Das große FREUNDE-*innen Kochbuch

Global Nachhaltig

Vegetarisch-Vegane Rezepte, Tipps für Menüplanung und Bildungsideen für Gruppen

Inhaltsverzeichnis

3 Über dieses Kochbuch

5 Kochinitiative der Freunde

9 Kochen ist Bildung

12 Teil 1: Das hätte ich gerne vorher gewusst

13 Mengen-, Zeit- und Budget-planung

20 Menüplanung

25 Saisonales und regionales Kochen

27 Global Nachhaltiges Kochen

34 Hygiene in der Küche

36 Lebensmittel Lagern

41 Teil 2: Die Rezepte

46 Frühstück

51 Aufstriche und Dipps

67 Gebäck

90 Suppen

98 Salate

111 Hauptgerichte

151 Desserts

161 Impressum

1 Über dieses Kochbbuch

Dieses Kochbuch ist die Neuauflage von „Das große *Freunde* Kochbuch: Rezeptsammlung und Tipps für das Kochen auf Seminaren“. Es ist ein Leitfaden und Nachschlagewerk für ehrenamtliche Kochteamende, die seit über 10 Jahren Seminare im Kontext von Freiwilligendiensten bekochen.
Durch die Förderung mit Mitteln des BMZ durch Engagement Global wurden eine Überarbeitung des Theorieteils, Rezepten und Layout möglich gemacht. Wichtig war uns dabei vor allem:

- Das Kochbuch für noch mehr Menschen zugänglich zu machen, die für große Gruppen kochen (möchten)
- Informationen für entwicklungspolitische Bildungsarbeit zu ergänzen, um komplexe globale Zusammenhänge im Bereich Kochen und Konsum sichtbar zu machen
- Das neue Layout an die Nutzung auf dem Smartphone anzupassen
- Den Theorieteil grafisch und inhaltlich aufzuarbeiten, um die Planung von Kocheinsätzen und Bildungseinheiten leichter zu gestalten
- Neue Rezepte aufzunehmen und alte Rezepte zu überarbeiten

Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners

Über die *Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners e.V.*

1.800 Menschen leisten pro Jahr ihren Freiwilligendienst über die *Freunde* und werden von uns vor und während ihres Dienstes begleitet. Danach werden sie „Ehemalige“ und viele engagieren sich u.a. als Kochteamende weiterhin in unserer Organisation.
Seit 1976 setzen wir uns für die Waldorfpädagogik weltweit ein und haben bisher mehr als 830 waldorfpädagogische Einrichtungen unterstützt. Die Schülerkampagne WOW-Day schenkt Kindern und Jugendlichen weltweit Schulzeit. Die Notfallpädagogik wendet sich an psycho-traumatisierte Kinder und Jugendliche in Kriegs- und Katastrophengebieten.
Wir leiten Spenden zu 100 % weiter. Weitere Infos zu unserer Arbeit gibt es hier: *Quelle*

Einige Inhalte haben wir an andere Stellen ausgelagert, um sie aktuell halten zu können. Sie sind weiterhin auffindbar auf der Homepage der Freunde unter dem Bereich *„Kochen auf Seminaren“.*

Danke

Wir bedanken uns bei allen die dazu beigetragen haben, dieses neue Kapitel des *Freunde* Kochbuchs mit uns zu schreiben:

- Den ehemaligen Kochteamenden, die vor einigen Jahren die Erstfassung mitgestaltet haben.
- Den aktiven Kochteamenden, die neue Erfahrungen und Rezepte beigesteuert haben.
- Den wunderbaren Designerinnen *Maike Panz* und *Franka Geiser* für die neue Gestaltung
- Allen Menschen, die im Großen oder Kleinen für Andere kochen

Redaktion: Die Kochkoordination der Ehemaligenarbeit im *Freunde* Büro.

Gefördert von Mitteln des BMZ durch Engagement Global

Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung

ENGAGEMENT GLOBAL
Service für Entwicklungsinitiativen

2 Kochinitiative der Freunde

36.000 Portionen und immer noch nicht satt.

Was ist die Kochinitiative der *Freunde*?

Die Kochinitiative haben wir dem Engagement von 19 Ehemaligen zu verdanken, die sich im Oktober 2011 zu einem „Kochwochenende“ in Frankfurt trafen. Ziel war es ein Konzept zu entwickeln, wie Seminare der *Freunde* von Ehemaligen direkter, gesünder und nachhaltiger verpflegt werden könnten, als das in Jugendherbergen und Seminarhäusern bisher der Fall gewesen war. Als Leitbild legten sie eine biologische, saisonale und regionale Küche fest, die komplett vegetarisch gestaltet ist und Tierprodukte nur in kleinen Mengen und Bio-/Demeter-Qualität verwendet. Später wurde die Verwendung von fairen Lebensmitteln aus dem globalen Süden ein weiteres Anliegen. Die Kerngruppe, die sich damals zusammengefunden hatte, verstand sich als offene Gruppe im Prozess, ohne feste Mitglieder und Ideologie.
Was 2012 mit einem guten Dutzend selbst verpflegten Seminaren im Rahmen des neuen Bundesfreiwilligendienstes begann, ist heute eine etablierte Möglichkeit für Engagement innerhalb der Ehemaligenarbeit der *Freunde*. So wurden 2022 im Jahr des 10-jährigen Jubiläums knapp 2500 Menschen auf über 100 Seminaren von bis zu 140 Kochteamer*innen bekocht. Das sind über 36.000 Portionen, die durch die Ideen, Energie und Einsatz der ehrenamtlichen Kochteams serviert werden. Diese tolle Entwicklung basiert auch darauf, dass die Ausbildung der Kochteamer*innen eine zentrale Aufgabe der Initiative ist. Es werden jedes Jahr mehrere Kochschulungen und Workshops durchgeführt, bei denen die nachhaltige, gesunde und leckere Seminarverpflegung im Fokus steht, gepaart mit ernährungspolitischen Themen wie Lebensmittelverschwendung, die Zukunft der

Landwirtschaft oder globale Ernährungssicherheit.
Mit der Zahl der selbstverpflegten Seminare wuchs auch der organisatorische Aufwand - Koordination, Verteilung, Vernetzung, Informationsvermittlung. Deshalb gibt es seit 2015 die Kochkoordination, die sowohl für organisatorische Aufgaben als auch für die Rahmengebung bzw. Schirmherrschaft einer gemeinsamen konzeptionellen Weiterentwicklung des Kochens auf Seminaren verantwortlich ist.

Wer ist also die Kochinitiative?

Alle die auf Seminaren kochen. Sie zieht ihre Kraft aus dem Engagement und der Begeisterung der Ehemaligen und mittlerweile auch vielen anderen Menschen, die keinen Freiwilligendienst gemacht haben. Trotz wechselnder Mitglieder eint alle folgender Wunsch:
1 dass jedes Kochteam die Chance nutzt, auf Seminaren Räume für Austausch und Kommunikation über Ernährung zu öffnen – die Köch*innen sind die Dialogführer*innen!
2 dass jede*r Kochteamende als Maßstab das eigene Koch-Know-How nutzt und dementsprechend kocht. Jede*r kocht womit er*sie sich sicher und wohl fühlt!
3 dass Kochteamende im Austausch mit Seminarleitung und den Teilnehmenden sind und „für“, nicht „gegen“ die Gruppe kochen!
4 dass jedes Kochteam Spaß beim Kochen und Essen hat!

Leitlinien für das Kochen auf Seminaren und für dieses Kochbuch

Auch wenn die Kochinitiative eine nie gleichbleibende Gruppe ist, sollen im Folgenden einige Leitlinien aufgestellt werden, die den neuen Kochteams Orientierung geben können und die grundsätzliche Haltung der Kochinitiative sowie der *Freunde* als Organisation widerspiegeln. Diese Leitlinien bilden auch die Basis für alle folgenden Inhalte in diesem Kochbuch.

Regional

Wie diese Leitlinien umgesetzt werden, muss auf jedem Seminar individuell und gemeinsam mit dem pädagogischen Team und der Gruppe entschieden werden!

- Wir wollen eine bewusste, wertschätzende, an nachhaltigen Kriterien orientierte Ernährung pflegen und den Teilnehmer*innen diese praktisch und theoretisch vermitteln
- Wir wollen mit unserem Kochen das Seminar bereichern indem wir die Teilnehmenden lecker, ausgewogen und gesund verköstigen, durch das Prinzip einer offenen Küche und der Beteiligung der Teilnehmenden Essen und Kochen zu einem Teil des Seminarorganismus werden lassen, indem wir Denkanstöße, neue Erfahrungen und den Austausch über Kochen und Essen ermöglichen
- Wir wollen regional und saisonal kochen und dabei bio und/oder fair trade einkaufen. Falls eine der Ideen nicht umsetzbar ist, wird individuell entschieden: Manchmal ist regional die bessere Wahl, manchmal bio
- Tierprodukte sollen bewusst eingesetzt werden, sprich in Maßen und in bio/demeter- Qualität
- Wir halten eine vegetarische Ernährung für erstrebenswert, legen sie aber nicht als Dogma fest, weder in die eine Richtung (auf keinen Fall Fleisch), noch in die andere (keinesfalls ausschließlich vegan);

Warum ist uns als *Freunde*-Vertreter*innen diese offene Herangehensweise so wichtig?

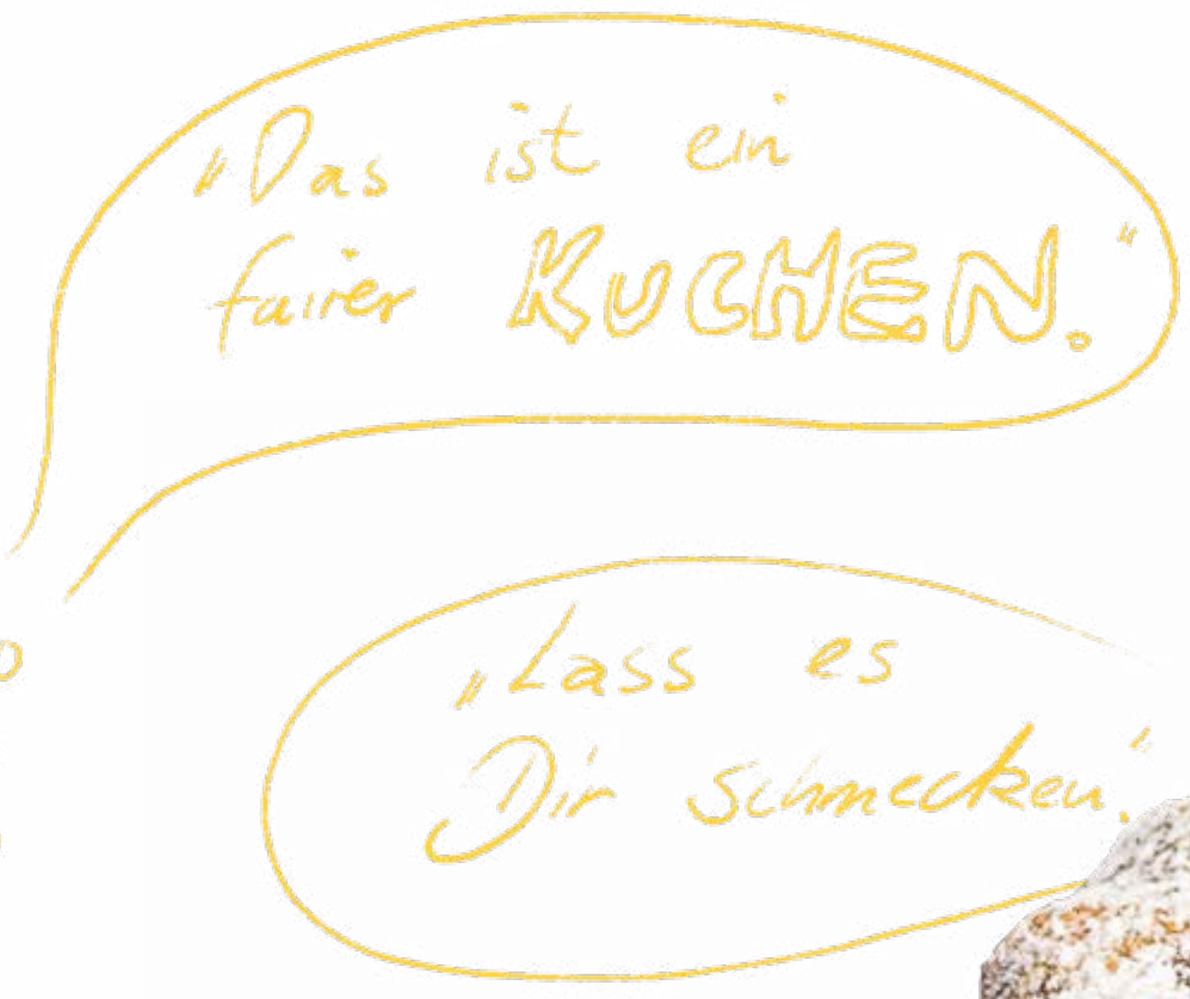
- Wir wollen die Menschen, die wir bekochen, in ihren Bedürfnissen ernst nehmen und da abholen, wo sie stehen (Esskultur, Prägung, Gewohnheiten, Überzeugungen)
- Wir wollen sie zu unserem Essen und unserer Essenshaltung einladen
- Wir wollen ihnen die Möglichkeit geben, zu wählen – im Großen (wollt ihr eine Woche „Vegetarisch/Vegan Essen?“) und im Kleinen (Milchalternative oder Kuhmilch im Kaffee)

Vegetarisch
saisonal

- Wir wollen authentisch sein und andere authentisch sein lassen: Die eigene Haltung soll klar kommuniziert werden können, aber auch die Bedürfnisse der anderen gehört werden und bei Bedarf nach gemeinsamen Lösungen gesucht werden (z.B. einmal die Freiwilligen kochen/grillen lassen, Wurst zum Abendessen)
- Wir wollen mit ihnen über das Thema Ernährung in Austausch gehen – das Was, Wie und Warum hinter dem Thema bewusst machen und neue Gedanken ermöglichen

Dialog & AUSTAUSCH

Wir wollen im Seminarrahmen niemanden mit unseren Ansichten und unserem Essen „überwältigen“, d.h. es ihnen als einzig richtig und alternativlos vorsetzen, sondern wir können Teilnehmende nur mithilfe von Essen und Austausch in die Lage versetzen, sich eine eigene Meinung zu Ernährung und Lebensmittelkonsum zu bilden.



3 Kochen ist Bildung

Das Selbstverständnis der Kochinitiative ist, über das Kochen, das Essen, den Prozess, die Produkte und die eigene Haltung mit den Bekochten zu sprechen. Auf diese Weise geschieht Ernährungsbildung automatisch, indem man ins Gespräch kommt über Linsenbolognese und winterliches Ofengemüse. Das selbst gekochte Essen, die Arbeit und die Gedanken, die dahinter, und die Zutaten, die darin stecken, sind die Anknüpfungspunkte. Daraus kann sich vom lockeren Austausch bis hin zur entwicklungspolitischen Bildungseinheit alles ergeben - je nach den Vorstellungen von Kochteam, Seminarleitung und Gruppe.

In diesem Kochbuch - und das ist neu im Vergleich zur ersten Auflage - stecken jede Menge Ideen für große und kleine Bildungseinheiten, die bekochten Gruppen Informationen liefern, um das eigene Ess- und Konsumverhalten zu hinterfragen. Eine Woche lang vegetarisch oder vegan zu essen kann für sich genommen schon einen Bildungseffekt haben. Die Vorstellung des Kochteams zu Beginn der gemeinsamen Zeit ist dafür besonders wichtig, denn hier ist der Raum, um zu erzählen, wieso ihr überhaupt für eine Gruppe kocht und was euch dabei wichtig ist.
Gleicht die Erwartungen mit der Gruppe ab und ladet sie ein, eine Woche lang mit euch vegetarisch/vegan zu essen.

- Weshalb wird vegetarisch oder vegan gekocht?
- Wieso sollen wenig tierische Produkte verwendet werden? Was braucht es trotzdem unbedingt, z.B. (Kuh-) Milch für den Morgenkaffee?
- Was steht auf dem Menüplan, wenn es saisonales Obst und Gemüse gibt?

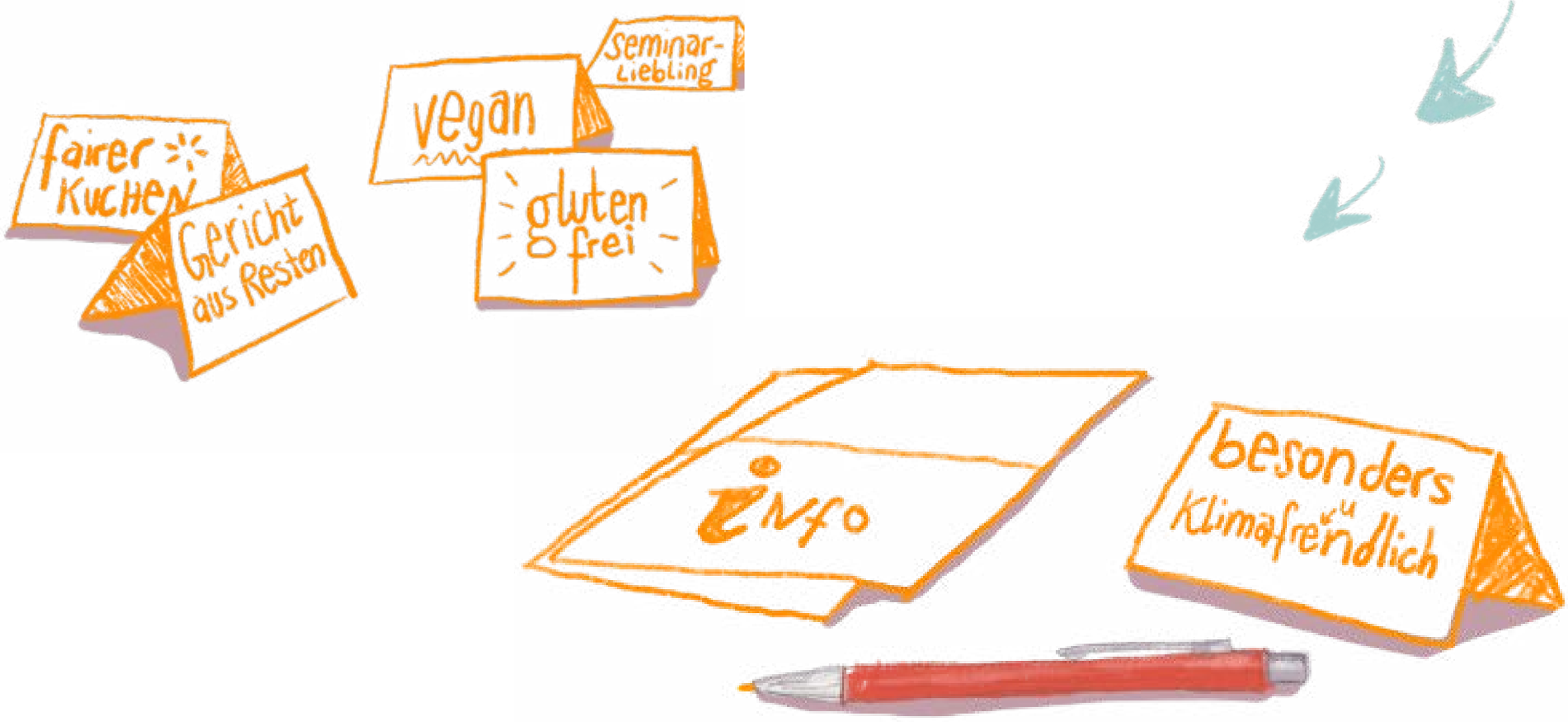
- Wo wurde eingekauft und warum (im kleinen Bioladen, im Supermarkt, im Hofladen)?
- Welche Zutaten kommen aus fairem Handel und stammen aus dem globalen Süden?
- Warum gibt es Erbsen-Guacamole und keine „richtige“? :-)

Das alles können Fragen sein, die im Laufe der Woche aufkommen und die zu Gesprächen und Diskussionen einladen.

Bildungseinheiten in diesem Kochbuch

Das Kochen ist auch anstrengend und kostet viel Energie. Doch wenn der Raum und die Kraft es zulassen, probiert doch mal eine der Einheiten aus. Im Folgenden kommt ein kleiner Überblick, zur Inspiration.

Ohne großen Aufwand kannst du aus den Infoboxen, die du neben vielen Rezepten findest, kleine Infokärtchen schreiben und sie auf das Buffet zum jeweiligen Gericht stellen. Oder der Gruppe kurz vor dem Essen etwas über die Gerichte und die Zutaten erzählen. Das kann auch einfach ein „fairer Kuchen“ sein oder Aufstrich aus den *Gemüseresten vom Abendessen*.



Spannend kann ein Frühstück unter einem bestimmten Motto wie „plastikfrei“ oder „regional“ sein, bei dem auf bestimmte Lebensmittel verzichtet wird. Mehr dazu findest du *hier.*

Beim Mittagessen können die Portionen der jeweiligen Tische nach dem BIP von Ländern im globalen Norden und Süden aufgeteilt werden. Interessant wird es sein, zu sehen, wie die Gruppe es organisiert, dass alle satt werden. *Hier* geht es zur Einheit.

Wenn Zeit für eine Einheit außerhalb der Essenszeiten ist und die Seminarleitung oder die Gruppe sich diese vielleicht wünscht, dann legen wir dir unsere Bildungskoffer ans Herz. Das sind Methodenkoffer mit ausgearbeiteten Einheiten inklusive (Info-)Materialien, um die Vorbereitung und das Gestalten von Seminareinheiten zu erleichtern. Es gibt fünf Koffer u.a. zu den Themen Globale Verteilungsgerechtigkeit und Welternährung; Konsum und Verschwendung oder Food for future: Zusammenhänge von Klima und Ernährung. Die physischen Koffer können über das Freunde-Büro bzw. das Kochorga-Team ausgeliehen werden. Viele Materialien gibt es auch online zum Download. Wir haben einige Einheiten im Kochbuch an passenden Stellen verlinkt, z.B. *Hier*

Alle Infos zu den Koffern und ihren Inhalten findest du unter *https://www.zukunft-im-koffer.info/*

4 Teil 1: Das hätte ich gerne vorher gewusst

Eine Woche oder länger für eine große Gruppe zu kochen, braucht Planung. Darum widmet sich der erste Teil des Kochbuchs der Kochplanung und Durchführung. Auch ohne große Erfahrung, dafür aber mit viel Motivation und Freude am Kochen, kann so jede*r den eigenen Kocheinsatz entspannt angehen.
Eine gute Planung sorgt auch für nachhaltiges und bewusstes Kochen: Ob Mengenkalkulation, Menüplanung, Saisonkalender oder die richtige Lagerung - all das kann helfen, Lebensmittel wertzuschätzen, und so wenig wie möglich wegzuwerfen.
Alle Infos, Tipps und Tricks sind von erfahrenen Kochteams zusammengetragen worden, um allen Neulingen die Planung und Durchführung des Bekochens von Gruppen zu erleichtern.

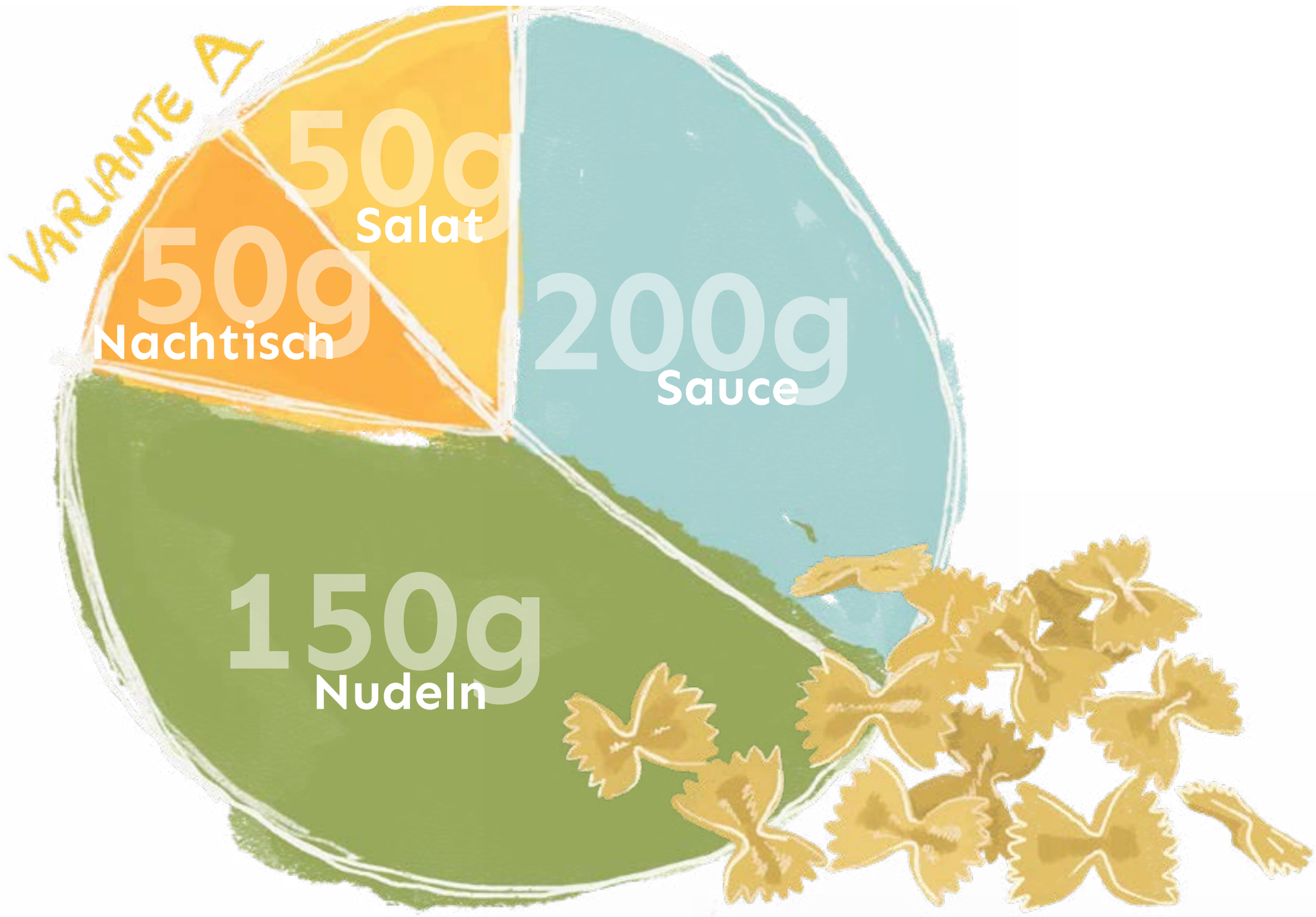
Mengen-, Zeit- & Budgetplanung

Mengenkalkulation

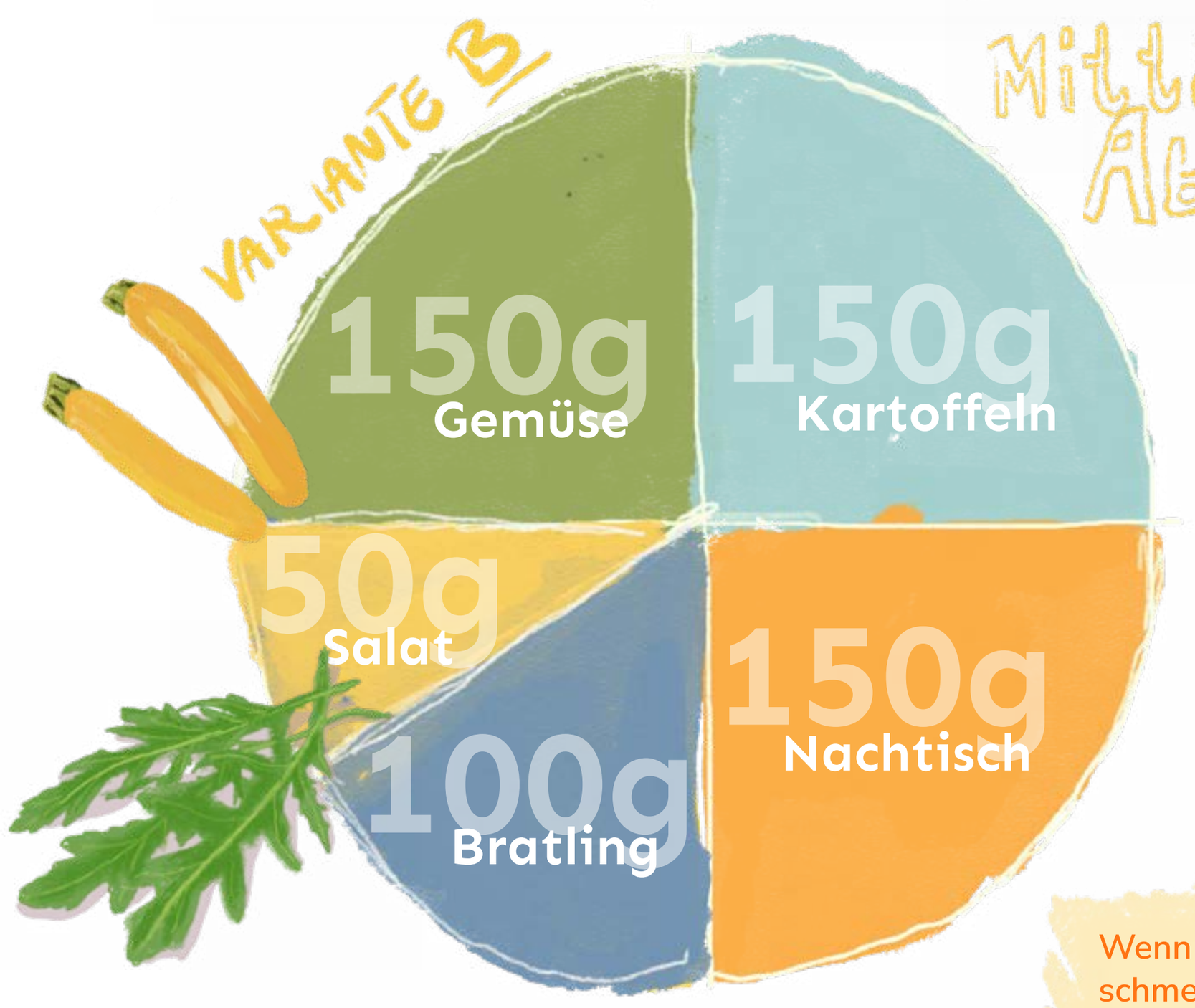
Wie berechne ich Mengen? Wie vermeide ich Reste oder hungrige Teilnehmende?
Die richtige Menge zu schätzen, hat viel mit Erfahrung zu tun und ist außerdem von dem Essverhalten der jeweiligen Gruppe abhängig. Es gibt aber auch Standardangaben, die zur Berechnung von Mengen verwendet werden können. Auf die Anzahl der Essenden hochgerechnet, ergeben sich daraus gute Werte.
Anhand dieser Werte könnt ihr euch orientieren, sie ausprobieren, und immer wieder an die Seminargruppe anpassen. Und wenn doch etwas übrig bleibt: Wir haben viele gute Ideen für Resteverwertung für euch.
Es ist immer ratsam, das Essverhalten der Gruppe innerhalb der ersten Mahlzeiten zu ermitteln! Außerdem gibt es noch ein paar Erfahrungswerte: Gruppen mit viel körperlicher Aktivität, vollem Seminarplan oder kaltem Wetter essen euch (eher) die Haare vom Kopf – dann lieber mit dem höheren Wert rechnen. Auch Jugendliche essen häufig viel.

