

# REZEPTE

## für Kopf und Bauch

Kochen für  
eine bessere  
Welt



# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit diesem Rezeptheft laden **Slow Food Deutschland** und **Misereor** Sie ein zu einer kulinarischen Reise, die weit über den Tellerrand hinausgeht. Es verbindet Genuss mit gesellschaftlicher Verantwortung und zeigt, wie Ernährung ein Beitrag zu einer besseren Welt für alle sein kann. Angelehnt an die „**95 Thesen für Kopf und Bauch**“ steht dieses Heft unter dem Leitmotiv: **Gutes Essen tut nicht nur dem Körper, sondern auch dem Geist gut** (mehr zu den 95 Thesen erfahren Sie auf den Seiten 4 und 5).

Was wir essen, welche Kaufentscheidungen wir täglich treffen, hat direkte Auswirkungen auf uns selbst, auf andere Menschen und auf unseren Planeten. Globale Herausforderungen wie Klimawandel, Gerechtigkeitsfragen und der dramatische Verlust an Biodiversität hängen eng mit unseren Essgewohnheiten zusammen. Doch wir können etwas verändern, beim Einkauf, in der Küche und am Esstisch.

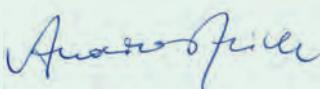
Jede bewusste Entscheidung ist ein Beitrag zum Wandel, der bei uns selbst beginnt und gemeinsam mit anderen Menschen gelingen kann. So entsteht eine immer größer werdende Bewegung, die Wissen, Erfahrung und Genuss miteinander verbindet – und das nicht nur zwischen Kochlöffel und Esstisch, sondern in der gesamten Gesellschaft.

## Lassen Sie sich inspirieren.

In diesem Heft stellen wir Ihnen Menschen und Projekte vor, die mit gutem Beispiel vorangehen und Mut machen. Dazu finden Sie überraschende Fakten, spannende Hintergründe und natürlich Rezepte, die Körper und Geist gleichermaßen ernähren. „Rezepte für Kopf und Bauch“ ist eine Einladung, sich mit Freude und Verantwortung auf die Reise zu begeben, hin zu einer Ernährung, die dem Körper schmeckt und den Geist nährt.

**Denn: Veränderung beginnt im Kopf – und geht durch den Bauch.**

Viel Freude beim Lesen und Ausprobieren wünschen Ihnen das Redaktionsteam sowie



Dr. Andreas Frick  
Misereor



Dr. Rupert Ebner  
Slow Food Deutschland

*„Essen ist politisch: Mit Messer und Gabel stimmen wir dreimal täglich auch ein wenig über die Zukunft der Welt ab.“*

THESE 68 aus „95 Thesen für Kopf und Bauch“

## REZEPTE

---

### Lebensquelle WASSER

Buchweizen mit geräucherter Forelle, schwarzen Nüssen und Apfelcider-Sauce

Seite 6

### BODEN gut machen

Schupfnudeln mit Haselnüssen und Zwetschgenkompott

Seite 10

### Unser KLIMA - unsere Zukunft

Hirse-Taboulé mit Grillgemüse

Seite 14

### PFLANZEN - Vielfalt zurückgewinnen!

Brotsalat mit Tomaten und Rucola-Sauce

Seite 18

### TIERE schützen

Gebratenes Ziegenkotelett auf Alblinsen-Karotten-Bett und grünem Spargel

Seite 22

### Fair EINKAUFEN

Süßer Apfel-Michel mit Rosinen

Seite 26

### Gut ESSEN & GENIESSEN

Schokoladentorte – saftig und einfach

Seite 30

### Tipps & Links

für eine bessere Welt

Seite 34

Titelrezept & Impressum

Seite 35



# 95 THESEN FÜR KOPF UND BAUCH

*Wie wollen wir in Zukunft leben, was wollen wir essen und genießen? Wie können wir unsere (Ernährungs-) Welt ein klein wenig besser machen? Wie können wir nachhaltig Veränderung bewirken – im Kleinen und im Großen, hier und weltweit, damit alle Menschen in Würde und Frieden leben können?*

**Misereor** hat zusammen mit **Slow Food Deutschland** „95 Thesen für Kopf und Bauch“ formuliert; sie geben Antworten, Denkanstöße und Inspirationen. Es geht um Landwirtschaft und Klimawandel, um Saatgut und Viehhaltung, um Zugang zu Wasser und Boden, um Genuss und Wertschätzung. Essen ist politisch: Wie wir uns ernähren, welche Entscheidungen wir täglich treffen, hat direkte Auswirkungen auf uns und auf andere.

In den Rezepten und Geschichten in diesem Heft werden die Thesen lebendig. Auch Sie können in Ihrer Küche und in Ihrem Einkaufskorb den Geist der 95 Thesen umsetzen, Stück für Stück, Mahlzeit für Mahlzeit. Kochen Sie die Rezepte nach und genießen Sie das Essen – am besten in Gemeinschaft mit anderen. Rätseln Sie sich durch die Quizfragen und lassen Sie sich von Menschen und Projekten inspirieren!



*Die Erde ist unsere große Ernährerin. Sie ist der fünftgrößte Planet des Sonnensystems, Heimat aller bekannten Lebewesen. Sie ist 4,55 Milliarden Jahre alt – und in denkbar schlechtem Zustand. THESE 1*

*Partygäste zieht es magisch in die Küche, hier schlägt das Herz jeder Wohnung, hier ist es warm und wohlig, hier wird man satt und selig. THESE 83*





*Wälder sind der grüne Anker im Klimaschutz – und sie schmecken gut; jeder Mensch isst im Jahr elf Kilogramm Lebensmittel aus dem Wald: Pilze, Honig, Nüsse, Früchte, Beeren, Kräuter, Wild, Insekten. THESE 32*

*Gutes Essen ist ein universelles Recht. Alle Menschen sollen mit Freude, schmackhaft, ausreichend und nährstoffreich essen – im Südsudan und in China, in Burkina Faso und in Castrop-Rauxel. THESE 77*

*Der Grundwasserspiegel sinkt in vielen Regionen der Welt, jeder vierte große Fluss erreicht wegen Übernutzung nicht mehr das Meer; die Bewässerung von Anbauflächen hat sich seit 1970 verdoppelt. THESE 8*

*Die Guten ins Töpfchen: Wer selber kocht, entwickelt Kompetenz und einen Blick für Qualität. THESE 67*

*„Die Erde könnte uns theoretisch noch 500 Millionen Jahre lang als Heimat dienen und uns gut bewirken, wenn wir uns um unser gemeinsames Haus sorgen.“ (Papst Franziskus) THESE 4*



*Auf der Erde wachsen, nach wissenschaftlichen Abschätzungen, bis zu 500.000 Pflanzen, jede fünfte ist vom Aussterben bedroht. THESE 37*

## 95 THESEN FÜR EINE BESSERE WELT

Ein paar Beispiele haben wir in diesem Heft aufgeführt. Alle 95 Thesen für Kopf und Bauch finden Sie in der Broschüre von Slow Food Deutschland und Misereor:

- [www.slowfood.de/95thesen](http://www.slowfood.de/95thesen)
- [www.misereor.de/95-thesen](http://www.misereor.de/95-thesen)



# Buchweizen mit geräucherter Forelle, schwarzen Nüssen und Apfelcider-Sauce

für 4 Portionen

*Forellen sind erstklassige Speisefische mit festem, weißem Fleisch. Es ist empfehlenswert, sie bei einer naturnahen und schonenden Forellenzucht in der Region zu kaufen. Auch schon geräuchert gibt es den Fisch dort oft in guter Qualität – perfekt für dieses aromatische Rezept. Vor allem die schwarzen Nüsse, eingelegte und kandierte Walnüsse, verleihen dem Gericht eine ganz besondere, süßlich-würzige Note.*

## ZUTATEN:

2 Stangen Lauch (weißer Teil)

320 g Räucherforellen-Filet

100 g Buchweizen

50 g Butter

4 schwarze Nüsse

Salz und Pfeffer

Optional: Dill, Fette Henne, Salzkraut oder Barbarakresse

Für die Sauce:

5 Schalotten

1-2 säuerliche Äpfel

Gräten und Haut

von geräucherter Forelle

2 Lorbeerblätter

100 ml Weißwein

200 ml Apfelcider

300 ml Geflügel- oder Gemüsefond

120 g Butter

ca. 70 ml Sahne

Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

- Den Lauch am Stück blanchieren, in Eiswasser abkühlen, in Stücke schneiden und in einer Pfanne von allen Seiten braten. Anschließend für den Geschmack in etwas Butter nachbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die geräucherte Forelle von Gräten und Haut befreien und die Reste für die Sauce aufbewahren. Die Filetstücke auf einem gebutterten Teller bei 50 Grad im Ofen erwärmen und in gleichmäßige Stücke schneiden.
- Den Buchweizen in Wasser mit einem Hauch Salz auf den Punkt garen, danach mit ein wenig Butter vollenden.
- Für die Sauce die Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Die Äpfel in kleine Würfel schneiden. Schalotten, Apfelwürfel, die Reste der Forelle, Lorbeerblätter, Wein, Apfelcider und Geflügelfond vermengen und um gut die Hälfte reduzieren. Sauce durch ein sehr feines Sieb passieren, mit Butter nochmals leicht einkochen und mittels eines Pürierstabes montieren. Nun mit Sahne versetzen, nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die schwarzen Nüsse in dünne Scheiben schneiden.



