

Flensburg kocht...

Kochen & Upcycling



IMPRESSUM

AUTORINNEN:

PIA MOANA RAUSCH

CLAUDIA PLINZ

FOTOS:

KARINA JANOTT, FOTOSTUDIO JANOTT

ORT:

TAFEL FLENSBURG E.V.

DRUCK:

WIRMACHENDRUCK.DE

WEITERE AKTEURE:

GABI SCHWOHN

HANS-PETER HANSEN (DEHOGA)

CATARINA PUCHLEITNER (TAFEL FLENSBURG)

SANDRA SCHEEL (TAFEL FLENSBURG)

Flensburg kocht...

Kochen & Upcycling

Verbraucherbildung in der Tafel Flensburg e.V.

Hilfe zur Selbsthilfe

Menschen mit geringerem Einkommen sind von Corona/Covid19 mehrfach betroffen: z.B. Jobverlust, Verteuerung von Lebensmitteln, Steigerung der Energiekosten. In Deutschland werden rund 12 Millionen Tonnen Lebensmittel jedes Jahr entlang der Lebensmittelversorgungskette als Abfall entsorgt (vgl. www.bmel.de). In dem Projekt wurde in verschiedenen Modulen gekocht, wobei u.a. Lebensmittel haltbar gemacht wurden. Zudem leben wir in einer Wegwerfgesellschaft, in der beispielsweise defekte Kleidung weggeworfen wird, obwohl ein Upcycling möglich wäre. Upcycling konnte in dem vorgesehenen Projekt ‚Verbraucherbildung in der Tafel Flensburg e.V.‘ als eine Form der Wiederverwertung von Stoffen (Recycling) gesehen werden. In dem Projekt wurde Hilfe zur Selbsthilfe mit den zur Verfügung stehenden Mitteln in der Tafel angeboten.

In Kooperation mit

- Tafel Flensburg in Trägerschaft der Johanniter Unfall-Hilfe e.V.

- Europa Universität Flensburg; Institut für math., naturwiss. und techn. Bildung, Abt. Sachunterricht (Dr. Claudia Plinz)

- Media und Gastro Consulting Hans Peter Hansen

- DEHOGA Schleswig-Flensburg

konnte unter der Projektleitung und (Mit-)Ideengeberin Frau Gabriele Schwohn das Projekt erfolgreich durchgeführt werden.

Wir danken allen Beteiligten (Dozentinnen und Dozenten, Verantwortlichen, etc.) für ihren Einsatz!

Rezepte

Modul 1 – Step by Step die Basisschritte des Kochens erlernen, um eine günstige und vollwertige Mahlzeitenversorgung zu erreichen



8

Bananenmilchshake



10

Milchreis



12

Obstsalat



14

Erdbeerkonfitüre

Modul 2 – Einmachen, Dörren & Co.



18

Saft



20

Energiepralinen



22

Fermentieren



24

Mixed Pickles



26

**Deocreme/Lip-
penbalsam**



27

Flüssigseife



28

Paprika dörren



29

Kräuter dörren

Modul 3 - Aus Alt mach Neu!



32

Taschen nähen



33

**Nadelkissen
nähen**





Modul 1

Step by Step die Basisschritte des Kochens erlernen, um eine günstige und vollwertige Mahlzeitenversorgung zu erreichen

In diesem Modul konnten interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Flensburger Tafel in Kleingruppen einen Kochkurs belegen und lernen mit den Lebensmitteln, die der Tafel zur Verfügung gestellt werden, eine ausgewogene Mahlzeit und kleinere Snacks zu kochen. Nicht nur Erwachsene kochten in diesem Modul, auch Kinder hatten einen eigenen Koch, der ihnen die Basics einfacher Gerichte vermittelte.

Einige Rezepte und Eindrücke wurden auf den nachfolgenden Seiten zusammengestellt.



Bananenmilchshake

.....
Zubereitungszeit: 10 Minuten
.....

