Bergisches
auf den Teller!

Nichts liegt näher …
…Rezepte und mehr

Inhaltsverzeichnis

Bergisches auf den Teller! Nichts liegt näher…Rezepte und mehr ..... S. 3
Regionalität ..... S. 4
Überbackene Zwiebelsuppe ..... S. 6
Käferzoppe ..... S. 7
Linsen-Gemüsesuppe von Mutter Becker ..... S. 7
Gemüse à la Saison ..... S. 8
Bergisches Steckrübengemüse ..... S. 10
Schmorgurken ..... S. 10
Älplermagroni ..... S. 11
Statement von Uwe Nickut ..... S. 11
Reibeplätzchen ..... S. 12
Bunter Kartoffelsalat ..... S. 12
Grünkern-Gemüse-Bratlinge ..... S. 13
Stielmus oder Rübstiel ..... S. 14
Statement von Peter Schmidt ..... S. 15
Obst à la Saison ..... S. 16
Bergischer Apfelcrumble ..... S. 18
Rhabarber-Auflauf ..... S. 18
Arbeitsgruppe Konsum und Ernährung der Solinger Klima-Allianz ..... S. 19

Abkürzungen: *EL = Esslöffel | TL = Teelöffel | MSP = Messerspitze | dl = Deziliter (100ml)*

Gedruckt auf Steinbeis-EvolutionWhite-Papier, zertifiziert nach:

Bergisches auf den Teller! Nichts liegt näher…Rezepte und mehr

Leckeres mit regionalen Zutaten – Leckeres aus dem Bergischen!

Noch'n Kochbuch! - Wozu? Gibt's denn von denen nicht schon genug?

Berechtigte Frage, liebe Leserin, lieber Leser!

Zunächst wollen wir uns Ihnen kurz vorstellen Wir sind Mitglieder der AG Konsum & Ernährung der Solinger Klima-Allianz, die möglichst viele Menschen überzeugen und begeistern wollen, bei der Zubereitung von Speisen vor allem Lebensmittel aus der Region, d. h. aus dem Bergischen Land, zu bevorzugen. Damit sind nämlich etliche Vorteile verbunden (siehe Abschnitt „Regionalität").

Schön und gut werden Sie vielleicht sagen. *Aber funktioniert das mit der Regionalität denn überhaupt? Woran erkenne ich regionale Produkte?*
Dazu erfahren Sie mehr im Abschnitt „Regionalität". Wenn die angebotenen Waren nicht oder nur unzureichend gekennzeichnet sind, helfen nur noch Nachfragen beim Händler auf dem Wochenmarkt, im Hof-, Bioladen oder im Supermarkt, was sicherlich zur Sensibilisierung für regionale Produkte auf Seiten der Anbieter beiträgt. Sie merken schon: Sie und wir sind noch weit davon entfernt, mehrheitlich oder gar ausschließlich regionale Lebensmittel in den Topf, die Pfanne oder die Schüssel und auf den Tisch zu bringen. Auch je nach Jahreszeit dürfte es einfacher oder schwieriger sein.
Also außer der Region **auch die Saison im Auge behalten!** (siehe „Gemüse- und Obstkalender" auf den Seiten 8-9, 16-17)

Wichtig ist auch, dass die eingesetzten Lebensmittel **möglichst frisch** und **wenig verarbeitet** sind. Konserven etc. nur ausnahmsweise!
Die dargestellten Schwierigkeiten bei der Beschaffung regionaler Produkte dienen keinesfalls der Abschreckung, sondern sind dem Realitätssinn der Verfasser zu verdanken. Die Devise „Alles oder nichts" führt nämlich nicht weiter. Es gilt die ermutigende Einsicht: Auch kleine Schritte zählen, und der Weg ist das Ziel. Machen Sie sich also mit uns auf den Weg!

Die vorliegenden Rezepte sind nicht alle unbedingt **typisch „bergisch"**. Maßstab für die Aufnahme in diese Sammlung war der möglichst hohe Anteil an Zutaten aus der Region.
Einige bekannte Solingerinnen und Solinger bzw. Menschen aus dem Bergischen haben mit ihren Rezepten und Stellungnahmen zum Gelingen dieses Projekts beigetragen.
Dafür herzlichen Dank.