Wenn ihr eure Mengen aus Rezepten nehmt, die ihr hochrechnet, könnt ihr meist mit etwas weniger rechnen (10% sind ein guter Richtwert) – je größer die Gruppe ist, desto geringer wird der Durchschnittswert, den die einzelne Person isst. Gleiches gilt auch für Brot, Butter und Käse bzw. Aufstriche: mit zunehmender Teilnehmendenzahl sinkt die pro Person benötigte Menge! Eine gute Übersicht um ein Gefühl für die Mengen bei einem Menü zu bekommen, bietet auch dieser *Portionsplaner*.

Mengenangaben, die pro Person durchschnittlich gegessen werden, zur Orientierung:
300 g – 400 g pro Person Frühstück
500 g – 600 g pro Person Mittagessen/Abendessen



Mittag- oder Abendessen



RESTE?!

Wenn doch viele Reste übrig sind: Wegschmeißen musst du nichts! In verschlossenen Dosen oder in einer Schüssel/Topf mit Deckel (Teller eignen sich auch als Deckel) kannst du alles im Kühlschrank aufbewahren. Nachhaltigkeitstipp: Vorher abkühlen lassen, damit der Kühlschrank nicht so stark kühlen muss. So kannst du das Mittagessen z.B. abends noch einmal aufwärmen und zum Abendessen dazustellen. Manche werden sich darüber freuen!
Wenn nicht alle satt geworden sind: Entweder schmeißt du noch eine Packung Nudeln in den Kochtopf oder du stellst Brot und Aufstrich bereit.

Suppe:
als Vorspeise 200ml
als Hauptspeise 500ml
„Pro Kilo Gemüse ein Liter Wasser“

Salat:
50-100g Blattsalat
150-200g Gemüse oder Mischung
Das ist der Vollwertansatz mit viel Rohkost - Großer Salatkopf reicht ca. für 8 Personen

Salatdressing:
30–60 ml (umso dickflüssiger das Dressing, desto mehr braucht ihr)

Gemüse:
Gemüse oder Kartoffel als Beilage 150g
Gemüse oder Kartoffel als Hauptspeise 250-300g
> Je nach Gemüse müsst ihr beim Kalkulieren mit Putz – und Schälverlust rechnen!

Obstsalat/Nachtisch/Frühstücksbrei:
100-150g

Getreide und Reis, trocken:
als Beilage 60-80g (gekocht: 180-240g)
als Bratling 50g (gekocht: 150g)
als Salat 30-40g (gekocht: 90-120g)

Was tun mit zu viel Nudeln oder Reis?
Gekochte Nudeln sind 3-4 Tage im Kühlschrank haltbar, du kannst also gut einige Tage später (wenn alle die Nudeln vergessen haben ;)) noch einen leckeren *Nudelsalat* daraus zaubern.
Reis dagegen ist nur ca. 2 Tage haltbar, ihn kannst du z.B. als Puffer anbraten oder zu Aufläufen verarbeiten. Tipp: Wenn du Reis ohne oder mit nur ein bisschen Salz kochst, kannst du den Rest danach noch zu *Reisbrownies* weiterverarbeiten!

Hülsenfrüchte:
als Beilage 20-30g trocken (gekocht ca. 40-60g)
Tofu 30-40g

Nudeln, trocken:
100g - 150g (gekocht: ca. 200-300g)

Brot:

Ist schwierig zu berechnen. Kommt auf die Gruppe an und was es dazu gibt. Ein großes Brot ergibt ca. 15 Scheiben – Erfahrungswert ca. 3 – 3 ½ große (750g) Brote bei 25 Menschen pro brotbasierter Mahlzeit

Kuchen:

Abhängig davon wie gehaltvoll er ist (ähnlich bei einem Dessert). Nach Stücken berechnen.

(Pflanzlicher) Joghurt:

Ca. 150g als kleiner Nachtisch bzw. in Kombination mit Müsli zum Frühstück

(Pflanzliche) Milch:

Ca. 100ml pro Tag für Kaffee und Müsli

In jeder Gruppe gibt es hungrige Nachtschwärmer*innen. Manchmal essen sie heimlich die Kartoffeln, die für den Kartoffelsalat am nächsten Tag gedacht waren. Darum lohnt es sich ein kleines Nachtschwärmer*innen-Fach in Küche oder Kühlschrank einzurichten, so können Reste gut verwertet werden und es verschwinden keine wichtigen Zutaten über Nacht. Dafür können auch ruhig Kekse oder andere Snacks eingekauft werden.

Butter oder pflanzliche Margarine:

Etwa 20g pro TN und Tag; Sind Aufstriche wie Tomatenbutter geplant, ist der Bedarf höher

Käse und Aufstriche:

Ist abhängig davon, was ihr neben dem Brot anbietet. In der Regel pro Person pro brotbasierter Mahlzeit 100g in Kombination (z.B. 30g Käse, 70g Aufstriche)

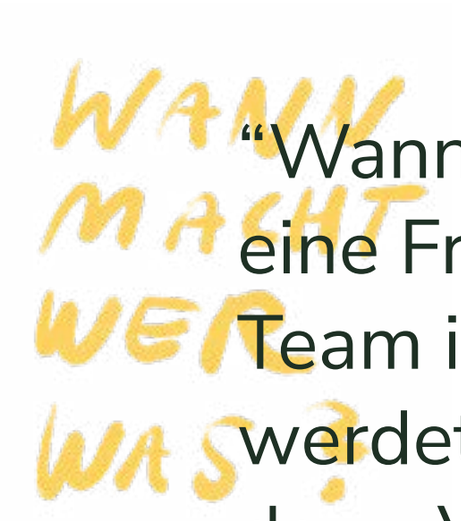
Eher „flüssige“ Reste: pürieren und zu Suppe verarbeiten; eher „feste“ Reste: quetschen, vermischen und mit Haferflocken (Geheimtipp!) zu Bratlingen formen und in Bratöl anbraten.

Zeitmanagement

Zeit fliegt – und das besonders in der Küche.
Da ist schnell mal eine Stunde mit Kartoffeln schälen gefüllt oder auch gern zwei, wenn es ein paar Teilnehmende mehr sind.

Deshalb ist das Zeitmanagement ein großes Thema. Wir starten mit den Basics, die ihr euch vorab bewusst machen solltet, um unnötigen Stress in der Küche zu vermeiden:

- Viel Zeit für Planung und Durchführung einplanen, wenn man noch wenig Erfahrung hat
- Menüplan für jeden Tag erstellen
- Große Mengen brauchen länger in der Vorbereitung (Schnippeln) und Zubereitung (Kochen/Backen)
- Abends immer (immer, immer) die Küche (alle Arbeitsflächen!) sauber machen
- Genügend Erholungspausen einlegen! Effektiver ist es, sich gegenseitig ein bis zwei Stunden Pause zu gönnen, als gemeinsam nur 30 freie Minuten zu haben.
- Wartezeit produktiv nutzen (Abspülen, Teig machen....)



"Wann macht wer was?" ist eine Frage, die ihr euch im Team immer wieder stellen werdet – ein paar Gedanken dazu: Vorbereitung: „Was wir haben, haben wir" - viele kalte Speisen können schon am Abend für den Folgetag zubereitet werden. Manchen Gerichten, z.B. Kartoffelsalat, Antipasti, Tzatziki etc., tut die Nacht im Kühlschrank sogar gut: So haben die Geschmäcker Zeit, sich voll zu entfalten.

Wusstest du, dass in Deutschland durchschnittlich um die 10% vom Einkommen für Nahrungsmittel ausgegeben werden, in den USA sogar nur ca. 6%, während in Kenia und Nigeria über 50% für Essen aufgewendet wird? Unser Nachbarland Frankreich gibt immerhin 13% für Nahrungsmittel aus.
Quelle: Iss was?! Tiere, Fleisch und ich, Heinrich–Böll–Stiftung. 9. aktualisierte Auflage, 2019

WAS WIR HABEN, HABEN WIR.

Warme Saucen und Suppen sind hinterhältig. Zuhause braucht ihr eine halbe Stunde, um für eure WG eine super Sauce zu kochen, für Seminare solltet ihr mit mindestens einer Stunde rechnen – aber warum da Minuten zählen? Eine Sauce, die morgens angesetzt und über 3

Stunden bearbeitet und gerührt wird, hat Zeit, lange vor sich hin zu köcheln und wird sehr viel intensiver als eine „Fast-Sauce“.

Nudeln brauchen – abhängig von der Sorte – ca. 8 Minuten, um im kochenden Salzwasser gar zu werden. Es empfiehlt sich – obwohl es ein Mehraufwand ist – die Nudeln portionsweise abzukochen. Ein großer Topf mit viel Kochwasser wird mit nicht mehr als 1,5 Kilo Nudeln klarkommen. Wenn ihr mehr auf einmal kocht, kühlt das Wasser zu stark ab und braucht Ewigkeiten, um wieder auf Siedetemperatur zu gelangen. Währenddessen ziehen sich die Nudeln voll mit (kaltem) Wasser und werden klitschig, klumpen, gehen daneben. Nehmt euch einen zweiten, gleich großen Topf, legt ein Sieb darauf und gießt die erste Portion Nudeln dort hinein ab – so behaltet ihr das heiße Kochwasser für Folgeportionen! Genauso verhält es sich mit allen großen Mengen. Ob im Ofen, Topf oder Pfanne. Verdoppelt die Gardauer, die euch vom privaten Kochen geläufig ist, und ihr habt ungefähr die Gardauer für die Großmenge.

Einen Menüplan über die ganze Seminarzeit zu erstellen, den ihr vor Ort dann mit der Seminarleitung zusammen durchgehen könnt, hilft euch ungemein. Aus dem Menüplan könnt ihr jeden Tag einen Ablaufplan für den Tag erstellen und euch die Aufgaben aufteilen. Plant Zeitpuffer ein!

Eine digitale Einkaufsliste kann von allen im Team bearbeitet und vor Ort abgehakt werden. So können auch schnell noch Dinge hinzugefügt werden, wenn die Person schon unterwegs zum Laden ist. Mit einer App wie Bring! Kann man die Liste auch nach Warengruppen automatisch sortieren lassen. https://www.getbring.com/

Verzögerung der Essenszeiten: Es kann immer passieren, dass ihr mit dem Essen nicht pünktlich fertig werdet, genauso, wie es passieren kann, dass sich eine Einheit des Seminars als länger erweist, als geplant war, sodass sich das Essen nach hinten verschiebt. Beide Fälle sind kein Drama – früh genug zwischen Küche und Seminarteam angesprochen kann sich die jeweils andere Teamhälfte auf die Änderung einstellen und entsprechend reagieren.

Auch Einkaufen kann lange dauern, vor allem wenn es ein Großeinkauf ist. Darum hilft es ungemein, wenn man für den Gang zum Supermarkt seine Liste nach Warengruppen gliedert: Obst, Gemüse; Kräuter, Brot, Nährmittel (Mehl, Nudeln), Konserven/Gläser, Essig/Öl/Gewürze/Sauce, Gekühlte Lebensmittel usw. - so spart man sich etliches Herumlaufen im ganzen Markt.

Wo es möglich ist, wollen wir gern regionale Produzenten und Geschäfte unterstützen. Kleine Bioländen sind natürlich meist teurer, geben aber bei einem Großeinkauf auch mal Prozente. Ist ein Bio-Hof in der Nähe, kann man dort anrufen und saisonales Obst und Gemüse vorbestellen. Dazu lohnt es sich vorab in Kontakt mit dem Seminarhaus zu sein, sie können oft Kontakte vermitteln.

Fair produzierte Produkte aus dem globalen Süden zu kaufen ist heute oft auch in großen Supermärkten möglich (Siehe auch „Global Nachhaltiges Kochen“).
Es gibt aber sehr viele Labels und nicht alle halten was sie versprechen. Helfen kann da der Label Checker der *Christliche Initiative Romero e.V.*
Eine gute Wahl sind Produkte mit den Labels: *Fairbio, Naturland fair* und *GEPA*

Umgang mit dem Budget

Rechnet euch aus, wie viel Geld ihr am Tag zur Verfügung habt und vergleicht das dann mit den Ausgaben, die getätigt sind. So könnt ihr leicht den Überblick behalten.
Wenn möglich, sprecht mit den Menschen, die vor euch die Küche nutzen und lasst euch die Lagerbestände durchgeben. Oft bleiben Lebensmittel stehen, die ihr dann nicht mehr kaufen müsst und am besten auch komplett verwertet.
Vorsicht bei besonders kurzen Veranstaltungen oder mit wenig Teilnehmenden – hier kann das Budget schon mal knapp werden, weil die „Grundinvestition“ (in Öl, Gewürze ...) ähnlich hoch bleibt.

Teure Zutaten bewusst einsetzen: Gerade wenn ihr versucht, bio oder fair gehandelte Lebensmittel zu kaufen, können euch am Ende die Preise für große Mengen überraschen. Teuer sind vor allem: Nüsse/Nusscremes/Mandelmus; empfindliches Obst wie Beeren, Kirschen und Ersatzprodukte. Saisonkalender checken und regionale Angebote prüfen = Geld sparen :-)

5 Menüplanung

Was ist wichtig für die Menüplanung?

Grundsätzliches

Grundsätzlich gilt weiterhin für die Verpflegung auf Freunde-Seminaren: Komplett vegetarisch und möglichst biologisch, saisonal, regional und fair. Konkret bedeutet das für die einzelnen Mahlzeiten: Milch, Joghurt und Käse sollen zur Verfügung stehen - vegane Alternativen hierzu sollen als freie Wahl verstanden werden. Es ist nach Absprache oder auf Wunsch der Gruppe auch möglich zu Grillen, denn aus hygienischer Sicht spricht nichts dagegen. Das Grillgut sollte dann aber unbedingt Bio oder von ähnlicher Qualität sein. Genauso ist auch ein komplett vegan bekochtes Seminar möglich. Entscheidend dafür sind die Zustimmung aller Beteiligten und genügend Erfahrung des Kochteams im veganen Kochen.

Küchenausstattung

Ein wichtiger Punkt, der für die Auswahl der Gerichte entscheidend ist, ist die Küchenausstattung im Seminarhaus. Gibt es einen (großen) gut funktionierenden Backofen? Dann sind Pizza, Lasagne und Ofengemüse sicherlich eine gute Idee. Die Ausstattung kann meist bei den Häusern erfragt werden oder aber in der Übersicht der *Seminarhäuser der Freunde* eingesehen werden.

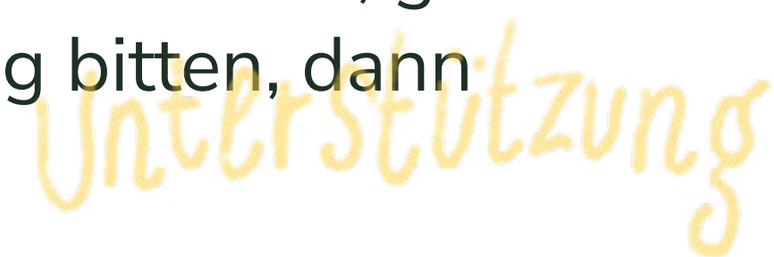
Worauf sollten wir noch achten?
Ausgewogen und ausgeglichen: Verschiedenes anbieten, z.B. Salat, Hauptgericht, Nachtisch; nicht jeden Tag Hülsenfrüchte; verschiedene Farben und Konsistenzen (z.B. nicht alles suppig und breiig)...das Auge isst mit; Suppen und Salate mit Toppings wie Croutons (aus altem Brot); Setzt teure Lebensmittel (z.B. Käse) bewusst und in kleineren Mengen als Genussmittel ein. Keiner muss davon satt werden, aber als „Schmankerl“ kann natürlich etwas Käse auf die Nudeln.

Seminarlieblinge, Kreativität und Signature Dishes: Klassiker wie Lasagne, Pizza, Kartoffeln, Nudeln mit Neuem abwechseln; Gerichte kochen, die du gut kochen kannst, kennst und selbst gern isst; Bei der Resteverwertung kreativ werden; beim Würzen aber lieber zurückhaltend mit Schärfe, Knoblauch etc. sein

Das erste (Abend-)Essen sollte warm und sättigend und nicht zu aufwendig sein. Die Zeit und Energie am ersten Tag sollte in dieses Essen fließen, denn Liebe geht durch den Magen. Das erste Essen ist das Eingangstor in die Herzen der Gruppe :-)

Was selbst machen, was eher nicht? Nimm dir nicht zu viel vor, sondern steigere dich lieber, wenn Zeit und Energie da ist. Brot backen, Kuchen backen, Nachtisch und Aufstriche selber machen: kann man, muss man aber nicht! Auch Obst und (gekaufte) Kekse machen Freude und sind absolut erlaubt.

Schnell und einfach:
Es müssen nicht immer drei Gänge sein, ab und zu ein Nachtisch oder Kuchen erfreuen aber das Gruppenherz, dafür dann aber einfach mal Nudeln mit Sauce oder eine Suppe mit Brot als Hauptgericht; Bratlinge oder Burger für große Gruppen sind aufwendig und zeitintensiv, gut planen und die Gruppe um Unterstützung bitten, dann klappt‘s.



Specials

Was wird erwartet?

Ein warmes Essen am Tag ist gesetzt, alles andere entscheidet ihr. Frühstücks- und Abendessen-Specials (siehe unten) könnt ihr machen, müsst es aber nicht. Genauso könnt ihr Mittags einen Nachtisch planen und Nachmittags noch Kuchen anbieten, aber bitte nicht jeden Tag beides, sonst verwöhnt ihr die Gruppen zu sehr!

Frühstück

Neben Müsli, Joghurt, Milch, Brot, Käse (in Maßen) und süßen und herzhaften Aufstrichen, immer auch Obst und etwas Rohkost anbieten. Auch ein Obstsalat (Schnibbeln dauert aber), Bircher Müsli oder ein warmer Brei (Haferporridge, Hirsebrei, Grießbrei oder Milchreis) sind toll. Specials wie Pancakes oder selbstgebackene Brötchen sind toll, müssen aber nicht sein.

Veranstaltet ein plastikfreies oder ein regionales Frühstück! Lasst alle Lebensmittel weg, die in Plastik verpackt gekauft wurden bzw. nicht regional sind. Definiert das für euch, z.B. alles was nicht aus Europa/Deutschland/Umkreis von 150km kommt. Bemüht euch um Alternativen: frischer Kräutertee statt Schwarztee, Aufstrich aus dem Glas oder regionaler Apfelsaft. Kleine Schilder können helfen, das Buffet zu organisieren, z.B. „Milch vom Hof in…“ „Minztee aus dem Garten“. Malt ein Schild mit „Willkommen zum plastikfreien/regionalen Frühstück“ und wartet ab was passiert. Das kann ein wenig radikal sein und sollte vielleicht nach den ersten 15 Minuten um Dinge wie Kaffee ergänzt werden, damit die Gruppe euch weiter wohlgesonnen ist :-) Die Zeit reicht meist schon aus, um eine Diskussion anzuregen. Sprecht die Aktion vorher im Team ab und bereitet die Gruppe auf ein „besonderes“ Frühstück vor.

Abendessen

Je nach Wetter und Jahreszeit kann es abends Brot mit Aufstrichen, Salat und/oder Suppe geben, wenn das Mittagessen die Hauptmahlzeit des Tages ist. Im Sommer könnt ihr Mittags aber auch etwas Leichtes servieren und am Abend dann deftiger kochen.

Allergien und Unverträglichkeiten

Informiert euch vorher über die Gruppe und sprecht mit den Menschen direkt, wie sie es handhaben wollen und worauf geachtet werden muss. Oft können Gerichte ganz einfach angepasst werden und Lebensmittel, die Allergien auslösen können, ggf. extra gereicht werden (z.B. Nüsse, Samen im Salat, Chili). Sehr hilfreich: Kleine Schilder zu den Gerichten stellen, um Auskunft zu geben (Vegan, Glutenfrei etc.). Die könnt ihr auch immer wieder verwenden.

Menüplan mit Einkaufsliste

Wir haben einen Menüplan erstellt, der immer gekocht werden kann. Zu jeder Jahreszeit und von allen Menschen, die gern kochen, auch ohne Erfahrung im Kochen für Gruppen.
In 10 Jahren Kochinitiative haben wir viel erlebt und es gibt immer Situationen, bei denen nicht viel Zeit bleibt um einen Kocheinsatz von langer Hand zu planen. Dieser 5-Tage-Plan dient als Basis und kann so z.B. auch von einer Gruppe selbst gekocht werden.
Alle Rezepte für die Hauptmahlzeiten findest du im Rezeptteil von diesem Kochbuch.
Und das Beste: eine Einkaufsliste mit allen Zutaten für eine Gruppe von 25 Personen findet ihr *hier* zum Download - natürlich könnt ihr sie auch noch anpassen. Auch saisonale Anpassungen könnt ihr selbst noch vornehmen.

Teilt beim Mittagessen die Essensportionen nach dem Bruttoinlandsprodukt (BIP) verschiedener Länder oder Kontinente auf. Jeder Tisch(-bereich) ist dabei ein Land. Die Idee ist, dass der Tisch mit dem Land des größten BIPs, die größte Portion erhält, die mit dem geringsten BIP die kleinste Portion. Jetzt beginnt das Essen und Spielleiter (Seminarteam) sowie Gruppe können auf unterschiedliche Weise intervenieren. Für eine genaue Beschreibung siehe *hier.* Es sollte unbedingt ausreichend Zeit geben, das Erlebte zu reflektieren.

Menüplan für 5 Tage

Was essen wir morgen?

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Früh-stück		Brot und *Porridge*	Brot und *Birchermüsli*	Brot und *Porridge*	Brot oder Reste-brunch
Mittag		*Chili sin carne* mit Reis und *Möhrensalat*	*Ofengemüse 2, Tzaziki* und Salat mit gerösteten Kernen	*Gemüselasagne* mit Salat	Kreative Reste-Rezepte oder *Lin-sensuppe*
Nach-mittag	Brot, *Tomatenbutter* Obst und Rohkost	Kekse und Obst	*Zitronen-Joghurt-Ku-chen* und Obst	Kekse und Obst	
Abend	*Nudeln mit zweierlei Sauce*, Salat	*Nudelsalat* (falls es Reste vom Vortag gibt, sonst *Couscoussalat* und Brot, *Hummus*	*Gemüse-Creme-Sup-pe* mit Brot, *Sesam-butter*	*Bruschetta* mit *Kartof-felsalat*	

Mehr Menüpläne zur Inspiration findet ihr *hier.* Sie sind sehr umfangreich, damit ihr einen Eindruck bekommt, was alles ge-kocht werden könnte.
Es ist absolut keine Vorgabe.

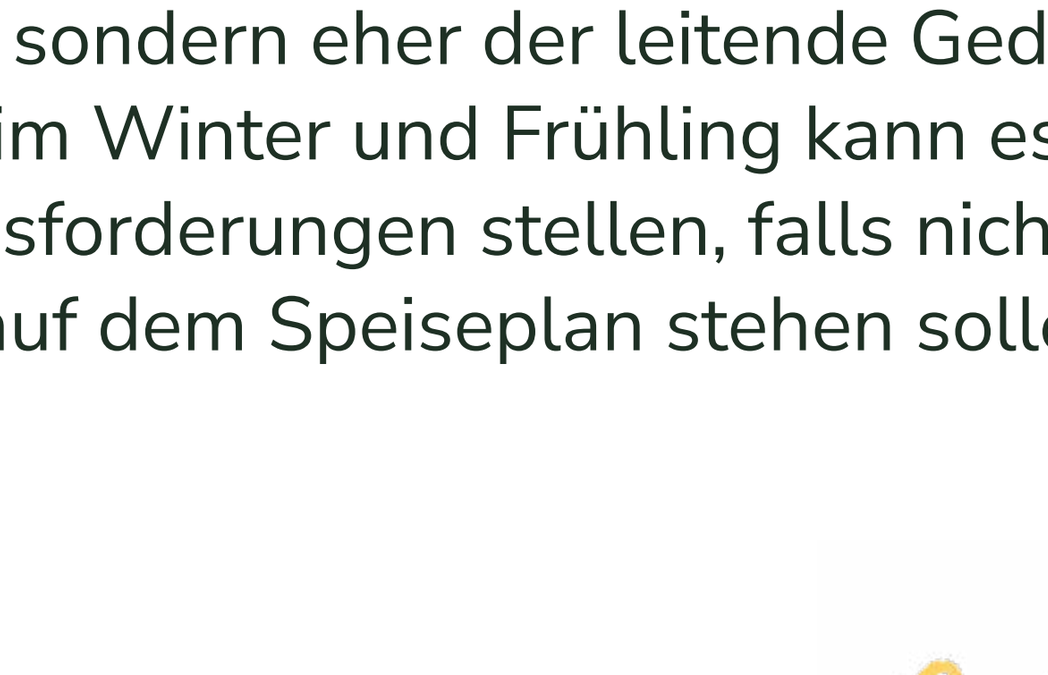
Fragt eure Gruppe nach Feedback. Stellt eine kleine Box auf, mit Zetteln und Stif-ten und bittet um (anonyme) „Briefe an das Kochteam“. Liebesbriefe, Essenswün-sche und auch Kritik können so schnell den Weg zu euch finden und ihr kocht nicht „an der Gruppe vorbei“ sondern für sie.

Eure Küche wird für einige Tage euer Zu-hause sein. Ihr sollt euch dort wohlfühlen und locker arbeiten können. Macht es euch schön, hört Musik, pflückt euch ein paar Blümchen. Ihr könnt der Gruppe die Küche als Wohlfühlort vorstellen (wenn ihr das möchtet). Ladet die Menschen ein, vor-bei zu schauen, sich einen Tee zu machen und Fragen zu stellen. Küchen können zu einem besonderen Ort werden. Nicht um-sonst werden sie häufig zum Herzstück von Partys und wer schon einmal in einer WG gewohnt hat kennt das: Die Küche als Treffpunkt, als Inspirationsort für Gespräche bis Mitternacht.

