



Gesunde Küche
zdrowa kuchnia
طعامنا الصحي
sağlıklı mutfak
Amaro Keravipe
Наша кухня

UNSERE KÜCHE in der Weißen Siedlung

RESTLOS
GLÜCKLICH



GERICHTE ERZÄHLEN GESCHICHTEN

Rezepte aus der Weißen Siedlung und
Ideen für einen nachhaltigen Alltag

GERICHTE ERZÄHLEN GESCHICHTEN

Rezepte aus der Weißen Siedlung und
Ideen für einen nachhaltigen Alltag von
RESTLOS GLÜCKLICH e. V.



RESTLOS
GLÜCKLICH

for

MEINE
WERTSCHÄTZUNG
für Lebensmittel

ÜBERSICHT

1. Über uns 6
2. Gutes für dich und den Planeten
 - Saisonale und regionale Bioprodukte 11
 - Weniger Zucker 12
3. Gesund und (klima-)fit in jeder Lebensphase
 - Ernährung für Babys & Kinder 24
 - Ernährung im Alter 28
4. Lebensmittelverschwendung: Was kannst du tun? 46
5. Eindrücke von unseren Veranstaltungen im Kiez 52
6. Glossar 56

REZEPTE IN DER BROSCHÜRE

Schoko-Nuss Aufstrich	14	Ayransuppe	34
Apfel-Minz Tee	15	Arabische Linsensuppe	35
Spinat Börek	16	Indische Linsensuppe	36
Gefüllte Zucchini Blüten	17	Mjadara	38
Kürbissuppe	19	Flammkuchen	39
Auberginensalat	20	Schokoladen Cookies	41
Vegane Paella	21	Eierlikörtorte	42
Gemüsebrei	27	Eiswerkuchen	44
Weißkohl Ragout	32	Rote Bete Schalenchips	51
Grüne Gemüsepfanne	33	Möhrengrün-Pesto	51

1. ÜBER UNS

Wir von RESTLOS GLÜCKLICH e. V. engagieren uns dafür, dass Lebensmittel mehr wertgeschätzt und weniger verschwendet werden. Neben Bildungsprojekten in Berliner Schulen und Kitas, bieten wir Koch- und Onlineworkshops an und sind auch in deinem Kiez aktiv! *Unsere Küche* kannst du in der *Weißten Siedlung* in Neukölln, im *Auguste-Viktoria-Kiez* in Reinickendorf, im *Falkenhäger Feld* in Spandau, im *Brunnenviertel* und im *Beussel- und Huttenkiez* in Mitte

besuchen. Alle Projekte werden von den jeweiligen Quartiersmanagements vor Ort über das Programm „Sozialer Zusammenhalt“ gefördert. Ziel ist es, das Engagement der Kiezbevölkerung zu stärken und den Kiez lebenswerter zu machen. Auch über dieses Projekt hinaus bieten die Quartiersmanagements Veranstaltungen und Beteiligungsmöglichkeiten an. Im Glossar findest du den Kontakt zum Quartiersmanagement Dammwegsiedlung.



Im Rahmen unseres Projekts „Gerichte erzählen Geschichten“ in der Weißen Siedlung bieten wir Mitmach-Aktionen zu klimaverträglicher und gesundheitsfördernder Ernährung an. Wir laden dich ein, gemeinsam mit uns zu kochen, zu essen und dich mit uns auszutauschen.



Was heißt es,
gesund zu kochen?

Was hat unsere Ernährung
mit dem Klima zu tun?

Wie können wir uns ohne großen
Aufwand klimaverträglich ernähren?

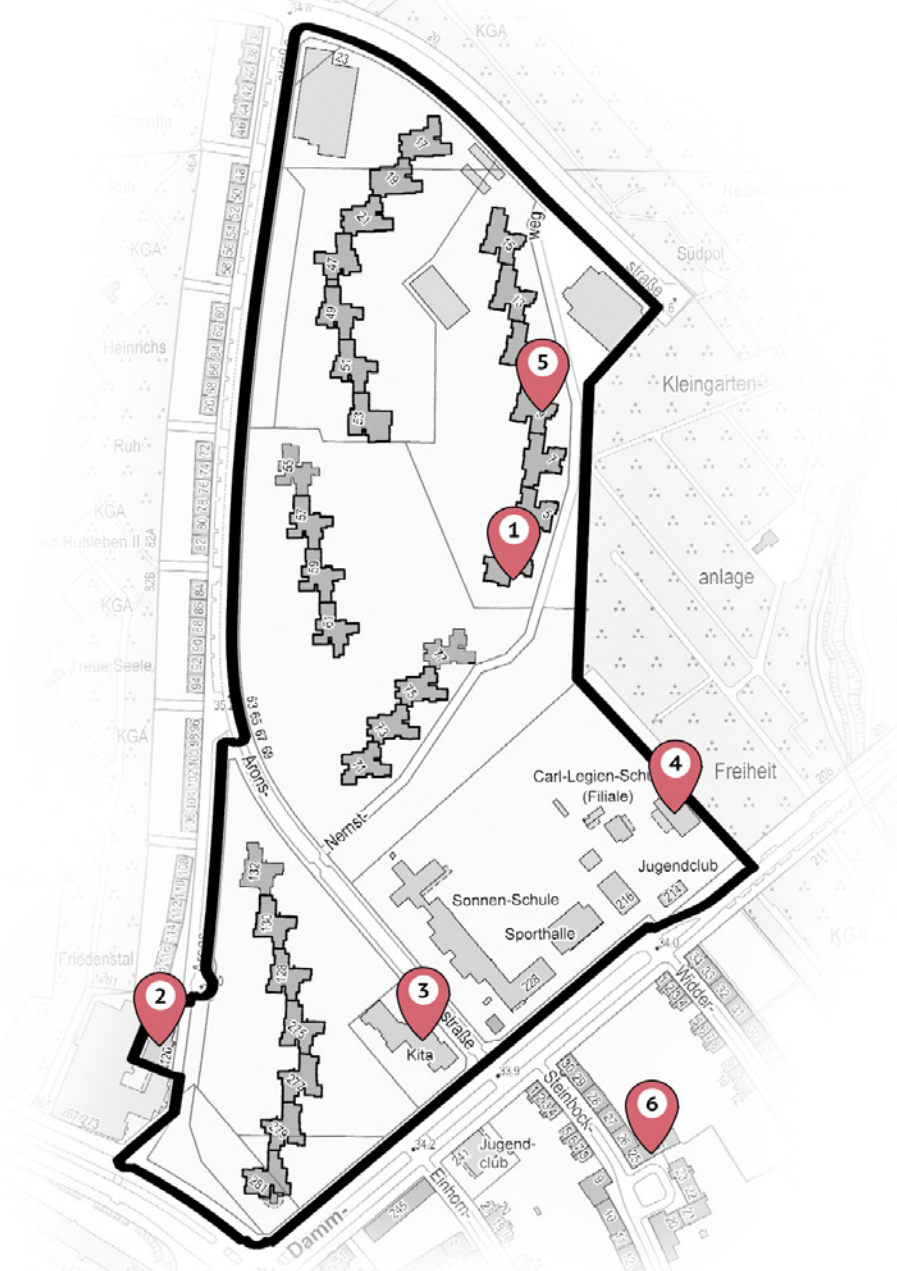
Wie kannst du preishewusst und lecker kochen?

Gesund und lecker aus dem Kiez!

In dieser Broschüre haben wir verschiedene Rezepte aus der Nachbarschaft der Weißen Siedlung gesammelt. Außerdem findest du nützliche Tipps zu gesundheitsfördernder, klimaverträglicher Ernährung. Dazu gibts kreative Anregungen zum Thema Resteverwertung.



Tu mit uns etwas gegen Lebensmittel-
verschwendung. Los gehts!



Einrichtungen in der Weißen Siedlung

In der Weißen Siedlung gibt es mehrere Einrichtungen und Orte mit öffentlich zugänglichen Küchen. Wenn du gemeinsam mit anderen kochen möchtest, kannst du dich an folgende Adressen werden:

1. Nachbarschaftstreff Sonnenblick

Im Nachbarschaftstreff gibt es eine kleine, gut ausgestattete Küche. Sie bietet Platz für eine kleine gemütliche Runde von 3-6 Personen. Bei Interesse wende dich an Eileen.

Dieselstr 3, 12057 Berlin

Tel.: 0151 40 66 47 48

*Ansprechperson: Eileen Lampert
nbt-sonnenblick@stephanus.org*

2. Outreach Jugendtreff „Sunshine Inn“

Kleine Küche, mit allem was man braucht. Außerdem gibts für den Außenbereich zwei Gaskocher und einen Grill, die z. B. zu sommerlichen Grillabende einladen.

Aronsstr. 120, 12057 Berlin

Tel.: 030 983 72 15

*Ansprechperson: Ilyas Yorgun, Hamza El-Khalaf, Yeliz Illbegi
sunshine.inn@outrech.berlin*

3. Familienzentrum Debora

Die Kita verfügt über eine eigene kleine Küche, die auf Anfrage gerne mitgenutzt werden kann.

Aronsstr. 134, 12057 Berlin

Tel.: 030 74 77 52 77

*Ansprechperson: Julia Rikli, Stephanie Illgen, Stephanie Heldt
familienzentrum.debora@kk-neukoelln.de*

4. Nachbarschaftscampus Dammweg

Sei dabei, wenn im Gewächshaus eigenes Gemüse angepflanzt, gepflegt & geerntet oder im Lehmbackofen köstliches Brot gebacken wird. An der Feuerschale können die Leckereien danach gegessen und z. B. Stockbrot selbst zubereitet werden.

Dammweg 216, 12057 Berlin

Tel.: 030 311 624 37

*Ansprechperson: Felix Clasbummel, Anna de Carlo
info@berlin-mondiale.de*

5. Quartiersmanagement Dammwegsiedlung

Hier kannst du immer nachfragen, welche Veranstaltungen rund ums Kochen und das Thema Ernährung in der Weißen Siedlung stattfinden.