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren der Rezepte – und natürlich guten Appetit
wünschen Ihnen **die Mitglieder der AG Konsum & Ernährung der Solinger Klima-Allianz.**

Regionalität

Verbraucher möchten zunehmend wissen, woher Lebensmittel kommen und wie sie erzeugt wurden. Bislang gibt es aber nur wenige gesetzliche Regelungen zur Herkunft der Rohstoffe, des Produktionsortes oder der Region.

Was bedeutet regional?

Regionale Lebensmittel kommen von hier – aus dem Bergischen Land. Sie sind authentisch, weil sie aus dieser Gegend stammen. Das Obst oder Gemüse wird in der Saison reif geerntet, die Transportwege zum Handel und damit auch zu den Verbrauchern sind kurz. Verbraucher haben so die Möglichkeit, umwelt- und klimaschonend einzukaufen. Und: Wer die Landwirtschaft vor der eigenen Tür unterstützt, trägt zum Erhalt der Landschaft und Wirtschaft in seiner Region bei.

Der Begriff „regional"

Hersteller und Händler verwenden für die Kennzeichnung von Lebensmitteln häufig Begriffe wie „Region", „Nähe" oder „Heimat", ohne dass ein konkretes geografisches Gebiet ausgewiesen wird. Inzwischen herrscht auf dem Markt eine unüberschaubare Vielfalt regionaler Werbebegriffe und Zeichen, die Regionalität suggerieren, aber keine oder nur eine unklare regionale Herkunft ausweisen. (www.vz-nrw.de/regionale-lebensmittel)

Verbraucherinnen und Verbraucher können sich an diesen Siegeln und Zeichen orientieren:

Geschützte geografische Angabe (g.g.A.)

Dieses EU-weite Siegel soll das Herkunftsgebiet des Produktes dokumentieren. Das heißt jedoch lediglich, dass mindestens eine der Produktionsstufen – Erzeugung, Verarbeitung oder Herstellung – im genannten geografischen Gebiet stattfinden muss. So könnte das Schweinefleisch für die Nürnberger Rostbratwurst aus Dänemark oder den Niederlanden stammen und nur die Wurstherstellung in der Region erfolgen.

Regionalinitiativen

Erzeuger (Landwirte) und Verarbeiter (z.B. Mühlen, Bäcker, Metzger oder Keltereien) haben sich oftmals zu Regionalinitiativen zusammengeschlossen. Gemeinsam verarbeiten und vermarkten sie ihre Produkte. Für das Bergische Land ist das die Initiative Bergisch Pur.
Eine Übersicht der verschiedenen Initiativen gibt es beim Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz NRW.
(www.lanuv.nrw.de/agrar/regionalvermarktung/links.htm)

Direktvermarktung

Im Hofladen, auf dem Wochenmarkt, in Bauern- und Bioläden in der Stadt oder mit einer Abo-Gemüse-Kiste kann man **Lebensmittel direkt vom Erzeuger** kaufen. Viele Produkte stammen in der Saison direkt vom Hof. Bauern oder Händler können Auskunft geben, wie die Produkte angebaut werden, beispielsweise im Freilandanbau oder im Treibhaus. Nicht alle Produkte sind aber bei diesen Vertriebswegen regional – manches wird auf dem Großmarkt hinzugekauft. Hier lohnt es sich, bei Obst und Gemüse auf die **Ursprungsländer** zu achten und beim Händler kritisch nachzufragen.

Wer Produkte direkt beim Erzeuger kauft, hat zudem die Möglichkeit, auch **„anders geformte" Lebensmittel** zu bekommen – die zweibeinige Möhre, besonders dicke oder besonders kleine Kartoffeln oder Birnen mit dickerer Schale. Solche nicht makellosen Produkte werden vom Lebensmittelhandel abgelehnt, da sie nicht ihren eigenen Richtlinien oder den der EU entsprechen. Dabei schmecken sie genauso gut, sind nicht teuer, und der Landwirt muss sie nicht vernichten. Ein wichtiger Beitrag zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung!
(www.vz-nrw.de/lebensmittelverschwendung)

