Bergisches auf den Teller!

Nichts liegt näher …
… neue Rezepte und mehr

– Rezepte aus aller Welt mit hiesigen Zutaten –

Rezeptheft Nr. 3

Inhaltsverzeichnis

Belgien: Chicorée gedünstet und überbacken ..... S. 4
Frankreich: Französische Zwiebelsuppe ..... S. 5
Griechenland: Tzatziki ..... S. 6
Italien: Nudeln mit Pesto à la Trapanese ..... S. 7
Obstkalender ..... S. 8
Kroatien: Weißkrautsalat ..... S. 10
Niederlande: Möhreneintopf ..... S. 11
Tunesien: Möhrensalat ..... S. 12
Iran: Rhabarber-Khoresh ..... S. 13
Gemüsekalender ..... S. 14
Polen: (Weihnachts-)Nachtisch ..... S. 16
Schweden: Köttbullar ..... S. 17
Schweiz: Schweizer Rösti ..... S. 18
Türkei: Acili Ezme und Baba Ghanoush ..... S. 19
Argentinien/Vatikan: Gratiniertes Gemüse ..... S. 20
Wir in der Hasseldelle e.V. – Gastbeitrag ..... S. 21
Arbeitsgruppe Konsum und Ernährung ..... S. 22
Kontakt/Adresse ..... S. 23

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

Wir danken allen sehr herzlich, die uns mit ihren Rezepten unterstützt haben!

Herausgegeben von:
Arbeitsgruppe Konsum und Ernährung
Druck Klingenstadt Solingen, Druckerei, Walter-Scheel-Platz 1, 42651 Solingen
Stand 08/2020
Bildnachweis © New Africa / juefraphoto - stock.adobe.com
Gedruckt auf nach „Der Blaue Engel“ zertifiziertem Papier.

Rezepte aus aller Welt mit hiesigen Zutaten

Liebe Leserin, lieber Leser!

Allen, die uns noch nicht aufgrund unserer zwei ersten Rezepthefte kennen, wollen wir uns kurz vorstellen: Wir sind Mitglieder der AG Konsum & Ernährung, 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, u. a. Klimaschutz durch kurze Wege, verbunden.

Unser erstes Rezeptheft aus dem Jahr 2014 hat – völlig unerwartet – drei Auflagen erfahren und ist bis auf wenige Exemplare vergriffen. Auch das 2. Heft hat ähnliche Auflagen erreicht. Über die positive Resonanz freuen wir uns. Statt einer neuen Auflage liegt nun ein Heft mit neuen Rezepten vor Ihnen. Es enthält ausschließlich Rezepte aus anderen Ländern, die mit hiesigen Zutaten zu leckeren Gerichten führen. Damit wollen wir zu einem umwelt- und klimaverantwortlichen Lebensstil ermutigen, der angesichts des bereits spürbaren Klimawandels gleichsam „alternativlos“ ist. Wir sind uns durchaus bewusst, dass wir und ggf. Sie damit alleine die Welt nicht retten können.

Außer den Rezepten bietet das Heft Hintergrundinformationen. Die Gemüse- und Obstkalender sind neu gestaltet, damit Sie stets **auch die Saison im Auge behalten!** Die ausführliche Vorstellung der AG Konsum & Ernährung haben wir durch Informationen über unsere aktuellen Vorhaben ergänzt.

Rezepte aus fernen Ländern mit Lebensmitteln aus der Region zubereiten – das geht tatsächlich. Aber manchmal muss es eben doch die besondere Zutat sein – zum Beispiel ein spezielles Gewürz. Bei Zutaten aus den südlichen Ländern der Welt bieten sich Lebensmittel aus fairem Handel an. Kaffee, Kakao und Schokolade sind seit langem in Fairtrade-Qualität bekannt. Aber auch Reis, Quinoa, Kokosmilch, Zucker, Trockenfrüchte und Nüsse, verschiedene Säfte oder Bananen gibt es **fair gehandelt**. Vieles kann inzwischen in Supermärkten oder bei Discountern eingekauft werden, eine besondere Auswahl ist in den Eine-Welt-Läden in Solingen erhältlich. Kurz und gut: Mit dem Kauf fair gehandelter Produkte werden sowohl **faire Handelspraktiken** als auch **bessere Lebens- und Arbeitsbedingungen** für Arbeiterinnen/Arbeiter und Kleinbauernfamilien in den südlichen Ländern gefördert und ein umweltverträglicher Anbau unterstützt. Mittlerweile sind fast 70% der fair gehandelten Lebensmittel auch bio-zertifiziert.