6 Saisonales und Regionales Kochen

Obst & Gemüse

Obst und Gemüse kauft man am besten bio, saisonal und regional. Kurze Lieferwege und frisch vom Feld Geerntetes verbrauchen weniger Energie. Biologisch Angebautes hilft Böden und Insekten zu erhalten. Achtet man bei Bio-Obst und -Gemüse auf Saisonalität ist es meist gar nicht so viel teurer, da es in begrenztem Zeitraum ein großes Angebot gibt und es schmeckt richtig lecker, weil es reif geerntet wurde. Ganz einfach ist es aber nicht, beim Kochen für große Gruppen alle diese Punkte zu berücksichtigen. Ein Saisonkalender ist darum sehr hilfreich für die nachhaltige Menüplanung und Zutatenauswahl. In diesem Saisonkalender sind nur heimische Obst- und Gemüsesorten gelistet. Exoten wie Mangos oder Ananas und auch Avocados sind gar nicht erst dabei. Paprika und Auberginen werden in Deutschland in den Sommermonaten nur in sehr geringem Maße angebaut und fehlen darum. Aber: Saisonalität soll hier nicht zum Dogma werden, sondern eher der leitende Gedanke sein, denn vor allem im Winter und Frühling kann es einen vor wahre Herausforderungen stellen, falls nicht nur Kohl und Kartoffeln auf dem Speiseplan stehen sollen.



frisch vom Feld

Saison

Kalender

Freilandprodukte, unbeheiztes Gewächshaus und geschützter Anbau mit Abdeckung (Folie/Flies)
Sehr geringe Klimabelastung

Lagerware
Geringe bis mittlere Klimabelastung (je nach Dauer der Lagerung)

Produkte aus geheizten Gewächshäusern
Hohe Klimabelastung

Salate

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezezember
Eissalat					☼	☼	☼	☼	☼	☼		
Endiviensalat					☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	
Feldsalat	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼
Kopfsalat			☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼
Radiccio						☼	☼	☼	☼	☼	☼	
Romanasalate					▥	☼	☼	☼	☼	☼	☼	
Rucola				▥	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	

Obst

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezezember
Äpfel	▥	▥	▥	▥	▥			☼	☼	☼	▥	▥
Aprikosen							☼	☼				
Birnen	▥							☼	☼	▥	▥	▥
Brombeeren								☼	☼	☼		
Erdbeeren						☼	☼	☼	☼	☼		
Heidelbeeren							☼	☼				
Himbeeren						☼	☼	☼				
Johannisbeeren						☼	☼	☼				
Kirschen						☼	☼	☼				
Mirabellen							☼	☼				
Pfirsiche							☼	☼				
Pflaumen								☼	☼			
Quitten										☼	☼	
Stachelbeeren							☼	☼	☼			
Tafeltrauben									☼	☼	☼	

Gemüse

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezezember
Blumenkohl				☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	
Bohnen							☼	☼	☼	☼		
Brokkoli					☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	
Grünkohl	☼	▥								☼	☼	☼
Gurken		🏠	🏠	☼▥	☼▥	☼▥	☼▥	☼▥	☼▥	☼▥		
Erbsen						☼	☼	☼	☼	☼		
Kartoffeln	▥	▥	▥	▥	▥	☼	☼	☼	☼	☼	▥	▥
Fenchel						☼	☼	☼	☼	☼	☼	
Kohlrabi					☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	
Kürbis	▥	▥	▥						☼	☼	☼	▥
Möhren	▥	▥	▥	▥	▥	☼▥	☼▥	☼▥	☼▥	☼▥	☼▥	▥
Pastinaken	▥	▥	▥	▥					☼	☼	☼	▥
Porree	▥	▥	▥	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼
Radieschen				☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	
Rettich	▥	▥	▥	▥	☼▥	☼	☼	☼	☼	☼	☼	▥
Rhabarber				☼	☼	☼	☼					
Rosenkohl	☼▥	☼▥	▥							☼	☼	☼
Rote Beete	▥	▥	▥	▥	▥	☼	☼	☼	☼	☼	☼	▥
Rotkohl	▥	▥	▥	▥	▥	☼▥	☼	☼	☼	☼	☼	▥
Schwarzwurzel	▥	▥	▥						☼	☼	☼	▥
Knollensellerie	▥	▥	▥	▥	▥	▥	☼	☼	☼	☼	☼	▥
Stangensellerie					▥	▥	▥	▥	▥	▥	▥	
Spargel				☼	☼	☼						
Spinat				☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	
Spitzkohl	▥	▥			☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	▥
Steckrüben	▥	▥	▥						☼	☼		▥
Tomaten			🏠	🏠	☼🏠	☼🏠	☼🏠	☼🏠	☼🏠	☼🏠	🏠	
Weißkohl	▥	▥	▥	▥	☼▥	☼▥	☼	☼	☼	☼	☼	▥
Wirsingkohl	▥	▥	▥	▥	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	▥
Zucchini						☼	☼	☼	☼			
Zuckermais							☼	☼	☼			
Zwiebeln	▥	▥	▥	▥	▥		☼	☼	☼	▥	▥	▥
Lauchzwiebeln				☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	

Natürlich wird man beim Kochen für Gruppen immer auch Ausnahmen machen und importiertes Obst und Gemüse einkaufen. Vor allem wenn man bedenkt, dass fast alle Tomaten und Paprika im deutschen Handel aus den Niederlanden oder Spanien stammen. Flugware ist dabei besonders schlecht für's Klima. Meist kommen empfindliche Obst- und Gemüsesorten mit dem Flieger: Grüne Bohnen aus Kenia, Erdbeeren aus Ägypten oder Israel, Schnittkräuter aus Asien, Äthiopien oder Marokko. Sie verursachen 10-mal mehr Treibhausgase als Gurken die aus Spanien per LKW kommen und 90-mal mehr als Kartoffeln die per Schiff aus Ägypten kommen. *Saisonkalender der Nachhaltigkeitsstrategie Baden-Württemberg*

Niederlande
Spanien

Bio saisonal

Saisonale Bio-Produkte aus der Umgebung sind am besten für die Umwelt und das Klima. Aber auch für die Böden und langfristig auch für mehr Biodiversität in Deutschland. Denn aktuell kommen nur 40 Prozent des Gemüses und 20 Prozent des Obstes (ohne Zitrusfrüchte) aus Deutschland. Bei Bio-Produkten sind die Quoten etwas besser: 57 Prozent der in Deutschland verzehrten Äpfel werden importiert, bei Bio-Äpfeln sind es immerhin nur 50 Prozent. Quelle

Schaut man nur auf die Klimabilanz, so kann eine Banane, die per Schiff nach Europa reist, einen Lager-Apfel aus dem Kühlhaus, was die CO2-Emissionen angeht, schlagen. Saisonäpfel sind natürlich klimafreundlicher, aber eben nur von August bis Oktober. Zum Vergleich: Äpfel aus Neuseeland: 0,8 kg CO -Äquivalente/kg Obst; Heimische Saisonäpfel: 0,3 kg CO -Äquivalente/kg Obst; Heimische Lageräpfel: 0,4-0,8 kg CO -Äquivalente/kg Obst (je nach Lagerdauer); Bananen: 0,6 kg CO -Äquivalente/kg Obst. Quelle

Klima Bilanz

Regional

Regionale Kennzeichnungen sind freiwillig und der Begriff ist gesetzlich nicht geschützt. Es lohnt sich also genau nachzufragen, woher die „regionale" Ware eigentlich kommt oder das Etikett zu studieren. Quelle

App

APP

Saisonkalender als App, immer dabei und seeehr übersichtlich nach Monaten oder wahlweise nach Gemüse- bzw. Obstsorte. Mit der *App des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE)* kann man Monat für Monat einfach filtern nach heimischem Angebot und Importwaren. Im FAQ gibt es noch Zusatzinfos zu Saisonalität. *GrünZeit* ist die App der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein: etwas schickeres und intuitives Design, dafür weniger Zusatzinfos.

Obst und Gemüse ihren saisonalen Monaten zuzuordnen ist kniffliger als gedacht. Spielerisch kann man gut für dieses Thema sensibilisieren. Eine Anleitung und Materialien für ein kurzweiliges Saisonkalender-Spiel findest du im Bildungskoffer „Food for Future", den du im Freundeskreis ausleihen kannst. Oder klick hier für die Anleitung und Materialien zum Download. Hier

7 Global Nachhaltiges Kochen

Die selbstversorgten Seminare der Freunde sind seit ihren Anfängen vegetarisch/vegan ausgerichtet, was sowohl den Grundgedanken der Kochinitiative (siehe Einleitung und Selbstverständnis) entspricht, als auch den hygienischen Anforderungen der ehrenamtlichen Selbstverpflegung entgegenkommt. Daneben wird auf eine biologische, saisonale und regionale Küche Wert gelegt, die Tierprodukte nur in kleinen Mengen und in Bio-/Demeter-Qualität verwendet. Warum ist das eigentlich so wichtig? Hier ein paar grundsätzliche Gedanken, die du auch an die Teilnehmenden kommunizieren kannst, wenn die Frage aufkommt.

Warum Bio?

Der Einsatz an Wasser, Pestiziden, Düngemitteln und Energie ist in der konventionellen Agrarindustrie und in Monokulturen enorm hoch. Zwar ist diese damit kurzfristig erfolgreicher, d.h. sie liefert höhere Ernteerträge, langfristig ist jedoch der Boden ausgelaugt und es müssen mehr Düngemittel eingesetzt oder sogar nach wenigen Jahren neue Ackerflächen erschlossen werden.
Bei kleinbäuerlicher und insbesondere biologischer Landwirtschaft wird die Bodenfruchtbarkeit gefördert und so langfristig gute Erträge sichergestellt. In regelmäßigen Abständen wird der Acker mit Leguminosen wie Klee, Lupinen und Ackerbohnen bepflanzt (Fruchtfolge), die dem Boden helfen, sich zu erholen und für künftige Anbauphasen Stickstoff anzusammeln. Chemisch-synthetische Dünge- und Pflanzenschutzmittel dürfen nicht verwendet werden. Die Förderung dieser nachhaltigen Art der Landwirtschaft ist deshalb ein zen-

trales Instrument langfristiger Nahrungsmittelsicherheit und wird nicht nur innerhalb von Deutschland, sondern auch in der deutschen Entwicklungszusammenarbeit durch das BMZ gefördert.

Tierhaltung nach ökologischen Gesichtspunkten konzentriert sich auf die Erzeugung von Lebensmitteln hoher Qualität und nicht auf Höchstleistungen der Tiere. In der Demeter-Landwirtschaft bspw. gehören Tiere zum natürlichen Kreislauf dazu: Sie werden mit Hofeigenem Futter versorgt und ihr Kuhdung fördert die Bodenfruchtbarkeit der Äcker. Expert*innen gehen sogar soweit zu sagen, dass nachhaltige Weidehaltung von Rindern dem Klimawandel entgegenwirken kann, da Weideland große Mengen an CO2 speichern kann. Mehr dazu *hier.*

Quelle 1 (Material Bildungskoffer Welternährung)
Demeter, *Biolandbau*

Warum Produkte aus fairem Handel kaufen?

Der Lohn für den Anbau von Lebensmitteln, den Menschen im Globalen Süden erhalten, reicht häufig nicht aus für eine sichere Lebensgrundlage. Menschen leben in Armut und arbeiten unter unsicheren Bedingungen, damit wir billige Lebensmittel konsumieren können. Es lohnt sich daher, wenn möglich, auf ein Fairtrade-Siegel auf Produkten zu achten, wenn ein Produkt nicht regional oder in Europa wächst (z.B. Reis, Rohrzucker, Kakao). Zusätzlich sollten solche Produkte immer achtsam und in Maßen eingesetzt werden. Auf diese Weise kann jede*r einen Beitrag für einen gerechteren Welthandel leisten.

Die faire Banane

Bananen sind das am meisten konsumierte frische Obst der Welt. Obwohl Bananen um die halbe Welt verschifft werden, um bei uns in den Supermärkten angeboten zu werden, kosten sie häufig nur halb so viel wie heimische Äpfel. Den Preis zahlen die Produzent*innen und Arbeiter*innen, die von ihrem Lohn gerade so überleben

können. Um makellose Früchte verkaufen zu können, werden zudem sehr viele Pestizide eingesetzt. Die Arbeiter*innen auf den Plantagen sind selbst oft zu wenig dagegen geschützt und müssen bis zu 15 Stunden am Tag arbeiten. Ihren Kindern können sie i.d.R. keine Schulbildung finanzieren. Das *Fairtrade-Siegel* auf Bananen stellt nicht nur eine bessere Bezahlung sicher, auch bezieht es einige der Umweltaspekte mit ein. Es wirkt der Situation auf dem Weltmarkt entgegen, dass Landwirtschaftserzeugnisse aus dem globalen Süden sehr günstig durch den globalen Norden bezogen werden können, wodurch viele bäuerliche Familien in Armut leben. *Quelle*

Es gibt mittlerweile viele unterschiedliche Siegel, die faire Produkte kennzeichnen. Je nach Siegel können die Standards unterschiedlich gewichtet sein: Manche achten mehr auf ökologische Produktion, manche auf soziale Aspekte, manche sind weniger glaubwürdig, da sie beispielsweise von großen Unternehmen gegründet wurden oder mit ihnen eng verbunden sind. Orientierung dabei bietet dabei der *Labelchecker der Christlichen Initiative Romero e.V.*

Warum wenig(er) Tierprodukte?

Es gibt immer noch Hunger in der Welt, dabei gäbe es eigentlich genügend Nahrungsmittel und die notwendige Ackerfläche für Nahrungsmittel, um alle Menschen zu versorgen. Jedoch nimmt die Tierhaltung (als Weide- und Anbaufläche für Futter) 80% der weltweit verfügbaren landwirtschaftlichen Fläche in Anspruch. Flächen, die für den Futteranbau für die Tiere verwendet werden, könnten zum Anbau von Lebensmitteln für die Menschen verwendet werden.

Dazu kommt als ökologischer Gesichtspunkt, dass fast ein Fünftel der weltweiten Treibhausgasemissionen durch die Rodung von Flächen für die Viehwirtschaft verursacht werden, z.B. in den südamerikanischen Regenwäldern. Ein bewusster Einsatz von

tierischen Produkten hilft dabei, diese global wichtigen CO2-Speicher zu schützen.

Langfristig kann eine umwelt- und klimafreundlichere Landwirtschaft nur entstehen, wenn der hohe Fleischkonsum weltweit gesenkt wird. Weniger Fleisch und Tierprodukte und dafür aus gesunder, nachhaltiger Tierhaltung. Mit einem veränderten Konsumverhalten kann jede*r zu einer global-nachhaltigen Landwirtschaft beitragen. *Quelle*

Wenn wir Sojaprodukte wie Tofu oder Sojajoghurt essen, müssen wir kein schlechtes Gewissen haben, dass dafür der Regenwald abgeholzt wird. Weltweit machen große Monokulturen 50% der Ackerfläche aus. Nur zum kleineren Teil werden sie direkt als Lebensmittel verarbeitet. Ausnahme ist der Reis, aber Weizen, Mais und Soja werden größtenteils an Tiere verfüttert oder in Sprit, Energie und Industrierohstoffe umgewandelt. *Quelle* 77% des weltweit angebauten Sojas wird als Tierfutter verwendet, das meiste davon wird in Südamerika angebaut, z.B. in Brasilien. Für Kleinbäuer*innen lohnt sich der Anbau dort nicht, Geld verdient man nur mit großen Anbauflächen. Insgesamt ist die Anbaufläche von Soja in Brasilien so groß wie Italien. Deutschland gilt als der größte Importeur von brasilianischem Soja. Es gibt aber auch Soja aus Deutschland und Projekte und Unternehmen, die den Anbau in Deutschland fördern, wie z.B. das *Soja Experiment*, der Taifun-Tofu GmbH *„1000 Gärten“*. Mehr Sojaprodukte aus Deutschland zu essen und dafür weniger Fleisch, ist also eine gute Idee, schont das Klima und die Böden, ist gesund und schützt den Regenwald. *Quelle*

Entscheidungsfindung: Wie kochen wir?

Du wirst deine eigene Haltung zum Essen haben, gewohnte Einkaufs- und Essgewohnheiten und bewusst getroffene Entscheidungen. Wenn du für eine Gruppe kochst, triffst du dort auf viele andere Gewohnheiten, Überzeugungen und unterschiedliches Vorwissen. Das macht es gar nicht so einfach, über mehrere Tage Mahlzeiten zu kreieren, mit denen sich alle wohlfühlen können. Vielleicht stellst du dir die Frage, ob du mehr vegan oder vegetarisch kochen solltest/möchtest? Oder du hast eine Gruppe, die gewohnt ist, viel Fleisch und Milchprodukte zu essen - für dich kommt das aber gar nicht infrage - was nun? Viele der folgenden Punkten zeigen, dass das Gelingen vielleicht gar nicht so sehr von der Beantwortung dieser Fragen abhängt, sondern andere Fragen und Gegebenheiten darüber entscheiden, wie ihr kocht.

Einladung:

Für viele der Teilnehmer*innen ist eine Woche ohne Fleisch neu und ungewohnt und es kommt darauf an, ihnen diese Erfahrung als Einladung, Neues auszuprobie-

ren, nahe zu bringen und sie für die Möglichkeiten, die sie bietet, zu sensibilisieren – z.B. indem mit Ernährungsbildungselementen auch ein theoretischer Bezug stattfindet. Wichtig dabei ist: Eine Einladung bleibt nur dann eine Einladung, wenn es auch die Möglichkeit gibt, sie auszuschlagen.

Überwältigungsverbot:
Vegane und global nachhaltige Alternativen sollten nicht „aufgezwungen“ werden – deshalb anbieten und einladen und auch anderes zur Verfügung stellen (Käse, Milch, Joghurt...).

Deine Überzeugung:
Sei dir klar über dein eigenes Anliegen: Was ist dir wichtig, wofür stehst du, was sind deine Grenzen? — Sei authentisch darin und kommuniziere deine Beweggründe.

Eine Möglichkeit, die Teilnehmenden ganz praktisch in die Gestaltung einer nachhaltigen Menüplanung mit einzubeziehen, ist die gemeinsame Planung und das anschließende Kochen einer Mahlzeit. Ihr helft ihnen dabei, ein Gericht zu suchen, welches in die Saison passt (Saisonkalender bereit stellen) und seid beim Kochen unterstützend dabei. Damit entwickeln die Teilnehmenden einen ganz anderen Bezug zu ihrem selbst gekochten Essen und zu nachhaltiger Speiseplanung und lernen ganz nebenbei etwas über saisonale, regionale und Bio/faire Speiseplanung. Anregungen für die Gestaltung des Kochens findet ihr im Bildungskoffer „Food for future“ oder *hier* zum Download.

Tipp 1: Es hat einen besonderen Wert, wenn die Teilnehmenden bei den Gerichten eigene Wünsche umsetzen können. Vielleicht lässt sich ein Rezept auch so umbauen oder ergänzen, dass es mit regionalen oder saisonalen Zutaten gekocht werden kann.

Tipp 2: Bei einer internationalen Gruppe kann es zudem spannend und schön für die Gruppe sein, Gerichte aus den Heimatländern einzelner Teilnehmenden zu kochen. Die Teilnehmenden können dann selbst das Kochen anleiten (ihr unterstützt) und jede*r kann von allem etwas probieren. Es hat sich dabei bewährt, mehrere Gerichte von verschiedenen Teilnehmenden parallel zu kochen, sodass eine größere Vielfalt probiert werden kann (Probierportionen kochen, nicht jedes Gericht zum Sattessen kalkulieren).

Bedürfnisse der Teilnehmenden und Offenheit:
Erfragt die Bedürfnisse der Teilnehmenden regelmäßig und ermutigt auch zu konstruktiver Kritik, nehmt die Teilnehmenden ernst und lasst sie teilhaben – findet gemeinsam Kompromisse.

Gemeinsame Haltung:

Damit die Atmosphäre stimmt und ihr euch mit der Seminarleitung gegenseitig unterstützt, braucht es eine gemeinsam getroffene Entscheidung zur Essensausrichtung. Geht mit der Seminarleitung in Austausch über eure jeweiligen Vorstellungen und Wünsche – z.B. indem ihr gemeinsam den Speiseplan besprecht, Informationen zur Gruppe austauscht und eure „da kann ich mitgehen“- Bereiche klar macht.

Wohlfühlkultur:

Uns ist die Freude am „anders“ essen wichtig. Wohlfühlen (bekannt) und Genuss (lecker) erleichtern Veränderung im Ess- und Konsumverhalten.

Willkommenskultur:

Macht die Küche zu einem offenen Ort und heißt die Teilnehmenden darin willkommen.

Diskussionskultur:

Geht in Austausch!

Bildung:

Greift Bezüge zu Nachhaltigkeit, bewusster Ernährung, Auswirkungen unseres Essverhaltens etc. theoretisch auf, z.B. In Form von Infoschildern an den Gerichten oder Produkten, durch Ernährungsbildungseinheiten oder einfach dadurch, in dem ihr vor dem Essen der Gruppe erklärt, was ihr gekocht habt und vielleicht warum mit welchen Zutaten.

Spielt gemeinsam mit der Gruppe das Spiel „Ich packe meinen...Picknickkorb“ und lasst sie ein fiktives Menü erstellen unter der Berücksichtigung von aktueller Saison, Regionalität, Art der Erzeugung, Verpackung, Transport, Gesundheit und Genuss. Die Anleitung und das Material findet ihr im Bildungskoffer „Food for future“ oder *hier* zum Download. Natürlich könnte diese Planung auch nachträglich in den gemeinsamen Wunsch münden, das entwickelte Menü auch zu kochen :)

Veganes Kochen - Good to know

Wer vorwiegend vegan kocht und all diejenigen, bei denen nur wenige Eier und Milchprodukte auf dem Speiseplan stehen, sollten Folgendes beachten:
- Milchprodukte sind wichtige Eiweißquellen für den Körper. In veganen Rezepten sind Sojaprodukte, Getreide und Hülsenfrüchte (vor allem in Kombination) daher der wichtigste Ersatz für Milch und Milchprodukte.
- Kalzium liefern Sojaprodukte, Nüsse, dunkelgrüne Gemüsesorten (Brokkoli, Spinat, Mangold, Grünkohl).
- Zink liefern Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Sesam und Kürbiskerne.
- Vitamin B12 muss, damit es nicht zu Mangelerscheinungen kommt, entweder synthetisch zugeführt werden oder z.B. durch ab und zu durch kleine Mengen Ei/Milchprodukte aufgenommen werden.
- Eisen aus pflanzlichen Produkten wird vom Körper schlechter aufgenommen als Eisen aus tierischen Produkten, daher sollten darauf geachtet werden, dass pflanzliches Eisen (z.B. in Nüssen, Feldsalat, Spinat, Kohl, Hülsenfrüchten) mit Vitamin-C-haltigem Gemüse (z.B. Rotkohl, Blumenkohl, Fenchel, Paprika, Rosenkohl) und Obst (wie Johannisbeeren, Mango, Grapefruit, Kiwis, Sanddorn) kombiniert wird. Durch diese Kombination (Eisen mit Vitamin C) kann der Körper das Eisen besser aufnehmen.

Mit diesem Wissen lässt sich eine ausgewogene vegane Ernährung erreichen. Wichtig ist, sich bewusst zu machen, dass nicht alle Menschen eine sehr ballaststoffreiche Ernährung mit vielen Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten gewohnt sind und diese evtl. zunächst schwerer verdauen können. Deshalb sollte vielleicht nicht jedes Gericht Kichererbsen enthalten oder aus Vollkornmehl sein.

Isst eine Gruppe sowohl vegan als auch vegetarisch, ist es eine gute Möglichkeit, Gerichte grundsätzlich vegan zu kochen und dann Käse, Joghurt, Schlagsahne,... separat zur Verfügung zu stellen. Somit lassen sich viele Gerichte oder Desserts in vegetarisch umwandeln und ihr als Köch*innen habt weniger Arbeit.

8 Hygiene in der Küche

bling bling

Das Thema Hygiene spielt beim Kochen eine große Rolle. Verzichtet man auf Fleisch, Fisch und auch auf andere tierische Produkte, verringert sich das Risiko bereits erheblich. Trotzdem sollten einige grundsätzliche Dinge beachtet werden. Lies dir deshalb die Infos auf dieser Seite sorgfältig durch. Es sind die wichtigsten Punkte, die du auch in einer Hygieneschulung lernst.
Schau dir auch *dieses Merkblatt* zur „Vermeidung von Lebensmittelinfektionen für Ehrenamtliche bei Vereinsfesten, Freizeiten und ähnlichen Veranstaltungen“ sorgfältig an. Es bildet die Basis für die Hygieneregelungen für das ehrenamtliche Kochen für Gruppen.

Grundsätzliches

- Für das ehrenamtliche Kochen ist kein Gesundheitszeugnis oder eine Hygieneschulung notwendig. Da mehrtägige Seminare bereits an die Grenze einer ehrenamtlichen Tätigkeit stoßen, bewegen wir uns damit in einer Grauzone.
- Wenn du die Gelegenheit hast, eine Hygieneschulung zu machen, nutze sie! Wenn du für eine Organisation kochst, erstattet diese dir vielleicht sogar die Kosten. Frage gerne nach!

Küchenhygiene

- Vor dem Zubereiten von Speisen, zwischen unterschiedlichen Arbeitsschritten und natürlich auch nach dem Gang auf die Toilette, die Hände gründlich mit Seife waschen.
- Damit keine Haare im Essen landen, lange Haare zusammen binden oder eine Kopfbedeckung tragen.
- Bei gesundheitlichen Beschwerden ist es gesetzlich

verboten, in der Küche zu arbeiten! Das gilt beispielsweise auch für Teilnehmer*innen mit Erkältung und v.a. bei Magen-Darm-Infekten (auch, wenn es sich nur um einen Verdacht auf einen solchen Infekt handelt).

- Hand-/ Geschirr- und Putztücher dürfen nicht vermischt werden. Um Verwechslung zu vermeiden z.B. für jeden Bereich unterschiedliche Farben verwenden.
- Die Küche jeden Abend ordentlich sauber machen. So kann am nächsten Morgen gleich mit dem Kochen begonnen werden. Das bedeutet: Alle Arbeitsflächen sauber machen, Essensreste kühlen oder entsprechend versorgen und lagern, Herd putzen, keinen Abwasch stehen lassen, Müll rausbringen und den Boden fegen und wischen.

Lebensmittelhygiene

- Suppen und andere Speisen, die warm serviert werden, sollten kurz vor dem Verzehr noch einmal auf 80°C-86°C erhitzt werden. Wenn etwas nicht so stark erhitzt wird, ist bei der Zubereitung besondere Vorsicht geboten.
- Um das Keimwachstum einzudämmen, müssen Speisen nach dem Essen möglichst schnell abgekühlt und abgedeckt werden – nicht lauwarm auf dem Herd stehen lassen!

9 Lebensmittel lagern

Tipps für‘s Kühlen

Alles (außer Obst und Gemüse) immer verpackt, bzw. abgedeckt (Folie, Deckel) im Kühlschrank aufbewahren. Das verhindert Austrocknen und Geruchs- oder Keimübertragung.

Das Karotten- oder Radieschengrün kann noch für ein Pesto verwendet werden: Einfach klein hacken und ca. 100g Karottengrün mit 50g Nüssen, 150ml Olivenöl, 60-70g Parmesan, 1-2 Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer pürieren.

Salat und frische Kräuter z.B. gegen Austrocknen in ein feuchtes, sauberes Geschirrhandtuch wickeln.

Bei Möhren und Radieschen das Grün abschneiden, es zieht sonst Feuchtigkeit aus dem Gemüse und es wird schrumpelig.

Rein pflanzliche Erzeugnisse wie Margarine, Tofu, Sojajoghurt etc. am besten getrennt von Milchprodukten aufbewahren.

Obst und Gemüse nicht luftdicht in Plastik verpackt lagern: Schimmelgefahr! (wenn dann mit ausreichend Luftlöchern)

Geöffnete Konservendosen in andere Behälter umfüllen und in den Kühlschrank stellen

In Deutschland entstehen jährlich bis zu 11 Mio. Tonnen Lebensmittelabfälle. Der Großteil davon entsteht mit 59 Prozent (6,5 Mio. Tonnen) in privaten Haushalten. Insgesamt wirft im Schnitt jede*r von uns pro Jahr ungefähr 78 Kilogramm Lebensmittel weg. In diesen 78 Kilogramm sind aber auch Schalen von Nüssen und Zitrusfrüchten sowie Knochen und Kaffeesatz enthalten. Dies sind Lebensmittelabfälle, die sich nicht vermeiden lassen. Die Gründe für das Wegwerfen sind: 36% verdorbene Lebensmittel, 21% zu viel gekocht/aufgetan, 18% unappetitlich/alt, 13% zu viel gekauft, 5% MHD abgelaufen, 10% Sonstiges (z.B. schmeckt nicht). *Quelle*

Im Kühlschrank
Unten

Folgendes Obst und Gemüse:
Artischocken, Blattgemüse, Blumenkohl, Brokkoli, Kräuter (außer Basilikum), Erbsen, grüne Bohnen, Lauchzwiebeln, Kohl, Lauch, Möhren, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Salat, Sellerie, Spargel, Spinat
Aprikosen, alle möglichen Beerensorten, Kirschen, Trauben, Feigen
Nur wenn sie schon sehr reif sind kühlen: Birne, Kiwi, Nektarine, Pfirsich, Pflaume

In der Mitte

Milchprodukte auf die mittlere Ebene

Oben

Speisereste und Gekochtes ganz oben
Wenn ihr mehrere Kühlschränke zur Verfügung habt, macht einen nur für Gemüse und Obst, einen nur für Milchprodukte und Gekochtes und die pflanzlichen Produkte da dazu, wo mehr Platz ist.

Alles korrekt gelagert und jetzt ein buntes Sammelsurium an Obst und Gemüse übrig? Vielleicht kann die App „Zu gut für die Tonne“ helfen. Einfach alle Zutaten eingeben und schauen welche Rezepte herauskommen. *Hier* geht‘s zum Download.

Tipps zum Lagern bei Raumtemperatur

Obst und Gemüse:
Besser bei Raumtemperatur lagern (als kühlen):
Basilikum, Gurke, Ingwer, Paprika, Tomate, Zucchini, Apfel, Ananas, Banane, Melonen, Mango, Zitrusfrüchte
Unbedingt bei bei Raumtemperatur lagern:
Auberginen, Tomaten, Kartoffeln und Kürbis
Reift bei Raumtemperatur: Avocado, Birne, Kiwi, Nektarine, Pfirsich, Pflaume
Dunkel und gut durchlüftet bei Raumtemperatur lagern:
Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch

Brot

Brot ist nicht ganz einfach zu lagern. Grundsätzlich lässt sich aus hartem Brot aber immer noch etwas machen, wenn es erst mal schimmelt, muss man es wegwerfen.
Wenn vorhanden im Brotkasten oder Tontopf lagern.
Wenn es luftdicht gelagert wird, dann täglich auf Schimmel kontrollieren! In einer Papiertüte oder Stoffbeutel bleibt es eher knusprig, wird aber schneller trocken. In Plastik wird es weich, trocknet nicht so schnell aus.

Altes Brot mit Öl im Ofen rösten und z.B. *Bruschetta* oder *Brotsalat* daraus machen. Noch mehr Rezepte für die Verwertung von Brotresten von Semmelknödel bis Arme Ritter gibt es *hier*.

Brot lieber am Stück kaufen und nicht aufgeschnitten, dann schimmelt es nicht so schnell.
Weißbrot kann bei schwülem Wetter auch mal einen Tag in den Kühlschrank. Roggenbrot lieber nicht, es schmeckt dann altbacken.
Sauerteigbrot hält sich deutlich länger als ein Hefebrot.

Reifegas Ethylen

Manche Früchte setzen Ethylen (auch Ethen genannt) frei, was den Reifeprozess beschleunigt und andere Früchte schneller verderben lässt. Deshalb ethylenproduzierende nicht neben ethylenempfindlichen Früchten lagern. Auch nicht in der gleichen Schale, Kiste oder Fach, außer man will eine Reifung erzeugen, wenn z.B. die Nektarine noch zu hart ist; oder die Tomaten noch grün.