Bananen klein geschnitten in einen Messbecher geben. Milch dazu gießen und mit einem Mixer durchmischen. Nun Zitronensaft hinein, mit Honig süßen und noch einmal durchmischen.



Zutaten für 12 Portionen

- 12** Bananen
- 6 EL** Honig
- 3 EL** Zitronensaft
- 3 l** Milch

Quelle: Claudia Plinz



Milchreis

.....
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
.....

- 1 In einem großen Topf die Butter schmelzen, anschließend den Rundkornreis kurz in der Butter anschwitzen. Nun die Vollmilch sowie 4 EL Zucker hinzugeben. Wenn vorhanden, das Mark einer Vanilleschote sowie die aufgeschlitzte Schote ebenfalls in den Topf geben; andernfalls Vanillezucker hinzufügen. Alles unter vorsichtigem Rühren mit dem Holzkochlöffel einmal aufkochen lassen und dabei aufpassen, dass sich nichts am Topfboden absetzt.
- 2 Nun die Temperatur der Herdplatte zurückschalten - die Milch sollte noch leicht weiterköcheln. Den Milchreis im geschlossenen Topf ca. 30 Minuten ziehen lassen. Nach ca.15 Minuten evtl. auch früher umrühren
- 3 Nach 30 Minuten ist der Reis servierfertig, er kann warm und kalt gegessen werden.

Tipp: Dazu schmeckt auch die Erdbeerkonfitüre aus diesem Buch!

Zutaten für 4 Portionen

- 1 l Vollmilch
- 250 g Milchreis
- 4 EL Zucker
- 1 EL Butter
- 1 Vanilleschote (oder 1 Pck Vanillezucker)

Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/1153081221555008/Der-perfekte-Milchreis-Grundrezept.html>



Obstsalat

.....
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
.....

- 1 Kernobst (z. B. Apfel, Birne) waschen und entkernen, dann in kleine Stücke schneiden. Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. Falls Erdbeeren mit dabei sind: Erdbeeren waschen. Strunk der Erdbeeren entfernen und diese vierteln. Alle Obstsorten in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft und Honig beträufeln. Mit einem Löffel alles vermengen und servieren.

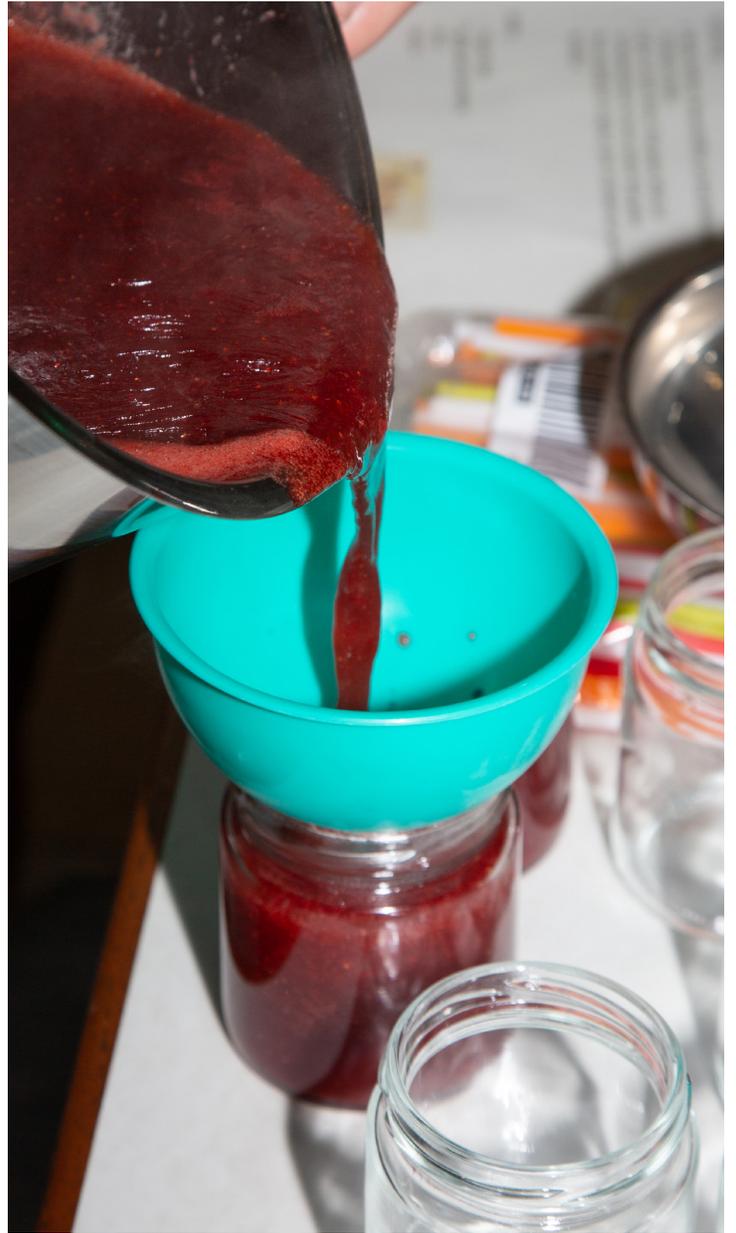
Tipp: Der Obstsalat passt gut zum Milchreis aus diesem Buch!