Foto: Luka Lübke

- Zum Anrichten zunächst den Buchweizen auf möglichst leicht angewärmte Teller geben. Lauchstücke und Forelle darauf arrangieren. Die schwarzen Nüsse anrichten, die Sauce kurz mit dem Pürierstab montieren und angießen. Mit Kräutern dekorieren und das Gericht sofort servieren.

Dieses Rezept stammt von Koch **Jens Rittmeyer**, Mitglied der Slow Food Chef Alliance.



## DIE WASSER-FRAGE

Wie viel Prozent des Wassers auf der Welt stehen für den menschlichen Gebrauch zur Verfügung?

Umblättern für die Antwort →

# Lebensquelle **WASSER**

*Das Ur-Element ist die Grundlage allen Lebens und unser wichtigstes Lebensmittel; Wasser gehört uns allen, Wasser kennt keine Grenzen.* THESE 6 aus „95 Thesen für Kopf und Bauch“

## Zugang zu Wasser ist ein **Menschenrecht**

Schon 2010 haben die Vereinten Nationen den Zugang zu sauberem Wasser als Menschenrecht anerkannt. Für viele bleibt das eine Wunschvorstellung: **2,1 Milliarden Menschen weltweit haben keinen Zugang zu einer sicheren Wasserversorgung**, so der UN-Weltwasserbericht 2019. Betroffen sind vor allem Menschen in den ärmeren und ländlichen Regionen der Welt. Oft sind es die Frauen und Mädchen, die das Wasser für ihre Familien herbeischaffen müssen – von Quellen, die weit entfernt vom Wohnort liegen.



## Orangensirup

**Schon ein kleiner Schuss Sirup bringt jede Menge Geschmack ins Wasserglas.**

Abgeriebene Schale einer Bioorange,  $\frac{1}{4}$  Liter frisch gepressten Orangensaft, 3 Gewürznelken, 3 Kardamomkapseln, eine Zimtstange und 150 g Zucker in einem Topf aufkochen und dann bei schwacher Hitze etwa 15 bis 20 Minuten eindicken lassen. Durch ein feines Sieb gießen und in eine mit heißem Wasser ausgespülte Flasche umfüllen. Im Kühlschrank aufbewahren.



Ozeane nehmen  
**31%**  
der CO<sub>2</sub>-Emissionen auf und  
gelten damit als wichtige  
Kohlendioxid-Senken.



## NACHHALTIGER Fischgenuss +++

Gibt es eine Möglichkeit, Fisch zu essen und gleichzeitig die biologische Vielfalt zu schützen? In der Tat! Unsere heimischen Teichwirtschaften sind ein Hotspot der Biodiversität. Teichwirt Klaus-Peter Gensch und Dorina Schacknat vom NABU-Naturerlebniszentrums Blumberger Mühle erklären, wie eine Teichwirtschaft funktioniert und wie Tiere und Menschen von ihr profitieren.

► <https://tinyurl.com/mr77kddr>



**FISCHVERKAUF AUF DEM MARKT** Wenn um drei Uhr früh die Fischer vom Meer zurückkommen, steht **LEONIE DENOSO** am Strand der philippinischen Gemeinde Caub. Die Leiterin der Kooperative Bacama, einer Misereor-Partnerorganisation, will die Erste sein, die den Fang begutachtet und Ware bekommt. Je nachdem, wie groß die Ausbeute ist, trommelt sie anschließend alle oder nur einen Teil der Mitarbeiterinnen zusammen. Gemeinsam bereiten sie Danggit zu – einen erst in Salzlake eingelagerten und dann an einem sonnigen Platz getrockneten Fisch. Statt nur für den eigenen Haushalt zu sorgen, verkaufen die Frauen die regionale Spezialität auf dem Markt. So bessern sie die schmalen Gewinne auf, die der Fischfang eigentlich nur noch bringt. Und freuen sich über die Arbeit und die Gemeinschaft.

Text: Sara Mously

## DIE WASSER-ANTWORT



Nur ungefähr 0,8 % des Wassers auf der Erde stehen für den menschlichen Gebrauch zur Verfügung. Etwa 2,5-3 % des Wassers auf der Erde sind Süßwasser – davon sind mehr als zwei Drittel in Gletschern und Eis gebunden.

# Schupfnudeln mit Haselnüssen und Pflaumenkompott

Für 4 Portionen

*Ein Rezept für die ganze Familie: Auch kleine Kinder können hier schon mitkochen und ihre eigenen Schupfnudeln formen! Je nach Stärkegehalt der Kartoffeln variiert die Menge des Mehls. Wichtig ist, dass Sie eine mehlige Kartoffelsorte verwenden – beispielsweise Augsburger Gold, Melba, Gunda oder Agria. Auch das Alter und somit der Wassergehalt der Kartoffel haben Einfluss auf die Konsistenz des Teiges, trotzdem ist die Zubereitung kein Hexenwerk. Ausprobieren und üben lohnt sich!*

## ZUTATEN

750 g Kartoffeln,  
mehligkochend  
100 g Weizenmehl  
1 Ei  
Salz  
100 g Butter  
5 EL Haselnüsse  
5 EL Semmelbrösel  
2 EL Zucker  
1 Prise Zimt  
Zwetschgenkompott

- Kartoffeln in kaltem, leicht gesalzenem Wasser aufsetzen und weichkochen. Die Dauer variiert je nach Größe der Kartoffel, Kartoffelsorte und Herd so stark, dass hier keine Zeitangabe möglich ist. Die Kartoffeln sollten zwar weich sein, aber nicht aufplatzen. Zum Test eine Kartoffel mit einer Gabel einstechen und aus dem kochenden Wasser ziehen: Fällt die Kartoffel schnell von der Gabel, ist sie gar. Die Kartoffeln ausdampfen, abkühlen lassen und schälen. Anschließend mit einer Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.
- Mehl, Ei und eine Prise Salz zu den Kartoffeln geben und durchkneten. Teig auf einer leicht bemehlten Oberfläche weiterkneten bis er sich geschmeidig anfühlt. Kartoffelteig grundsätzlich zügig verarbeiten, da sonst das Gluten aus dem Mehl und die Stärke aus der Kartoffel anfangen zu „kleistern“. Ist der Teig zu feucht, etwas Mehl hinzufügen.
- Kleine Teigstücke auf einer bemehlten Arbeitsfläche oder in den Handflächen rollen und zu Fingernudeln formen. In gesalzenem, siedendem Wasser köcheln, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Abkühlen lassen (die Schupfnudeln härteten dabei etwas nach) und in Butterschmalz oder Pflanzenfett in einer Pfanne goldgelb anrösten.



- Butter in einer großen Pfanne schmelzen und Semmelbrösel und Nüsse 5 bis 10 Minuten langsam bräunen. Dann die fertigen Schupfnudeln durch die Pfanne ziehen, mit Zucker und Zimt bestreuen und mit Zwetschgenkompott servieren. Alternativ passen auch Apfelmus, Preiselbeeren oder ein anderes Fruchtkompott Ihrer Wahl.

**Tipp:** Falls Sie noch gekochte Kartoffeln vom Vortag haben, eignet sich dieses Rezept perfekt für die Resteverwertung! In diesem Fall einfach mit einer Reibe fein reiben, anstatt sie durch die Kartoffelpresse zu drücken.