Ethylenproduzenten: Äpfel, Birnen, Aprikose, Banane, Mango, Avocado, Melone, reife Tomate

Ethylenempfindlich: alle Ethenproduzenten, Orange, Grapefruit, Mandarine, Salate, Möhre, Bohne, Erbse, Sellerie, Spinat, Spargel, Brokkoli, Kohl, unreife Tomaten, Gurke, Kräuter, Pilze

Lebensmittel retten, sie sorgsam zu lagern und komplett zu verwenden, hilft das Klima zu schützen. Denn Essbares wegzuwerfen vernichtet Ressourcen wie Wasser und CO2. Hier kommen ein paar Beispiele:
1 kg Tomaten entspricht 214 L Wasser und 770 g CO2-Äquivalente
1 kg Weißbrot entspricht 1610 L Wasser und 610 g CO2-Äquivalente
1 kg Röstkaffee entspricht 18.900 L Wasser und 470 g CO2-Äquivalente
1 kg Käse entspricht 5060 L Wasser und 5.820 CO2-Äquivalente. *Quelle*
Es lohnt sich also doppelt, erst eine Kanne Kaffee zu kochen, wenn die erste Kanne wirklich leer getrunken ist. Aus kaltem Kaffee kann man an heißen Tagen auch noch ein Kaltgetränk machen. Oder ihn für einen Nachtisch nutzen.

Rezepte

10 Alle Rezepte in der Übersicht

Wir haben die Rezepte nach Saisonalität gekennzeichnet:

Alle Rezepte, die (von Natur aus) vegan sind, sind ebenfalls leicht zu finden:

Alle anderen Rezepte sind vegetarisch, lassen sich aber meist mit ein paar kleinen Änderungen in beiden Varianten kochen. Hierfür können pflanzliche Alternativen sehr hilfreich sein.

Eine Übersicht findet ihr in der Infobox.

Pflanzliche Alternativen:

- statt Milch: Sojamilch, Hafermilch, Reismilch, Mandelmilch
- **statt Sahne:** Soja-/Hafersahne, Kokosmilch; saure Sahne kann man in manchen Rezepten durch Sojajoghurt ersetzen
- **statt Käse:** eventuell Tofu; vegane Bechamel Sauce, Hefeflocken (als Schmelzkäse-Ersatz, z. B. für Pizza und Aufläufe), Cashewkäse, Feto (als Feta-Ersatz)...
- **statt Joghurt, Frischkäse und Quark:** alternative Produkte z.B. auf Soja-, Hafer-, Kokos-Basis
- **statt Butter:** Margarine, Pflanzenöle (zum Braten)
- **statt Honig:** Ahornsirup, Agavendicksaft, Fruchtsüßen (z.B. aus Äpfeln, Birnen), Zucker, Vollrohrzucker, Zuckerrübensirup
- **statt Gelatine:** Agar-Agar
- **statt Fleisch:** Seitan, Sojaschnetzel/Grünkernschrot (als Hackfleisch), diverse Fleischersatzprodukte auf Sojabasis (z.B. Sojawiener)

Übersicht Rezepte

Frühstück

- Bircher Müsli
- Pancakes
- Porridge
- Rührtofu (Veganes Rührei)

Aufstriche und Dips

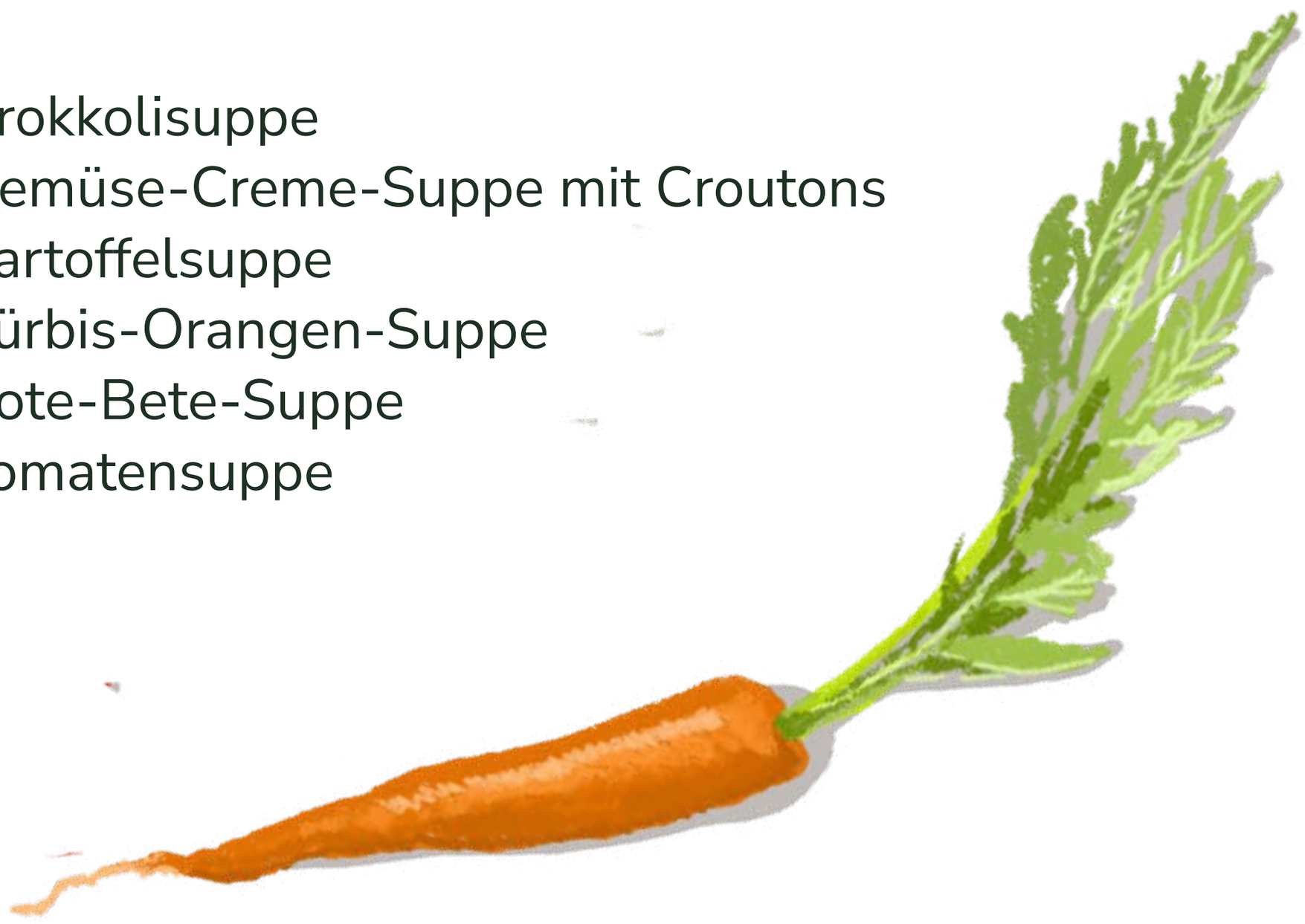
- Apfel-Zwiebel-Streich
- Apfel-Zwiebelschmelz
- Babaganoush - Auberginenaufstrich
- Erbsenguacamole
- Hummus Tahini
- Kräuterbutter
- Mediterraner Käseaufstrich
- Paprikacreme auf Sonnenblumenkernbasis
- Paprikacreme von gerösteten Paprika
- Rotes Pesto
- Schoko-Haselnuss-Streich
- Schoko-Erdnuss-Aufstrich
- Sesambutter
- Tomatenbutter
- Tzatziki

Gebäck

- Apfelkuchen
- Baguette über Nacht
- Brownies
- Burger Buns
- Cantuccini
- Ciabatta – Grundrezept für Hefebrot
- Dinkelbrot (mit Backpulver)
- Kekse - Schoko oder Hell
- Nusskuchen
- Pizzateig
- Quarkbrötchen
- Reisbrownies
- Schokokuchen
- Seelen über Nacht
- Stockbrot
- Streuselkuchen
- Türkisches Fladenbrot
- Veganer Zitronen-Joghurt-Kuchen
- Zimtschnecken

Suppen

- Brokkolisuppe
- Gemüse-Creme-Suppe mit Croutons
- Kartoffelsuppe
- Kürbis-Orangen-Suppe
- Rote-Bete-Suppe
- Tomatensuppe



Salate

- Basisvinaigrette
- Cremig-fruchtige Salatsauce
- Bohnensalat nach Omas Art
- Brotsalat
- Couscoussalat
- Kartoffelsalat mit Äpfeln
- Linsensalat mit Tomaten und Tofu/Feta
- Möhrensalat
- Nudelsalat (mediterran)
- Rotkohlsalat
- Weißkohl oder Chinakohlsalat

Hauptgerichte

- Bratensauce zu Bratlingen oder Tofufrikadellen
- Burger Patties aus schwarzen oder roten Bohnen
- Chili con Patata
- Chili Sin Carne
- Gemüselasagne
- Grüne Bohnen in cremiger Sauce
- Grünkohl äthiopisch
- Grünkern-Bratlinge
- Kartoffelgratin I
- Kartoffelgratin II
- Kichererbsen-Süßkartoffelcurry
- Kürbis-Nudel-Auflauf
- Lauch-Sahne-Sauce
- Linsen-Tomaten-Suppe mit Kokos und Curry
- Nudeln mit zweierlei Saucen
- Nudeln mit Linsenbolognese
- Ofengemüse I: Mediterran

Hauptgerichte

- Ofengemüse II
- Pikante Gemüsesauce
- Rahmwirsing mit Räuchertofu
- Ratatouille
- Rote-Linsen-Curry
- Röstbrot aka Bruschetta
- Shakshuka vegan mit Fladenbrot
- Sheperds Pie
- Spinat in cremiger Sauce
- Spinat-Cashew-Lasagne
- Tofufrikadellen
- Wirsing-Kokos-Orangen-Gemüse
- Würzige Ofenkartoffeln

Desserts

- Apfelcreme
- Apfelmus
- Bratapfel
- Clafoutis: Süßer Kirschen-Auflauf
- Irish Apple Crumble
- Joghurt mit Kokos und Honig
- Mousse au Chocolat
- Tiramisu

Früchtestück

Zurück zur Übersicht

Teil des 5-Tage-Menüplans

Bircher Müsli

4 - 6 Portionen

150 g Haferflocken
375 ml (Pflanzen-)Milch
60 ml Apfelsaft oder Orangensaft
3 EL Zitronensaft
1 Apfel, mit der Schale geraspelt
1 -2 EL Honig oder Agavendicksaft
375 ml Joghurt (natur oder Soja)
Obst (Nektarinen, Beeren, Bananen...) &
anderes (Nüsse, Rosinen, Leinsamen...)

Zubereitung

Haferflocken, Milch, Apfel/Orangensaft und Zitronensaft in einer Schüssel zusammenrühren und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
Am nächsten Morgen den geraspelten Apfel, Honig/Agavendicksaft und den Joghurt dazugeben und vermischen.
Mit dem gewünschten Obst und Nüssen obendrauf servieren.

Zusatz

Das Original ist mit Milch, Joghurt & Honig, schmeckt aber ebenso vegan

Veranstaltet ein Klimafrühstück! Dazu einfach *diese Infokarten* ausdrucken oder selbst kleine Kärtchen mit den Infos verfassen und zu den entsprechenden Frühstückszutaten auf's Buffet stellen: *Link*
Zusätzlich könnt ihr regionale und saisonale Zutaten kennzeichnen, denn sie sind besonders klimafreundlich. Heißt alle zum Klimafrühstück willkommen - vielleicht mit einem schönen Schild? - und kommt ins Gespräch: Apfel oder Banane? Kuhmilch oder Hafermilch? Kaffee oder Tee? Wie steht es um die Klimabilanz und hättet ihr das gewusst?

Zurück zur Übersicht

Pancakes

Für ca. 10 Personen (ca. 20 Stück)

300 g Dinkelmehl
(z.B. halb Vollkorn/halb hell)
3 TL Backpulver
3 EL Vanillezucker
3 Msp. Kardamom, 2 Prisen Salz
370 ml Sojamilch
1 ½ große, zerdrückte Bananen
3 EL Sonnenblumenöl zum Braten
(kein kaltgepresstes Öl)

Zubereitung

Alle Zutaten, außer dem Öl, sorgfältig zu einem glatten Teig verrühren.
In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen und nacheinander kleine Pancakes ausbacken (ca. 2-3 EL voll)
Eignet sich gut als kleiner Morgensnack zusätzlich zu Basics wie Müsli und Brot.

Zurück zur Übersicht

Teil des 5-Tage-Menüplans

Porridge

Für 20 große Portionen

2,5 L Wasser
800 g Haferflocken
1/2 - 1 TL Salz
Optional: Obst, Zimt, Nüsse als Topping

Zubereitung

Wasser, Haferflocken und Salz in einem passend großen Topf zum Kochen bringen, dann bei niedrige Hitze ohne Deckel 10 Minuten köcheln lassen, immer wieder rühren.
Vom Herd nehmen und 10 Minuten quellen lassen.
Mit Toppings servieren.

Wenn im Frühjahr kein regionales Obst verfügbar ist, wie wäre es mit einem Fruchtpüree oder Früchten aus dem Glas, z.B. Mangostücke, die zwar nicht regional aber dafür fairtrade gehandelt sind? Häufig stammen diese von kleinbäuerlichen Initiativen, die damit ein wichtiges Einkommen haben und bei einigen Produkten fließt ein Teil des Erlöses in soziale Projekte. Du findest diese überwiegend in Weltläden und Biomärkten.

Zurück zur Übersicht

Rührtofu
(Veganes Rührei)

Für ca. 4 Portionen

250 g Tofu natur (auch lecker mit Seidentofu)
1 Prise Kurkuma & 2 Prisen Salz
1 Zwiebel
1 Tomate
½ Paprika
Salz, Pfeffer
Schnittlauch

Zubereitung

Tofu mit der Gabel zerdrücken oder mit der Hand zerbröseln, mit Kurkuma & Salz vermischen, in Öl anbraten bis der Tofu bräunlich ist.
Zwiebel würfeln und mit andünsten.
Gemüse in Würfel oder dünnen Streifen dazugeben und noch eine Weile braten. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Schnittlauch klein hacken und drüber streuen.

Zusatz

Auch als Ergänzung zum Abendbrot geeignet. Man kann auch anderes Gemüse (Lauch,
Zucchini, Möhre...) oder Pilze mit anbraten.

Aufstriche und Dipps

Pro Portion Aufstrich haben wir ca. 50 g gerechnet. Wenn die Aufstriche oder Dipps als Hauptspeise serviert werden, braucht es 150-200 g pro Person. Z.B. Für Hummus und Babaganoush mit Rohkost und Fladenbrot.

Zurück zur Übersicht

Apfel-Zwiebel-Streich

Für 20-25 Portionen

400g Räuchertofu
250 g Äpfel
250 g Zwiebeln
2 Dosen Kidneybohnen / 250 g trocken
4 EL Majoran
3-4 EL Sojasauce
Salz, Pfeffer, optional: Süße

Zubereitung

Tofu klein schneiden und in heißem Wasser einweichen.
Zwiebel und Äpfel würfeln.
Die Zwiebeln in heißem Öl so lange braten, bis sie eine leicht bräunliche Farbe annehmen, dann salzen, pfeffern und mit Majoran würzen. Die Apfelwürfel dazugeben und kurz mitbraten.
Die Bohnen abtropfen und zusammen mit dem Tofu und der Sojasoße bis zur gewünschten Sämigkeit pürieren.
Das Apfel-Zwiebel-Gemisch hinzugeben, gut umrühren.
Und mit Salz, Pfeffer und ggf. Süße abschmecken.

Zurück zur Übersicht

Apfel Zwiebelschmelz

Für 8-10 Portionen

1-2 Äpfel
250 g Zwiebeln
250 g pflanzliche Margarine oder Butter
Salz, Pfeffer
Optional: Kurkuma, Curry

Zubereitung

Äpfel und Zwiebeln klein schneiden und mit etwas Margarine in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5-10 Minuten goldbraun braten.
Dann restliche Margarine dazugeben geben und mit Salz, Pfeffer und anderen Gewürzen abschmecken.
Vor dem Abkühlen in Gläser abfüllen.

von Rosa

Wenn du für eine große Gruppe Aufstriche benötigst, kann es viel günstiger sein, diese selbst zu machen, zumal sie seeehr lecker sind. Teste erst einmal kleinere Mengen, wenn die Aufstriche gut ankommen empfiehlt es sich, sie in größeren Mengen vorbereiten, das spart Zeit. Aufstriche mit Öl sind gut haltbar.

Zurück zur Übersicht

Babaganoush

Auberginenaufstrich

Für 6-8 Portionen

5 Auberginen
2 Zehen Knoblauch
150 g Tahin
Saft einer Zitrone
Salz & Pfeffer
100-200 g Sojajoghurt

Zubereitung

Auberginen längs halbieren, auf der offenen Seite zweimal einritzen, salzen, etwas ölen und im Ofen mit dem Knoblauch auf einem Blech für 30-40 Minuten rösten.
Tahin mit etwas Wasser und Zitronensaft zu einer Creme verrühren.
Abgekühlte Auberginen häuten und mit dem Knoblauch pürieren, Tahin unterheben.
Sojajoghurt hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Das Verhältnis von Aubergine:Tahin:Joghurt sollte etwa 3:2:1 entsprechen
Hält sich 2 Tage im Kühlschrank

Zurück zur Übersicht

Erbsenguacamole

Für 3-4 Portionen

150-200 g TK-Erbsen
1-2 EL (veganer) Frischkäse
1 TL getrocknete Kräuter (z.B. Dill und Minze)
1 Zehe Knoblauch
Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Erbsen in Salzwasser garen, abgießen und zusammen mit Kräutern und Frischkäse pürieren oder stampfen.
Knoblauch hineinpressen oder mitpürieren.
Mit Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.
Dazu passt: getoastetem Brot

Zurück zur Übersicht

Teil des 5-Tage-Menüplans

Hummus Tahini

Für 15-20 Portionen

500 g trockene Kichererbsen oder 4 Gläser/ Dosen gekochte Kichererbsen
4 EL Tahin
3-4 EL Olivenöl
Saft von 1-2 Zitronen
1-2 Knoblauchzehen, fein gehackt
Salz & Pfeffer
Kreuzkümmel, nach Geschmack
Zum Anrichten: etwas Olivenöl und Paprikapulver

Zubereitung

Bei getrockneten Kichererbsen: Über Nacht (mind. 12 Stunden) in ausreichend Wasser einweichen; dann waschen, bis nur noch klares Wasser kommt – in frischem Wasser und mit einem Lorbeerblatt ca. 30 Minuten kochen.
Bei Schaumbildung: Schaum mit Löffel abschöpfen!
Das Kochwasser könnt ihr auffangen und benutzen, z.B. für ein veganes Mousse au Chocolate.
Bei bereits gekochten Kichererbsen: Flüssigkeit abgießen und Kirchererben abspülen.
Kichererbsen in ein möglichst hohe Gefäß geben, 2-3 EL Wasser, Tahin, Öl, Zitronensaft und Knoblauch dazu geben und mit einem Pürierstab (oder in einer Küchenmaschine) cremig pürieren.
Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Beim Kreuzkümmel lieber wenig nehmen und probieren, damit es nicht zu intensiv wird.

von Tim

Zurück zur Übersicht

Kräuterbutter

Für 10-15 Portionen

500 g Butter oder pflanzliche Margarine, Zimmertemperatur
125 g frische Kräuter, im Winter geht auch TK Gewürze, z.B.
0,5 TL Salz, 0,5 TL Pfeffer

Zubereitung

Kräuter fein hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel mit einer Gabel vermengen.

Zurück zur Übersicht

Mediterraner Käseaufstrich

Für 8 Portionen

200 g Feta oder verganer Feto
200 g (veganer) Frischkäse
5 getrocknete Tomaten
2 EL Tomatenmark
2 TL Basilikum, frisch gehackt oder getrocknet
2-3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe, fein gehackt oder gepresst
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Getrocknete Tomaten ggf. in heißem Wasser einweichen bis sie weich sind. Dann fein hacken.
Feta grob zerbröseln und mit allen anderen Zutaten in einer großen Schüssel mit einer Gabel oder den Händen gut vermischen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

→ von Tim

Zurück zur Übersicht

Paprikacreme

auf Sonnenblumenkernbasis

Für 20-25 Portionen

500 g Sonnenblumenkerne
5 EL Sonnenblumenöl
700 g Paprika
5 EL Tomatenmark
Thymian oder andere Kräuter
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Kerne in der Pfanne rösten und mit dem Öl fein pürieren.
Paprika in kleine Würfel schneiden.
Paprika, Tomatenmark und gehackte Kräuter unter die Masse heben, Paprika höchstens kurz mitpürieren (wird sonst bitter).

von Rosa

Auf Sonnenblumenkernbasis kann man auch mit anderem Gemüse Aufstriche herstellen. Auch gegarte Gemüse(-reste) lassen sich somit verwerten. Einfach mit den Sonnenblumenkernen pürieren und würzen. Sonnenblumenkerne kommen meist aus Deutschland oder Europa und ihr Anbau verbraucht weniger Wasser als der von anderen Nüssen und Kernen.

Zurück zur Übersicht

Paprikacreme

von gerösteten Paprika

Für 4 Portionen

4 Paprika (sie können gern schon schrumpelig sein)
50 ml Olivenöl + etwas mehr zum einölen
Optional: 3 Knoblauchzehen
Optional: 200g (veganer) Frischkäse (schmeckt aber auch pur)

Zubereitung

Ganze Paprika mit etwas Olivenöl einreiben. Paprika und ggf. Knoblauch im Backofen, wenn möglich unterm Grill, 10-20 Minuten grillen/backen, bis die Haut schwarz wird und aufplatzt.
Dann die Paprika noch heiß in eine Schüssel geben und mit einem Teller abdecken und 30 Minuten schwitzen lassen.
Jetzt die Haut abziehen (vor allem die schwarzen Stellen) und den Stiel und die Kerne entfernen. Knoblauch aus der Haut drücken, er sollte ganz weich sein.
Paprika mit dem Öl und ggf. der Knoblauchzehe fein pürieren.
Optional: jetzt mit dem (veganen) Frischkäse vermengen.

von Helena

Zurück zur Übersicht

Rotes Pesto

vegan

Für 6 Portionen

100 g getrocknete Tomaten
120-150 g Sonnenblumenkerne
(alternativ: Cashews, Walnüsse,
Haselnüsse - sind auch lecker, aber
oft nicht regional)
60-100 ml Olivenöl
1-2 EL frische oder 1-2 TL trockene Kräuter
Salz, Pfeffer
Optional: Paprikapulver (süß oder scharf)
und/oder etwas Tomatenmark

Zubereitung

Getrocknete Tomaten ggf. in heißem Wasser einweichen bis sie weich sind.
Alle Zutaten, außer die Gewürze, in ein hohes Gefäß geben und pürieren.
Wenn die Nüsse nicht wollen mehr Öl dazugeben
Mit Salz und Pfeffer und Gewürzen abschmecken.
Wenn das Pesto als Nudelsauce genutzt wird, kann für eine vegetarische Option eine Schüssel mit geriebenem Hartkäse (Parmesan) und für eine vegane Option mit Hefeflocken dazu gestellt werden.

Zurück zur Übersicht

Schoko-Haselnuss-Streich

Für 6-8 Portionen

200 g Haselnüsse ganz oder gemahlen
100 g Zartbitterschokolade
3 EL Rohrzucker
2 EL Kakaopulver
80 g pflanzliche Margarine

Zubereitung

Falls ganze Haselnüsse verwendet werden, diese rösten und anschließend mit dem Pürierstab oder der Küchenmaschine„mahlen“.
Schokolade klein hacken.
Alle Zutaten in einen Topf geben und auf kleiner Flamme oder über einem Wasserbad schmelzen.
Dann cremig pürieren.

von Rosa

Zurück zur Übersicht

Schoko-Erdnuss-Aufstrich

Für 20-25 Portionen

500 g weiche Magarine
125 g Kakao
500 g Erdnussmus (oder Crunch)
Agavendicksaft/anderes flüssiges Süßungsmittel
Optional: 50 g Kakaonibs

Zubereitung

Zutaten verrühren und nach Belieben süßen.

Von der Teamer*innenschulung 2019

Zurück zur Übersicht

Teil des 5-Tage-Menüplans

Sesambutter

Für 6-8 Portionen

250 g pflanzliche Margarine oder Butter, Zimmertemperatur
100 g Sesam
Salz + evtl. andere Geschmackszutaten

Zubereitung

Sesam ohne Fett in einer Pfanne langsam rösten und, wenn vorhanden, in einem Mörser zerstoßen.
Sesam zur weichen Butter geben und verrühren.
Mit Salz abschmecken.

Von der Teamer*innenschulung 2019

Zurück zur Übersicht

Teil des 5-Tage-Menüplans

Tomatenbutter

der Seminarlieblingsaufstrich

Für 15 Portionen

600 g pflanzliche Margarine, Zimmertemperatur
200 g Tomatenmark
1-2 Knoblauchzehen, fein gehackt oder mit etwas Salz zerquetscht
2 EL Zitronensaft
1 TL Paprikagewürz
Salz, Pfeffer
Optional: 1 Bund frische Kräuter oder 1-2 TL getrocknete Kräuter

Zubereitung

Weiche Margarine mit dem Tomatenmark, Knoblauch, Zitronensaft, Paprikapulver und ggf. Kräuter in eine Schüssel geben.
Mit einer Gabel vermengen. Bei flüssiger Margarine mit dem Pürierstab mixen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Bis zum Servieren im Kühlschrank lagern.

Zurück zur Übersicht

Teil des 5-Tage-Menüplans

Tzatziki

Für ca. 10-15 Portionen
(wird weniger gegessen, wenn er stark „knoblauchig“ ist)

Vegan:
750 ml Sojajoghurt (ungesüßt) – wenn man veganen Quark/Frischkäse hat, kann man natürlich auch 50/50 machen

Vegetarisch:
300 ml Joghurt (Natur)
450 g Quark (40%)

Außerdem für beide Varianten:
2-3 Knoblauchzehen fein gehackt
2 Gurken, geraspelt
4 EL Olivenöl
Optional: frischer Dill, gehackt
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Alle Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Schmeckt am besten, wenn er über Nacht im Kühlschrank ziehen kann.

Gebäck

Zurück zur Übersicht

Apfelkuchen

Für ein Blech

12-20 Äpfel (im Zweifel lieber mehr)
3 Teile Mehl 1,2 kg (z.B. Dinkel 603)
2 Teile pflanzliche Margarine 800 g
1 Teil Zucker 400 g

Zubereitung

Äpfel zu Apfelmus verarbeiten, siehe Rezepte „*Apfelmus*“.
Alle restlichen Zutaten vermischen und verkneten.
Großteil auf dem eingefetteten Blech verteilen, den Rest zu Streuseln zwischen den Fingern reiben und bei Bedarf nachsüßen/mehlen.
Apfelmus und Streusel drauf, bei 180°C 30-45 min in den Ofen.
Variationen mit Rosinen, Mandelsplittern oder anderem Obst möglich.

Von Janine

Zurück zur Übersicht

Baguette
über Nacht

400-450 g Mehl (wenn Roggen, dann nur wenig & mehr Wasser)
1 ½ TL (Kräuter-)Salz
1 Päckchen Hefe
320 ml warmes Wasser
Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Walnüsse, Haferflocken...

Zubereitung

Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde eindrücken, Hefe in die Mulde geben und Wasser auf die Hefe gießen.
12 h (über Nacht) abgedeckt stehen lassen – nichts kneten!
Salz hinzu fügen, Teig kneten, falls gewünscht Kerne mit einkneten.
Baguette auf eingefettetem Blech formen & mit Wasser-Öl-Gemisch bestreichen, kurz gehen lassen.
bei 200°C ca. 15 min in den Ofen.

Von Maren

Tipp wird knusprig, wenn im Ofen eine Wasserschüssel steht

Zurück zur Übersicht

Brownies

Für ein Backblech

540 g Mehl
240 g Zucker
100 g Kakaopulver
2 TL Natron
2 TL Backpulver
300 ml Soja- oder Reismilch
250 ml neutrales Öl (Sonnenblumenöl)
250 ml Ahornsirup/Agavendicksaft
400 g Zartbitterschokolade
300 g Walnüsse (oder andere Nüsse)

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten vermischen.
trockene mit flüssigen Zutaten mischen.
Zartbitterschokolade klein hacken, Walnüsse hacken und beides unter den Teig heben.
Bei 175°C (vorgeheizt) ca. 25 min in den Ofen, danach abkühlen lassen und in Vierecke schneiden.