Dieselstraße 9, 12057 Berlin

Tel.: 030 30 64 46 66; 0176 30118654

*Ansprechperson: Daniela Bettin, Ceren Tosun-Arnet;
weisse-siedlung-dammweg@weeber-partner.de*

6. CARIsatt - Nachbarschaftstreff und Nähprojekt Neukölln

Die Küche kann gerne genutzt werden. Sie bietet Platz für ca. 10 Personen und verfügt über alles was man braucht. Bei Interesse wende dich an Doreen.

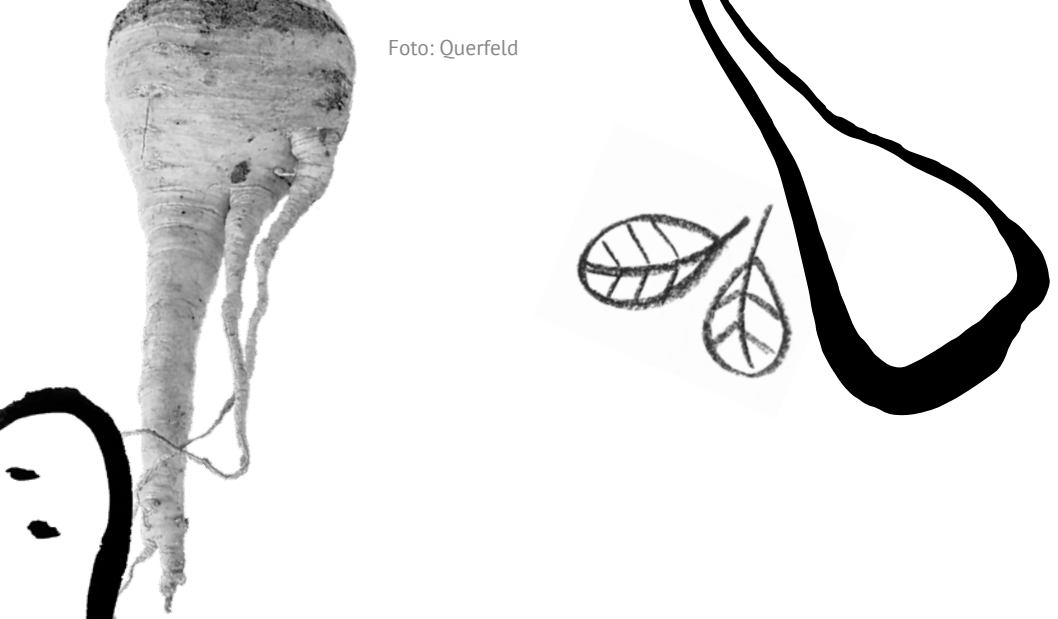
Steinbockstr. 25, 12057 Berlin

Tel.: 030 587 99 67 41

*Ansprechperson: Doreen Nieswand
d.nieswand@caritas-berlin.de*

Auf den nächsten Seiten verraten wir dir, worauf du achten kannst, um dich klimaverträglich zu ernähren. Los gehts!

Foto: Querfeld



SAISONALE UND REGIONALE BIOPRODUKTE



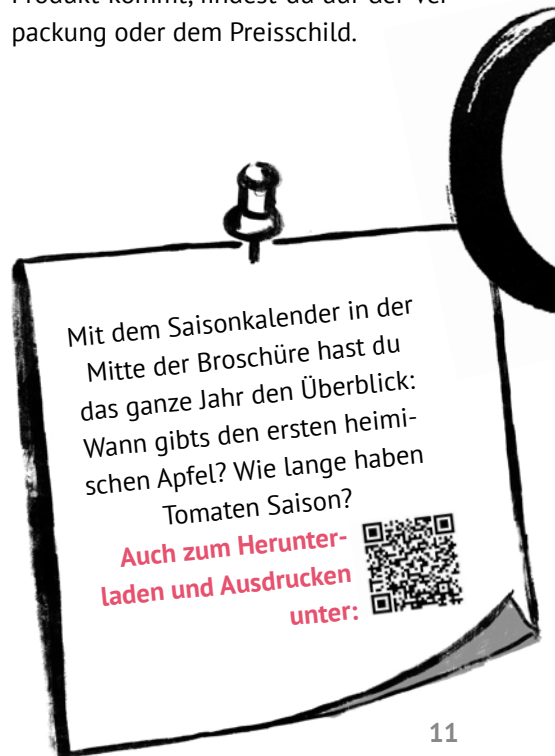
2. GUTES FÜR DICH UND DEN PLANETEN



Saisonales Obst und Gemüse aus der Region wachsen und reifen meist unter freiem Himmel. Dadurch enthalten sie mehr Vitamine und Mineralstoffe als unreif geerntete und lang transportierte Lebensmittel. Handelt es sich um Lebensmittel in Bio-Qualität, wurden sie außerdem ohne den Einsatz von Chemie, wie z. B. Schädlingsbekämpfungsmitteln, angebaut. Der Einsatz von chemischen Substanzen belastet die Umwelt und kann zu gesundheitlichen Schäden führen.

Außerdem garantieren saisonale Produkte aus der Region eine abwechslungsreiche Ernährung. Kurze Transportwege schonen zusätzlich die Umwelt und Ressourcen. Denn die langen Transportwege der importierten Lebensmittel führen nicht nur zu mehr Emissionen des klimaschädlichen Kohlenstoffdioxids. Gerade Obst und Gemüse sind empfindliche Lebensmittel, die auf den weiten Wegen Schaden nehmen oder sogar verderben. So bringen lange Transportwege auch mehr Lebensmittelverschwendung mit sich. Leider werden z. B. in Supermärkten oft

Lebensmittel aus anderen Ländern angeboten, die eigentlich auch saisonal aus Deutschland verfügbar wären. Deshalb ist es wichtig, dass wir beim Einkaufen auf dem Wochenmarkt und im Supermarkt zu regionalen Produkten greifen. Damit künftig wieder mehr regional produziert wird und damit wir wissen, wie unsere Lebensmittel angebaut und verarbeitet werden. Informationen aus welchem Herkunftsland das Produkt kommt, findest du auf der Verpackung oder dem Preisschild.





Ernährungsfachkräfte empfehlen, Industriezucker – also weißen Zucker – einzusparen. Wenn wir diesen in zu großen Mengen konsumieren, ist das gesundheitsschädlich und führt zu Karies und Magen-Darm-Krankheiten.



WENIGER ZUCKER



Was können wir tun, um weniger Zucker zu uns zu nehmen?

Erst einmal sollten wir uns bewusst werden, dass Industriezucker in vielen Fertigprodukten versteckt ist – daher am besten immer auf die Zutatenliste achten und lieber zu Alternativen greifen, die von Natur aus zuckerärmer sind. Am besten ist es jedoch, so viel wie mög-

lich selbst zuzubereiten, um bewusst entscheiden zu können, wie viel Zucker im Körper landet. Die allgemeine Empfehlung der deutschen Gesellschaft für Ernährung: Eine erwachsene Person sollte nicht mehr als 50 Gramm Zucker pro Tag essen. Das heißt, nicht mehr als drei Esslöffel Zucker.

Wie können wir unser Essen trotzdem süßen?

Es gibt viele Möglichkeiten, den Industriezucker durch naturbelassene, pflanzliche Süßungsmittel zu ersetzen. Diese sind weniger schädlich, weil sie neben reinen Kohlenhydraten auch noch Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien enthalten. Wollt ihr euch gesund und klimaverträglich das Leben versüßen, dann solltet ihr natürliche Zuckerquellen verwenden, die in der Region produziert werden:

- Probiert, Produkte mit natürlicher Süße wie Honig oder Obst (z. B. überreife Bananen als Zuckerersatz im Kuchen), statt Süßigkeiten zu essen.
- Auch flüssige Süßmacher wie **Apfeldicksaft** oder **Zuckerrübensirup** verfeinern Gebäck und Nachspeisen. **Ahornsirup** ist ebenfalls sehr gesund, hat aber einen langen Weg aus Kanada hinter sich und daher eine schlechte Klimabilanz.
- Weniger bekannt sind **Birkenzucker (Xylit)** oder **Erythrit**, die aber immer häufiger in Drogerien und größeren Supermärkten zu finden sind. Diese Zuckerersatzstoffe sind natürlichen Ursprungs, schmecken fast wie Zucker und sind gesünder: Sie enthalten deutlich weniger Kalorien als Industriezucker. Damit sie die typische Zuckerkonsistenz erhalten, werden diese Produkte jedoch stark

verarbeitet, was wiederum weniger umweltfreundlich ist.

- Ein Geheimtipp ist **Zuckerrohr- oder auch Zuckerrübenmelasse** – Nebenprodukte der Zuckerherstellung, in denen wertvolle Pflanzenstoffe enthalten sind, die dem eigentlichen Zuckerprodukt fehlen.

Was solltet ihr also beachten?

- **Die Menge macht's – denn weniger ist mehr:** Egal welche Art von Zucker – zu viel davon kann schädlich sein. Wenn das Gericht eine natürliche Süße hat (z. B. wenn Obst im Müsli ist), können wir zusätzlichen Zucker ganz einfach weglassen.
- **So natürlich wie möglich:** Wenn ihr Zuckeralternativen nutzt, solltet ihr sie in Bio-Qualität kaufen. Schaut zudem, wie dieser Zucker produziert wird und wie weit der Transportweg war.
- **Ein Hoch auf Nährstoffe:** Die meisten Nährstoffe sind in Obst, Honig und pflanzlichen Süßungsmitteln, wie etwa Zuckerrübensirup, enthalten. Je weniger verarbeitet die Zuckeralternative, umso mehr natürliche, gesunde Stoffe bleiben erhalten.
- **Die Macht der Gewohnheit:** Unsere Vorliebe für starke Süße ist uns antrainiert. Die gute Nachricht: man kann sich auch wieder langsam entwöhnen.