Zutaten

- viel** Obst nach Belieben
- 1 EL** Honig
- 1 EL** Zitronensaft

Quelle: Claudia Plinz



Erdbeerkonfitüre

.....
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
.....

Zeit zum Abkühlen: ca. 12 Stunden
.....

- 1 Erdbeeren waschen, schneiden und pürieren.
- 2 Gläser und Schraubdeckel (Twist-off) auskochen.

Pürierte Erdbeeren, Vanillezucker und Gelierzucker in einem
- 3 großen Topf gut verrühren. Alles unter Rühren zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren mindestens 3 Minuten kochen.

Gelierprobe durchführen: TL der heißen Masse auf einen Teller
- 4 legen und schauen, ob die Masse fest wird. Falls sie nicht fest ist, 1 Minute weiterkochen und 1 Päckchen Zitronensäure unterrühren.
- 5 Marmelade in Gläser füllen, mit den Deckeln verschließen.

Zutaten für ca. 8 Gläser

- 1000 g** Erdbeeren
- 1 Pck** Gelierzucker 2:1
- 1 Pck** Vanillezucker
- optional** 1 Pck Zitronensäure

Quelle: Claudia Plinz





Modul 2

Einmachen, Dörren & Co

Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wurde in der Tafel vermittelt, wie Lebensmittel insbesondere Obst, Gemüse, Kräuter, Gewürze etc. weiterverarbeitet und haltbar gemacht werden können, ohne auf Kühl- oder Gefrierschrank zurückgreifen zu müssen. Neben kleinen Theorieteilen ging es in diesem Modul auch um die Praxis. Die Themenbereiche Dörren, Einkochen etc. standen im Fokus. Aber auch Haushaltsmittel und Kosmetik wurden hergestellt. Ein gemeinsames Essen rundete die Modultermine ab.

Einige Rezepte und Eindrücke wurden auf den nachfolgenden Seiten zusammengestellt.



Saft

.....
Zubereitungszeit: 40 bis 60 Minuten
.....

- Der Dampfensafter entsaftet mit einem Arbeitsgang rund 4,5 kg Obst. Kernobst muss zuvor nicht entsteint werden und großes Obst wird nur grob in Stücke geschnitten. Beim Entsaften von Äpfel mit dem Dampfensafter werden die Schale und das komplette Kernhaus mitverwendet.

