Mahlzeit, Gemeinde!

DIE NORDKIRCHE KOCHT

ÖKOLOGISCH | FAIR | KLIMAFREUNDLICH | REGIONAL | SAISONAL

Mahlzeit, Gemeinde!

DIE NORDKIRCHE KOCHT

ÖKOLOGISCH | FAIR | KLIMAFREUNDLICH | REGIONAL | SAISONAL

„Mahlzeit, Gemeinde!“
Die Nordkirche kocht

Herausgeber:
Amt für Öffentlichkeitsdienst der
Evangelisch-Lutherischen Kirche
in Norddeutschland

Fotos:
Thomas Müller

Verlag:
Lutherische Verlagsgesellschaft mbH, Kiel

ISBN-Nr.: 978-3-87503-161-4

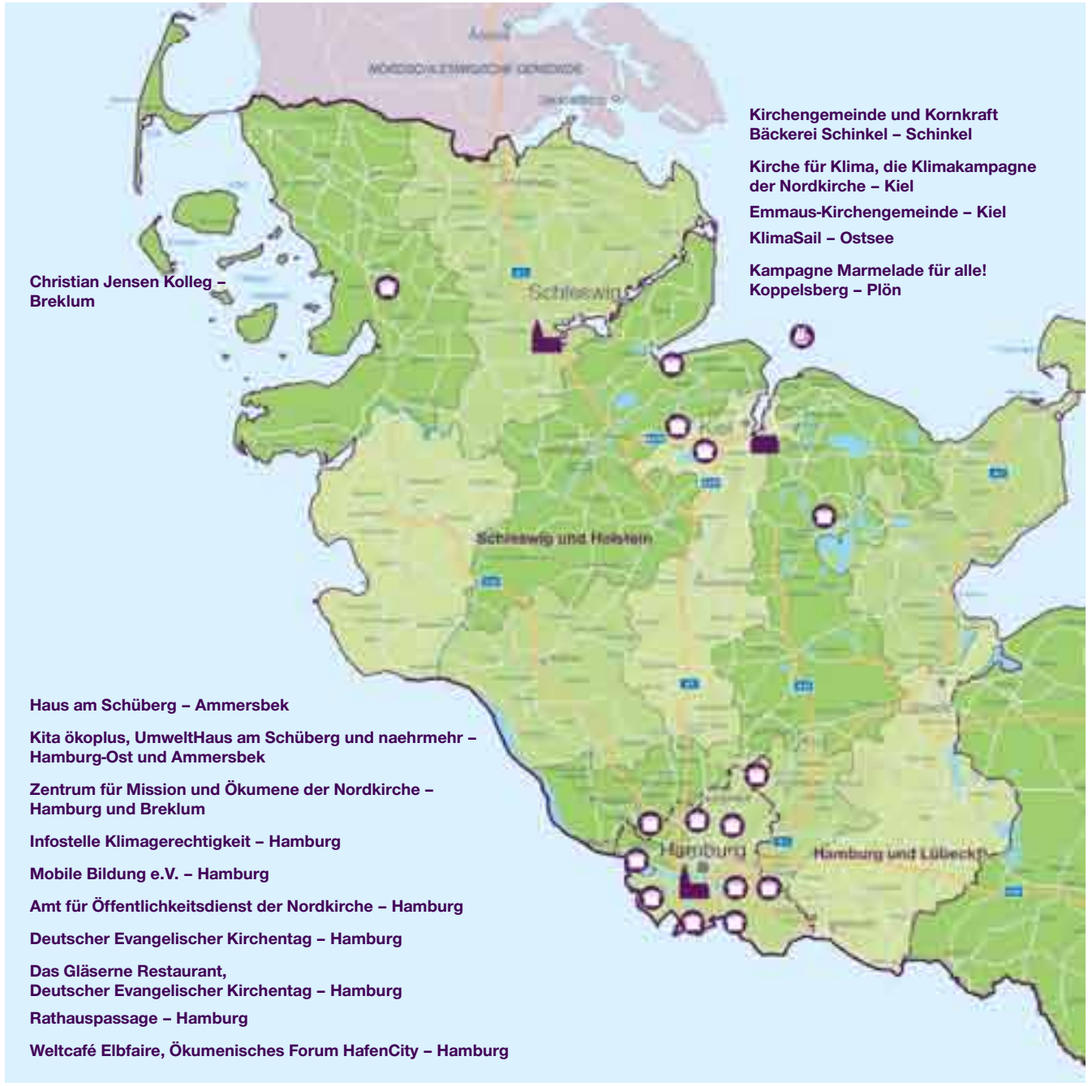
Bestellungen:
www.bestellung-nordkirche.de
(Info-Material)
Tel.: 040 | 306 20 -1100

Unverbindliche Preisempfehlung: 5,- Euro

1. Auflage, Februar 2013

„Mahlzeit, Gemeinde!“
wurde mit mineralölfreier Druckfarbe gedruckt auf 100 %-Recycling-Papier. Die Folie des Einbands ist recyclingfähig, grundwasserneutral und schadstoffrei. Das Druckzentrum Neumünster ist als klimaneutral im Energiebezug zertifiziert.

DIE NORDKIRCHE KOCHT



Kirchengemeinde und Kornkraft Bäckerei Schinkel – Schinkel

Kirche für Klima, die Klimakampagne der Nordkirche – Kiel

Emmaus-Kirchengemeinde – Kiel

KlimaSail – Ostsee

Kampagne Marmelade für alle! Koppelsberg – Plön

Christian Jensen Kolleg – Breklum

Haus am Schüberg – Ammersbek

Kita ökoplus, UmweltHaus am Schüberg und naehrmehr – Hamburg-Ost und Ammersbek

Zentrum für Mission und Ökumene der Nordkirche – Hamburg und Breklum

Infostelle Klimagerechtigkeit – Hamburg

Mobile Bildung e.V. – Hamburg

Amt für Öffentlichkeitsdienst der Nordkirche – Hamburg

Deutscher Evangelischer Kirchentag – Hamburg

Das Gläserne Restaurant, Deutscher Evangelischer Kirchentag – Hamburg

Rathauspassage – Hamburg

Weltcafé Elbfaire, Ökumenisches Forum HafenCity – Hamburg

HIER KOCHT DIE NORDKIRCHE

Diese Küchen ( ) haben Rezepte für das Kochbuch „Mahlzeit, Gemeinde!“ beigesteuert. Natürlich gibt es noch sehr viele weitere Küchen in der Nordkirche. Das Buch präsentiert nur eine kleine Auswahl.

Haus der Kirche – Güstrow

Suppenküche der Kirchengemeinde Bad Doberan – Bad Doberan

Jugendpfarramt des Kirchenkreises Pommern – Greifswald

INHALT

Verlagsangaben

2 | 3 Hier kocht die Nordkirche

4 I 5 Inhalt

6 I 7 Rezeptverzeichnis

8 I 13 **VON LEBENSLUST UND LEIBSPEISEN**
Ein Gespräch am Herd – **MInisterpräsident Torsten Albig und Bischof Gerhard Ulrich**

14 |15 **LIEBE GEHT DURCH DEN MAGEN**
Warum macht die Nordkirche ein Kochbuch?
Thomas Schaack
Dezernat für theologische Grundsatzfragen und Publizistik der Nordkirche

16 |17 **FÜR LEIB UND SEELE**
Unser täglich Brot
Klaus Schäfer
Zentrum für Mission und Ökumene der Nordkirche

18 |19 **GEMEINSAM ESSEN UND FEIERN –** und dabei das Klima schützen
Stefanie Maur-Weiss
Klimakampagne der Nordkirche

20 | 21 **KEINE ANGST VOR FREMDEM ESSEN**
Mruttu Balozi zum Kochen in Kenia und Deutschland
Mruttu Balozi
Thorsten Pachnicke
Rantzau-Münsterdorf

22 | 23 **ÖKOFAIRE GROSS-VERANSTALTUNGEN**
Der Kirchentag isst grün und fair unterwegs
Christoph Hertel
Jobst Kraus
Deutscher Evangelischer Kirchentag

24 | 25 **DER GESCHMACK DES SOMMERS**
Zur Philosophie des Marmeladekochens
Karsten Schulz
Melissa Eberhardt
Kampagne Marmelade für alle!

26 | 27 **ALLES BIO? – UNTERSCHIEDE IM DETAIL**
Die bekanntesten Bio-Siegel im Überblick
Gabi Nottelmann
Gläsernes Restaurant, Deutscher Evangelischer Kirchentag

28 | 29 **NACHSEHEN IM NETZ**
Informative Internet-Seiten zum Thema ökofaire Ernährung
Gabi Nottelmann

30 | 33 **SAISONKALENDER**
Heimische Gemüse, Salate und Früchte
Gabi Nottelmann

REZEPTE

34 | 52 **GEMEINDEFESTE | GRUPPEN**

53 | 61 **EMPFÄNGE**

62 | 65 **KIRCHE IM GRÜNEN**

66 | 74 **STANDVERPFLEGUNG I STRASSENFESTE**

75 | 79 **KIRCHENCAFÉ**

80 | 95 **REZEPTE FÜR KINDER**

96 | 100 **JUGENDGRUPPEN**

101| 103 **SELBSTGEBACKENES**

104| 108 **FRÜHSTÜCK**

109| 110 **GETRÄNKE**

112 **IMPRESSUM**

REZEPTSPEZIFISCHE BERECHNUNG DER VERURSACHTEN CO_2 -ÄQUIVALENTE

*****
****
***
**
*

In diesem Kochbuch wurden für alle Rezepte die CO_2-Emissionen, die Zutaten in ihrer Produktion und ggf. Vorab-Verarbeitung verursachen, berechnet. Diese wurden einem Kategoriensystem von einem bis fünf Sternen zugeordnet.

Fünf Sterne stehen für Rezepte, die ganz besonders klimafreundlich sind. Umso weniger Sterne ein Rezept hat, desto weniger klimafreundlich ist es. Die Rezepte in diesem Kochbuch wurden jedoch alle nach ihrer Klimafreundlichkeit ausgesucht, somit stellen die Sterne lediglich eine Einordnung von „in Ordnung“ bis „sehr gut“ dar.

Für die Berechnung der CO_2 - Emissionen der Rezepte wurden folgende Quellen verwendet:

Goldner, Bettina (2009): Umweltfreundlich kochen: Genussrezepte mit CO_2 -Berechnungen. Hädecke. Weil der Stadt.

Öko-Institut e.V. (Hrsg.) (2007): Treibhausgasemssionen durch Erzeugung und Verarbeitung von Lebensmitteln. Darmstadt, Hamburg.

Helmut Haberl et al. (2004): Ecological Footprint Calculator Austria: Ein Tool zur Abbildung der ökologischen Folgen des Ressourcenverbrauchs von Einzelpersonen oder privaten Haushalten als Grundlage für eine geplante Initiative des ORF, Wien.

Goldner, Bettina (2009): Umweltfreundlich vegetarisch: Genießerrezepte mit CO_2-Berechnungen. Hädecke.

34 | **GEMEINDEFESTE | GRUPPEN**

| 35 Rettich-Matjes-Salat

36 | Zwiebelsuppe

| 37 Karotten-Kokossuppe

38 | 39 Kürbissuppe

40 | 41 Indisches Linsencurry

42 | Möhrentaler

| 43 Kartoffel-Selleriegratin

44 | 45 Linsenbratlinge

46 | Kartoffelpizza

| 47 Blumenkohlauflauf

48 | 49 Rote Beete mit Meerrettich

50 | Gemüsefrikadellen

| 51 Schnüsch – einmal quer durch den Garten

52 | Wirsingroulade mit Tomatensauce

| 53 **EMPFÄNGE**

54 | 55 **Gemüsesticks oder Brotstangen mit Dips**
Taboulé
Kräuterquark
Rote Linsencreme
Möhrencreme
Tomatenbutter

56 | 57 **Aufstriche mit Gemüse und Pilzen**
Zucchiniaufstrich
Kartoffel-Knoblauch-Aufstrich
Kürbis-Aufstrich
Pilzaufstrich

58 | Lauch-Erdnuss-Suppe

| 59 Spargelsuppe

60 | Gurken-Lachs-Häppchen
Mini-Fischbratlinge

| 61 Fetakäse in Backteig
Olivenpesto

62 | **KIRCHE IM GRÜNEN**

| 63 Lagerfeuer

64 | Stockbrot

| 65 Schokobananen

66 | **STANDVERPFLEGUNG I STRASSENFESTE**

| 67 Zwiebelkuchen

68 | Brasilianische Käsebrötchen

| 69 Quiche mit würziger Kürbisfüllung

70 | Brotfladen mit Speck und Zwiebeln

| 71 Überbackene Porreebrötchen

72 | Kohlrabi-Möhren-Piroggen

| 73 Gewürzkuchen

74 | Sellerietörtchen

| 75 **KIRCHENCAFÉ**

76 | Brasiliansche Regenbällchen

| 77 Verschleiertes Bauernmädchen

78 | Apfel-Bananen-Auflauf

| 79 Apple Crumble

80 | **REZEPTE FÜR KINDER**

| 81 Spitzkohlsalat mit Äpfeln

82 | Eisbergsalat mit Früchten
Bunter Kartoffelsalat

| 83 Bunte Gemüse vom Blech

84 | 85 Haferschrotsuppe
Möhrensuppe

86 | 87 Grünkernbolognese
Gerstenfrikadellen

88 | Maistaler
Polenta-Tomaten-Schnitten

| 89 Linsen-Kartoffel-Frikadellen
Möhrenbratlinge ohne Ei

90 | Möhrenstern

| 91 Hirsecreme mit Früchten
Apfeljoghurt

92 | 93 **Aufstriche für Kinder**
Möhren-Apfel-Aufstrich
Apfel-Schmalz
Pikanter Buchweizen-Aufstrich
Süße Möhrenbutter
Kürbiskern-Butter
Frischkäse-Variationen

94 | 95 Hafer-Meerrettich-Aufstrich
Grünkern-Aufstrich
Hirse-Sauerkraut-Aufstrich
Dörrobst-Aufstrich
Schoko-Mandel-Creme

96 | **JUGENDGRUPPEN**

| 97 Samosas I gefüllte indische Teigtaschen

98 | 99 **Klimasail-Aufstriche**
Tomaten-Paprika-Aufstrich
Mytree's Avocado-Creme
Zwiebel-Nett (Z-Nett)
Hummus
(Kircherebsenmus)

100 | Pommersche Himmel und Erde

| 101 **SELBSTGEBACKENES**

102 | 103 **Herzhaft und süss**
Hefeteige und Streusel-Variationen

104 | **FRÜHSTÜCK**

Marmelade und Muse

| 105 Apfelmus

106 | Holunderblütensirup

| 107 Holunder-Apfel-Gelee

108 | Marmelade – Quer durch den Garten

| 109 **GETRÄNKE**

110 | Und was gibt es zu trinken?

VON LEBENSLUST UND LEIBSPEISEN

Ein Gespräch am Herd

Ministerpräsident Torsten Albig (Schleswig-Holstein) und Bischof Gerhard Ulrich (Nordkirche) trafen sich, um gemeinsam ein Menü aus diesem Buch zu kochen:

Menü

Torsten Albig und Gerhard Ulrich kochten:

Rote Beete mit Meerrettich
(S. 48 | 49)

Kartoffel-Selleriegratin
(S. 43)

Apple Crumble mit Calvados
(S. 79)

Wo haben Sie Kochen gelernt?

ALBIG: In der Schule. Mein Gymnasium war ursprünglich ein Mädchengymnasium. Da gab es eine ausgebaute Küche, und – als ich dort war – ab der 7. Klasse einen wunderbaren Hauswirtschaftskurs. Ich war da der einzige Junge – bis zum Ernährungskunde-Kurs in der Oberstufe. Ich hatte das sogar im Abitur, mit Note eins.

ULRICH: Ich habe mir Kochen selbst beigebracht und irgendwann angefangen, nach Rezepten zu kochen. Dann habe ich eine Kur gemacht in Überlingen am Bodensee. Da hat ein wunderbarer Bio-Koch gearbeitet, Helmut Million. Er wurde mehrfach ausgezeichnet für seine ökologische Bio-Küche. Ich habe bei ihm einen Kochkurs besucht, und das hat mich so begeistert, dass ich das zuhause nachgekocht habe. Ich war dort übrigens zu einer Fastenkur, das habe ich schon mehrfach gemacht.

ALBIG: Fastenkur und dabei kochen ist aber ein bisschen hart, oder?

ULRICH: Ja, das geht aber gut. Der Geruchssinn ist dann sehr geschärft!

Fangen wir an zu kochen?

ALBIG: *Wo sind die Schälmesser? Das sind für ein Gratin aber ziemlich kleine Kartoffeln!*

Sie müssen in Ihrem Beruf häufig essen gehen?

ALBIG: Ja, das führt zu Gewichtsproblemen. Zu viel Essen und zu wenig Bewegung. Ich faste daher auch einmal im Jahr zehn Tage – ohne alles.

ULRICH: *Was machen Sie da gerade?*

ALBIG: *Das sollen Zwiebelwürfel werden. Die brauchen wir für die Vorspeise, die Rote Beete.*

Wie sieht Ihr kulinarischer Alltag aus?

ALBIG: Ich esse morgens ein Schwarzbrot mit Pflaumenmus und einen Joghurt. Um 10.00 Uhr eine Banane, dann unregelmäßig zu Mittag. Meist kein Mittag, wenn ich im Büro bin. Wenn ich abends zuhause bin, esse ich ein Brot mit Käse und Wurst. Häufig gibt es in meinem Amt aber berufliche Einladungen zum Essen und man geht mit Leuten aus.

Wo essen Sie am liebsten?

ALBIG: Zuhause!
ULRICH: Zuhause!

Darf es zwischendurch auch mal schnell gehen? Essen Sie Fastfood?

ALBIG: Ja. Ich mag gern Burger, ich mag gern Pommes, ich mag gern Currywurst.

ULRICH: Das mag ich auch gerne. Aber ich versuche, mich zu steuern. Ich finde, schlimm sind mitunter diese belegten Brötchen, die bei Sitzungen 'rumstehen. Die sind manchmal wirklich grauenhaft. Furchtbar, entsetzlich!

ALBIG: Und die Remouladensauce auf den Brötchen! Und erst die Kekse, die es da immer gibt!

ULRICH: Ja, genau!

Was bedeutet Ihnen eine Mahlzeit an Ihrem Lieblingsort, zuhause?

ALBIG: Zusammen sein zu können, Zeit zu haben. Ich bin sehr froh, wenn wir mal zu zweit sind und Zeit für uns haben. Meistens kann ich aber abends nicht mit meiner Frau oder meiner Familie essen, weil ich zu spät nach Hause komme.

ULRICH: Ich versuche, jeden Morgen mit meiner Frau zu frühstücken. Das ist für uns die einzige Mahlzeit und Zeit, die wir gemeinsam haben. Und das ist mir ganz wichtig. Ich gehe zum Bäcker, hole Brötchen, und dann sitzen wir zusammen. Morgens bin ich allerdings nicht immer gerade gesprächig. Das Frühstück ist nicht die kommunikativste Mahlzeit. Aber es wichtig, sie zu haben. Sie ist ein Punkt, auf den man sich verlassen kann im doch sehr zerrissenen Alltag.

Haben Sie wenigstens am Wochenende Zeit zum gemeinsamen Essen und zum Kochen?

ULRICH: An welchem Wochenende? – Wenn ich Zeit habe, koche ich für meine Familie. Dann gehe ich morgens zum Markt. In Schleswig gibt es einen wunderbaren Wochenmarkt. Den fand ich früher schon so klasse. Dort gab es lebende Enten und Hasen, die konnte man in seinen Garten setzen. Da gehe ich sehr gerne hin, und dann koche ich auch.

ALBIG: Im letzten halben Jahr, seit ich Ministerpräsident bin, war ich gar nicht

mehr auf dem Markt. Normalerweise bin ich sehr gerne und regelmäßig dorthin gegangen, aber in dieser neuen Stellung habe ich das noch nicht hingekriegt. Weil ich auch zu oft samstags und sonntags unterwegs bin.

Was können Sie ohne Rezept kochen?

ULRICH: Die Klassiker eben: Spaghetti, Gulasch, Kartoffelsuppe. Aber es ist nicht mein Ehrgeiz, ohne Rezept zu kochen. Ich koche gerne nach Rezept. Von dem schon erwähnten Koch aus Überlingen haben wir uns ein paar Bücher mitgenommen, da sind wunderbare Salate und Saucen drin. Die kann ich aber bis heute nicht auswendig. Dort am Bodensee habe ich auch gelernt – ich hatte eben nicht so ein Gymnasium wie Herr Albig –, dass man nicht zu jeder Jahreszeit alles zu sich nimmt.

ALBIG: *Ist das mein Weißwein?*
ULRICH: *Nein, der steht hier drüben.*

Trinken Sie zuhause Wein beim Kochen?

ALBIG: Ich trinke zuhause keinen Alkohol. Durch die beruflichen Essen wird das sonst zu viel. Zu Weihnachten trinke ich aber ein Glas Rotwein zum Essen.

Essen Sie manchmal auch in einem Spitzenrestaurant?

ALBIG: Ja. Ich kann das sehr genießen, weil dort sehr qualifizierte Menschen sehr gute Leistungen bringen. Das muss auch gut bezahlt werden. Das ist Kunst, das ist auch was fürs Auge ...

ULRICH: ... ja, das ist Kunst.

ALBIG: Der Service ist gut, die Gläser sind schön. Ich gehe ja auch ins Theater oder ins Konzert – das unterscheidet sich im Preis oft gar nicht so von einem guten Restaurant. Es ist ein Fehler, den wir in Deutschland machen, dass solche Küche nicht hoch geschätzt wird. Ein Franzose würde nie fragen, ob gutes Essen zu teuer ist. Natürlich esse ich so nicht jeden Tag.

ULRICH: Ich gehe auch gerne gut essen. Aber ich war, ehrlich gesagt, noch nie in so einem Viel-Sterne-Restaurant. Ich weiß auch nicht, ob meine Frau da mitkommen würde. Wir gehen gerne in Schleswig in eine urige Kneipe. Da gibt es gutes Essen, da ist ein sehr guter Koch, die haben eine tolle Karte. Da sitzen die alten Männer am Tresen und schnacken, und drum herum sitzen die Menschen und essen. Da fühle ich mich sehr wohl. Das ist so etwas Kommunikatives, was auch im Alltag ist. *Wo ist der Sellerie?*

ALBIG: Es gibt auch wunderbaren Wein. Davon verstehe ich zwar nichts, ich kann‘s nicht wirklich beurteilen. Ich merke nur, ob er mir schmeckt oder nicht. Aber es gibt Leute, die können einem von Wein erzählen – und kennen bis in die vierte Generation die Haarfarbe des Winzers. Wenn jemand so seine Liebe zu seinem Produkt zeigt – das ist schön.

ULRICH: Ja, genau, die Geschichten dazu. Ich bestelle immer Wein bei einem Bioland-Winzer in Rheinland-Pfalz. Den hat meine Frau entdeckt, als wir da mal waren. Der schickt jedes Jahr nicht nur einen neuen Weinkatalog, sondern auch eine zweiseitige Beschreibung dessen, was dort bei der Lese passiert ist – also was für Läuse es gab und gegen welche Schnecken der Winzer angekämpft hat, und wie sie mit der Familie gearbeitet haben in dem Weinberg. Ich mag es, wenn jemand sich so hineinkniet und nicht nur guckt, dass er ein vernünftiges Produkt hinbekommt, sondern auch von der Liebe zu seiner Arbeit erzählt.

ULRICH: *Wie schichten wir das Gratin?*

ALBIG: Eine Schicht Kartoffeln, eine Schicht Sellerie, eine Schicht Käse – Salz und Pfeffer.

ULRICH: Eigentlich ein ganz einfaches Gericht. Ich mag einfache Gerichte. Zum Beispiel esse ich gerne Steckrüben. Einfach als Steckrübenmus zum Beispiel. Das hängt mit meiner Kindheit zusammen. Meine Schwester und ich wurden von den Eltern losgeschickt, um Steckrüben zu organisieren vom Feld oder vom Bauern. Das war in den 50-er Jahren. Meine Schwester, die vier Jahre älter ist als ich, hat mich an die Hand genommen und wir sollten zum Bauern und mit einer Steckrübe nach Hause kommen. Damals mochte ich Steckrüben gar nicht, aber jetzt mag ich sie richtig gern. Und jetzt erinnere ich mich auch an die Geschichte dazu.

Was war denn Ihr Lieblingsessen als Kind, wenn Sie die Rüben nicht so mochten?

ULRICH: Ich mochte gerne Würstchen. Hamburger Knackwurst, diese dicke. Die gab es bei uns zu Hause. Als ich Kind war, wohnten wir im Haus meiner Großeltern mit der Urgroßmutter zusammen. Meist hat die Oma gekocht, und die sagte immer: Tu noch gute Butter dazu. Butter musste immer dazu, egal ob das Eintopf war oder sonst was.