Überbackene Zwiebelsuppe

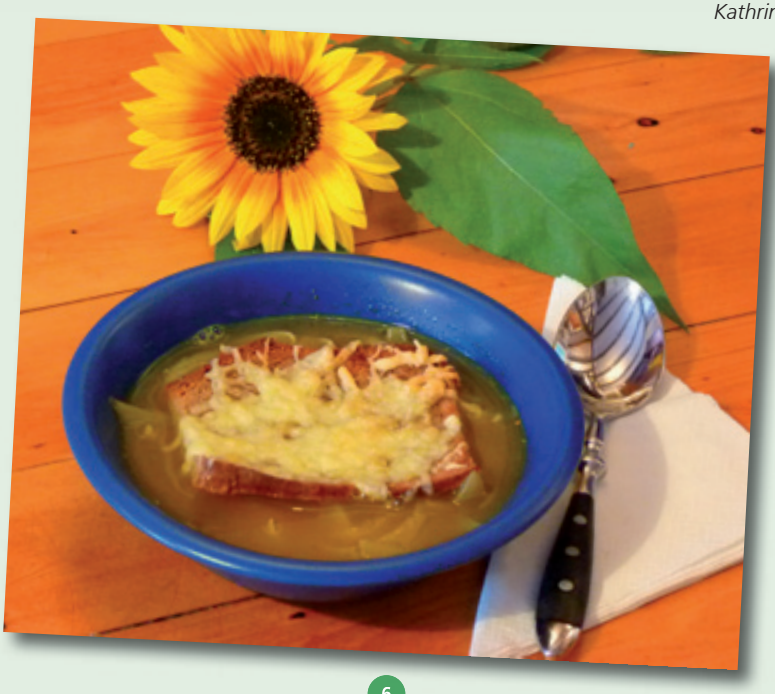
Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 500 g Zwiebeln
- 30 g Fett (Butter oder Öl)
- 4 Würfel Fleischbrühe/Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- Weißwein nach Belieben
- 3 bis 4 Scheiben Toast oder Brot
- 50 g geriebener Käse (Gouda, Emmentaler...)

Zubereitung

Die Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Das Fett in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb anbraten. Einen Liter Wasser und vier schwach gehäufte TL Brühe aufgießen, mit Salz und Pfeffer sowie Zucker und Weißwein abschmecken, dann 15 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln lassen. Den Backofen mit Oberhitze auf 200° oder Grillfunktion vorheizen. Die Brotscheiben auf der einen Seite leicht anrösten und auf der anderen mit Käse bestreuen. Die Suppe in feuerfeste Suppentassen oder eine Auflaufform füllen, mit Brotscheiben belegen und im Ofen relativ hoch eingeschoben bräunen. Zur Sicherheit dabei bleiben, da das Brot schnell schwarz wird. Wenn der Käse gebräunt ist, sofort servieren.
Achtung: Heiße Suppenteller bzw. -tassen! Wenn man kein feuerfestes Geschirr hat, kann man die Käsebrote zuerst überbacken und dann einfach auf bzw. in die Suppe legen. Und falls sich das Brot in der Suppe schlecht zerkleinern lässt, kann man natürlich schon vorher gewürfeltes Brot nehmen.

Kathrin Marten



Käferzoppe
(eine gebundene Suppe mit Resten)

Zutaten

- ca. 750 g Wollbohnen
- 2 große mehlige Kartoffeln
- 2 Würfel Gemüsebrühe
- Bohnenkraut
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Mehl
- 1 dicke Scheibe geräucherter Bauchspeck
- etwas Margarine

Zubereitung

Die gewaschenen Bohnen schnibbeln, brechen oder ausdöppen, wenn die Schale zu hart ist. Fäden entfernen bzw. harte Ränder abschneiden. Kartoffeln und Zwiebeln schälen und klein würfeln. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
Zwiebeln und geräucherten Bauchspeck in etwas Margarine andünsten, würzen, Gemüse dazugeben, ca. einen Esslöffel Mehl darüber streuen und mit Wasser auffüllen, bis alles gut bedeckt ist. Zwei Würfel Gemüsebrühe hinzufügen und ca. 30 Minuten auf kleinem Feuer köcheln lassen.