Der Begriff „Fair“ ist rechtlich nicht geschützt. Es gibt kein einheitliches Siegel, daher ist die Siegelvielfalt groß. Einen Überblick bietet der Flyer der Verbraucherzentrale „Faire Lebensmittel“ – www.verbraucherzentrale.nrw/fairer-handel.

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

Witlofrolletjes in kaassaus
Chicorée gedünstet und überbacken (3 – 4 Personen)

Ingrid Meirlaen aus Gent (B)

Zutaten

- 6 Stauden-Chicorée (bio)
- 6 Scheiben gekochter Schinken (bio)
  (Vegetarier lassen diesen einfach weg)
- 250g geriebener Gruyère oder Emmentaler (bio)
- Saft einer halben Zitrone (bio)
- 250ml Milch (bio), 200ml Sahne (bio)
- Ca. 30g Mehl (bio)
- 30g Butter oder Margarine (bio)
- Salz, Pfeffer, Muskat (bio)

Zubereitung

1. 6 Stauden-Chicorée putzen, dabei die Außenblätter und am unteren Ende den bitteren Keil herausschneiden.
2. Ca. ¾ l Wasser mit etwas Zitronensaft zum Kochen bringen. Die Chicorée hineinlegen und bei mäßiger Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten garen. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.
3. Jede Staude Chicorée nun mit einer Scheibe gekochtem Schinken umwickeln und in eine gefettete Auflaufform geben.

Eine Bechamelsoße herstellen:

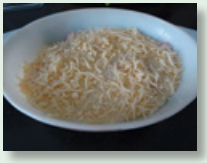
Ca. 30g Butter oder Margarine mit 30g Mehl leicht anbräunen und mit ¼ l Milch und 200 ml Sahne ablöschen, dabei gut verrühren, damit keine Klümpchen entstehen und eine sämige Soße entsteht.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen und zum Schluss noch 180 g geriebenen Gruyère oder Emmentaler einrühren. Die Soße über die Chicorée gießen und den Rest des geriebenen Käses darüberstreuen.

Im heißen Backofen bei 200 Grad ca. 10 Minuten überbacken.

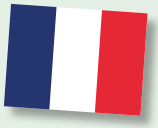
Tipp:

Dazu schmecken Salzkartoffeln und ein kühles belgisches Bier besonders gut.



Soupe à l´oignon: Französische Zwiebelsuppe

Annick Honorat aus Astier



Zutaten

- 2 Knoblauchzehen
- 40g Butter
- Salz und schwarzer Pfeffer
- 20g Mehl
- 1l Fleischbrühe
- 0,25l Weißwein
- 100g geriebener Käse nach Wahl,
  z.B. Gruyère, Emmentaler....

Zubereitung

1. Zwiebeln in Ringe schneiden.
2. Knoblauchzehen fein würfeln. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin hellgelb rösten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren 5 Minuten durchschwitzen lassen.
3. Mit der Brühe und dem Weißwein auffüllen und umrühren. 20 Minuten bei kleiner Wärmestufe köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Weißbrotscheiben kräftig toasten.

Die fertige Suppe in Tassen füllen und je einen Toast auf die Suppe legen.
Mit dem geriebenen Käse bestreuen und im Backofen kurz gratinieren, bis der Käse eine schöne Farbe hat.

Suppe aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Tzatziki

Marianna Nestora aus Larissa

Zutaten

- ½ Salatgurke (bio)
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Griechischer Joghurt 10% (bio)
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die Salatgurke waschen, grob raspeln
2. Knoblauchzehen durch die Presse drücken
3. Den Joghurt und das Olivenöl gut mischen, die ausgedrückte Gurke und den Knoblauch unterrühren
4. Mit Salz und Pfeffer würzen, abschmecken

Natürlich kann man auch 40-prozentigen Quark nehmen und mit Vollmilch-Joghurt mischen. Ebenso kann man gerne eine fein gehackte Zwiebel unterrühren.

