RESTLOS GLÜCKLICH

UNSERE KÜCHE im AVA-Kiez

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

365 TAGE NACHHALTIG GENIEßEN

Dein Jahresbegleiter für
mehr Nachhaltigkeit & klimaverträgliche Ernährung im Alltag

365 TAGE NACHHALTIG GENIEßEN

Dein Jahresbegleiter für
mehr Nachhaltigkeit & klimaverträgliche Ernährung im Alltag

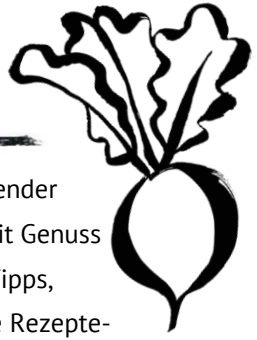
ÜBER UNS

Wir von RESTLOS GLÜCKLICH e. V. engagieren uns dafür, dass Lebensmittel mehr wertgeschätzt und weniger verschwendet werden. Neben Bildungsprojekten in Berliner Grundschulen und Kitas, bieten wir Mitmachaktionen, Kochworkshops und Teamevents zu nachhaltiger und klimaverträglicher Ernährung an. Mit unserem Projekt *„Unsere Küche“* sind wir in mehreren Berliner Kiezen aktiv – darunter in Berlin-Reinickendorf.

Foto: Joris Felix Patzschke

Im Rahmen unseres Projekts *„Unsere Küche im AVA-Kiez“* haben wir Workshops zu den Themen gesunde Ernährung, Nachhaltigkeit und Klimaschutz angeboten. Und Bewohner*innen eingeladen, mit uns zu kochen, zu essen und sich mit Nachbar*innen auszutauschen.

Wie kannst du im Alltag schnell gesund für dich und das Klima kochen?



Nachhaltigkeit geht ganz einfach: Dieser Kalender zeigt dir, wie sich dein Alltag mühelos und mit Genuss nachhaltig gestalten lässt. Eine Auswahl an Tipps, saisonaler und regionaler Lebensmittel sowie Rezepte-Highlights aus unseren Workshops im AVA-Kiez leiten dich jeden Monat auf dem Weg dahin. Und bringen dich gesund, nachhaltig als auch kostengünstig durchs Jahr!

Lass uns gemeinsam eine klimaverträgliche Zukunft gestalten. Los gehts!

PLANETARY HEALTH DIET – DER SPEISEPLAN DER ZUKUNFT

In 30 Jahren werden wir 10 Milliarden Menschen auf der Erde sein. Können so viele Menschen gesund und nachhaltig ernährt werden? Dazu muss es grundlegende Veränderungen in unserer Ernährungsweise und unserem Ernährungssystem geben. Denn im Moment bringt unser Handeln und unser Verzehr den Planeten an bzw. über seine Grenzen. Einen Lösungsansatz bietet die „Planetary Health Diet“ – ein Speiseplan, mit dem sich die Menschen gesund ernähren können und gleichzeitig den Planeten schützen. Entwickelt wurde der Speiseplan von der EAT Lancet Commission.

Auf den nächsten Seiten zeigen wir, wie du dich gesund und lecker ernähren kannst und gleichzeitig etwas für den Planeten tust!

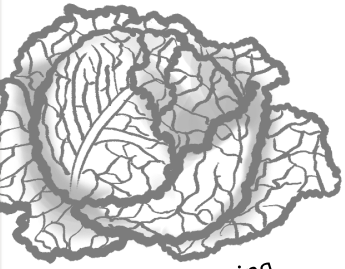
Was bedeutet die „Planetary Health Diet“ für unsere Ernährung?

- Reduktion der Lebensmittelverschwendung um 50 %
- Verdopplung des Verzehrs von Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen
- Halbierung des Verzehrs von Fleisch und Zucker
- Verbesserung der Lebensmittelproduktion

So setzt sich die Planetary Health Diet zusammen:

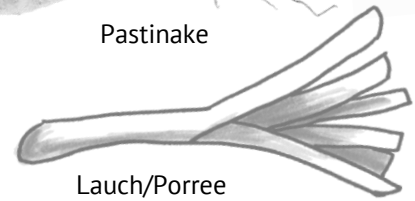
Grafik: EAT Lancet Commission

Saisonal & regional: Kochen nach Jahreszeit!



Wirsing

Pastinake



Lauch/Porree

Champignon

Klimafreundlich Kochen

fängt bereits beim Einkaufen an: Wähle saisonale & regionale Zutaten. Wenn möglich in Bio-Qualität – ist allerdings kein Muss! Heimische Lebensmittel sind durch kurze Wege gut für Umwelt und Natur. Unser Kalender zeigt dir, wann welches heimische Obst & Gemüse Saison hat.

Regionales Obst und Gemüse, das aktuell Saison hat oder als Lagerware erhältlich ist:

Feldsalat, Kartoffeln, Kürbis, Möhren, Rote Bete, Zwiebeln, Chinakohl, Grünkohl, Knollensellerie, Rosenkohl, Rotkohl, Schwarzwurzel, Spitzkohl, Steckrübe, Weißkohl, Chicorée, Birnen, Äpfel

Januar

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

INGWER-ZITRONEN-DRINK

Deine Stärkung fürs Immunsystem.