Der Kakaoanbau ist sehr arbeitsintensiv und mit viel Handarbeit verbunden, die Bäume brauchen das ganze Jahr über Pflege. Jede Kakaoschote enthält 20- 50 Kakaobohnen, die nach der Ernte fermentiert (vergoren) und dann getrocknet werden. Die Ernte eines Baumes über ein Jahr ergibt ca. ein halbes Kilo Kakao. Leider werden Kakaobauernfamilien häufig nicht entsprechend bezahlt und leben in Armut. Kinderarbeit ist eine Folge davon. Für den konventionellen Kakaoanbau werden zudem weiterhin Regenwaldflächen gerodet. Brandrodung vernichtet dabei die Bodenorganismen, zerstört langfristig den Boden und durch zu dicht stehende Kakaobäume breiten sich Krankheiten und Schädlinge aus. Letzterer Punkt ist dafür verantwortlich, dass weltweit ca. 40 Prozent der Kakaoernte zerstört werden.
Quelle Weltladen, *Quelle Makechocolate-fair*

Zurück zur Übersicht

Burger Buns

Für 8-10 große Buns oder 20 Mini-Buns

450 g Mehl (Typ 405) plus etwas Mehl zum verarbeiten
50 g Maisgrieß
150 ml lauwarmes Wasser
50 ml lauwarme Milch
40 g Zucker
1/2 Würfel Hefe
2 zimmerwarme Eier(M)
80 g weiche Butter
5 g Salz
2-3 TL Sesam-Samen, Mohn-Samen, Chia-Samen (nach Geschmack)
Zum Bestreichen: 1 Ei, 1 EL Sahne

Zubereitung

Mehl in eine Rührschüssel sieben und mit dem Maisgrieß mischen.
Wasser mit der lauwarmen Milch und dem Zucker verrühren. Hefe darin auflösen. Flüssigkeit in die Mulde gießen und einen kleinen Vorteig anrühren. Mit Mehl von der Seite bedecken und zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.
Eier, Butter und Salz zugeben. Alles mit den Knethaken des Handrührgerätes 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten (es geht auch mit den Händen, aber der Teig ist recht feucht, daher klebt er sehr an den Händen) Mit bemehlten Händen zu einer Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.
Teig mit bemehlten Händen aus der Schüssel auf eine bemehlte Arbeitsfläche gleiten lassen, nicht mehr kneten, sondern direkt weiterverarbeiten. Mit einem bemehlten Messer in die gewünschten Portionen teilen. (8-10 Große oder 20 Kleine)
Jede Portion mit bemehlten Händen zu einem Ball formen, dazu den Teig umfassen und mit den Fingern nach

innen einkrempeln und nach innen einarbeiten, bis eine straffe Kugel entstanden ist. Nahtseiten verschließen und die Kugeln mit der Nahtseite nach unten in gleichmäßigem Abstand voneinander auf ein Blech mit Backpapier setzen. Zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.
1 Ei mit 1 EL Sahne verquirlen und die Oberseite der Brötchen damit bestreichen. Mit den Samen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad große Buns 20 Minuten (kleine Buns ca. 10-12 Minuten) goldbraun backen. (Ab und zu mal nach den Brötchen schauen, jeder Ofen ist anders!) Auf einem Gitter auskühlen lassen

Von Stefan Paul „Auf die Hand“
angepasst von Helena

Zurück zur Übersicht

Cantuccini

Für ca. 30-40 Stück

4 Eier
4 Päckchen Vanillezucker
50 g Butter
360 g Zucker
2 Prisen Salz
400 g ganze Mandeln
500 g Mehl (hell)
1 Teelöffel Backpulver

Zubereitung

Eier nacheinander in eine Schüssel geben und mit Vanillezucker, Butter, Zucker und Salz schaumig rühren. (Handrührgerät). Dann Mehl unterrühren.
Mandeln dazugeben und verkneten.
6-7 längliche „Brote“ auf Backpapier formen (klebt tierisch).
ca. 25 Min bei 200° C hellbraun.
abkühlen lassen, in Scheiben schneiden (1-2cm) - vorsichtig.
Scheiben nochmal 5-10 Minuten bei 200°C abbacken und raus bevor sie zu dunkel werden (geht ganz schnell).

von Janine

Rübenzucker und der geläufige Rohrzucker aus Zuckerrohren in den Tropen und Subtropen sind chemisch nahezu identisch: Beide bestehen aus Saccharose. Rübenzucker wird aus Zuckerrüben gewonnen – einem regionalen Produkt. Sie werden in Mitteleuropa angebaut. Damit sind die Transportwege kürzer , sodass regionaler Rübenzucker einen bis zu zwei Drittel besseren Umweltfußabdruck aufweist. Dies hängt auch davon ab, ob er „unraffiniert“ ist, in diesem Fall ist er nicht nur gesünder, sondern spart auch Energie.
Quellen Utopia1, *Quelle Utopia 2*

Zurück zur Übersicht

Ciabatta

Grundrezept für Hefebrot

1 Päckchen Hefe
1TL Zucker
500 g Mehl (Dinkel Typ 603)
1-2 TL Salz
ca. 300 ml warmes Wasser
ca. 50 ml Olivenöl
Variationen: Thymian, Rosmarin, getrocknete Tomaten, Oliven....

Zubereitung

Hefe & Zucker in etwas Wasser einrühren & 10 Min gehen lassen.
Salz & Mehl mischen.
Flüssige Hefe, Wasser und Olivenöl dazu und gut durchkneten, bis alles zu einem glatten Teig verarbeitet ist.
Teig 1 Stunde abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
Nochmals durchkneten, z.B. mit Maisgrieß als Nicht-Klebehilfe, sonst mit normalem Mehl; Teig formen und kurz gehen lassen.
Mehrmals einschneiden und mit Wasser bepinseln: Für eine Kräuterkruste Wasser mit Thymian o.ä. nehmen
Bei 200°C ca. 30-45 Minuten backen (je nach Größe und Ofen).

Zusatz

Dieses Rezept ist die Grundlage für alle Hefeteigbrote und kann mit verschiedenen Mehltypen und Zutaten abgewandelt werden.

Zurück zur Übersicht

Dinkelbrot

mit Backpulver

Für 1 Kastenform

300g Dinkelmehl vollkorn
300g DInkelmehl Typ 1050
1 EL Öl, z.B. Olivenöl
1 EL Salz
1 Päckchen Backpulver
450ml Wasser

Zubereitung

Alles mischen. Ca. 1 Stunde abgedeckt mit einem Küchentuch stehenlassen, wenn länger dann im Kühlschrank.
Teig in eine gefettete Kastenform füllen, Oberfläche einschneiden und mit etwas Wasser bestreichen. Zuerst bei 225° Ober- und Unterhitze 20 min backen, dann bei 160° weitere 40-50 min backen. Nach dem Herausholen direkt das Brot noch einmal mit Wasser bestreichen.

von Tatiana

Zurück zur Übersicht

Kekse

Schoko oder Hell

Für ca. 20 Kekse

2 TL Chiasamen
350 g Mehl (davon 70g etwas dunkleres)
200 g pflanzliche Margarine
150-200 g Zucker
2 EL Backkakao
Optional: gehackte Walnüsse (oder andere Nüsse) nach Belieben
Optional: gehackte Schokolade nach Belieben
2 TL Backpulver

Zubereitung

Chiasamen, wenn möglich mörsern und 10-15 min in Wasser aufweichen.
Alle Zutaten verkneten und möglichst unförmig auf Bleche „klatschen“.
Bei 175° Umluft ca. 15min backen.
Die Kekse sollten noch weich sein beim Herausholen, sonst werden sie nach dem Abkühlen zu hart.

→ von Hannah

Variante: Helle Kekse

Kakao, Nüsse und Schokolade einfach weggelassen und stattdessen Vanilleextrakt, gemahlenen Kardamom und Haferflocken verwenden (Menge nach Geschmack)

VARIANTE

Zurück zur Übersicht

Nusskuchen

Zutaten für eine kleine Springform (22 cm, für 28cm die 1 ½ fache Menge nehmen)

60 g Walnüsse
60 g Cashewkerne
60 g blanchierte (gehäutete) Mandeln
180 g Dinkelvollkornmehl
1 1/2 EL Weinsteinbackpulver
1/2 TL Natron
1/2 TL gemahlene Vanille
1/4 TL Meersalz
5 EL Zucker
1 1/2 ElLZitronensaft
80 ml Rapsöl
ca. 150-200 ml Sojamilch

Zubereitung

In einer (beschichteten) Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie anfangen zu duften – immer danebenstehen und Nüsse wenden (angebrannt = ungenießbar).
Nüsse fein mahlen (z.B. mit Pürierstab/Mörser).
Nüsse mit dem Mehl, Backpulver, Natron, Vanille, Rohrzucker und evtl. Salz vermengen, hierfür am besten mit einem Schneebesen durch die trockenen Zutaten gehen.
Trockene und flüssige Zutaten verrühren.
Falls der Teig zu fest/trocken ist, etwas mehr Sojamilch zufügen, Konsistenz sollte zäh & schwer reißend sein.
Form gut einfetten & mit Semmelbrösel ausstreuen
Bei 180 °C ca. 45 min backen; Holzstäbchenprobe.

von Maren

Zurück zur Übersicht

Pizzateig

Für ca. 1 Blech

300 g Mehl
1 Pck. Hefe (Trockenhefe)
½ TL Salz
150 ml warmes Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit Handrührgerät (Knethaken!) oder per Hand verkneten (je nach Trockenheit/Feuchtigkeit des Teiges noch etwas Wasser bzw. Mehl hinzufügen).
Teig 1 h gehen lassen.
Ausrollen und nach Wunsch belegen.
Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen.
Teig ist einfach zu machen und schmeckt gut. Pizza ist jedoch recht zeitaufwändig – deshalb gut Zeit einplanen!
Du kannst den Pizzateig auch am Abend zuvor zubereiten. Entweder du lagerst ihn im Kühlschrank und lässt ihn bevor du ihn backst nochmal an einem warmen Ort gehen, oder du lässt ihn über Nacht bei Zimmertemperatur stehen, dann benötigst du nur 1/5 der angegebenen Hefemenge!

Zurück zur Übersicht

Quarkbrötchen

Für 10 Stück

500 gr Mehl
500 gr Quark
1 Pck Backpulver
1 Ei oder Banane oder 1 EL Sojamehl mit Wasser
½ TL Salz
Optional: Zucker, Rosinen, Kerne, Röstzwiebeln, Kräuter

Zubereitung

Alles miteinander vermischen, Teig sollte nicht zu trocken oder zu klebrig sein und sich gut formen lassen – evtl. etwas Wasser dazugeben.
bei vorgeheizten 225 °C Ober- und Unterhitze ca. 20 Min im Ofen backen.
Varianten: süß mit etwas Zucker und Rosinen, salzig mit Kernen (Sesam, Kürbis, Sonnenblumen), Röstzwiebeln oder Kräutern (Thymian, Rosmarin).

Wie gut kennen wir die globale Verteilung von Rohstoffvorkommen, CO2-Verbrauch und Konsum einzelner Güter? Das Weltverteilungsspiel Spiel zeigt bildlich die Verhältnisse auf und regt die Gedanken zur globalen Verteilungsgerechtigkeit an. Anleitung und Material findest du im Bildungskoffer „Verteilungsgerechtigkeit und Welternährung“ (über das Freunde-Büro) oder hier zum *Download*. (Beachte: Materialkärtchen vorher ausdrucken oder Gegenstände suchen, die stattdessen verwendet werden können)

Zurück zur Übersicht

Reisbrownies

Für ca. 40 Brownies (2-3 Bleche)

600 g Reisreste
500 g Zucker
1 Becher Soja Joghurt
200 g Kokosraspeln (+ etwas mehr zum Bestreuen, wenn gewünscht)
200 g Buchweizenmehl (damit ist das Rezept sogar Glutenfrei!)
100 g Kakaopulver
1 Päckchen Backpulver
1 Prise Salz
3 reife Bananen
300 ml neutrales Öl, z.B. Rapsöl, Sonnenblumenöl
1 Päckchen Vanillezucker
100 ml Apfelessig
1 TL Natron
150 g dunkle Schokolade

Zubereitung

Zucker, Reisreste und Sojajoghurt mit einem Stabmixer mixen.
Kokosraspeln, Mehl, Kakao, Backpulver und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen.
Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Öl, Essig, Vanillezucker und Natron dazugeben und dann den „Bananenmatsch“ mit der Reis-Zucker-Mischung vermischen, anschließend mit den restlichen Zutaten (außer der Schokolade) verrühren.
Als letztes die Schokolade klein hacken und unterrühren.
Teig auf ein oder mehrere Backbleche (je nach Größe) verteilen, optional mit weiteren Kokosraspeln bestreuen und ca. 30min bei 175° backen.

Von Lobna; erprobt und sehr gut angekommen auf der Teamer*innenschulung der Freunde 2023

Zurück zur Übersicht

Schokokuchen

Für eine Springform oder ein flaches Blech

3 TL Backpulver
60 g Kakao
235 g Mehl
½ TL Salz
120 g Stärkemehl/Sojamehl
1 Päckchen Vanillezucker
235 g Zucker
70 ml Sonnenblumenöl
235 ml Wasser
1 EL Zitronensaft

Zubereitung

Alles zusammen mischen, erst die trockenen Zutaten, dann die flüssigen.
Bei 200°C ca. 30 min backen, bis nichts mehr am Holzstäbchen klebt.

Backe einen „fairen Kuchen“: Verwende für alle Zutaten, die aus dem globalen Süden kommen, Produkte aus dem fairen Handel. Vor allem Kakaopulver, Schokolade, Rohrzucker und Nüsse, die hier nicht wachsen. Auch Agavensirup ist aus fairem Handel erhältlich, wenn du z.B. das Brownie-Rezept aus diesem Buch verwenden möchtest. Stelle ein Schildchen dazu auf und erkläre entweder der Gruppe, was „fairer Kuchen“ bedeutet oder warte auf Fragen, die von Teilnehmenden kommen.

Zurück zur Übersicht

Seelen über Nacht

Für 4 Stück

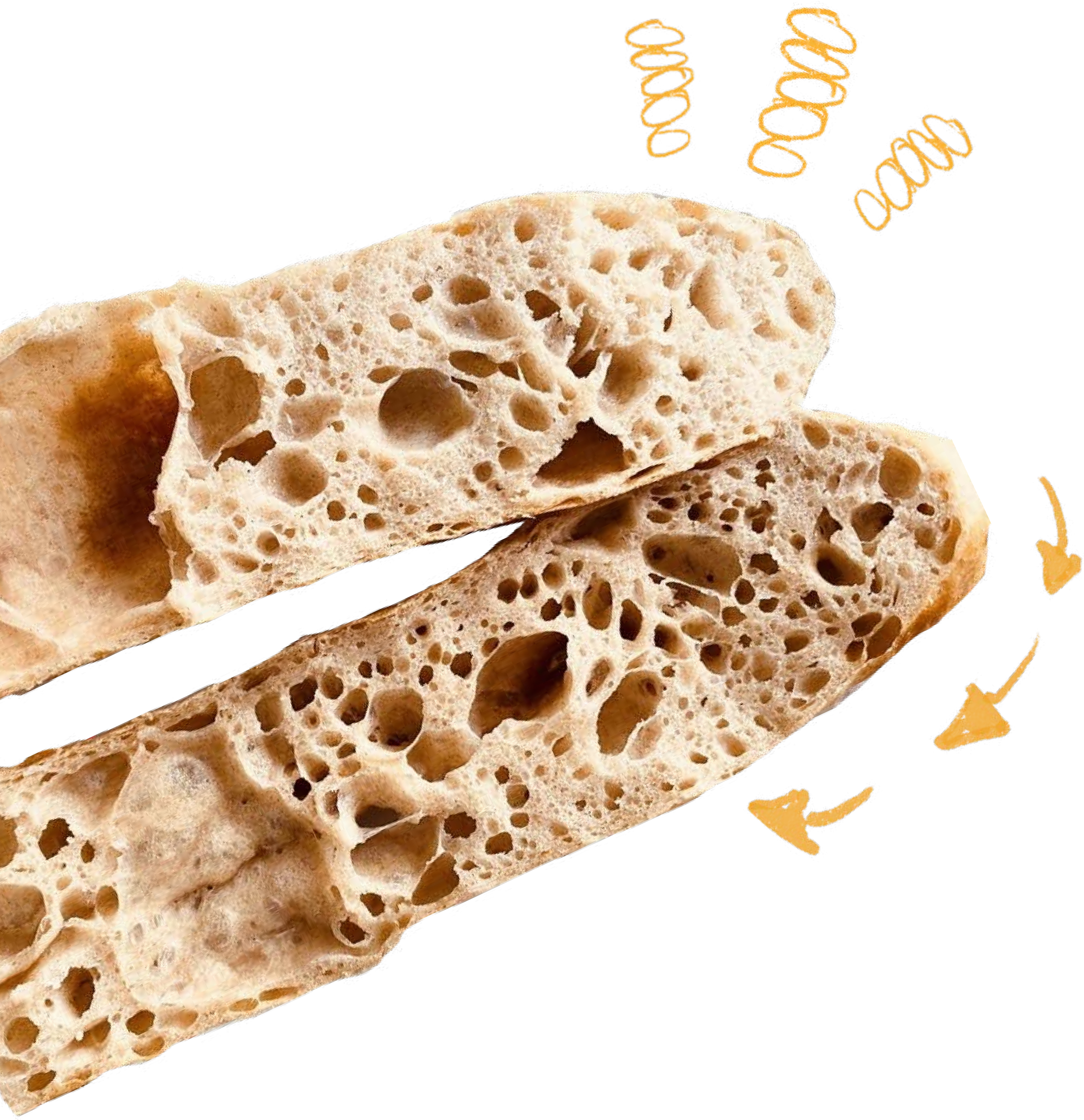
225 g Wasser
3 Frischhefe
260 g Weizenmehl 550
65 g Dinkelvollkornmehl
8 g Salz
6 g Olivenöl
Optional: Grobes Salz, Kümmel oder Körner zum Bestreuen

Zubereitung

Wasser in eine Schüssel geben, die Hefe darin auflösen. Mehl und Salz hinzufügen (Salz nie direkt mit der Hefe in Kontakt bringen) und grob mit den Händen oder einem Holzlöffel vermischen (nicht Kneten), bis das gesamte Mehl gebunden ist. 30 Minuten abgedeckt stehen lassen.
Teig jetzt Kneten und zwar so: Teig ein einem Ende ziehen (dehnen) und dann auf das andere Ende vom Teig falten. Solange machen bis der Teig homogen ist und keine kleinen Klumpen mehr vorhanden sind.
Nach 30 Minuten Ziehen und Falten wiederholen und die Hälfte vom Olivenöl einarbeiten.
Nach 30 Minuten nochmal wiederholen und den Rest vom Öl einarbeiten.
Teig über Nacht abgedeckt bei Raumtemperatur stehen lassen (8-16 Std.).
Backblech(e) mit Backpapier vorbereiten. Teig länglich auf die leicht befeuchtete Arbeitsfläche geben und auch von oben befeuchten. Mit feuchten Händen (Handkantenschlag :)) längliche Teiglinge abtrennen und auf dem Backpapier positionieren.
Mit Salz und Kümmel bestreuen und im vorgeheizten Backofen auf 250 Grad etwa 10-15 Minuten backen.
Profi-Tipp: Am Anfang direkt mit Wasserdampf beschwaden (falls man einen Gastro-Backofen hat oder

sonst mit einer Sprühflasche in den Ofen sprühen) und nach dem Backen direkt mit Wasser besprühen, damit die Seelen schön glänzen.

Von Moritz
etwas bearbeitet (für Backlaien) von Helena



Zurück zur Übersicht

Stockbrot

1 kg Mehl
2 Hefewürfel
2 EL Zucker
3,5 TL Salz
3-4 EL Öl
500 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung

Trockene Zutaten mischen und unter Zugabe von Wasser und Öl zu einem glatten Teig verkneten (lange und gut kneten).
Mindestens 1 Stunde gehen lassen (abgedeckt und warm) – bis doppelte Größe erreicht ist.
Variationen sind mit verschiedenen Gewürzen (Fenchel, Kümmel, Koriander, Zwiebeln, Knoblauch, Räuchertofu...) möglich hierfür z.B. Gewürzmischung für Brot verwenden.

Streuselkuchen

Für 2 große Bleche

Zurück zur Übersicht

Teig:
1400 g Mehl
8 TL Backpulver
8 TL Zucker
1 Pr. Salz
500 g (Soja-)Quark
400 ml (Soja)Milch
400 ml Öl

Streusel:
7oo g Mehl (kann teilw. durch Haferflocken ersetzt werden)
300 g Zucker
60 g Vanillezucker
500 g Butter oder Margarine
1 Pr. Salz

Füllung:
Obst oder Marmelade der Saison

Zubereitung

Zutaten für den Teig zu einem geschmeidigen Knetteig verarbeiten.
Zutaten für die Streuseln verkneten, beiseitestellen.
Teig auf das Blech ausrollen.
Darauf eine dünne Schicht Marmelade streichen, zusätzlich ggf. dünn mit kleingeschnittenem Obst belegen, Streuseln darauf verteilen.
bei 180 Grad im Ofen backen.

von Andrea

Zurück zur Übersicht

Türkisches Fladenbrot

20 g frische Hefe
1 TL Zucker
250 ml Wasser, lauwarm
450 g Mehl
1 TL Salz
2 EL Öl
2 EL Joghurt/pflanzliche Alternative
1 EL Milch/pflanzliche Alternative
1 EL Öl
Sesam
Schwarzkümmel

Zubereitung

Hefe, Zucker und Wasser in einer Schüssel auflösen
Mehl dazugeben und leicht kneten.
Salz, Öl und Joghurt dazu, zu einem glatten Hefeteig verkneten und eine Kugel formen.
Teig 1 h abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen
Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auskippen, vorsichtig in Form ziehen (rund oder oval), auf ein Blech (Backpapier) legen.
Teig abgedeckt nochmal 20 Min gehen lassen.
Mit dem Finger Löcher in den Teig drücken; Milch-Öl-Gemisch über den Teig streichen.
Mit Sesam und Schwarzkümmel bestreuen.
Fladenbrot bei 200°C (vorgeheizt) ca. 20 Min. backen (schnell!)

Zurück zur Übersicht

Teil des 5-Tage-Menüplans

Veganer Zitronen-Joghurt-Kuchen

Für eine 25cm Kastenform

120 ml pflanzliche Milch
120 g pflanzlicher Joghurt
1 Zitrone 60ml Saft + 1-2 EL geriebene Schale
300 g Weizen- oder Dinkelmehl
2 TL Backpulver
1 TL Natron
½ TL Salz
150 g Zucker
125 ml Rapsöl oder anderes neutrales Öl

Glasur:
1-2 EL Zitronensaft frisch gepresst
150 g Puderzucker

Zubereitung

Den Backofen auf 180°C vorheizen.
Kastenform einfetten oder mit Backpapier auslegen
Mehl, Backpulver, Natron und Salz in eine große Schüssel geben, Zucker untermischen und zur Seite stellen
Pflanzliche Milch, pflanzlichen Joghurt, Öl, Zitronensaft, Zitronenschale und Vanilleextrakt in einen Messbecher geben und gut verrühren.
In die Mehlmischung gießen und mit einem Teigschaber oder Schneebesen verrühren, bis alle Zutaten gerade so kombiniert sind (bitte nicht zu lange Rühren und keinen elektrischen Handmixer nehmen, sonst wird der Kuchen kompakt statt fluffig).

Am besten im Winter

Den Teig in die vorbereitete Backform gießen und gleichmäßig verstreichen. Anschließend die Form vorsichtig einige Male auf die Arbeitsfläche klopfen, damit die Luftblasen rausgehen und die Oberseite glatt wird. Nun den Kuchen 55-60 Minuten lang backen, bis ein Zahnstocher sauber herauskommt (sollte der Kuchen beim Backen zu dunkel werden, einfach locker mit einem Stück Backpapier abdecken).
Anschließend 10-15 Minuten in der Form abkühlen lassen.
Herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

Glasur:
Puderzucker und Zitronensaft glattrühren (wenn die Glasur zu dick ist, füge mehr Zitronensaft hinzu. Wenn sie zu wässrig ist, füge mehr Puderzucker hinzu).
Anschließend die Glasur über den abgekühlten Zitronenkuchen gießen.

von Bianca Zapatka

Wusstest du, dass Zitronen nicht gelb sein müssen, um reif zu sein? Wenn die Temperaturunterschiede zwischen Tag und Nacht nicht groß genug sind, kann die Frucht den natürlichen grünen Farbstoff Chlorophyll nicht abbauen und die Schale bleibt grün - weshalb sie aber genauso reif ist!
Im konventionellen Anbau begast man die Früchte mit Ethylen, damit sie „zitronengelb“ werden. Dieser chemische Eingriff ist im Bio-Anbau nicht erlaubt.
Quelle

Zurück zur Übersicht

Zimtschnecken

Für 20-25 Personen

1,4 l (Soja-/Hafer-) Milch
500 g Zucker
4 Hefewürfel
2,5 kg Mehl
400 ml neutrales Öl
500 g pflanzliche Margarine, Zimmertemperatur
7 EL Zimt

Zubereitung

Lauwarme Milch, Zucker und Hefe zu einem Vorteig verrühren und 15 Minuten gehen lassen.
Mehl, Salz und Öl dazu und abgedeckt ca. 1 Stunde stehen lassen.
Weiche Margarine und Zimt vermischen und über den (auf Backpapier) dünn ausgerollten Teig streichen.
Teig zu einer Wurst aufrollen, 2 cm dicke Scheiben abschneiden, auf ein Blech legen und bei 190°C ca. 25 Minuten backen.

Supperen

Zurück zur Übersicht

Brokkolisuppe

Ca. 10-15 Portionen als Vorspeise
Ca. 6 Portionen als Hauptspeise

1 große Zwiebel
etwas frischer Ingwer
Kurkuma, Paprika, Curry (je 1 TL),
Thymian ½ TL
1 kg Kartoffeln
2 kg Brokkoli
Salz, Pfeffer
Optional: 200 ml Hafer- oder Sojasahne

Zubereitung

Zwiebeln kleinhacken und in Öl in einem passenden Topf andünsten.
Ingwer schälen, kleinschneiden und zusammen mit den Gewürzen in den Topf geben.
Kartoffeln schälen und würfeln, kurz mit dünsten, mit Wasser bedecken, ein paar Minuten vorkochen.
Brokkoli klein schneiden, dazugeben. Etwas Wasser dazu, 15 min köcheln lassen.
Cremig pürieren und abschmecken.
Optional Sahne dazugeben (und nochmal abschmecken).

von Clara

Zurück zur Übersicht

Teil des 5-Tage-Menüplans

Gemüse-Creme-Suppe

mit Croutons

Für ca. 25 Portionen als Vorspeise

Suppe:
6 Zwiebel (ca. 360 g)
2,5 kg Gemüse, z.B. Zucchini im Sommer, Blumenkohl im Herbst, Pastinaken im Winter, Champignons im Frühling
200 g Butter oder pflanzliche Margarine
Salz, Pfeffer
3 l Gemüsebrühe
400 g (Pflanzen)Sahne
Etwas Zitronensaft
1 großer Bund Petersilie

Für die Croutons:
5 große Knoblauchzehen
10 Scheiben (altes) Brot

Zubereitung

Zwiebeln schälen und fein würfeln.
Gemüse ggf. schälen und klein schneiden.
Butter/Margarine in einem Topf erhitzen und Zwiebeln andünsten.
Gemüse hinzufügen und 8-10 min dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.
Mit Brühe und Sahne ablöschen, aufkochen lassen und weiter bei geringer Hitze kochen bis das Gemüse gar ist.
Mit einem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
Petersilie hacken und in ein Schälchen geben.
Für die Croutons das Brot in Scheiben schneiden und würfeln.
Knoblauch und Brotwürfel in einer Pfanne mit

Margarine goldbraun rösten.
Suppe mit Petersilie und Croutons servieren, nach Belieben mit Borretschblüten dekorieren.

Du möchtest eine Gurke kaufen. Es gibt eine konventionelle, unverpackte aus Spanien oder eine biologische in Plastikfolie aus Deutschland...welche kaufst du? Oder: Du bist Veganer*in und deine Oma backt dir deinen ehemals Lieblingskuchen mit Eiern, Butter,...wie reagierst du? Viele kennen diese moralischen Dilemmata oder unklaren Konsumentscheidungen. Spannend ist, darüber einmal in Kleingruppen in Diskussion zu gehen. Dafür bietet die Bildungseinheit „Qual der Wahl“ aus dem Bildungskoffer „Konsum und Verschwendung“ Inspiration. Ihr könnt den Koffer über das Freunde-Büro ausleihen oder findet die Einheit hier zum *Download*. Sinnvoll ist es, die Einheit mit Gruppen zu machen, die bereits ein Grundverständnis von der Thematik mitbringen, also tatsächlich diese Entscheidungsschwierigkeiten oder moralischen Fragen kennen.