Hans Schaaf

Linsen-Gemüsesuppe von Mutter Becker
(für 5 Personen oder mehr)

Zutaten

- ca. 250 g Trockenlinsen
- 2 bis 3 Möhren
- 1 Stange Porree (Lauch)
- ca. 100 g Sellerie
- 1/2 Blumenkohl
- 250 g frische Bohnen oder ca. 75 g Trockenbohnen
- ca. 1 kg Tomaten (oder etwas mehr)
- ca. 1 kg Kartoffeln
- 5 Mettenden
- Tomatenmark
- Petersilie
- Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver (edelsüß)
- etwas Senf
- ca. 2 l Wasser

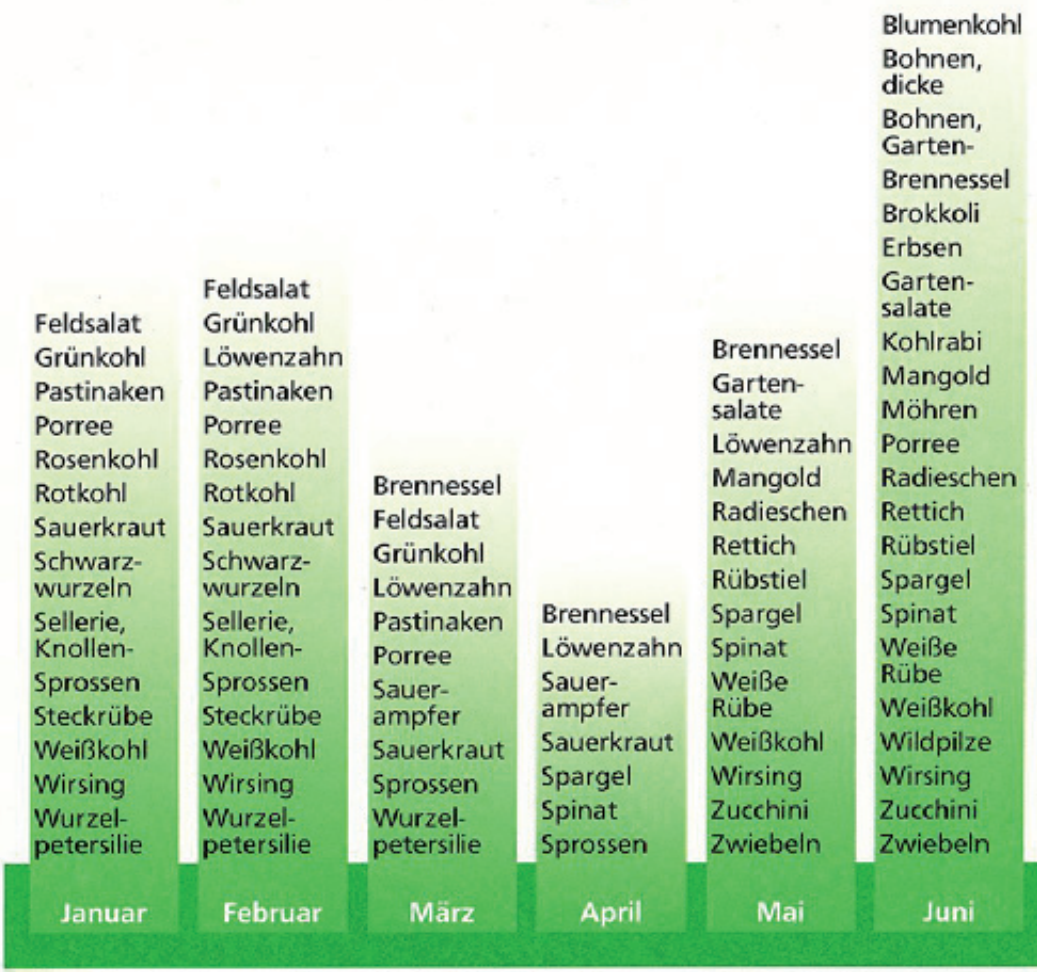
Zubereitung

Die Trockenlinsen (und Trockenbohnen) vorher einige Stunden in Wasser quellen lassen. Das Gemüse (incl. Kartoffeln) putzen und möglichst klein schneiden, dann zusammen mit den abgetropften Linsen (und Bohnen) in einen großen Topf geben und mit ein bis zwei Liter Wasser auffüllen.
Das Ganze zum Kochen bringen und mindestens 30 Minuten oder ggf. länger köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver sowie Senf würzen und Tomatenmark, Petersilie und Schnittlauch sowie die Mettenden dazu geben und ein paar Minuten mitkochen.