ALBIG: Gute Hausmannskost ist etwas Wunderbares: Eintopf, Suppe ... dieses Essen hier auch. Wobei ich auch gestehe, dass ich sehr gerne Fleisch esse. Hausmannskost ist nicht nur Sellerie. Es kann auch eine schöne Bratwurst sein oder eine gut gemachte Frikadelle.

Saß bei Ihnen früher immer die ganze Familie um den Tisch?

ULRICH: Das ging leider nicht. Mein Vater war Polizist in Hamburg und hatte Schichtdienst. Daran war besonders übel, dass er vor dem Frühdienst Haferflocken aß. Das mussten meine Schwester und ich dann morgens auch. Das war eben das, was es gab, und natürlich auch eine Frage des Geldes. Wenn wir die morgens ge-

gessen hatten, waren wir in der Schule bis zum Mittag satt. Der Brei wurde schon am Vorabend gekocht. Mein Vater machte ihn vor dem Frühdienst warm. Wenn wir Kinder dann zum Frühstück kamen, war das Ganze erkaltet und Haut oben drauf ....

ALBIG: ... widerlich!

ULRICH: Mein Großvater musste das auch essen, der mochte das aber ebenso wenig. Eines Tages habe ich gesehen, wie er vor diesem Teller saß und die Haferflocken waren rot. Was hatte er gemacht? Er hatte Portwein ‘reingekippt. Über den Haferflockenbrei!

ALBIG: Bei mir zuhause war Kochen keine beliebte Arbeit. Aber als ich zum ersten Mal eine Freundin hatte, habe ich für sie gekocht. Kochen wurde mir wichtig, als ich merkte, dass es schön ist, für jemanden zu kochen und mit jemandem zu essen. Essen ist nicht nur Hunger beseitigen, sondern ein Teil von Lebensqualität.

Was war Ihre extremste Esserfahrung?

ALBIG: Seegurken in China. Ich habe sie gegessen, weil es eine große Ehre war, sie zu bekommen. Sie sind sehr teuer, aber sie haben eine ganz merkwürdige Konsistenz. Sie sehen schon komisch aus, wie eine Seegurke eben. Wabbelig, geschmacksfrei – tot oder lebendig, man weiß es nicht genau. Doch die chinesischen Gastgeber waren total begeistert.

ULRICH: Letztes Jahr in Tansania wurde bei einem Essen eine Ziege ‘reingebracht. Sie war uns zu Ehren geschlachtet worden. Man hatte sie gegrillt, aber ihren Kopf mit einer Zitrone im Maul wieder draufgesetzt und die Ziege mit den Beinen auf einen Wagen gestellt. Der wurde direkt vor mich hingerollt. Dann saßen die Gastgeber und das ganze Dorf auf Stühlen vor uns, wie im Kino. Wir befanden uns an so einer Art Vorstandstisch und die haben zugeguckt, wie wir aßen. Ein Koch schnitt von der Ziege kleine dünne Stücke wie Gyros ab. Das schmeckte eigentlich, aber dadurch, dass ich der Ziege dauernd in die Augen guckte, war das wirklich extrem. Als die Gastgeber merkten, wir werden satt, aßen sie auch.

War Ihnen mal ein Essen zu scharf? So scharf, dass es nicht mehr zu genießen war?

ALBIG: Mir gerät das Essen öfter mal zu scharf. Meine Schmerzgrenze diesbezüglich habe ich allerdings in einem thailändischen Restaurant in Frankfurt kennengelernt. Und einmal, in Dresden, habe ich einen Fehler gemacht: Dort gibt es am Hauptbahnhof einen Wurststand, der heißt ‚Tausend Tode‘ oder so ähnlich. Da gibt es Currywurst in verschiedenen Schärfekategorien und einen Tabasco-Index von eins bis zwölf. Eins ist für Kleinkinder, zwölf wird nur gegen Testament und Vorkasse verkauft. Ich habe fünf genommen – und es war unerträglich. Es war unfassbar...

ULRICH: In London habe ich einmal in einem indischen Restaurant ein Gericht bestellt, da stand dabei: medium hot. Und ich dachte: na gut, medium hot reicht. Aber das war so scharf, ich konnte das nicht essen. Mir spritzte das Wasser aus den Augen, aus der Haut. Es war furchtbar. Ich dachte wirklich, jetzt ist Schluss.

ALBIG: *Müssen wir nicht allmählich an den Nachtisch denken?*

Warum sagt man eigentlich, „Essen hält Leib und Seele zusammen“?

ULRICH: Weil das eine Einheit ist. Leib und Seele spielen zusammen. Wenn der Leib nicht funktioniert, ist die Seele in einer Depression und umgekehrt. Wenn ich traurig bin, dann habe ich keine Lust zu essen. Oder im Gegenteil – da reagieren die Menschen unterschiedlich. Essen ist ein ganzheitlicher Vorgang, nicht nur etwas, das ich ‘reintue, damit der Körper bekommt, was er braucht. Die Sinnesorgane sind beteiligt, die Augen, die Nase, die Ohren übrigens ja auch ...

ALBIG: ... wenn man in einen knackigen Apfel beißt – beim Fastenbrechen!

ULRICH: Ja, ein tolles Erlebnis, wenn plötzlich die Geschmacksnerven wieder vollständig hergestellt sind.

ALBIG: *Sollen wir die Äpfel schälen? Gibt es einen Apfelausstecher?*

Welche Verse fallen Ihnen ein zum Essen? Poetische Verse? Bibelverse?

ULRICH: Es gibt zum Essen eine Menge Bibelverse. Sie führen mich dahin, dass ich Respekt vor den Lebensmitteln entwickle und vor dem Schöpfer, der sie geschaffen hat. Es ist wunderbar, wie das in der Schöpfungsgeschichte tageweise erzählt ist: Das ist für euch da. Das heißt nicht, dass ihr es jetzt verschwenden sollt, sondern dass ihr dafür verantwortlich seid. Das ist weniger Poesie als der Versuch, einen vernünftigen Umgang damit zu entwickeln. Ich habe großen Respekt davor. – So eine schöne, marmorierte Rote Beete (hält ein Stück hoch) – das ist doch etwas Tolles. Das ist doch ein Wunder. Und das ist uns anvertraut, damit wir es genießen dürfen.

Das Küchengespräch führten Anne Christiansen und Andrea Kaiser

Torsten Albig
** 1963, Kindheit in Ostholstein, verheiratet, eine Tochter, ein Sohn*

Gerhard Ulrich
** 1951, aufgewachsen in Hamburg, verheiratet, vier Söhne*

Alles frisch! – Torsten Albig und Gerhard Ulrich kochten in der Küche der Emmaus-Kindertagesstätte in Kiel. Dort wird alles frisch zubereitet – natürlich mit regionalen und saisonalen Zutaten. Diät-Assistentin Tina Raschke sorgt dafür, dass täglich 64 Kinder und 14 Mitarbeitende auf gesunde Weise satt werden.

Rezepte für Kindergruppen stehen in ‚Mahlzeit, Gemeinde!‘ auf den Seiten 80 bis 95.

LIEBE GEHT DURCH DEN MAGEN

Warum macht die Nordkirche ein Kochbuch?

Liebe geht durch den Magen. Eine Kirche, die vor allem die Liebe Gottes zu allen Geschöpfen, der Menschen zu Gott und untereinander in den Mittelpunkt ihrer Botschaft stellt, sollte mit dieser alten Weisheit viel anfangen können! Trotzdem könnte diese Verbindung zum Evangelium auf manchen etwas kurz geschlossen wirken. Schade!

Denn bei genauerem Hinsehen merkt man bald, dass Essen – vor allem das gemeinschaftliche Essen! – eine zentrale Rolle in unseren Gemeinden spielt: es sind die ungezählten Kaffeetafeln, die Gemeindefeste, das Essen und zuweilen gemeinsame Kochen in Kinder- und Jugendgruppen, Seniorenmittagstische, der bei Besprechungen und Sitzungen gereichte Kaffee und andere Getränke mit den gern belächelten Standard-Keksen und nicht zuletzt die Verköstigung in den kirchlichen Kindertagesstätten. Manche Gemeinden halten ein Osterfrühstück in der Kirche oder einen Kirchenkaffee nach dem Gottesdienst. Andere bieten für Wohnungslose ein Frühstück an oder beteiligen sich an einem Mittagstisch für sozial Schwache. Und wer dabei war, wird sich an die Ratzeburger Mahlzeit zu Pfingsten 2012 anlässlich der Gründung der Nordkirche erinnern: Brot, Käse, Wurst, Erdbeeren und Wasser wurden dort für 5.000 Menschen gereicht – ein Höhepunkt an diesem Tag.

Angesichts dessen muss man an dieser Stelle nicht mit dem Abendmahl, in dem wir uns die vergebende Liebe Gottes durch das Herz und den Magen gehen lassen, argumentieren. Viele Ehrenamtliche kümmern sich um das kirchliche Kochen. Sie zeigen feine Kochkünste und damit etwas von sich. Nicht selten ist es auch das Essen, das über den Charakter einer Veranstaltung mit entscheidet: wenn das Essen glückt und schmeckt und die Gemeinschaft wohl tut, dann ist viel gewonnen.

Auch wenn es sich schlicht so gehört, dass man Gäste bewirtet und ihnen etwas reicht, hat das für die Kirche einen Hintergrund im Kern ihrer Tradition. Neben dem Abendmahl sind es so bekannte biblische Geschichten wie die von der Speisung der Vielen, das Manna-Wunder in der Wüste oder die Emmaus-Jünger, die Jesus erkennen, als er das Brot mit ihnen bricht. Im Essen offenbart sich viel und man erfährt, woher uns Gutes geschieht. Zugleich erzählt die Bibel davon, dass eine Mahlzeit auch missraten kann, etwa wenn wir von einem Prophetenjünger des Elisa lesen, der nicht kochen kann (2. Kön 4,38-41). Oder dass Esau seine Erbrechte an seinen Bruder Jakob für ein Brot und ein Linsengericht verkauft (1. Mose 25,29-34). Oder wenn die Bibel uns eine ebenso schlichte wie überzeugende Weisheit an die Hand gibt: „Besser ein Gericht Kraut mit Liebe als ein gemästeter Ochse mit Hass“ (Spr. 15,17).

Man kann nicht behaupten, dass die Bibel ein Kochbuch wäre. Aber auf jeden Fall bekommt man viele Eindrücke davon, wie wichtig und zuweilen rettend ein gelungenes Essen sein, was dabei aber auch schief gehen kann. Bibelleserinnen und -leser können darüber zu Fachleuten in Sachen geglückte Mahlzeiten werden!

Wenn wir heute als Nordkirche ein Kochbuch herausbringen, dann hat dies darüber hinaus noch andere Gründe. Die Kirche ist in den letzten Jahrzehnten offener dafür geworden, Fragen unserer Leiblichkeit ernster zu nehmen und diese zu ihrem Thema zu machen. Was mit unserem Körper ist und was wir ihm zuweilen antun, diskutieren wir beherzter, etwa wenn es um unsere Gesundheit und Heilung geht. Aber auch, wenn wir darüber ins Gespräch kommen, was und wie wir essen.

Dabei geht es nicht nur um unseren Fastfood-Konsum, das Verlernen des Kochens oder Gewichtsprobleme. Sondern es geht auch um die Frage, woher denn eigentlich die Lebensmittel kommen, die wir täglich zu uns nehmen. Probleme wie Lebensmittelsicherheit, gerechte Preise für die Landwirte oder das bestürzende Problem des weltweiten Hungers kommen längst nicht nur bei Diskussionsveranstaltungen und in kirchlichen Publikationen zur Sprache, sondern sind auch Thema mancher Gemeindeveranstaltungen und Predigten. Auch der Einsatz vieler Kirchengemeinden für den Fairen Handel und Kollekten für „Brot für die Welt“ oder die „Diakonie Katastrophenhilfe“ zeugen davon.

In den letzten Jahren sind weitere Anstöße dazu gekommen. Produkte des ökologischen Landbaus finden eine zunehmend breitere Kundschaft und sind selbst in Supermärkten im regulären Angebot. Das wertet den konventionellen Landbau in keiner Weise ab, sensibilisiert aber viele Menschen dafür, wie wir mit Ressourcen wie Boden, Luft und Wasser umgehen. Hinzu kommen Fragen nach einer angemessenen Tierhaltung. Dazu haben sich manche Landeskirchen, wie zum Beispiel die frühere Nordelbische Kirche, geäußert. Die Sensibilität für regionale und saisonale Produkte ist ebenfalls gewachsen: zunehmend mehr Menschen begeistern sich dafür, was in ihrer Region von den Landwirtinnen und Verarbeitern produziert wird und welche Köstlichkeiten in unserer Region auf uns warten. Auf Bauernmärkten finden alte Apfelsorten, alte Tierrassen aus der Region oder typische Käsesorten reges Interesse.

In der seit Jahren andauernden Klimaschutzdebatte bündeln sich viele dieser Fragen und Initiativen. Vor allem der Konsum von Lebensmitteln der Saison und aus der Region können einen Beitrag leisten zum Klimaschutz. Transportwege und energieintensive Lagerzeiten werden kürzer und entlasten so den CO_2-Fussabdruck unserer Mahlzeiten. Das zweite liebste Kind der Deutschen – der Fleischkonsum – hat ebenfalls einen erheblichen Einfluss auf die Klimabilanz unseres Essens, denn die Tierhaltung benötigt nicht nur viel Wasser und Fläche, sondern ist erheblich an Treibhausgasemissionen beteiligt. Diese Tatsache lässt über Alternativen nachdenken, unseren Fleischkonsum zu reduzieren – so wie es dieses Kochbuch vorschlägt.

Wenn man sich auf diesen Weg begibt, macht man eine erstaunliche Entdeckung: der Tisch wird reicher, bunter, interessanter und abwechslungsreicher. Wir kosten die Stärken der Region und tun dem Gaumen etwas Gutes. Wir nehmen zugleich wahr, was die Schöpfung und der Schöpfer uns Gutes bieten.

So will dieses Kochbuch den Spaß und die Lust am Essen fördern und einladen zum Genuss für Gaumen, alle Sinne und das Herz. Zum Danken, zum Teilen und Genießen dessen, der uns täglich den Tisch deckt und uns Gutes tut. Denn Liebe geht durch den Magen.

Thomas Schaack
Referent im Dezernat für theologische Grundsatzfragen und Publizistik, Landeskirchenamt Kiel

Evangelisch-Lutherische Kirche in Norddeutschland

FÜR LEIB UND SEELE

Vom Brot des Lebens und der Freundlichkeit Gottes

„Essen hält Leib und Seele zusammen“, so sagt der Volksmund. In der Bibel gibt es eine Geschichte, die diesen Satz wunderbar illustriert: Der Prophet Elia ist enttäuscht vom Leben und seinem Gott. Erschöpft und entmutigt sitzt er unter einem Wachholderbaum. Er möchte nur noch sterben. Da rührt ein Engel ihn an und spricht: „Steh auf und iss!“ Dann heißt es weiter: „Und er sah sich um, und siehe, zu seinen Häuptern lag ein geröstetes Brot und ein Krug mit Wasser.“ (1. Könige 19,5f.).

Gut, dass es Brot und Speise gibt. Sie sind Gabe Gottes, die den Propheten stärkt, so dass er aufstehen und seinen Weg weitergehen kann. Ja, Gott „lässt Gras wachsen für das Vieh und Saat zum Nutzen des Menschen“, damit, wie es in den Psalmen heißt, „das Brot des Menschen Herz stärke.“
(Psalm 104,14f.)

Essen hält Leib und Seele zusammen, ja ermöglicht überhaupt erst Leben. Auch in der Bibel hat es zentrale Bedeutung. Allein mit dem Stichwort „Brot“ verbunden werden die fundamentale Bedeutung des Essens, aber auch der mit dem Essen verbundene Genuss, das Glück des Lebens und die Freude der Gemeinschaft ausgedrückt.

Das „Vater unser“, das in jedem Gottesdienst gebet wird, erinnert daran, dass das „tägliche Brot“ nichts Selbstverständliches ist. Mangel war für die Menschen der biblischen Zeit eine geläufige Erfahrung, und er ist es auch heute noch für viele Menschen auf der Welt. Wir kaufen zwar Brot beim Bäcker oder im Laden, es wird dort frisch gebacken oder aus Brotfabriken geliefert. Aber Brot wie Nahrung überhaupt, bleiben doch – auch wenn sie in unseren Breiten leicht zu haben ist – eine Gabe Gottes, die immer wieder erbeten sein muss. Indem wir Gott um das Brot für heute, für den Tag bitten, machen wir deutlich, dass die Sicherung des Lebens durch Nahrung und Speise alles andere als selbstverständlich ist.

Mit der Bitte korrespondiert der Dank dafür, dass Gott „Brot aus der Erde hervorbringt“ und den Menschen gute Gaben gibt. Die Menschen der Bibel preisen Gott dafür, dass er ihnen „Speise gibt zur rechten Zeit“ und sie „mit Gutem sättigt“ (Psalm 104,14. 27f.). Gewiss, Menschen müssen arbeiten für ihr tägliches Brot; sie müssen ihr Brot sogar „im Schweiße ihres Angesichts essen“ (1. Mose 3,19). Aber sie dürfen doch voller Vertrauen auf die Güte Gottes leben und mit Zuversicht darauf hoffen, dass Gott für Menschen und Tiere sorgt. „Seht die Vögel unter dem Himmel an: sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen; und euer himmlischer Vater ernährt sie doch“, sagt Jesus in der Bergpredigt (Mt. 6,26).

Allerdings kennen die Menschen der Bibel auch die bittere Erfahrung des Mangels an Brot. Neben der Bitte und dem Dank für das tägliche Brot findet sich in der Bibel auch die Klage über Hunger und Not, Dürre und Katastrophen, die das Brot nicht nur teuer im Lande machen, sondern überhaupt nicht mehr finden lassen. „Dem Säugling klebt seine Zunge an seinem Gaumen vor Durst; die kleinen Kinder verlangen nach Brot und niemand ist da, der´s ihnen bricht“, heißt es in den Klageliedern des Alten Testaments (Klagelieder 4,4). Krieg und Zerstörung der Städte bringen Hunger und Elend über das Volk; Reiche und Arme sind gleichermaßen betroffen: „Nun aber ist ihre Gestalt so dunkel vor Schwärze, dass man sie auf den Gassen nicht erkennt; ihre Haut hängt an den Knochen, und sie sind so dürr wie ein Holzscheit“ (Klagelieder 4,8). In solchen Situationen kann man vielleicht noch irgendwo Brot stehlen. Aber das ist gefährlich und reicht nicht zum Überleben: „Wir müssen unser Brot unter Gefahr für unser Leben holen, bedroht von dem Schwert in der Wüste.“ (Klagelieder 5,9). Wer denkt bei solchen Bildern des Grauens nicht an Hungerkatastrophen in Afrika, an Bürgerkriege und Flüchtlingselend? Nein, das tägliche Brot ist keine Selbstverständlichkeit, auch wenn sich in unseren Breiten nur noch die älteren Generationen an das Elend des Krieges und den Hunger auf der Flucht erinnern.

In der Klage zu Gott setzen Menschen sich mit der Erfahrung von Katastrophen und Hunger auseinander. Dabei reiben sie sich auch an Gott, nach dessen Güte und Gerechtigkeit sie fragen. Auf der anderen Seite aber wird in den biblischen Texten immer wieder die Frage nach der Gerechtigkeit auch an den Menschen gestellt. Heute wissen wir noch besser als früher, dass Armut, Hunger und Unterernährung nicht einfach unabänderliches Schicksal sind. Die Erde hat genug Güter, um alle Menschen satt zu machen. Das Problem ist die Verteilung der Güter. Auch die Propheten des Alten Testaments haben dies schon gesehen und zumindest angedeutet, dass Armut und Hunger auch ein Problem der menschlichen Sozial- und Gesellschaftsordnung sind. „Brich mit den Hungrigen dein Brot...“, heißt es im Buch des Propheten Jesaja (Jesaja 58,7), das immer wieder auf die Vision einer Gesellschaft, in der alle satt werden und es den Menschen miteinander gut geht, zu sprechen kommt. Wenn du, so heißt es an der zitierten Stelle weiter, „den Hungrigen dein Herz finden lässt und den Elenden sättigst, dann wird dein Licht in der Finsternis aufgehen, und dein Dunkel wird sein wie der Mittag. Und der HERR wird dich immerdar führen und dich sättigen in der Dürre und dein Gebein stärken.“ (Jesaja 58,10f.)

In diesem alten Text aus dem 6. Jahrhundert vor Christus ist bereits angedeutet, was im Neuen Testament ein zentrales Thema wird. Hier ist das gemeinsame Mahl, die Tischgemeinschaft, zu der alle Menschen aus Ost und West, aus Nord und Süd eingeladen werden, das Bild für das Reich Gottes, das in Jesus Christus bereits angebrochen ist (Lukas 13,29). Reich Gottes meint die fröhliche Feier der Gemeinschaft zwischen Gott und den Menschen, das große Fest, in dem alle satt werden. Sogar einen „Fresser und Weinsäufer“ hat man Jesus genannt (Matthäus 11,19), weil er ohne Dünkel und zugewandt mit allen Menschen am Tisch gesessen und gegessen hat. „Lasst uns essen und fröhlich sein“, sagt der Vater – hier ein Bild für Gott selbst – zu allen seinen Angehörigen, nachdem der verlorene Sohn aus der Fremde zurückgekehrt ist (Lukas 15,23). In der Mahlzeit, im Fest des gemeinsamen Essens, wird die Liebe und Zuwendung Gottes zur Welt und zu den Menschen sinnlich erfahrbar. Man kann, wie es in der Einladung zum Abendmahl im Gottesdienst heißt, im gemeinsamen Essen tatsächlich „schmecken und sehen, wie freundlich Gott ist“.

Das Brot, die Mahlzeit, das Essen in Gemeinschaft, sind gute Gabe Gottes. Zugleich aber weist diese Gabe über sich hinaus auf den Glauben an Jesus Christus, der sich selbst „das Brot des Lebens“ nennt (Johannes 6,35), mit dem Gott uns Menschen stärkt.

Klaus Schäfer
Direktor des Zentrums für Mission und Ökumene – nordkirche weltweit

nordkirche weltweit
ZENTRUM FÜR MISSION UND ÖKUMENE

Ein Kinder-Tischgebet

Wir danken Dir,
Du treuer Gott,
für unser täglich Brot.
Lass uns in dem,
was Du uns gibst,
erkennen, Herr,
dass Du uns liebst.
Amen

GEMEINSAM ESSEN UND FEIERN –

und dabei das Klima schützen

Mit gutem Essen verbinden wir Genuss – und denken dabei nicht an erster Stelle an den Klimawandel. Dabei haben unsere Ernährung und unser Klima viel miteinander zu tun. Deshalb sind die Rezepte in diesem Buch umwelt- und klimafreundlich.

Ursache für den Klimawandel ist der verstärkte Ausstoß von Treibhausgasen. Wie stark unsere täglichen Ernährungsgewohnheiten sich auf das Klima auswirken, wird dabei zu wenig wahrgenommen. Erzeugung, Transport, Verarbeitung, Handel, Einkauf und Zubereitung von Lebensmitteln tragen entscheidend bei zum Anstieg des von Menschen verursachten Treibhauseffekts. Was und wie wir kochen und essen hat also konkreten Einfluss auf das Klima. Der weltweite Klimawandel ist Realität. Es ist inzwischen unbestritten, dass der Mensch, jeder einzelne von uns, großen Einfluss auf die Veränderung des globalen Klimas hat. Die Belastung durch den Ausstoß von CO_2 – dem Kohlendioxid – wirkt sich direkt auf die Atmosphäre und das Klima aus. Es sind besonders die Länder der südlichen Hemisphäre, die die Folgen der weltweiten Klimaveränderungen zu spüren bekommen. Die Menschen dort sind diejenigen, die am wenigsten für den Klimawandel verantwortlich sind – aber sie trifft er am ehesten und am härtesten. Die wohlhabenden Industrienationen verantworten als Hauptverursacher den Klimawandel und die damit verbundene Erderwärmung. Klimawandel ist also auch eine Frage der Gerechtigkeit.

Zu den Folgen des Klimawandels gehören Überschwemmungen, Dürren, erhöhte Temperaturen und Veränderungen der Luft, des Bodens und der Gewässer. Damit einher verändern sich die Lebensbedingungen für Menschen, Tiere und Pflanzen. Klimagerechtes Handeln heißt, dass energieintensive Länder ihre Verantwortung für die Auswirkungen des Klimawandels erkennen und gemeinsam mit energiearmen Entwicklungsländern Lösungswege finden, die den Klimawandel mindern.

Auf einen Nenner gebracht heißt das: Der Norden lebt auf Kosten des Südens. Nordeuropäer emittieren zum Beispiel pro Kopf durchschnittlich zehnmal so viele Treibhausgase wie Afrikaner. Die Erhaltung der Lebensgrundlagen weltweit und auch für nachfolgende Generationen und eine lebensdienliche, wirtschaftliche Entwicklung bedingen einander. Das eine darf nicht gegen das andere ausgespielt werden. Als Kirche sehen wir uns in der Verantwortung für Gottes gute Schöpfung.