Tipp: Als Kochzeit beim Entsaften von Äpfel, Kirschen und Beeren werden 40 bis 60 Minuten gerechnet. Die Frage „Wann ist der Dampfensafter fertig?“, kann beantwortet werden, wenn sich Obst- oder Fruchtsaft im mittleren Topf gebildet hat. Dann wird der im mittleren Gefäß gewonnene Saft durch einen Schlauch in sterile vorgewärmte Flaschen abgelassen.



Zutaten

bis zu 4,5 kg Obst nach Belieben

Quelle: <https://saftpresse-test.org/dampfensafter/>



Energiepralinen

.....
Zubereitungszeit: 35 Minuten
.....

- 1 Datteln in kleine Stücke schneiden. Die Datteln zusammen mit dem Wasser in einem hohen Gefäß pürieren, bis eine dickliche Masse entsteht.
- 2 Die restlichen Zutaten unterheben und mit den Händen zu einer festen Masse verkneten. Anschließend den Teig zwischen den Handflächen zu kleinen Kugeln formen.
- 3 Die geformten Kugeln in Kokosraspeln oder Kakaowalzen und verzieren.



Zutaten für 30 Stück

- 200 g** Datteln
- etwas** Wasser
- 100 g** Walnüsse oder Haselnüsse
- 5-6 TL** Kakao
- 1 TL** Vanille
- etwas** Kokosraspeln oder Kakao für die Garnitur

Quelle: Ernährungsseminar Europa-Universität Flensburg, 3. Semester



Fermentieren

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Fermentationszeit: 3-5 Tage

- 1 Vom Kohl die äußeren Blätter entfernen, ein großes Blatt waschen und zur Seite legen. Den Kohl vierteln und den Strunk entfernen. Mit einem Hobel oder Messer die Viertel in feine Streifen hobeln oder schneiden. Die Möhren schälen und fein raspeln.
- 2 Das Gemüse mischen und mit dem Salz vermengen, 10 Minuten ziehen lassen. Mit der Hand oder einem Stampfer kräftig kneten, bis Saft aus dem Gemüse austritt. Den Saft abgießen und in einem Gefäß auffangen.
- 3 Die Kohl-Möhren-Mischung in ein sauberes Glas mit Deckel füllen. Die Mischung fest nach unten drücken, damit sich keine Luftblasen bilden. Mit dem aufgefangenen Salzwasser bis 4 cm unter den Rand des Glases aufgießen.
- 4 Das Gemüse muss vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein. Falls notwendig, 2 g Salz mit 100 ml Wasser verrühren und auffüllen. Das äußere Kohlblatt als Abschluss benutzen und andrücken. Mit einem Gewicht (ein kleines Gefäß mit Wasser gefüllt) beschweren, damit das Gemüse immer mit Flüssigkeit bedeckt ist.
- 5 Den Deckel locker auf die Öffnung legen, dass die Gärgase entweichen können. Täglich kontrollieren, ob das Gemüse immer mit Flüssigkeit bedeckt ist.
- 6 Den Kohl bei Zimmertemperatur mindestens drei Tage fermentieren lassen. Die Gärung beginnt, wenn erste kleine Luftblasen sichtbar sind. Sie ist abgeschlossen, wenn sich keine Bläschen mehr bilden
- 7 Wenn der gewünschte Geschmack erreicht ist, servieren oder fest verschlossen kühl und dunkel lagern, damit die Fermentation stoppt.

Zutaten für 800 g

- 1 kleiner Kohl (ca. 700 g)
- 15 g Salz
- 2 Möhren

Quelle: modifiziert nach Yakult (2022). Bunte Rezepte zum Wohlfühlen. REPROX Medien GmbH & Co. KG