Verwende naturbelassene, pflanzliche Süßungsmittel



SCHOKO-NUSS AUFSTRICH

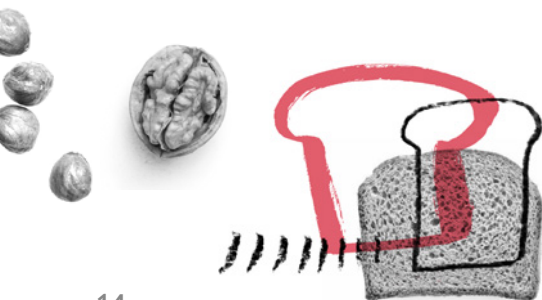
ZUTATEN

- 100 g gemahlene Nüsse
- 100 g weiche Margarine
- 2 EL Kakaopulver (roh, ungesüßt)
- 1 EL Honig
- 1 Messerspitze Vanillepulver

ZUBEREITUNG

1. Die Nüsse ohne Fett in einer Pfanne anrösten.
2. Margarine schaumig rühren.
3. Nüsse, Kakao, Honig und Vanille der Margarine zufügen und miteinander vermengen. Im Kühlschrank ist die Crème mehrere Tage haltbar, man kann sie auch gut einfrieren.

Tip: Weitere Rezepte findest du auf unserer Website unter www.restlos-gluecklich.berlin/rezpte.



Selbstgemachte Getränke als Alternative zu zuckerhaltigen Softdrinks

Der Mensch braucht mindestens zwei Liter Flüssigkeit am Tag – aber auch in Getränken verbirgt sich eine Menge Zucker. Pure Säfte und Softdrinks solltest du deshalb aufgrund des hohen (Frucht-)Zuckergehalts vermeiden.

Alternativen dazu sind Saftschorlen

und ungesüßte Tees oder Wasser. Der Geschmack von Wasser kann mühelos aufgepeppt werden – durch Zitronen oder Orangenscheiben, Apfelstücke oder auch Kräuter, wie Minze oder Rosmarin. Wir zeigen dir, wie du einen leckeren Apfel-Minz Tee zubereiten kannst.

APFEL-MINZ TEE



ZUTATEN

für 1 Liter

- 1 Apfel
- 0,75 l Wasser
- Mehrere Zweige frische Minze
- 250 ml naturtrüber Apfelsaft

ZUBEREITUNG

1. Den Apfel waschen und kleinschneiden.
2. Minze waschen und zusammen mit dem Apfel in eine Teekanne geben.
3. 0,75 l Wasser im Wasserkocher kochen und ebenfalls in die Teekanne geben.
4. Mit dem Apfelsaft auffüllen. Der Apfel-Minz Tee kann warm oder kalt getrunken werden.

Foto: Querfeld



TIPP:

Neben all den Tipps zu gesunder und klimaverträglicher Ernährung ist es wichtig, in Bewegung zu bleiben.

3. REZEPTE AUS DER WEISSEN SIEDLUNG



SPINAT BÖREK

ZUTATEN

für 4 Portionen

- 1 Packung Yufka (3 große Blätter)
- 200 ml Milch
- 50 ml Öl
- 2 Eier
- 200 g Schafskäse
- 400 g frischer Spinat
- Salz und Pfeffer
- *Nach Belieben: Sesam zum Bestreuen*

ZUBEREITUNG

1. Milch, Öl und Eier in einer Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Spinat waschen, abtropfen lassen und grob zerreißen. Schafskäse in Würfel schneiden und mit dem Spinat vermischen.
3. Ofen auf 200°C Umluft (220°C O/U)* vorheizen. Auflaufform einfetten, das erste Yufkablatt unordentlich hineinlegen.
4. Yufkablatt mit der Milchmischung bestreichen und $\frac{1}{3}$ des Spinat-Käse-Mixes darauf verteilen. Die Schichtung wiederholen, bis die Packung Yufka und die Füllung aufgebraucht sind.
5. Die überstehenden Teile des Yufka zur Mitte falten und den Rest der Milchmischung darüber geben.
6. Nach Belieben mit Sesam bestreuen. Für 25-30 Minuten im Ofen goldbraun backen, guten Appetit!



GEFÜLLTE ZUCCHINIBLÜTEN



ZUTATEN

für 2 Portionen

- 8-10 Zucchini Blüten
- 70 g Langkornreis
- 500 g Joghurt
- 3 EL Frischkäse
- 3 EL Öl
- ½ Bund Petersilie, Minze, Dill
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 7 EL Paprika- oder Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chiliflocken (Pul Biber)

„Traditionell werden die Zucchini Blüten mit Hackfleisch gefüllt. Da ich kein Fleisch esse, schmeckt uns auch die vegetarische Variante. Tipp: Es gibt keinen Unterschied zwischen Zucchini- und Kürbisblüten.“

Havva Salman aus der
Weißen Siedlung

ZUBEREITUNG

1. Knoblauchzehen schälen und pressen. Mit Frischkäse, Joghurt und Chiliflocken zu einer cremigen Soße vermischen.
2. Zucchini Blüten vorsichtig abspülen und den Staubstempel entfernen (nicht wegwerfen!).
3. Zwiebeln schälen, klein schneiden. Kräuter abspülen, trocknen und fein hacken.
4. Reis, Zwiebeln, Kräuter, Paprikamark und Blütenstempel mit Öl und den Gewürzen vermischen und abschmecken.
5. In jede Blüte etwa 1-2 TL der Füllung geben. Die Blütenränder zum Schließen leicht eindrehen.
6. Die Blüten eng aneinander in einen Topf legen und mit Wasser aufgießen, bis sie knapp bedeckt sind.
7. Bei mittlerer Hitze für ca. 30 Minuten garen. Vorsichtig herausnehmen und mit der Soße servieren.



Die Geschichte der feurigen Kürbishanditen

„Die Luft war kühl. Die endlos weiten Felder waren vom Nebel verschluckt. Der Weg der Dreierbande führte an diesem Herbsttag durch die grauen Nebelfelder. Vorsichtig streiften sie umher, bis zahlreiche Farben ihre Aufmerksamkeit auf sich zogen: Gelb, orange und rot leuchtende Kürbisse lagen zu ihren Füßen. Ihre räuberischen Blicke trafen sich: Zack! Schnell schnapten sie sich alle einen Kürbis unter den Arm und rann-ten so schnell sie konnten. Im warmen Heim angekommen, begutachteten die drei Langfinger triumphierend ihre Beute: Von rund über oval bis hin zu den verrücktesten Formen und Farben war alles dabei. Hier kochten sie zum ersten Mal ihre legendäre Kürbissuppe – die nun an regnerischen Herbsttagen ein warmes Gefühl in die Küchen der Weißen Siedlung bringt.“

Basierend auf einer Erzählung von Lorenz, Leander & Martin aus der Weißen Siedlung





KÜRBIS SUPPE

ZUTATEN

für 4 Portionen

- 1 kg Hokkaido Kürbis
- 2 Möhren
- 4 Kartoffeln (mehligkochend)
- 1-2 Zwiebeln
- 100 g Crème Fraîche
- 70 ml Sahne
- 30 g Butter
- 1 ¼ Liter Wasser
- Salz und Pfeffer, Ingwer, frische Petersilie, Muskatnuss, Zucker
- *Nach Belieben: Chili, Kürbiskernöl, Kürbiskerne, Kresse, Schmand*

ZUBEREITUNG

1. Kürbis für 30 Minuten bei 180°C Umluft (200°C O/U)* weich backen. Danach vierteln, die Kerne entfernen und den Kürbis in grobe Würfel schneiden.
2. Möhren, Kartoffeln und Zwiebeln schälen und würfeln. Petersilie fein hacken.
3. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten.
4. Ingwer schälen, klein schneiden und zusammen mit Kürbis, Möhren und Kartoffeln kurz mit andünsten. Wasser dazugeben und die Suppe abgedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen.
5. Suppe mit einem Stabmixer pürieren und nach Geschmack würzen.
6. Sahne unterrühren und die Suppe mit Schmand / Kürbiskernöl / Petersilie / Kernen etc. garniert servieren.



AUBERGINENSALAT

ZUTATEN

für 2 Portionen

- 1 Aubergine
- 125 g rote Paprika
- 125 g Tomaten
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- Salz, frische Petersilie



ZUBEREITUNG

1. Aubergine, Paprika und Tomaten bei 180°C Umluft (200°C O/U)* backen, bis sie weich sind. Alternativ kannst du die Aubergine halbieren, einschneiden und mit etwas Öl bestreichen, bevor sie in den Ofen kommt.
2. Das gebackene Gemüse wird geschält und klein geschnitten.
3. Den Knoblauch schälen, pressen oder kleinhacken.
4. Alles zusammen mit etwas Öl vermengen. Mit Salz würzen und nach Geschmack Petersilie dazugeben.

Tipp:

Du kannst die Schale auch an der Paprika und den Tomaten dran lassen. Die Auberginenschale kann in kleine Stücke geschnitten mit in den Salat. So wirfst du noch weniger weg und erhältst die vielen Nährstoffe, die sich direkt unter der Schale befindet.

20

„Dieses Gericht ist sehr berühmt in der Türkei. Wir machen den Salat immer beim Grillen. Das Gemüse kann auch über der Kohle des Grills gebraten werden.“

Eine Stadtteilmutter aus der Weißen Siedlung

*O/U: Ober-/ Unterhitze

VEGANE PAELLA

ZUTATEN

für 4 Portionen

- 500 g Paella Reis oder Dinkel bzw. Hirse
- 200 g grüne Bohnen
- 200 g Tofu (geräuchert)
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Paprika
- 1 Möhre
- 3 Knoblauchzehen
- 1,5 L Gemüsebrühe
- ½ Zitrone
- 5 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- Chiliflocken, Rosmarin, Safran, Paprikapulver
- *Nach Belieben: eingelegte Artischocken, getrocknete Tomaten bzw. Oliven in Öl*