Gulaschkanone versus Zwiebelkuchen – was hat unser Essen mit dem Klima zu tun?

Unser täglich Brot – und besonders unser täglich Fleisch – tragen erheblich zur Klimabelastung bei. Gulasch, Erbsensuppe mit Würstchen oder Chili con Carne sind beliebte Gerichte für Feste und Feiern. Viele müssen satt werden, es soll möglichst allen gut schmecken und das Gericht soll in der Zubereitung nicht kompliziert sein. Nun ist aber gerade Fleisch schlecht fürs Klima: Fleisch- und Milchprodukte zählen zu den Klimakillern Nummer eins.

Eine Gulaschsuppe für 20 Personen, zubereitet mit 6 Kilogramm konventionell erzeugtem Rindfleisch, verursacht rund 93 Kilogramm CO_2-Ausstoss – ohne die Werte für das eigentliche Kochen. Ein Zwiebelkuchen für die gleiche Anzahl Mitesser, wie in dieser Rezeptsammlung zu finden, schlägt dagegen nur mit 5,7 kg CO_2 zu Buche.

Die Formel, um Ernährung klimafreundlich zu gestalten, ist einfach:
fleischarm, bio, regional, saisonal.

Lebensmittel tierischen Ursprunges verursachen grundsätzlich erheblich mehr Emissionen als pflanzliche. Insbesondere bei der Rinderhaltung wird sehr viel Methan freigesetzt, ein noch weitaus schädlicheres Gas als CO_2. Dazu kommt der hohe Bedarf an Futtermitteln, für deren Anbau Urwald und Regenwälder abgeholzt und Feuchtgebiete trocken gelegt werden. Weite Transportwege und Tiefkühlung sind für weitere Emissionen verantwortlich. Möglichst fleischlos zu kochen ist also oberstes Gebot im Hinblick auf den Klimaschutz. Wenn Fleisch verwendet wird, dann sollte es vom regionalen Biobauern kommen. Im Vergleich zum Rind fällt die Bilanz bei Geflügel oder Schweinefleisch, vor allem wenn sie vom regionalen Ökohof stammen, etwas günstiger aus. Einen guten Fleisch-Ersatz bieten die vielfältigen pflanzlichen Eiweißprodukte, die im Bioladen oder Reformhaus zu finden sind.

Klimafreundlich einkaufen und kochen heißt, saisonale und regionale Produkte zu verwenden – möglichst vom benachbarten Biobauern oder Hofladen. Ist das nicht teuer? Ja, ist es. Zumindest teurer als die Massenware vom Discounter, die aus Massentierhaltung oder Gewächshäusern stammt, in Kühlhäusern gelagert wurde und lange Transportwege hinter sich hat. Aber weniger Fleisch zu konsumieren spart so viel Kosten, dass frisches, regional angebautes Gemüse in Bioqualität durchaus bezahlt werden kann. Viele Gemeinden gerade im ländlichen Bereich haben die Möglichkeit, Gemüse direkt vom Erzeuger zu erhalten. Und mancher Bauer ist vielleicht auch bereit, seine Produkte für ein gemeinnütziges Gemeindefest zu spenden.

Alles zu seiner Zeit

Muss man im Dezember Erdbeeren essen, die aus Marokko eingeflogen werden? Nein – sie schmecken dann auch gar nicht. Doch die saisonale Einordnung von Produkten ist kompliziert. Aus Klimaschutz-Sicht kann es manchmal sogar günstiger sein, im April Äpfel aus Neuseeland zu kaufen, als regionale Ware, die seit Monaten in energieintensiven Kühlhäusern gelagert wird. Aber grundsätzlich gilt: Jedes Gemüse und Obst hat seine Zeit, in der es reif wird, dadurch günstig auf dem Markt ist und keine langen Transportwege hinter sich hat. Der in diesem Buch abgedruckte **Saisonkalender** hilft dabei, Produkte zur richtigen Jahreszeit zu wählen.

Die Welternährung im 21. Jahrhundert ist gekennzeichnet durch Spekulationen mit Lebensmitteln. Riesige Agrarkonzerne produzieren auf dem Land, das früher Kartoffeln, Bohnen und Getreide für die Region lieferte, Viehfutter oder einfach nur Pflanzenmasse für Biogasanlagen oder Biosprit. Doch wir können dem mit unserem Engagement etwas entgegensetzen. Wir können bereit sein, umzudenken und unsere Essgewohnheiten zu verändern.

Stefanie Maur-Weiss

KIRCHE FÜR KLIMA
DIE KLIMAKAMPAGNE DER NORDKIRCHE

KEINE ANGST VOR FREMDEM ESSEN

Mruttu Balozi zum Kochen in Kenia und in Deutschland

Pastor Mruttu Balozi kommt aus Kenia. Dort gibt es Zeiten mit ausreichend Essen und Zeiten mit Hungerproblemen. Es gibt neben dem üblichen Hauptgericht Ugali – ein fester Maisbrei – in Kenia traditionelle Gerichte der einzelnen Stämme. Bei dem am meisten vertretenen Stamm, den Kikuyu, ist das Mukimu - Kartoffeln, Mais und sukuma wiki (so ähnlich wie Spinat). Bei Pastor Balozis Stamm, den Kitaveta, ist es mtori – Kochbananen mit Fleisch, gekocht als trinkbare Suppe. Seit zwei Jahren arbeitet Pastor Balozi in der Nordkirche als ökumenischer Mitarbeiter. Das Essen wird immer dann ein Thema, wenn zum Beispiel eine Partnerschaftsreise geplant wird:

Wie schmeckt Ihnen das Essen hier in Deutschland?

Es gibt Dinge, die mir schmecken, und andere, die mir nicht schmecken. Aber ein Unterschied zu dem Essen in Kenia ist, dass es hier viel „Babyessen“ gibt – also wie für Leute ohne Zähne gekocht. Bei uns muss man mehr kauen.

Deswegen haben auch manche Leute hier Angst vor dem Essen in Kenia, wenn sie sich auf eine Reise zu ihren afrikanischen Partnern vorbereiten: „Kann ich das überhaupt essen?“

Das gilt aber für beide Seiten: Wenn jemand von uns nach Deutschland kommt, machen wir uns die gleichen Gedanken. Aber wir probieren es einfach aus. Die Deutschen befürchten häufig, dass es ihr Abendbrot nicht geben wird.

Bei der Vorbereitung auf eine Reise nach Kenia war das ein großes Thema für eine Person. Sie ist Vegetarierin und hat gedacht, in Afrika gebe es nur Fleisch und das Essen schmecke gar nicht. Deswegen hat sie gefragt, ob sie ihr Brot mit nach Kenia nehmen darf. Aber wir haben auch Gemüse, auch wenn es zum Teil anderes als in Deutschland ist. Es kommt auch darauf an, bei welchem Stamm man gerade ist: die Luo essen viel Fisch, die Masai essen viel Fleisch und die Kamba essen viele Bohnen. Jedenfalls haben wir verabredet, dass die Frau dort einfach mal probiert, ob es schmeckt oder nicht. Vom ersten Tag bis zum Ende der Reise hat sie dann nicht einmal gesagt, dass sie das Essen nicht mochte. Sie meinte nur, dass man durch das Essen zunimmt, weil alles so lecker ist.

Als wir eine kenianische Jugendgruppe auf eine Reise nach Deutschland vorbereitet haben, hatten sie eine ganz andere Befürchtung: dass sie ganz abgemagert von der Reise zurückkommen. Aber ich glaube, das lag daran, dass wir bei einem deutschen Essen in Nairobi mit Messer und Gabel statt mit dem Löffel gegessen haben, wie es für die meisten Jugendlichen bislang üblich war. Gut geschmeckt hat es ihnen trotzdem.

Mir schmeckt auch alles hier – bis auf Muscheln oder Krabben! Mein Problem ist nicht, dass ich abnehme. Es schmeckt so gut, dass ich auch einige Kilo mehr habe als am Anfang.

Als wir beide uns kennen gelernt haben, haben wir bei einem Seminar deutsch-kenianisch gekocht. Da gab es Frikadellen mit Chapati.

Bei unserer Reise jetzt haben die deutschen Frauen auch Frikadellen gebraten. Es gab 120 Stück, aber die waren schnell

aufgegessen, weil 50 Leute das Essen ausprobieren wollten. Das hat selbstverständlich nicht gereicht, denn sie wollten nicht nur probieren, sondern richtig essen.

War es für die Deutschen einfach, in einer kenianischen Küche zu kochen?

In Deutschland sind ja alle einen modernen Herd gewohnt. Jetzt mussten sie das Gleiche auf zwei Feuerstellen kochen. Eine gab es für Kartoffeln und Gemüse und eine für die Frikadellen. Außerdem gibt es auf dem Dorf keinen Supermarkt. Also wurde das Fleisch am Stück beim Schlachter gekauft und musste zu jemandem mit einem Fleischwolf gebracht werden. Meine Schwester hat ihnen aber geholfen, das Feuer zum Kochen anzumachen.

Beim Kochen haben auch die Leute sich sofort ohne Worte verstanden, denen Englisch sonst schwer fällt. Wo sie vorher Angst vor dem Fremden – dem Essen und der Sprache – hatten, war diese nach dem Essen ganz verschwunden. Das ist überhaupt die wichtigste Frage: wie kann man die Angst vor dem fremden Essen verlieren?

Und wie geht das?

Den Partnern vertrauen! Das ist ein Schritt des Glaubens. Ich glaube Dir, dass Dein Essen mir nicht schadet. So hat es die Frau aus meiner Reisegruppe erlebt. Wenn wir miteinander teilen, dann verlieren wir die Angst.

Am Anfang waren Sie einmal bei uns zum Fondue-Essen. Da fanden wir Sie sehr mutig. Fondue essen wir auch nicht jeden Tag, Sie haben aber einfach alles einmal probiert. Und Sie haben gesagt, alles war sehr lecker!

Das hat Jesus ja genauso gemacht: Er hat die Menschen zu Hause besucht und mit Ihnen gegessen. Auch wenn das fremde Leute waren, zu denen andere nicht gerne gegangen sind. Darum wurde er auch „Fresser und Weinsäufer“ genannt. Jesus‘ Botschaft ist: „Fürchte dich nicht!“ Wir haben alle unser Essen von Gott bekommen, also können wir es auch ohne Angst miteinander teilen. Wir sollen es aber auch nicht missbrauchen. Wir sollten uns fragen, ob das, was wir essen, gesund ist oder nicht. Gott hat uns das Essen zu unserem Heil gegeben, nicht um damit unserem Körper zu schaden. Und wenn wir hier in Deutschland viel zu essen haben, müssen wir uns auch Gedanken über die Menschen machen, die kein Essen haben. Es reicht ja aus, wenn man nur so viel kocht wie man auch braucht. Dann muss nichts weggeworfen werden.

Um die Angst voreinander zu überwinden, hat Jesus uns zusammen zum Essen eingeladen. Wir gehören als Christen zusammen, egal welche Hautfarbe wir haben, egal wo wir herkommen. Damit hat Gott uns eine Aufgabe gegeben: Lasst uns miteinander teilen, was wir haben. So teilen wir in unserer Partnerschaft auch unsere Rezepte, zum Beispiel für Frikadellen und Chapati, die Arbeit beim Kochen und das Essen.

Das Gespräch führte Pastor Thorsten Pachnicke, ökumenische Arbeitsstelle im Kirchenkreis Rantzau Münsterdorf, wo Mruttu Balozi jetzt zu Hause ist.

ÖKOFAIRE GROSSVERANSTALTUNGEN

Der Kirchentag isst grün und fair unterwegs

Es ist ein gewaltiger Bauch, den ein Deutscher Evangelischer Kirchentag füllt, mit seinen etwa 600.000 Mahlzeiten in fünf Tagen. Darunter 240.000 mal Frühstück in den Quartiersschulen, etwa 100.000 Helfermahlzeiten, 250.000 Gäste, die am Abend der Begegnung verpflegt werden. Hinzu kommen die Frühstücksportionen in den Hotels, die warme wie kalte Sitzungsverpflegung in der Vorbereitungsphase, die Verpflegung in den Privatquartieren und die ungezählten Mittag- und Abendessen hungriger Kirchentagsteilnehmender, die sich an Imbissbuden oder in Restaurants stärken.

„So viel Du brauchst“, die Losung des Hamburger Kirchentages 2013, beschreibt die Rettung der Israeliten durch Manna und Wachteln. Obwohl das Volk Israel jeden Morgen neu das wundersame „Tischlein deck dich“ erlebt, reicht manchen das „Genug“ nicht. Doch es heißt: „So viel Du brauchst“ und nicht so viel du willst. Es gilt, sich zu begrenzen, eine Ökonomie des Genug zu praktizieren und mit der eigenen Esskultur eine Gesellschaft mit zu gestalten, die darauf achtet, dass es weltweit allen Menschen gut geht und – neben anderem – auch ihre Ernährung gesichert ist. Dies sollte – auch über den Kirchentag hinaus – Anspruch in allen kirchlichen Küchen sein, in Verwaltungskantinen, Heim- und Krankenhausküchen, Kindergärten und bei kleinen und großen Festen. Dies ist die praktische Umsetzung dessen, was in der Studie „Zukunftsfähiges Hamburg“ sowie in der vorangegangenen Studie „Zukunftsfähiges Deutschland in einer globalisierten Welt“ im Blick auf den notwendigen Kurswechsel und den Übergang von der industriellen zur ökologischen Zivilisation proklamiert wird: Es wird aufgerufen zu einem kulturellen Wandel, zu einem anderen Lebens- und Arbeitsstil, der sich an den Adjektiven „ressourcenarm, naturverträglich und selbstbegrenzt“ oder auch „weniger, anders und besser“ orientiert. Was dies in der Praxis heißen könnte, versucht der Kirchentag seit Jahren – und braucht dazu das Engagement und die Unterstützung Mitwirkender, Teilnehmender wie Kirchengemeinden.

Wie lassen sich diese Adjektive in die tägliche Einkaufspraxis von Kirchengemeinden, Quartiersmeistern, Hotelmanagerinnen oder kirchentäglichen Einkäufern übertragen? Keiner soll – eingeladen zu Gemeindefesten oder Kirchentagen – Mangel leiden, jedem soll es ausgezeichnet schmecken. Könnte nicht eine andere Einkaufspraxis dazu führen, dass bei einer Einladung zum Essen in kirchliche Räume den Gästen schon vorher das Wasser im Munde zusammenläuft? Eine Einkaufspraxis, die die Nähe (regionaler Einkauf), die Saison und Lebensmittel ökologischer Produktion bevorzugt. Mit seinem Projekt „Gläsernes Restaurant“ gelingt dies dem Kirchentag schon seit Jahren, aber der Kirchentag selbst möchte heraus aus der Nische.

Der Kirchentag möchte nicht nur Inhalte vermitteln, sondern mit seinem Ambiente auch ein massenhaftes Lernexperiment in Sachen Lebensstile sein. Aber gelingt es auch allen Akteuren, Mitwirkenden wie Teilnehmenden, den eigenen Einkauf nach sozialen und ökologischen Kriterien auszurichten? Sich für weniger Fleisch zu entscheiden und dafür mehr finanziellen Spielraum für fairen Biokaffee und Ökogemüse zu haben? Schon beim Einkauf das rechte Maß zu finden, um nachher weniger wegwerfen zu müssen, erhöht das Einkaufsbudget um 20 bis 30 Prozent. Eine ökologische, regionale und global fair ausgerichtete Verpflegung sollte allen etwas wert sein. Der Kirchentag ist sich dessen seit Jahren bewusst. Er möchte die umweltfreundlichste Großveranstaltung in Deutschland werden.

Der Kirchentag möchte Leuchtturmprojekte wie das Gläserne Restaurant in die Fläche bringen. Der vom Kirchentags-Präsidium beauftragte Fachausschuss ökofaire Ernährung macht es sich derzeit zur Aufgabe, den gesamten Ernährungsbereich des Kirchentages in der Breite seiner kirchen-täglichen Verpflegung auf eine ökofaire Lebensmittel-Beschaffung umzustellen. Unterstützt wird er dabei durch das Kirchentags-Projekt für klimafreundliche Verpflegung „KleVer“, das im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative des Bundesumweltministeriums gefördert wird.

Der Kirchentag setzt sich das Ziel, bis 2019 in den selbst verantworteten Bereichen, wie Geschäftsstellen-, Sitzungs- und Helferverpflegung, vollständig auf ökologische und faire Produkte umgestellt zu haben. Dieser Anspruch wird auch gegenüber Kirchengemeinden, Messegesellschaften und Kooperationspartnern wie Hotels etc. geltend gemacht. Soweit gewünscht, ist der Kirchentag bei der Suche nach Übergängen und der praktischen Umsetzung kooperativ behilflich. Intention ist es, schon in einem frühen Planungsstadium mit Landeskirchen, Länderregierungen, potentiellen Kirchentagskommunen diese Standards einzubringen und zu einem wichtigen Kriterium der Auswahl zu machen.

Das langfristige Ziel von 100 Prozent wird beharrlich und schrittweise verfolgt. Als Einstieg bietet es sich zunächst an, sich an einzelnen Lebensmittel-Produktbereichen und deren Beschaffung zu orientieren, um so dann das genannte Ziel einer breiten Ökologisierung von Produktion und Markt und die Veränderung der Esskultur von Mitarbeitenden wie Teilnehmenden zu erreichen.

Die positiven Effekte einer „kirchentäglichen Ernährungswende“ liegen auf der Hand: regionale Wertschöpfung, Schutz von Boden und Artenvielfalt, Tierethik, Klimafreundlichkeit, Ressourcenschonung, Beitrag zur globalen Ernährungssicherung sowie Erhalt bäuerlicher Familienbetriebe.

„Regional, saisonal, öko und fair – und weniger Fleisch“ – daran wird der Kirchentag weiterarbeiten. Hierbei ist er auf das Engagement aller Akteure und deren Bereitschaft, sich umzustellen, angewiesen. Der Kirchentag möchte nicht nur im inhaltlichen Bereich eine Zeitansage machen, sondern auch durch sein Wirtschaften und den Lebensstil von Mitwirkenden wie Teilnehmenden andere Einrichtungen, Messen, Kantinen und Privathaushalte zu einer global verträglichen Esskultur motivieren.

Es schmeckt einfach besser – auf einer Großveranstaltung wie dem Kirchentag und auch im kirchlichen Alltag in Gemeinden und Einrichtungen. Probieren geht über Studieren, das Reden braucht das Handeln. Machen Sie mit – mit Einkaufskorb, Messer und Gabel.

Jobst Kraus | Christoph Hertel

Deutscher Evangelischer Kirchentag

TUT DEM KLIMA GUT

[1] BUND Hamburg, Diakonie Hamburg und Zukunftsrat Hamburg, Zukunftsfähiges Hamburg – Zeit zum Handeln, Hamburg 2010

[2] BUND, eed, Brot für die Welt, Zukunftsfähiges Deutschland in einer globalisierten Welt – Anstoß zu einer gesellschaftlichen Debatte, Frankfurt 2008

DER GESCHMACK DES SOMMERS

Zur Philosophie des Marmeladekochens

Im Sommer und Herbst sehen wir an vielen Orten Sträucher und Bäume voller Früchte, die nicht abgeerntet werden. Das reife Obst wird, anstatt gegessen zu werden, zu einem Ärgernis. Auf der anderen Seite klagen viele Menschen darüber, dass gute und gesunde Ernährung viel zu teuer ist. Warum ist das so? Etwa weil wir nicht mehr wissen, wie man Früchte selbst verarbeitet? Weil wir keine Zeit dafür haben oder sie uns nicht nehmen?

Dabei ist es ganz einfach, Früchte haltbar zu machen, zum Beispiel in Form von Säften, Sirup, Kompott, Gelee und Marmelade. Dieses Verarbeiten von Früchten ist Schwerpunkt der Kampagne „Marmelade für Alle!“, die von der Arbeitsgemeinschaft der Evangelischen Jugend (aej) getragen und von Brot für die Welt, dem Verband Christlicher Pfadfinderinnen und Pfadfinder (VCP), der Evangelischen Jugend in ländlichen Räumen und dem Freiwilligen Ökologischen Jahr Schleswig-Holstein unterstützt wird. Im Rahmen dieser Kampagne sammeln Kinder- und Jugendgruppen ungenutztes Obst und verarbeiten es. Dabei erleben sie das Kochen als gemeinschaftliche Erfahrung. Gesammeltes Wissen vieler Generationen wird weitergegeben und die Lust zum Selbermachen wird geweckt.

Marmeladekochen ist nicht schwer. Mit ein wenig Basiswissen und ein paar Rezept-Ideen geht das in jeder Küche, ob zuhause oder im Gemeindehaus.

Das Marmeladekochen bietet ein großes Experimentierfeld. Mit den verschiedenen Früchten können unterschiedlichste Kombinationen und Kreationen ausprobiert werden. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Rhabarber-Bananen-Kompott, Apfelmarmelade mit Rosmarin, Ebereschen-Apfelgelee oder einer Apfel-Holunder-Marmelade? Es gibt nicht DAS Rezept. Erlaubt ist, was schmeckt. Alle können ihre persönliche Lieblingsmarmelade kreieren. Doch nicht nur mit Früchten, auch mit Zuckern kann experimentiert werden. Zucker ist wichtig für die Haltbarkeit der Marmeladen. Am einfachsten geht das Marmeladekochen mit fertigem, in jedem Supermarkt erhältlichen Gelierzucker, der bereits das für den Gelierprozess nötige Pektin enthält. Auch Gelierzucker ist nicht gleich Gelierzucker. Und je nachdem, ob wir Zucker nehmen, der im Verhältnis 1:1, 1:2 oder sogar 1:3 eingesetzt wird, wird der Geschmack und Süßegrad der Marmelade anders sein. Der Geschmack verändert sich noch weiter, wenn anstatt mit raffiniertem Industriezucker aus Zuckerrüben mit anderen Süßungsmitteln, wie Rohr-, Vollrohr- oder Palmzucker (alle in Weltläden erhältlich) oder mit Honig sowie mit Pektin gearbeitet wird. Pektin kann man sogar aus Äpfeln (Apfeltrester) oder Zitrusschalen selbst herstellen. Diese Früchte enthalten eine große Menge natürliches Pektin, das relativ einfach extrahiert und für Marmeladen verwendet werden kann. Solche kleinen Küchen-Experimente machen chemische Prozesse für Kinder und Jugendliche aber auch für Erwachsenen leicht verständlich.

Die Philosophie der Kampagne beschränkt sich nicht nur auf das experimentelle Kochen und die Lust am Selbermachen. Marmeladekochen kann darüber hinaus Gemeinschaft und gegenseitige Unterstützung fördern.

In jeder Gemeinde gibt es Gärten, in denen Bäume und Sträucher wachsen, die nicht abgeerntet werden, weil die Besitzer zu alt sind, weil sie gar nicht alles benötigen oder vielleicht gar nicht wissen, was man mit den Früchten machen kann. Gemeinschaftliches Marmeladekochen kann bedeuten, dass Jugendgruppen Bäume und Sträucher abernten, die von den Eigentümern zum Ernten freigegeben werden. Es kommt zu einem Dialog zwischen den Generationen, gegenseitigen Tipps für die Weiterverarbeitung. Zum Beispiel erzählt die alte Gartenbesitzerin, wie sie früher alles eingekocht hat, und die Jugendlichen berichten von ihren eigenen Erfahrungen. Eltern und Nachbarn werden eingebunden mit der Bitte, Gläser mit Schraubdeckel zu sammeln. Oder vielleicht hilft ein Mitglied des Posaunenchors beim Transport von Früchten oder Gelierzucker. Die Marmelade, die bei den Freizeiten, Seminaren und Gruppenabenden der Jugendgruppe nicht verbraucht wird, kann vielleicht beim Adventsbasar verkauft werden, um mit einem Teil vom Erlös die nächste Freizeit zu unterstützen und die andere Hälfte zu spenden.

Marmeladen zu kochen lohnt sich in vielerlei Hinsicht. Nicht nur, weil es eine wundervolle gemeinschaftliche Aktion ist, Früchte und leere Gläser zu organisieren, gemeinsam die Früchte zu verarbeiten, in großen Töpfen zu rühren, die Marmelade abzufüllen und später zu genießen. Wir erzeugen auch einen Wertzuwachs für die Gemeinde. Jede Marmelade ist zudem etwas Persönliches und Einzigartiges. Die Tatsache, dass sie selbstgemacht ist, verleiht ihr einen großen symbolischen Wert. Mit einem kreativ gestalteten Etikett versehen, wird ein Glas Marmelade zu einem guten Geschenk, Mitbringsel oder Tauschobjekt. Marmeladen selber zu machen, macht also nicht nur Spaß, sondern spart auch Geld.