Mixed Pickles

Zubereitungszeit: 45 Minuten

- 1 Für Mixed-Pickles muss zuerst das Gemüse vorbereitet werden. Möhren in Scheiben oder Würfel schneiden. Bohnen in Stücke schneiden und Kohlrabi in Stifte. Möhren, Bohnen und Kohlrabi bissfest kochen. Einlegegurken in Scheiben schneiden. Die Paprika in Stifte oder Würfel schneiden. Gurken und Paprika nicht vorkochen.
 - 2 Alle Gemüsesorten in sterilen Gläsern schichten. Den Essig, Wasser, Salz, Zucker, Senfkörner und Gewürze zum Kochen bringen und bei kleiner Flamme so lange köcheln, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Das Lorbeerblatt entfernen. Die Gläser nun mit dem heißen Sud bis ca. 1 cm unter dem Rand auffüllen. Die Gläser verschließen.
 - 3 Das Wasser erst auf 100 Grad zum Kochen bringen, dann auf 80 Grad runterdrehen. Bei 80 Grad 20 Minuten einkochen. Nach der Sterilisierzeit die Gläser aus dem Topf nehmen (Topflappen benützen) und zum Abkühlen auf ein feuchtes Tuch stellen.
- Tipp: Das Rezept ist geeignet für 2 Gläser à 500 ml Füllmenge. Die Gläser halten sich ca. 6-7 Monate luftdicht verschlossen in der Vorratskammer. Man kann natürlich beliebiges Gemüse verwenden.

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Möhren
- 200 g Bohnen (Strauchbohnen)
- 1 Kohlrabi
- einige Einlegegurken
- 1 Paprika (gelb, rot, orange)
- 300 ml Weißweinessig
- 2 EL Senfkörner
- 1 EL Pfefferkörner
- 500 ml Wasser
- 2 EL Zucker
- 1 EL Salz
- 1 BI Lorbeer

Quelle: modifiziert nach Maria Moors



Deocreme

ZUTATEN

3 TL Kokosöl

2 TL Natron

2 TL Stärke

optional 5-10 Tropfen ätherisches Öl

Natron und Speisestärke in einen kleinen Behälter geben.

Festes Kokosöl in einem heißen Wasserbad verflüssigen, nach und nach dazugeben und alles miteinander verrühren.

Gegebenenfalls ätherische Öle für den Duft beimischen.

Während des Erkalts immer wieder mit einem kleinen Löffel umrühren

Lippenbalsam

ZUTATEN

2 TL Kokosöl

2 TL Bienenwachs

optional 2 TL Kakao- oder Sheabutter
oder 2-3 Tropfen ätherisches Öl

Kokosöl und Bienenwachs in ein Schälchen geben und im Wasserbad schmelzen.

Die Zutaten umrühren bis alle miteinander verschmolzen sind.

Das Schälchen aus dem Wasserbad nehmen und bei Bedarf optionale Zutaten einrühren.

Ein paar Tropfen der Mischung auf einem Teller erkalten lassen, um die Konsistenz zu prüfen. Ist es zu fest, kann etwas Kokosöl hinzugefügt werden, wenn es zu flüssig ist, Bienenwachs.

Das noch flüssige Lippenbalsam in den Salbentiegel oder leere Lippenstiftöhse füllen und abkühlen lassen.



Flüssigseife

- 1 Die Olivenseifenflocken abwägen oder Seifenblock mit einer alten Reibe zerkleinern.
- 2 Seifenflocken oder -raspel in ein ausreichend großes, hitzebeständiges und stabiles Gefäß geben.
- 3 Wasser kochen, nach und nach vorsichtig umrühren - je nach gewünschter Konsistenz.

Die Masse kräftig mit dem Schneebesen aufschlagen, bis alle Seifenflocken aufgelöst sind. Die Flüssigseife entwickelt bei Anrühren einen dicken hellen Schaum, der beim Abkühlen wieder verschwindet. Übrig bleibt eine leicht sämige Flüssigseife in der Farbe von Olivenöl.
- 4
- 5 Wer möchte, kann ätherische Öle als Duftstoff hinzufügen.