ZUBEREITUNG

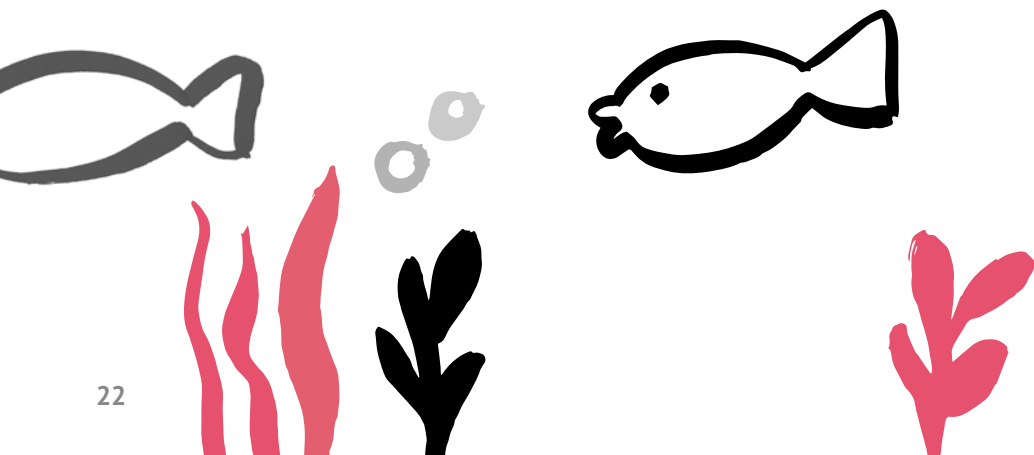
1. Tofu in Würfel schneiden, bei mittlerer Hitze mit 2 EL Öl knusprig anbraten. Danach zur Seite stellen.
2. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden. Zusammen in einer Pfanne glasig andünsten.
3. Möhre in Würfel, Paprika und Zucchini in Scheiben schneiden. Zusammen mit den grünen Bohnen in die Pfanne geben und andünsten. Den Reis ergänzen und 2-3 Minuten mitkochen.
4. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Paprikapulver würzen. Den Safran in 2 EL Wasser auflösen und zur Paella geben.
5. Mit der Gemüsebrühe aufgießen – anfangen mit 750 ml und dann je nach Bedarf mehr hinzugeben. Für 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar und alle Flüssigkeit aufgebraucht ist.
6. Nach Bedarf eingelegte Artischocken, getrocknete Tomaten oder Oliven hinzufügen. Kurz köcheln lassen, bis die neuen Zutaten warm sind.
7. Mit Rosmarin bestreuen und erneut mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit Zitronenspalten servieren.

Aus Gemüseresten und -abfällen kannst du ganz einfach deine **eigene Gemüsebrühe** herstellen. Eine Anleitung findest du hier:





**GUTER FANG? ZUM
SCHUTZ DER ARTEN-
VIELFALT BEI FISCHEN:
BEWUSST UND NACH-
HALTIG GENIESSEN!**



Der 8. Juni wurde zum jährlichen „Tag des Meeres“ ernannt. Er soll auf die weltweite Bedrohung und Zerstörung der Meere aufmerksam machen. Das Meer ist nicht nur bedeutender Lebensraum für zahlreiche Pflanzen- und Tierarten, sondern hat einen großen Einfluss auf die Ernährung, Gesundheit, das Klima und Fortbestehen allen Lebens. Pflanzen und Tiere im Meer beeinflussen sich gegenseitig und bilden ein Gleichgewicht. Durch die zunehmende Verschmutzung und industrielle Überfischung sind die Meere aus dem Gleichgewicht geraten. Auch wenn es für uns nicht auf den ersten Blick zu sehen ist: Unser Hunger nach Fisch lässt die Meere verhungern. Schneller als sie sich vermehren können, werden aufgrund der hohen Nachfrage von uns Menschen täglich Millionen kleiner Fische (z. B. Makrelen oder Heringe) gefischt, die eigentlich Nahrung für größere Fische, wie Wale, sind. Künstlich angelegte Aquakulturen galten als Lösung, um der Überfischung entgegenzuwirken, doch sie verstärken eher das schrittweise Schwinden zahlreicher Populationen. Weitere Probleme für die Artenvielfalt und das Gleichgewicht der Meere ist der illegale Fischfang und der steigende CO₂-Ausstoß der Industrienationen: Meere „fressen“ wortwörtlich CO₂.

Je mehr davon in der Luft ist, desto mehr leiden Unterwassertiere und -pflanzen: Das Wasser wird wärmer und saurer – der Lebensraum schwindet und mit ihm die Unterwasserwelt.

Was kannst du tun? Den eigenen Fischkonsum im Alltag zu reduzieren, hat großen Einfluss und kann viel bewirken. Wenn du nicht vollkommen auf Fisch verzichten willst, wähle heimische Arten, wie z. B. Karpfen oder Alaska-Seelachs. Infos über die Haltungsform findest du auf der Verpackung. Siegel für nachhaltigen Fischfang, wie das der Marine Stewardship Councils (MSC), geben dir zusätzliche Orientierung beim Einkauf.

Hier findest du einen kompakten Fischatgeber für deinen nächsten Einkauf:



3. GESUND UND (KLIMA-)FIT IN JEDER LEBENSPHASE

Ernährung für Babys & Kinder

Bis zum Ende des 6. Monats können Babys ausschließlich gestillt werden oder die Flasche bekommen, ohne dass sie etwas anderes brauchen.

Nach der Stillphase ist ein besonderer Aufbau der Ernährung bis zum ersten Geburtstag notwendig.

Dabei sollte man komplett auf Salz, Zucker, Gewürze, Süßstoffe und Fertigprodukte im Allgemeinen verzichten, denn darin sind zu viele Zusatzstoffe enthalten. Je frischer und weniger verarbeitet die einzelnen Zutaten sind, desto gesünder wird die Mahlzeit. Nicht zu vergessen: Der bessere Geschmack dieser frischen Zutaten, denn Essen soll ja Spaß machen!

Die ersten 1.000 Tage eines Kindes sind für die Entwicklung die wichtigsten. Ab dem 4. Monat sollten Schritt für Schritt Milchmahlzeiten durch Breikost ersetzt werden. Der Anteil hängt vom Temperament, Tagesablauf und der Entwicklung des Babys ab. Natürlich können die unterschiedlichen Breie, die im Folgenden vorgestellt werden, miteinander kombiniert und dabei Reste verwertet werden.

Es gibt Babys, die Brei überhaupt nicht

mögen. Dann ist es möglich, Gemüse in Stücken weich zu kochen und anzubieten, also eine sogenannte Breifrei-Ernährung bzw. Beikost ohne Brei.

Anfangs können die Breimengen, die das Baby isst, noch sehr klein sein. Es braucht Zeit, sich an das neue Essen zu gewöhnen. Wie wir Erwachsenen sind Babys nicht jeden Tag in Entdeckungslaune. Nicht aufgeben und einfach später oder am nächsten Tag nochmal probieren!

Die Eltern entscheiden, WAS das Baby bekommt, das Baby entscheidet WIE VIEL es isst!

Bitte das Baby nicht zum Aufessen nötigen, sondern akzeptieren, wenn es satt ist. Die Signale sind meist sehr deutlich: Kopf wegrehen oder den Mund nicht mehr öffnen. Das natürliche Sättigungsgefühl ist in diesem Alter noch vorhanden und würde durch Drängen, noch mehr zu essen, zerstört werden. Das Ergebnis sind dann übergewichtige Kinder und später übergewichtige Erwachsene.

Im ersten Babyjahr sollte auf Folgendes möglichst verzichtet werden: gesüßte Joghurt- und Quarkspeisen sowie Zucker



in allen Formen (zugesetzte Fruktose, Invertzucker, Glukose und alles, das auf -ose endet), Brötchen und gesüßte Säfte. Süßstoffe werden oft künstlich hergestellt und sind v. a. als Babynahrung ungeeignet. Zucker macht dick und krank und ist inzwischen für viele Krankheiten mitverantwortlich. Babys und Kinder gewöhnen sich sehr schnell an den süßen Geschmack und ein Zurück wird dann sehr schwierig.

Zwischenmahlzeiten und Essen für unterwegs

Gut geeignet ist ungesüßter Vollkornzwieback: Mit heißem Wasser oder Milch übergossen, mit einer Gabel zerdrückt sowie mit etwas Saft oder Obst verfeinert, lässt sich daraus ein schneller Brei zaubern.

Warum Bio?

Bei der Verwendung von Lebensmitteln in Bio-Qualität ist das Risiko für Schadstoffe im Essen grundsätzlich geringer als bei konventionellem Anbau.

Bei der Verarbeitung kommen keine Geschmacksverstärker, Stabilisatoren oder andere bedenkliche Zusatzstoffe zum Einsatz. Außerdem wirkt sich der



Foto: Querfeld



Foto: Querfeld



Bio-Landbau günstig auf den Naturhaushalt und die Klimabilanz aus. Die Anzahl verschiedener Tiere ist auf biologisch bewirtschafteten Flächen größer und die Belastung von Gewässern und Böden deutlich geringer. Das heißt: Bio-Lebensmittel sind sowohl für die Ernährung deines Babys als auch für die Umwelt und das Klima gut.

Getränke

Zum Trinken neben den Stillmahlzeiten empfehlen wir einfaches Leitungswasser (die Qualität ist bei uns sehr gut!), ungesüßten Bio-Kräutertee oder Bio-Fenchel-Anis-Kümmel Tee bei Blähungen.

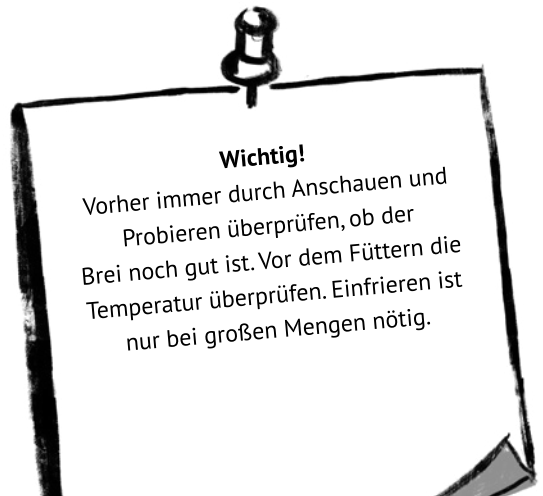
Vorsicht bei sogenannten Kindertees, besonders Instant-Tees: Sie enthalten oft Zucker – also bitte immer beim Einkauf die Inhaltsstoffe überprüfen. Milch und Saft sind keine Getränke, sondern Lebensmittel. Die Kinder sind satt und essen die eigentliche Mahlzeit nicht mehr, wenn es zwischendurch oder davor Milch oder Saft gab.