Darüber hinaus beschäftigen wir uns ganz praktisch mit den Gaben der Schöpfung. Ethisch und ökologisch betrachtet, ist es ein sinnvoller Beitrag, die heimischen Früchte zu verarbeiten. Mit Marmeladen und anderem Eingemachten nehmen wir den Geschmack des Sommers mit in den Winter. Wir konservieren das, was in der Saison im Überfluss vorhanden ist, für die restliche Zeit des Jahres, machen damit erfahrbar, was Saisonalität bedeutet und verwenden vorwiegend regionale Früchte. In unseren Breiten haben wir ausreichend Möglichkeiten, uns mit heimischen Früchten zu versorgen. Erdbeeren und andere Früchte wachsen hier zu Genüge. Umso absurder erscheint es, wenn zum Beispiel Erdbeeren aus Fernost nach Deutschland importiert werden, weil sie – obwohl sie einmal über den halben Globus transportiert wurden und damit eine denkbar schlechte Ökobilanz haben – immer noch billiger sind als die hier angebauten Früchte. Bei manchen importierten Früchten kommt noch hinzu, dass wir damit den Hunger in den Exportländern fördern und die Macht der Großproduzenten unterstützen.

In diesem Sinne ist Marmeladekochen mit heimischen Früchten nicht nur etwas, was Spaß macht und gut schmeckt, sondern auch ein politischer Akt. Wir setzen damit ein Zeichen gegen Lebensmittelverschwendung, gegen die Entfremdung des Menschen von seinen Nahrungsmitteln und für eine regionale und saisonale Ernährung. Marmeladenaktivisten verändern die Welt!

Karsten Schulz, Melissa Eberhardt und FÖJler aus Schleswig-Holstein

Marmelade für Alle!
Der Mensch lebt nicht vom Brot allein

ALLES BIO? – UNTERSCHIEDE IM DETAIL

Die bekanntesten Bio-Siegel im Überblick

Bio-Siegel: Bio nach EG-Öko-Verordnung

Seit Sommer 2010 gibt es ein EU-Bio-Siegel: Ein aus Sternen geformtes, geschwungenes Blatt. Damit einhergehend sind die Hersteller verpflichtet, eine Herkunftsangabe ihrer Produkte zu machen, die nach EU-Herkunft, Nicht-EU-Herkunft und EU-/Nicht-EU-Herkunft unterscheidet.

Die Zutaten von Produkten, die das Bio-Siegel tragen, müssen zu mindestens 95 Prozent aus ökologischem Landbau stammen. In den Lebensmitteln und im Tierfutter dürfen keine gentechnisch veränderten Organismen enthalten sein. Zudem ist ein Verzicht auf chemisch-synthetische Pestizide und mineralische Stickstoffdünger sowie eine artgerechte Tierhaltung vorgeschrieben. Eine teilweise Umstellung der Höfe ist möglich.

Grundsätzlich werden Betriebe nach den EG-Rechtsvorschriften zum ökologischen Landbau mindestens ein Mal im Jahr und immer wieder auch ohne Anmeldung kontrolliert. Kerngedanke in der ökologischen Landwirtschaft ist ein möglichst geschlossener Nährstoffkreislauf.

Damit hilft der ökologische Landbau, unsere natürlichen Ressourcen für heutige und nachfolgende Generationen zu erhalten.

Das bekannte deutsche Bio-Siegel, das Sechseck „BIO nach EG-Öko-Verordnung“ darf weiterhin genutzt werden.
www.bio-siegel.de

Bioland

Der gesamte Betrieb muss ökologisch bewirtschaftet werden. Die Wirtschaftsweise der Betriebe basiert auf einer Kreislaufwirtschaft – ohne synthetische Pestizide und leichtlösliche Stickstoffdünger. Saatgut wie Futtermittel müssen aus ökologischem Anbau stammen. Die Tiere werden artgerecht gehalten und sind von ihrer Anzahl her der betriebseigenen Fläche angepasst. Käfighaltung für Geflügel ist ebenso untersagt wie Vollspaltenböden bei der Rinder-, Schaf- und Schweinehaltung. Die Verfütterung von Tiermehl und die Beimischung von Leistungsförderern oder Antibiotika ist generell im Ökologischen Landbau für alle Tierarten verboten.
www.bioland.de

Demeter

Der Demeteranbau beruht auf der anthroposophischen Lehre und ist eine spirituell basierte Form des Landbaus – die Entwicklung eines individuellen Hoforganismus ist das Ziel. Dazu gehört auch die Zucht des eigenen Saatguts. Die Bodenfruchtbarkeit wird durch Verwendung biologisch-dynamischer Präparate gefördert. Die gehaltenen Tiere werden ausschließlich mit Biofutter gefüttert, das mindestens zu 50 Prozent aus hofeigener Produktion stammen muss. Zudem ist Tierhaltung in der Regel obligatorisch, um den Betrieb mit ausreichend Dung aus eigener Produktion versorgen zu können.
www.demeter.de

Naturland

Naturland ist eine der großen international tätigen Zertifizierungs-Organisationen im Ökologischen Landbau. Bei Naturland wird neben der Erzeugung nach ökologischen Kriterien ein großer Schwerpunkt auf faire Erzeugerpreise und soziale Verantwortung gelegt. Seit 2005 gelten bei Naturland zusätzlich Sozialrichtlinien. Damit werden auch die sozialen Bedingungen, unter denen ökologische Lebensmittel erzeugt und verarbeitet werden, bei der Zertifizierung abgeprüft. Naturland hat zudem strenge Richtlinien für Aquakultur und Waldnutzung.
www.naturland.de

Biokreis, Biopark, Gäa, Verbund Ökohöfe, Ecoland

Dies sind regionale Siegel. Sie verlangen eine Gesamtbetriebsumstellung, den Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel, Hormone und Fütterungsantibiotika. Dünger sollen aus betriebseigener Produktion stammen, bei Bestandsobergrenzen in der Tierhaltung.
www.biopark.de
www.biokreis.de
www.gaea.de
www.verbund-oekohoefe.de
www.ecoland-verband.de

BioBio, REWE Bio, BIOTREND, Bio Wertkost etc.

Dies sind Eigenmarken der Lebensmittelketten für Produkte aus ökologischem Landbau. Die Rohstoffe für diese Produkte stammen in der Regel von Betrieben, die nach der EG-Bio-Verordnung wirtschaften.

ECOVIN

Hier handelt es sich um den einzigen ausschließlich auf ökologischen Weinbau spezialisierten Anbauverband. ECOVIN verbietet chemisch-synthetische Pflanzenschutz- und Düngemittel, sowie den Einsatz von gentechnisch veränderten Organismen.
www.ecovin.de

Zusammenstellung: Gabi Nottelmann | Gläsernes Restaurant

NACHSEHEN IM NETZ

Informative Internet-Seiten zum Thema ökofaire Ernährung

www.aid.de	aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V.
www.biokreis.de	Verband für ökologischen Landbau und gesunde Ernährung
www.bioland.de	Bioland Bundesverband
www.biopark.de	Biopark Ökologischer Landbau
www.bio-spitzenkoeche.de	Rezepte von Bio-Köchen
www.bmelv.de	Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz
www.boelw.de	Bundesverband ökologische Lebensmittelwirtschaft
www.brot-fuer-die-welt.de/ernährung	Hilfswerk der Evangelischen Kirche, Brot für die Welt
www.bund.net	Bund für Umwelt und Naturschutz
www.demeter.de	Demeter Verband
www.donnerstag-veggietag.de	Aktionsseite vom Vegetarierbund zum fleischfreien Tag
www.ecovin.de	Bundesverband Ökologischer Weinbau
www.el-puente.de	Fair Handelsorganisation El Puente
www.eurotoques.de	Initiative für eine gesunde Ernährung
www.evangelische-akademien.de	Evangelische Akademien in Deutschland
www.fair-feels-good.de	Kampagne zum fairen Handel
www.foodwatch.de	Lebensmittel-Verbrauchervertretung
www.gaea.de	Gäa Ökologischer Landbau
www.gepa.de	Gepa – The Fair Trade Company
www.ifoam.org	International Federation of Organic Agriculture Movements
www.kirchefuerklima.de	Die Klimakampagne der Nordkirche
www.kirum.org	Netzwerk Kirchliches Umweltmanagement
www.marmelade-fuer-alle.de	Kampagne zum Verwerten und Haltbarmachen von Früchten
www.milchmeilen.de	Wo kommt meine Milch her? Projekt der Technischen Universität Harburg
www.naturland.de	Naturland Verband für ökologischen Landbau
www.oekolandbau.de	Informationsportal des Bundesprogramms

Ökologischer Landbau

www.oekoplusfair.de	Kampagne für zukunftsfähige Welternährung
www.resterechner.de	Rechnet aus, was in der Tonne steckt: weggeworfene Lebensmittel
www.test.de/Getränkeflaschen-Einweg-oder-Mehrweg	Überblick über Pfand-, Ein- und Mehrwegflaschen
www.transfair.org	TransFair Verein zur Förderung des Fairen Handels
www.veggiday.de	Kampagnenseite zum fleischfreien Donnerstag in Bremen
www.verbraucherfuersklima.de	Kampagne der Verbraucherzentralen
www.was-wir-essen.de	Alles über Lebensmittel, von aid infodienst

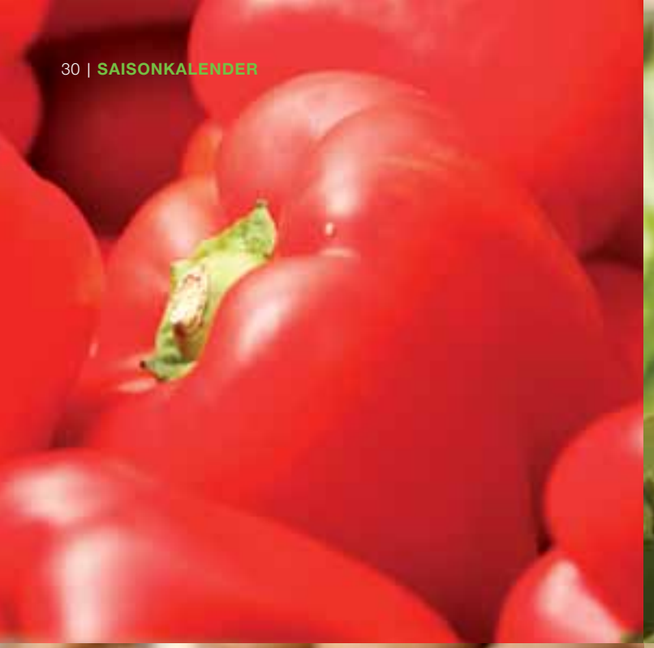
Ökofaire Datenbanken und Portale

www.ecotopten.de	umweltfreundliche Kaufempfehlungen
www.dena.de	Deutsche Energieagentur
www.initiative-energieeffizienz.de	Initiative Energie Effizienz
www.label-online.de	Infos zu 400 Labeln und Zertifizierungen
www.oeko-fair.de	Portal zum öko-fairen Handel(n)
www.utopia.de	Portal für strategischen Konsum
www.zukunft-einkaufen.de	Ökumenische Einkaufsplattform für Produkte und Dienstleistungen

Schnüffeltipps Internetseiten für Kinder

www.demonstrationsbetriebe.de	Übersicht aller Bio-Höfe, die sich über Besuch freuen
www.kinderkochland.de	Spielseite zum Kochen am Computer
www.kinder-kueche.de	Viele Kochrezepte
www.oekolandbau.de/kinder	Kinderseiten zu allen Aspekten des Ökolandbaus und ökologischer Ernährung. Bietet auch einen Ernährungskalender für Eltern mit Kindern im Schulalter und einen interaktiven Saisonkalender (unter Service, Infomaterialien, Verbraucher)
➡ **www.bio-find-ich-kuhl.de**	Bundesweiter Wettbewerb zu ökologischer Ernährung

Zusammenstellung: Gabi Nottelmann | Gläsernes Restaurant



SAISONKALENDER

Gemüse, Salate und Früchte aus der Region

Saisonales, heimisches Gemüse ist nicht nur schmackhafter und umweltschonender, sondern auch meist billiger als herbeigeflogenes Gemüse außerhalb der Saison. Und: Gutes Essen gibt es direkt in Ihrer Nähe! Kaufen Sie Obst und Gemüse zur richtigen Jahreszeit aus Ihrer Region, den generell gilt: Je weniger Transport und Lagerung, desto besser die CO_2-Bilanz. Einzige Ausnahme: beheizte Gewächshäuser. Diese haben mit Abstand die stärkste Klimawirkung. Deshalb von Gemüse daraus am besten ganz die Finger lassen und sich im Zweifel lieber für Produkte aus ungeheizten Gewächshäusern aus einem südlicheren Land entscheiden.

GEMÜSE	JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Auberginen					O	O	O	F	F	O		
Bärlauch			F	F	F	F						
Blumenkohl				G	F	F	F	F	F	F	F	
Bohnen						F	F	F	F	F		
Broccoli					F	F	F	F	F	F	F	
Champignons	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Chicoree	F	F	F	F						F	F	F
Chinakohl	L	L	L	L	G	F	F	F	F	F	F	L
Erbsen						F	F	F	F	F		
Fenchel						F	F	F	F	F	F	
Grünkohl	F	L								F	F	F
Gurken		H	H	O	O	O	F	F	F	O		
Kartoffeln	L	L	L	L	L	F	F	F	F	F	L	L
Kohlrabi				O	G	F	F	F	F	F	O	O
Kürbis	L	L	L						F	F	F	L
Lauch	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Lauchzwiebeln				G	F	F	F	F	F	F	F	
Mairüben					F	F			F	F		
Mais									F	F		

F Freiland
O unbeheiztes oder schwach geheiztes Gewächshaus
G geschützer Anbau (Folientunnel, Vlies)
L Lagerung
H beheiztes Gewächshaus

Fortsetzung >

Gemüse

GEMÜSE	JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Mangold				O	F	F	F	F	F			
Meerretich									F	F	F	
Möhren	L	L	L	L	L	F	F	F	F	F	F	L
Paprika						O	O	F	F	F		
Pastinaken	F	F	F	L				F	F	F	F	F
Radieschen			O	O	F	F	F	F	F	F	F	
Rettich	L	L	L	L	F	F	F	F	F	F	L	L
Rosenkohl	F	F	F							F	F	F
Rote Bete	L	L	L	L	I	F	F	F	F	F	F	L
Rotkohl	L	L	L	L	L	G	F	F	F	F	F	L
Schwarzwurzeln	F	F							F	F	F	F
Sellerie (Knolle)	O	O	O	O	I	I	F	F	F	F	F	O
Sellerie (Staude)					F	F	F	F	F	F	F	
Spargel				G	F	F						
Spinat	O	O	F	F	F	F	F	F	F	F	O	O
Steckrüben	F	L	I						F	F	F	F
Tomaten			H	H	H	G	G	F	F	H	H	
Topinambur	F	F	F	F	F						F	F
Weiß- und Spitzkohl	L	L	L	L	L	F	F	F	F	F	F	L
Wirsing	F	F	L	L	I	G	F	F	F	F	F	F
Zucchini						G	F	F	F	F		
Zwiebeln	I	I	I	I	I	G	F	F	F	F	L	L

Salate

SALAT	JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Batavia					F	F	F	F	F			
Eichblatt						F	F	F	F			
Eisberg					G	F	F	F	F	F		
Endivie					G	F	F	F	F	F	O	
Feldsalat	G	G	G	G	F	F	F	F	F	F	G	G
Kopfsalat			O	G	G	F	F	F	F	F	O	
Lollo rot/grün						F	F	F	F	F		
Löwenzahn						F	F	F				
Radicchio	L	L				F	F	F	F	F	F	L
Romana Salat					G	F	F	F	F	F		
Rucola				G	F	F	F	F	F	F	F	

Früchte

FRÜCHTE	JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Äpfel	L	L	L	L	L			F	F	F	L	L
Aprikosen							F	F				
Birnen	I							F	F	F	I	I
Brombeeren								F	F			
Erdbeeren					G	F	F	F	F	G		
Haselnüsse										F		
Heidelbeeren						F	F	F	F			
Himbeeren						G	F	F				
Holunderbeeren									F	F		
Johannisbeeren							F	F				
Maronen									F	F		
Mirabellen							F	F				
Nektarinen								F	F			
Pfirsiche								F	F			
Pflaumen								F	F			
Preiselbeeren								F	F	F		
Quitten									F	F	F	
Rharbarber			G	F	F	F	F					
Sauerkirschen						F	F	F				
Stachelbeeren						F	F	F	F			
Süßkirschen						G	F	F				
Walnüsse										F		
Weintrauben									F	F		
Zwetschgen								F	F	F		

F Freiland
O unbeheiztes oder schwach geheiztes Gewächshaus
G geschützter Anbau (Folientunnel, Vlies)
L Lagerung
H beheiztes Gewächshaus

Gabi Nottelmann | Gläsernes Restaurant

GEMEINDEFESTE | GRUPPEN

RETTICH-MATJES-SALAT

20 Portionen
CO_2-Emission: ✻ ✻ ✻

800 g	Matjesfilets *	1 1/2	Salatgurken
1 großer	Rettich	4 EL	Sojasahne
2 Bund	Dill	4 EL	Senf
2 Bund	Schnittlauch	4 EL	Meerrettich
3 Bund	Petersilie	4	rote Chilischoten
8	Tomaten		Salz, Pfeffer, Honig

* Matjes MSC-Ware www.msc.org/de
Zertifizierte Nachhaltige Fischerei MSC-Marine Stewardship Council

Die Matjesfilets in feine Streifen schneiden. Rettich schälen, in Scheiben schneiden und stifteln. Die Kräuter waschen und fein hacken. Tomaten und Gurke waschen und fein würfeln. Die Sojasahne mit Senf und Meerrettich verrühren. Chilischoten entkernen und fein hacken. Unter die Sahne mischen und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Vorsichtig mit den vorbereiteten Zutaten mischen und mit den frischen Kräutern bestreut servieren.

Ein Rezept aus dem Christian Jensen Kolleg, Breklum

breklum
CHRISTIAN JENSEN KOLLEG

ZWIEBELSUPPE

20 Portionen
CO_2-Emission: ✻✻

20	große Gemüsezwiebeln	20	Toastscheiben (dunkles Brot ist auch sehr lecker)
5 Liter	Gemüsebrühe		
etwas	Tomatenmark		
	Salz	1500 g	geriebener Käse (Emmentaler oder anderer Schnittkäse)
	Thymian		
	Butter		

Die Gemüsezwiebeln schälen, vierteln und in dünne Scheiben (Halbmonde) schneiden. In einem Topf, der einen großen Durchmesser hat, die Zwiebeln mit Butter scharf anbraten, das Tomatenmark dazugeben, nach und nach mit Gemüsebrühe aufgießen, die Suppe immer wieder einkochen lassen (das Einkochen intensiviert den Geschmack).

Mit Salz abschmecken, Thymian dazugeben und weiter einkochen lassen. Nebenbei den Käse reiben und das Brot kross rösten. Zum Servieren in einen tiefen Teller eine Brotscheibe legen, geriebenen Käse dazu geben und zum Schluss die heiße Suppe auf den Teller füllen. Kann auch überbacken werden.

Dieses Rezept wird gekocht in der Suppenküche der Kirchengemeinde Bad Doberan

Treffpunkt Suppenküche

Brot der Engel aßen sie alle, /
er sandte ihnen Speise in Fülle.

Ps 78,25

KAROTTEN-KOKOSSUPPE

20 Portionen
CO_2-Emission: ✻✻✻✻✻

3 kg	Karotten	3 Liter	Brühe
3	Zwiebeln	4 Dosen	Kokosmilch
100 g	Pflanzenöl	4	unbehandelte Orangen

Karotten und Zwiebeln schälen und in gleich große Stücke schneiden. In heißem Pflanzenöl anschwitzen. Mit der Brühe auffüllen und langsam weich kochen. Die Kokosmilch dazugeben, erneut aufkochen und mit dem Abrieb der Orangen, ggf. mit weiteren Gewürzen abschmecken.

Ein Rezept aus dem Christian Jensen Kolleg, Breklum

breklum
CHRISTIAN JENSEN KOLLEG

KÜRBISSUPPE

20 Portionen
CO_2-Emission: ✻ ✻ ✻

2 Kürbisse	Hokkaido	250 g	saure Sahne
2 Kürbisse	Butternut-Kürbis oder andere Speise-kürbissorten	500 ml	Orangensaft
		Zum Anbraten	Kürbiskernöl
		Nach Belieben	Kürbiskerne
5 Liter	Brühe	250 g	Speckwürfel
8	große Kartoffeln		Ingwerwurzel, Salz,
5	Zwiebeln		Pfeffer, Cayenne-pfeffer, Zimtpulver,
400 ml	Schlagsahne		
4 Zehen	Knoblauch		Muskat

Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Den Butternut-Kürbis schälen, entkernen und in grobe Würfel schneiden (der Hokkaido braucht nur gewaschen und entkernt zu werden, durch die Schale bekommt die Suppe die tolle orange Farbe.) Diesen auch in grobe Würfel schneiden Die Kartoffeln schälen und kleinscheiden. Den Knoblauch enthäuten und pressen. Alle Zutaten in einem Topf mit großem Bodendurchmesser kurz anbraten und mit der vorbereiteten Brühe aufgießen. Ingwer klein schneiden oder fein reiben und auch dazugeben. Nach ca. 20 Minuten alles pürieren, für ein paar Minuten weiter köcheln lassen. Dann die Gewürze, die Schlagsahne und saure Sahne dazu geben, nochmal durchpürieren

Die restliche Schlagsahne steif schlagen und bis zum Servieren der Suppe kühl stellen. Vor dem Essen den Orangensaft und das Öl einrühren und erneut aufkochen. Auf die zu servierende Suppe einen Klecks Schlagsahne geben und die gerösteten Kürbiskerne streuen. Die Suppe schmeckt noch besser, wenn sie am Tag vor dem Essen gekocht wird.

Dieses Rezept wird gekocht in der Suppenküche der Kirchengemeinde Bad Doberan

Treffpunkt Suppenküche

INDISCHES LINSENCURRY

20 Portionen
CO_2-Emission: ✻ ✻ ✻ ✻ ✻

1,8 - 2 kg	Basmatireis	5 EL	Koriander* (gemahlen)
10	große Zwiebeln	5 EL	Paprikapulver* (edelsüß)
8 Zehen	Knoblauch	1 ½ kg	rote Linsen*
1 Stück	Ingwer (fingerlang)	4 Liter	Gemüsebrühe (Pulver oder Würfel)
20 EL	Butterschmalz (im Originalrezept: indisches Ghee)	2,5 kg	Tomatensauce aus geschälten Tomaten
5 EL	Kreuzkümmel * (gemahlen)	Salz	nach Bedarf
		500 ml	Kokosmilch**

* im Fairen Handel erhältlich
** um das Gericht klimafreundlich zu kochen, sollte auf diese Zutat verzichtet werden

Schälen Sie die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer und schneiden alles in kleine, den Knoblauch und den Ingwer in sehr kleine Würfel.

Erhitzen Sie das Butterfett in einer großen Pfanne oder einem großen Topf. Ist das Butterfett heiß, werden die Gewürze – Kreuzkümmel, Koriander, Paprikapulver – zu dem heißen Fett gegeben und kurz angebraten.

Danach geben Sie die kleingehackten Zwiebeln, die Knoblauch- und Ingwerstücke in das Gewürzfett und braten alles an, bis die Zwiebeln glasig werden. Zu dieser Zwiebel-Gewürzmasse werden nun die roten Linsen gegeben und ebenfalls kurz angebraten.

In der Anbratzeit der Linsen können Sie die Gemüsebrühe vorbereiten: Nehmen Sie dafür 4 Liter kochendes Wasser und geben die entsprechende Menge an Gemüsebrühe oder Gemüsewürfel (siehe Packungsaufdruck) hinein. Die Linsen werden dann mit ca. 2/3 der Gemüsebrühe abgelöscht und bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze ca. 10 Minuten gekocht. Bitte gelegentlich umrühren. Die Linsen quellen mit dem Wasser auf. Falls die Linsenmasse in diesem Stadium zu trocken wird, bitte nach und nach die restliche Gemüsebrühe hinzufügen.

Nach 10 Minuten Kochzeit wird die Tomatensauce zu der Linsenmasse hinzugegeben und das Gericht wird weitere 15 Minuten bei mittlerer Hitze gekocht, bis sich die Sauce eingedickt hat. Das Linsengericht am Ende noch mit Salz abschmecken.

Originalrezept:
Nach dem indischen Originalrezept würde der Linsenmasse nach dem Eindicken Kokosmilch hinzugefügt werden. Aus Klimaschutzgründen und je nach Geschmack kann die Kokosmilch hier jedoch weggelassen werden. Das Curry schmeckt auch so köstlich!

Varianten:
Dieses Linsengericht kann zu jeder Jahreszeit mit verschiedenen, saisonal und regional verfügbaren Gemüsen angereichert werden. So können vor allem im Herbst und Winter statt der Tomatensauce z.B. Möhren in kleinen Würfeln und fein geschnittener Lauch hinzugefügt werden. Wunderbar passen auch klein geschnittener Weißkohl und Kürbisstückchen, die man mit den Zwiebeln und Gewürzen anbrät. Ein farblich guter Kontrast wäre auch fein geschnittener Grünkohl!