Die Flüssigseife abkühlen lassen und anschließend mit einem Trichter in einen Seifenspender und Vorratsgefäße füllen. Dafür eignen sich auch alte Spülmittelbehälter oder Shampooflaschen.
- 6

ZUTATEN

- 80-100 g** Olivenölseife oder fertige Seifenflocken
- 500 ml** heißes Wasser
- etwas** ätherische Öle

Quelle Lippenbalsam, Deocreme und Flüssigseife: Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND)



Paprika dörren

- 1** Paprika waschen, gut abtropfen/abtrocknen. In zwei Hälften schneiden, entkernen und entstielen, weiße Komponenten entfernen. Der Länge nach in 0.5 cm dicke Streifen schneiden.
- 2** Ca. 16 Stunden bei ca. 55 Grad im Dörrautomaten dörren, bis innen wie außen keine Flüssigkeit mehr sicht- und fühlbar ist. Die Oberfläche fühlt sich hart und trocken an und die Paprika ist nicht mehr biegsam.
- 3** Die getrocknete Paprika mit einem Mörser, einem Mixer oder einer Kaffeemühle fein mahlen, bis ein Pulver entsteht. Achtung: Die Paprika muss hierfür wirklich staubtrocken sein, sonst hält das Pulver nicht lange und klumpt. Die Paprika für das Trocknen in sehr kleine, aber gleichmäßige Stücke schneiden und bei 55 Grad trocknen, bis sie sehr trocken ist.

Zubereitungszeit: ca. 10-16 Stunden

Im Dörrautomat ist das Dörren von Paprika kein Problem. Viele Paprikastücke können auf einmal im Dörrautomat gedörrt werden. Richtig gedörrt und gelagert halten getrocknete Paprika 1 Jahr und länger. Es lassen sich grundsätzlich alle Paprikasorten und -farben dörren. Spitzpaprika lassen sich gut dörren, da sie nicht ganz so dicke Schalen haben, wie normale Paprika, was der Dörrzeit zugutekommt.

Quelle: modifiziert nach <https://richtig-dörren.de/trockengemuese-selber-machen/paprika-trocknen/>



Kräuter dörren

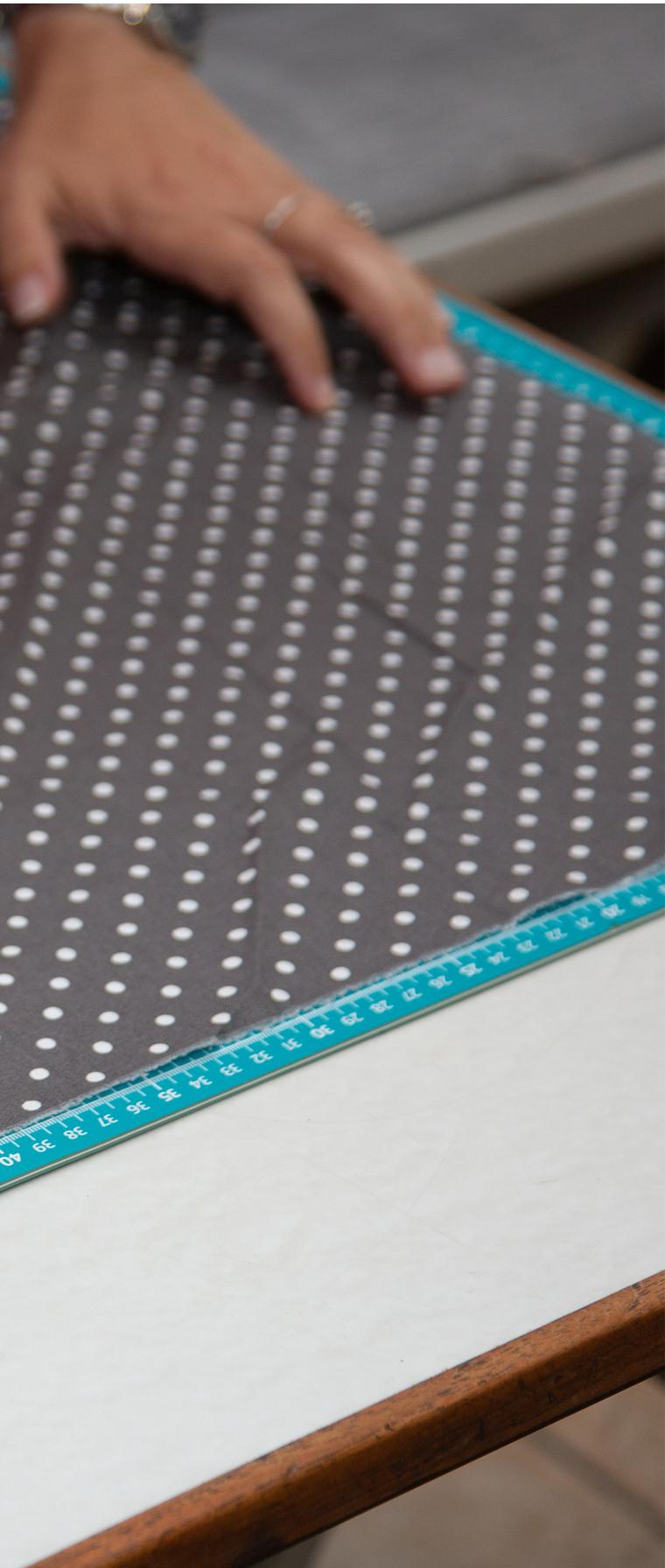
- 1 Kräuter waschen, gut abtropfen/abtrocknen.
- 2 Bei Bedarf Stiele entfernen.
- 3 Im Dörrautomaten trocknen und anschließend zerkleinern.