ZUTATEN

für ca. 300 ml

- 250 g roher Honig
- 1 mittelgroße Ingwerknolle
- 1 Zitrone
- 1 Einmachglas ca. 500 ml
- *Nach Belieben: 1-2 Knoblauchzehen*

Foto: pexels.com/Cup of Couple

ZUBEREITUNG

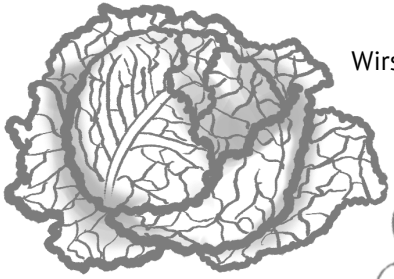
1. Das Einmachglas mit heißem Wasser gründlich abspülen und trocknen lassen. Oder im Geschirrspüler waschen.
2. Den Ingwer und (optional) Knoblauch schälen und beides mit einer Küchenreibe fein reiben.
3. Die Zitrone auspressen.
4. Alle Zutaten zusammen mit der Hälfte des Honigs in das Einmachglas geben und über Nacht stehen lassen.
5. Am nächsten Tag mit dem restlichen Honig auffüllen – fertig!

Der Drink ist pur ein Genuss.
Und eignet sich prima als aromatischer Zusatz in heißen Getränken wie Tee – probiers aus!

Saisonal & regional: Kochen nach Jahreszeit!

Champignons

Pastinake



Wirsing

Feldsalat

„5 am Tag“

Esse mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Ganz praktisch: Das Maß für eine Portion ist deine eigene Hand. Am besten saisonal und regional – das schmeckt am besten und ist obendrein günstiger!

Regionales Obst und Gemüse, das aktuell Saison hat oder als Lagerware erhältlich ist:

Lauch/Porree, Kartoffeln, Kürbis, Möhren, Rote Bete, Zwiebeln, Chinakohl, Grünkohl, Knollensellerie, Rosenkohl, Rotkohl, Schwarzwurzel, Spitzkohl, Steckrübe, Weißkohl, Chicorée, Birnen, Äpfel

Februar

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29

DEIN EIGENER KRÄUTERGARTEN

Tipps für den Anbau von Küchenkräutern auf der Fensterbank oder dem Balkon.

Foto: pixabay.com/congerdesign

Kräuter sind super, um deinen Gerichten eine eigene Note zu verleihen. Plus: Sie stecken voller Inhaltsstoffe, die sich positiv auf deine Gesundheit auswirken.

So bereitest du deinen Kräutergarten vor:

Als Gefäße eignen sich am besten Töpfe aus Ton – sie können Wärme und Feuchtigkeit gut speichern. Das unterstützt das Wachstum der Pflanzen. Töpfe und Kübel aus Plastik, Blumenkästen, aber auch Holzkisten oder alte Kannen eignen sich ebenfalls. Bestenfalls sollte das Wasser abfließen können, damit sich keine Staunässe bildet. Alternativ kannst du in den Boden ein Loch bohren und dein Gefäß auf einen Untersetzer stellen.

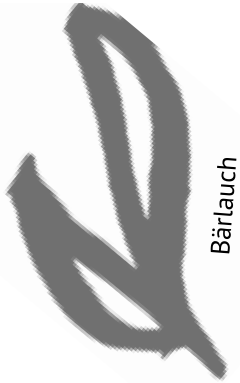
Fülle deine Gefäße mit Erde auf. Hierfür eignet sich torffreie Blumenerde oder Anzucht- und Kräutererde.

Finde die passenden Kräuter:

- **Mediterrane Kräuter** wie Basilikum, Oregano, Rosmarin, Thymian, Majoran und Salbei benötigen **viel Sonne** und **wenig Wasser**.
- **Heimische Kräuter** wie Petersilie, Schnittlauch und Pfefferminze brauchen dagegen **schattige Orte** und **viel Wasser**.

Wann du welche Kräuter aussäen kannst, erfährst du auf den nächsten Seiten. Die meisten Kräuter sind in der Regel 8–10 Wochen nach der Aussaat bereits erntereif.

Saisonal & regional: Kochen nach Jahreszeit!



Bärlauch

Spinat

Champignon

Mit der Aussaat dieser Kräuter kannst du jetzt starten:
Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Salbei, Thymian, Koriander

Auch in der Natur finden sich essbare Kräuter. Ab Mitte März beginnt z. B. die Bärlauch Saison.

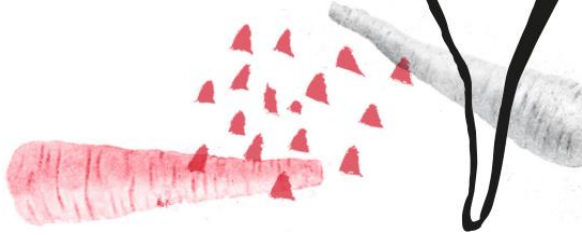
Auf mundraub.org findest du Fundorte für essbare Wildkräuter und mehr in deinem Kiez:

Regionales Obst und Gemüse, das aktuell Saison hat oder als Lagerware erhältlich ist:
Lauch/Porree, Pastinake, Kartoffeln, Kürbis, Möhren, Rote Bete, Zwiebeln, Chinakohl, Knollensellerie, Rosenkohl, Rotkohl, Spitzkohl, Steckrübe, Weißkohl, Wirsing, Chicorée

März

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

LINSENSALAT



ZUTATEN

für 2 Portionen

- 100 g braune getrocknete Linsen (Berglinsen) oder andere Hülsenfrüchte nach Wahl
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 säuerlicher Apfel
- 3 EL Nüsse oder Kerne
- 100 g Blattsalat

Für das Dressing:

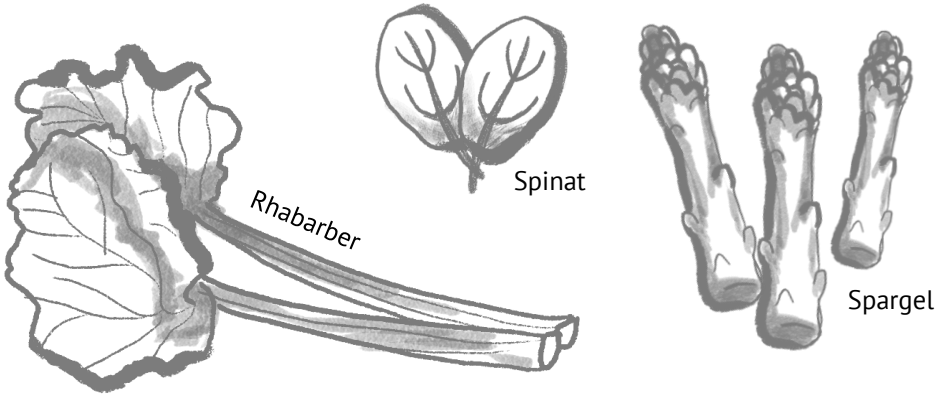
- 3 EL Öl
- Saft einer halben Zitrone oder 1-2 EL Essig nach Wahl (z. B. Balsamico)
- Kräuter nach Wahl (z. B. Petersilie)
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Berglinsen nach Packungsanleitung garen und im Anschluss das Kochwasser abgießen.
2. Die Zutaten für das Dressing gut verrühren und mit den Linsen vermischen, kurz ziehen lassen.
3. Frühlingszwiebeln und Apfel klein schneiden, Nüsse oder Kerne in einer Pfanne goldbraun rösten. Salat grob schneiden und mit den restlichen Zutaten vermischen. Kurz ziehen lassen, danach genießen!

Foto: pixabay.com/AnatoliiPopov_Tolik

Saisonal & regional: Kochen nach Jahreszeit!



Probiers mal:

Dämpfen statt Kochen

Beim Dämpfen bleiben Vitamine, Mineralstoffe und Farben erhalten, die beim Kochen verloren gehen. Dampfeinsätze gibt es bereits für wenige Euro im Handel. Das Beste: fast jedes Gemüse eignet sich dafür!

Regionales Obst und Gemüse, das aktuell Saison hat oder als Lagerware erhältlich ist:

Lauch/Porree, Pastinake, Kartoffeln, Radieschen, Kürbis, Möhren, Rote Bete, Zwiebeln, Chinakohl, Knollensellerie, Spitzkohl, Weißkohl, Wirsing, Chicorée, Äpfel

April

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

EIN VERTEILER IM AVA-KIEZ

Helfe uns dabei, weniger Lebensmittel wegzuwerfen!

Im AVA-Kiez gibt es einen Verteiler – genauer gesagt im Kinder- und Jugendclub QuäX von kein Abseits! e. V.! Ehrenamtliche in der Umgebung retten Lebensmittel aus Supermärkten, Bäckereien, Restaurants und Co. und bringen diese zur Verteilstation. Auch Lebensmittel aus dem eigenen Haushalt können über die Verteilstation an andere weitergegeben werden, z. B. wenn du zu viel eingekauft hast oder vor dem Urlaub.

Foto: kein Abseits e. V.

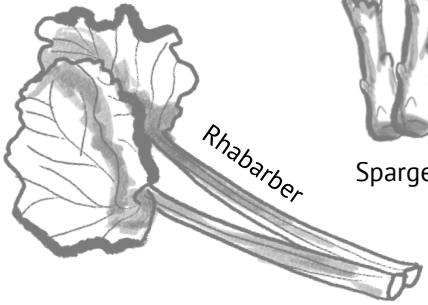
Hier kannst du übriggebliebene Lebensmittel abgeben und kostenlos mitnehmen.

Welche Lebensmittel dürfen abgegeben werden?

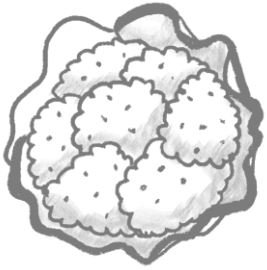
An welchen Tagen werden Lebensmittel entgegen genommen und verteilt?

Antworten auf diese Fragen und die Öffnungszeiten des Verteilers findest du auf der Webseite des QuäX (www.kein-abseits.de/quaex/) oder unter dem QR-Code:

Saisonal & regional: Kochen nach Jahreszeit!



Spargel


Blumenkohl

Mit der Aussaat von Pfefferminze kannst du jetzt starten:
Die Vielfalt an Arten und Aromen der Minze ist groß, probiere doch mal: Schokominze, Apfelminze, Marokkanische Minze

Regionales Obst und Gemüse, das aktuell Saison hat oder als Lagerware erhältlich ist:

Champignons, Kartoffeln, Bärlauch, Radieschen, Kohlrabi, Möhren, Zwiebeln, Chinakohl, Knollensellerie, Rotkohl, Eissalat, Kopfsalat, Rucola

Mai

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

BANANENSMOOTHIE

Ideal, um Bananen und anderes Obst mit braunen Stellen vor dem Wegwerfen zu retten. Der Smoothie lässt sich auch einfrieren zu Bananeneis – eine fruchtige Erfrischung!