Serviervorschlag:
Den Basmatireis in kleine Tassen füllen und fest drücken. Die Tassen umdrehen und den Reis mittig auf die Essteller stürzen. Das Linsencurry um den Reis drapieren. Am Ende den Reis mit einem frischen Korianderblatt verzieren.

Ein Rezept von der Infostelle Klimagerechtigkeit
im Zentrum für Mission und Ökumene der Nordkirche

MÖHRENTALER

20 Stück
CO_2-Emission: ✻ ✻ ✻ ✻

4	Zwiebeln	200 g	Geriebenen Käse
400 g	Möhren		Petersilie
500 g	kernige Haferflocken		Salz, Pfeffer
1 Liter	Gemüsebrühe		Öl zum Braten
4	Eier		

Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und in Öl dünsten. Die Möhren waschen, schälen und raspeln, dann zu den Zwiebeln geben. Haferflocken und Gemüsebrühe zugeben. Alles abkühlen lassen. Die Eier, Käse, Petersilie, Salz, Pfeffer unterheben. Nach Bedarf etwas Mehl unterrühren.

Die Masse löffelweise in eine Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun braten. Dazu ein Kartoffel-Selleriegratin.

Ein Rezept aus dem Christian Jensen Kolleg, Breklum

KARTOFFEL-SELLERIEGRATIN

20 Portionen
CO_2-Emission: ✻

2,25 kg	geschälte Kartoffeln	3,75 Liter	Sahne (oder 2 Liter
750 g	geschälte Sellerie		Sahne und 1,75 Liter
1,5 kg	geriebenen Käse		fettarme Milch)
			Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln und Sellerie in feine Scheiben hobeln und mischen. Eine Schicht Kartoffel | Sellerie in die Auflaufform geben. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und etwas Reibekäse.

Dann weiter schichten mit Kartoffel | Sellerie. Salz, Pfeffer und geriebenen Käse darüber verteilen. Je nach Größe evtl. 3 Schichten. Danach alles mit Sahne übergießen. Im Ofen bei 180 °C etwa 1 Stunde backen.

Ein Rezept aus dem Christian Jensen Kolleg, Breklum

LINSENBRATLINGE

40 Stück
CO_2-Emission: ✻✻✻✻✻

400 g	Linsen	2 TL	Thymian
200 g	Weizen, grob gemahlen	1, 2 Liter	Gemüsebrühe
			Petersilie, gehackt
2	Zwiebeln, groß		Pfeffer, frisch gemahlen
2	Vollkornbrötchen, alt		Knoblauchzehe (optional)
2 TL	Salbei		Salz
2 TL	Majoran		Öl

Die alten Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Die Linsen in 1,2 Liter Gemüsebrühe weichkochen, aber nicht zerkochen (20 Minuten oder mehr je nach Sorte). Mit Majoran, Thymian, Salbei, auf Wunsch auch zerdrücktem Knoblauch, würzen. Den grob geschroteten Weizen hineinrieseln und unter stetem Rühren gut durchkochen lassen.

Es entsteht eine dicke breiartige Masse, die mit geschlossenem Deckel von der Feuerstelle genommen und 5 Minuten weiter quellen sollte. Wenn die Masse abgekühlt ist, mit den kleingehackten Zwiebeln, den ausgedrückten Brötchen, Petersilie und Pfeffer gut verarbeiten und mit Salz abschmecken. Mit feuchten Händen flache Bratlinge formen und in Öl knusprig ausbacken. Ergibt etwa 40 Stück bei 5 cm Durchmesser.

Ein Rezept vom Haus am Schüberg

Haus am Schüberg
Ev.-Luth. Bildungs- und Tagungszentrum
Kirchenkreis Hamburg-Ost

KARTOFFELPIZZA

20 Portionen
CO_2-Emission: ✻

2 kg	Kartoffeln	2 kg	Tomaten
16	Eier	2 Bund	Lauchzwiebeln
1 Liter	Sahne	1 kg	Feta
400g	geriebenen Käse	400 g	Gouda
	Salz, Pfeffer, Oregano		

Kartoffeln schälen und grob raspeln, beiseite stellen.
Eier, Sahne, geriebenen Käse, Salz, Pfeffer und Oregano verrühren. Die Kartoffeln in eine Auflaufform geben und die Eiermasse darauf verteilen. Im heißen Ofen bei ca. 180 °C 15 bis 20 Minuten backen.

Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden Feta würfeln und Gouda reiben. Den Auflauf mit Tomaten, Lauchzwiebeln, Feta und Käse belegen. Weitere 20 Minuten backen.

Wer mag: Salami oder Schinkenwürfel unter die Tomaten legen.

Ein Rezept aus dem Christian Jensen Kolleg, Breklum

BLUMENKOHLAUFLAUF

20 Portionen
CO_2-Emission: ✻✻✻✻✻

2 kg	Blumenkohlröschen	6	Knoblauchzehen
1,2 kg	Kirschtomaten	600 g	Porreestangen
2 kg	Kartoffeln	2 Bund	Petersilie, gehackt
250 g	Margarine	12 EL	Würzhefeflocken
160 g	Mehl		Paprikapulver
2,5 Liter	Sojamilch		Pfeffer, Salz

Kartoffeln würfeln, ca. 10 Minuten in Wasser kochen, abgießen, beiseite stellen. Den Blumenkohl ebenfalls ca. 10 Minuten in Wasser kochen, abgießen, beiseite stellen.
Kirschtomaten halbieren.

Für die Sauce die Margarine in einem Topf schmelzen, geringelten Porree und zerdrückten Knoblauch eine Minute andünsten. Das Mehl zugeben und eine weitere Minute andünsten. Den Topf vom Herd nehmen und nach und nach Sojamilch, Würzhefeflocken, Paprikapulver und Petersilie einrühren. Den Topf zurück auf den Herd stellen, und die Mischung unter Rühren zum Kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Den Blumenkohl in eine ofenfeste Form geben, die halbierten Kirschtomaten zufügen und mit den gewürfelten Kartoffeln bedecken. Die Sauce darüber gießen und im Ofen bei 180 ˚C ca. 20 Minuten backen.

Ein Rezept vom Haus am Schüberg

ROTE BEETE MIT MEERRETTICH

20 Portionen
CO_2-Emission: ✻ ✻

3 kg	Rote Beete	2-3 EL	Balsamico-Essig
100 g	Ghee oder Sesamöl	¼ TL	Garam Masala, Gewürzmischung
5 rote	Zwiebeln		
½ TL	Koriandersamen	150 ml	Sahne
½ TL	Kurkuma	250 ml	Wasser
5 EL	Meerrettich, frisch oder aus dem Glas	2 TL	Salz

Die Rote Bete je nach Größe ca. 25 bis 35 Minuten vorkochen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel fein hacken. Ghee (alternativ Sesamöl) erhitzen und die grob im Mörser zerstoßenen Koriandersamen darin anbraten. Zwiebeln zufügen und glasig dünsten.

Rote Bete, Kurkuma und Salz hinzufügen und vermischen. Wasser zugeben und 15 Minuten köcheln lassen.

Das gekochte Gemüse mit Meerrettich, Sahne, Balsamico und Garam Masala abschmecken und noch 5 Minuten im geschlossenen Topf ziehen lassen.

Ein Rezept vom Haus am Schüberg

Haus am Schüberg
Ev.-Luth. Bildungs- und Tagungszentrum
Kirchenkreis Hamburg-Ost

GEMÜSEFRIKADELLEN

20 Portionen
CO_2-Emission: ✻ ✻ ✻ ✻ ✻

2 kg	Gemüse vorbereiten (z.B. Möhren, Sellerie, Kohlrabi, Porree)	3	Eier
		3 EL	Sesam
		3 EL	Hirse
½ Liter	Wasser	3 EL	Sonnenblumenkerne
2	Knoblauchzehen		Salz, Pfeffer, Muskat
2	Zwiebeln		Vollkornpaniermehl
			Fett

Das Gemüse waschen, putzen und grob schneiden, in Wasser ca. 20 Minuten garen. Gemüse pürieren. Knoblauchzehen und Zwiebeln schälen, dazugeben und ebenfalls pürieren. Eier unterrühren, dann mit Salz, Pfefer und Muskat abschmecken. Sesam, Hirse und Sonnenblumenkerne zugeben, Vollkornpaniermehl nach Bedarf unterrühren. Die Masse zu Frikadellen formen und in Fett braten.

Dazu eine Joghurtsauce, mit Kräutern verfeinert, und Pellkartoffeln reichen.

Ein Rezept aus dem Christian Jensen Kolleg, Breklum

breklum
CHRISTIAN JENSEN KOLLEG

SCHNÜSCH – EINMAL QUER DURCH DEN GARTEN

20 Portionen
CO_2-Emission: ✻ ✻

2 kg	Möhren	6 Liter	Milch
8	Kohlrabi	100 g	Butter
1,5 kg	Erbsen, enthülst	3 Bund	Petersilie
1,5 kg	Brechbohnen	40 Scheib.	Katenschinken
6 kg	Kartoffeln (wenn mögl. neue Ernte)		Salz, Pfeffer, Zucker

Die Kartoffeln kräftig waschen und abbürsten, dann in Würfel schneiden. Möhren und Kohlrabi waschen und putzen. Die Möhren in Scheiben schneiden und Kohlrabi in Stifte. Das geputzte Gemüse in wenig Wasser mit Salz und Zucker kochen. Dabei werden die Kartoffeln und Möhren als erstes angesetzt. Nach 5 Minuten Kochzeit die Bohnen zugeben, nach weiteren 5 Minuten die Erbsen. Wenn diese fast gar sind, den Kohlrabi zufügen und kurz köcheln lassen. Milch und Butter zugeben, erneut erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie hinzufügen.

Dieses sommerliche Gemüsegericht quer duch den Garten kann mit Katenschinken serviert werden.

Ein Rezept aus dem Christian Jensen Kolleg, Breklum

breklum
CHRISTIAN JENSEN KOLLEG

WIRSINGROULADE MIT TOMATENSOSSE

20 Personen
CO_2-Emission: ✻ ✻

5	Wirsingköpfe (mittelgroß)	2 Bund	Schnittlauch
400 g	Naturreis	125 g	Butter
5	Zwiebeln	2 kg	reife Tomaten
5 Bund	Frühlingszwiebeln	2	Knoblauchzehen
10	Eier	1 Bund	frisches Basilikum
1 kg	Mozzarella	500 g	geriebener Gouda
200 g	Rosinen		Salz und Pfeffer
250 g	Mandelsplitter		

Zuerst waschen Sie die Wirsingköpfe, entfernen die Strünke und lösen insgesamt 40 Blätter vorsichtig ab. Diese blanchieren Sie ca. 10 Minuten in kochendem Salzwasser und lassen sie dann gut abtropfen. Während des Blanchierens kochen Sie schon den Reis und beginnen, die Füllung vorzubereiten. Dazu würfeln Sie drei Zwiebeln und schwitzen Sie in der Hälfte der Butter in einer Pfanne glasig an. Die in Streifen geschnittenen Frühlingszwiebeln geben Sie dazu.

Die Eier verrühren Sie mit dem gewürfelten Mozzarella und dem fein geschnittenen Schnittlauch. Unter den fertig gekochten Reis mischen Sie zuerst die Rosinen und Mandelsplitter, dann die angeschwitzten Zwiebeln und die Eier-Mozzarellamasse. Diese Füllung verteilen Sie nun in die Wirsingkohlblätter, rollen sie zusammen und schichten sie in eine Auflaufform.

Für die Soße schwitzen Sie in der anderen Hälfte der Butter zwei gewürfelte Zwiebeln und Knoblauchzehen an. Diese vermengen Sie mit den möglichst enthäuteten, klein gehackten Tomaten, schmecken sie mit Salz und Pfeffer ab und köcheln alles ca. 10 Minuten. Dann würzen Sie die Soße mit kleingehacktem Basilikum und füllen sie über die Wirsingrouladen. Darüber verteilen Sie den geriebenen Gouda. Das Ganze überbacken Sie ca. 40 Minuten bei 180 °C im Backofen.

Ein Rezept aus dem Haus der Kirche in Güstrow

HAUS DER KIRCHE
Silvrand Siegert

EMPFÄNGE

GEMÜSESTICKS ODER BROTSTANGEN MIT DIPS

Verschiedene Dips für 20 Personen

TABOULÉ

CO_2-Emission: ✻✻✻✻✻

400 g	Couscous
2	Gurken
10	Tomaten
3 Bund	Blattpetersilie
2	Bund Minze
1	rote Zwiebel
Saft von 3	Zitronen
	Salz, Pfeffer
	Olivenöl

Für das Taboulé 400 ml Wasser mit etwas Öl und Salz aufkochen. Vom Herd nehmen und den Couscous einrühren. Ziehen lassen, bis der Couscous abgekühlt ist. Mit einer Gabel auflocken und in eine Schüssel geben. Die Gurke schälen, wie die Tomaten entkernen und in kleine Stücke schneiden. Petersilie und Minze waschen, Zwiebel schälen und alles fein hacken. Mit dem Couscous vermengen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Gut vermischen und 30 Minuten ziehen lassen. Noch einmal abschmecken.

KRÄUTERQUARK

CO_2-Emission: ✻✻✻✻

2 kleine	Zwiebeln
2 kleine	rote Zwiebeln
2 Bund	Schnittlauch
2 Bund	Petersilie
3 Zweige	Thymian
3 Zweige	Majoran
1 TL	Pfeffer
500 g	Magerquark
200	ml Milch
	Zucker, Salz

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Dann fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Den Quark mit der Milch glatt rühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Zwiebeln und die Kräuter unter den Quark heben. Statt Milch kann auch Mineralwasser verwendet werden.

ROTE LINSENCREME

CO_2-Emission: ✻✻✻✻✻

250 g	rote Linsen
2 Stück	Gewürznelken
1 Zweig	Thymian
1 Stück	kleine Zwiebel
1 Stück	Knoblauchzehe
2 EL	Pflanzenöl
1 EL	Zitronensaft
½ TL	gemahlener Piment
1 Bund	Petersilie
	Salz

Linsen waschen und mit Gewürznelken und Thymian in 1 Liter Wasser zum Kochen bringen. Linsen ca. 10 Minuten gar kochen. Linsen abgießen, Nelken und Thymain enrtfernen. Linsen kühlen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl erhitzen und beides glasig dünsten, auskühlen lassen. Unter das Linsenpüree mischen. Den Aufstrich mit Zitronensaft, Piment und Salz würzen. Petersilie waschen und fein hacken und über den Aufstrich streuen.

MÖHRENCREME

CO_2-Emission: ✻✻✻✻✻

200 g	Möhren
1 Bund	Schnittlauch
150 g	Quark
1 EL	saure Sahne
1 TL	Zitronensaft
2 TL	geröstete Mandeln
	Salz, Pfeffer

Möhren waschen, schälen und fein raspeln. Den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Quark mit Sahne und Zitronensaft cremig rühren. Möhren und Schnittlauch unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TOMATENBUTTER

CO_2-Emission: ✻

250 g	weiche Butter
4 Stück	Tomaten
1 EL	Tomatenmark
	Salz

Wasser erhitzen, Tomaten einritzen, ins Wasser geben und abschrecken. Danach die Tomaten enthäuten und klein schneiden. Butter mit Tomatenmark und den kleingeschnittenen Tomatenwürfeln vermengen. Mit Salz abschmecken.

Alle Rezepte aus dem Christian Jensen Kolleg, Breklum

breklum
CHRISTIAN JENSEN KOLLEG

AUFSTRICHE MIT GEMÜSE UND PILZEN

Verschiedene Aufstriche für 20 Personen

ZUCHINI-AUFSTRICH

CO_2-Emission: ✻✻✻✻✻

3	Eier
300 g	Zucchini
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2 EL	Pflanzenöl
1 EL	Creme fraiche
1 Bund	Peterslie
	Salz, Pfeffer

Die Eier 10 Minuten hart kochen. Zucchini waschen und putzen, danach fein raspeln. Leicht salzen und 5 Minuten ruhen lassen. Danach leicht ausdrücken.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl erhitzen und beides darin glasig dünsten. Die Zucchini hinzufügen, unter häufigem Rühren ca. 10 Minuten dünsten, bis die entstandene Flüssigkeit verdampft ist. Zucchinimasse auskühlen lassen. Die Eier schälen, fein hacken und mit Creme fraiche unter die kalte Masse rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie waschen, fein hacken und über den Aufstrich streuen.

KARTOFFEL-KNOBLAUCH-AUFSTRICH

CO_2-Emission: ✻✻✻✻✻

250 g	Kartoffeln
2 Stück	Knoblauczehen
2 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft
1	Bund Schnittlauch
	Salz

Kartoffeln ca. 25 Minuten garen. Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Olivenöl und Zitronensaft hinzufügen, alles verrühren und mit Salz abschmecken. Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden und untermengen.

KÜRBIS-AUFSTRICH

CO_2-Emission: ✻✻

200 g	Butter (weich)
2 EL	Curry
2 EL	Zitronensaft
125 g	Kürbis (Hokkaido)
1	Apfel
1	Zwiebel
	Salz

Die weiche Butter mit Curry und Zitronensaft schaumig rühren. Den Kürbis waschen und putzen, dann fein reiben. Den Apfel waschen, schälen und fein reiben. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Kürbis, Apfel und Zwiebel unter die Butter rühren. Alles mit Salz abschmecken.

PILZ-AUFSTRICH

CO_2-Emission: ✻✻✻✻✻

300g	Champignons
1 EL	Zitronensaft
30 g	Butter
1 Stück	kleine Zwiebel
2 EL	saure Sahne
1 Bund	Petersilie
	Salz, Pfeffe

Pilze putzen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Pilze mit Zitronensaft beträufeln. Die Butter erhitzen und die Pilze bei starker Hitze unter ständigem Rühren braten, bis der entstandene Saft wieder verdampft ist. Auskühlen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Pilze fein hacken, die saure Sahne unterrühren und die Zwiebel hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie fein hacken und darüber streuen.

Alle Rezepte aus dem Christian Jensen Kolleg, Breklum

breklum
CHRISTIAN JENSEN KOLLEG

LAUCH-ERDNUSS SUPPE

20 Portionen
CO_2-Emission: ✻✻✻

6	Knoblauchzehen	5 EL	Currypulver *
3	Zwiebeln	4 Liter	Gemüsebrühe
10	Möhren	500 g	Erdnüsse, ungesalzen *
100 ml	Öl	750 ml	Sahne
500 ml	Wein, weiß, trocken	1 Liter	Kokosmilch*
5 Stangen	Lauch	350 g	Erdnussbutter *
10 EL	Honig		Salz, Pfeffer
10 EL	Zucker		Chiliöl

* = vorzugsweise aus Fairem Handel

Zuerst den Knoblauch, die Zwiebeln und die Möhren schälen. Den Knoblauch fein hacken und die Zwiebeln und Möhren in dünne Scheiben schneiden. Alles zusammen in Öl anschwitzen und den Wein dazugeben. Anschließend einkochen lassen.

Den geschnittenen Lauch sowie Honig, Zucker und Currypulver dazugeben und kurz aufkochen lassen. Dann die Brühe hinzugeben und alles ca. 6 Minuten leicht köcheln lassen.

Die Erdnüsse zwischenzeitig in einer Pfanne anrösten und zusammen mit Sahne, Kokosmilch und Erdnussbutter unter die Suppe rühren. Abschmecken mit Salz und Pfeffer und anschließend die einzelnen Portionen ganz nach Wunsch mit Chiliöl beträufeln.

Ein Rezept aus dem Weltcafé ElbFaire

SPARGELSUPPE

20 Portionen
CO_2-Emission: ✻✻✻✻✻

1250 g	Spargel	5	Eigelb
2,5 Liter	Wasser	100 ml	süße Sahne
150 g	Fett		Muskat
200 g	Mehl		Zitronensaft
5 Liter	Gemüsebrühe		Zucker, Salz

Spargel waschen und schälen und in 2 bis 3 cm lange Stücke schneiden. Dann mit Wasser und Salz ca. 20 Minuten fertiggaren. Für die Suppe Fett erhitzen, Mehl zugeben und unter ständigem Rühren andünsten. Mit Flüssigkeit unter Rühren ablöschen, aufkochen und 5 Minuten quellen lassen.

Eigelb mit Sahne verquirlen und in die nicht mehr kochende Suppe rühren. Mit Salz, Muskat, Zitronensaft und Zucker abschmecken. Spargel in die Suppe geben und ca. 5 Minuten erwärmen.

Ein Rezept aus dem Christian Jensen Kolleg, Breklum

Ein Herz, das heiter und beim Mahl fröhlich ist, sorgt für gutes Essen.

Sir 30,27

GURKEN-LACHS-HÄPPCHEN

20 Stück
CO_2-Emission: ✻✻✻✻

500 g	Doppelrahmfrischkäse	2 EL	Zitronensaft
400 g	geräucherter Lachs (in grobe Stücke schneiden)	2 EL	Koriander
		2 EL	Schnittlauch
		2 EL	Dill
2 EL	Sauerrahm	1 Prise	Pfeffer schwarz
2 EL	Mayonaise	2	Salatgurken

Den Käse im Mixer cremig schlagen und die restlichen Zutaten unterheben. Die Gurken waschen und in dicke Scheiben schneiden. Auf jede Gurkenscheibe einen Esslöffel Käse-Lachs-Mischung geben. Mit Dill garnieren. Die Käse-Lachs-Mischung kann einen Tag im Voraus zubereitet werden.

MINI-FISCHBRATLINGE

20 Stück
CO_2-Emission: ✻✻✻✻✻

60 g	Mehl	½	geriebene Zwiebel
½ TL	Backpulver	200 g	Heilbuttfilet (MSC) in feine Würfel geschnitten
1	Ei		
3 EL	trockener Weißwein		
2 TL	gehackte Petersilie	1 Prise	Salz
1	Knoblauchzehe	1 Prise	Pfeffer

Mehl, Backpulver, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben, mit Ei und Weißwein zu einer glatten Masse verrühren. Petersilie, Fisch, zerdrückten Knoblauch und die geriebenen Zwiebeln untermischen. Dann 20 Minuten kaltstellen. Die Masse in kleine Kugeln formen, etwas platt drücken und im heissen Fett ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Zitronenspalten servieren.

FETAKÄSE IN BACKTEIG

20 Stück
CO_2-Emission: ✻✻

400 g	Schafskäse	¼ Liter	Wein/Bier
2	Ei	1 Prise	Salz
1	Eigelb	1 Prise	Pfeffer
200 g	Mehl		

Aus den Zutaten für den Backteig einen glatten Teig herstellen. Den Schafskäse in 20 gleich große Stücke schneiden. Fett im Topf erhitzen. Die Käsestücke im Backteig wenden und ausbacken.

Tipp:
Dazu passt untenstehendes Olivenpesto.

OLIVENPESTO

CO_2-Emission: ✻✻✻

300 g	Oliven	2 EL	Balsamico
200 g	Parmesan	1 Prise	Salz
6 EL	Olivenöl	1 Prise	Pfeffer
			Basilikum

Grüne oder schwarze Oliven mit Olivenöl, Parmesan, Salz und Pfeffer mixen. Nach Bedarf gehackten Basilikum unterziehen, etwas Balsamico hinzufügen.

Rezepte von der Rathaus Passage, Hamburg

RATHAUS PASSAGE

KIRCHE IM GRÜNEN

LAGERFEUER

Feuerstelle	**sicherer Platz**	**1 Eimer**	**voll Wasser**
1 - 2	**Streichholzschachteln oder ein Feuerzeug**	**Trockenes Holz**	**in beliebiger Menge (unbehandelt)**
Holzspate	**trocken oder trockene Zweiglein, ggfs. Birkenrinde**	**1 festen Strohballen**	**Holzstock oder Sitzgelegenheiten für die Anzahl der Gäste**
1	**Zeitung**		

Sie suchen sich eine bestehende Feuerstelle, die auch bei Funkenflug nicht zu einem Brand in der Umgebung führen kann. Reinigen Sie die Feuerstelle, indem Sie ggfs. Müll beseitigen und Steine und nicht abgebranntes Altholz zur Seite legen.

Bereiten Sie ein kleines Brandnest vor, indem Sie Reisig, Holzstöcke und dünne Holzspate aufschichten. Das Brandnest kann auch mit einem Stück geknüllter Zeitung gespickt werden. Wenn das Brandnest fertig gestellt ist, können Sie trockene Zweige und Stöcke um das Feuer herum pyramidenförmig aufstellen. Grundprinzip ist dabei, dass von innen nach außen die Holzdurchmesser größer werden. Lassen Sie an einer Stelle einen Zugang zum Brandnest frei.