## DIE BODEN-FRAGE

Wie viel Prozent aller Arten leben schätzungsweise im Boden?

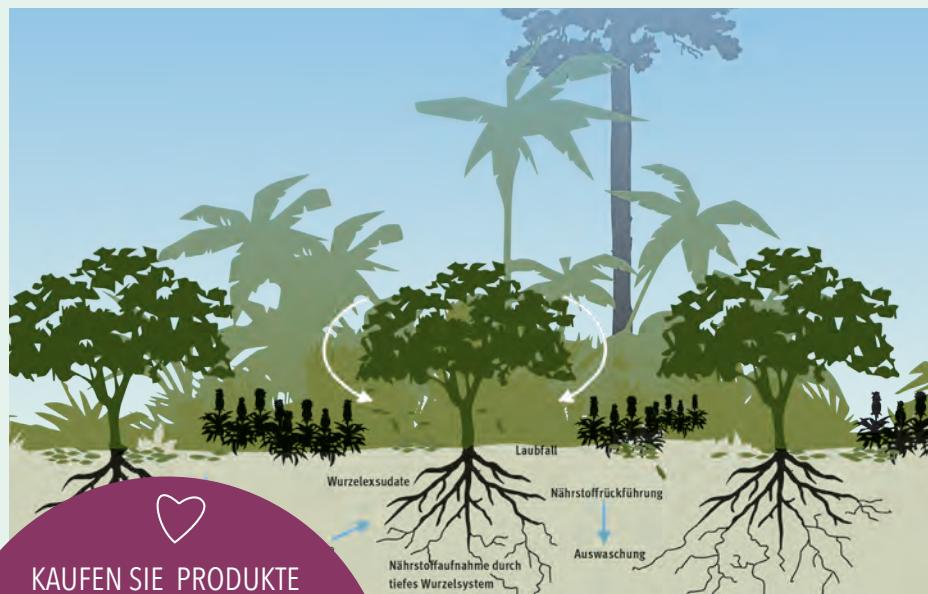
Umblättern für die Antwort →

Rezept und Foto stammen von Koch **Dominik Klier**, Mitglied der Slow Food Chef Alliance, der einen Kartoffel-Imbiss auf dem Münchener Viktualienmarkt führt.

# BODEN gut machen

*Boden lebt, Boden stirbt, Boden verliert seine Fruchtbarkeit: Erosion und Übernutzung hinterlassen Spuren, ein Viertel der globalen Ackerfläche enthält heute signifikant weniger Humus und Nährstoffe als vor 25 Jahren. Humus ernährt uns – und jede zusätzliche Tonne Humus entlastet die Atmosphäre um mehr als 1,8 Tonnen des Klimakillers CO<sub>2</sub>.*

THESE 19 aus „95 Thesen für Kopf und Bauch“



KAUFEN SIE PRODUKTE  
AUS AGROFORST!

Mit unserem Kaufverhalten können wir Einfluss nehmen: Viele Bio- und Fair-Trade-Produkte des globalen Südens stammen aus Agroforst. So kommt der Kakao für die Schokolade der GEPA aus kleinbäuerlichen Agroforstsystemen in Bolivien und der Dominikanischen Republik. Zum Beispiel in der Bio-Vollmilchschokolade, zu beziehen unter anderem im GEPA Fair Trade Shop.

► [www.gepa-shop.de](http://www.gepa-shop.de)



## So funktioniert ein Agroforstsystem

Die Wurzeln der Bäume bringen Nährstoffe aus tieferen Bodenschichten an die Oberfläche und festigen die Bodenstruktur. Laubfall und Wurzel-Exsudate versorgen den Oberboden mit Nährstoffen, wo sie von Nutzpflanzen aufgenommen werden können. Das Ergebnis: Eine bessere Nährstoffverfügbarkeit und Bodenfruchtbarkeit und weniger Bodenerosion.

Wenn Sie drei Euro für ein Brot zahlen, erhält ein\*e Landwirt\*in in Deutschland dafür im Durchschnitt gerade einmal 15 Cent.

Quelle: Thünen-Institut © 2022 BLE; destatis

## FRAUEN IN DER LANDWIRTSCHAFT

Die Vereinten Nationen haben das Jahr 2026 zum **Internationalen Jahr der Bäuerin** ausgerufen. Ziel des Themenjahres ist es, die zentrale Rolle von Frauen in der Landwirtschaft und ihren wichtigen Beitrag zur Ernährungssicherheit weltweit hervorzuheben.



## GUTER BODEN – SAUBERES TRINKWASSER

Wie wichtig gesunder Boden auf unseren Äckern für die Trinkwasserversorgung ist, lässt sich in einem Filterexperiment leicht aufzeigen. Dafür benötigt man

1. zwei durchsichtige Gefäße,
2. eine Gießkanne mit Wasser,
3. zwei Trichter,
4. dunkle, feuchte, bewachsene Erde und
5. trockene, verdichtete, bewachsene Erde.



Gießen Sie jetzt Wasser in die beiden Trichter und schauen Sie, was passiert! Mehr zum Experiment und dem Zustand unserer Böden finden Sie unter folgendem Link:

➔ <https://greenspoons.slowfood.de/>

Foto und Illustrationen: Barbara Kleiber-Wurm, Kat Menschik, Misereor, Lara-Anna Roesch

## DIE BODEN-ANTWORT

Der Boden beherbergt einen Großteil der weltweiten Biodiversität – schätzungsweise 60 % aller Arten!



### UNABHÄNGIG UND RESILIENT

Mit ihrem Agroforst-Betrieb im Südwesten Sri Lankas kann **HERATH MUDIYANSELAGE KUSUMA** ihre Familie vollständig versorgen. Auch Kapital hat sie ausreichend, weil sie Produkte sowohl für den lokalen Markt als auch für den Export erzeugt. Dass ihr Betrieb mehrere Standbeine hat, sichert Kusumas wirtschaftliches Auskommen – anders als bei vielen Bauern, die auf Monokulturen gesetzt haben. Ihr Agroforstsystem macht Kusuma so unabhängig wie nur möglich, denn sie muss kaum Dünger oder andere Betriebsmittel zukaufen.

Text: Markus Wolter, aus: Misereor 2024 – „Ab in die Zukunft mit Agroforst“

➔ [www.tinyurl.com/3386wh3w](http://www.tinyurl.com/3386wh3w)

### KURZFILM

Kusuma und ihr Mann führen durch ihren Betrieb in Sri Lanka, der von Misereor-Partner LOAM (Lanka Organic Agriculture Movement) zu ökologischer Landwirtschaft im Agroforst beraten wird:

➔ <https://youtu.be/pSmmYXoRdmQ>



# Hirse-Taboulé mit Grillgemüse

Für 4 Portionen

*Hirse hat in Deutschland eine jahrhundertelange Tradition, wurde jedoch im Laufe der Zeit von Kartoffeln und Weizen von unseren Äckern verdrängt. Klimabedingt feiert die robuste Kulturpflanze aktuell ihr Comeback. Hirse kommt gut mit Trockenheit zurecht und benötigt weniger Wasser als viele andere Getreidearten. Außerdem ist Hirse sehr gesund und gut verträglich: Sie ist von Natur aus glutenfrei, punktet mit einem hohen Eisen- und Magnesiumgehalt und liefert reichlich Eiweiß. Im Bioladen gibt es inzwischen auch Rispenhirse aus heimischer Landwirtschaft.*

## ZUTATEN:

400 g Hirse

75 ml Apfelsaft

Saft einer halben Zitrone

2 EL Berberitzen

1 EL Leindotteröl oder Nussöl

4 Tomaten

Eine Handvoll frische Kräuter,

z.B. Petersilie, Basilikum,

Koriander, Schnittlauch

Kreuzkümmel

Paprikagewürz, mild

Koriandersaat

Salz und Pfeffer

Für das Grillgemüse:

1 Fenchel

1 Aubergine

1 Zucchini

1 EL Sonnenblumenöl

Paprikagewürz, mild

Salz und Pfeffer

Gartenkräuter

- Hirse mit heißem Wasser abspülen, um Bitterstoffe zu entfernen. Anschließend in reichlich leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Die Hirse abgießen und noch warm mit dem Apfel- und dem Zitronensaft, den Berberitzen und dem Öl vermischen.
- Tomaten würfeln, Kräuter hacken und unter den Salat heben. Alles mit den Gewürzen nach Gefühl abschmecken und etwa eine Stunde ziehen lassen.
- Nun das Grillgemüse vorbereiten. Fenchel, Aubergine und Zucchini waschen und in circa 7 mm dicke Scheiben schneiden. Mit Öl, Paprikagewürz, Salz und Pfeffer marinieren und mindestens 30 Minuten stehen lassen. Dann auf einem mittelheißem Grill oder in der Pfanne garen. Auskühlen lassen und mit den Kräutern bestreuen.