Nudeln mit „Pesto à la Trapanese“ (2 Personen)

Ignazio Garziano aus Trapano (Sizilien)

Zutaten

- Ca. 200g Nudeln
- 1 Dose geschälte Tomaten (200ml)
- 3 Stück Kirschtomaten
- 0,5 Zehen Knoblauch
- Ca. 15 Blätter Basilikum
- 50g Pecorino Siciliano
  Pecorino Siciliano gilt als ältester Käse Siziliens. Er wird aus Schafskäse hergestellt. Natürlich kann man alternativ Parmesan-Käse benutzen.
- 30g Mandeln
- 2 El Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Tomaten im Sieb abtropfen lassen. Basilikum und Knoblauchzehe grob hacken und im Mixer zerkleinern. Dazu 25g gehackte Mandeln und etwas Öl hinzufügen und nochmals fein pürieren.

Alles in eine große Servierschüssel, und falls nötig das Pesto mit Paniermehl andicken oder mit Olivenöl verdünnen. Die Konsistenz des Pestos soll glatt sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln al dente kochen, abgießen, in die Schüssel geben und mit dem Pesto vermischen.

Auf Teller verteilen und mit den geviertelten Kirschtomaten und den restlichen Mandeln dekorieren. Mit geriebenem Pecorino servieren.

Heimisches Obst

	Jan	Feb.	März	April	Mai
Äpfel					
Aprikosen					
Birnen					
Brombeeren					
Erdbeeren					
Heidelbeeren					
Himbeeren					
Johannisbeeren					
Kirschen, sauer					
Kirschen, süß					
Mirabellen					
Pfirsiche					
Pflaumen					
Quitten					
Stachelbeeren					
Tafeltrauben					
	Jan	Feb.	März	April	Mai

Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

Sehr geringe Klimabelastung:

Freilandprodukte

Geringe bis mittlere Klimabelastung:

„Geschützter Anbau“ (Abdeckung mit Folie oder Vlies, ungeheizt)

Lagerware

Weißkrautsalat – Kupus Salata
(4 – 5 Portionen)

Ilonka Pari aus Pirovac

Zutaten

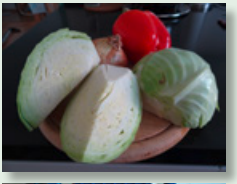
- 1 Stück kl. Weißkohl frisch (oder einen großen halbieren)
- 1 EL Salz (bio)
- 1 TL Zucker (bio)
- 2 EL einfacher Essig (bio)
- 2 EL Sonnenblumenöl (bio)
- Schwarzer Pfeffer nach Belieben

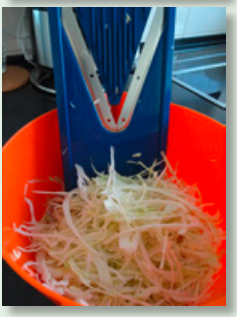
Zubereitung

Weißkohl halbieren (vierteln) und den Strunk herausschneiden. Weißkohl hobeln oder notfalls mit der Brotschneidemaschine ganz fein schneiden. Die Weißkohlstreifen mit Salz und Zucker bestreuen, gut mit der Hand vermischen und dabei etwas kneten.

Mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen, Kohl ausdrücken und die entstandene Flüssigkeit abgießen. Ruhig noch mal durchkneten, Pfeffer zufügen.

Essig und Öl darüber verteilen und locker untermischen.





Wortelstamppot (Möhreneintopf)

Maria Scharbatke aus Harlingen

Zutaten

- 1kg Möhren
- 1,5kg Kartoffeln
- 0,5kg Zwiebeln
- Etwas Öl oder nach Wunsch Butter
- Pfeffer, Salz, 2 kl. gerebbelten Thymian

Zubereitung

Das Gemüse putzen und in Würfeln klein schneiden. Die Zwiebel kurz andünsten, dann Kartoffeln und Möhren darauf verteilen. Mit Salz, Pfeffer und geriebenem Thymian würzen. Etwas Wasser zugießen.