Schichten Sie nicht zu viel Holz auf, sondern bereiten Sie es in der richtigen Länge am Rande vor und stellen den Eimer Wasser in guter Erreichbarkeit auf. Er dient bei Bedarf oder zum Abschluss dem Ablöschen des Feuers. Entzünden Sie das Brandnest in der Mitte des Feuers mit einem Streichholz. Lassen Sie das Lagerfeuer etwas ruhen, so dass die Flammen auf das gesamte Holz übergreifen können. Wenn die Holzpyramide brennt, geben Sie die vorbereiteten Äste zum Feuer hinzu. Nutzen Sie beim Aufschichten weiterhin die Pyramidenform. Nutzen Sie bei Bedarf den Holzstock, um das Feuer zu schüren und zusammenzukehren.

Wenn Sie genügend Holz angezündet haben, lassen Sie das Feuer niederbrennen, so dass Sie über der Glut Stockbrot backen können und Schokobananen in die Glut legen können.

Vor Verlassen der Feuerstelle stellen Sie bitte sicher, dass keine Glut mehr vorhanden ist. Löschen Sie die Feuerstelle ggfs. mit dem vorhandenen Wasser im Eimer ab.

Ein Rezept vom Deutschen Evangelischen Kirchentag

Deutscher Evangelischer **Kirchentag**

STOCKBROT

20 Portionen
CO_2-Emission: ✻✻✻✻✻

900 ml	lauwarmes Wasser	4 EL	Olivenöl
3 Würfel	Hefe (120 g)		Kräuter der Provence,
3 EL	Zucker		italienische Kräuter –
1800 g	Mehl		ganz nach Belieben
3 TL	Salz		

Sie nehmen für den Vorteig 400 Milliliter handwarmes Wasser, geben den Zucker hinzu und lösen die Hefe unter Rühren darin auf. Das Ganze geben Sie zu einem Teil des Mehls (ca. 500 Gramm), vermischen alles gut und lassen es für eine Weile ruhen.

Wenn der Teig etwas gegangen ist, geben Sie das restliche Wasser möglichst lauwarm dazu, fügen das restliche Mehl, das Salz und das Olivenöl hinzu und kneten alles kräftig durch. Der Teig sollte nun glatt sein und nicht mehr kleben. (Wenn er klebt, noch etwas Mehl nachschütten.)

Je nach Geschmack können Sie nun den Teig mit einer Handvoll Kräuter der Provence oder italienischen Kräutern verfeinern. Eine gute Idee ist es, die eine Hälfte des Teigs „natur“ zu belassen und die andere mit Kräutern zuzubereiten. Lassen Sie den Teig an einem warmen Ort eine Stunde (gern auch mehr) gehen.

Nun brauchen Sie 20 Stöcke, die etwa 1,50 lang und einigermaßen glatt an der Spitze sind. Nehmen Sie ein wenig Teig, formen Sie ihn zu einer Rolle und wickeln Sie ihn um den Stock. Gut festdrücken, sonst landet das Stockbrot in der Asche statt im Magen! Über der Glut (nicht direkt in der Flamme!) wird das Stockbrot regelmäßig gedreht und ist nach einigen Minuten fertig gebacken.

Ein Rezept vom Deutschen Evangelischen Kirchentag

Deutscher Evangelischer Kirchentag

TUT DEM KLIMA GUT

SCHOKOBANANEN

20 Portionen
CO_2-Emission: ✻✻✻✻

20	Bananen
4 Tafeln	Schokolade (Vollmilch oder Zartbitter – je nach Geschmack)

Schneiden Sie die Bananen in der Schale in der Innenseite der Länge nach auf. Auch das Fruchtfleisch sollte bis zur Mitte eingeschnitten sein.

Drücken Sie die Schnittstelle leicht auseinander und legen Sie dann 4 bis 5 Stückchen Schokolade hinein.

Die Bananen kommen nun bei 180 °C in den Backofen oder in die Glut eines Lagerfeuers. Fertig sind die Bananen, wenn es herrlich duftet und die Schokolade zerlaufen ist.

Ein Rezept vom Deutschen Evangelischen Kirchentag

Deutscher Evangelischer Kirchentag

TUT DEM KLIMA GUT

So geh hin und iss dein Brot mit Freuden,
trink deinen Wein mit gutem Mut;
denn dies dein Tun hat Gott schon längst gefallen.

Pred. 9,7

STANDVERPFLEGUNG | STRASSENFESTE

ZWIEBELKUCHEN

20 Portionen
CO_2-Emission: ✻✻✻✻

1,5 kg	**Mehl (Dinkel- oder Weizenmehl) – am besten Bio-Anbau**	3,5 kg	**Zwiebeln – am besten aus der Region und Bio-Anbau**
200 g oder 200 ml	**Pflanzenmargarine Öl (Sonnenblumen- oder Rapsöl)**	12 Eier	**möglichst aus Bio-Haltung**
		1,5 Liter	**Soja-Sahne***
3 Beutel à 20 g	**Trockenbackhefe**		**Salz, Pfeffer und	oder Kümmel nach Geschmack**
250 ml	**lauwarmes Wasser**		
1 EL	**Salz**		
1 EL	**Zucker**		

2 Backbleche einfetten oder mit Backpapier auslegen. Alle Zutaten für den Teig in einer großen Schüssel vermischen und zu einem festen, glatten, geschmeidigen Teig kneten. Sollte der Teig etwas zu feucht sein, noch etwas Mehl zugeben. Wenn er zu trocken ist, noch etwas Wasser beifügen. Den Teig an einem warmen, zugfreien Ort für 15 Minuten stehen lassen, die Schüssel dabei mit einem Küchentuch abdecken. Die Teigmenge halbieren, die zwei Teile gleichmäßig ausrollen und auf die beiden Backbleche ausbreiten, die Ränder dabei etwas hochziehen.

Für den Belag die Zwiebeln grob in Scheiben schneiden und würfeln (Durchmesser ca. 1,5 cm). Die Zwiebelwürfel in einem großen Topf oder einer Pfanne in heißem Pflanzenöl anbraten, bis sie glasig sind (je nach vorhandener Topfgröße eventuell in zwei oder mehr Etappen anbraten). Die gedünsteten Zwiebeln kurz stehen und dadurch etwas abkühlen lassen. Die Zwiebeln in eine große Schüssel geben, die Sojasahne, die Eier, Salz, Pfeffer und | oder Kümmel nach Geschmack zugeben und gerne kräftig würzen. Alles gut miteinander vermengen, gleichmäßig auf die beiden Teigböden verteilen und ausstreichen. Beide Backbleche zusammen in den Backofen stellen und – möglichst mit Umluft (185 °C) – die Kuchen in etwa 35 bis 40 Minuten goldgelb backen.

* Sojaerzeugnisse als Ersatz für Milchprodukte sind eine gute klimaschützende Alternative. Geschmacklich unterscheiden sich Soja-Produkte etwas von den Milchprodukten, bei so herzhaft gewürzten Gerichten wie dem Zwiebelkuchen ist der Unterschied allerdings kaum zu schmecken. Versuchen Sie es einmal!

Kirche für Klima – die Klimakampagne der Nordkirche

KIRCHE FÜR KLIMA

BRASILANISCHE KÄSEBRÖTCHEN

20 Portionen
CO_2-Emission: ✻ ✻

500 g	**Mehl (am besten Maismehl)**	250 g	**Käse (Gouda oder Emmentaler)**
300 ml	**Milch**	2	**Eier**
100 ml	**Öl**	1 EL	**Salz**

Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Öl und Milch aufkochen, in die Schüssel geben und mit einem Spachtel leicht umrühren. Die Eier einzeln in die Schüssel schlagen und den Teig mit den Händen durchkneten, bis er homogen und sehr klebrig ist.

Den geriebenen Käse hinzufügen und den Teig erneut durchkneten, bis er Blasen wirft.

Anschließend 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Während der Ofen auf 200 °C vorheizt, den Teig zwischen den Handflächen zu 40 bis 50 kleinen Bällchen formen. Für größere Brötchen etwa 20 bis 25 Stück formen und die Backzeit verlängern. Auf den mit Backpapier bedeckten Ofenrost legen.

Auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben und ca. 20 Minuten bei 200 °C backen. Die Pão de queijo nach der halben Backzeit wenden. Sie sollten aus dem Ofen genommen werden, bevor sie braun sind.

Ein Rezept des Vereins Mobile Bildung

Mobile Bildung e.V.
Beratung & Projekte im Fairen Handel

QUICHE MIT WÜRZIGER KÜRBISFÜLLUNG

Zutaten für eine Quiche = 5 Portionen | 20 Portionen = 4 Quiche-Formen
CO_2-Emission: ✻ ✻ ✻

100 g	**Dinkelvollkornmehl**	800g	**Kürbisfleisch (Hokkaido- Kürbis)**
100 g	**Weizenmehl**	150 g	**saure Sahne**
1 TL	**Jodsalz**	2	**Eier**
80 g	**Margarine**	1 TL	**Jodsalz**
100 ml	**Wasser**		**Pfeffer**
		¼ TL	**geriebene Muskatnuss**
		¼ TL	**Teelöffel Zimt**
		2 EL	**Semmelbrösel**

Für den Teig alle Zutaten außer dem Wasser verrühren, so dass eine krümelige Masse entsteht. Wasser beigeben. Weiter verrühren, flach drücken, in Folie wickeln und für 30 Minuten kalt stellen.

In der Zwischenzeit Kürbis gründlich waschen, aufschneiden, Kerne und Fasern entfernen. Das Kürbisfleisch grob raspeln. Mit allen Zutaten für die Füllung bis auf das Semmelmehl mischen.

1 (oder 4) Quicheformen einfetten, den Teig ausrollen und die Formen damit auskleiden. Den Boden mit einer Gabel einstechen. Semmelbrösel auf dem Teigboden verteilen. Die Füllung draufgeben und glatt streichen.

In den Ofen schieben und bei ca. 200 °C ca. 40 Minuten backen.

Ein Rezept aus dem Christian Jensen Kolleg, Breklum

breklum
CHRISTIAN JENSEN KOLLEG

BROTFLADEN MIT SPECK UND ZWIEBELN

20 Stück
CO_2-Emission: ✻ ✻ ✻

1600 g	**Mehl**	12	**Zwiebeln**
2 TL	**Salz**	600 g	**Speck**
1 Liter	**lauwarmes Wasser**	4 EL	**Öl**
2 Würfel	**Hefe**	4 TL	**Kümmel**
1 kg	**Quark**		**Öl für das Backblech**
400 g	**saure Sahne**		**Salz, Pfeffer**

Mischen Sie das Mehl mit dem Salz, drücken Sie eine Mulde ein und gießen Sie knapp einen Liter lauwarmes Wasser hinein. Bröckeln Sie die Hefe ein und verrühren Sie sie mit dem Wasser und etwas Mehl. Lassen Sie diesen Vorteig rund 15 Minuten gehen. Danach vermischen Sie alles gründlich und kneten den Teig kräftig durch, bis er geschmeidig ist. Lassen Sie den Teig zugedeckt eine Stunde an einem warmen Platz gehen.

Anschließend teilen Sie den Teig in 20 Stücke und rollen diese zu Fladen aus, die ca. einen Zentimeter dick sind. Die Fladen auf ein Backblech legen und weitere 30 Minuten gehen lassen.

Unterdessen rühren Sie den Quark mit der sauren Sahne, Salz und Pfeffer glatt. Schälen Sie die Zwiebeln und schneiden sie in Streifen. Würfeln Sie den Speck, braten ihn in einer Pfanne knusprig an und lassen ihn auf einem Stück Küchenkrepp abtropfen. Im verbliebenen Fett braten Sie die Zwiebeln goldgelb und geben dann den Kümmel dazu. Bestreichen Sie die Teigfladen mit der Quark-Sahne und lassen dabei den Rand frei. Verteilen Sie danach Speck und Zwiebeln auf dem Quark.

Die Fladen backen auf der mittleren Schiene bei 200 °C etwa 30 Minuten, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

Ein Rezept aus dem Gläsernen Restaurant des Deutschen Evangelischen Kirchentags

ÜBERBACKENE PORREEBRÖTCHEN

20 Stück
CO_2-Emission: ✻ ✻ ✻

2 kg	**Porree**	250 g	**Crème fraîche**
300 g	**geräucherter Speck**	20	**Roggenbrötchen**
4	**kleine Äpfel**	400 g	**Emmentaler**
4 EL	**Öl**	2 Bund	**Petersilie**
500 ml	**Gemüsebrühe**		**Salz, Pfeffer, Paprika, Majoran**

Schneiden Sie den Porree der Länge nach auf, waschen ihn gründlich und schneiden ihn in ca. ½ cm dicke Ringe. Den Speck würfeln Sie in kleine Stücke. Die Äpfel ungeschält vierteln, entkernen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

Anschließend erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne und lassen den Speck darin knusprig anbraten. Danach geben Sie den Porree dazu und lassen ihn ein bis zwei Minuten mitdünsten. Gießen Sie mit der Brühe auf und lassen alles zugedeckt fünf Minuten köcheln. Mischen Sie die Apfelstücke unter und schmecken Sie mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Majoran ab. Schließlich rühren Sie die Crème fraîche unter.

Schneiden Sie die Brötchen auf und verteilen Sie die Lauchmischung auf den Hälften. Den Käse grob gerieben obendrauf streuen.

Die Brötchen backen bei 220 °C im Backofen, bis der Käse geschmolzen ist. Ganz zum Schluss hacken Sie die Petersilie und streuen Sie über die fertigen Brötchen.

Ein Rezept aus dem Gläsernen Restaurant des Deutschen Evangelischen Kirchentags

KOHLRABI-MÖHREN-PIROGGEN

35 - 40 Stück
CO_2-Emission: ✻ ✻ ✻

750 g	Magerquark	1,5 Bund	Petersilie
450 g	Vollkornmehl	3 - 4	Möhren
150 g	weiche Butter	2	Kohlrabi
	Salz, Pfeffer		Mehl zum Ausrollen
150 g	Bergkäse	5 EL	Milch zum Bepinseln

Verkneten Sie den Quark mit dem Mehl, 90 Gramm Butter und einer Prise Salz zu einem glatten Teig und stellen Sie ihn in den Kühlschrank, bis die Füllung fertig ist.

Dann reiben Sie den Bergkäse und nehmen sich danach die Petersilie vor: Waschen, die groben Stile abschneiden und hacken. Anschließend Möhren und den Kohlrabi putzen, schälen und klein würfeln. Erhitzen Sie die restliche Butter in einer Pfanne. Das Gemüse wird darin fünf Minuten gedünstet und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Nach ein paar Minuten Abkühlung die Petersilie und den Käse untermischen.

Unterdessen heizen Sie den Ofen auf 180 °C vor. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und Kreise von etwa 10 Zentimeter Durchmesser ausstechen. In die Mitte setzen Sie jeweils einen Esslöffel Gemüsemischung. Anschließend bepinseln Sie die Teigränder mit Wasser, klappen die Teigscheiben zu Halbmonden zusammen und drücken die Ränder mit einer Gabel fest. Der Teig reicht für etwa 35 bis 40 Piroggen.

Legen Sie die Piroggen auf ein Backblech, bepinseln Sie sie mit Milch und lassen Sie sie im Ofen, am besten oben, in 25 bis 30 Minuten goldbraun ausbacken.

Ein Rezept aus dem Gläsernen Restaurant des Deutschen Evangelischen Kirchentags

GEWÜRZKUCHEN

20 Portionen
CO_2-Emission: ✻ ✻

200 g	Walnüsse	2 TL	Ingwerpulver
500 ml	Ahornsirup	1 Prise	gemahlene Nelken
400 g	Butter	1 Prise	geriebene Muskatnuss
100 g	Zucker	400 g	ganze Mandeln o. Haut
1 Prise	Salz	200 g	Rosinen
6	Eier	2 EL	Zitronensaft
800 g	Mehl	4 EL	Whisky
2 Pck.	Backpulver	100 g	weiße Kuvertüre
4 TL	Zimt	2 TL	Pflanzenfett

Beginnen Sie mit den Walnüssen und hacken sie in feine Stücke. Nebenher können Sie den Ahornsirup in einem Topf zum Kochen bringen und in etwa zehn Minuten auf die Hälfte reduzieren lassen. Rühren Sie Butter, Zucker und Salz schaumig und geben sodann die Eier einzeln hinzu. Anschließend rühren Sie den eingedickten Ahornsirup unter.

Mischen Sie Mehl, Backpulver und alle Gewürze und rühren alles unter die Masse. Fügen Sie Walnüsse, Mandeln und Rosinen hinzu und heben alles unter. Mit dem Zitronensaft und dem Whisky (es kann natürlich auch stattdessen Milch verwendet werden) machen Sie den Teig geschmeidig.

Füllen Sie den Teig in zwei Springformen oder Kastenformen und backen ihn 45 Minuten bei 175 °C. Danach reduzieren Sie die Temperatur auf 120 °C und backen den Kuchen weitere 45 Minuten.

Gegen Ende der Backzeit schmelzen Sie die Kuvertüre mit dem Pflanzenfett im Wasserbad und verrühren sie gründlich. Verteilen Sie die Kuvertüre gitterförmig auf dem leicht abgekühlten Kuchen.

Ein Rezept aus dem Gläsernen Restaurant des Deutschen Evangelischen Kirchentags

SELLERIETÖRTCHEN

20 Stück
CO_2-Emission: ✻ ✻

1,5 kg	**Knollensellerie**	**Salz**
300 ml	**Gemüsebrühe**	**Kreuzkümmel**
9	**Eier**	**Curry**
300 g	**Sahne**	**Cayennepfeffer**
2 TL	**Ingwerpulver**	

Zunächst schälen Sie den Sellerie und würfeln ihn in kleine Stücke. Erhitzen Sie die Brühe in einem Topf, geben den Sellerie hinzu und lassen Sie ihn etwa 15 Minuten kochen.

Unterdessen können Sie schon den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Trennen Sie drei Eier und schlagen das Eiweiß mit etwas Salz steif. Den gekochten Sellerie pürieren Sie mit der Sahne, dem Eigelb und den restlichen Eiern. Schmecken Sie die Masse mit Salz, Kreuzkümmel, Curry und Cayennepfeffer ab. Heben Sie den Eischnee unter und füllen den Teig in die Förmchen.

Die Törtchen etwa 30 Minuten auf der Mittelschiene ausbacken.

Ein Rezept aus dem Gläsernen Restaurant des Deutschen Evangelischen Kirchentags

KIRCHENCAFÉ

BRASILANISCHE REGENBÄLLCHEN

40 Stück
CO_2-Emission: ✻✻✻✻✻

300 g	Mehl	3 TL	Backpulver
3	Eier		Fett oder Öl zum
12 EL	Milch		Frittieren
300 g	Zucker		Zimt und Zucker
3	Bananen		für den Mantel

Zuerst die Banane in kleine Würfel schneiden. Dann die Bananenstückchen mit Ei, Milch, Zucker, Mehl und Backpulver vermischen und die Teigmischung mit einem Teelöffel zu kleinen Bällchen formen.

Nun das Öl oder Fritierfett auf mittlerer Stufe erhitzen (180 °C in der Friteuse) und die Teigbällchen hineingeben. Wer keine Friteuse hat, kann stattdessen eine tiefe Pfanne oder einen Topf benutzen (diesen lieber etwas niedriger als zu heiß einstellen). Während die Bananenbällchen fritiert werden, Zucker und Zimt auf einem großen Teller verteilen. Wenn die Bällchen goldbraun sind, können sie aus der Friteuse genommen werden. Das restliche Fett abtropfen lassen und die Bananenbällchen durch die Zucker-Zimt-Mischung rollen bis sie komplett bedeckt sind.

Ein Rezept von Geraldo Grützmann aus Brasilien, von 2004 bis 2012 Ökumenischer Mitarbeiter im Zentrum für Mission und Ökumene

nordkirche weltweit
ZENTRUM FÜR MISSION UND ÖKUMENE

VERSCHLEIERTES BAUERNMÄDCHEN

20 Portionen
CO_2-Emission: ✻✻

500 g	Schwarzbrot (o. Rinde)	200 g	Mandeln, gemahlen
	Butter	2	Becher Schlagsahne
1 kg	Äpfel (säuerlich)	400 g	Zartbitter- Schokolade
	Zucker		
	Wasser		

Das Schwarzbrot zerkrümeln und in Butter anrösten und abkühlen lassen. Die Äpfel waschen, schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden, mit Zucker und etwas Wasser dünsten. Die Mandeln unterrühren.

Die Schlagsahne steif schlagen. Zartbitter- Schokolade reiben, unter die Sahne heben.

In kleinen Gläsern oder Schälchen abwechselnd Schwarzbrotkrümel, Äpfel und Schokoladen-Sahne einschichten. Gut gekühlt servieren

Ein Rezept aus dem Christian Jensen Kolleg, Breklum

breklum
CHRISTIAN JENSEN KOLLEG

APFEL-BANANEN-AUFLAUF

20 Portionen
CO_2-Emission: ✻ ✻ ✻

25	**Bananen**
2 - 4 EL	**gerieb. Zitronenschale, je nach Geschmack**
250 g	**Maisgrieß, gemahlen**
2 kg	**Äpfel**

Die Bananen in dünne Scheiben schneiden, die Äpfel raspeln. Den Maisgrieß mit dem Dinkel, der Zitronenschale, Vanille und den Haselnüssen vermengen.

Über diese Masse den Honig und die zerlassene Butter geben. Anschließend zu einem Teig verkneten und die geraspelten Äpfel und die Bananenscheiben hinzufügen. In eine feuerfeste Form geben und bei 180 °C 30 Minuten backen. Dazu kann Vanillesauce gereicht werden.

Ein Rezept vom Haus am Schüberg

Haus am Schüberg
Ev.-Luth. Bildungs- und Tagungszentrum
Kirchenkreis Hamburg-Ost

Ob ihr nun esst oder trinkt oder was ihr auch tut, das tut alles zu Gottes Ehre.

1 Kor. 10,31

APPLE CRUMBLE

Für alle
CO_2-Emission: ✻

Genug	**Äpfel (am besten Boskop)**	Nach Belieben	**Zimt, Rum, Calvados, Grand Marnier, Mandelstifte, Walnuss, Vanillezucker, Zitronensaft, Brombeeren, Quitte, Anis und | oder Rosinen**
	Butter		
	Mehl		
	Zucker		

Äpfel in feine Scheiben schneiden und in die gefettete Auflaufform schichten. Butter, Mehl und Zucker im Verhältnis 1 : 1 : 1 zu Streuseln kneten und darüber verteilen. Je nach Lust und Altersgruppe Weiteres unter die Äpfel oder Streusel mengen.

Je nach Größe der Form für 30 bis 40 Minuten bei 175 bis 200 °C im Ofen backen.

Kann auch mit Sahne, Vanillesauce, Joghurt oder Eis serviert werden. Dazu trinkt man wahlweise fair gehandelten Kaffee, Tee oder Whisky.

Ein Rezept aus dem Amt für Öffentlichkeitsdienst der Nordkirche

AfÖ
Amt für Öffentlichkeitsdienst
Evangelisch-Lutherische
Kirche in Norddeutschland

REZEPTE FÜR KINDER

SPITZKOHLSALAT MIT ÄPFELN

40 Portionen für Kinder oder 20 Portionen für Erwachsene
CO_2-Emission: ✻✻✻✻

1,8 kg	Spitzkohl	140 ml	Olivenöl
600 g	rote Äpfel	800 g	Joghurt
4 St.	Zitronen (Saft)	10 EL	Milch
	Zitronenschale	2 Bd.	Schnittlauch
100 g	Walnüsse		Salz, Pfeffer
600 g	Champignons		Zucker

Spitzkohl putzen, vierteln und den harten Strunk herausschneiden. Die Spitzkohlviertel quer in 1 cm breite Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Die Äpfel vierteln, entkernen, quer in feine Spalten schneiden und mit 3 EL Zitronensaft beträufeln. Die Walnüsse grob hacken. Champignons ggfs. putzen und in Scheiben schneiden. Für das Dressing 4 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl verrühren. Champignons und Spitzkohl in die Marinade geben und miteinander vermischen.

Für die Joghurtsoße den Joghurt mit der Milch verrühren und mit Zitronenschale, restlichem Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Schichtweise die Champignon-Spitzkohlmischung mit Apfelspalten, Walnüssen, Schnittlauch und der Joghurtsoße anrichten.

Alle Rezepte für Kinder stammen vom Projekt Kita ökoplus, Kirchenkreis Hamburg-Ost. Die Diplom-Ökotrophologinnen Petra Steinert vom UmweltHaus am Schüberg und Costanza Müller-Djalili von naehrmehr betreuen den Bereich Ernährung.

EISBERGSALAT MIT FRÜCHTEN

40 Portionen für Kinder oder 20 Portionen für Erwachsene
CO_2-Emission: ✻ ✻ ✻

1,7 kg	Eisbergsalat	12 St.	Zitronen
3,2 kg	Obst der Saison (Birnen, Bananen, Beeren, Melone etc.)	220 g	Zucker
		50 g	Öl
			Salz, Pfeffer

Eisbergsalat halbieren, Strunk entfernen und in kleine Stücke schneiden. Obst waschen, ggfs. schälen, klein würfeln und zum Eisbergsalat geben. Zitronen auspressen. Aus Zucker, Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und über den Salat geben.