Zurück zur Übersicht

Kartoffelsuppe

Für ca. 10 Portionen als Vorspeise
4-5 Portionen als Hauptgang

3 mittelgroße Zwiebeln
750 g mehlig kochende Kartoffeln
150 g Karotten
750 ml Wasser
2 EL Gemüsebrühe
2 TL Salz
2 TL Majoran
3 Zehen Knoblauch
Pfeffer
250 ml Milch (Hafer o. Soja)
50 g Sahne (Hafer o. Soja)
1 Bund gehackte Petersilie

Zubereitung

Zwiebeln kleinhacken und in Öl andünsten
Kartoffeln schälen und würfeln.
Karotten in Scheiben schneiden, zu den Zwiebeln geben.
Alle weiteren Zutaten (außer die Petersilie) dazugeben und 30min köcheln lassen, anschließend die Suppe pürieren.
Petersilie über die angerichtete Suppe streuen oder in einem Schälchen bereitstellen.

von Jakob

Zurück zur Übersicht

Kürbis-Orangen-Suppe

Für ca. 20 Portionen als Hauptgang

4,8 kg Hokkaidokürbis
8 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
etwas frischen Ingwer
8 EL Öl
Kurkuma, Kreuzkümmel, Curry,
evtl. etwas Zimt/Koriander
2,7 l Wasser
400 ml Soja- oder Hafersahne
200-400 ml Orangensaft
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung

Kürbis aufschneiden, entkernen, nicht schälen, würfeln.
Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer klein schneiden und fein würfeln und mit Gewürzen und Öl in einem großen Topf glasig schwitzen.
Kürbis dazu, 5 min andünsten.
Wasser dazu, aufkochen lassen, bei niedriger Hitze ca. 20 min köcheln.
Suppe pürieren.
Sahne einrühren und Orangensaft dazu, je nach Geschmack.
Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Zusatz

Tipp I: Man kann sowohl Karotten, als auch Kartoffeln wunderbar mit in die Suppe geben – in der Reihenfolge zuerst Karotten, dann Kürbis/Kartoffeln (ca. 10 Min dazwischen)
Tipp II: Statt/Zusätzlich zur Sojasahne Kokosmilch nehmen (1-2 Dosen)
Tipp III: Kürbis- oder Sonnenblumenkerne anrösten und mit auf den Tisch stellen

Zurück zur Übersicht

Rote-Bete-Suppe

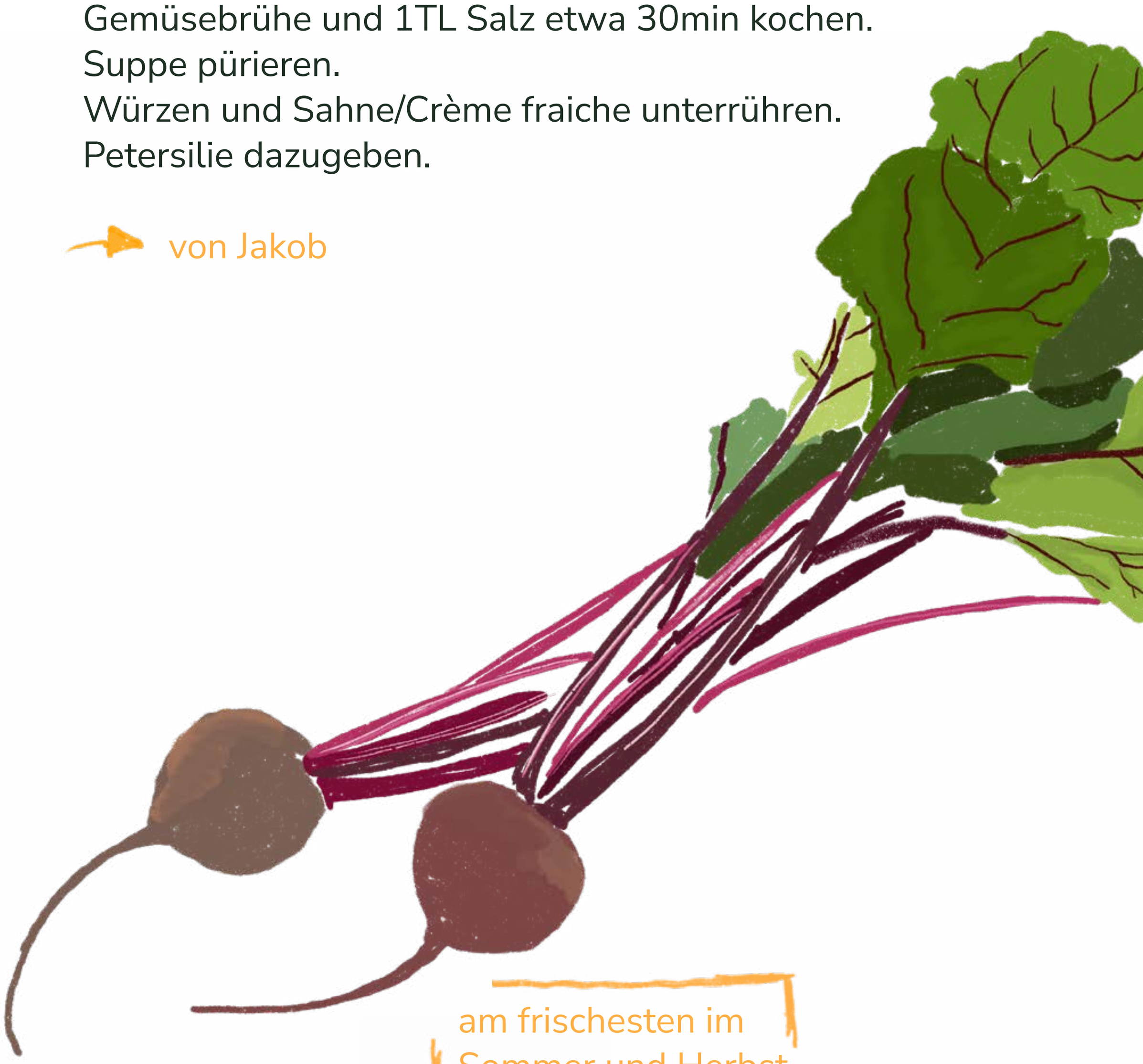
Für 4-6 Portionen als Vorspeise

600 g Rote Bete
250 g Kartoffeln
100 g Karotten
2 EL Gemüsebrühe
1 TL Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer
150 g Hafersahne oder
1 EL gehackte Petersilie

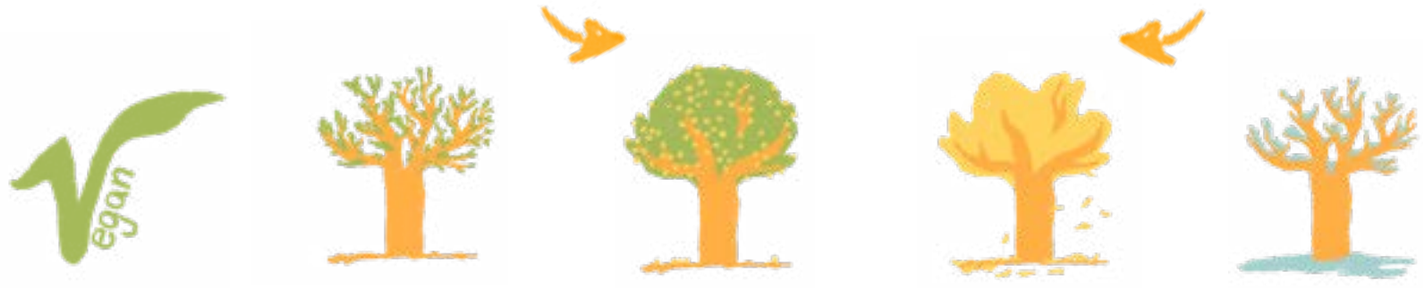
Zubereitung

Gemüse schälen und in Stücke schneiden, in 1l Wasser, Gemüsebrühe und 1TL Salz etwa 30min kochen.
Suppe pürieren.
Würzen und Sahne/Crème fraiche unterrühren.
Petersilie dazugeben.

von Jakob



am frischesten im Sommer und Herbst



Zurück zur Übersicht

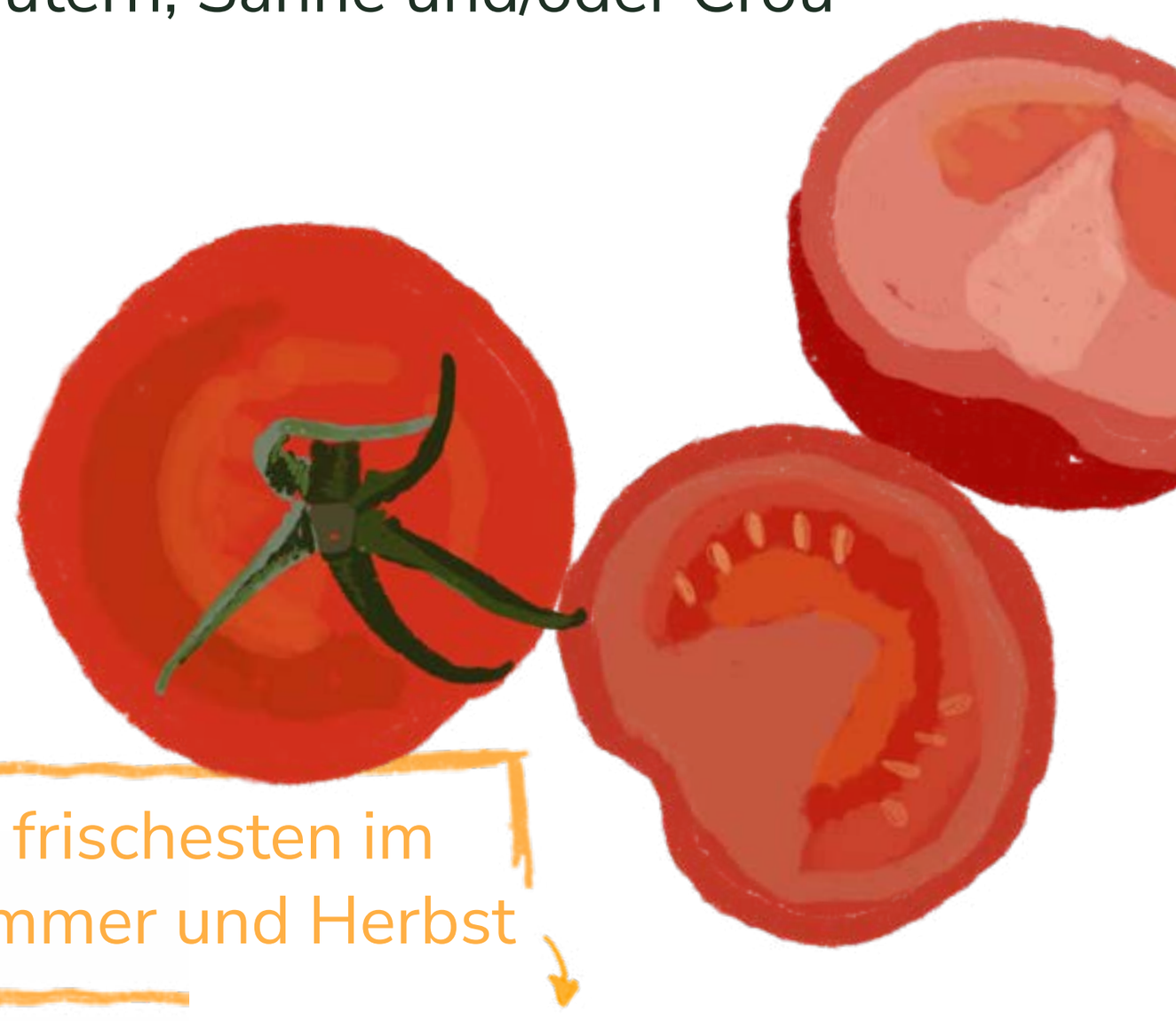
Tomatensuppe

Für 8-10 Portionen als Vorspeise

1 kg Tomaten (im Sommer, Herbst)
oder 1 kg Dosentomaten / Tomaten aus dem Glas
2 Zwiebeln
3 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
4 Zweige Thymian oder 2 TL getrocknete Italienische Kräuter
600 ml Gemüsebrühe
Pfeffer, Salz
Optional: frisches Basilikum oder Petersilie, (Hafer-) Sahne, Croutons

Zubereitung

Tomaten ggf. waschen und würfeln.
Zwiebeln schälen und fein würfeln.
Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln andünsten, Tomaten und Tomatenmark dazugeben.
Thymian dazu, mit Gemüsebrühe bei geschlossenem Topf 30-45 min köcheln lassen.
Tomaten zerdrücken oder die Suppe pürieren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Mit frischen gehackten Kräutern, Sahne und/oder Croutons servieren.



Salate

Zurück zur Übersicht

Basisvinaigrette

Für 20-40 Portionen, je nach Salatmenge
(Hauptspeise oder Beilagensalat)

100 ml Essig, z.B. Weißwein-, Apfel- oder Kräuteressig
100 ml Gemüsebrühe
1 TL Salz
1 TL Pfeffer
2 TL Zucker
400 ml kaltgepresstes Öl, z.B. Sonnenblumen, Raps oder Olivenöl

Zubereitung

Essig mit Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer & Zucker gut verrühren.
Öl mit Schneebesen gut unter die Essigmischung rühren. In einem Schraubglas oder einer Flasche im Kühlschrank aufbewahren.

Salatsaucen kannst du auf Vorrat zusammenmischen, dabei auf frische Kräuter verzichten und diese erst direkt vor dem Servieren hinzufügen. Diese Vinaigrette hält sich z.B. im Kühlschrank fest verschlossen 1 Woche lang. Vor dem Servieren kann sie mit Sahne, Senf, Knoblauch, Gewürzen und Kräutern nach Belieben erweitert werden. Bei grünem Salat: Salatsauce daneben stellen, nicht anmachen, damit der Salat knackig bleibt.

Zurück zur Übersicht

Cremig-fruchtige Salatsauce

Für ca. 20 Portionen (Beilagensalat)

100 ml Balsamico Essig
200 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe
50 ml Orangensaft
150 ml Hafermilch- oder sahne
2 TL Senf
1 TL Salz
1 TL Pfeffer
Optional: (frische) Kräuter wie Petersilie, Dill, Oregano...

Zubereitung

Knoblauch mit etwas Salz zerquetschen.
Alle Zutaten mit einem Schneebesen verrühren oder in einem Glas gut schütteln bis sie eine homogene Masse bildet.

Einmal mit einem Schwung ganz viele Kerne und Nüsse (vor allem Sonnenblumenkerne) anrösten und in einem Schraubglas verschlossen bereitstellen. Alle möglichen Salate und auch Suppen können damit aufgepeppt werden! Und man hat die Arbeit nur einmal gehabt. Kerne und Nüsse so lange auf niedriger Stufe ohne Öl rösten, bis sie Aroma freisetzen.

Zurück zur Übersicht

Bohnensalat
nach Omas Art

Für 8 Beilagen-Portionen

1 kg grüne Bohnen
2 Zwiebeln, fein geschnitten
2 Zweige Bohnenkraut oder getrocknetes Bohnenkraut oder Majoran
4 EL Essig
6 EL Öl
1 TL Zucker
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Bohnen waschen, putzen und klein schneiden.
In kochendem Salzwasser zusammen mit dem Bohnenkraut ca. 12-18 Min. kochen (die Bohnen dürfen nicht zu weich werden, sollten aber durch sein).
In der Zwischenzeit ein Dressing aus den fein geschnittenen Zwiebeln, Essig, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer zubereiten.
Die heißen Bohnen abgießen und mit dem Dressing mischen.
Abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Zurück zur Übersicht

Brotsalat

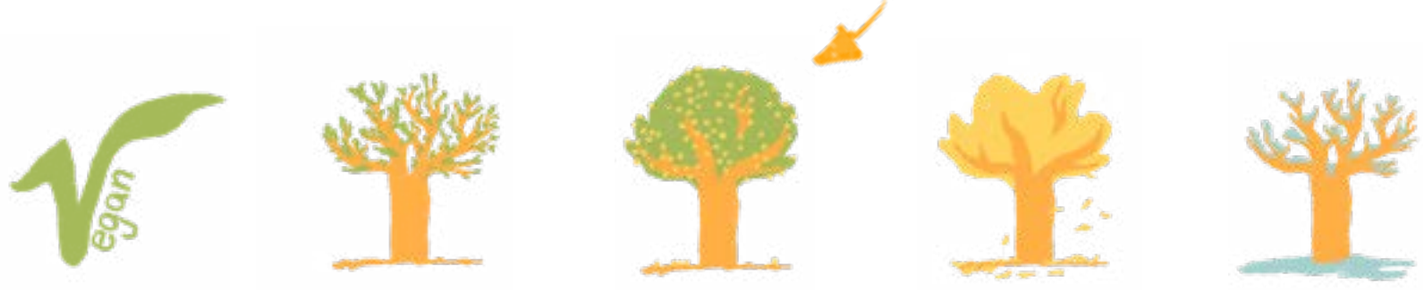
Für 2-4 Portionen als Hauptspeise oder 6-8 als Beilage

4 dicke Scheiben altes Brot (mehr geht immer), in Würfel geschnitten
100 ml Olivenöl
4 TL dunkler Balsamico Essig
0,5 TL Senf
0,5 TL Honig, Agavendicksaft, Dattelsirup o.ä.
4 EL Oliven
2 TL Kapern
4 Tomaten, in Würfel geschnitten / zu anderen Jahreszeiten: weglassen oder ersetzen durch z.B. geriebene Möhre
200g Rucola oder anderer kräftigen Blattsalat, gewaschen
1 Bund Basilikum oder andere frische Kräuter, gehackt
Salz, Pfeffer
Optional: 100g Parmesan oder Grana Padano, gerieben

Zubereitung

Brotwürfel mit der Hälfte des Olivenöls vermengen. Auf ein Backblech geben und im Ofen bei 200 Grad ca. 5-8 Minuten rösten.
Restliches Olivenöl mit Senf, Essig und Honig (o.ä.) zu einem Dressing mischen.
Alle andere Zutaten, bis auf den Parmesan, in eine Schüssel geben. Die warmen Brotwürfel dazu geben und mit dem Dressing vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Der Salat kann auch etwas stehen, das Brot saugt sich dann schön mit dem Dressing voll.
Den Parmesan extra reichen.

am besten
im Sommer



Zurück zur Übersicht

Brotsalat ist die perfekte Verwertung von altem Brot oder Brotresten. Es gibt Rezepte dafür in vielen Ländern der Welt. In Italien heißt er „Panzanella“ und im Libanon und Palästina „Fattoush“ und wird mit altem Fladenbrot oder Pitabrot gemacht. In Deutschland wird noch viel zu wenig Brot so gerettet! 4,5 Millionen Tonnen Backwaren werden jährlich in Deutschland produziert. 1,7 Tonnen davon schmeißen wir weg. Ungefähr die Hälfte davon in privaten Haushalten, die andere Hälfte wird niemals gekauft und landet, dank Überproduktion, direkt im Müll, oder wird zu Tierfutter. Ein Teil wird auch an die Tafel gespendet, jedoch ist die Datenlage dazu nicht klar. Die ökologischen Auswirkungen von so viel weggeworfenem Brot: Die Ernte von rund 398.000 Hektar Ackerland wird verschwendet. Das entspricht einem Acker der größer ist als Mallorca. Zudem werden unnötige 2,46 Mio. Tonnen Treibhausgase ausgestoßen. Also, es ist Zeit für mehr Brotsalat!
Quelle 1, *Quelle DLFnova*

Zurück zur Übersicht

Teil des 5-Tage-Menüplans

Couscoussalat

Für ca. 15- 20 Portionen als Beilage

1 kg Couscous
1 l heiße Gemüsebrühe
4 Paprika
10 Lauchzwiebeln
1 Gurke
4 EL Tomatenmark
4 EL Sojasauce
12 EL Öl
Curry, Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
frischer Schnittlauch oder Petersilie

Zubereitung

Couscous mit Brühe übergießen und abgedeckt quellen lassen (wenn er alles Wasser gezogen hat und noch nicht weich ist etwas Wasser nachgeben).
Paprika in kleine Stücke schneiden.
Zwiebeln in dünne Ringe schneiden.
Gruken in kleine Würfel schneiden.
Restliche Zutaten zu einem Dressing vermischen und über den Couscous geben.
Gemüse unterheben und mit Gewürzen und frischen Kräutern abschmecken.

Zusatz

Tipp: Gemüse nach Verfügbarkeit und Saison verwenden: Möhren, Staudensellerie, Kohlrabi... passen auch wunderbar.

Zurück zur Übersicht

Teil des 5-Tage-Menüplans

Kartoffelsalat
mit Äpfeln

Für ca. 25-50 Portionen (Hauptgericht oder Beilage)

5 kg Kartoffeln, festkochend
10 Zwiebeln
7 Äpfel
1 kg Essiggurken
3 l heiße Gemüsebrühe
150 ml Olivenöl oder Sonneblumenöl (kaltgepresst)
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln Kochen bis sie gar sind, dann abkühlen lassen, pellen, in Scheiben schneiden.
Zwiebeln in Ringe schneiden und in etwas Bratöl anbraten.
Äpfel in Scheiben schneiden und mit den Zwiebeln anbraten.
Gurken in Scheiben schneiden.
Alles zusammen in eine große Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Kartoffelsalat ziehen lassen und nochmal abschmecken.

Zusatz:
Tipp: „Marinierte“ Salate (Kartoffel-, Nudelsalat,...) frühzeitig anmachen, damit der Salat ziehen kann.

Zurück zur Übersicht

Linsensalat
mit Tomaten und Tofu/Feta

Für 10 -12 Portionen

600 g Berg- oder braune Linsen
250 g Rucola
250 g Cocktailtomaten
3 Orangen
75 ml Balsamico-Essig
120 ml Öl
50 ml Orangensaft
1 TL Honig,
Pfeffer, Salz
300-350 g Feta oder Tofu oder Feto

Zubereitung

Linsen nach Anweisung einweichen und kochen, aus-
kühlen lassen.
Rucola waschen und grob rupfen oder schneiden.
Tomaten vierteln.
Orangenschale einschließlich weißer Haut entfernen
und in Filets oder feine Würfel schneiden.
Essig, Öl, Saft, Honig Zu Dressing verarbeiten und mit
Salz und Pleffer abschmecken, ggf. Noch mehr Saft oder
Honig dazugeben.
Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.
Feta oder Tofu fein würfeln, über den Salat geben oder
dazu reichen.

von Andrea

Zurück zur Übersicht

Teil des 5-Tage-Menüplans

Möhrensalat

Für 4-5 Portionen als Beilage

4 große Möhren
1 Handvoll gehackte Kräuter, nach Wahl
5 EL Sonnenblumenöl, kaltgepresst
3 EL Zitronensaft oder Apfelessig
1/2 TL Honig, oder Marmelade oder andere Süße
Öl, Essig, (wenn vorhanden etwas Zitronensaft)
Salz, Pfeffer
50g geröstete Mandeln oder Haselnüsse, gehackt

Zubereitung

Möhren hobeln oder raspeln und mit den Kräutern vermengen.
Alle Zutaten bis auf die Mandeln/Nüsse gut verrühren und über die Möhren geben.
Gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Mandeln/Nüssen dazu reichen.

→ von Helena

Zurück zur Übersicht

Teil des 5-Tage-Menüplans

Nudelsalat
mediterran

Für 10-12 Portionen als Beilage

500g Mini-Farfalle (oder andere Nudelsorte)
50g Sonnenblumenkerne, geröstet
2 Gläser getrocknete Tomaten in Öl (je 150 g Abtropfgewicht)
400 g Packungen Feta (oder eine vegane Alternative)
100 g Rucola
75 ml Balsamico
Plus Olivenöl für das Dressing
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen
Die Tomaten abgießen (das Öl wird aufgefangen) und klein schneiden
Den Feta-Käse würfeln und den Rucola grob hacken
Alle Zutaten miteinander vermengen. Das Öl von den Tomaten dazugeben und mit etwas Olivenöl und Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.
Vor dem Verzehr einige Zeit durchziehen lassen (mindestens drei Stunden oder am besten über Nacht)

von Lea

Zurück zur Übersicht

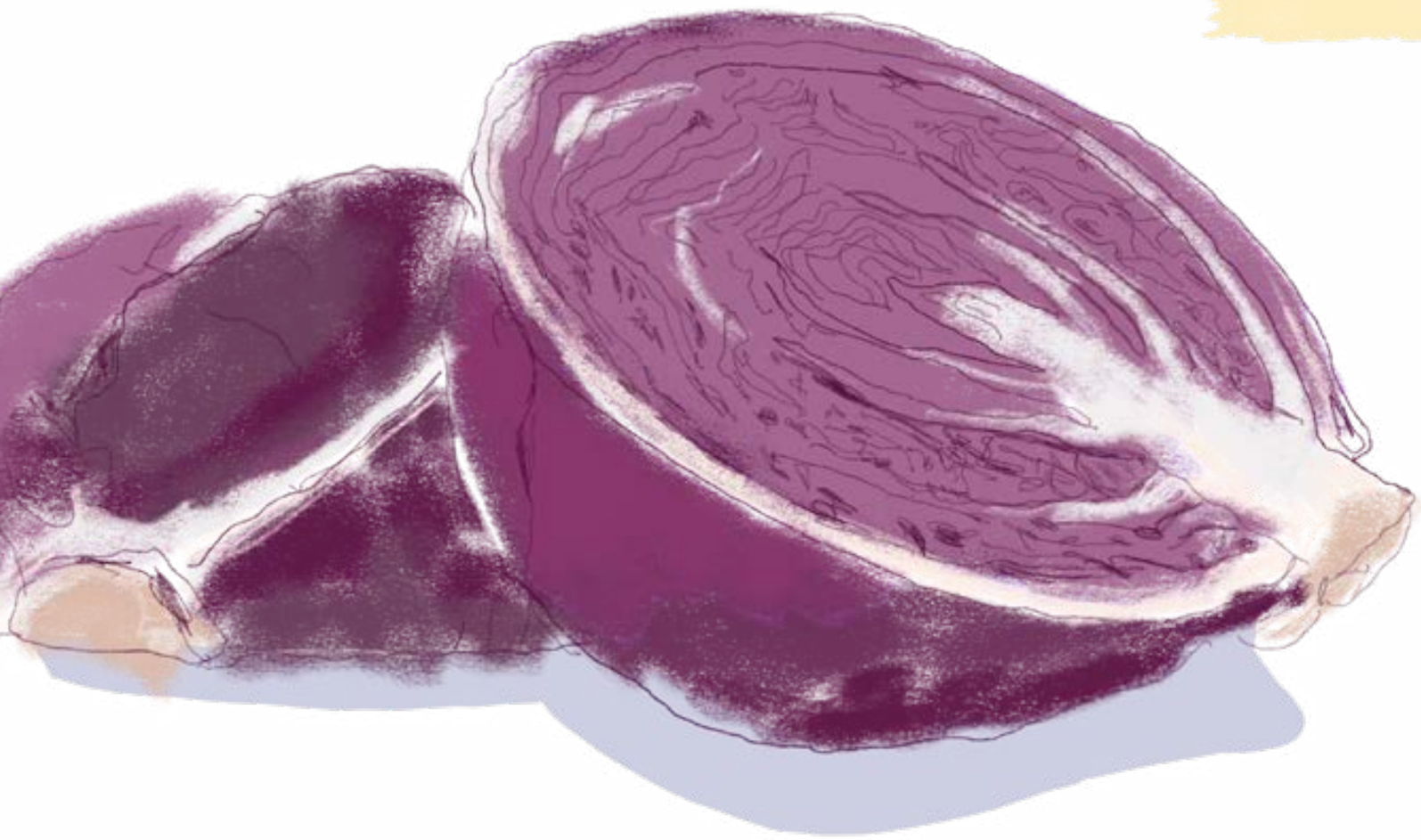
Rotkohlsalat

1 kg Rotkohl
4 Äpfel
1 TL Salz
1 TL Zucker
Pfeffer, Kräuter nach Wahl
100 g geröstete Kerne (z.B. Sonnenblumen-kerne)
100 ml Öl,
50 ml Essig oder Zitronensaft

Zubereitung

Rotkohl am besten hobeln oder in dünne Streifen schneiden. Äpfel reiben oder in kleine Stücke schneiden, die Schale bleibt dran.
Salz 5 min mit den Händen unterkneten, bis Flüssigkeit austritt. Etwas ziehen lassen.
Dann Zucker dazugeben und nochmals durchkneten.
Gewürze, Kerne, Öl und Essig/Zitrone zugeben und Ziehen lassen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
von Nele

Die verschiedenen Kohlsorten sind ein saisonaler Vitamin-C-Lieferant im Winter, wenn kein regionales frisches Obst verfügbar ist!



Zurück zur Übersicht

Weißkohl oder Chinakohlsalat

Für 8 Portionen als Beilagensalat

1 kleiner Weißkohl (ca. 800-1000 gr)
2 Möhren
4 (Frühlings-)Zwiebeln
4 EL heller Essig
1 TL Zucker
3-4 EL Olivenöl
1-2 EL Sojasauce
Salz
2 EL Sesam
Optional: 1-2 Orangen, geschält und in Stücke geschnitten

Zubereitung

Kohl waschen, vierteln, Strunk herausschneiden, in feine Streifen schneiden.
Möhre schälen, in schmale Streifen schneiden.
Zwiebeln halbieren, in Längsstreifen schneiden und mit Kohl, Möhre und Orange vermengen.
Alle Zutaten für das Dressing gut verrühren.
Über den Salat geben und mit Salz abschmecken und ca 1 h im Kühlschrank ziehen lassen.
Sesam anrösten und drüber streuen.

von Pati

Hauptgerichte

Zurück zur Übersicht

Bratensauce
zu Bratlingen oder Tofufrikadellen

Für 4-6 Portionen (mit viel Sauce)

2 große Zwiebeln
100g pflanzliche Margarine oder Butter
100g Mehl
250ml Wasser oder Gemüsebrühe, warm
Salz, Pfeffer
Optional zum Abschmecken: Sojasauce, Tomatenmarkt, Zitronensaft, Zucker

Zubereitung

Zwiebeln in Würfel schneiden und in der Margarine oder Butter langsam (!) bei niedriger Temperatur (!) mindestens 30 Minuten dunkelbraun karamellisieren lassen. Immer wieder rühren.
Erst wenn die Zwiebeln dunkelbraun sind und köstlich duften das Mehl einrühren und 2-3 Minuten mitbraten. Dann mit Wasser oder Gemüsebrühe ablöschen, gut rühren, damit das Mehl keine Klumpen bildet. Einmal aufkochen lassen und ggf. weiter einkochen, wenn die Sauce zu flüssig ist.
Erst zum Schluss mit Salz und Pfeffer oder den anderen o.g. Zutaten abschmecken.
Die Sauce kann auch vorbereitet und dann erwärmt werden – dabei dann gut rühren und ggf. etwas Flüssigkeit dazu geben, wenn sie zu dick geworden ist.

Zurück zur Übersicht

Burger Patties

aus schwarzen oder roten Bohnen

Für 4 Patties als Hauptspeise

200 g Schwarze Bohnen oder rote Bohnen einweichen und kochen oder 400 g Bohnen aus der Dose verwenden
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1 EL Tomatenmark
1 TL Soja Sauce
2 EL Senf
4 EL zarte Haferflocken
Salz und Pfeffer
Öl zum Braten

Zubereitung

Die gekochten Bohnen in einem Sieb abgießen und mit Wasser abspülen. Anschließend mit einem Küchentuch trocken tupfen.
In eine Schüssel geben und mit einer Gabel zu Brei „zerdrücken“.
Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und zu den Bohnen geben.
Nun alle restlichen Zutaten hinzugeben: 1 EL Tomatenmark, 1 TL Soja Sauce, 2 EL Senf, 4 EL zarte Haferflocken und ausreichend Salz und Pfeffer.
Die Masse mit den Händen kneten und vier Burger-Patties daraus formen.
Eine Pfanne mit pflanzlichem Öl erhitzen und die Burger-Patties von einer Seite knusprig braun braten. Alle Patties wenden und nun einen Deckel auf die Pfanne geben und etwa 2-3 Minuten warten bis jedes Patty auch von der anderen Seite knusprig-braun ist und beiseite stellen.