ZUTATEN

für 4 Portionen

- 3 reife Bananen
- 200 g Obst deiner Wahl
- 3-5 EL Milch (tierisch oder pflanzlich)

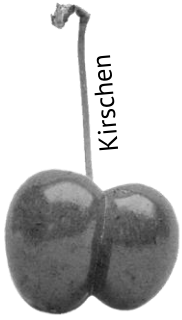
ZUBEREITUNG

1. Bananen schälen und kleinschneiden – je älter die Bananen, desto süßer schmeckts.
2. Das gesamte Obst und Milch in einen Mixer füllen und kräftig pürieren, bis ein cremiges Mus entsteht.
3. Den Smoothie in Gläser gießen und genießen.

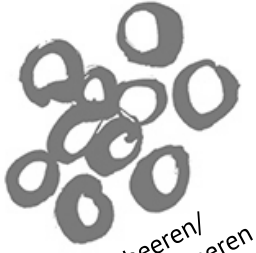
Für kleine und große Schoko-Fans:
Gib Kakaopulver oder übriggebliebene Schokolade mit in den Mixer.

Saisonal & regional: Kochen nach Jahreszeit!

Erdbeeren



Kirschen



Blaubeeren/
Johannisbeeren

Fenchel

Alternative Durstlöscher statt Softgetränken, Saft & Co.:

Wir brauchen mindestens zwei Liter Flüssigkeit am Tag. Aber Getränke, wie Limonaden oder Säfte enthalten viel Zucker. Alternativen dazu sind ungesüßte Tees, Wasser pur oder aufgepeppt: Durch frisches Obst & Kräuter, wie Orange und Minze, bringst du mehr Geschmack hinein.

Regionales Obst und Gemüse, das aktuell Saison hat oder als Lagerware erhältlich ist:

Blumenkohl, Brokkoli, Champignons, Chinakohl, Erbsen, Frühlingszwiebeln, Möhren, Kartoffeln, Kohlrabi, Mais, Mangold, Radieschen, Spargel, Zwiebeln, Eissalat, Kopfsalat, Romanasalat, Rucola, Rhabarber, Stachelbeeren

Juni

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

JEDEN TAG ETWAS NACHHALTIGER LEBEN & DABEI GELD SPAREN!

So kannst du Geld sparen und das Klima schützen:

- **Lebensmittel komplett verwerten!**

Brokkolistrunk, Möhrengrün und Gemüseschalen: Das alles kannst du essen und zu kreativen Speisen verarbeiten. Hierzu findest du viele Rezepte auf unserer Website www.restlos-gluecklich.berlin/rezepte oder suche im Internet nach „Leaf to Root“:

- **Den eigenen Sinnen vertrauen statt wegwerfen.**

Auch wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) überschritten ist, sind viele Lebensmittel noch viel länger haltbar. Vertraue deinen Sinnen! Sie sagen dir, ob ein Lebensmittel noch genießbar ist: Sehen, riechen, schmecken hilft dir ganz einfach, Geld zu sparen.

- **Schreibe eine Einkaufsliste,**

um nicht zu viel einzukaufen. Dadurch wirfst du weniger Lebensmittel weg, sparst Geld und schonst Ressourcen.

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

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

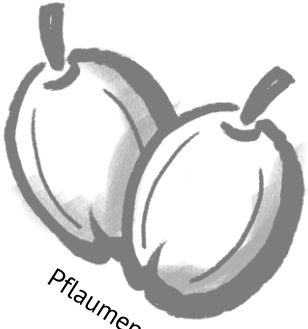
- **Nutze günstige regionale & saisonale Angebote.**

Auf jedem Monatsblatt siehst du unten im Saisonkalender, welche Lebensmittel gerade reif und lecker sind. Saisonales Obst und Gemüse ist meistens billiger!

Saisonal & regional: Kochen nach Jahreszeit!

Paprika

Himbeeren/
Brombeeren



Pflaumen

Kräuter haltbar machen

Fange an, dir deine Kräuterernte für den Winter zurückzulegen: **Schnittlauch, Petersilie & Basilikum** klein schneiden, in Gefrierbeutel füllen und ins Tiefkühlfach. **Mediterrane Kräuter**, wie Rosmarin & Thymian, zu lockeren Sträußen zusammenbinden und an der Luft trocknen lassen.

Regionales Obst und Gemüse, das aktuell Saison hat oder als Lagerware erhältlich ist:

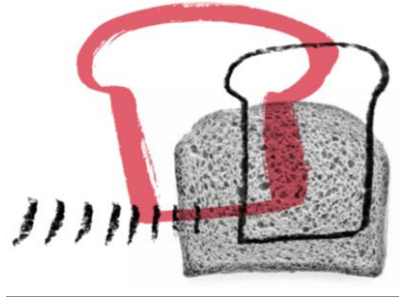
Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Champignons, Zucchini, Gurken, Möhren, Kartoffeln, Fenchel, Rote Bete, Kohlrabi, Mais, Mangold, Radieschen, Zwiebeln, Eissalat, Kopfsalat, Rucola, Blaubeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, Kirschen

Juli

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

BROTLETTEN

Altes Brot? Hart, aber essbar!