BUNTER KARTOFFELSALAT

40 Portionen für Kinder oder 20 Portionen für Erwachsene
CO_2-Emission: ✻ ✻ ✻ ✻ ✻

4 kg	Kartoffeln	3 Bd.	Schnittlauch
500 g	TK-Schnittbohnen		Olivenöl und Walnussöl
3 Bd.	Radieschen		Aceto bianco, balsamico oder Lemonessig
2 St.	Zwiebeln		
600 g	Cocktail-Tomaten		
600 ml	Gemüsebrühe		Salz, Pfeffer

Kartoffeln waschen und mit Schale im Salzwasser garen. Auskühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden, ggfs. diese halbieren. TK-Schnittbohnen in der Gemüsebrühe bißfest garen. Cocktail-Tomaten waschen und halbieren, ggfs. vierteln. Radieschen waschen, halbieren, ggfs. vierteln. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Aus Öl, Essig, Schnittlauch, Zwiebelwürfeln, Salz, Pfeffer und etwas Gemüsebrühe das Dressing herstellen. Über die Zutaten geben und gut durchziehen lassen.

BUNTE GEMÜSE VOM BLECH

40 Portionen für Kinder oder 20 Portionen für Erwachsene
CO_2-Emission: ✻

3 kg	Hokkkaidokürbis	je 1,5 EL	Rosmarin und Thymian, getrocknet
3 kg	rote Bete		
3 kg	Kartoffeln, klein	3 Zweige	frischer Thymian
8 St.	Knoblauchzehen	500 g	saure Sahne
250 ml	Öl	600 g	Feta oder Quark (10 % Fett)
150 ml	Aceto balsamico		Salz, Pfeffer

Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit Öl, Aceto balsamico, den Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Backofen auf 200 °C, Ober-Unterhitze vorheizen. (In der GV Kombidämpfer benutzen.)

Kürbis und Kartoffeln waschen. Kürbis und Rote Bete (mit Handschuhen oder geölten Händen) jeweils in 2 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln halbieren und die Schnittflächen dünn mit Salz bestreuen. Kürbis- und Rote Bete-Würfel mit der Hälfte der Marinade vermengen.

Kartoffeln auf GN-Behälter setzen und im Kombidämpfer auf 200 °C ca. 15 Minuten backen. Rote Bete ebenfalls auf einem GN-Blech verteilen und 5 Minuten mit backen. Kürbiswürfel auf ein GN-Blech verteilen und ca. 15 bis 20 Minuten mit backen.

Feta in kleine Stücke teilen. Saure Sahne, Feta, frische Thymianblätter miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Besser ein Gericht Kraut mit Liebe
als ein gemästeter Ochse mit Hass.

Spr. 15,17

HAFERSCHROTSUPPE

40 Portionen für Kinder oder 20 Portionen für Erwachsene
CO_2-Emission: ✻ ✻ ✻ ✻

350 g	Hafervollkornschrot	4 Bd.	Suppengrün
5 Liter	Gemüsebrühe, kalt	3 Bd.	Kräuter
500 ml	Sahne		Muskatnuss, gerieben
300 g	Zwiebeln		Majoran
100 g	Butter		Salz, Pfeffer

Suppengrün putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Kräuter waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Gemüse und Zwiebeln in der Butter andünsten. Haferschrot hinzufügen und unter Rühren anschwitzen. Kalte Gemüsebrühe langsam unter Rühren dazugeben und aufkochen lassen. Sahne steif schlagen, unter die Suppe heben und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Majoran abschmecken. Die Suppe portionieren und mit Kräutern bestreuen.

MÖHRENSUPPE

40 Portionen für Kinder oder 20 Portionen für Erwachsene
CO_2-Emission: ✻ ✻ ✻ mit Magarine ✻ ✻ ✻ ✻ ✻

3,5 kg	Kartoffeln	1,5 Liter	Gemüsebrühe
2,5 kg	Karotten	400 g	Sahne
8 Bund	Frühlingszwiebeln	850 g	Maiskörner
4 St.	Knoblauchzehen		(Abtropfgewicht)
100 g	Butter oder	5 EL	Sesamsamen
	Pflanzenmargarine		Salz, Pfeffer
2-3 St.	Zitronengras		

Kartoffeln schälen, waschen und in mittelgroße Würfel schneiden. Karotten schälen und in Stifte schneiden (nicht zu fein). Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 2 cm lange, schräge Abschnitte teilen. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Kartoffeln und Möhren in Butter oder Pflanzenmargarine andünsten. Nach einigen Minuten Zwiebeln hinzugeben. Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronengras und Knoblauch würzen. Sahne unterziehen und noch ca. 15 Minuten durchziehen lassen. Mais auf einem Sieb abtropfen lassen. Zum Eintopf hinzufügen. Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und über den Eintopf streuen.

GRÜNKERNBOLOGNESE

40 Portionen für Kinder oder 20 Portionen für Erwachsene
CO_2-Emission: ✻✻✻✻

500 g	grob geschroteter Grünkern	1600 g	Tomaten (Dose)
1,2 L	Wasser	4 EL	Tomatenmark
8 - 10 EL	Sojasoße	200 ml	Sahne
4 EL	Olivenöl		Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano, Basilikum
2 - 3	Zwiebeln		Dazu:
2 - 3	Knoblauchzehen	50 - 80 g	Vollkornnudeln (pro Person)

Wasser mit dem Grünkernschrot aufkochen, die Sojasoße dazugeben und 15 Minuten ausquellen lassen. Zwiebeln schälen und hacken, Knoblauch schälen und pressen. Olivenöl in einer Pfanne oder Schmortopf erhitzen, Zwiebeln anbraten, Knoblauch zugeben, kurz mit braten, bis er duftet. Tomaten zerkleinern, mit dem Saft, Tomatenmark und Grünkernschrot zu den Zwiebeln geben. Würzen und ca. 10 Minuten schmoren. Die Sahne zugeben, mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Ggf. Gemüsebrühe angießen, wenn es zu dickflüssig ist.

Als Beilage Nudeln in Salzwasser garen und dazu reichen.

Da nahm er die fünf Brote und zwei Fische und sah zum Himmel und dankte, brach sie und gab sie den Jüngern, damit sie dem Volk austeilten. Und sie aßen und wurden alle satt; und es wurde aufgesammelt, was sie an Brocken übrig ließen, zwölf Körbe voll.

Lk 9,16f

GERSTENFRIKADELLEN

40 Portionen für Kinder oder 20 Portionen für Erwachsene
CO_2-Emission: ✻

1 kg	Gerste	4	Knoblauchzehen
2 L	Wasser	350 g	Zwiebeln
3 St.	Lorbeerblätter		Curry, Majoran, Basilikum, Petersilie
400 g	Haselnüsse, gemahlen		Salz, Pfeffer
400 g	Käse, gerieben		Öl
10	Eier		

Gerste über Nacht einweichen und am nächsten Tag im Einweichwasser mit den Lorbeerblättern ankochen und ca. 30 Minuten quellen, danach abkühlen lassen. Geriebenen Käse unterheben. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und ebenfalls unter die trockene Gerstenmasse geben. Eier, Haselnüsse und Gewürze hinzufügen und verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Masse Frikadellen formen und in der Pfanne von beiden Seiten knusprig braten.

MAISTALER

40 Portionen für Kinder oder 20 Portionen für Erwachsene
CO_2-Emission: ✻✻✻✻

1,5 kg	Maiskörner (Dose)	10	Eier
500 g	Weizenvollkornmehl	1 gestr. TL	Salz
			Pfeffer
			Öl zum Braten

Mais abtropfen. Eier schaumig rühren und mit Mehl zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten. Evtl. etwas Wasser zugeben. Mais unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und mit einem Esslöffel Teig portionieren. Von beiden Seiten zu kleinen Talern ausbacken.

Tipp:
Dazu schmeckt Tomatensoße oder ein Kräuterquark.

POLENTA-TOMATEN-SCHNITTEN

40 Portionen für Kinder oder 20 Portionen für Erwachsene
CO_2-Emission: ✻

800 g	Polenta	8	Eier
6 EL	Olivenöl	300 g	geriebener Käse (z.B.
3 l	Gemüsebrühe		Gouda, Parmesan)
2 kg	Tomaten		Salz, Basilikum,
600 g	Magerquark		Knoblauch

Gemüsebrühe und Olivenöl aufkochen, Topf vom Herd nehmen und Polenta einrühren. Auf der ausgeschalteten Herdplatte 20 Minuten ausquellen. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und in kleine Würfel schneiden. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Alle Zutaten mischen, würzen. Masse auf mit Backpapier ausgelegte Bleche fingerdick streichen. 6½ Minuten goldbraun backen. In Rauten schneiden.

Tipp:
Dazu schmeckt Tomatensoße oder kalt mit Kräuterquark.

LINSEN-KARTOFFEL-FRIKADELLEN

40 Portionen für Kinder oder 20 Portionen für Erwachsene
CO_2-Emission: ✻✻✻✻

800 g	Berglinsen	500 g	Möhren
2 Liter	Wasser	2 EL	Öl
4 TL	Gemüsebrühe (gekörnt)	8	Eier
900 g	Kartoffeln	10 EL	Haferflocken
2	Gemüsezwiebeln		Semmelbrösel
3 - 4	Knoblauchzehen		Salz, Pfeffer, Curry
2 Bund	Petersilie		Öl zum Braten

Linsen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Gemüsebrühe zugeben und die Linsen garen. Abtropfen lassen. Kartoffeln in der Schale garen, pellen und zerdrücken. Zwiebeln würfeln, Petersilie hacken, Knoblauch zerdrücken, Karotten schälen, fein raspeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Alle Zutaten mischen, würzen und so viel Semmelbrösel untermischen, dass ein formbarer Teig entsteht. Kugeln formen, in Semmelbrösel wenden, platt drücken und in Öl goldbraun braten.

MÖHRENBRATLINGE OHNE EI

40 Portionen für Kinder oder 20 Portionen für Erwachsene
CO_2-Emission: ✻✻✻✻

2,5 kg	Möhren	500 g	Magerquark
3,5 TL	Rosmarin, getrocknet	550 g	Haferflocken
5 Bund	Petersilie		Salz, Pfeffer, Curry, Öl

Möhren schälen und grob raspeln. Mit Rosmarin in wenig Wasser kurz dünsten. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Gedünstete Möhren mit Quark, 400 g Haferflocken und der Petersilie pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Curry kräftig würzen. Die Masse mit feuchten Händen zu kleinen Bratlingen formen und in den restlichen Haferflocken wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten goldbraun braten.

Tipp:
Dazu passt grüner Salat.

MÖHRENSTERN

Zutaten für eine Quicheform. Für 20 Kinder 2 bis 3 Formen backen
CO_2-Emission: ✻✻

500 g	Bundmöhren	250 g	Polenta
1 St.	Knoblauchzehe	100 g	Schmand
25 g	Butter	150 g	Bergkäse, gerieben
½ Liter	Gemüsebrühe		Salz, Pfeffer
¼ Liter	Milch		

Möhren putzen, waschen, schälen. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Butter im Topf zerlassen, Möhren darin andünsten, salzen, pfeffern. Etwas Gemüsebrühe und die gehackte Knoblauchzehe hinzufügen. Alles ca. 10 Minuten bei mittlerer Energiezufuhr dünsten. Möhren aus dem Topf nehmen und die Brühe mit der Milch zum Kochen bringen. Polenta in die Flüssigkeit geben und unter Rühren ca. 5 Minuten dick einkochen lassen. Von der Energiequelle nehmen und 15 Minuten abgedeckt quellen lassen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Quicheform einfetten. Schmand unter den Brei ziehen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse gleichmäßig in die Quicheform verteilen, Möhren sternförmig darauf legen und die Quiche mit Käse bestreuen. 15 Minuten im Ofen backen, bis der Käse geschmolzen ist.

HIRSECREME MIT FRÜCHTEN

40 Portionen für Kinder oder 20 Portionen für Erwachsene
CO_2-Emission: ✻✻✻

400 g	Hirse	600 g	Joghurt (fettarm)
500 ml	Milch	2 kg	Obst nach Jahreszeit
450 ml	Wasser		(z.B. Äpfel, Bananen,
2	Zitronen (Schale)		Birne, Zwetschen,
2	Vanilleschoten		Erdbeeren, Kirschen)
250 g	Ahornsirup		

Hirse mit heißem Wasser gründlich abspülen. Milch und Wasser erhitzen und mit Zitronenschale und der ausgeschabten Vanille aufkochen. Hirse dazugeben und ca. 25 Minuten ausquellen. Die Hirse sollte weich sein. Auskühlen. Joghurt und geputztes, fein geschnittenes Obst unterheben.

APFELJOGHURT

40 Portionen für Kinder oder 20 Portionen für Erwachsene
CO_2-Emission: ✻✻✻

2 kg	Naturjoghurt	5	Äpfel
50 ml	Orangensaft	5 EL	Haselnüsse,
5 EL	Zitronensaft		gehackt od. gemahlen
6 - 8 EL	Zucker		

Joghurt mit Säften und Zucker gut vermischen. Die Äpfel waschen und mit Schale direkt in den Joghurt fein hinein raspeln. Mit Nüssen bestreuen.

AUFSTRICHE FÜR KINDER

Jeweils 8 Portionen

MÖHREN-APFEL-AUFSTRICH

CO_2-Emission: ✻✻✻✻

200 g	Möhren
1 - 2	Äpfel (säuerlich)
2 EL	Zitronensaft
200 g	Magerquark
50 g	Crème fraiche
	Salz, Pfeffer
	Gehackte Petersilie

Möhren schälen und fein raspeln. Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls fein raspeln. Mit Zitronensaft, Quark und Crème fraiche verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

APFEL-SCHMALZ

CO_2-Emission: ✻✻✻

80 g	Butter
100 g	Äpfel (säuerlich)
150 g	Zwiebeln
40 g	Sonnenblumenkerne
¼ TL	Kräutersalz
1 EL	Zitronensaft

Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls fein würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Butter erhitzen. Äpfel, Zwiebeln und Sonnenblumenkerne in der Butter 5 Minuten dünsten. Den Aufstrich pürieren, mit Kräutersalz und Zitronensaft abschmecken.

PIKANTER BUCHWEIZEN-AUFSTRICH

CO_2-Emission: ✻✻✻✻✻

100 g	Buchweizen
0,5 Liter	Wasser
100 g	Zwiebeln
100 g	Äpfel (säuerlich)
10 g + 20 g	Butter
	Salz, Sojasoße,
	Thymian

Buchweizen grob schroten und in Wasser ca. 10 Minuten kochen, dann ausquellen lassen, abkühlen. Zwiebeln schälen und fein würfeln, Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen, ebenfalls klein würfeln. 10 g Butter erhitzen, Zwiebeln und Äpfel darin andünsten, unter den Buchweizen rühren. Mit 20 g Butter zu einem Aufstrich verrühren und würzen.

SÜSSE MÖHRENBUTTER

CO_2-Emission: ✻✻✻✻

100 g	Möhren
100 g	gem. Mandeln
50 g	Butter
1	Apfelsine
	(Schale und 2 EL Saft)
2 EL	Ahornsirup
2 EL	Sesamsamen

Möhren schälen und fein raspeln, in wenig Wasser 5 Minuten dünsten, abtropfen. Mandeln, Butter und Apfelsinenschale unterrühren. Mit Apfelsinensaft und Ahornsirup abschmecken. Sesamsamen in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie duften, und über den Aufstrich streuen.

KÜRBISKERN-BUTTER

CO_2-Emission: ✻✻

150 g	Kürbiskerne
130 g	weiche Butter
5 EL	Puderzucker
2 TL	Zitronensaft

Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl rösten. Abkühlen lassen und zerkleinern. Einige ganze Kerne zur Dekoration aufheben. Butter mit Zucker und Zitronensaft verrühren. Gehackte Kürbiskerne hinzugeben.

FRISCHKÄSE-VARIATIONEN

CO_2-Emission: ✻✻✻✻✻

1 Stange	Stangensellerie
Alternative 1:	Frühlingszwiebeln, Lauch, fein gewürfelte Gurke
Alternative 2:	fein geraspelte Möhren, Curry, Salz
Alternative 3:	Fenchel, filetierte, klein geschnittene Orangenstücke, Koriander, Curry
400 g	Frischkäse

Möhren schälen und fein raspeln. Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls fein raspeln. Mit Zitronensaft, Quark und Crème fraiche verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

AUFSTRICHE FÜR KINDER

Jeweils 8 Portionen

HAFER-MEERRETTICH-AUFSTRICH

CO_2-Emission: ✻✻✻

100 g	Hafervollkornschrot
100 ml	Gemüsebrühe
100 g	Apfel
80 g	weiche Butter oder Pflanzenmargarine
2	rote Zwiebeln, klein
40 g	Meerrettich, gerieben
	Salz

Zwiebeln schälen, sehr fein würfeln und in der Gemüsebrühe andünsten. Haferschrot einrühren. Vom Herd nehmen und ausquellen lassen.

In der Zwischenzeit den Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und fein raspeln. Mit Zitronensaft, Meerrettich und Butter verrühren und unter die Hafermasse kneten. Mit Salz abschmecken und kühl stellen.

GRÜNKERN-AUFSTRICH

CO_2-Emission: ✻✻✻

100 g	Grünkernvollkornmehl
200 ml	Gemüsebrühe
80 g	weiche Butter oder Pflanzenmargarine
je 1 Bd.	Liebstöckel, Schnittlauch
2	Zwiebeln, klein
2 EL	Öl
2 EL	Zitronensaft
2 St.	Knoblauchzehe
2 TL	gekörnter Senf
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Grünkernvollkornmehl in der Gemüsebrühe aufkochen, von der Platte nehmen und ausquellen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch sehr fein würfeln. Kräuter waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Grünkernmasse mit der Butter, dem Öl und den anderen Zutaten mischen, gut verkneten und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und gekörntem Senf pikant abschmecken.

HIRSE-SAUERKRAUT-AUFSTRICH

CO_2-Emission: ✻✻✻

100 g	Hirse
250 ml	Gemüsebrühe
100 g	Tomaten (ca. 4 St.)
100 g	weiche Butter oder Pflanzenmargarine
60 g	Zwiebel (ca. 1 St., groß)
30 g	Sauerkraut
2 St.	kleine Knoblauchzehen
20 g	Kräuter (ca. 4 EL)
	Salz, Pfeffer

Hirse heiß abspülen und in die kochende Gemüsebrühe geben. Auf niedriger Flamme ca. 10 Minuten köcheln lassen, danach 20 Minuten ohne Energiezufuhr ausquellen lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, halbieren, den Stielansatz entfernen und fein würfeln.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Sauerkraut mit Küchenkrepp trocken tupfen und fein schneiden. Kräuter waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und fein schneiden. Butter, das Gemüse, die Kräuter und die Hirse verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalt servieren.

DÖRROBST-AUFSTRICH

CO_2-Emission: ✻✻✻✻✻

500 g	gemischte Trockenfrüchte, ungeschwefelt (Alternative: Softaprikosen)
500 ml	Direkt-Apfelsaft
Alternative:	Orangendirektsaft
Schale	einer unbehandelten Zitrone
1 Msp.	Zimt
Alternative:	2 cm Ingwer
2 EL	Zitronensaft
2 EL	Ahornsirup oder Birnendicksaft
Alternative:	
8 EL	Nüsse gemahlen

Früchte unter heißem Wasser waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Apfelsaft über das Obst geben und mindestens 3 Stunden (Aprikosen 2 Std.) quellen lassen. Das Obst auf einem Sieb abtropfen lassen und den Einweichsaft auffangen. Das Obst mit dem Pürierstab pürieren und vom Einweichsaft nur so viel hinzugeben, bis eine glatte, streichfähige Masse entsteht.

Mit Zimt, Zitronensaft und Sirup oder Dicksaft abschmecken. Kühl stellen.

SCHOKO-MANDEL-CREME

CO_2-Emission: ✻✻✻✻

400 g	Haselnüsse, gemahlen
200 g	Mandeln, gemahlen
4 EL, geh.	Kakaopulver
10 - 12 EL	Ahornsirup
	Zimt, Kardamom
150g	Mascarpone (fettarmer: Mischung aus Sahnequark, Creme fraiche und Joghurt)
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Haselnüsse und Mandeln mit Kakaopulver, Ahornsirup und den Gewürzen vermischen. Mascarpone unterrühren.

JUGENDGRUPPEN

SAMOSAS – GEFÜLLTE INDISCHE TEIGTASCHEN

30 Stück
CO_2-Emission: ✻✻✻✻

1	mittelgroßes Stk. Ingwer
6	Knoblauchzehen
4	kleine oder
3	große Zwiebeln
3 - 4	grüne Chilischoten
1 Bd.	frische Korianderblätter
4	Kartoffeln
1 Prise	(oder mehr) Currypulver oder Garam Masala aus Fairem Handel
Salz	(nach Geschmack)
30 Platten	Frühlingsrollenteig (25 x 25 cm) aus dem Asialaden
2	Esslöffel Weißmehl
	Öl oder Kokosfett zum Fritieren

Samosas gibt es überall dort auf der Welt, wo indische Händler angelandet sind, zum Beispiel auch an den ostafrikanischen Küsten. Sie können gut in der Gruppe zubereitet werden.

Füllung:
Zuerst kochen Sie die Kartoffeln in der Schale. Dann pellen Sie sie und zerdrücken sie. Während die Kartoffeln kochen, schälen Sie Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln und würfeln diese sowie die Chilischoten und Korianderblätter sehr fein. Braten Sie diese Zutaten in wenig Öl, bis die Zwiebeln glasig sind. Mischen Sie die Kartoffelmasse mit den gebratenen Zutaten und würzen Sie die Masse mit Salz und Curry oder Garam Masala.

Vorbereitung der Teigtaschen:
Mischen Sie zwei Esslöffel Weißmehl mit Wasser zu einer Paste. Falten Sie die einzelnen Teigblätter zweimal. Legen Sie einen Teelöffel Füllung in eine Ecke des dreifachen Blattes und falten Sie das Blatt kreuzweise, so dass am Ende ein Dreieck entsteht. Streichen Sie ein wenig von der Mehlpaste auf das Ende des Teigblattes und kleben Sie es so fest, dass das Dreieck geschlossen wird. Während Sie die Samosas falten, erhitzen Sie ausreichend Öl oder Kokosfett in einem großen Topf. Fritieren Sie die Samosas nach und nach, bis sie golden, aber nicht braun sind. Sie sollten im Fett schwimmen. Legen Sie sie dann zum Abtropfen auf Küchenpapier und halten Sie sie bei 50 °C im Backofen warm. Am besten schmecken die Samosas heiß!

Rezept von Irene Williams, Chennai, und dem Verein

Mobile Bildung e.V. Beratung & Projekte im Fairen Handel

KLIMASAIL-AUFSTRICHE

Verschieden Aufstriche für 20 Personen

Diese Rezepte können sehr gut mit Jugendgruppen hergestellt werden. Sie sind alle einfach, günstig, lecker und schnell zuzubereiten.

TOMATEN-PAPRIKA-AUFSTRICH

CO_2-Emission: ✻ ✻ ✻ ✻ ✻

200 g	Tomatenmark
1	Paprika
50 ml	Olivenöl
100 g	Cashewkerne oder Cashewbruch
	Salz, Pfeffer und getrocknete Kräuter (z.B. italienische oder Kräuter der Provence)

Waschen und schneiden Sie die Paprika in kleine Stückchen. Geben Sie die zerkleinerte Paprika zusammen mit den anderen Zutaten in ein hohes Gefäß und pürieren Sie die Masse mit einem Pürierstab. Anschließend mit Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern abschmecken.

MYTREE'S AVOCADO-CREME

CO_2-Emission: ✻ ✻ ✻

3 reife	Avocados (wenn man sie leicht eindrücken kann und die Schale leicht abzutrennen ist, sind sie reif)
2	Zwiebeln
etwas	Olivenöl
1 Becher	Crème fraîche oder Joghurt oder SojaCuisine
1	Knoblauchzehe
	Salz und Pfeffer

Nach dem Abtrennen von Schale und Kern das Avocadofleisch mit einer Gabel musen. Schneiden Sie die Zwiebeln klein und braten Sie diese mit Öl an, bis sie glasig sind. Geben Sie dann etwas Zucker darüber und warten Sie, bis der Zucker unter ständigem Rühren auf den Zwiebeln karamellisiert ist. Geben Sie die karamellisierten Zwiebeln zur Avocado und vermengen Sie dies mit den anderen Zutaten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZWIEBEL-NETT (Z-NETT)

CO_2-Emission: ✻ ✻ ✻ ✻ ✻

2 Pckg.	Reiswaffeln (à 100 g)
2	Zwiebeln
280 g	Tomatenmark
200 ml	Wasser
etwas	Olivenöl

Zerbröseln Sie die Reiswaffeln mit der Hand in eine große Schüssel. Hacken Sie die Zwiebeln in kleine Stückchen. Geben Sie diese, das Wasser und das Tomatenmark zu den Reiswaffelbröseln in eine Schüssel und vermengen Sie alles, bis es eine gute Konsistenz hat, ähnlich der von rohem Hackfleisch – daher auch der Name). Dies ist die Basis für ein leckeres Zwiebel-Nett. Beim Würzen können Sie ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Hier zwei Beispiele:

Würz-Variante 1 –
klassisch frisch: Salz, Pfeffer, Zitronensaft, frische Petersilie

Würz-Variante 2 –
italienisch feurig: Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chilipulver, getrocknete italienische Kräuter.