Alles kurz aufkochen und auf kleiner Stufe weiter ca. 20 Minuten leise köcheln lassen. Mit dem Stampfer mittelfein oder fein stampfen.

Tipp:

Dazu schmecken sehr gut Rindfleisch- oder Soja-Frikadellen.

Salat aus geraspelten Möhren – Tunesien

Zutaten

- 500g junge Möhren, geraspelt
- 1-2 EL flüssiger Honig
- Saft von einer Zitrone
- 5 EL Olivenöl
- 1 TL gemahlener Zimt
- ½ TL gemahlener Ingwer
- 75g Rosinen
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die geraspelten Möhren in eine große Schüssel geben. In einer kleinen Schüssel die restlichen Zutaten vermischen und dann über die Möhren gießen.

Den Salat gut durchheben und vor dem Servieren eine Stunde durchziehen lassen.

Eine weniger pikante Variante dieses Salats kann man ohne Zimt, Ingwer und Honig, aber mit 3 EL Zitronensaft sowie Zucker, Orangenblütenwasser (gibt es in der Apotheke) und Salz zubereiten.

Rhabarber-Khoresh – Iran

Zutaten

- Butter
- 1 feingehackte Zwiebel
- 500g mageres, gewürfeltes Rindfleisch
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 3/4 TL gemahlener Zimt
- 500g frischer Rhabarber
- Saft einer halben Zitrone

Zubereitung

In einem großen Topf 2 EL Butter erhitzen und darin die Zwiebel goldgelb braten. Fleisch zugeben und rundherum gut anbräunen. Mit Wasser bedecken und mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Aufkochen und 1 bis 1,5 Stunden schmoren, bis das Fleisch gar ist.

Die Rhabarberstangen am oberen und unteren Ende abschneiden, wenn nötig schälen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Einige Minuten in 2 EL Butter dünsten, mit Zitronensaft beträufeln und noch ein paar Minuten köcheln lassen. Zur Fleischsauce geben und 10 Minuten zusammen schmoren.

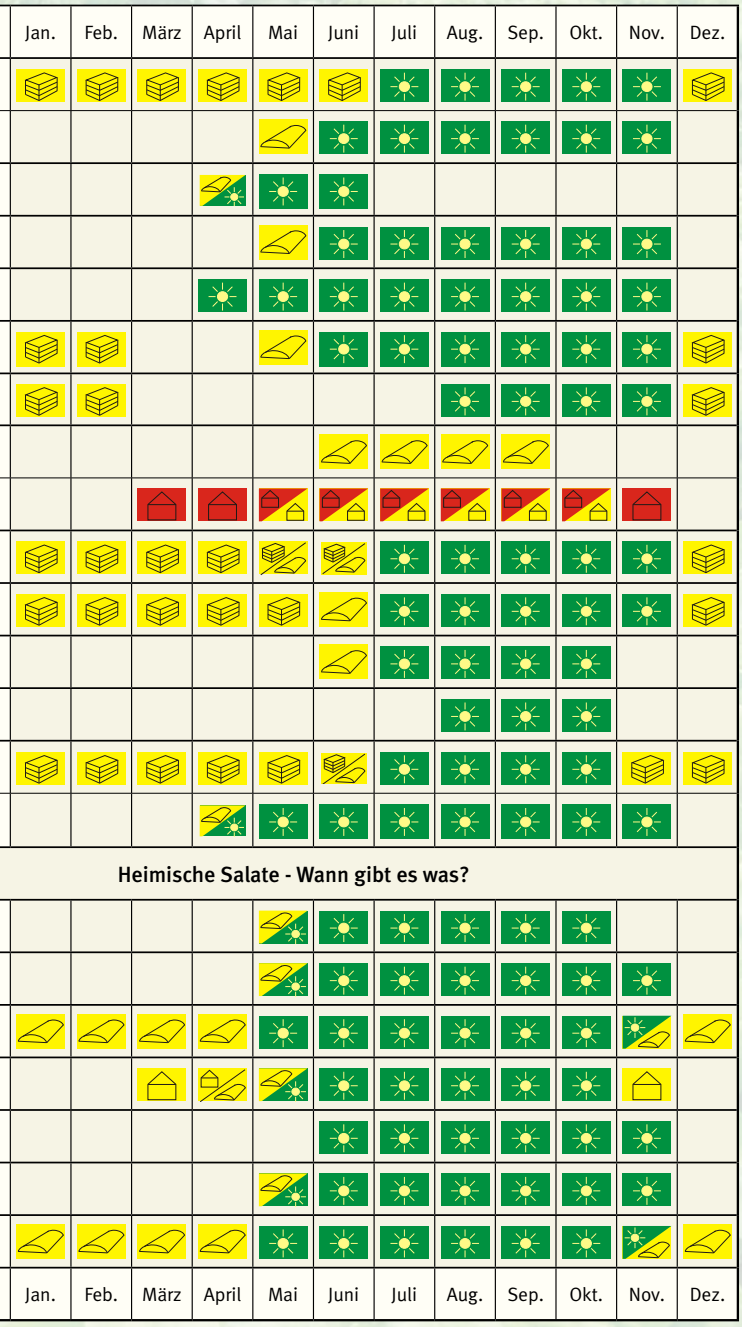
Mit einfachem Reis servieren.