**Tipp:** Das Gericht lässt sich gut am Vortag zubereiten. Das Aroma der Kräuter und Gewürze überträgt sich dann noch besser.

Dieses Rezept stammt von Koch **René Müller**, Mitglied der Slow Food Chef Alliance.



Foto: Luka Lüthke



## DIE KLIMA-FRAGE

Um wie viele Zentimeter ist der Meeresspiegel im Durchschnitt seit Beginn des 20. Jahrhunderts angestiegen?

Umblättern für die Antwort →

# Unser **KLIMA** - unsere Zukunft

*Der Klimawandel kann dazu führen, dass bis zum Jahr 2050 zusätzlich 20 Prozent mehr Kinder an Hunger und Mangelernährung leiden; zu Armut und ungerechter Verteilung unserer Nahrungsmittel kommt das Klima obendrauf.*

THESE 27 aus „95 Thesen für Kopf und Bauch“



Akossi Nayo (links) verpackt mit anderen Frauen den gekochten Fonio für den Verkauf - im Monat zwischen 80 und 100 Kilogramm.



**FONIO – EIN COMEBACK FÜR KLEINE KÖRNER**  
 Evou-Kodegbe in der Region Plateaux in Togo ist ein ruhiger Ort mit einer einzigen Durchgangsstraße. Im Rahmen der Kooperative POUST setzen sich dort Frauen mit dem Anbau und der Verarbeitung von Fonio, einer westafrikanischen Hirseart, dafür ein, unabhängiger von globalen Lebensmittelimporten zu werden. Mit Fonio bringen sie Vielfalt auf Felder und Teller, denn er stärkt die Biodiversität, ist gesund und reduziert die Krisenanfälligkeit der regionalen Landwirtschaft. Eine dieser Frauen ist **AKOSSI NAYO**, die Schatzmeisterin von POUST.

Mit ihrer Familie lebt sie in einem kleinen Haus direkt gegenüber dem Gelände der Kooperative. Dort stapeln sich mit Fonio befüllte Jutesäcke, die die Familie sicher ernähren. Außerdem kann sich Nayos Familie durch ihre Mitarbeit bei POUST Strom leisten. In Togo hat nur gut jeder zweite Haushalt überhaupt einen Anschluss. Doch das ist gerade für die Ausbildung der Kinder im Alter von elf bis 16 Jahren zentral. Gibt es Strom, können sie abends ihre Hausaufgaben machen.

Text: Katrin Gänslar, aus: Misereor Jahresschrift Welternährung 2022/2023 – „Ungleich hungrig“. ➡ [www.tinyurl.com/4c4267pk](http://www.tinyurl.com/4c4267pk)

## AKTION „SOLIBROT IN DER KITA“

Nehmen Sie Kinder in der Kita und im Kindergarten mit auf eine spannende Reise um die Welt – mit der Misereor-Spendenaktion „Solibrot in der Kita“! Die Kinder erfahren dabei, dass nicht alle Menschen das tägliche Brot zum Leben haben. Aber auch: Wir Kinder haben Rechte! Wir können etwas tun und teilen. Pädagogische Bausteine zu den Themen Grundnahrungsmittel und Kinderrechte, Lieder, Spiele, Rezepte und alle Informationen zur Aktion stellt Misereor online zur Verfügung.



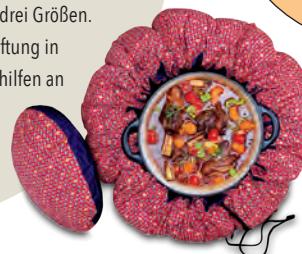
► [www.misereor.de/mitmachen/kita-kindergarten](http://www.misereor.de/mitmachen/kita-kindergarten)

### Alte Idee in neuem Gewand

Wie lässt sich mit möglichst wenig Energie etwas Gutes kochen? Oma umwickelte den heißen Kochtopf mit dem Federbett, heute gibt es dafür den Wonderbag. Ob Kartoffeln, Reis, Gemüse oder Fleisch, alles wird nur kurz auf dem Herd erhitzt. Anschließend kommt der Topf zum langsamen Nachgaren in den farbenfrohen Stoffsack, der mit recycelten Schaumstoffflocken gefüllt ist. Die Wonderbags gibt es ab 63,95 Euro in drei Größen.

Jeder Kauf unterstützt die gleichnamige Stiftung in Südafrika, die die umweltfreundlichen Kochhilfen an bedürftige Familien verschenkt.

► [www.wonderbagworld.com/](http://www.wonderbagworld.com/)



Nach Schätzungen des Weltbiodiversitätsrat (IPBES) gibt es weltweit über 8 Millionen Tier- und Pflanzenarten – eine Million davon sind vom Aussterben bedroht. Oder anders gesagt: Statistisch gesehen, wird

### alle 10 Minuten eine Art ausgelöscht

und kommt nicht mehr auf unserem Planeten vor.

## DIE KLIMA-ANTWORT

Im Durchschnitt ist der Meeresspiegel seit Beginn des 20. Jahrhunderts um 20 cm angestiegen. Hätten Sie's gewusst? Im Klimaquiz von Germanwatch können Sie Ihr Wissen in 24 Fragen testen! ► [www.klimaquiz.de](http://www.klimaquiz.de)

# Brotsalat mit Tomaten und Rucola

Für 1 Portion

*Mit unseren Kaufentscheidungen können wir aktiv zu mehr Pflanzenvielfalt und Biodiversität beitragen. Zum Beispiel, indem wir unser Brot bei Bio-Handwerksbäckereien kaufen, die volles Korn und alte Getreidesorten verarbeiten. Wer gerne backt, kann es Chef-Alliance-Koch Hendrik Peek gleichmachen, der für dieses Rezept am liebsten auf sein selbstgemachtes Graubrot setzt. Er empfiehlt außerdem ein hochwertiges Oliven- oder auch Rapsöl zu verwenden. Ein Tipp für etwas mehr Schärfe im Gericht: Nutzen Sie je nach Saison „Wilde Rauke“ aus dem eigenen Garten – die aromatische und ursprünglichere Variante des Rucola.*

**ZUTATEN:**

**2 Scheiben Brot**  
**4 EL Olivenöl**  
**½ Zwiebel**  
**100 g rote und gelbe Kirschtomaten**  
**2 Prisen Zucker**  
**Fleur de Sel**  
**Schwarzer Pfeffer aus der Mühle**  
**½ Zitrone**  
**1 Handvoll Rucola**

- Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und Kirschtomaten halbieren. Rucola gut waschen. Das Brot in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur zusammen mit dem Öl anrösten.
- Hat das Brot schön Farbe genommen, Zwiebel und Tomaten hinzufügen. Die Zwiebeln sollten nur leicht rösten und die Tomaten zwar warm, aber nicht zu weich werden.
- Mit braunem Zucker würzen und in der Pfanne etwas karamellisieren lassen. Dann mit Fleur de Sel und Pfeffer und dem Saft der halben Zitrone abschmecken.
- Zum Anrichten alles direkt aus der Pfanne noch warm zum Rucola in eine Schüssel geben, alles kurz durchmischen und Salat direkt servieren.

Dieses Rezept stammt von Koch **Hendrik Peek**, Mitglied der Slow Food Chef Alliance.



## DIE PFLANZEN-FRAGE



Wie viele Apfelsorten gibt es auf der Welt?

Umblättern für die Antwort →



# PFLANZEN

## - Vielfalt zurückgewinnen!

*Unsere Kochtöpfe leiden an genetischer Verarmung:  
30.000 Pflanzen sind essbar, von nur 30 ernährt sich heute die Weltbevölkerung.* THESE 42 aus „95 Thesen für Kopf und Bauch“

### Schon gewusst?

Gemüse sollte am besten morgens geerntet werden, denn Gemüsepflanzen verlieren vor allem im Sommer im Tagesverlauf durch Verdunstung Wasser. Der Druck, den der Zellsaft innerhalb der Pflanzenzelle auf die Zellwand ausübt, sinkt und das Gemüse ist weniger prall. Mehr Wissen rund um Ursprung, Verarbeitung und Wertschöpfung unserer Lebensmittel finden Sie auf Slowpedia.

► <https://slowpedia.slowfood.de/>



### Basilikum-Pesto mit Walnüssen

100 g Basilikum (von den Stielen gezupft, gewaschen und trockengeschleudert), 180 g Rapsöl, 50 g Ziegenfrischkäse (gereift und getrocknet - alternativ jeder Käse, der „bröckelt“) und 100 g grob gehackte Walnüsse glatt mixen. Den Käse vorher grob zerkleinern. Mit Pfeffer, Steinsalz und etwas Zitronensaft abschmecken. Pesto in ein Einmachglas umfüllen und mit Öl bedecken. Hält bis zu vier Wochen im Kühlschrank, dafür die Oberfläche immer wieder mit Öl bedecken.

Ein Rezept von Chef-Alliance-Koch David Simon.

### FATIMA KÄMPFT FÜR IHRE RECHTE



Wer beim Ernten eine faule Erdbeere einsammelt, wird für den Tag nach Hause geschickt.

Viele geflüchtete Menschen in Europa sorgen als Erntehelferinnen und -helfer dafür, dass Erdbeeren und Tomaten auf unsere Teller gelangen. Häufig arbeiten sie unter immensem Druck und für miserable Löhne. Erntehelferinnen sind außerdem nicht selten von sexueller Gewalt betroffen. In einem Comic erzählt Slow Food Deutschland mit der Zeichnerin Barbara Yelin die wahre Geschichte einer Frau aus Marokko, die für die Erdbeernte nach Spanien ging und um einen legalen Arbeitsvertrag kämpft. Auf eigenen Wunsch wurde ihr Name zu „Fatima“ geändert.

Hier geht's zum Comic und zu einem Interview mit Fatima  
► [www.slowfood.de/arbeiterinnen-ohne-vertrag](http://www.slowfood.de/arbeiterinnen-ohne-vertrag)



## LANDWIRTSCHAFT IN DER STADT?

El Alto ist eine ehemalige Siedlung indigener Landflüchtlinge und heute nach Einwohnerzahl die zweitgrößte Stadt Boliviens. Dort können sich die Menschen in ärmeren Vierteln Gemüse und Obst nicht leisten. Dabei geben sie allein für Lebensmittel mehr als 80 Prozent ihres Einkommens aus. Unter der einseitigen Ernährung leiden zuerst die Kinder. Sie werden schneller krank, langsamer gesund – und ihre ganze Entwicklung wird behindert.

**ROLANDO LAZARTE** ist Präsident des Projekts FOCAPACI. Auf einer von ihm organisierten Technologiemesse in El Alto ist er mit Kräuterkästen zu sehen und leistet damit eine Arbeit, die das Leben vieler Familien nachhaltig verändert. Denn FOCAPACI ist eine der vielen Misereor-Partnerorganisationen in Bolivien und Brasilien, mit deren Hilfe immer mehr Familien in Hinterhöfen und Straßenecken Obst und Gemüse anbauen. Einige halten in den Innenhöfen sogar Kleintiere. Damit wird nicht nur die Ernährung gesünder: Da die Familien weniger für Lebensmittel ausgeben müssen, haben sie mehr Einkommen zur Verfügung. Und wer mehr erntet, als die eigene Familie braucht, kann sich auch ein kleines Extraeinkommen erwirtschaften.

Mehr Infos zum Projekt unter  
► [www.tinyurl.com/4treujsb](http://www.tinyurl.com/4treujsb)

## DIE PFLANZEN-ANTWORT

Es existieren mehr als 20.000 Apfelsorten. Doch nur vier Sorten machen 90 % (!) des Weltmarktes aus – und zwar Golden, Fuji, Gala und Pink Lady.



# Gebratenes Ziegenkotelett auf Alblinsen-Karotten-Bett und grünem Spargel

Für 4 Portionen

Ziegenkäse und Ziegenmilch gelten mittlerweile als kulinarische Highlights. Verbesserte Käseproduktion und die gute Verträglichkeit für Kuhmilch-Allergiker\*innen haben die Nachfrage steigen lassen. Was sich weiterhin eher schwierig gestaltet, ist die Vermarktung des Fleisches. In Deutschland besteht keine Tradition für den Genuss von Ziegenlammfleisch, weswegen sich die Köch\*innen der Slow Food Chef Alliance immer wieder dafür engagieren, dass die Ziege ganz verwertet wird. Wer Milchprodukte von Ziegen isst, tut gut daran, auch ihr Fleisch vom Hofladen des Vertrauens zu genießen. Wie köstlich das sein kann, zeigt dieses Rezept.

Weitere Rezepte mit Lamm- und Ziegenfleisch finden Sie unter  
 ➤ <https://genuss-vom-schaefer.de/>

## ZUTATEN:

500 g Alblinsen  
 2 Karotten  
 Olivenöl  
 2 TL Puderzucker  
 8 Stangen grüner Spargel  
 8 frische Ziegenrücken-Koteletts  
 8 Stängel Rosmarin  
 2 Knoblauchzehen  
 2 ½ EL frische Butter  
 Steinsalz  
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- Backofen auf 100 Grad vorheizen. Alblinsen circa 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Wasser abgießen, Alblinsen in einen Topf mit kaltem Wasser geben, circa 20-25 Minuten bei mittlerer Hitze garen, Bissfestigkeit prüfen. In der Zwischenzeit Karotten in kleine Würfel schneiden.
- Nach der Garzeit Wasser abgießen, Alblinsen mit Steinsalz und Pfeffer würzen. Mit einem Schuss Olivenöl und den gewürfelten Karotten vermengen. Warm stellen.
- Puderzucker in einer heißen Pfanne anschmelzen lassen. Spargel in 2 cm lange Stücke schneiden, in die Pfanne mit Puderzucker geben und bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Mit Steinsalz und Pfeffer würzen. ½ EL Butter hinzugeben und Spargelstücke darin schwenken. Warm stellen.



Foto: Norbert Schmelz

- Ziegenkoteletts waschen und mit Küchenpapier abtupfen. Bratöl in der Pfanne erhitzen, Koteletts auf beiden Seiten scharf anbraten. Hitze reduzieren.
- Knoblauch mit Schale andrücken und gemeinsam mit den Rosmarinstängel in die Pfanne geben. Koteletts langsam fertig garen. Am Ende 2 EL Butter dazugeben, Koteletts darin wenden und in der Pfanne im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad noch zwei bis drei Minuten nachziehen lassen. Mit Steinsalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
- Die Koteletts mit Alblinsen und grünem Spargel auf den Tellern anrichten. Etwas zerlassene Butter aus der Pfanne über das Fleisch geben und die Rosmarinstängel als Garnitur verwenden.



## DIE TIERE-FRAGE

Wie viele Tiere werden weltweit von Hirtengemeinschaften, sogenannten Pastoralist\*innen, bewirtschaftet?

Umblättern für die Antwort →

Dieses Rezept stammt von Koch **Norbert Schmelz**, Mitglied der Slow Food Chef Alliance.