HUMMUS (KICHERERBSENMUS)

CO_2-Emission: ✻ ✻ ✻ ✻ ✻

250 g	Kichererbsen (am besten vorgekocht aus dem Glas /Dose)
1	Knoblauchzehe (nach Geschmack auch mehr)
150 g	Tahin (Sesammus – bekommt man im Bioladen und ist auch geöffnet sehr lange haltbar)
8 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver, evtl. frische Petersilie

Alles zusammengeben und mit einem Pürierstab zerkleinern, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Zum Servieren können Sie das Mus mit Paprikapulver und frischer Petersilie garnieren.

TIPP:
Zweier-Teams können jeweils einen Brotaufstrich herstellen, ein anderes Team backt Brot (s. S. 102 | 103). Anschließend treffen sich alle zu einem großen Aufstrich-Buffet und können die Köstlichkeiten der anderen Gruppen probieren. Die Jugendlichen können auch selbst kreativ werden und eigene Variationen erfinden – dann macht es besonders Spaß!

KlimaSail.de

POMMERSCHE HIMMEL UND ERDE

20 Portionen
CO_2-Emission: ✻

3 kg	mehlig kochende Kartoffeln
5 kg	säuerliche Äpfel (z.B. Boskop, Cox Orange)
625 ml	Apfelsaft
3 - 4	Zitronen (den Saft davon)
1 EL	Pfeffer
1 EL	Zucker
20 - 25	Zwiebeln (bei großen Zwiebeln reichen entsprechend weniger)
150 g	Butter
500 ml	Sahne
2 kg	Pommersche grob (grobe Mettwurst)
Etwas	Mehl, um die Wurstscheiben darin zu wenden
5 EL	Butterschmalz
	Salz
	Muskat
	Majoran (am besten frischer, sonst getrockneter)

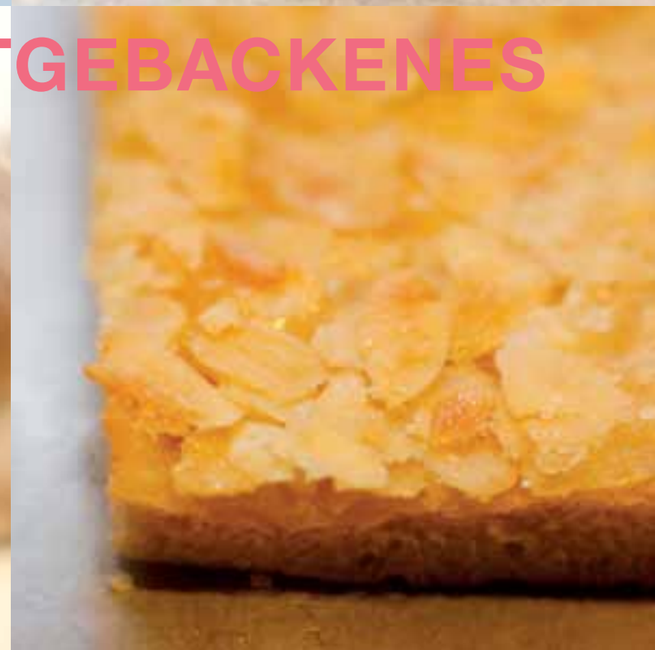
Die Kartoffeln schälen und waschen, in Salzwasser garen und kurz ausdampfen lassen, anschließend mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Die Äpfel schälen und vierteln. Die Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in feine Scheiben schneiden. Die Äpfel mit Apfelsaft, Zitronensaft, etwas Salz, Pfeffer und Zucker ca. 5 bis 10 Minuten dünsten. Die Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und zusammen mit dem Majoran in erhitzter Butter goldbraun braten. Die Äpfel mit den heißen Kartoffeln mischen, Sahne unterheben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Pommersche Mettwurst in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, in Mehl wenden, in erhitztem Butterschmalz kurz von beiden Seiten braten. Die Wurstscheiben mit den Zwiebelringen und nach Wunsch frischem Majoran auf dem Himmel und Erde anrichten und servieren.

Ein Rezept der Evangelischen Jugend Pommern

SELBSTGEBACKENES



HERZHAFT UND SÜSS

HERZHAFTER HEFETEIG:
CO_2-Emission: ✻✻✻✻✻

1000 g	**Weizenschrot (feines Vollkornmehl)**
600 ml	**Wasser (handwarm)**
40g	**Frischhefe (oder ein Päckchen Trockenhefe)**
20 g	**Salz**
25 g	**Butter oder Margarine (ein gehäufter Esslöffel)**

SÜSSER HEFETEIG:
CO_2-Emission: ✻✻✻

1000 g	**Weizenschrot (feines Vollkornmehl)**
400 ml	**Wasser (handwarm)**
150 g	**Honig**
80 g	**Frischhefe (oder 2 Päckchen Trockenhefe)**
20 g	**Salz**
100 g	**Butter oder Margarine**

Backen kann ganz schwierig, aber auch ganz einfach sein. Backen mit Hefeteig ist am leichtesten. Dafür gibt es je ein Grundrezept für Süßes und Herzhaftes. Diese können je nach Bedarf, Appetit und Geschmack variiert werden: als Brot, Brötchen, Rosinenzopf oder Pizza.

Alle Zutaten werden verknetet, bis der Teig geschmeidig ist und nicht mehr klebt. (Das dauert ein bisschen!) Anschließend 1 Stunde zugedeckt ruhen lassen. Danach einmal gut durchkneten und in die gewünschte Form bringen. Nun erneut 20 Minuten bei schön warmer Raumtemperatur ruhen lassen. Dann bei ca. 230 °C im vorgeheizten Backofen backen.

Variationen:
Statt Weizen- kann Dinkelmehl verwendet werden.
Mit Wasser eingepinselt kann man die Teiglinge mit Mohn und vielem mehr bestreuen.

Herzhafte Variationen:
Mit Gewürzen und Kräutern (ca. 10 bis 20 g) kann man dem Teig eine besondere Geschmacksrichtung geben. Geröstete Sonnenblumenkerne (ca. 100 g) im Teig machen Brot und Brötchen herrlich aromatisch. Olivenöl (100 ml) entfaltet im Teig seinen typischen Duft und Geschmack. Das Öl ersetzt bei den Zutaten die Butter|Margarine. Außerdem sollte etwas weniger Wasser verwendet werden. Lecker für Pizza. Der Grundteig ergibt 3 Bleche. Statt Vollkornschrot kann Weißmehl verwendet werden. Dann 100 ml weniger Wasser verwenden!

Süße Variationen:
Grob gehackte (geröstete) Nüsse|Mandeln (ca. 100 g) geben leckere Aromen. Eingeweichte Rosinen (ca. 200 g) geben fruchtig saftige Akzente. Der Grundteig macht zu einem Zopf geflochten ordentlich was her. Statt Vollkornschrot kann Weißmehl verwendet werden. Dann Zucker statt Honig verwenden. Der Grundteig (ergibt 2 Bleche) mit Streuseln obendrauf ergibt einen einfachen aber leckeren Kuchen.

Mengen und Backzeiten:
Ein Grundteig ergibt ca. 30 Brötchen.
Brötchen haben eine Backzeit von herzhaft ca. 20 und süß ca. 12 Minuten.
Ein Grundteig ergibt 2 Brote oder 4 Zöpfe.
Brot hat eine Backzeit von herzhaft ca. 30 und süß ca. 20 Minuten.
Zöpfe haben eine Backzeit von herzhaft ca. 22 und süß ca. 15 Minuten.

MINIREZEPT FÜR STREUSEL:
650 g Margarine mit 550 g Zucker, 5 g Salz und ¼ Teelöffel Vanille verrühren und dann mit 1000 g Weizenmehl (Weißmehl) mit spitzen Fingern miteinander verkrümeln. Reicht für 2 Blech Kuchen.

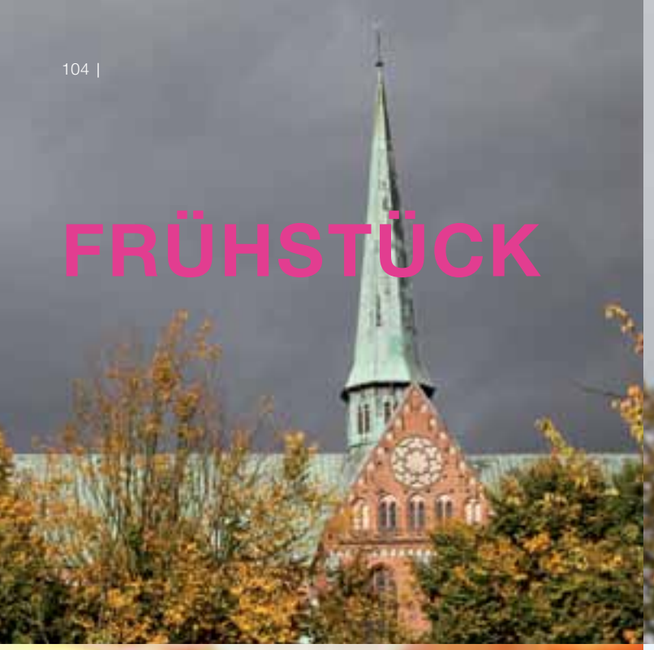
Streusel-Variation 1:
Tortenboden für verschiedene Torten:
Kuchenform oder -blech gut fetten. Darauf 400 g Streusel plattdrücken und 12 Minuten anbacken.

Krümeltorte:
Auf dem Tortenboden aus Streuseln 550 g Obst-Füllung (Erdbeeren, Himbeeren, Rharbarber, Johannisbeeren, rote Grütze) verteilen, darauf weitere 450 g Streusel geben und 40 Minuten bei 230 °C backen. Für einen Blechkuchen wird jeweils die doppelte Menge benötigt.

Streusel-Variation 2:
Kekse aus Streuseln oder -resten
Zu den Streuseln ein paar gehackte Nüsse | Mandeln | Schokolade oder Ähnliches geben und mit etwas Wasser oder Saft zu einem Teig verkneten. Den Teig zu Rollen formen und solange kühlstellen, bis diese schnittfest sind. Dann in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Abstand auf dem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Bei 220 °C ca. 12 Minuten backen.

Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht die KornKraft Bäckerei aus Schinkel.

FRÜHSTÜCK



APFELMUS

Menge nach Bedarf
CO_2-Emission: ✻✻✻✻✻

Viele	**Äpfel**	**Etwas**	**Wasser**
	Zucker oder Honig	**Ggf. etwas**	**Zimt oder Ingwer**

Apfelmus selber zu machen ist einfach. Es kann in großen Mengen produziert werden. Selbstgemachtes Apfelmus ist eine gute Möglichkeit, Äpfel zu konservieren, gerade wenn im Herbst große Mengen Äpfel reif sind oder gelagerte Äpfel verarbeitet werden müssen, um sie vor dem Verderb zu bewahren.

Äpfel waschen, achteln, Gehäuse und schlechte Stellen entfernen. Wer sehr feines Mus haben möchte, sollte die Äpfel schälen. Apfelstücke in einen Topf füllen und den Boden leicht mit Wasser bedecken. Mit geschlossenem Deckel alles kochen lassen. Regelmäßig umrühren. Die zerkochten Äpfel kann man im heißen Zustand mit einer Flotten Lotte passieren, mit einem Stabmixer pürieren oder mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern. Das Apfelmus nach Geschmack mit Zucker oder Honig süßen. Das Mus kann noch mit Zimt oder Ingwer verfeinert werden.

Zum Konservieren das Apfelmus entweder heiß in saubere Schraubdeckelgläser einfüllen und diese sofort verschließen. Oder aber das Apfelmus abkühlen lassen und einfrieren oder einwecken.

Tipp:
Die Apfelschalen kann man mit Wasser übergießen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. So entsteht ein sehr fruchtiger Apfeltee. Durch ein Sieb gegeben und ggf. noch etwas gesüßt, ist er sofort serviertfertig.

Dieses und die folgenden Rezepte kommen von der Kampagne „Marmelade für alle!“

Marmelade für Alle!
Der Mensch lebt nicht vom Brot allein

HOLUNDERBLÜTENSIRUP

Menge nach Bedarf
CO_2-Emission: ✻ ✻ ✻ ✻ ✻

	Holunderblüten	**1 - 1½**	**Ungespritzte Zitronen**
Pro Liter	**Wasser**	**½ - 1 kg**	**Zucker**

Holunderblütensirup kann man in großen Mengen herstellen. Durch die verschiedenen Größen von Holunderblüten verzichten wir auf die Angabe einer genauen Anzahl von Dolden. Morgens, nach einer trocknen Nacht gepflückte Blüten haben das beste Aroma.

Man nehme einen Eimer oder Kochtopf und pflücke in diesen Holunderblütendolden. Danach wird so viel Wasser (abmessen) in das Gefäß gefüllt, bis alle Dolden unter Wasser sind. Pro Liter Wasser werden ca. 1 bis 1½ zerkleinerte Zitronen beigegeben. Die Dolden müssen unter Wasser bleiben. Dafür kann man sie mit einem Teller oder Deckel beschweren.

12 bis 24 Stunden später wird alles zunächst durch ein Sieb und dann durch ein Tuch gegeben. Die Flüssigkeit mit Zucker aufkochen. Pro Liter Flüssigkeit ½ bis 1 Kg Zucker rechnen.

Den Sirup heiß in saubere (am besten ausgekochte) Flaschen füllen. Wir empfehlen leere Flaschen von Saft, Milch, Sahne, Tomaten- oder Grillsauce oder sonstige Flaschen mit großem Deckel, da diese sich besser säubern lassen und die Deckel besser halten.

Den fertigen Sirup mit Wasser verdünnt im Verhältnis eins zu fünf servieren.

Tipp:
Holunderblütensirup in Eiswürfelformen einfrieren und je nach Bedarf verwenden. Auch Reste von angebrochenen Flaschen kann man so vor dem Verderb schützen.

HOLUNDER-APFEL-GELEE

Menge nach Bedarf
CO_2-Emission: ✻ ✻ ✻ ✻

10 - 20	**Holunderblütendolden**	**1 Pckg.**	**Gelierzucker**
¾ L	**Apfelsaft**	**1**	**Zitrone**

Holunderblütendolden in einem Liter Wasser mit einer kleingeschnittenen Zitrone 12 bis 24 Stunden ziehen lassen. Durch ein Tuch seien. Die Flüssigkeit mit ca. ¾ l Apfelsaft und entsprechender Menge Gelierzucker (siehe Packungsbeschreibung) aufkochen und in Gläser abfüllen.

Tipp:
Um Marmeladen gut und kleckerfrei in Gläser abzufüllen, empfehlen wir einen Marmeladen-Einfülltrichter (Weithalstrichter). Ein gutes Werkzeug in der Küche, damit am Ende die Marmeladengläser nicht von außen kleben.

Und Gott sprach: Sehet da, ich habe euch gegeben alle Pflanzen, die Samen bringen, auf der ganzen Erde, und alle Bäume mit Früchten, die Samen bringen, zu eurer Speise.

Gen 1,29

MARMELADE – QUER DURCH DEN GARTEN

Menge nach Bedarf
CO_2-Emission: ✻✻✻✻

Früchte
Gelierzucker

Marmeladen kann man aus vielen verschiedenen Früchten kochen. Daher geben wir hier ein Grundrezept mit zwei Varianten an.

Alle Früchte säubern, eventuell entsteinen und abwiegen. Große Früchte, wie Äpfel, Birnen, Pfirsiche oder große Pflaumen in Stücke schneiden. Beerenobst kann ganz bleiben. Früchte mit der entsprechenden Menge Gelierzucker vermischen.

Variante 1:
Die Mischung direkt zum Kochen bringen und vier Minuten unter Rühren sprudelnd kochen.

Variante 2:
Die Früchte mit dem Gelierzucker über Nacht stehenlasssen, bevor man die Mischung aufkocht. Dann haben die Früchte Saft gezogen und der Zucker hat sich aufgelöst.

Wer es sämig und fein mag, püriert die Mischung. Wer Stückchen bevorzugt, lässt alles wie es ist.

Tipp:
Ein Tipp, bei dem einige die Nase rümpfen und ihn am Ende dann doch gut finden: Am Ende der Kochaktion den Marmeladenkochtopf mit Kochlöffel, Kelle, Trichter und ca. 1 bis 2 Liter Wasser füllen. Alles aufkochen und schwenken, so dass sich alle Marmeladenreste von den Werkzeugen lösen. Flüssigkeit durch ein Sieb in eine Teekanne füllen und Schwarzteebeutel beigeben. Das Ergebnis ist ein Schwarztee mit Fruchtgeschmack, gegen den kein gekaufter aromatisierter Schwarztee ankommt.

UND WAS GIBT ES ZU TRINKEN?

Empfehlungen vom Weltcafé ElbFaire | Brücke - Ökumenisches Forum HafenCity

Welche Anregungen gibt das Weltcafé ElbFaire für das Getränkeangebot in Kirchengemeinden?

Der Name ist Programm: das Weltcafé ElbFaire verbindet mit seinem Angebot Menschen in Hamburg mit Menschen in der ganzen Welt – und das nach den Grundsätzen des Fairen Handels. Also wird hier ausschließlich fair gehandelter Kaffee, Tee und Kakao serviert. Diese Entscheidung war einfach. Daran kann sich jede Kirchengemeinde ein Beispiel nehmen.

Doch wie wählt das Café die weiteren Getränke aus? Ein Blick auf die Getränkekarte verrät die verschiedenen Kriterien: kontrolliert biologischer Anbau wird vorausgesetzt, ergänzt durch Klimafreundlichkeit und Sozialverträglichkeit. Mal überwiegt das eine, mal das andere Kriterium. Manchmal sind im Interesse der Kundinnen und Kunden Kompromisse nötig. So gibt es zum Beispiel nur ein prickelndes Fruchtgetränk mit Früchten aus der Region. Bei den anderen sind manche Zutaten weit gereist, was dem Klima nicht zuträglich ist. Immerhin verarbeitet der Produzent fair gehandelte Früchte.
Beim Saftangebot fiel die Entscheidung den Genossenschaftlern und Genossenschaftlerinnen der ElbFaire leicht. Denn das Projekt „Das Geld hängt an den Bäumen“ überzeugt sofort: Äpfel, die überall an den Bäumen hängen bleiben – etwa in Kirchgärten oder auf Streuobstwiesen – werden durch eine gärtnermeisterlich betreute Gruppe von Beschäftigten mit Behinderung geerntet. Eine Slow-Food-Mosterei verarbeitet die Früchte zu naturtrübem Direktsaft. Der Erlös aus dem Verkauf fließt zurück in das Projekt und finanziert so die Arbeit der Mitarbeitenden.
Das wichtigste Lebenselixier ist das Wasser. Was für mehr als eine Milliarde Menschen in dieser Welt nicht selbstverständlich ist, wäre in Hamburg gut möglich, nämlich Wasser aus dem Wasserhahn zu trinken. Das täte uns gut. Doch mit dem Konsum des Wassers von Viva con Agua können wir zusätzlich anderen Gutes tun: 60 Prozent der Gewinne aus dem Verkauf des Flaschenwassers kommen dauerhaft konkreten und langfristigen Trinkwasserprojekten zugute.

In der Großstadt sind die genannten Kriterien leichter einzuhalten. Wie lässt sich eine Getränkepolitik in ländlichen Kirchengemeinden realisieren?

Sie können die folgenden Fragen gewissenhaft beantworten und dann abwägen, wofür Sie sich entscheiden.
Welche Getränke

- brauchen wir wirklich auf unserer Gemeindeveranstaltung?
- können wir aus Fairem Handel beziehen?
- werden in unserer Gegend produziert oder abgefüllt?
- können wir bzw. Gemeindemitglieder selber herstellen?
- gibt es in umweltfreundlichen, weil wiederbefüllbaren Mehrwegverpackungen?

Jutta Boysen
Jutta Boysen lebt im Ökumenischen Forum HafenCity und leitet die Fastenaktion ‘7 Wochen mit Produkten aus Fairem Handel und der Region’ der Nordkirche

Herausgeber:
© Amt für Öffentlichkeitsdienst
der Evangelisch-Lutherischen Kirche
in Norddeutschland
Königstraße 54 | 22767 Hamburg
Tel.: 0 40 | 306 20 – 11 00
info@afoe.nordkirche.de

Konzept und Redaktion:
Anne Christiansen
Amt für Öffentlichkeitsdienst
der Nordkirche (verantwortlich)

Mit
einem Gespräch mit **Ministerpräsident Torsten Albig** (Schleswig-Holstein) und **Bischof Gerhard Ulrich** (Evangelisch-Lutherische Kirche in Norddeutschland)
und
Beiträgen von:
Hannah Bahr
KlimaSail - Jugendwerk Koppelsberg
Mrutti Balozi
Ökumenischer Mitarbeiter im Kirchenkreis Rantzau-Münsterdorf
Tabea Bartels
Jugendpfarramt des Kirchenkreises Pommern
Jutta Boysen
Mobile Bildung e.V. – 7 Wochen mit Produkten aus Fairem Handel und der Region
Kirstin Dibietz
Rathauspassage Hamburg
Melissa Eberhardt
Kampagne Marmelade für alle! – Jugendwerk Koppelsberg
Ulrike Eder
Zentrum für Mission und Ökumene – Infostelle Klimagerechtigkeit
Dagmar Frackowiak
Haus am Schüberg
Gundel Halver
KornKraft Bäckerei und Kirchengemeinde Schinkel
Christoph Hertel
Deutscher Evangelischer Kirchentag – Stabsstelle Umwelt
Andrea Kaiser
Journalistin
Ekkehard Maase
Deutscher Evangelischer Kirchentag
Stefanie Maur-Weiss
Kirche für Klima – Die Klimakampagne der Nordkirche
Costanza Müller-Djalili
Kita ökoplus – naehrmehr
Barbara Niehaus
Suppenküche der Kirchengemeinde Bad Doberan
Gabi Nottelmann
Gläsernes Restaurant – Deutscher Evangelischer Kirchentag
Thorsten Pachnicke
Ökumenische Arbeitsstelle im Kirchenkreis Rantzau-Münsterdorf
Maren Petersen
Christian Jensen Kolleg
Thomas Schaack
Dezernat für theologische Grundsatzfragen und Publizistik der Nordkirche
Klaus Schäfer
Zentrum für Mission und Ökumene der Nordkirche
Petra Steinert
Kita ökoplus – UmweltHaus am Schüberg
Mathias Thoms
Haus der Kirche – Güstrow
Frank Wagner
Weltcafé Elbfaire – Ökumenisches Forum HafenCity

Gestaltung:
Kirsten Gutmann
mali@k-gutmann.com
Fotos:
Thomas Müller
www.MUELLER-foto.com
Druck:
Druckzentrum Neumünster
Verlag:
Lutherische Verlagsgesellschaft mbH, Kiel
Bestellungen:
www.bestellung-nordkirche.de
(Info-Material)
Tel.: 040 | 306 20 -1100

1. Auflage, Februar 2013

„Mahlzeit, Gemeinde!“ Das Kochbuch der Nordkirche macht Appetit und Lust auf die große Tafel. Zahlreiche Häuser und Küchen der Nordkirche haben für dieses Buch Rezepte beigesteuert. Kirchengemeinden und Gruppen finden hier etliche erprobte Anregungen für Anlässe, bei denen viele Menschen gemeinsam essen: Gemeindefeiern, Empfänge, Straßen- und Kinderfeste, Jugendgruppen oder gemeinsames Grillen. Alle Rezepte sind

- ausgerichtet auf 20 Personen
- ökofair und bio
- mit regionalen und saisonalen Zutaten
- klimafreundlich
- natürlich auch bestens für Feste und Feiern zuhause.

Rezepte für Kinder haben ebenso einen eigenen Platz wie Gerichte, die gut in einer Gruppe zuzubereiten sind und sich deshalb für Jugendliche eignen.

„Mahlzeit, Gemeinde!“ zeigt: ökofair und klimafreundlich für viele Menschen zu kochen ist einfach, kostengünstig und schmeckt.

Mit einem Intro vom schleswig-holsteinischen Ministerpräsidenten Torsten Albig und Bischof Gerhard Ulrich, kurzen Textbeiträgen zum Thema, Erklärung von Bio-Siegeln, zahlreichen Web-Adressen, Saisonkalender und vielen Fotos.

Bestellungen: www.bestellung-nordkirche.de

Evangelisch-Lutherische
Kirche in Norddeutschland

Unverbindliche
Preisempfehlung: 5,- Euro

9 783875 031614

ÖKOLOGISCH | FAIR | KLIMAFREUNDLICH | REGIONAL | SAISONAL