Ab dem 2. Lebensjahr

Am Ende des ersten Lebensjahres werden die Breimahlzeiten auf drei Haupt- und ggf. zwei Zwischenmahlzeiten umgestellt. Dein Kind kann kauen und sollte so oft wie möglich die Gelegenheit dazu bekommen. Schneide die Lebensmittel in passende Stücke, lasse sie dein Kind alleine essen und hilf nur, wenn es unbedingt nötig ist. Bei der Brotauswahl sollte Vollkornbrot, möglichst von einem handwerklich arbeitenden Bäcker, die erste Wahl sein. Industriell gefertigtes Brot enthält oft unnötige Zusatzstoffe und sogar Zucker! Auch hier bringt wieder das Lesen der Zutatenliste Klarheit.

Auf Wurst sollte wegen des vielen Salzes und der Konservierungsstoffe weiterhin verzichtet werden.

Süßigkeiten können nicht ewig verboten werden, aber umso später und seltener sie gegessen werden, desto besser. Was dein Kind nicht kennt, vermisst es nicht.



Wichtig!

Vorher immer durch Anschauen und Probieren überprüfen, ob der Brei noch gut ist. Vor dem Füttern die Temperatur überprüfen. Einfrieren ist nur bei großen Mengen nötig.

GEMÜSEBREI



ZUTATEN

für 1 Portion

Gemüse deiner Wahl – saisonal, regional und möglichst in Bio-Qualität – im ersten Lebensjahr:

- **Frühling bis Herbst:** Spinat
- **Sommer bis Herbst:** Blumenkohl, Rote Bete, Brokkoli, Zucchini, Sellerie, Möhren, Fenchel

- **Herbst und Winter:** Kürbis, Schwarzwurzeln, Pastinaken, Petersilienwurzeln
- **Ganzjährig (Lagerware):** Kartoffeln, regionale Süßkartoffeln
- **Am Ende des ersten Lebensjahres:** Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Hülsenfrüchte, frische Kräuter und Rohkost

ZUBEREITUNG

1. Das Gemüse in etwa gleich großen Stücken in wenig kochendes Wasser geben und ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme kochen.
2. Wenn das Gemüse gut gekocht ist, das Kochwasser abgießen (nicht wegschütten!) und mit dem Pürierstab zerkleinern. Für die gewünschte Konsistenz schrittweise etwas vom Kochwasser hinzugeben. Wenn das Kind größer ist, das gekochte Gemüse nur mit der Gabel zerdrückt anbieten.

Um die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D und E zu ermöglichen, immer etwas Öl oder Butter – ca. 1 TL – in den fertigen Brei geben. Auch hier sind Bio-Qualität bzw. kaltgepresste, native Öle zu bevorzugen. Margarine ist wegen der

Zusatzstoffe und gehärteten Fette nicht geeignet.

Zu Beginn der Umstellung auf Breikost gerne Kartoffeln und ein oder zwei Gemüsesorten zu einem Brei verkochen, um die Verträglichkeit zu testen. Verträgt dein Baby alles gut, kann die nächste Gemüsesorte ausprobiert werden. Babys brauchen keinen täglichen Speiseplanwechsel, es kann problemlos mehrere Tage das Gleiche geben. Dadurch können größere Mengen vorgekocht werden.

Diese abkühlen lassen und in geschlossenen Behältern gekühlt aufbewahren. Zur Mahlzeit einfach die gewünschte Menge entnehmen und in einem kleinen Topf oder Wasserbad erwärmen.



Ernährung im Alter



Um auch im Alter fit zu bleiben, gehört neben Aktivität und Bewegung auch eine gesundheitsfördernde Ernährung dazu. Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper, sodass auch die Ernährung darauf ein Stück weit angepasst werden sollte.

Wenn wir älter werden, benötigt unser Körper von einigen Nährstoffen mehr. **Nährstoffe, auf die im Alter besonders geachtet werden muss und in welchen Lebensmitteln sie stecken, findest du hier:**



FOLSÄURE

Grünes Gemüse, Salat, Tomaten, Vollkornprodukte



ZINK

Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse



CALCIUM

Grünkohl, Brokkoli, Mandeln



VITAMIN B₁₂

Pilze, Fermentiertes, z. B. selbstgemachtes Sauerkraut

Wichtig: Bei einem Vitamin-B₁₂-Mangel genügt das nicht, dann werden Tabletten/Supplemente benötigt.



VITAMIN D

Sonne genießen!

In folgendem Video zeigen wir dir, wie du ganz einfach dein **eigenes Sauerkraut** herstellen kannst:

Es wird auch wichtiger, darauf zu achten, genügend Wasser zu trinken, da es im Alter zu höherem Flüssigkeitsmangel kommt. Die Ursachen dafür sind langsamer arbeitende Nieren und ein geringeres Durstempfinden. Dadurch steigt die Gefahr für einen Flüssigkeitsmangel. Grundsätzlich sollten pro Tag 1,3 bis 1,5 Liter getrunken werden. Bei sehr heißen Temperaturen, hohem Salzkonsum oder Krankheit braucht der Körper noch mehr Flüssigkeit. Am besten eignen sich Wasser, ungesüßter Tee oder verdünnte Fruchtsäfte. Von Kaffee sollten nicht mehr als vier Tassen pro Tag getrunken werden.

Unsere Tipps, um täglich mehr Flüssigkeit zu dir zu nehmen:

- Stelle zu jeder Mahlzeit ein Getränk und fülle ein leeres Glas direkt wieder auf.
- Stelle dir Getränke immer in Reichweite, z. B. neben dich am Schreibtisch oder an einen Ort, an dem du oft vorbeiläufst.
- Wähle farbenfrohe und abwechslungsreiche Getränke, z. B. selbstgemachte Obstschorlen wie Apfel-, Trauben- oder Orangensaftschorle.

- Iss flüssigkeitsreiche Lebensmittel, z. B. Tomaten, Melonen oder Beeren.
- Bereite deine Mahlzeiten flüssigkeitsreich zu, z. B. Suppen, Soßen, Eintöpfe, Püree, Pudding, Fruchtgrütze, Grießbrei oder Milchshake.



Pflanzlich fit im Alter!

Eine Ernährung mit reichlich pflanzlichen Lebensmitteln beinhaltet die benötigten Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. All diese Nährstoffe geben dir Kraft und wirken auch der Entstehung chronischer Krankheiten entgegen.

SAISON-

		JAN	FEB	MAR	APR	MAI
O B S T	Apfel					
	Erdbeeren					
	Kirschen					
	Pflaumen					
	Rhabarber					
	Weintrauben					
G E M Ü S E	Aubergine					
	Blumenkohl					
	Champignons					
	Feldsalat					
	Fenchel					
	Kartoffeln					
	Kürbis					
	Lauch/Porree					
	Mangold					
	Möhren					
	Paprika					
	Pastinaken					
	Rote Bete					
	Spargel					
	Spinat					
	Tomaten					
	Weißkohl					
	Wirsing					
	Zwiebeln					

KALENDER



JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ

So stark ist rein pflanzliches Essen!

Am 1. November wird jedes Jahr der Weltvegantag gefeiert – die perfekte Gelegenheit für eine gemeinsame pflanzliche Mahlzeit. Anlässlich des Aktionstages haben wir 2021 eine Mitmach-Aktion mit Jugendlichen an einem der wöchentlichen Mädchen-Tage im Jugendtreff „Sunshine Inn“ veranstaltet. Hierzu haben wir die Stadtteilmütter eingeladen, zusammen mit den Jugendlichen eine bunte Auswahl an veganen Rezepten zu kochen. Herausgekommen

sind viele leckere Gerichte, die anschließend in gemütlicher Runde geteilt und gegessen wurden. Die ganze Aktion bekam durch das Miteinander von Menschen verschiedener Generationen und Kulturen eine besonders familiäre Atmosphäre. Es zeigt, wie pflanzliche Ernährung uns alle verbinden kann – egal welchen Alters, Geschlechts oder welcher Herkunft. **Die Rezepte von diesem Tag und viele weitere möchten wir hier mit dir teilen!**

WEISSKOHL RAGOUT

ZUTATEN

für 4 Portionen (als Beilage)

für 1 Portion (als Hauptspeise)

- ½ Weißkohl (oder Wirsing)
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 EL Natron
- Thymian, Kümmel

„Dieses Rezept ist als Alternative zu aufwendigen Rouladen entstanden. Kümmel und Natron sind gut für die Verdauung. Außerdem sorgt Natron dafür, dass der Kohl schön weich wird.“

Herr Müller aus der Weißen Siedlung



ZUBEREITUNG

1. Den Kohl in Streifen schneiden.
2. Anschließend diesen mit der Gemüsebrühe unter Zugabe des Natrons kochen (nicht zu heiß, damit der Kohl bissfest bleibt).
3. Wasser abgießen und den Kohl schließlich mit Kümmel und Thymian würzen, fertig!

GRÜNE GEMÜSEPFANNE MIT TAHIN-DRESSING

ZUTATEN

für 2 Portionen


Für die Gemüsepfanne:

- 1 Brokkoli
- 1 grüne Paprika
- 1 Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- Nach Belieben: Sesam und Frühlingszwiebeln

ZUBEREITUNG

1. Brokkoli in Röschen schneiden, kurz in Wasser andünsten und danach abtropfen lassen.
2. Grüne Paprika und Zitrone in Stücke schneiden.
3. Gesamtes Gemüse in der Pfanne mit Öl anbraten.

Für das Dressing:

- 6 EL Tahin (Sesammas) 
- 4 EL Zitronensaft/Orangensaft
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz/Sojasoße
- Pfeffer, Kreuzkümmel, Thymian
- Wasser

4. Tahin mit Zitronensaft, Öl und den Gewürzen mischen. Mit etwas Wasser so weit verrühren, bis es eine cremige Masse ergibt.
5. Dressing über die Gemüsepfanne geben, nach Belieben mit Sesam und Frühlingszwiebeln garnieren, fertig!



TIPP:

Auch der Brokkolistrunk ist essbar! Entferne die Schale mit einem Messer oder Sparschäler und du kannst den Strunk als Rohkost essen (schmeckt wie Kohlrabi), eine Brokkoli-Cremesuppe daraus zubereiten oder einfach mit in die Gemüsepfanne geben.