Alex Becker

Gemüse à la Saison

Wann es was gibt



© Verbraucher-Zentrale NRW 9/97, aus „Gemüse à la Saison"

Bergisches Steckrübengemüse

Zutaten

- 1 kleine Steckrübe
- 3 Kartoffeln
- 2 Möhren
- 3 EL Butterschmalz
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 3 EL Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 1 MSP Zucker

Zubereitung

Steckrübe, (geschälte) Kartoffeln und Möhren in Würfel schneiden und im Butterschmalz andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 15 bis 20 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Vor dem Servieren die Sahne unterrühren. Dazu schmecken Bratwurst oder Frikadellen

Ulla Feldhaus

Schmorgurken

Zutaten

- 1 kg Schmorgurken (festfleischige Freilandgurken)
- 1/2 TL Salz
- 1 EL Zucker
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Weinessig
- 60 g durchwachsener Räucherspeck
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 1/8 Liter Fleischbrühe (instant)
- 1/8 Liter Milch
- 125 g saure Sahne
- 1/2 Bund Petersilie

Zubereitung

Die Gurken schälen und längs halbieren. Mit einem Teelöffel die Kerne herauskratzen. Die Gurkenhälften in etwa 1 cm dicke Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und mit Salz, Zucker, Pfeffer und Essig würzen. Zugedeckt eine Stunde durchziehen lassen. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und hacken. In einem Schmortopf die Butter zerlassen und darin Speck und Zwiebel anbraten. Die Gurken (ohne Flüssigkeit) hinzufügen und etwa fünf Minuten anschmoren.
Mit Brühe und Milch ablöschen und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Die saure Sahne unter die Gurken rühren. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Über die Gurken streuen.

Dazu schmeckt eine Portion – im Frühsommer: neue – Kartoffeln gut. Man könnte das Ganze mit einer Frikadelle, einer Bratwurst oder sogar – allerdings nicht aus der Region möglich - einer Scholle ergänzen. Im letzteren Fall noch etwas Dill hinzufügen.

Dr. Jochem Putsch

Älplermagroni
(ursprünglich aus der Schweiz)

Zutaten

- 2 Liter Wasser
- 1 EL Salz
- 400 g Kartoffeln
- 250 g Hörnli oder Makkaroni (Älplermagroni)
- 1 dl Milch
- 2 dl Rahm / Sahne
- 150 g geriebener Käse (Bergkäse)
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Butterschmalz
- 3 Zwiebeln
- Muskat

Zubereitung

Das Wasser aufkochen. Die Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Kartoffeln ins Wasser geben. Die Älplermagroni hinzufügen, salzen und auf kleiner Stufe zehn bis 15 Minuten kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen.
Milch, Rahm und Reibekäse aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kartoffeln und Magroni hinzufügen, sorgfältig mischen und erwärmen. Zwiebeln in feine Ringe schneiden und in Butter hellbraun rösten, anschließend über die angerichteten Älplermagroni verteilen.

Julia Ogiermann

Statement von Uwe Nickut
Catering & Schulverpflegung GmbH:

„Ich schätze regionale Lebensmittel, weil...
...es Freude macht, den Produzenten eines Lebensmittels persönlich zu kennen; das erzeugt ein angenehmes ‚Bauchgefühl'.

Was ist für Sie Regionalität?
Kennzeichen für Regionalität sind für mich kurze Wege, also Nähe.

Welche Vorteile bieten regionale Lebensmittel?
Kurze Transportwege und damit auch wenig Energieaufwand, außerdem Frische.

Uwe Nickut

Woran erkennen Sie regionale Lebensmittel?
Bei mir spielen weniger äußere Erkennungsmerkmale eine Rolle als vielmehr das Grundvertrauen in die Handhabung und Produktion der Lebensmittel durch die persönliche Bindung an den regionalen Produzenten."