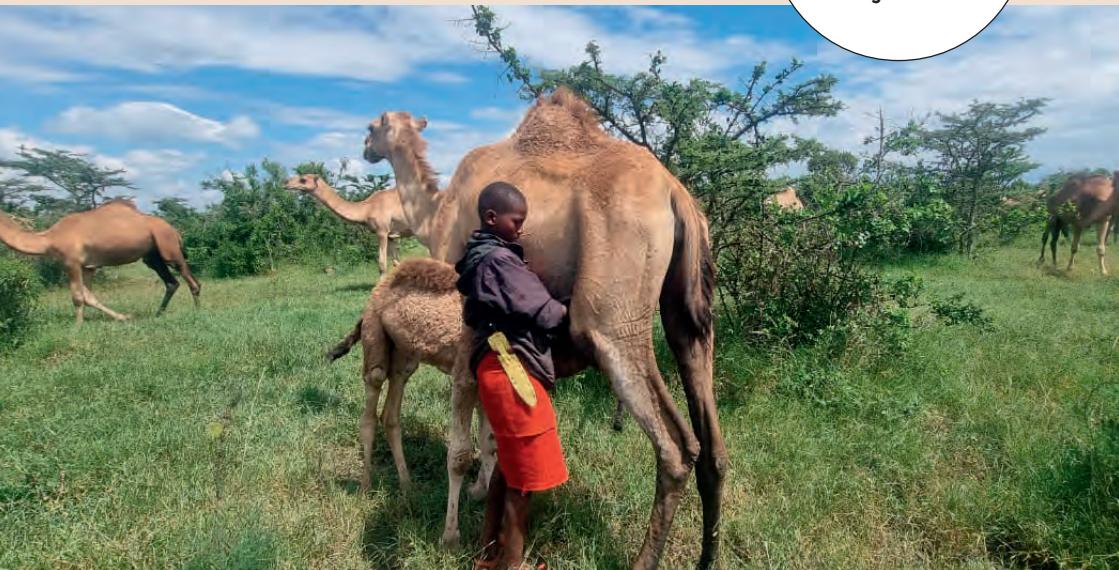
# TIERE schützen

*Bye, bye, bunte Biester: 17 Prozent der weltweiten Nutztier-Vielfalt, das entspricht 1.458 Rassen, droht das Aus. Fast 100 Rassen sind allein zwischen 2000 und 2014 verschwunden.*

THESE 47 aus „95 Thesen für Kopf und Bauch“

1/3

des weltweiten Kohlenstoffbestandes wird durch Weidelandschaften gebunden. Damit speichern Weideflächen mehr CO<sub>2</sub> als der Regenwald.



**GEMEINSAM DER DÜRRE BEGEGNEN** Im Norden von Kenia ziehen Hirtengemeinschaften mit ihren Kamelen, Rindern und Ziegen durch weitläufige Weidegebiete. Nun zerstört der Klimawandel ihre Existenzgrundlage. Die Böden sind ausgedörrt und bis zu 90 Prozent des Viehbestands sind verendet. Die Hirten haben kein Einkommen mehr, Menschen und Tiere leiden Hunger und Durst. Deshalb unterstützt der Misereor-Partner **IMPACT** die nomadisch lebenden Familien dabei, ihr traditionelles Leben trotz Klimawandels zu bewahren. Das Projekt zielt darauf ab, die Weiden so zu bewirtschaften, dass sie den Tieren auf Dauer Nahrung bieten. Weil Wasser immer knapper wird, werden neue Brunnen gebaut. Die Familien sähen nahrhafte Gräser neu aus und pflanzen Baumsetzlinge, damit vertrocknetes Weideland wieder fruchtbar wird. Um das Land zu schonen, weidet das Vieh abwechselnd auf unterschiedlichen Flächen. So profitiert jede Herde vom ohnehin knappen Niederschlag. Warum uns Hirtengemeinschaften auf der ganzen Welt zeigen, wie die Tierhaltung der Zukunft aussehen kann, lesen Sie in Misereor et al. 2024 - „Mit Kameliden in eine nachhaltige Zukunft“. ➤ [www.tinyurl.com/mwrna9me](http://www.tinyurl.com/mwrna9me)



## ESSEN, WAS MAN RETTEN WILL

Alte Sorten, seltene Tierrassen, traditionelle Lebensmittel – das Slow-Food-Projekt „Arche des Geschmacks“ bringt kulinarische Schätze zurück ins Bewusstsein und zeigt, warum das, was wir essen, über unsere Zukunft entscheidet. Einer der „Arche-Passagiere“ ist die Thüringer Wald Ziege – gut erkennbar an ihren weißen Beinen und Ohren sowie der Gesichtsmaske. Eine Rarität, denn sie ist die einzige eigenständig in Deutschland gezüchtete Rasse. Ihr Bestand erholt sich zwar in den letzten Jahren, ist aber weiterhin gefährdet.

2026 wurde von den Vereinten Nationen zum Internationalen Jahr der Weidelandschaften und Pastoralist\*innen erklärt. Ziel ist es, die Bedeutung gesunder Weidelandschaften für die Umwelt, die Wirtschaft und den Lebensunterhalt von Gemeinschaften weltweit hervorzuheben.

### Schon gewusst?

Weltweit gibt es zwischen 200 und 500 Millionen Pastoralistinnen und Pastoralisten. Sie bilden Hirtengemeinschaften, die hauptsächlich von der extensiven Weidewirtschaft auf natürlich gewachsenem Busch- und Grasland leben – mit Kamelen, Rindern, Schafen oder Ziegen. Um neue Weidegründe zu finden, ziehen sie mit ihren Tieren oft umher. Etwa 25 % der globalen Landfläche wird von Ihnen bewirtschaftet.



### DIE TIERE-ANTWORT

Eine Milliarde Tiere werden weltweit in Hirtengemeinschaften bewirtschaftet, das entspricht etwa der Hälfte der globalen Viehproduktion.



# Süßer Apfel-Michel

Für eine mittelgroße Auflaufform

*In diesem Rezept wird altes Brot zu einem köstlichen neuen Gericht verwandelt, ganz im Sinne der Resteverwertung und gegen Lebensmittelverschwendungen! Die Äpfel können in Scheiben im Gericht verarbeitet oder alternativ auch als Apfelmus dazu gegessen werden, dann lassen Sie die Apfelscheiben im Gericht einfach weg. Kaufen Sie regionale und alte Apfelsorten am besten direkt bei den Erzeuger\*innen – statt zur Standardware aus dem Supermarkt zu greifen! Es lohnt sich: Viele alte Apfelsorten punkten durch ihren einzigartigen Geschmack und eine besonders gute Verträglichkeit.*

## ZUTATEN:

**Etwa 500 g altes Brot,  
z.B. Osterzopf oder  
trockene Brötchen**  
½ l Milch  
4 Eier  
1 TL Zimt  
2-3 EL Zucker  
1 Prise Salz

**1 Handvoll Rosinen**  
**2 säuerliche Äpfel – alternativ kann man den Michel auch ohne Äpfel backen und mit Apfelmus servieren.**

**Tipp:** Wenn mal Brot übrigbleibt, am besten gleich in Würfel schneiden, solange es noch nicht ganz hart ist. Als trockene Würfel zur späteren Verwendung einlagern, zum Beispiel in einem Stoffbeutel oder einem Gemüsenetz. Es schneidet sich viel leichter, und die Würfel sind schon fertig, wenn die Lust auf Apfel-Michel aufkommt!

- Das alte Brot bzw. den Osterzopf in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
- Die Eier mit Milch, Zucker, Zimt und einer Prise Salz verquirlen und mit den Rosinen und den Brotwürfeln vermischen. Alles in eine Auflaufform füllen und eine halbe Stunde ziehen lassen.
- Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Apfelscheiben in die Masse hineindrücken und obendrauf verteilen. Etwas andrücken, sodass alles leicht von Flüssigkeit überdeckt ist.
- Im Ofen bei 180 Grad etwa eine Dreiviertelstunde goldbraun backen. Wenn die Masse goldgelb ist und an manchen Stellen braun wird, ist der Apfel-Michel fertig.
- Wer den Michel ohne Äpfel backt, kann nun das Apfelmus in einem Topf erhitzen, am besten kurz bevor das Gericht aus dem Ofen darf.
- Zum Schluss noch etwas Zimt und Zucker mischen und den Apfel-Michel damit bestreuen.

Dieses Rezept stammt aus der WG-Küche von **Janina Hielscher**, ehemals Mitglied der Slow-Food-Youth-Leitung – sie mag besonders gerne die Variante mit Apfelmus.



Foto und Illustration: Lara Anna Roesch, StockFood | Eiseng Studio

## DIE EINKAUFEN-FRAGE

Wie viele Kilogramm Lebensmittel wirft eine Person in Deutschland durchschnittlich pro Jahr weg?