AYRANSUPPE MIT BULGUR

ZUTATEN

für 2 Portionen

- 1 Tasse Bulgur
- 1 Becher Ayran
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Minze, Petersilie
- 1 Ei
- 1 EL Mehl
- Chili, roter Pfeffer
- Etwas Butter und Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. 1 Liter Wasser in einem Topf aufkochen und den gewaschenen Bulgur in das kochende Wasser geben.
2. Parallel in einer Schüssel den Ayran und 1 EL Mehl mit einem Eigelb aufrühren.
3. Das Ayran-Gemisch unter ständigem Umrühren zum Bulgur hinzufügen. Sobald die Masse kocht, die Hitze reduzieren.
4. In einen neuen Topf eine kleingehackte Zwiebel mit 1 EL Öl und etwas Butter mitsamt dem Chili und Pfeffer anbraten.
5. Hinzu kommen an dieser Stelle auch frische Petersilie und gehackte Minze.
6. Nach 1-2 Minuten die gedünstete Zwiebel in die Suppe hinzugeben und genießen!



„Ayransuppe erinnert mich an meine Kindheit. Es ist ein sehr einfaches und gesundes Essen, das ich aus meiner Kultur (Zaza Kultur) gerne immer wieder koche und schon mit 6 Jahren selbst zubereitet habe. Der Ayran und die Minze verhelfen dem Gericht zu einem fantastischen Geschmack.“

Zahide Ergün aus der Weißen Siedlung

„Linsensuppe ist ein sehr berühmtes und alt-traditionelles Essen. Vor 50 Jahren haben es unsere Eltern immer morgens gekocht und als Frühstück gegessen. Danach sind wir in die Schule gegangen. Früher gab es selten türkischen Tee, deshalb war die Suppe gut. Sie hielt die Leute bei kaltem Wetter warm und lange satt. Viele Leute mögen es immer noch, diese Suppe morgens zum Frühstück zu essen. Manche kochen sie auch (meistens für abends) als Vorspeise. Auch wenn es Fisch gibt, kochen wir die Linsensuppe gerne als Vorspeise.“

Stadtteilmutter aus der Weißen Siedlung



ARABISCHE LINSENSUPPE

ZUTATEN

für 2 Portionen

- 250 g rote Linsen
- 6 Blätter frische Minze
- 2 EL Olivenöl
- Salz, ½ TL Paprikapulver, Kreuzkümmel

ZUBEREITUNG

1. Linsen in 750 mL Wasser kochen.
2. Wenn die Linsen langsam weich werden 2 Minzblätter ins Wasser hinzugeben und mitkochen.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und mit der restlichen Minze, Salz, Kreuzkümmel und dem Paprikapulver vermischen.
4. Das Olivenölgemisch anschließend in die Suppe gießen. Nach Belieben kann die Suppe mit einem Stabmixer püriert werden.



INDISCHE LINSENSUPPE

ZUTATEN

für 4 Portionen

- 175 g rote Linsen
- 6 Kartoffeln (mehligkochend)
- 600 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Kokosmilch
- 1 kg gehackte Tomaten (Dose)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 25 g Butter
- 1 TL Zitronensaft
- *Als Beilage: Sesambrot*

Als Gewürz:

- ½ TL Kurkuma
- 1 TL Garam Masala (Gewürzmischung)
- ¼ TL Chilipulver
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- Salz und Pfeffer
- *Nach Belieben: Koriander zum Bestreuen*

ZUBEREITUNG

1. Alle Gewürze in einer kleinen Schale mischen.
2. Die Butter bei geringer Hitze in einem Topf schmelzen lassen. Knoblauch und Zwiebeln hacken, für 2-3 Minuten mit andünsten. Die Gewürze einstreuen und weitere 30 Sekunden dünsten.
3. Tomaten, Linsen, gewürfelte Kartoffeln, Zitronensaft, Gemüsebrühe und Kokosmilch in den Topf hinzugeben, kurz aufkochen lassen.
4. Danach alles für 25 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen bis die Linsen und Kartoffeln weich sind.
5. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit Koriander garnieren. Traditionell gibt es Sesambrot als Beilage.



„Wir wünschen euch viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!“

Das Familienzentrums Debora in der Weißen Siedlung

Einfach vegan: Pflanzliche Alternativen für tierische Zutaten



HONIG

Agavendicksaft,
Trockenfrüchte,
Reissirup,
Ahornsirup,...



MILCH

Sojadrink,
Haferdrink,
Reisdrink,...



BUTTER

Margarine,
Kokosöl,...



JOGHURT

Sojajoghurt,
Kokosjoghurt, ...



EI

½ Banane,
3-4 EL Apfelmus,
1 EL geschrotete
Leinsamen mit
2 EL Wasser



FRISCHKÄSE

Seidentofu,
Cashewkerne (ein-
geweicht & püriert),
1 EL Kichererbsen
mit 1 EL Hefeflocken



CRÈME FRAÎCHE

Hafersahne,
Sojasahne, ...



SAHNE

Hafersahne,
Sojasahne, ...



FETA

Tofu



MJADARA

„Für Mjadara – oder Mujadarra, der Name dieses Gerichts hat viele verschiedene Schreibweisen – gibt es auch viele verschiedene Rezepte. Sie variieren vom Nahen über den Mittleren Osten von Familie zu Familie, weil jede ihre eigene Abwandlung hat. Diese Vielfalt spiegelt sich nun auch in der Schreibweise wider. Klassischerweise besteht es aber meist aus der Kombination von Reis und Linsen.

Wie im nachfolgenden Rezept, findet sich in Palästina Bulgur statt Reis im Rezept. Das arabische Sprichwort: «Ein hungriger Mann würde seine Seele für Mujadarra verkaufen» sagt viel aus.“

Eine Nachbarin aus der Weißen Siedlung

ZUTATEN

für 2 Portionen

- 150 g Bulgur
- 150 g rote Linsen
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- Salz

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln klein hacken und mit Olivenöl in einer Pfanne goldbraun anbraten.
2. Linsen mit Salz zu den Zwiebeln geben. Immer wieder mit etwas Wasser aufgießen, damit die Linsen aufgehen können.
3. Nach 15 Minuten den Bulgur hinzufügen und alles weich kochen.

FLAMMKUCHEN

Dieses Rezept für einen vegetarischen Flammkuchen mit Champignons und Feta ist vom Quartiersmanagement der Weißen Siedlung und wird von den Mitarbeitenden sehr gerne in der Mittagspause zubereitet. Wenn es schnell gehen soll, eignet sich auch fertig gekaufter Teig.



ZUTATEN

für 4 Portionen (zwei Bleche)

- 250 g Dinkel-Vollkornmehl
- 150 g Crème Fraîche
- 250 g Champignons
- 150 g Feta
- 3 EL Rapsöl
- 150 ml Wasser
- Kräuter der Provence, Muskatnuss
- Salz und Pfeffer



TIPP:

Je nach Saison kann der Flammkuchen vielfältig belegt werden. Zum Beispiel machen sich Spinat, Lauch oder Rotkohl ebenfalls gut als Belag. Der Rotkohl sollte vorher 10 Minuten angedünstet werden.

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl in einer Schüssel mit Wasser, 2 EL Öl und etwas Salz mischen. Den Teig mit den Händen kräftig kneten und 15 Minuten ruhen lassen.
2. Die Champignons putzen, halbieren und in Scheiben schneiden.
3. Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C O/U)* vorheizen. Feta mit den Händen zerbröseln, zu den Champignons geben und mit 1 EL Öl vermischen.
4. Den Teig erneut kneten, halbieren, ein Blech mit Backpapier auslegen und je eine Teighälfte darauf ausrollen. Tipp: Damit beim Ausrollen nichts verrutscht, ein Küchenpapier unter das Blech legen und das Backpapier leicht anfeuchten.
5. Die Teige mit jeweils der Hälfte der Crème Fraîche bestreichen. Die Champignon-Feta-Mischung mit den Gewürzen abschmecken und darauf verteilen. Den Flammkuchen ca. 25-30 Minuten backen.
6. Den fertigen Flammkuchen aus dem Ofen holen, in Stücke schneiden und servieren.

*O/U: Ober-/ Unterhitze



Das Krümelmonster: Alles in Butter mit den Keksen?



Am 4. Dezember ist der jährliche „Tag der Kekse“. Für das Krümelmonster ein ganz besonderer Tag, denn es liebt Kekse über alles! Am Jahrestag seiner Lieblingspeise geht es immer auf große Abenteuerreise: Es will erkunden, wie eine Zutat des Rezepts hergestellt wird. Dieses Jahr nimmt es sich die Butter unter die Lupe.

Bei seiner Radtour kommt das Krümelmonster am ersten Produktionsschritt der Butter vorbei: Große Felder voll mit leuchtend gelbem Mais, der am Ende in den Mägen der Kühe landet.

Weiter gehts: Der zweite Produktionsschritt führt das Krümelmonster zum Bauernhof. Dort angekommen, lässt es seine leere Glasflasche mit frischer Rohmilch auffüllen. Diese wurde am Morgen von den Kühen gemolken.

Als es auf dem Heimweg an den Kuhwiesen vorbeikommt, riecht das Krümelmonster ein Nebenprodukt der Butterproduktion: Methan. „Ui“, denkt es sich. „Wenn das meiner Nase schon so doll weh tut, dann kann es in der Atmosphäre wohl auch großen Schaden anrichten.“

Zuhause wird die Rohmilch erstmal aufgeköcht, um die Keime abzutöten. Nach dem Abkühlen trennt sich der fett-haltige Teil vom flüssigen Teil, auch Molke genannt, und legt sich als fingerdicke Rahmschicht auf der Milch ab.

Die nächste Phase verlangt dem Krümelmonster viel Kraft und Geduld ab: Mit einem Rührgerät schlägt es die Rahmschicht minutenlang auf. Dann ist es so weit: die Rahmschicht trennt sich in Butter und Buttermilch auf. Nun wird die Butter so lange geknetet, bis alle Flüssigkeit aus ihr entwichen ist und tada – fertig ist die Butter! „Wow, das war echt spannend! Aber puh, ganz schön aufwendig, solch eine Butterproduktion.“, denkt sich das Krümelmonster.