Heimisches Gemüse - Wan

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Blumenkohl												
Bohnen												
Brokkoli												
Chicorée												
Chinakohl												
Erbsen												
Fenchel												
Grünkohl												
Gurken: Salat-, Minigurken												
Gurken: Einlege-, Schälgurken												
Kartoffeln												
Kohlrabi												
Kürbis												
Möhren												
Pastinaken; Wurzelpetersilie												
Porree (Lauch)												
Radieschen												
Rettich												
Rhabarber												
Rosenkohl												
Rote Bete												
Rotkohl												
Schwarzwurzel												
	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.

Sellerie: Knollensellerie
Sellerie: Stangensellerie
Spargel
Speiserüben (Mai-/Herbstrüben)
Spinat
Spitzkohl
Steckrüben (Kohlrüben)
Tomaten: geschützter Anbau
Tomaten: Gewächshaus
Weißkohl
Wirsingkohl
Zucchini
Zuckermais
Zwiebeln
Zwiebeln: Bund-, Lauch-, Frühlings-
Eissalat
Endiviensalat
Feldsalat
Kopfsalat, Bunte Salate
Radiccio
Romanasalate
Rucola (Rauke)

n gibt es was?



verbraucherzentrale

www.verbraucherzentrale.de

Sehr geringe Klimabelastung:

Freilandprodukte

Geringe bis mittlere Klimabelastung:

„Geschützter Anbau“ (Abdeckung mit Folie oder Vlies, ungeheizt)

Lagerware

Produkte aus ungeheizten oder schwach geheizten Gewächshäusern

Hohe Klimabelastung:

Produkte aus geheizten Gewächshäusern

Impressum:
Verbraucherzentralen Nordrhein-Westfalen, Bayern, Hessen, Niedersachsen, Saarland und Schleswig-Holstein.

Fachliche Beratung: Leibniz-Institut für Gemüse- und Zierpflanzenbau, Großbeeren und Erfurt, Dr. C. Feller; Universität Bonn, INRES-Gartenbauwissenschaft, Dr. M. Blanke

Gestaltung: FP-Werbung / PocketPlaner.de
Bilder von Fotolia.com - Urheber: Olga Lyubkina, maeva's, bilderbox, Fotolyse, focus finder, philipus

Stand: 3. Auflage September 2015

© Verbraucherzentrale NRW

Gefördert durch:

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Makowki – Polnischer (Weihnachts-)Nachtisch (4 – 6 Portionen)