Reibeplätzchen (auch Reibekuchen genannt)

Zutaten (vegan)

- Kartoffeln und Zwiebeln (im Verhältnis 3 : 1)
- (Kräuter-) Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss (frisch gerieben)
- hoch erhitzbares Pflanzenöl
- ggf. etwas (Weizen-) Mehl oder Haferkleie

Zubereitung

Kartoffeln schälen und waschen, Zwiebeln von der äußeren Haut befreien. Kartoffeln in eine Schüssel grob und fein (im Verhältnis 1 : 1) reiben.
Zwiebeln klein hacken und in pflanzlichem Öl in der Pfanne anbraten. Die Zwiebeln zusammen mit Salz, Pfeffer und Muskat in der Schüssel unter die Kartoffeln rühren. Falls die Masse zu weich oder zu wässrig ist, kann etwas Mehl oder Kleie hinzugefügt werden (dient auch als zusätzliches Bindemittel). Anschließend die Masse in Portionen von zwei bis vier Esslöffeln in heißem Pflanzenöl in der Pfanne beidseitig ausbacken.

Bernhard Erkelenz

Bunter Kartoffelsalat
(für 5 Personen)

Zutaten

- 800 g festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1/4 l doppelt starke Gemüsebrühe (instant)
- 1 EL Kräutersenf
- 5 EL Weißweinessig
- 4 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 1/2 Salatgurke (etwa 250 g)
- 1/4 Kopf Endiviensalat
- 1 kleiner Kopf Radicchio (etwa 100 g)
- 50 g Feldsalat
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Kästchen Gartenkresse

Zubereitung

Kartoffeln unter kaltem Wasser abbürsten und in wenig Wasser mit der Schale zugedeckt weich kochen. Zwiebel schälen, fein hacken und mit der doppelt starken Gemüsebrühe übergießen. Den Senf mit Essig und Olivenöl verrühren und über die Zwiebeln geben. Die gegarten Kartoffeln abgießen, noch heiß pellen und in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel-Marinade darüber gießen und die Kartoffel zugedeckt durchziehen lassen, bis die restlichen Zutaten vorbereitet sind.
Die Salatgurke schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Blattsalate putzen, gründlich waschen und sehr gut abtropfen lassen. Den Endiviensalat nudelig schneiden, den Radicchio in mundgerechte Stücke zupfen. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Die Gurke, die Blattsalate und den Schnittlauch unter den Kartoffelsalat mischen.
Den Salat noch einmal mit Essig und evtl. Salz abschmecken und mit der Kresse bestreut anrichten.

Julia Ogiermann

Grünkern-Gemüse-Bratlinge
(für ca. 70 Bratlinge)

Zutaten (vegetarisch)

- 1 kg Grünkern (oder Mischung aus Grünkern, Dinkel, Roggen) grob geschrotet
- 50 bis 70 g Sesamkörner
- 50 bis 70 g Leinsamen
- 50 bis 70 g Hanfsamen
- ca. 300 g Möhren (je zur Hälfte grob bzw. fein gerieben)
- ca. 400 g (oder gerne mehr!) Zwiebeln (mittelgroß geschnitten/gewürfelt, anschließend in der Pfanne mit hocherhitzbarem Pflanzenöl anbraten)
- ca. 500 bis 600 g möglichst regionales Gemüse der Saison (Porree, Brokkoli, Paprika) klein geschnitten
- ca. sechs bis acht Hühnereier (dienen zur Bindung)
- ca. 200 bis 400 g Reibekäse (dient zur Bindung)
- ca. 200 bis 400 g Tomatenmark (oder in der Saison 400 g Tomaten sehr klein geschnitten)
- ca. 20 g scharfe Peperoni und/oder Chili
- ca. 20 g (oder mehr) Kräutersalz
- frische Kräuter (z.B. Petersilie)
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Paprikapulver (rosenscharf)
- Oregano
- Currypulver
- Gemüsebrühe
- ca. 1/2 l kochendes Wasser
- ggf. Haferflocken (Kleinblatt)
- Bratöl

Zutaten (vegan)

Bei der veganen Variante werden die Eier und der Reibekäse ersetzt durch:

- ca. 200 g Buchweizen (sehr fein gemahlen)
- ca. 200 g Haferkleie
  oder
- ca. 200 bis 300 g fein geriebene rohe Kartoffeln oder gestampfte Pellkartoffeln

Natürlich ist auch eine Mischung dieser Zutaten möglich!