WICHTIG!

Die Butterherstellung ist aufwendig und belastet unsere Umwelt und das Klima, da die Kühe sehr viel Methan ausstoßen. Daher gehört Butter zu den Lebensmitteln, die einen sehr großen ökologischen Fußabdruck haben. Die gute Nachricht: Es gibt viele nachhaltige Alternativen fürs Backen und Kochen, die sich genauso eignen und lecker sind! Bei der Produktion von pflanzlicher Margarine wird z. B. weniger als ein Drittel des CO₂-Ausstoßes verursacht als bei der Butterproduktion.



SCHOKOLADEN COOKIES

ZUTATEN

für 18 Cookies

- 200 g Mehl
- 90 g Zucker
- 125 g Butter
- 1 Packung Vanillezucker oder 1 Messerspitze gemahlene Vanille
- 2 EL Apfelmus
- 1 TL Backpulver
- 150 g zartbitter Schokoladentropfen
- Salz

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten (bis auf die Schokoladentropfen) in einer großen Schüssel zu einem Teig vermengen.
2. Danach die Schokoladentropfen hinzugeben und kurz untermischen.
3. Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C O/U)* vorheizen. Aus dem Teig 18 Kugeln je 35 g formen. Auf zwei Backblechen mit je neun Kugeln und großem Abstand zueinander verteilen.
4. Für 12 Minuten backen. Die Kekse sind nach dem Backen sehr weich – nach Wunsch etwas plattdrücken. Auskühlen lassen und danach vorsichtig auf einem Teller verteilen.

EIERLIKÖRTORTE

„Das Rezept stammt von meiner Mutter. Ich war während des ersten Corona-bedingten Lockdowns für längere Zeit zu Besuch bei meiner Mutter und habe dort zum ersten Mal Eierlikör probiert und sogleich für mich entdeckt: so süß und lecker wie ein Dessert, ob getrunken oder gegessen. Wenn ich die Eierlikörtorte in der Weißen Siedlung backe, denke ich daran, wie schön es ist, dass Rezepte von einer Generation zur nächsten weitergegeben werden.“

Eine Nachbarin aus der Weißen Siedlung

ZUTATEN

für eine Springform; ergibt 12-14 Stücke

- 200 g gemahlene Mandeln
- 5 Eier
- 150 g Sahne
- 80 g Butter
- 80 g Zucker
- 1 Packung Vanillezucker oder 1 Messerspitze gemahlene Vanille
- 100 g geraspelte Bitterschokolade
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Rum oder Weinbrand
- Eierlikör

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 150°C Umluft (170°C O/U)* vorheizen. Die Butter schaumig rühren, dann Zucker und Vanillezuckeriterrühren.
2. Eier trennen und nacheinander das Eigelb unterheben.
3. Als nächstes Mandeln, Backpulver, Schokolade und Rum/Weinbranditerrühren.
4. Das Eiweiß steif schlagen und mit unterheben. Einen kleinen Teil der Schokolade zur Dekoration beiseite stellen.
5. Den Boden der Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und für 60 Minuten backen. Tipp: Zur besseren Haftung das Backpapier vorher anfeuchten und zusammenknüllen.
6. Nach dem Abkühlen die Torte mit geschlagener Sahne verzieren.
7. Eierlikör zur Dekoration auf der Sahne verteilen und Schokoraspseln darüber streuen.

KLIMATIPP

Übrig gebliebene oder angebrochene Schoko-Osterhasen und -Weihnachtsmänner lassen sich hier perfekt verwerten. Die Reste könnt ihr klein hacken und als Dekoration verwenden oder in einem Topf schmelzen und für einen schokoladigen Geschmack in den Teig geben.



Gutes Gelingen mit glücklichen Hühnern!

Bio-Hühner, die Bio-Eier legen, haben ein schöneres Leben als Hühner anderer Haltungsformen: Sie haben mehr Auslauf im Freien und ihre Schnabelspitze darf nicht gekürzt werden. Schnäbel sind für Hühner ein Sinnesorgan. Werden diese gekürzt, können die Hühner ihrem natürlichen Picken nicht mehr nachgehen. Außerdem sind die Schnäbel mit Nervenfasern durchzogen, weswegen das Kürzen sehr schmerzhaft ist. Wann immer es für dich möglich

ist, kaufe gerne Bio-Eier. Die müssen auch gar nicht aus dem Bio-Supermarkt sein, auch beim Discounter kannst du Bio-Eier kaufen.



EISCHWERKUCHEN



Dieser Kuchen versprüht einen besonderen Charme: Er schmeckt nicht nur köstlich, sondern gehört zu den alten Schätzen von Nana, einer Nachbarin aus der Weißen Siedlung. Im Jahr 1960 hat sie ihn erstmals in der Haushaltsschule gebacken und seitdem das Rezept sorgsam aufbewahrt, um es an die nächste Generation weiterzutragen. Begleitest du uns auf eine geschmackliche Zeitreise?

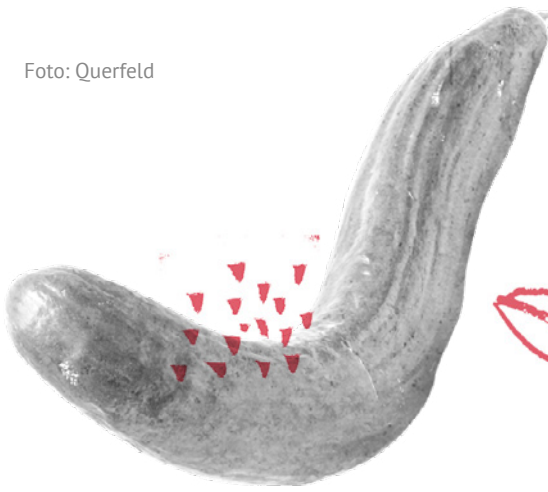
ZUTATEN

für 10 Stücke

- 4 Eier
- 70 g Mehl
- 70 g Zucker
- 70 g Butter
- 1 TL Backpulver
- 5 EL Mandeln (gemahlen)

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 200°C Umluft (180°C O/U)* vorheizen.
2. Alle Zutaten (bis auf die Mandeln) in eine Schüssel geben und alles zu einem glatten Teig vermengen.
3. Kastenform mit etwas Butter einfetten, mit 3 EL Mandeln einstreuen und den Teig einfüllen.
4. Teig mit den restlichen Mandeln bestreuen und ab damit für 20 Minuten in den Ofen.



Die Gute Nachricht

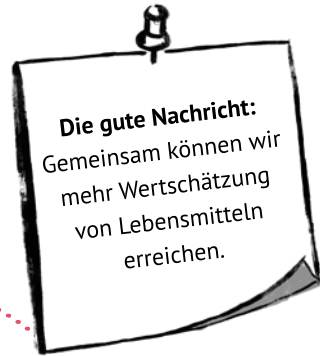
Selbst kleine Veränderungen unserer Essgewohnheiten haben eine große Wirkung auf unser Klima. Es geht nicht darum, alles auf einmal zu erreichen – nimm dir die Zeit, die du brauchst. Gehe einen Schritt nach dem anderen. Einige Ideen und Inspirationen, wie du im Alltag ohne großen Aufwand nachhaltig und lecker kochen kannst, hast du mit unserem Rezeptheft ab sofort immer zur Hand. Jeder kann mit wenig Aufwand viel erreichen – mach mit!



5. LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG - WAS KANNST DU TUN?

Lebensmittelverschwendung entlang der Wertschöpfungskette

Jedes Jahr landen in Deutschland 18 Millionen Tonnen Lebensmittel im Müll, wodurch das Klima und die Umwelt enorm belastet werden. Pro Person sind das 90 Kilogramm Lebensmittel im Jahr.



ERNTE

5%



LAGERUNG UND TRANSPORT

9%



Wusstest du, dass über die Hälfte dieser weggeworfenen Lebensmittel noch einwandfrei genießbar wären?

Das meiste Essen wird bei uns zuhause und in der Gastronomie verschwendet:

Ganze 45 % der gesamten Lebensmittelverschwendung, also 8 Millionen Tonnen landen dort jährlich im Müll.

**WEITERVER-
ARBEITUNG** 14%



**GROSS- UND
EINZELHANDEL** 14%



**GASTRONOMIE/ GEMEIN-
SCHAFTSVERFLEGUNG** 19%



PRIVATE HAUSHALTE 39%



Lebensmittelwertschätzung – was kannst du dafür tun?

Es gibt viele Möglichkeiten, Lebensmittelabfälle zu verringern oder gar zu vermeiden. Hier die Wichtigsten:



IM RESTAURANT

- **Nimm eine Restebox von zuhause mit!**

So muss dein Essen nicht im Müll landen, solltest du es mal nicht schaffen, alles aufzuessen. Wenn du dir sonst auch gerne dein Essen einpacken lässt, sparst du so auch gleichzeitig Plastik.

- **Bestelle kleinere Portionen.**

ZUHAUSE

- **Achte auf die richtige Lagerung von Lebensmitteln, damit sie länger haltbar bleiben.**

Wie Lebensmittel richtig gelagert werden, kannst du auf unserer Website nachlesen:



- **Verwerfe Gemüse- und Essensreste kreativ!**

Aus Essensresten kann man fast immer neue, kreative Speisen zaubern. Hierzu findest du viele Rezepte auf unserer Webseite. Schau dir außerdem gern das „Leaf to Root“-Kapitel in dieser Broschüre an. Du findest es auf Seite 50.



**SEHEN
RIECHEN
SCHMECKEN**

**Und wenn wir uns doch mal verschätzt haben:
Warum das Essen wegwerfen, wenn wir es noch
verschenken können?** Vielen Menschen kannst du
damit noch eine Freude machen.
Wir alle können etwas gegen Lebens-
mittelverschwendung tun!

Wir möchten uns mit euch für mehr
Lebensmittelwertschätzung einsetzen.
Bist du dabei? Dann schreib uns!
mitmachen@restlos-gluecklich.berlin



BEIM EINKAUFEN

- **Vermeide unnötige Einkäufe und kaufe kleinere Verpackungen.**

Denke lieber zweimal nach, bevor du etwas kaufst. Überlege außerdem, wie viel du isst und wähle danach aus, wie viel du wirklich von den Produkten benötigst.