Zusatz

Für einen Burger braucht ihr jetzt noch Burgerbrötchen, 1-2 Saucen oder Dipps (Hummus, Ketchup, vegane Mayo ...), Salt, Gurke, Tomate, Karamellisierte Zwiebeln... alles auf ein Buffet stellen und jeder kann sich seinen Burger selbst zusammen bauen. Als Beilage passen Ofenkartoffeln.

Vom Foodblog Zucker und Jagdwurst mit leichten Änderungen – Mehrfach „Freunde-Kochschulungserprobt“

Viele globale Probleme im Bereich Ernährung und Landwirtschaft sind komplex und lassen sich oft nicht leicht erfassen. Mithilfe eines Rollenspiels können die Teilnehmenden eurer Gruppe die Welt in den Augen unterschiedlicher Akteur*innen wie Agrar-Unternehmen, NGOs, Lobbyist*innen, Landwirtschaftsvertreter*innen oder Politiker*innen betrachten und globale Fragestellungen diskutieren. Wer hat welche Interessen? Und wer die Macht sie durchzusetzen? Welche Handlungsspielräume gibt es? Plant für diese Bildungseinheit viel Zeit ein, denn die Diskussionen werden spannend und vielleicht auch hitzig sein. Die Beschreibung und das Materialien der Einheit „Perspektivenwechsel“ findet ihr im Bildungskoffer „Food for Future“, den ihr im Freunde-Büro ausleihen könnt oder hier als *Download*.

Zurück zur Übersicht

Chili con Patata

Für 10-12 Portionen als Hauptgangmit etwas Brot

300-350 g Kidneybohnen
3-3,5 kg Kartoffeln
1 kg Karotten
0,5 kg Zwiebeln
Knoblauch n. Geschmack
Etwas Bratöl
Ca. 2 l heiße Gemüsebrühe
1 l passierte Tomaten
0,4 kg Mais (abgetropft)
Essig, Zucker, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Chili, Paprika, Thymian

Zubereitung

Kidneybohnen nach Anweisung einweichen und kochen.
Kartoffeln und Karotten relativ fein würfeln, Zwiebeln und Knoblauch sehr fein würfeln, in Öl leicht anschwitzen. Mit Gemüsebrühe und Passata ablöschen, und ca. 10-20 Minuten bissfest köcheln lassen.
Gegarte Kidneybohnen und Mais zugeben.
Mit Gewürzen kräftig abschmecken und noch ein wenig ziehen lassen.

von Andrea

Zurück zur Übersicht

Teil des 5-Tage-Menüplans

Chili Sin Carne

für 20 Personen als Hauptspeise
mit Reis oder Brot als Beilage

5 Zwiebeln & 5 Knoblauchzehen
6 Dosen geschälte
(oder gestückelte) Tomaten
5 Dosen Kidneybohnen
1 ½ -2 Pck Sojaschnetzel (feine)
2 Gläser Mais
Öl
6 EL Tomaten-
mark
Salz & Pfeffer
Gemüsebrühe
Paprikapulver
3 TL Kreuzkümmel
½ TL Cheyennepfeffer oder Chilipulver
Curry
etwas Zimt
Sojasauce/Flüssigwürze

Wenn du Dosenabfall sparen möchtest, koche Kidneybohnen selbst. 1 Dose Kidneybohnen entspricht ungefähr 100 g trockene Kidneybohnen, die du vor dem Kochen 12 Stunden einweichst (siehe *Hummus Tahini Rezept*)

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch würfeln & fein schneiden, in Öl anschwitzen.
3 TL Paprikapulver und 3 TL Kreuzkümmel, 1/2 TL Cheyennepfeffer und das Tomatenmark mit anbraten.
Tomaten, Kidneybohnen, Mais, etwas Zimt und 1 Schuss Sojasoße/Flüssigwürze dazugeben.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Sojaschnetzel mit Gemüsebrühe (nach Packungsanweisung) ziehen lassen. Mit Gewürzen und Sojasauce abschmecken.
Schnetzel in einer Pfanne scharf anbraten und zu dem Chili dazugeben.
Mit Sojasauce, weiterem Paprikapulver und Curry abschmecken.
Chili mit Reis oder Brot (Fladenbrot) servieren.

Zurück zur Übersicht

Teil des 5-Tage-Menüplans

Gemüselasagne

Für ca. 6 Portionen

375 g Lasagneplatten
1 ½ Zwiebel(n)
800 g Gemüse der Saison z.B. Möhren, Zucchini, Aubergine, Paprika, Spinat, Mangold, Pilze, Pastinaken, Rote Bete oder eine Mischung
Etwas Olivenöl
Salz, Pfeffer
300 g Schmand
300 g g Käse

Für die Tomatensauce:
3 Zehen Knoblauch
5 EL Olivenöl
550 ml passierte Tomaten
5 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer, frische Kräuter

Zubereitung

Für das Gemüse:
Zwiebeln schälen und fein hacken.
Gemüse waschen, putzen und in Würfel/ Streifen/Stücke schneiden.
Etwas Olivenöl erhitzen und alles Gemüse etwa 5 Minuten kräftig anbraten; mit Salz & Pfeffer würzen.
Schmand und 150g Käse auf das Gemüse geben, vorsichtig schmelzen lassen und gut vermischen.

Für die Tomatensauce:
Knoblauch sehr fein hacken, im heißen Öl andünsten.
Mit den passierten Tomaten ablöschen und aufkochen lassen.
Tomatenmark, Salz und Pfeffer einrühren & etwa 10 min bei mittlerer Hitze köcheln.
Frische Kräuter fein hacken mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Lasagne:
Gemüse-Masse, Lasagneplatten und Tomatensauce abwechselnd in eine Auflaufform schichten.
Mit dem restlichen Käse bestreuen und im Heißluftofen bei ca. 200°C etwa 30-45 Minuten überbacken.

Variation vegan

Für ca. 6 Portionen

Vegane Bechamelsauce:
50g pflanzliche Margarine
ca. 50g Mehl
1 l Soja/Hafer/Reismilch
Muskat
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Margarine in einem Topf schmelzen
Mehl einrühren – soviel bis es alles Fett aufgenommen hat
Nach und nach die Milch einrühren und aufkochen, bis es die richtige Konsistenz hat, 5 min köcheln
Mit den Gewürzen abschmecken und statt Käse und Schmand über das Gemüse geben

Lasagne eignet sich sehr gut als Resteverwertung am Ende einer Woche. Alle Gemüsereste, gekochte
Linsen und was sonst
noch so passt können dort Verwendung finden.

Zurück zur Übersicht

Grüne Bohnen
in cremiger Sauce

Für ca. 10-15 Portionen als Hauptgericht
z.B. mit Kartoffelpüree als Beilage

Olivenöl
1 kg Zwiebeln
3kg Bohnen
5 Knoblauchzehen
Bohnenkraut & Rosmarin
ca. 300g Mehl
2 ½ l Gemüsebrühe
Kardamom
Salz &Pfeffer
Frische Petersilie

Zubereitung

Bohnen waschen, evtl. Enden abschneiden, Zwiebeln in feine Würfel schneiden und alles zusammen anbraten.
Knoblauch und Kräuter klein schneiden, dazu geben und kurz mit anbraten.
Bohnen mit Mehl bestäuben und mit der Brühe ablöschen.
Bohnen mit geschlossenem Deckel bissfest garen, ca. 10-15 Minuten.
Mit Gewürzen abschmecken.
Petersilie klein Hacken und vor dem Servieren drüber streuen.

Zurück zur Übersicht

Grünkohl
äthiopisch
Für 15-20 Personen als Beilage

2 kg Grünkohl im Herbst und Winter
oder Wirsing, Spinat, Mangold zu
anderen Jahreszeiten
3-4 Peperoni
5-10 Knoblauchzehen
8 Zwiebeln
ca. 10 cm Ingwer, geschält

Zubereitung

Grünkohlblätter in Salzwasser gar dünsten, abtropfen lassen und 2 Tassen des Wassers behalten.
Grünkohlblätter, Knoblauchzehen und Peperoni fein hacken, Zwiebeln in Würfel schneiden. Ingwer fein schneiden.
Zwiebeln in Öl glasig schwitzen, den gehackten Grünkohl und den fein geschnittenen Ingwer dazu, salzen, Wasser dazugeben.
Vorm Servieren Knoblauch und Peperoni zugeben oder extra reichen.

Zurück zur Übersicht

Grünkern-Bratlinge

Für 4-6 Personen

500 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
250 g Grünkernschrot
1 mittelgroße Zwiebel
1 TL Senf
0,5 TL Majoran
1 Knoblauchzehe gehackt
Pfeffer, Salz, Curry

Öl zum Braten

Zubereitung

Gemüsebrühe zum Kochen bringen und 1 Lorbeerblatt hinzufügen
Grünkernschrot einrühren und aufkochen lassen, ca. 20 min quellen lassen, dann etwas auskühlen.
Zwiebel kleinschneiden, mit dem Schrott vermischen.
Wenn der Teig zu feucht ist - mit Haferflocken oder Semmelbrösel binden.
Senf und Gewürze dazugeben, verkneten und abschmecken, zu kleinen Bratlingen formen
Bratlinge ausbacken und nebeneinander auf Tellern abkühlen lassen, damit sie knusprig bleiben

Zum Braten immer „Bratöl“ oder Alternativen wie Kokosöl benutzen - kein kalt gepresstes Öl. Raffinierte Öle sind länger haltbar, können hoch erhitzt werden und sind nahezu geschmacks- und geruchsneutral. Daher eignen sie sich z.B. auch, wenn kein besonderer Eigengeschmack des Öls erwünscht ist. Kaltgepresste Öle eignen sich dagegen besonders für Salatdressing oder andere kalte Speisen. Sie haben einen hohen gesundheitlichen Wert, der durch Hitze zerstört wird. Übrigens: Palmöl ist das weltweit am häufigsten verwendete und billigste Pflanzenöl. Es hat keinen besonders hohen gesundheitlichen Wert und ist im Anbau ökologisch und sozial höchst problematisch. Der WWF versucht mit dem RSPO- Siegel den Anbau nachhaltiger zu machen. In vielen verarbeiteten Produkten oder Margarine kann sich Palmöl verstecken, daher lohnt es sich auf dieses Siegel zu achten. *Quelle*

Zurück zur Übersicht

Kartoffelgratin I

Für 15-20 Personen als Hauptgericht mit einem Salat

5,5 kg Kartoffeln
1,5 l (Pflanzen)Milch
0,75 l (Pflanzen)Sahne
5 Knoblauchzehen
3 TL Rosmarin (frisch)
3 TL Thymian (frisch)
Salz, Pfeffer, Muskat
Optional: 300 g Käse zum Bestreuen

Zubereitung

Sahne und Milch miteinander mischen.
Knoblauch sehr klein schneiden oder pressen und Kräuter kleinschneiden.
Alles miteinander mischen, mit reichlich Salz, etwas Pfeffer und wenig Muskat würzen und in der Sahne-Milch aufkochen lassen.
Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.
Kartoffeln in vier Teile aufteilen. Ein Viertel der geschnitten Kartoffeln in die kochende Sauce geben & 5-7 min mitköcheln (Stärke geht raus und bindet die Sauce).
Die Kartoffeln absieben, in eine Auflaufform geben & 3 große Kellen der Sauce darübergießen.
Genauso nacheinander mit den übrigen 3 Teilen der Kartoffeln verfahren (immer nur einen Teil auf einmal köcheln).
Je nach Geschmack mit Käse belegen oder „pur“ in dem 180°C vorgeheizten Ofen für ca. 50 min backen.

Zusatz

Ist von der Sauce noch etwas übrig, kann die wunderbar mit einer klein gewürfelten Sellerie gekocht, püriert, abgeschmeckt und so in eine leckere Selleriesuppe verwandelt werden!

von Jakob

Zurück zur Übersicht

Kartoffelgratin II

Für ca. 4 Portionen als Hauptgang

1 kg Kartoffeln
600 ml Hafersahne
1 TL Muskat
1 TL Oregano getrocknet
1 TL Majoran getrocknet
1 Knoblauchzehe
2 EL Margarine
6 EL Mehl
300ml Soja/Haferdrink
8 EL Hefeflocken
1 TL Senf
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden. Wenn vorhanden einer Küchenmaschine, mit der Reibe oder Mandoline. Das dauert eine Weile, daher genug Zeit einplanen.
Sahne, Muskat, Oregano, Majoran, den kleine gehackten Knoblauch vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Mit den Kartoffeln in eine Auflaufform geben.
Margarine in einem Topf schmelzen, Mehl einrühren, nach und nach Milch einrühren.
Senf & Hefeflocken in die Mehlschwitze geben, nochmal aufkochen bis sie zähflüssig wird
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Kartoffeln geben.
Gratin bei 180°C Umluft (vorgeheizt) ca. 1-1,5 h in den Ofen geben. Lieber etwas mehr Zeit einplanen, das fertige Gratin kann auch noch etwas im Ofen warten.
Passt gut zu grünem Salat und einem Bratling.

Zurück zur Übersicht

Kichererbsen-Süßkartoffelcurry

Für 3-4 Portionen

450 g Süßkartoffeln, haben im Herbst in Deutschland Saison sonst gehen auch normale Kartoffeln
1 rote Paprika
2 Knoblauchzehen
2 große Zwiebel
1 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
2 TL Currypulver
2 TL Kurkuma
1 TL Garam Masala
Salz und Pfeffer
200 g Kichererbsen
500 ml Kokosmilch
250 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen und würfeln.
Die Paprikaschote würfeln, den Knoblauch schälen und die Zwiebeln klein schneiden.
Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig anschwitzen.
Den Knoblauch durch die Presse in den Topf drücken, kurz mitbraten und dann Süßkartoffeln und Paprika in den Topf geben.
Das Tomatenmark und die Gewürze dazugeben und kurz mitbraten, anschließend die Kichererbsen hinzufügen.
Nun alles mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen und ca. 25 min. köcheln lassen.
Das Curry schmeckt am nächsten Tag meist noch besser.

von Antonia

Wenn du Kichererbsen (und andere Hülsenfrüchte) selbst kochst, ist es wichtig, sie vorher in Wasser einzuweichen (ca. 12 Stunden, wenn länger im Kühlschrank). Dadurch werden sie viel bekömmlicher. Das Einweichwasser danach unbedingt wegkippen und frisches Wasser zum Kochen verwenden. Etwas Natron dem Kochwasser zuzugeben fördert das schnellere Weichwerden der Kichererbsen.
So gesund Hülsenfrüchte auch sind, wer sie nicht gewohnt ist, verträgt nicht zu viel auf einmal. Für die bessere Verdaulichkeit deshalb nicht zu viele Hülsenfrüchte anbieten ;)

Süßkartoffeln sind gesund mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen und haben sogar mehr Ballaststoffen als normale Kartoffeln. Sie machen somit länger satt. Aber oft kommen Süßkartoffeln von weit her, was lange Transportwege verursacht. Du kannst beim Kauf auf die Herkunft achten, z.B. gibt es auch Süßkartoffeln aus Italien oder Spanien. In Deutschland hat die Süßkartoffel im September/Oktober Saison, die optimale Zeit für ein Süßkartoffelcurry also!

Fußnote:

Quelle: Veggie for Future – Vegetarisch kochen: Der easy Einstieg!: Einfach und nachhaltig kochen mit Wow-Faktor, Hrsg: Edition Michael Fischer / EMF Verlag, Igling 2020

Zurück zur Übersicht

Kürbis-Nudel-Auflauf

Für 4 Portionen

500 g Hokkaido-Kürbis
400 g Fleischtomaten im Herbst oder Tomaten aus dem Glas/Dose
1 mittelgroße Zwiebel
2-3 EL Olivenöl
2 Zehen Knoblauch
1 TL Zucker
1 EL Salbei (frisch)
1/4 TL geriebene Muskatnuss
6 EL Hafersahne
ca. 1,5 TL Salz
frisch gemahlener Pfeffer
350 g Penne
ca. 150 g geriebener Mozzarella

Zubereitung

Hokkaido klein würfeln (nicht schälen).
Zwiebel fein schneiden und in etwas Olivenöl anbraten.
Kürbis und Tomaten mit andünsten.
Knoblauch fein schneiden und mit andünsten.
Salbei hacken und mit den restlichen Zutaten (Zucker, Muskatnuss, Hafercuisine, Salz, Pfeffer) dazugeben.
Bei halb geöffnetem Deckel ca. 15 min einkochen bis die Sauce schön sämig wird (bei Bedarf etwas Wasser dazu), immer wieder umrühren.
Nudeln nur 6 min (statt 10 min) kochen, abgießen.
Ofen auf 190° vorheizen, Auflaufform einfetten.
Sauce & Nudeln vermischen; vegetarisch: mit Mozzarella bestreuen.
Ca. 20 min im Ofen überbacken

Zurück zur Übersicht

Lauch-Sahne-Sauce

Für ca. 25 Personen als Beilage – z.B. zu Reis, Nudeln oder Kartoffeln

2 kg Zwiebeln
3 kg Lauch
Sonnenblumenöl zum Braten
3 l Gemüsebrühe
1 l (saure) Sahne oder Pflanzensahne
Paprikapulver
Kardamom
Zimt
Salz

Zubereitung

Zwiebeln klein schneiden, Lauch in Ringe schneiden & waschen. Zwiebeln und Lauch anbraten, mit Brühe ablöschen.
Gemüsebrühe und (saure) Sahne dazugeben und mit Gewürzen abschmecken.

Zurück zur Übersicht

Teil des 5-Tage-Menüplans

Linsen-Tomaten-Suppe

mit Kokos und Curry

Für 4 Personen

2 EL Sonnenblumenöl
1 große Zwiebel; fein gewürfelt
1 EL mittelscharfes Currypulver
1/4 TL Chiliflocken
2 Knoblauchzehen zerdrückt
1 Stück frischer Ingwer (geschält und fein gehackt; 30 g)
150 g rote Linsen (abgespült und abgetropft)
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
1 Bund frischer Koriander (Stängel grob gehackt, plus abgezupfte Korianderblätter zum Servieren)
1 Dose Kokosmilch (400 ml)
Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Das Öl in einen Topf geben und bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen.
Die Zwiebelwürfel darin unter häufigen Rühren 8 Minuten braten, bis sie weich und karamellisiert sind.
Currypulver, Chiliflocken, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und zwei Minuten mitbraten.

Die Linsen in den Topf geben und eine Minute unterrühren.
Tomaten, Korianderstängel, 600 ml Wasser, 1 TL Salz und eine sehr kräftige Prise frisch gemahlenen Pfeffer hinzufügen.
Die Kokosmilch zur Suppe geben.

Die Suppe aufkochen, dann bei mittlerer Hitze 25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich, aber noch nicht zerfallen sind.
Falls nötig, die Suppe mit etwas Wasser (etwa 100- 150 ml) verdünnen.
Die Suppe mit Korianderblättern bestreuen und servieren.

„Wohlfühlgericht für Leib und Seele“ von Grit

Hülsenfrüchte wie z.B. Linsen, Bohnen und Kichererbsen wandeln Stickstoff aus der Luft in Nährstoffe um und verbessern damit die Bodenqualität des Ackers. Sie brauchen somit keinen extra Stickstoffdünger und schonen unser Grundwasser. Noch dazu sind Hülsenfrüchte einfach anzubauen, sie wachsen auch in Deutschland und Europa, liefern vieeele Proteine und machen satt. *Quelle*

Zurück zur Übersicht

Teil des 5-Tage-Menüplans

Nudeln
mit zweierlei Saucen

Für 10 Portionen

Tomatensauce

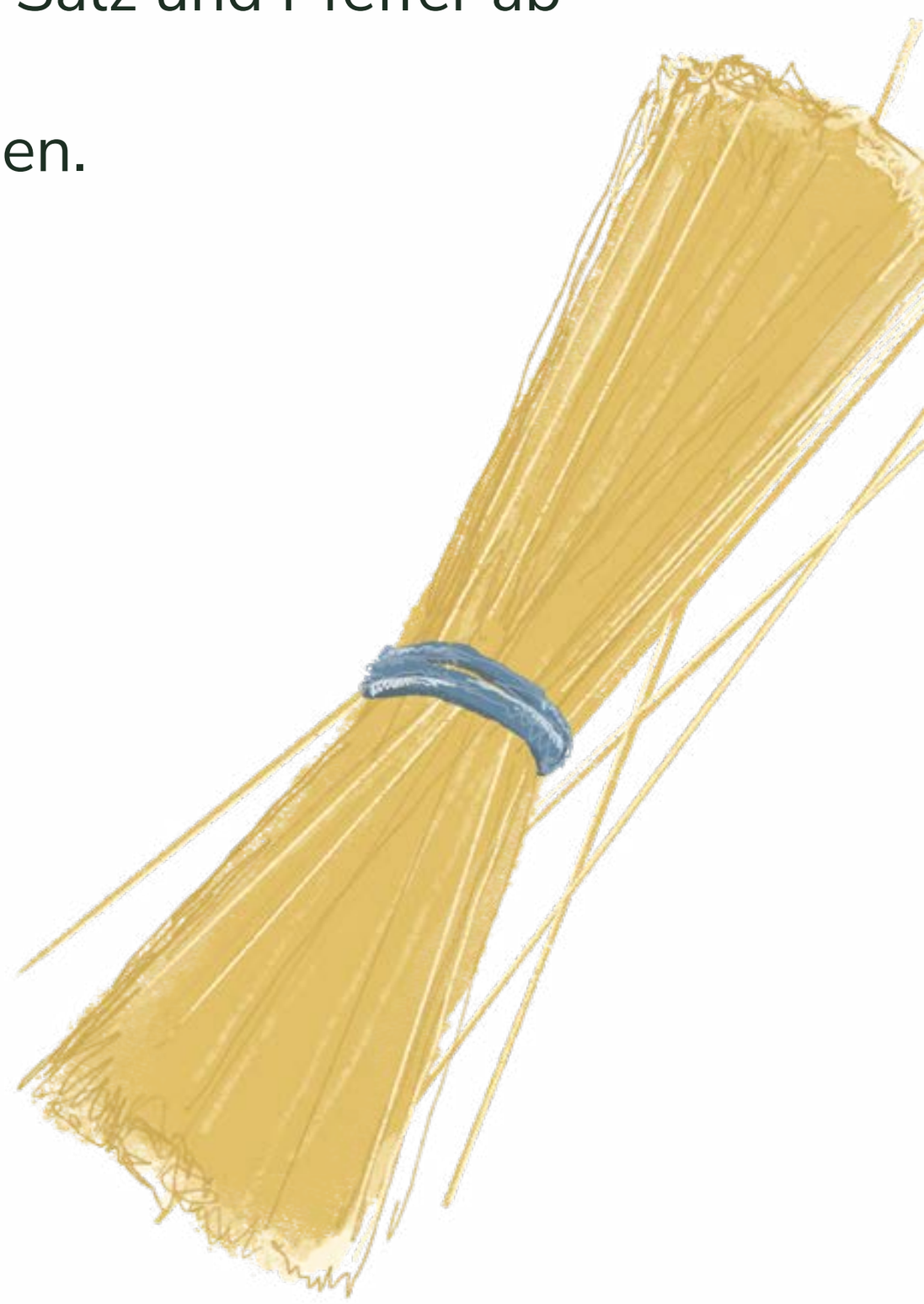
5 Zehen Knoblauch
7 EL Olivenöl
1,4 l passierte Tomaten oder frische Tomaten im Sommer/Herbst
7 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer, frische Kräuter (Thymian, Oregano, Petersilie)
Etwas Zucker

Zubereitung

Knoblauch sehr fein hacken, im heißen Öl andünsten, mit passierten Tomaten ablöschen und aufkochen lassen.
Tomatenmark einrühren, ca. 20-30 min bei mittlerer Hitze köcheln. Mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
Kräuter fein hacken und hinzufügen.

Käse-Sahne-Sauce

9 EL Bratolivenöl
9 TL Mehl
900 ml Gemüsebrühe
350 ml Sahne
200 ml Milch
250 g Schmelzkäse
evtl. Salz & Pfeffer



Zubereitung

Öl erhitzen, Mehl darin anschwitzen (gut umrühren).
Mit Gemüsebrühe, Sahne und Milch ablöschen.
Schmelzkäse dazugeben, aufkochen lassen.
Mit Gewürzen abschmecken.

Nudeln

Dazu für 10 Portionen ca. 1,5 kg Nudeln nach Packungs-anweisung kochen.

Variante

Beide Saucen kann man mit Gemüse variieren, das man kleinschneidet und 10 min lang mitköchelt z.B. Möhren, Brokkoli, Paprika, Blumenkohl...

Zurück zur Übersicht

Nudeln
mit Linsenbolognese
Für 10 -12 Portionen

330 g Linsen (braune oder Berglinsen)
500 g Karotten
500 g Knollensellerie
250 g Zwiebeln
Knoblauch n. Geschmack
Bratöl
80 g Tomatenmark (3-fach konzentriert)
Etwas Gemüsebrühe
150-2oo ml Apfelsaft
1 l Passata
Apfelessig
Zucker, Pfeffer, Salz, Chili, Oregano, Thymian

1,25 Kg Nudeln
Optional: Parmesan oder anderer Käse, gerieben

Zubereitung

Linsen nach Anleitung einweichen und kochen.
Gemüse fein schneiden bzw. grob raspeln.
In Öl anbraten, bis es Farbe bekommen hat.
Tomatenmark hinzugeben, weiter rösten, mit Gemüsebrühe und Apfelsaft ablöschen.
Passata und getrocknete Kräuter zugeben, alles köcheln lassen.
Linsen zugeben und mit Essig, Zucker, Salz und Gewürzen abschmecken.
Nudeln nach Anweisung kochen.
Optional Käse bereitstellen.

von Andrea

Zurück zur Übersicht

Ofengemüse I:

Mediterran

Für ca. 25 Personen

3 kg Tomaten
3kg Zucchini
1 kg Zwiebeln
250 - 300 ml Olivenöl
1 ½ l Tomatensauce aus dem Glas
2 Bund Basilikum
5-7 Stängel Rosmarin
3-6 Knoblauchzehen
Salz

Zubereitung

Tomaten oben über Kreuz einschneiden.
Zucchini in dicke Scheiben schneiden.
Zwiebeln halbieren.
Alles auf geölte Backbleche ordnen und mit etwas Salz bestreuen.
Tomatensauce, Olivenöl, kleingeschnittenen Knoblauch und Gewürze mit Pürierstab zu einer Sauce verarbeiten, mit Salz abschmecken und über das Gemüse gießen.
Bei 200 Grad Umluft in den Ofen schieben ca. 20 min backen (je größer die Mengen pro Blech, desto länger die Backzeit!)
Dazu eignen sich wunderbar würzige *Ofenkartoffel.*

Zurück zur Übersicht

Teil des 5-Tage-Menüplans

Ofengemüse II

Menge: Mit 600 g rohem Gemüse pro Person rechnen (Schälverluste etc.)

Gemüse nach Saison: Kartoffeln, Zwiebeln, Rote Bete, Zucchini, Möhren, Paprika, Auberginen, Kürbis, Pastinake, Petersilienwurzel, Rosenkohl
1 EL Olivenöl pro Portion
Ca. 0,25 TL Salz pro Portion
Getrocknete Kräuter: Rosmarin, Oregano, Thymian,
Gewürze: Paprikapulver, Curry, Pfeffer
Optional: Sesam

Zubereitung

Kartoffeln gut abbürsten und schon leicht vorkochen oder 10 Minuten alleine in den Ofen schieben.
Zwiebeln halbieren, Rote Beete vierteln, Zucchini längs in Sticks oder dicke Scheiben schneiden.
Möhren, Pastinake, Petersilienwurzel längs in Sticks schneiden, Paprika vierteln, Auberginen in dicke Scheiben schneiden, Kürbis würfeln, nicht zu klein, Rosenkohl ganz lassen.
Vorsicht: Kartoffeln und Rote Bete brauchen länger, alles andere also nicht zu klein schneiden, sonst verbrutzelt es/wird total matschig.
Aus Olivenöl, Gewürzen eine Marinade anrühren und das Gemüse gut damit vermengen.
Sesam oben drauf streuen.
Alles zusammen im Ofen bei 200 Grad backen bis es leicht knusprig ist, mindestens 30 Min. Bei mehreren Blechen dauert es eher 60 Minuten.
Dazu passt: Zaziki und/ oder Hummus und Salat.

Tipp

Auch die Blätter der Roten Bete sind voller Nährstoffe. Ihr könnt sie wie Mangold zubereiten. *Quelle*

Rote Beete ist eine der gesündesten Gemüsesorten. Sie wächst regional, verbraucht wenig Wasser und lässt sich gut lagern. Ihre rote Farbe erhält sie durch den natürlichen Farbstoff Betanin. Er schüttet Glückshormone aus, stärkt die Ausdauer und den Muskelaufbau.