Zubereitung

Alle Zutaten in einer Rührschüssel vermengen und vorsichtig – die Masse darf nicht zu weich werden! - mit einem drittel bis einem halben Liter kochende Gemüsebrühe übergießen und nochmals durchrühren. Falls die Masse dennoch zu weich ist, können Haferflocken, die auch der Bindung dienen, hinzugefügt werden. - Anschließend in der Pfanne in heißem Bratöl – wie Frikadellen – ausbacken.

Bernhard Erkelenz

Stielmus oder Rübstiel

Zutaten

- 1 kg Stielmus
- 1 kg mehlige Kartoffeln
- 50 g fetten Speck (Vegetarier lassen das einfach weg.)
- 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe
- evtl. Gemüsebrühe
- Pfeffer
- Salz
- etwas Wasser

Zubereitung

Speck, Knoblauch und Zwiebeln würfeln und zusammen in einem Topf auslassen. Das gewaschene und in kleine Stückchen geschnittene Gemüse dazu geben, mit Salz und Pfeffer würzen. (Normalerweise werden nur die Stiele verwendet, man kann aber ruhig ein paar Blätter hinzufügen.) Mit etwas Wasser oder Gemüsebrühe dünsten.

Nach 20 Minuten geschälte, gewaschene und klein gewürfelte Kartoffeln dazugeben und alles ca. 25 Minuten weiter leicht köcheln lassen. Wer es mag, kann kurz vor dem Garende noch ein paar Mettwürstchen hinzufügen, die man vor dem Stampfen wieder herausholt.
Mit dem Stampfer alles durchstampfen, dann mit oder ohne Mettwurst servieren.

P.S.: Wer nicht gerne „untereinander" mag, kann natürlich den Rübstiel mit den Zutaten außer den Kartoffeln zubereiten und mit Salzkartoffeln reichen. Dazu schmecken dann Frikadellen hervorragend.

Ruth Dinow

Statement von Peter Schmidt:

„Ich schätze regionale Lebensmittel, weil...

...wir der Kundschaft so ein höchstes Maß an Transparenz bieten können. Regionalität bietet die Chance, dass wieder mehr Vertrauen zu den Landwirten aufgebaut wird. Sowohl die heimische Landwirtschaft als auch die regionale Wirtschaft werden gestärkt.

Was ist für Sie Regionalität?

Für mich ist regional, was aus dem Bergischen Land kommt – also möglichst aus dem Städtedreieck (Solingen, Remscheid, Wuppertal) oder den bergischen Landkreisen bzw. dem direkt angrenzenden Gebiet.

Welche Vorteile bieten regionale Lebensmittel?

Darüber hinaus, was ich zuerst gesagt habe: Durch die Produktion und das Angebot regionaler Lebensmittel werden die Transportwege und damit das Verkehrsaufkommen – hoffentlich – reduziert. Außerdem handelt es sich bei regionalen Lebens-mitteln häufig auch um Spezialitäten, die es in Supermärkten und bei Discountern kaum gibt.

Woran erkennen Sie regionale Lebensmittel?

Ich erkenne regionale Lebensmittel am ‚Bergisch Pur'-Label. Denn dieses Label garantiert, dass da, wo ‚Bergisch Pur' drauf steht, auch das Bergische Land drin ist. Das ist aus meiner Sicht wichtig. Denn wir geben auch mal zu, wenn ein Produkt ‚ausverkauft' ist"

Obst à la Saison

Wann es was gibt

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
Äpfel	Äpfel	Äpfel	Äpfel	Erdbeeren	Erdbeeren
Birnen	Birnen	Birnen	Rhabarber	Kirschen, Süß-	Holunder-blüten
Trocken-obst	Trocken-obst	Trocken-obst	Trocken-obst	Rhabarber	Johannis-beeren, rot, schw., weiß
				Stachel-beeren	Kirschen, Sauer-, Süß-
					Pflaumen
					Rhabarber
					Stachel-beeren

© Verbraucher-Zentrale NRW 1998, aus Obst à la Saison"