Umblättern für die Antwort →



# Fair EINKAUFEN

*Echte Qualität bekommen wir dauerhaft nur gegen faire Bezahlung und gesellschaftliche Empathie für Erzeuger, Bäuerinnen, Bäcker, Tierzüchterinnen, Händler. THESE 59 aus „95 Thesen für Kopf und Bauch“*

## SCHON GEWUSST?

Laut der Studie „Armutslücke Welternährung“ von 2025 können sich weltweit 2,98 Milliarden Menschen keine gesunden Lebensmittel leisten. Die Armutslücke entspricht lediglich 1,62 Prozent der globalen Wirtschaftsleistung, hält aber fast jeden dritten Menschen von einer gesunden Ernährung ab. ➡ [www.misereor.de/ernaehrungssarmut](http://www.misereor.de/ernaehrungssarmut)



### Zu gut für die Tonne!-App Jetzt mitmachen und Lebensmittel vor der Tonne retten!

Wir alle können etwas gegen die immense Lebensmittelverschwendungen in Deutschland tun – mit dem „Küchentagebuch“ in der „Zu gut für die Tonne!“ App. Damit können Sie Lebensmittelabfälle in Ihrem Haushalt erfassen, sie gezielt reduzieren und die eigenen Erfolge beobachten.  
➡ [www.slowfood.de/kuechentagebuch/app](http://www.slowfood.de/kuechentagebuch/app)



### LÜGEN EINER ANANAS

„Die Ananas erblickte in Kolumbien das Licht der Welt, auf einer riesigen Plantage, wo Leben auf verbrannte Erde fällt. Schon ihre Niederkunft ereignet sich auf einem Berg von Leichen, denn damit Platz für ihre Wiege war, mussten Regenwälder weichen.“

Ausschnitt aus einem Poetry-Slam-Beitrag von Lisa Maria Olszakiewicz

➡ [www.tinyurl.com/yn2746ch](http://www.tinyurl.com/yn2746ch)

## Ein Hoch auf die Hülsenfrucht!

Hülsenfrüchte sind einfach genial für Mensch und Natur – sie fördern die Bodenqualität, mindern den Bedarf an industriellen Düngemitteln und liefern reichlich pflanzliche Proteine. Mit der Slow-Food-Hülsenfrüchtekarte finden Sie Produzent\*innen und Läden, die Kichererbsen, Linsen und Co. in Ihrer Nähe verarbeiten und verkaufen!  
➡ [www.slowfood.de/huelsenfruechekarte](http://www.slowfood.de/huelsenfruechekarte)



Foto und Illustration: BMELV, Barbara Kleiber-Wurm, GEPa - The Fair Trade Company | K. Henkel

**AUFBRUCH DER KAFFEEBÄUERINNEN** In der peruanischen Stadt Pichanaki herrscht bei den Kaffeebäuerinnen aktuell Aufbruchstimmung. Frauen sind in der Kaffeeproduktion und im Kaffeehandel durchaus präsent – allerdings meist in der zweiten Reihe. Bei der Genossenschaft ACPC Pichanaki ist das anders. Dort gibt es ein Frauenkomitee und viele Pläne. **RAQUEL NAVARRO** steht am Tresen, hinter ihr ist das Logo von Cokis, der Cafeteria von ACPC Pichanaki, zu sehen. „Cokis gibt es seit zwei, drei Jahren, es ist der Versuch, unseren gerösteten Kaffee, aber auch andere Produkte hier in der Region zu etablieren“, erklärt Raquel Navarro. Die 33-Jährige gehört zu einem Team von jungen Kaffeeproduzent\*innen, die ihren eigenen Kaffee unter die Menschen bringen wollen, und das zu fairen Preisen. „Die Stadt Pichanaki ist das Zentrum von Perus bekanntester Kaffeeregion Chanchamayo. Wo, wenn nicht hier, sollte es klappen, den fairen Kaffeekonsum zu etablieren?“, fragt sie mit einem Lächeln. In diesem Jahr sind die Voraussetzungen gut: „Die Kaffeepreise sind mit rund 3,40 US-Dollar pro Pfund sehr hoch, die Ernteaussichten positiv“, sagt Navarro. Sie baut in dem Dorf Paucarbanilla auf wenig mehr als einem Hektar die Sorten Castilla und Catuai an und steht regelmäßig im Cokis hinter dem Tresen, um Kaffeespezialitäten zuzubereiten. Ihr Traum: Eine Ausbildung zur Catadora absolvieren und irgendwann ein eigenes Café eröffnen. Catadoro/-a heißen in Peru die Q-Grader\*innen – Kaffee-Sommeliers mit feinen Geschmacksnerven.

Text: Knut Henkel, ► [www.gepa.de/handelspartner](http://www.gepa.de/handelspartner)



## DIE EINKAUFEN-ANTWORT

In einem deutschen Haushalt landen im Schnitt pro Person jährlich **74,5 Kilogramm Lebensmittel im Müll**.

Quelle: Umweltbundesamt 2024

# Schokoladentorte

Für eine runde Springform (Ø 28 cm)

Für Misereor-Mitarbeiterin Eli ist dieses Rezept ein Stück Familiengeschichte – ein Erbstück voller Wärme und Geborgenheit. Es wird seit Generationen weitergereicht, jeder Bissen weckt Erinnerungen an fröhliche Feste und gemütliche Nachmittage, an denen zusammen gelacht, erzählt und geschlemmt wurde. Ihre Kinder und inzwischen auch die Enkelkinder lieben die Torte und freuen sich bis heute an jedem Geburtstag darauf. Die Zutaten sind einfach, aber von bester Qualität. Diese Torte ist ein unwiderstehlicher Genuss.

**ZUTATEN:**

250 g Zucker

8 Eier

250 g Butter

250 g gemahlene Mandeln

250 g Zartbitterschokolade

1 Prise Salz

1 TL Backpulver

Quitten- oder Orangenmarmelade zum Bestreichen

Schokolade zum Bestreichen

Optional:

Schlagsahne

zum Servieren

- Die Eier trennen. Zucker und Butter schaumig schlagen und das Eigelb, Salz und Backpulver hinzugeben. Gemahlene Mandeln unterheben.
- Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und etwas abgekühlt unterrühren. Eiweiß zu Eischnee schlagen und vorsichtig mit dem restlichen Teig vermengen.
- Bei 180 Grad Ober- und Unterhitze für 50 bis 60 Minuten backen.
- Mit Quitten- oder Orangenmarmelade bestreichen und mit Schokolade überziehen. Optional Sahne schlagen und Torte damit servieren.

**TIPP:** Am besten schmeckt die Schokoladentorte, wenn sie zwei Tage durchgezogen ist.



## DIE ESSEN&GENIESSEN-FRAGE

Wie viel Prozent der deutschen Haushalte kochen „so gut wie jeden Tag“?

Umblättern für die Antwort →



# Gut ESSEN & GENIESSEN

*Was gibt es Schöneres als ein gemeinsames Essen mit Freunden?*

*Zelebrieren und genießen Sie es; Geselligkeit ist der Speise beste Würze. THESE 79 aus „95 Thesen für Kopf und Bauch“*

## Gemeinsam kochen, essen und Gutes tun!

Leckeres Essen nährt Leib und Seele und bringt Menschen zusammen. Viele Gruppen und Gemeinden haben daraus eine schöne Tradition gemacht: Sie laden zu einem solidarischen Essen ein, bitten die Gäste um Spenden für Misereor und versammeln so die ganze Welt an einem Tisch. Machen Sie mit!

► [www.misereor.de/spenden/spendenaktionen/fastenessen](http://www.misereor.de/spenden/spendenaktionen/fastenessen)



## MICRO MEALS für einen Blick über den Tellerrand:

In dem kleinen, exquisiten

Pop-up-Restaurant von

Misereor haben alle Mini-

Mahlzeiten 380 Kalorien. Ein

Appetizer für uns, bittere Realität für ein Kind  
das hungrig. Millionen Kinder leben von circa  
380 Kalorien am Tag. Schon 2 Euro helfen im  
Kampf gegen den Hunger.



► [www.2-euro-aktion.de](http://www.2-euro-aktion.de)

Hier geht's zu den  
Mini-Pfannkuchen >



## Fermentierte Karotten mit Ingwer

500 g Karotten ungeschält hobeln oder raspeln, 1 TL Ingwer schälen und hacken (oder etwas mehr für alle Ingwer-Liebhaber\*innen). Karotten und Ingwer mit 10 g naturbelassenem Salz und etwas gemahlenem grünen Pfeffer vermengen. Für 30 Minuten ziehen lassen, in ein sauberes (Drahtbügel)-Glas füllen und verschließen. Fünf bis sieben Tage fermentieren.