ZUTATEN

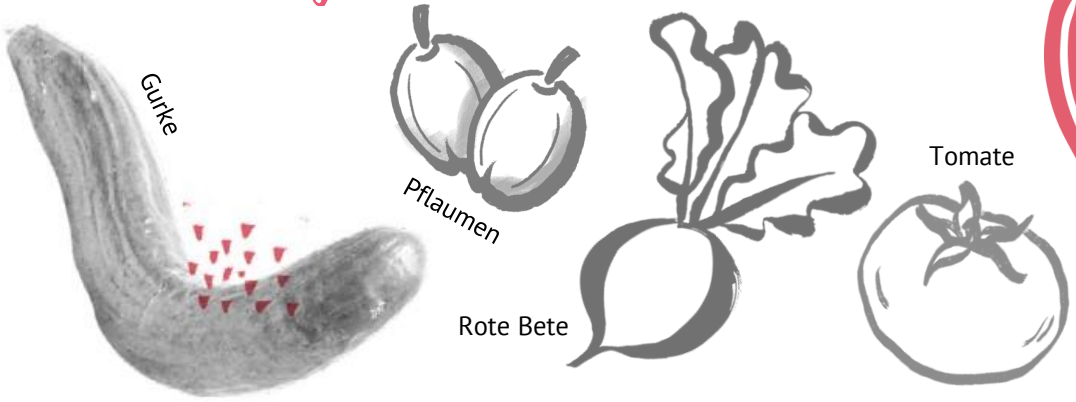
für 1 Portion

- 1 altes Brötchen oder 2 Brotscheiben
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 saisonales Gemüse, wie Rote Bete (gibt eine schöne Farbe)
- 25 g geriebenes Brot/Semmelbrösel
- frische Petersilie
- 2 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Brot in grobe Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Die Zwiebel und das saisonale Gemüse deiner Wahl fein reiben und unter die Brotwürfel mengen.
3. Petersilie fein hacken und ebenfalls dazugeben.
4. Den Brot-Gemüse-Mix mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack mit Gewürzen abschmecken und alles durchkneten, bis eine formbare Masse entsteht.
5. Ist die Masse zu bröselig, hilft es, sie mit etwas heißem Wasser oder Brühe einzuweichen. Ist sie zu weich, einfach geriebenes Brot oder Semmelbrösel hinzugeben.
6. Die Brotletten zwischen den Händen zu kleinen Bällen rollen und in der Pfanne in Öl knusprig braten.

Saisonal & regional: Kochen nach Jahreszeit!



Raffinierte Grillidee:

Die Brotlette eignet sich super als Burgerpatty. Perfekt für die nächste Grillfeier! Oder als Snack für den kommenden Tagesausflug.

Regionales Obst und Gemüse, das aktuell Saison hat oder als Lagerware erhältlich ist:

Aubergine, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Champignons, Zucchini, Möhren, Kartoffeln, Fenchel, Kohlrabi, Kürbis, Mais, Paprika, Mangold, Radieschen, Zwiebeln, Eissalat, Kopfsalat, Rucola, Blaubeeren, Erdbeeren, Pflaumen, Johannisbeeren, Kirschen

August

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

FERMENTATION – GESUND & HALTBAR

Lebensmittel einfach haltbar machen & das ganze Jahr lang genießen!

Fermentiertes Obst und Gemüse ist das perfekte Fertigessen. Du bereitest es vor, wenn du Zeit hast. Meldet sich der Hunger, kannst du jederzeit auf deinen eigenen Vorrat an nährstoffreichen und köstlichen Fermenten zurückgreifen. Deine Lebensmittel sind länger haltbar und durch die Fermentation entstehen ganz tolle Aromen. Plus: Fermentierte Lebensmittel sind leichter verdaulich.

Das brauchst du:

Einmachglas, Obst/Gemüse deiner Wahl, Salz, Gewürze nach Belieben (z. B. Dill, Senfkörner, Chili, Lorbeer, Pfefferkörner)

So funktionierts:

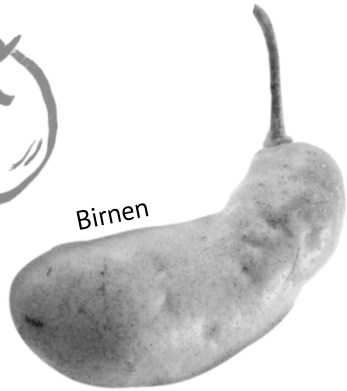
1. Das Einmachglas mit heißem Wasser gründlich abspülen und trocknen lassen. Oder im Geschirrspüler waschen.
2. Ein Teelöffel Gewürze deiner Wahl hineingeben.
3. Gemüse deiner Wahl waschen, in Stücke schneiden und ins Einmachglas geben.
4. Zweiprozentige Salzlake in einem Messbecher anrühren (2 EL Salz in 1 L Wasser auflösen), hinzugeben und Glas verschließen. Für ca. 2–4 Wochen fermentieren lassen.

Saisonal & regional: Kochen nach Jahreszeit!

Weintrauben

Äpfel

Tomate


Birnen

Sauerkraut selbst gemacht:
Weißkohl: fermentiert als Sauerkraut geschmacks-intensiv, leicht zu kauen und gut verdaulich.