Bergischer Apfelcrumble

Blitzschneller, leckerer Nachtisch oder zum Kaffee

Zutaten

- 6 bis 8 Äpfel aus der Region (...das kann auch ruhig Fallobst sein!)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Zucker
- eventuell etwas Amaretto-Likör

Zutaten für Streusel:

- 200 g Butter
- 300 g Mehl (gerne auch Vollkornmehl!)
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1/2 TL Zimtpulver

Zubereitung

Die geschälten und in Scheiben geschnittenen Äpfel in einer Auflaufform einschichten. Darüber etwas Zitronensaft und nach Wunsch Amaretto-Likör gießen. Den Streusel zubereiten und darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° (Heißluft) etwa 30 Minuten backen.
Am besten noch heiß mit Schlagsahne, Vanilleeis oder Vanillesoße genießen!

Ingrid Meirlaen-Schaaf

Rhabarber-Auflauf

Zutaten

- 4 altbackene Brötchen
- 400 g Sahne
- 200 g Zucker
- 5 Eigelb
- das Innere einer Vanilleschote
- 900 g Rhabarber
- 5 Eiweiß
- etwas Zimt
- etwas Paniermehl oder gemahlene Mandeln oder gemahlene Haselnüsse – je nach Vorliebe
- Butterflocken

Zubereitung

Brötchen in kleine Stücke zerteilen, mit warmer Sahne übergießen, damit sie weich werden, und verrühren. Rhabarber schälen, in Stücke schneiden, mit Zimt vermengen. Zucker, Eigelb und Vanille schaumig rühren. In die Zucker/Eigelb-Masse Brötchen und Rhabarber geben und gut durchrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Die Masse in eine ausgebutterte Auflaufform füllen, mit Paniermehl oder gemahlenen Mandeln bzw. Haselnüssen bedecken und darauf Butterflocken verteilen.
Im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 ° ca. 45 Minuten backen.

Jutta Hohmann-Leddin

Arbeitsgruppe Konsum und Ernährung der Solinger Klima-Allianz

Die Arbeitsgruppe möchte mit ihrer Arbeit ein Bewusstsein bei Solinger Bürgerinnen und Bürgern schaffen, dass durch kleine Veränderungen beim Konsumieren und des Lebensstils Klimaschutz betrieben und nachhaltige Lebensstile realisiert werden können.
Denn: Vielen Menschen ist gar nicht bewusst, dass der eigene Lebensstil etwas mit dem Klimawandel zu tun hat. Wer im Dezember Erdbeeren kauft, weiß vielleicht gar nicht, dass diese aus Spanien eingeflogen werden und dass dieser Lebensmitteltransport extrem klimaschädlich ist. Klimafreundliches Einkaufsverhalten bedeutet, Produkte aus der Region und à la Saison einzukaufen.

Bislang wurden verschiedene Projekte umgesetzt, wie beispielsweise ein Film „Sustainability is not a crime" mit Jugendlichen zum Thema Nachhaltigkeit oder ein Themenabend mit Kochshow und Filmvorführung „Taste the waste" zum Thema Lebensmittelverschwendung. Das Thema Regionale Lebensmittel und das vorliegende Rezeptbuch waren das Schwerpunktthema 2013, welches mit Unterstützung der Koordinatorin für entwicklungspolitischen Bildungsarbeit für das Bergische Land umgesetzt wurde.

Die AG trifft sich in der Regel alle acht Wochen nach Terminabsprache. Jeder kann mitmachen.

Kontakt: Verbraucherzentrale NRW, Umweltberatung, Julia Ogiermann.
Telefon: 0212 - 1 72 74
E-Mail: solingen.umwelt@vz-nrw.de

Klima-Allianz Solingen

Die Solinger Klima-Allianz wurde 2010 mit dem Ziel gegründet, Klima- und Ressourcenschutz umfassender in der Zivilgesellschaft zu verankern, die vielen schlummernden Potenziale zu erschließen und Klima- und Ressourcenschutz in allen Lebens- und Wirtschaftsbereichen konsequenter umzusetzen. Durch den Aufbau eines breiten Bündnisses mit Verbraucherinnen und Verbrauchern, zivilgesellschaftlichen Organisationen, Kirchen, Wirtschaft, Politik und Verwaltung, sollen die erforderlichen Veränderungsprozesse verstärkt werden.