## FINDEN SIE DIE BESTEN RESTAURANTS!



In diesem Restaurantführer präsentiert Slow Food Deutschland über 440 Gasthäuser und Restaurants, die eine hohe Qualität, Nachhaltigkeit und unverfälschtes Kochhandwerk anbieten und leben. Dort genießt man regionales Essen ohne Geschmacksverstärker und Zusatzstoffe. Perfekt für alle, die ehrliches und schmackhaftes Essen lieben! Mit ausgewählten Genussregionen im Portrait und einem ABC regionaler Spezialitäten.

► [www.oekom.de](http://www.oekom.de)



Foto: youtube.com/misereor, Achim Pohl

## WILLKOMMEN IN DER OLLA COMÚN!

In den kargen Hügeln am äußersten Stadtrand von Lima sorgen Frauen durch Gemeinschaftsküchen – sogenannten „Ollas Comunes“ – dafür, dass alle satt werden. Eine davon ist **VICTORIA MENDOZA**. Als sie während der Corona-Pandemie erfuhr, dass Menschen aus der Nachbarschaft Hunger litten, konnte sie nicht untätig zuschauen. Trotz der damaligen Ausgangssperre begannen sie und ihre drei Schwestern, in der Küche ihrer Mutter für die Notleidenden zu kochen, und versorgten bis zu 250 Familien mit Essen. Inzwischen wurde ihre Olla común mit dem Namen „Jehova Jhire – der vorsorgende Gott“ wie viele Gemeinschaftsküchen in Peru zur Dauereinrichtung. Ihre 15 Mitglieder bereiten weiterhin 40 Mahlzeiten täglich zu, verkaufen sie günstig oder geben sie kostenlos an bedürftige Menschen ab. Durch die Gemeinschaftsküche hat Victoria auch das Gärtnern gelernt. Da beim Kochen viel organischer Abfall zusammenkommt, aus dem Dünger hergestellt werden kann, bat sie die Mitarbeiter\*innen des Misereor-Partners „CENCA – Institut für städtische Entwicklung“, ihr zu zeigen, wie sie Gemüse und Kräuter am besten anbaut.

Text: Hildegard Willer, aus: Misereor Jahresheft Welternährung 2023/2024 – „Die Armutslücke“.

► [www.tinyurl.com/3efvcw45](http://www.tinyurl.com/3efvcw45)

## DIE ESSEN&GENIESSEN-ANTWORT

In Deutschland kochen 45 % der Haushalte nach eigenen Angaben so gut wie täglich.

Quelle: BMEL-Ernährungsreport 2024



# Tipps & Links für eine bessere Welt

## MISEREOR – BLEIBEN SIE INFORMIERT!

Wir verändern die Welt zum Guten – mit Menschen. Weltweit unterstützen wir mit unseren Partnerorganisationen die Menschen dort, wo die Armut am größten ist. Gemeinsam setzen wir uns für soziale und ökologische Gerechtigkeit in Deutschland, Europa und der ganzen Welt ein. Sie interessieren sich für die bunte Welt von Misereor, Projekte und aktuelle Themen, die uns begleiten? Wir halten Sie gerne auf dem Laufenden mit unserem E-Mail-Newsletter.

► [www.misereor.de/newsletter](http://www.misereor.de/newsletter)



## JETZT SLOW-FOOD-MITGLIED WERDEN!

Gutes, sauberes und faires Essen für alle, das ist die Mission von Slow Food Deutschland. Mit Projekten, Kampagnen und Veranstaltungen zeigt der Verein, wie Zukunftslösungen für unsere Ernährungswelt aussehen. Mit einer Mitgliedschaft können Sie uns unterstützen. Sie entscheiden, ob Sie uns damit rein finanziell stärken oder sich in einem Convivium aktiv engagieren möchten. So oder so: Sie erhalten die sechs Ausgaben des Slow Food Magazins jährlich gratis nach Hause!

► [www.slowfood.de](http://www.slowfood.de)



## Green Spoons Podcast

### Wie schützen wir unsere biologische Vielfalt?



Biodiversität ist eine Voraussetzung für fruchtbare Böden, sauberes Wasser und ein stabiles Klima. Das macht sie zu einem essentiellen Bestandteil des menschlichen (Über-)lebens. Im Podcast zum Projekt „Green Spoons“ von Slow Food Deutschland klären

Expert\*innen auf, welche Rolle unsere Ernährung dabei spielt – und was jede\*r Einzelne für den Schutz der biologischen Vielfalt tun kann.

#### Hören Sie zum Beispiel, ...

- ... ob Bio wirklich besser für unseren Boden ist (Staffel 1, Folge 1).
- ... welche Probleme entstehen, wenn Land in immer weniger Händen liegt (Staffel 1, Folge 8).
- ... wie Sie einen Baum adoptieren können, um Bäuer\*innen zu helfen (Staffel 2, Folge 2).
- ... was passiert, wenn biologische Vielfalt verschwindet (Staffel 3, Folge 1).

Der Green-Spoons-Podcast ist abrufbar auf Spotify, Apple Podcast, Deezer oder auf der Green Spoons-Website.

► <https://greenspoons.slowfood.de/mediathek>

# Rezept vom Titel: Möhren-Hirse-Bällchen mit Weißkrautsalat und Joghurtdip

(Für 4 Portionen)

**ZUTATEN:**

Für die Hirsebällchen

250 g Hirse

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

hoch erhitzbare Pflanzenöl

500 ml Gemüsebrühe

1 Möhre

3 Stängel Petersilie

3 EL Leinsamen; geschrotet

80 g Quark

1 TL Backpulver

2 EL Kichererbsenmehl

1 TL Currypulver

Salz

Cayennepfeffer

Für den Krautsalat

400 g Weißkraut (-kohl)

2 Möhren

2 EL Weißweinessig

2 EL Rapsöl (oder anderes Öl)

Für den Joghurtdip

1 Apfel

200 g Joghurt

1 EL Zitronensaft

0,5 Kästchen Gartenkresse

2 EL Kürbiskerne; geröstet

- Die Hirse in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. In einem Topf in 1 EL Pflanzenöl glasig anschwitzen, Hirse zugeben und kurz mitrösten. Brühe angießen und aufkochen. Etwa 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, danach ca. 15 Minuten ausquellen lassen.



- Inzwischen die Möhre raspeln, Petersilienblätter abzupfen und hacken. Zusammen mit Leinsamen, Quark, Backpulver und Kichererbsenmehl unter die Hirse mengen. Mit Curry, Salz und Cayennepfeffer würzen und abgedeckt ca. 15 Minuten ziehen lassen.
- Den Kohl abbrausen, putzen und in feine Streifen hobeln. Die Möhren stifteln und mit dem Kohl und mit Essig und Öl vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren ziehen lassen.
- Für den Dip den Apfel waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Mit dem Joghurt und Zitronensaft vermengen und mit Salz abschmecken.
- Aus der Hirse-Masse kleine Bällchen formen und in einer Pfanne in heißem Öl rundherum goldbraun braten. Mit Salat und Dip servieren, nach Geschmack Kräuter oder geröstete Kerne darüberstreuen.

**IMPRESSUM**

„Rezepte für Kopf und Bauch“  
ist eine Veröffentlichung von

Bischöfliches Hilfswerk  
Misereor e.V.  
Mozartstr. 9, 52064 Aachen,  
www.misereor.de  
und

Slow Food Deutschland e.V.  
Marienstr. 30, 10117 Berlin  
www.slowfood.de

Produktion:  
oekom GmbH,  
Goethestraße 28, 80336 München  
www.oekom.de

Redaktion:  
Elisabeth Kleffner, Claudia Houben,  
Eva-Maria Vollk, Misereor  
Andrea Lenkert-Hörrmann,  
Dr. Iris Schöninger, Anika Meister,  
Slow Food Deutschland  
Christine Paffrath, Katrin Schießl,  
oekom verlag



Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

Grafik/Art Direction:  
Barbara Kleiber-Wurm

Titelbild: StockFood / StockFood  
Studios / Schardt, Wolfgang

Druck:  
Mayr Miesbach GmbH  
Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

Jetzt  
spenden:



„Morgens unterrichte  
ich Kinder, nachmittags  
ernte ich Gemüse.“  
**Das tut gut.**

Josephine Rasolonomenjanahary,  
Kleinbäuerin und Lehrerin, Madagaskar

Klaus Mellerithini Misereor

Mit einer Dauerspende für  
gesunde Ernährung  
[www.dutustgut.de](http://www.dutustgut.de)

  
**Du tust  
gut.**

**misereor**  
GEMEINSAM GLOBAL GERECHT