- **Plane deinen Einkauf im Voraus!**

Laut einer Studie des WWF wären 50 % der weggeworfenen Lebensmittel durch bessere Planung ver-

meidbar gewesen. Schreibe dir zum Beispiel einen Einkaufszettel oder fotografiere deinen Kühlschrank, bevor du einkaufen gehst.

- **Kaufe auch nicht perfektes Obst und Gemüse.**

Ob die krumme Zucchini oder der Apfel mit einer braunen Stelle: Es kommt nicht auf das Äußere, sondern auf das Innere an. Und das ist meist noch sehr lecker.

„Leaf to Root“ – Vom Blatt bis zur Wurzel alles genießen

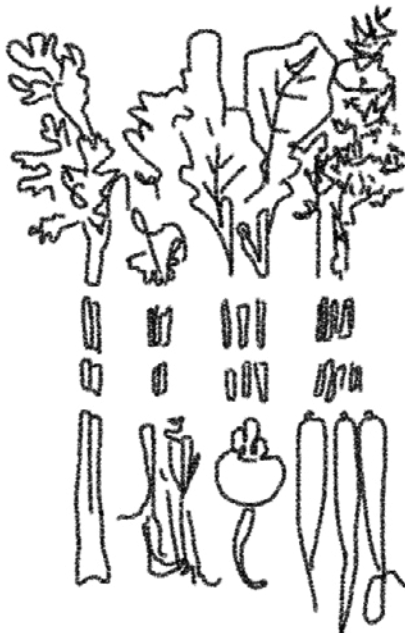
Vom Blatt bis zur Wurzel – d. h. so viel wie möglich vom Obst und Gemüse zu verwenden – verringert die Verschwendung von Lebensmitteln. Dasselbe Prinzip gibt es auch beim Fleischverzehr. Hier heißt es „Nose to Tail“ – also von Kopf bis Schwanz so viel wie möglich vom Tier zu verwerten und nicht nur Teilstücke wie z. B. das Filet.

Durch das Prinzip „Leaf to Root“ schützen wir nicht nur das Klima, sondern profitieren auch von den nährstoffreichen Blättern und Schalen von Obst und

Gemüse – die sind für unsere Gesundheit nämlich viel zu kostbar, um sie wegzuzwerfen. So haben beispielsweise die Schalen von Roter Bete besonders viele Vitamine und Mineralstoffe! Wie wäre es also mit selbstgemachten Gemüsechips beim nächsten Filmabend? Das Rezept dazu und andere Zero-Waste-Leckereien zum Nachkochen findest du auf der nächsten Seite oder auf unserer Webseite – probiere sie aus und lass dich überraschen:



<https://www.restlos-gluecklich.berlin/rezepte>



ROTE BETE SCHALENCHIPS



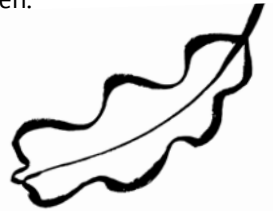
ZUTATEN

- Rote Bete Schalen
- 1 EL Rapsöl
- *Zum Würzen: Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chili, Zimt, Knoblauch, Kräuter*

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180°C Umluft (200°C O/U)* vorheizen.
2. Die Rote Bete Schalen in einer Schüssel mit Öl vermengen.
3. Das Backblech mit Backpapier auslegen und die Rote Bete Schalen einzeln nebeneinander darauf verteilen.
4. Für 15-20 Minuten backen (je nach Dicke der Schalen).
5. Während der Backzeit zwei- bis dreimal den Ofen öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.
6. Zum Abkühlen auf ein Rost legen. Am Ende nach Geschmack mit Gewürzen bestreuen.

MÖHRENGRÜN-PESTO



ZUTATEN

- 1 Bund Möhrengrün
- 250 g Sonnenblumenkerne
- 100 g altes Weißbrot
- 1 Knoblauchzehe
- 50 ml Rapsöl
- etwas Zitronensaft & -abrieb
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Möhrengrün waschen und gut abtropfen lassen.
2. Kerne in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten.
3. Den Knoblauch klein hacken. Das Brot zerkleinern.
4. Alle vorbereiteten Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren bis eine cremige Masse entsteht.
5. Das Pesto mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb abschmecken.



5. EINDRÜCKE VON UNSEREN VERANSTALTUNGEN IM KIEZ



Ob krumm, schief, dellig – bevor Lebensmittel aufgrund kleiner Makel weggeschmissen werden, retten wir sie und zaubern viele Köstlichkeiten daraus.



Auf dem Fest des Familienzentrums gab es allerlei zu erkunden und auszuprobieren.



Wir freuen uns immer, euch kennenzulernen. Ob offline oder online: der Austausch mit euch liegt uns am Herzen.



Besucht uns gerne bei unseren Kochworkshops im Nachbarschaftstreff Sonnenblick. Dort kommen alle Generationen zusammen.



Aus geretteten Lebensmitteln machen wir gemeinsam eine Restesuppe...

...und einen Apfel-Michel – hmm...lecker!





Außerdem waren wir im Kiez unterwegs. Mit im Gepäck: eine Ladung voller kostenloser Überraschungstüten für euch.



Was es darin zu finden gab? Einige unser klimafreundlichen Lieblingsrezepte und den passenden Zutaten aus geretteten Lebensmitteln.



6. GLOSSAR

Einrichtungen

- Nachbarschaftstreff Sonnenblick
Dieselstraße 3, 12057 Berlin
0151 40 66 47 48
nbt-sonnenblick@stephanus.org
- Outreach Jugentreff „Sunshine Inn“
Aronstraße 120, 12057 Berlin
030 983 72 15
sunshine.inn@outreach.berlin
- Familienzentrum Debora
Aronstraße 134, 12057 Berlin
030 74 77 52 77
[familienzentrum.debora@
kk-neukoelln.de](mailto:familienzentrum.debora@kk-neukoelln.de)
- Nachbarschaftscampus Dammweg
Dammweg 216, 12057 Berlin
030 31 16 24 37
info@berlin-mondiale.de
- Quartiersmanagement
Dammwegsiedlung
Dieselstraße 9, 12057 Berlin
030 30 64 46 66
[weisse-siedlung-dammweg@
weeberpartner.de](mailto:weisse-siedlung-dammweg@weeberpartner.de)
- CARIsatt - Nachbarschaftstreff und
Nähprojekt Neukölln
Steinbockstraße 25, 12057 Berlin
030 587 99 67 41
d.nieswand@caritas-berlin.de

Events

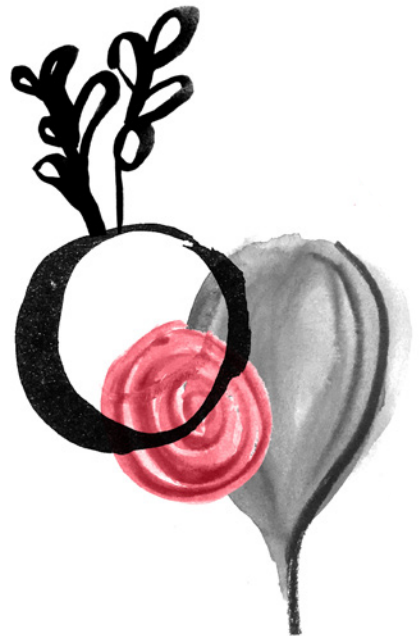
- Wir haben Agrarindustrie satt! - Demo
Jedes Jahr im Januar
<https://www.wir-haben-es-satt.de/>

Wissenswertes

- Rezepte von RESTLOS GLÜCKLICH e. V.:
[https://www.restlos-gluecklich.berlin/
rezepte](https://www.restlos-gluecklich.berlin/rezepte)
[https://www.restlos-gluecklich.berlin/
kitaprojekt/rezepte](https://www.restlos-gluecklich.berlin/kitaprojekt/rezepte)
- Berlin im Wandel:
<http://berlin.imwandel.net>
- Foodsharing:
<https://foodsharing.de/>
- Karte von morgen:
<https://kartevonmorgen.org>
- Mundraub:
<https://mundraub.org/>
- Too Good To Go:
<https://toogoodtogo.de/de>
- Berliner Ernährungsstrategie
[https://www.berlin.de/
ernaehrungsstrategie/](https://www.berlin.de/ernaehrungsstrategie/)
- Ernährungsrat Berlin
<https://ernaehrungsrat-berlin.de/>

QUELLEN

- <https://www.dge.de/presse/pm/bei-grosser-hitze-ausreichend-fluessigkeit-fuer-senioren/>
- https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2016/04_16/EU04_2016_M220-M230_korr.pdf
- <https://www.wwf.de/themen-projekte/meere-kuesten/fischerei/ueberfischung>
- <https://utopia.de/ratgeber/brokkoli-strunk-verwerten-und-foodwaste-vermeiden/>
- <https://www.eat-this.org/mujadarra-die-leckersten-arabischen-linsen-mit-reis/>
- Buch „Die Nährwertabelle“ von Hesecker und Hesecker
- Buch „Zero Waste Küche“ von Sophie Hoffmann





Impressum

- Herausgeber** RESTLOS GLÜCKLICH e. V.
- Kontakt** unsere.kueche@restlos-gluecklich.berlin
- Projektleitung** Jennik Schmitz
- Redaktionsteam** Janine Hagen, Leonie Wagner, Ramona Holzer,
Susan Zarenbach, Jennik Schmitz
- Gestaltung** Christine Lutz
- Fotos** Joris Felix Patzschke für RESTLOS GLÜCKLICH e. V.,
Jennik Schmitz von RESTLOS GLÜCKLICH e. V.,
pixabay.com/m_krohn, Querfeld GmbH, Unsplash
- Gastbeiträge** Catrin Bechimer, Ole Eckhardt
- Lektorat** Susan Zarenbach, Theresa Keller
- Produktion** RESTLOS GLÜCKLICH e. V.
- Stand** Mai 2022



MEHR INFOS:

unsere.kueche@restlos-gluecklich.berlin

www.restlos-gluecklich.berlin/unsere-kueche



Gefördert durch:

