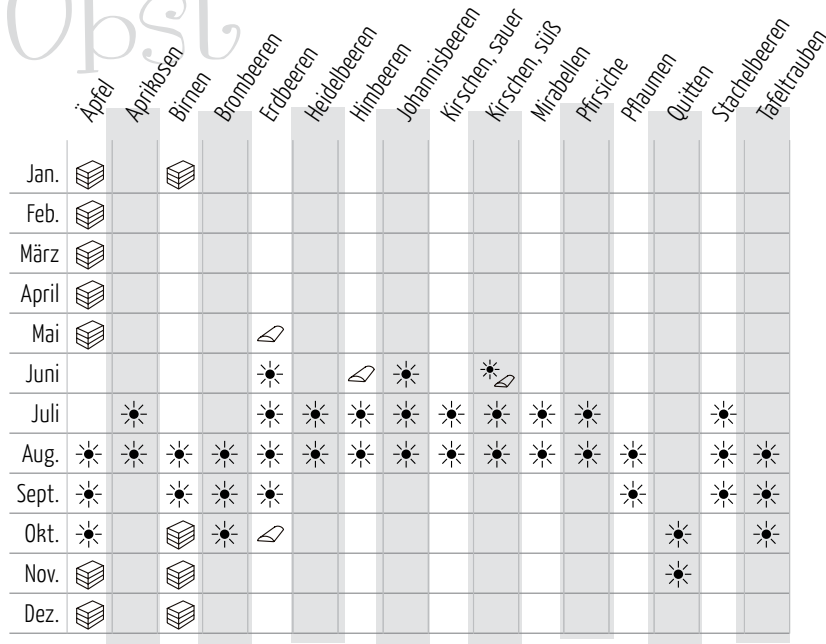
Sehr geringe Klimabelastung: ☀️ – Freilandprodukte

Geringe bis mittlere Klimabelastung: ☐ – „Geschützter Anbau“ (Abdeckung mit Folie oder Vlies, ungeheizt);

☐ – Lagerware; ☐ – Produkte aus ungeheizten oder schwach geheizten Gewächshäusern

Hohe Klimabelastung: 🔥 – Produkte aus geheizten Gewächshäusern

Obst



Sehr geringe Klimabelastung: ☀️ – Freilandprodukte

Geringe bis mittlere Klimabelastung: 🍷 – „Geschützter Anbau“ (Abdeckung mit Folie oder Vlies, ungeheizt);

📦 – Lagerware; 🏠 – Produkte aus ungeheizten oder schwach geheizten Gewächshäusern

Hohe Klimabelastung: 🔥 – Produkte aus geheizten Gewächshäusern

Rezeptverzeichnis

- A** – Apfelkuchen ☼☼☼ – S. 24
Apfelringe ☼☼☼ – S. 43
Auberginenmus ☼ – S. 34
- B** – Bratäpfel mit Vanillesoße ☼☼☼ – S. 25
- C** – Chapati-Fladen ☼☼☼ – S. 32
- E** – Elsässer Flammkuchen ☼☼☼ – S. 17
- G** – Gemüsecurry in Kokosnusssauce mit Basmatireis ☼☼ – S. 22
Gemüsesuppe ☼☼☼ – S. 10
Grünkernbratlinge mit Kartoffelbrei und Weißkohl ☼☼☼ – S. 18
Gugelhupf ☼☼☼ – S. 26
- H** – Hamburger vegetarisch ☼☼☼ – S. 18
Hefbrötchen mit Lauch-Joghurt-Aufstrich ☼☼☼ – S. 31
Hefezopf ☼☼☼ – S. 27
Honig-Senf-Dip ☼☼☼ – S. 35
- I** – Indischer Alblinsen-Snack ☼☼☼ – S. 33
- K** – Kartoffelauflauf mit Pesto ☼☼☼ – S. 19
Kartoffel-Karottensuppe mit Sellerie ☼☼☼ – S. 11
Kartoffel-Sauerkraut-Kuchen ☼☼☼ – S. 21
Kässpätzle ☼☼☼ – S. 14
Kräuterquark ☼☼☼ – S. 38
Kürbis-Lauch-Suppe ☼☼ – S. 12
- L** – Linsen mit Spätzle und Salat ☼☼☼ – S. 15
- O** – Obstsalat ☼☼ – S. 40
Ofengemüse mit Chinakohl-Salat ☼☼☼ – S. 20
- P** – Pfannkuchen mit Apfelmus ☼☼☼ – S. 42
Pico de Gallo ☼ – S. 36
- S** – Spaghetti Bolognese vegetarisch ☼☼☼ – S. 16
- T** – Türkische Pohca ☼☼☼ – S. 30
- V** – Vanillepudding ☼☼☼ – S. 28
- W** – Walnussplätzchen ☼☼ – S. 41
- Z** – Zaziki ☼ – S. 37

Hier einfach eigene Rezepte ergänzen (z.B. mit Bezeichnungen wie „S. 32b“ etc.)!