Sauerkraut kannst du ganz einfach mit wenigen Zutaten herstellen:

Regionales Obst und Gemüse, das aktuell Saison hat oder als Lagerware erhältlich ist:

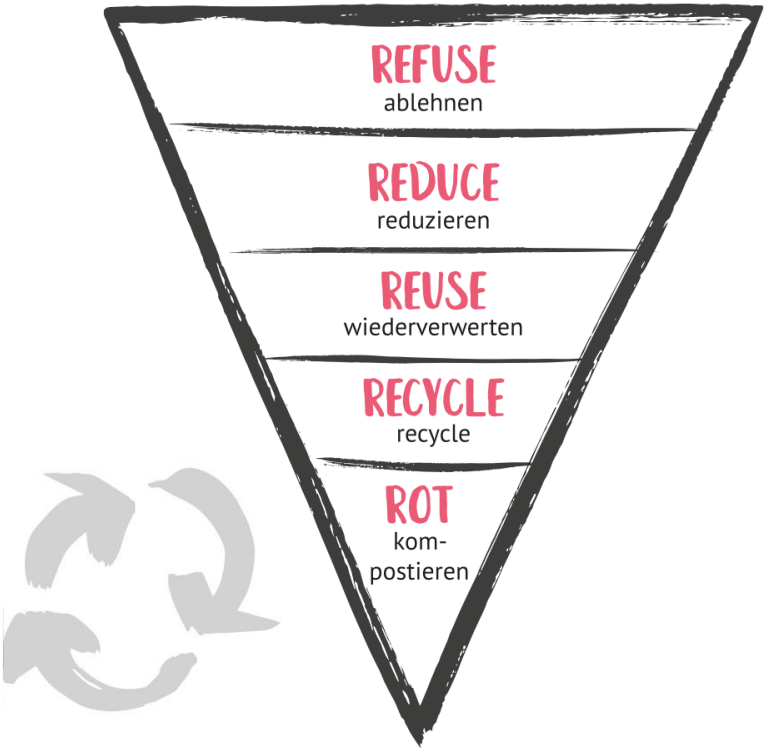
Aubergine, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Champignons, Zucchini, Möhren, Kartoffeln, Fenchel, Kohlrabi, Kürbis, Mais, Mangold, Radieschen, Zwiebeln, Eissalat, Kopfsalat, Rucola, Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Pflaumen

September

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		

ZERO WASTE – MÜLLFREI(ER) LEBEN

5 Tipps für mehr Nachhaltigkeit im Alltag.



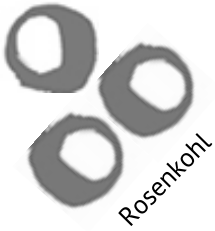
„Zero Waste“ bedeutet „null Abfall, null Verschwendung“. Es ist ein Ansatz, um verantwortungsbewusster zu leben und das Klima und unsere Ressourcen zu schonen. Das Zero Waste-Dreieck bildet 5 Tipps ab, die dich bei der Umsetzung im Alltag unterstützen. Das große Ziel: Abfall vermeiden, am besten fast vollständig.

Das fängt beim Einkaufen im Supermarkt an: Nutze einen Stoffbeutel statt Plastiktüte, wähle unverpacktes Gemüse, kauf nur so viel, wie du verbrauchen kannst und so weiter. Zu feierlichen Anlässen, wie Geburtstage, müssen es nicht immer neu gekaufte Geschenke sein.

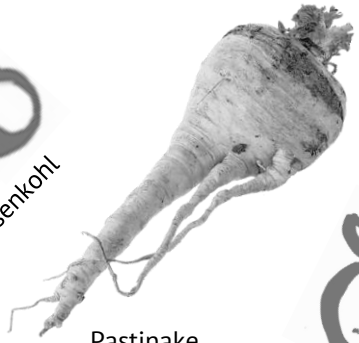
In der NochMall, dem Gebrauchtwaren-kaufhaus der BSR, gibt es Workshops & nachhaltige Einzelstücke zum Thema Abfallvermeidung (www.nochmall.de):

Saisonal & regional: Kochen nach Jahreszeit!

Kürbis



Rosenkohl



Pastinake

Quitten

Leihen im AVA-Kiez:

Wusstest du, dass du dir Küchenzubehör und sogar ein Lastenrad kostenfrei im QM-Büro ausleihen kannst? Das Lastenrad kannst du auf www.flotte-berlin.de für dich reservieren.

So kannst du deine Einkäufe umweltschonend nach Hause bringen:

Regionales Obst und Gemüse, das aktuell Saison hat oder als Lagerware erhältlich ist:

Aubergine, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Champignons, Zucchini, Möhren, Kartoffeln, Fenchel, Kohlrabi, Lauch/Porree, Mais, Rote Bete, Mangold, Radieschen, Spinat, Tomaten, Zwiebeln, Eissalat, Kopfsalat, Rucola, Feldsalat, Äpfel, Weintrauben, Pflaumen

Oktober

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

HASELNUSSPLÄTZCHEN MIT SCHOKOLADE

ZUTATEN

für ca. 20 Stück

- 110 g Margarine
- 65 g Zucker
- 160 g Mehl
- 80 g gemahlene Haselnüsse
- 100 g dunkle Schokolade
- Salz

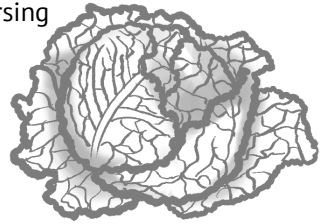
Übrig gebliebene oder angebrochene Schokolade lässt sich hier prima verwerten.

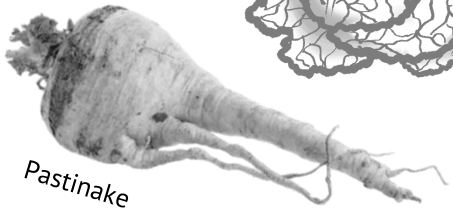
ZUBEREITUNG

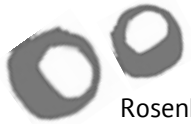
1. Margarine und Zucker in einer großen Schüssel zu einer cremigen Masse rühren. Anschließend Mehl, Haselnüsse und Salz dazugeben.
2. Alle Zutaten mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten.
3. Den Teig zu einer zwei fingerdicken Rolle formen und für eine Stunde in den Kühlschrank packen.
4. Aus der Rolle etwa fingerdicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech legen und für 10–14 Minuten bei 180°C Umluft backen. Anschließend mit geschmolzener Schokolade verzieren.