Krystyna Scheffczyk aus Bytom/Beuthen

Zutaten

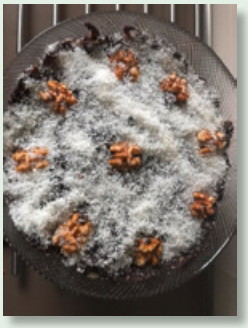
- 0,5l Milch (bio)
- 20g Butter (bio)
- 250g gemahlener Mohn (bio)
- 4 EL Naturhonig
- 1 TL Rum
- 2 EL Amaretto
- ½ TL Zimt
- 50g Rosinen
- 40g gehackte Walnüsse
- 40g Mandelblättchen
- 200g Zwieback oder auch Mohnbrötchen bzw. Reste z.B. vom Hefezopf
- 1 El Kokosraspel

Zubereitung

Milch und Butter aufkochen und den Mohn unter ständigem Rühren hineinstreuen. Honig, Rosinen, Rum, Amaretto, Walnüsse und Mandeln dazugeben und alles ca. 10 Minuten leicht köcheln, dabei immer wieder rühren! Es soll eine Konsistenz wie Grießpudding entstehen. Abwechselnd Mohnmasse und Zwieback in einer Glasschüssel schichten.

Obendrauf Kokosraspel und Mandeln oder Walnüsse zum Verzieren. Mit Folie abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Der Nachtisch hält sich ca. eine Woche.



Köttbullar – Schwedische Fleischbällchen

Monika J. aus Stockholm

Zutaten

- 300g Lamm- oder Rinderhack (oder beides gemischt)
- 100ml Brühe
- 35g Semmelbrösel fein
- 1 Ei
- Etwas kleingeschnittener Dill
- ½ TL Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Geriebene Muskatnuss
- 1 fein geschnittene Zwiebel, gedünstet

Zubereitung

Paniermehl in eine Schüssel geben, mit der Brühe auffüllen und kurz ziehen/ quellen lassen.

Ei, Hackfleisch, Salz, Pfeffer und etwas geriebene Muskatnuss (abschmecken) dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig gut durchkneten.
Ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Den Hackfleischteig zu kleinen Bällchen rollen, mit Butter in einer Pfanne von allen Seiten gut bräunen (nicht zu viele in die Pfanne, so lassen sie sich besser wenden).

Dazu eine frisch zubereitete Tomatensoße servieren.

Schweizer Rösti aus rohen Kartoffeln (2 – 3 Personen)

Lotti Brennwald aus Winterthur (CH)

Zutaten

- 1kg festkochende Kartoffeln (bio)
- 1 Ei (bio)
- Salz, Pfeffer und Muskat (bio)
- Bratöl (bio)

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und grob raspeln. Die Flüssigkeit mithilfe eines Tuches gut ausdrücken. Die Masse mit dem Ei, einem halben Teelöffel Salz, einem halben Teelöffel Pfeffer und einer guten Prise Muskat mischen.

Alles in einer geölten Pfanne zu einem ebenen Fladen drücken und ohne Deckel anbraten, bis die Unterseite gut gebräunt ist. Man kann auch 2 kleine Pfännchen nehmen. Das Rösti unter Zuhilfenahme des Pfannendeckels oder eines Tellers wenden. Nun die zweite Seite ebenso bräunen.

Tipp:

Dazu passen sehr gut: Züricher Geschnetzeltes oder
für Vegetarier: Champignons in Rahmsoße

Acili Ezme und **Baba Ghanoush**
Türkei

Acili Ezme

Zutaten

- 2 Tomaten
- 2 rote Spitzpaprika
- 2 grüne scharfe Paprika
- 4 scharfe kleine Chilischoten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel oder 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- Saft einer halben Zitrone
- 2 EL Granatapfelsirup
- 1 EL getrocknete Minze
- 2 TL Sumach
- 2 EL Acı biber salcası (scharfes Paprikamark)
- 1 EL Tomatenmark
- 3 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Zutaten klein schneiden und alles zusammen in einem Mixer cremig pürieren.

Baba Ghanoush

Zutaten

- 2 Auberginen
- Tahini
- Salz
- Gemahlener Kreuzkümmel
- Zitronensaft
- Olivenöl
- Frische Petersilie

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Auberginen längs durchschneiden und auf das Backblech, mit der Schale nach unten, setzen. Auberginenfleisch einritzen und mit Olivenöl bepinseln. Circa 40 Minuten backen. Falls die Auberginen zu braun werden, die letzten zehn Minuten nur Hitze von unten dazugeben.