Zurück zur Übersicht

Pikante Gemüsesauce

Für ca. 25 Personen als Beilage z.B. zu gekochter Hirse

Olivenöl
6 große Zwiebeln
1,5 kg Paprika rot (auch Spitz Paprika)
3 kg Zucchini
2 kg reife Tomaten
2-6 Knoblauchzehen (je nach Belieben)
1 Kurkumawurzel
3 l Gemüsebrühe
5 Stängel Rosmarin
1 Bund Basilikum

Zubereitung

Zwiebeln kleinschneiden und in Olivenöl anbraten.
Alles Gemüse schneiden (in Streifen oder Würfel) und mit anbraten.
Knoblauch & Kurkuma kleinschneiden & dazugeben, mit Brühe ablöschen.
Kräuter kleinschneiden und gegen Ende mitköcheln lassen.
Eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Wie wäre es mal mit Hirse anstatt Reis oder Nudeln als Beilage? Es ist das älteste angebaute Getreide der Menschheit! Neben vielen Vitaminen gilt es als das mineralstoffreichste Getreide mit 2-3 mal soviel Eisen wie andere Getreidesorten. Damit liegt es ähnlich weit auf wie Quinoa, ist jedoch wesentlich nachhaltiger, da es im Gegensatz zu Quinoa oder Reis in Deutschland angebaut werden kann. Übrigens ist Hirse auch deshalb eine nachhaltige Variante zu Reis, da der Anbau viel weniger Wasser verbraucht. Und aus übriggebliebener Hirse lassen sich zum Frühstück leckere Pancakes zaubern: einfach pro ca. 150 g gekochter Hirse 1 Ei, 2 EL (Dinkel)Mehl und optional 1 EL Apfelmus verrühren und in etwas Bratöl kleine Pfannkuchen ausbacken. *Quelle*

Zurück zur Übersicht

Rahmwirsing
mit Räuchertofu

Ca. 6 Portionen

1 mittelgroßer Wirsing
2 Zwiebeln
300 g Räuchertofu
3 EL Sojasauce
3 EL Speisestärke
Bratöl
ca. 300 ml Gemüsebrühe (nach Bedarf)
50-100 ml Soja/Hafersahne
1 TL Zucker
Pfeffer & Salz

Zubereitung

Vom Wirsing den dicken Strunk abschneiden, Wirsing klein schneiden, waschen.
Tofu in Würfel schneiden und mit 2 EL Sojasaue vermengen. Dann mit Speisestärke bestäuben und gut vermengen.
Zwiebeln fein schneiden und in Öl schwitzen, Tofu dazu geben und knusprig braten (Durch die Speisestärke wird er knusprig) und dann aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln können drin bleiben.
Jetzt den Wirsing in die Pfanne geben, den Zucker dazu geben und 5 Minuten scharf anbraten, bis der Wirsing an manchen Stelle gebräunt ist.
Mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt etwa 40 min dünsten lassen (bis der Wirsing weich ist).
Sahne dazugeben und einmal aufkochen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Vor dem Servieren den Tofu wieder dazugeben oder den Tofu separat servieren, damit er knusprig bleibt.

Zurück zur Übersicht

Ratatouille

Für 4 Portionen

1 große Zucchini (je nach Größe)
1 große Aubergine
4 Paprikaschoten (rot /gelb)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
100 ml Olivenöl
0,5 Tube Tomatenmark
3 TL italienische Kräuter, oder frische Kräuter: 1 TL Rosmarin gehackt,
1 EL Thymian gezupft, 1 EL Salbei gehackt
1 Dose Tomaten (ganze/in Stückchen) oder 250g frische (Falls frische Tomaten verwendet werden, können etwas passierte Tomaten für mehr Flüssigkeit sorgen (ca. 200-300ml)
2 EL Zucker
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Alles Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Kräuter ggf. waschen und hacken.
Auberginenstücke einsalzen, 10 Min ziehen lassen & gründlich abtupfen.
Paprika grob würfeln, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
Öl in hoher Pfanne oder Topf erhitzen, Aubergine rundrum goldbraun anbraten. Bei großen Mengen portionsweise anbraten. Auberginen raus nehmen und zur Seite stellen.
Jetzt Zwiebeln und Zucchini anbraten, Paprika und Knoblauch dazugeben. 5 Min kräftig braten, Salzen und Pfeffern und Tomatenmark unterrühren. Jetzt nochmal 2 Minuten braten.
Knoblauch, geschälte Kräuter, Tomaten & Zucker dazugeben, abschmecken.

Ratatouille auf mittlerer Flamme etwa 20 Min köcheln lassen, wenn nötig etwas Wasser hinzufügen. Das Gemüse sollte zum Schluss noch Biss haben.
Dazu passt: Reis, Kartoffeln, Polenta oder Baguette

Zurück zur Übersicht

Rote-Linsen-Curry

Für ca. 25-30 Portionen

2 kg Linsen
5-7 EL Öl
7 Zwiebeln
7 TL Kreuzkümmel
8 cm Ingwer
50 g Kokosraspeln
4 Dosen gewürfelte Tomaten
Kurkuma
Chili
Salz
350 ml Soja/Hafersahne
Optional: gemahlener Koriander
oder Garam Masala

Zubereitung

Linsen in ca. 4 Liter Wasser kochen bis sie kurz vor dem Zerfallen sind, dann beiseite stellen.
Zwiebeln klein schneiden, mit Kreuzkümmel in Öl in einem großen Topf anbraten.
Ingwer schälen, fein hacken, dazugeben.
Kokosraspeln dazugeben, 1 min mit anbraten.
Tomaten dazugeben, Sahne und Linsen (mit Kochflüssigkeit) dazugeben, und gut abschmecken mit Salz, Kurkuma und etwas Chili und 10-15 min köcheln lassen.
Optional mit Koriander/Garam Masala abschmecken.
Dazu passt Reis und als Joghurt-Dipp als Beilage.

Reis ist das wichtigste Grundnahrungsmittel in der Welt. Billiger Reis aus China oder Japan überschwemmen dabei häufig den Markt, viele kleinere Produzent*innen und Reisbäuer*innenfamilien müssen ihren Reis häufig unter der Höhe ihrer Produktionskosten verkaufen. Achte daher darauf, guten Bioreis aus fairem Handel zu kaufen statt Billigreis. *Quelle*

Zurück zur Übersicht

Teil des 5-Tage-Menüplans

Röstbrot aka Bruschetta

Für 4 Personen

8 Scheiben (altes) Brot
100 ml Olivenöl

Zubereitung

Brote sorgfältig mit dem Öl einreiben und dann auf ein Backblech oder Rost geben und im Ofen bei 200 Grad ca. 5-8 Minuten rösten. Das Brot soll knusprig sein.

Belag

Für den Belag gibt es mehrere Optionen, Zutaten jeweils für ca. 4 Brotscheiben:

Klassisch

4 Tomaten, klein gewürfelt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 Hand voll frische Kräuter, klein gehackt
1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

> Alle Zutaten vermischen und auf den Broten verteilen

Balsamico Pilze

250 g Pilze, geviertelt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
5 EL Olivenöl
5 EL dunkler Balsamico Essig
1 TL Zucker
0,5 TL getrocknete italienische Kräuter
Salz, Pfeffer

Zubereitung

> Pilze und Knoblauch in Olivenöl ca. 10 Minuten anbraten. Dann Zucker, Essig und Kräuter dazu geben und den Essig verkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Broten verteilen.

Griechisch

2 Paprika, klein gewürfelt
100 g Oliven, klein geschnitten
200 g (veganer) Feta, zerbröselt
Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung

> Alle Zutaten vermengen und mit etwas Öl und Pfeffer abschmecken und auf den Broten verteilen.

Weitere Optionen für den Belag: Gebratene Zucchini oder Aubergine, Reste vom Ofengemüse, mit Kräutern und Olivenöl marinierter Mozzarella

Zurück zur Übersicht

Shakshuka
vegan mit Fladenbrot

Für 12 Personen

Von Ofir aus dem Buch „Ofirs Küche“
vegane Option von Helena

4 rote Paprika, in Würfel geschnitten
1,7kg frische Tomaten, in Würfel geschnitten oder Dosentomaten, wenn keine Saison
4 Zwiebeln, geschält und in Würfel geschnitten
200 g Tomatenmark
2 TL Kumin (Kreuzkümmel), gemahlen
1,5 TL Paprika, gemahlen
150 ml Olivenöl
6 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
Salz und Pfeffer – je nach Geschmack
2-3 große Fladenbrote oder 12 kleine Pitabrote
3 Gläser Kichererbsen (oder Kichererbsen über Nacht einweichen und dann kochen, siehe *Kichererbsen-Süßkartoffelcurry*)

Zubereitung

Zwiebel und Paprika in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in 50ml Olivenöl anbraten, bis alles einigermaßen weich ist. 0,5 TL Kumin, 1,5 TL Paprika und die Knoblauchzehen hinzufügen, gut verrühren und alles zusammen 2-3 Minuten braten. Tomaten und Tomatenmark hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis alles schön weich ist.
Kichererbsen abtropfen lassen und in einer Schüssel mit 100 ml Olivenöl und 2 TL Kreuzkümmel und 1,5 TL Salz vermischen. Ca. 20 Minuten im Ofen bei 200 Grad backen, bis sie knusprig sind. Als Topping in einer extra Schüssel reichen.

Zusatz

Dazu passen auch Tzaziki, Hummus oder Baba Ganoush als Aufstriche.

Besonders gut im Sommer

Zurück zur Übersicht

Sheperds Pie

10 Portionen

2 kg mehlig-kochende Kartoffeln
250 ml Milch/vegane Alternative
50 g Butter/Margarine
Salz, Muskatnuss
750 g Getreideflocken (am besten eine 4- oder 6-Korn-Mischung)
Optional: feingehackte Pilze
600 g Möhren
600 g Erbsen
3 große Zwiebeln
4 EL Tomatenmark
Gemüsebrühe
frischer Thymian
Salz, Pfeffer, Oregano
300 kräftiger Käse (z.B. Cheddar) /vegane Alternative

Sheperds-Pie ist eigentlich ein irisches Gericht das im Original mit Lammfleisch zubereitet wird.

Zubereitung

Zuerst ein cremiges Kartoffelpüree zubereiten: dafür die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser garen. Mit (pflanzlicher) Milch und Butter stampfen und mit Salz und Muskat abschmecken.
Dann die Pie-Füllung zubereiten: Getreideflocken mit kochendem Wasser übergießen und aufquellen lassen, optional feingehackte Pilze hinzufügen.
Möhren in Scheiben schneiden.
Zwiebeln kleinschneiden, anbraten und Tomatenmark dazu geben, kräftig anrösten.
Möhren und Erbsen dazu geben und mit Brühe ablöschen, gut würzen.
Die Hack-Gemüse-Mischung in die Auflaufform geben, den Käse oder die vegane Alternative darüber geben und mit Kartoffelpüree bedecken.
20 min im Ofen bei 210 Grad Umluft backen.
Dazu passt ein Salat.

Zurück zur Übersicht

Spinat

in cremiger Sauce

Für ca. 5 Portionen

1 Schalotte
1 Knoblauch
3 EL Olivenöl
500g Blattspinat (frisch)
10 getrocknete Tomaten
500ml Gemüsebrühe
Muskat, Pfeffer, Salz
400g Frischkäse oder Soja/Hafersahne

Zubereitung

Schalotte würfeln, in Olivenöl glasig dünsten.
Knoblauch fein geschnitten zugeben und kurz anschwitzen.
Spinat waschen, abtropfen, kurz mit anschwitzen.
Getrocknete Tomaten in dünne Streifen/Würfel schneiden, ebenfalls dazu geben.
Mit Gemüsebrühe ablöschen & 5 Min. köcheln lassen (bis Spinat weich ist).
Mit den Gewürzen abschmecken.
Frischkäse zur Soße geben und 1 Min. einköcheln lassen (für vegane Variante etw. Soja/Hafersahne statt Frischkäse dazu und vermutl. etwas weniger Wasser).
Passt gut als Sauce zu Nudeln oder Kartoffeln.

Zurück zur Übersicht

Spinat-Cashew-Lasagne

Für 4 Personen

2-4 Knoblauchzehen
400g stückige Tomaten oder 200g frische & 200ml passierte
1TL Oregano, 1 TL Thymian, Salz
80-100g Cashewkerne
250 g Naturtofu
Zitronensaft (von 2 Zitronen)
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzeh. & Basilikum
1-2 TL Salz
450g Spinat – tiefgefroren oder ca. 600g frischen Spinat
Salz & Pfeffer
300 g Lasagneplatten
Optional: *Veganer Pizzakäse oder Hefeschmelz*

Zubereitung

Knoblauch fein hacken, in einer großen Pfanne mit Öl andünsten. Stückige Tomaten, bzw. geschnittene /passierte Tomaten dazugeben und mit andünsten. Oregano, Thymian dazugeben und bei mittlerer Hitze etwas ziehen lassen und mit Salz abschmecken.

Für den Cashew-Ricotta die Kerne und Tofu in einem Küchenmixer zerstückeln – alternativ klein schneiden und mit Pürierstab mixen.
Zitronensaft und Olivenöl dazugeben. Knoblauch und Basilikum klein hacken und hinzugeben, mit Salz würzen und alles gut durchmischen.
Spinat klein schneiden und mit etwas Brühe gar köcheln, kräftig würzen und mit dem Rest vermischen.

Eine eingefettete Auflaufform mit abwechselnd Tomatensauce – Lasagneplatten – Ricotta – Tomate – Lasagneplatten – Ricotta… füllen.
Ofen auf 190 Grad vorheizen, ggf. Hefeschmelz oder veganen Pizzakäse auf der Lasagne verteilen und ca. 30 Min backen.

Nüsse sind sind sehr gesunde Lebensmittel, sie geben Energie und liefern Proteine, was vor allem für eine vegane und vegetarische Ernährung sehr förderlich ist. Sie weisen sogar eine wesentlich bessere CO2-Bilanz pro Gramm Protein auf als Fleisch. Weniger gut schneiden Nüsse dagegen im Wasserverbrauch ab. Mandeln benötigen beispielsweise bis zu 15.000 Liter Wasser für ein Kilo. Dabei stammen 80% der Mandeln weltweit aus dem wasserarmen Kalifornien. Bei Cashewnüssen ist in den Schalen ein giftiges Öl enthalten, welches schwere Verätzungen hervorrufen kann, hier ist der Schutz der Arbeiter*innen wichtig. Die Cashews von Rapunzel kommen von indischen „Hand in Hand“-Partnern, bei denen ein entsprechender Gesundheitsschutz gewährleistet ist – die Firma informiert auf ihrer *Internetseite* umfassend über die jahrelange Zusammenarbeit. Bei Haselnüssen, die zu einem großen Teil in der Türkei wachsen, und auf 400.000 familienbetriebenen Haselnussplantagen entlang der Schwarzmeerküste angebaut werden, sollte man beim Kauf auf ein Siegel für Faire Arbeitsbedingungen und Löhne für die Saisonarbeiter*innen achten. Auch Kinderarbeit ist hier ein Thema. Durch Nüsse aus nachhaltigem Anbau und fairen Handelsbeziehungen wirkst du Auswirkungen des Nussanbaus entgegen. Natürlich sind Nüsse dadurch teurer, ihr Preis wird jedoch dem Aufwand ihres Anbaus gerecht. Setze Nüsse gezielt und ihrem Wert entsprechend als teure Lebensmittel ein, eine Spinat-Cashew-Lasagne kann damit als besondere Mahlzeit gesehen werden. Wenn möglich, koche mit Nüssen aus deutschem oder europäischen Anbau, das sind überwiegend Sonnenblumenkerne, Haselnüsse und Walnüsse. *Quelle Utopia*, *Quelle Citizensustainable*

Zurück zur Übersicht

Tofufrikadellen

Für 3-4 Personen

200 g Tofu
1 kleine Zwiebel
1 mittelgroße Möhre
3 Stengel Petersilie
2-3 EL Mehl
2-3 EL Semmelbrösel (oder altes Brot, eingeweicht und ausgedrückt)
2 Knoblauchzehen
1 TL Senf
Sojasoße
Kräutersalz

Zubereitung

Tofu mit einer Gabel gut zerdrücken. Zwiebel in kleine Würfel schneiden und anbraten.
Möhre fein raspeln, Petersilie fein hacken, Knoblauch durch die Presse drücken und alles mischen. Mit Mehl und Sojasauce alles mit dem restlichen Tofu vermengen.
Kleine Frikadellen formen.
In Bratöl ausbacken, dabei nicht so viel bewegen, sondern erst eine Seite kross werden lassen und dann wenden.
Eignen sich auch sehr gut als Burger-Patties.

von Jakob

Zurück zur Übersicht

Wirsing-Kokos-Orangen-Gemüse

Für ca. 6-8 Portionen

2 große Zwiebeln
1 großer Wirsing
Bratöl
800 ml Kokosmilch
200 ml Orangensaft
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln fein hacken, Wirsing waschen und klein schneiden.
Öl erhitzen, Zwiebeln glasig schwitzen, Wirsing dazu und ca. 1 min mitbraten.
Wirsing mit Kokosmilch, O-Saft und etwas Wasser ablöschen.
Ca. 60 Minuten köcheln lassen, Wasser nach Belieben zufügen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Dazu passt Reis oder Hirse.

von Tim

Zurück zur Übersicht

Würzige Ofenkartoffeln

Für ca. 4 Portionen

1 kg Kartoffeln
5 EL neutrales Pflanzenöl
80 g Sonnenblumenkerne
80 g Sesamsaat
80 g grobes Meersalz
20 g getrocknete Kräuter

Zubereitung

Kartoffeln schälen oder Schale gut abschrubben und in mundgerechte Stücke oder Wedges schneiden. Je kleiner, desto geringer die Garzeit.
Mit dem Öl und den anderen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.
Auf ein geöltes Backblech geben und im Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen. Bei mehreren Blechen verlängert sich die Backzeit.

Dessert

Zurück zur Übersicht

Apfelcreme

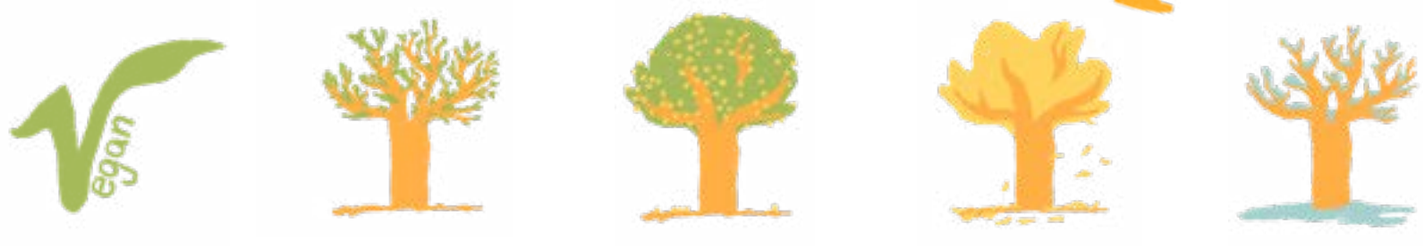
Für 8 Portionen

500 g Joghurt (Soja oder Kuh)
1 EL Tahin
1 TL Zimt
100 g gemahlene Haselnüsse
2 Bio-Äpfel
3 EL Agavendicksaft
Saft von 1 Zitrone

Zubereitung

Äpfel fein raspeln und mit Zitrone und Agavensaft vermischen. Alle anderen Zutaten vermischen . Joghurtmischung auf Gläser verteilen und mit Apfelmasse toppen (auch mit Apfelmus möglich).

am frischesten im Herbst



Apfelmus

Min. 1-2 Äpfel pro Person, je nach Größe

Bio-Äpfel
etwas Margarine
Optional: Zimt, Zucker

Zubereitung

Äpfel mit Schale würfeln und mit etwas Margarine im Topf andünsten.
So lange im eigenen Saft (oder wenig Wasser falls Anbrenngefahr) auf niedriger Temperatur und mit Deckel garen lassen, bis sie beinahe-Mus-Konsistenz erreichen.
Wenn gewünscht mit Zimt, Zucker abschmecken.
Ist lecker: Pur, zu Grießbrei, Milchreis, Joghurt...und als Basis für den *Apfelkuchen*

Zurück zur Übersicht

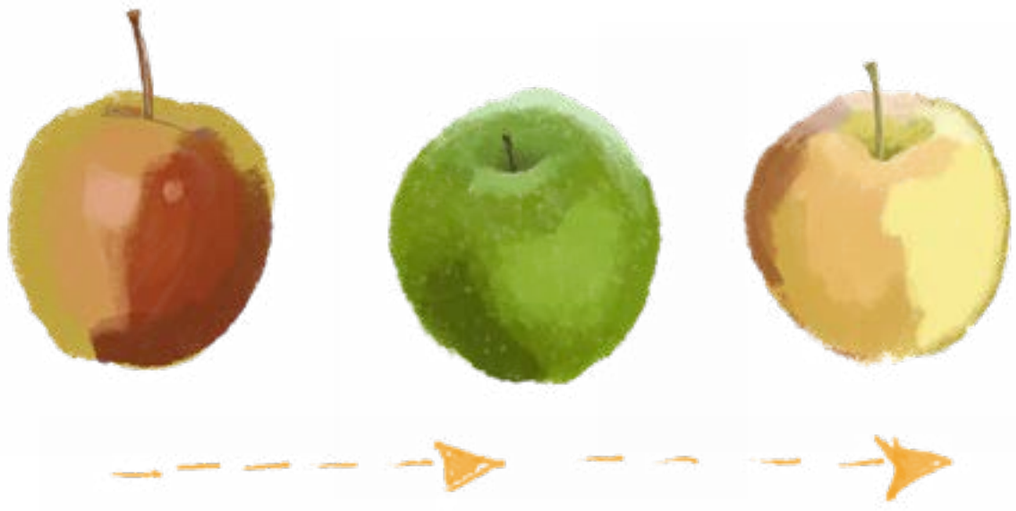
Bratapfel

Für 8 Portionen

8 Bio-Äpfel
100 g Mandeln, gehackt
100 g Rosinen
100 g Butter/Margarine
100 g Zucker (am geschmackvollsten mit Vollrohrzucker)
1 EL Zimt
3 EL Honig
1 abgeriebene Bio-Zitrone

Zubereitung

Kerngehäuse ausschneiden und relativ großes Loch machen.
Alle restlichen Zutaten miteinander verkneten und die Äpfel mit der Masse befüllen.
In einer Auflaufform bei 120 C (vorgeheizt) 60 min backen.
Dazu passt eine Vanillesauce.
Bei sehr großen Äpfeln kann man auch die Äpfel halbieren und befüllen, so bleiben weniger Reste, wenn Menschen nicht einen ganzen Riesenapfel schaffen.



Zurück zur Übersicht

Clafoutis:
Süßer Kirschen-Auflauf

Für 6 Portionen

300g Sauerkirschen/Schattenmorellen
(aus dem Glas, gut abgetropft)
Etwas Pflanzenfett für die Formen
20g Nussmus (Mandel, Cashew .etc.)
250ml Pflanzendrink, z.B. Hafer
50g Zucker
40g gemahlene Mandeln
50g Mehl, hier Dinkel Typ 630
20g Speisestärke

Zubereitung

Ofenfeste Form einfetten und die Kirschen auf dem Boden verteilen.
Mandelmus in Püriergefäß geben und mit etwas Pflanzendrink von den u.a. 250ml zufügen und pürieren.
In Schüssel geben, den restlichen Pflanzendrink zufügen.
Zucker zufügen.
Gemahlene Mandeln mit Mehl und Speisestärke mischen und nach und nach in die Masse rühren.
Backofen anschalten – 200° Ober-/Unterhitze.
Masse über die Kirschen gießen.
Form auf Rost in den Ofen stellen und ca. 25 bis 35 Minuten im unteren Ofenbereich.
Stäbchenprobe machen, die Masse sollte nicht mehr flüssig sein. Noch warm servieren.

Zusatz

Das Rezept funktioniert auch mit Himbeeren oder Blaubeeren. Wenn TK-Beeren verwendet werden, vorher auftauen und gut abtropfen lassen. *Quelle*

Zurück zur Übersicht

Irish Apple Crumble

Für 10 Portionen

6-7 Äpfel (auch lecker mit Beeren
oder Pflaumen - je nach Jahreszeit)
6-7 EL Apfelsaft (oder 3 EL Zitronensaft)
20 g Vollrohrzucker
Zimt
175 g Butter oder Margarine, gut gekühlt
100 g kernige Haferflocken
200 g Mehl
100 g Vollrohrzucker
1 Pr. Salz

Zubereitung

Äpfel schälen und würfeln, mit Apfelsaft, Zucker und Zimt vermengen und in eine gefettete große Auflaufform geben.

Alle anderen Zutaten gut vermengen, bis eine krümelige Masse entsteht. Kneten und zwischen den Händen reiben für mehr Krümel.
Teigkrümel auf der Apfelmasse verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad C Umluft ca. 25 Min backen, bis die Streusel goldbraun sind, kurz abkühlen und lauwarm genießen.

Dazu passt: Geschlagenen Sahne, Vanillesoße oder -eis dazu servieren

Von Andrea

Zurück zur Übersicht

Joghurt

mit Kokos und Honig

Für 10 Portionen

1 l (1kg) Joghurt oder vegane Alternative
10 Esslöffel Kokosraspeln
10 Teelöffel flüssigen Honig/Agavensirup

Zubereitung

Die Zutaten einfach zusammenmischen.
Kokosraspeln und Honig je nach gewünschter Intensität mehr oder weniger hinzurühren.
von Elli

Wenn du Honig kaufst, kannst du häufig am Preis erkennen, ob es sich um „echten“ Honig handelt oder ob Zuckersirup hinzugefügt wurde. Die sicherste Wahl ist Honig aus regionaler Erzeugung, er trägt außerdem aufgrund der Bestäubungsarbeit der Bienen zum Naturschutz vor Ort bei. Bei Honig aus dem Ausland kannst du auf ein Fairtrade-Siegel achten, denn dieses fördert eine nachhaltige und faire Produktion. Häufig werden den Bauern von den Zwischenhändlern zu wenig bezahlt. Billiger Honig aus dem Ausland übt wiederum Druck auf die Imker in Deutschland aus. *Quelle Ökotest*, *Qulle FairActivists* „Rezeptheft: Nachhaltigkeit zum Nachhochen“

Zurück zur Übersicht

Mousse au Chocolat

Ca. 10 Portionen

400 g (Zart-) Bitterschokolade, aus fairem Handel
200 ml vegane Sahne (Soja etc.)
50 g Zucker, nach Geschmack mehr
Eine Tüte Agar-Agar (reicht für 500ml Flüssigkeit, bestimmt reicht eine halbe Tüte, mit einer ganzen geht ihr auf Nummer sicher)
1 Prise Salz
Abkochwasser von 500g Kichererbsen (kocht es auf auf 400 ml ein)

Zubereitung

Schokolade grob zerkleinern.
Sahne mit Zucker, Salz und Agar-Agar aufkochen.
Schokolade hinzufügen und schmelzen.
Kichererbsenwasser mit Handrührgerät aufschlagen und erst ein Drittel unter die Schokoladenmasse runterheben (Schneebesen), dann den Rest.
Wenn ihr bemerkt, dass sich das Wasser nicht komplett aufschlagen lässt, lasst es ein paar Sekunden stehen. Der Schaum setzt sich oben Ab und ihr könnt ihn mithilfe einer Schaumkelle ablöffeln, um kein flüssiges Wasser mit zu nehmen.
Schmeckt gut mit einer süßen Fruchtsoße.

Zurück zur Übersicht

Tiramisu

Für ca. 25 Portionen

„Biskuit“:
450 g Mehl
300 g Zucker
11 EL Sonnenblumenöl
8 TL Backpulver
470 ml Wasser

„Füllung“:
0,9 l Hafersahne
560 ml Wasser
300 g Zucker
180 g Grieß (Weizen oder Dinkel)
3 ½ Pck. Vanillezucker
Etwas Zimt
4 Prisen Salz
1 geriebene Zitrone
450 g Margarine
1,25 l Kaffee
Kakaopulver

Sehr passend für ein festliches Abschlussessen.

Zubereitung

Alle Zutaten für das Biskuit miteinander mischen und gut verrühren.
Teig auf ein Blech geben (ca. 3-4 cm dick).
Bei 180° C 15 -20 min backen.
Alle Zutaten für die Creme miteinander mischen, unter Rühren aufkochen und 3 min köcheln lassen.
Grieß nach und nach unterrühren.
Dann 1 h in den Kühlschrank stellen.
Margarine mit dem Rührgerät cremig schlagen und unter die restliche Füllung rühren.
Biskuitboden in längliche Keksform schneiden, in den Kaffee eintunken (ganz kurz-zerfällt sonst!) und in Auflaufformen legen.
Füllung über die Kekse schichten, mit Kakaopulver bestäuben & 5 Stunden in den Kühlschrank.

Wow, das war so richtig lecker!!!

Impressum

Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners e.V.

www.freunde-waldorf.de
Büro Karlsruhe
(Freiwilligendienste und Notfallpädagogik)
Parzivalstraße 2b | 76139 Karlsruhe
Abteilung Ehemaligenarbeit
Kontakt: wirkochen@freunde-waldorf.de

Vereinssitz

Wagenburgstr. 6
D-70184 Stuttgart
Geschäftsführender Vorstand: Nana Göbel (Berlin)

Weiterer Vorstand

Daniel Engelsman (Prien)
Johannes Prahl (Bochum)
Susanna Rech-Bigot (Karlsruhe)

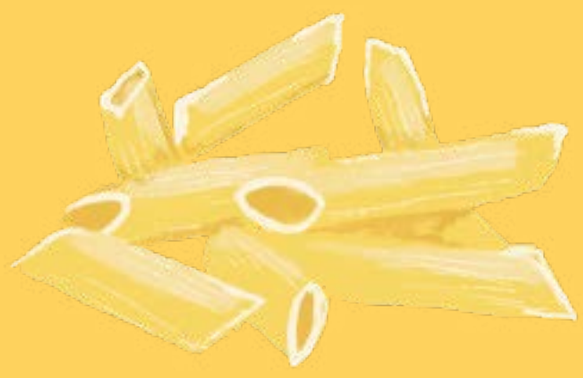
Registernummer: VR 2806 im Vereinsregister des Amtsgerichts Stuttgart
Freistellungsbescheid vom Finanzamt für Körperschaften in Stuttgart

Inhaltlich verantwortlich (gem. § 10 Abs. 3 MDStV)

Nana Göbel

Haftungshinweis

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.
Für den Inhalt dieser Publikation ist allein Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners e.V. verantwortlich; die hier dargestellten Positionen geben nicht den Standpunkt von Engagement Global gGmbH und dem Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung wieder.

Gefördert von Mitteln des BMZ durch Engagement Global

DANKE