Saisonal & regional: Kochen nach Jahreszeit!

Grünkohl


Wirsing


Pastinake


Rosenkohl

Kürbis

Sparsam in der Küche:
Viele nützliche Tipps, wie du in der Küche Energie, Zeit und bares Geld sparen kannst, haben wir in diesem Wegweiser auf den Seiten 26 und 27 für dich zusammengefasst:

Regionales Obst und Gemüse, das aktuell Saison hat oder als Lagerware erhältlich ist: :

Champignons, Chinakohl, Fenchel, Möhren, Kartoffeln, Knollensellerie, Kürbis, Lauch/Porree, Pastinaken, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Spitzkohl, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln, Chicorée, Eissalat, Feldsalat, Rucola, Äpfel, Quitten

November

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

EIN STÜCK NACHHALTIGKEIT SCHENKEN

Umweltbewusste Geschenkideen für jeden Anlass.

Ob Geburtstag, Jubiläum oder als Dankeschön – manchmal ist es nicht einfach, das passende Geschenk zu finden. Die lange Suche hat jetzt ein Ende! Wir haben ein paar Geschenkideen für dich, die allen Freude bringen – deiner liebsten Person und der Natur. Die meisten Dinge dafür befinden sich bereits in deinem Haushalt. Viel Spaß!

- **Kräutersalz/-butter** schnell zubereitet aus Salz/Margarine und frischen Kräutern deiner Wahl. In ein Glas füllen, fertig!

Selbstgemachtes Kräutersalz/-butter

Selbstgemachte Gemüsebrühe

- **Gemüsebrühe** aus den Schalen- und Schneideresten vom Kochen. Das geht? Na klar! **Hier gehts zum Rezept:**

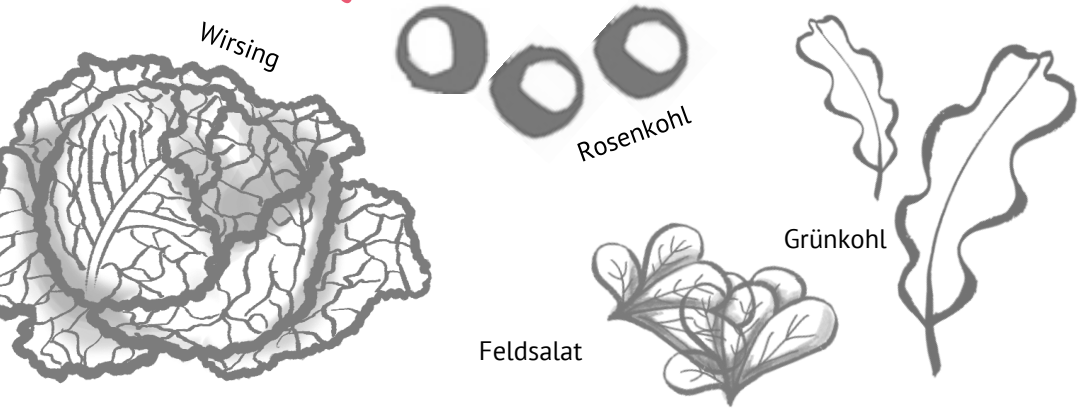
- **Kaffeesatz-Peeling** reichhaltig und pflegend. Für das Peeling je einen Teelöffel Kaffeesatz mit Kokosöl vermengen. Abgefüllt hält es im Kühlschrank 2 Wochen.

- **Ymerdrys:** Ob als Müsli oder Topping auf dem Salat – die gebackenen Brotkrümel sind vielseitig verwendbar. In 15 Minuten fertig.

So einfach gehts:

Ymerdrys

Saisonal & regional: Kochen nach Jahreszeit!



Nutze alles vom Kohl – Gemüseblätter Chips:
Kohlblätter sind eine gesunde und abwechslungsreiche Alternative zu klassischen Kartoffelchips. Wichtig: Hierfür ausschließlich Bio-Gemüse verwenden – das ist frei von Pestiziden. **Ruckzuck ist dein Knabberspaß fertig:**

Regionales Obst und Gemüse, das aktuell Saison hat oder als Lagerware erhältlich ist:
Champignons, Chinakohl, Möhren, Kartoffeln, Knollensellerie, Kürbis, Lauch/Porree, Pastinaken, Rote Bete, Rotkohl, Spitzkohl, Weißkohl, Zwiebeln, Chicorée, Feldsalat, Äpfel, Birnen

Dezember

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

NACHHALTIG LEBEN IM AVA-KIEZ

Im Auguste-Viktoria-Kiez gibt es mehrere Einrichtungen und Orte mit Angeboten rund um Nachhaltigkeit und klimafreundliches Essen. Zum Beispiel gibt es öffentlich zugängliche Küchen, regelmäßige Kochangebote, eine Verteilstation für Lebensmittel, Tauschregale und Repair-Cafés:

1. Quartiersmanagement Auguste-Viktoria-Allee

Hier kannst du immer nachfragen oder online im Kalender nachschauen, welche Veranstaltungen im AVA-Kiez stattfinden. Außerdem stehen dir hier Küchenutensilien und ein Lastenrad zur Ausleihe bereit.