Abkühlen lassen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und cremig pürieren.

Gratiniertes Gemüse
(4 – 6 Personen)

Dieses leckere Ofengericht ist ein Leibgericht von Papst Franziskus. Das Rezept stammt aus seinem Kochbuch: „Kochen mit dem Papst"

Mit freundlicher Genehmigung des Verlages International Rights, Dalcò Edizioni Srl Via Mazzini 6 in 43121 Parma, Italy

Zutaten

- 1 rote und 1 gelbe Bio-Paprika,
- 2 Zucchini, 1 kleine Aubergine (bio),
- 1 rote Zwiebel, 200g Kürbis nach Wahl,
- Olivenöl, Salz, Pfeffer,
- 2 Scheiben älteres Weißbrot,
- 1/2 Bund Petersilie, 1 Knoblauchzehe, 1 Prise Oregano

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen, putzen und in etwa gleich große Stücke schneiden, sie dann auf ein tiefes Backblech oder in eine flache Auflaufform geben, mit Olivenöl, Salz, Pfeffer würzen und gut durchmischen.
   Das Blech / die Auflaufform für ca. 20 Min. in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen schieben.
2. In der Zwischenzeit die Brotscheiben in grobe Würfel schneiden und zusammen mit der Petersilie und der abgezogenen Knoblauchzehe in einen Mixer geben und grob hacken.
3. Anschließend das Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit den Brot-Kräuter-Bröseln bestreuen. Dann alles mit einer Prise möglichst frischem Oregano würzen und weitere 10 Min. im Ofen backen.
   Sofort heiß servieren.

Tipp:
Wer es überbacken mag, sollte vorher zwei Hände voll Emmentaler Käse über das Gemüse raspeln bzw. streuen.

Gastbeitrag des Vereins „Wir in der Hasseldelle e. V.“

Unser gemeinnütziger Verein „Wir in der Hasseldelle e. V.“ setzt sich aus Überzeugung mit viel Engagement seit über 30 Jahren für die Belange der Nachbarn vor Ort ein. Wir vereinen Kinder- und Jugendarbeit, Seniorenarbeit, Flüchtlingshilfe sowie Nachbarschaftshilfe und leisten einen Beitrag zur Integration. „Wir in der Hasseldelle e.V.“ engagiert sich für Toleranz und Vielfalt in Solingen und richtet die Arbeit zielgerecht aus, um bessere Lebensqualität und -bedingungen im Quartier zu erreichen.

Im Quartier Hasseldelle leben aktuell 2.840 Personen. Insgesamt haben 57,85% der BürgerInnen in der Nachbarschaft einen Migrationshintergrund und stammen aus 55 Nationen der Welt. Aktuell leben 202 geflüchtete Menschen im Quartier. Der Verein folgt unter anderem dem Wunsch der NachbarInnen, ihre Freizeit zusammen zu gestalten. So ist vor einigen Jahren das Kulturdinner entstanden.

Das Quartiersmanagement und das Familienzentrum Hasseldelle laden aus diesem Grund regelmäßig alle NachbarInnen zum Kulturdinner ein. Es wird zu ausgewählten Mottos oder Ländern gemeinsam gekocht und gegessen. Dabei spielt die Sprache ebensowenig wie der sozioökonomische oder der soziodemografische Status eine Rolle. Das Kulturdinner ist für die TeilnehmerInnen kostenlos. Die Zutaten werden vor dem Dinner in regionalen Supermärkten eingekauft.