Graf-Haeseler-Str. 17, 13403 Berlin
Tel.: 030 67 06 49 99
E-Mail: team@qm-auguste-viktoria-allee.de
Website: www.qm-auguste-viktoria-allee.de

2. Kinder- und Jugendclub QuäX von kein Abseits! e. V.

Seit 2022 befindet sich im QuäX eine Lebensmittel-Verteil-Station – alle Infos dazu findest du im Kalenderblatt „Mai“. Im Quäx befindet sich auch ein Bücher-Tausch-Regal. Dort kannst du dir kostenlos Bücher mitnehmen und gelesene Bücher abgeben.

Quäkerstr. 2, 13403 Berlin
Tel.: 030 98 41 48 89
E-Mail: quaex@kein-abseits.de
Website: www.kein-abseits.de/quaex/

3. NochMall Gebrauchtwarenkaufhaus der BSR

In der NochMall kannst du alte Schätze abgeben und gebrauchte Dinge kaufen. Außerdem gibt es zahlreiche Workshops zum Thema Upcycling. Das Repair-Café bietet dir die Möglichkeit, alte/kaputte Dinge zu reparieren.

Auguste-Viktoria-Allee 99, 13403 Berlin
Tel.: 030 31 49 33 0
E-Mail: info@NochMall.de
Website: www.nochmall.de

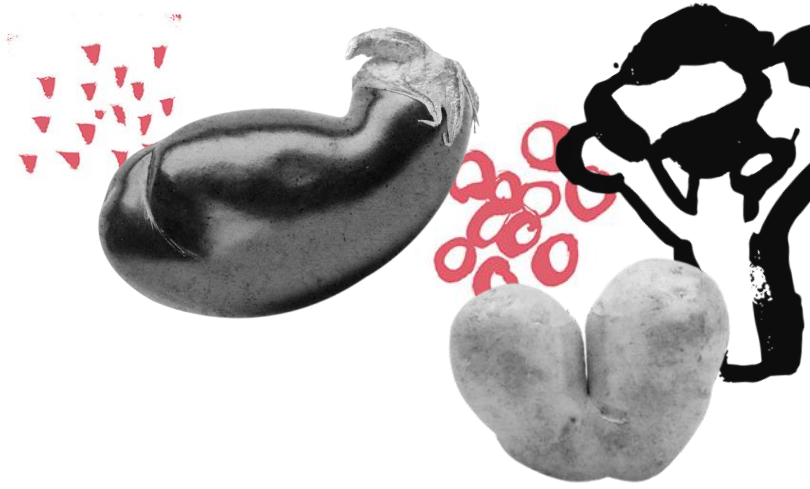
4. Lern- und Begegnungsstätte des Deutsch-Polnischen Hilfswerk e. V.

Hier treffen sich regelmäßig Groß und Klein zum gemeinsamen Kochen und zum Austausch. Alle aktuellen Termine teilt der Verein auf seiner Website.

Zobeltitzstr. 68, 13403 Berlin
Tel.: 030 23 36 50 04
E-Mail: info@dp-hilfswerk.eu
Website: www.dp-hilfswerk.eu

QUELLEN

- Kräuter- und Pflanzinformationen: Hudak, Renate: Kräuter selbst anbauen – Schritt für Schritt zum eigenen Kräuterparadies, 7. Auflage, GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2021
- Informationen zu Fermentation: Shockey, Kirsten K. und Christopher: Fermentieren – Gemüse einfach und natürlich haltbar machen, 1. Auflage, Löwenzahn Verlag, 2015
- Kräuter trocknen, einlagern & Co: https://www.plantura.garden/kraeuter/kraeuter-anbauen/kraeuter-trocknen, 2023
- Rezept Ingwer-Knoblauch-Zitronen-Trunk: https://www.smarticular.net/der-grippe-ein-schnippchen-schlagen-mit-dem-ingwer-knoblauch-zitronen-trunk/, 2023
- Informationen zum Verteiler im QuäX: https://www.kein-abseits.de/quaex/lebensmittel-verteilstation/, 2023
- Planetary Health Diet – Strategie für eine gesunde und nachhaltige Ernährung: https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet/, 2023
- WWF Studie "Das große Wegschmeißen. Vom Acker bis zum Verbraucher: Ausmaß und Umwelteffekte der Lebensmittelverschwendung in Deutschland", https://www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/ernaehrung-konsum/lebensmittelverschwendung/das-grosse-wegschmeissen, 2015



Impressum

Herausgeber	RESTLOS GLÜCKLICH e. V.
Kontakt	unsere.kueche@restlos-gluecklich.berlin
Projektleitung	Robin Goldmann
Redaktionsteam	Leonie Wagner, Robin Goldmann, Rocio Lichte, Susan Zarenbach, Ramona Holzer
Lektorat	Susan Zarenbach, Theresa Keller
Gestaltung	Susan Zarenbach, Christine Wunder
Fotos	Joris Felix Patzschke (außer abweichend markiert)
Druck	dieUmweltDruckerei GmbH, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier
Stand	November 2023

RESTLOS GLÜCKLICH

MEHR INFOS:

unsere.kueche@restlos-gluecklich.berlin

www.restlos-gluecklich.berlin/unsere-kueche

Gefördert durch:

Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen

STÄDTEBAU-FÖRDERUNG von Bund, Ländern und Gemeinden

QUARTIERS-MANAGEMENT

QUARTIERS MANAGEMENT AUGUSTE-VIKTORIA-ALLEE

Senatsverwaltung für Stadtentwicklung, Bauen und Wohnen | Bezirksamt Reinickendorf | BERLIN