Die Erfahrung zeigt, dass NachbarInnen gerne ihre heimischen Gerichte präsentieren und dabei manchmal zu heimlichen „StarkochlehrerInnen“ werden. Natürlich weiß jede/r TeilnehmerIn am besten, wie ein Gericht aus der Heimat wirklich schmecken sollte, und kennt Tipps und Tricks, wie das Essen traditionell zubereitet wird. Die Präsentation eines Gerichtes aus dem Heimatland erfüllt viele TeilnehmerInnen mit Stolz. Anderen beizubringen beziehungsweise diese anzuleiten, wie Gemüse geschnitten, Reis gedämpft oder Fleisch traditionell im Heimatland angebraten wird, lässt in diesem Moment viele Personen wachsen. Die Teilhabe an der eigenen Kultur wird von allen TeilnehmerInnen stets honoriert und wertgeschätzt. Der Zugang zu anderen Nationen und Kulturen wird durch das Kochen in der Gruppe vereinfacht und dankend angenommen. Das gemeinsame Essen „besiegelt“ meist den geknüpften Kontakt. Neugierig wird jedes Gericht probiert, Rezepte werden ausgetauscht und über den Abend hinweg über das Heimatland berichtet.

Autorin: Marina Lehnen
Quartiersmanagement und Sozialarbeit für Geflüchtete
im Verein Wir in der Hasseldelle e.V.

Arbeitsgruppe Konsum und Ernährung

Unsere Ideen – unsere Ziele – unsere Projekte

Wie kann ein nachhaltiger Lebensstil im Alltag umgesetzt werden? Was können wir beim Einkaufen, im Haushalt und in unserer Freizeit tun, um kommenden Generationen „eine gute Erde“ zu überlassen?

Die Arbeitsgruppe Konsum & Ernährung arbeitet seit über 10 Jahren an diesen Themen. Wir möchten bei den Solingerinnen und Solingern ein Bewusstsein dafür schaffen, dass durch Veränderungen im Verhalten und bei den eigenen Gewohnheiten nachhaltige Lebensstile ohne Komfortverlust realisiert werden können.

In vielen Projekten, bei Veranstaltungen und mit Informationen haben wir dies in den letzten Jahren umgesetzt.

Dabei hat uns das Thema Rezepte nicht losgelassen. 2014 erschien das erste Rezeptheft „Bergisches auf den Teller ... nichts liegt näher“ mit Rezepten aus regionalen Zutaten. Im zweiten Rezeptheft, das 2016 erschien, lag der Schwerpunkt bei vegetarischen und veganen Gerichten - natürlich auch mit Zutaten aus der Region.

Nun haben wir den Blick über den Tellerrand hinaus gewagt und stellen Rezepte von Menschen aus fernen Ländern und Nachbarländern vor, die in Solingen heimisch geworden sind. Zubereitet natürlich aus regionalen Zutaten und aus fair gehandelten Lebensmitteln.

Ein weiterer Arbeitsschwerpunkt der AG Konsum & Ernährung ist der **Tauschtreff für Küchenkram.** Hier geben wir Küchenutensilien ein zweites oder drittes Leben. Denn viele Dinge werden angeschafft und landen nach kurzer Zeit des Gebrauchs im Schrank oder im Keller, obwohl sie noch voll funktionsfähig sind. Wir möchten mit dem Tauschtreff ein Zeichen gegen die bestehende Verschwendung kostbarer Ressourcen und für Abfallvermeidung setzen. Und den Geräten zu einer längeren Nutzung verhelfen. In der Regel findet der Tauschtreff zwei mal jährlich statt. Die Termine werden vorab in den Solinger Medien angekündigt.

Die AG engagiert sich auch im Bereich **Bildung für nachhaltige Entwicklung** und unterstützt die Aktivitäten der Stadt Solingen im Rahmen von Fairtrade Town und bei der Nachhaltigkeitsstrategie.

Unsere Treffen finden nach gemeinsamer Terminabsprache statt. Wir sind eine offene Gruppe und jede Solingerin und jeder Solinger ist herzlich eingeladen mitzumachen.

Kontakt: Verbraucherzentrale NRW, Umweltberatung, Julia Ogiermann
Telefon: 0212 - 22 65 76 07
E-Mail: solingen.umwelt@verbraucherzentrale.nrw

BnE
Heute für Morgen in Solingen!
Netzwerk „Bildung für nachhaltige Entwicklung"

Solinger Agenda

GLOBAL NACHHALTIGE KOMMUNE NRW