**Zubereitungszeit: je nach
Kräuterart 2 bis 4 Stunden**

Vor allem mediterrane Kräuter wie Thymian oder Oregano eignen sich hervorragend zum Trocknen. Wichtig ist, dass die Temperatur nicht höher als 40 Grad ist. So hast du einen nicht so hohen Energieaufwand wie mit der Backofen-Methode. Nasse Kräuter verlangsamen den Dörrprozess und führen zu einer längeren Dörrzeit. Thymian trocknet sehr fix und ist teilweise schon in 4 Stunden fertig, während Kräuter wie Salbei natürlich deutlich länger, nämlich bis zu 12 Stunden brauchen.

Quelle: modifiziert nach <https://www.kuriositaetenladen.com/2016/09/krauter-trocknen-im-dorrautomat.html>





Modul 3

Aus Alt mach Neu!

In dem Modul wurde den Teilnehmerinnen und Teilnehmern in der Tafel gezeigt, wie z.B. aus alten Jeanshosen selbstgenähte Taschen (z.B. für das Einkaufen) entstehen können. Es wurden gemeinsam verschiedene praktische Dinge für den Alltag genäht. So entstanden tolle Alltagshelfer. Alte Stoffe und Knöpfe wurden so zu neuen Dingen genäht.

Einige Schnittmuster und Eindrücke sind auf den nachfolgenden Seiten zusammengestellt und laden zum Nähen ein.



Taschen nähen

- 1 Das Schnittmuster bei der angegebenen Quelle herunterladen, ausschneiden und anschließend insgesamt 2 Stoffstücke ausschneiden.
- 2 Nun die beiden hübschen Seiten auseinander legen und wie auf der rechten Abbildung 2 Streifen nähen. Durch die Mitte in der Lücke wird die Tasche später gewendet.
- 3 Sobald die Stoffstücke zusammen genäht sind, klappt ihr den Stoff auf und legt ihn mit der hübschen Seite nach oben vor euch. Anschließend greift ihr die Nahtstelle und klappt sie bis zum Anfang des unteren Stoffs hoch. Die Spitze des oberen Stoffs wird nun auf die untere Spitze gelegt. Sobald ihr die Tasche so gefaltet habt, muss an den markierten Seiten zusammengenäht werden.
- 4 Nach dem Nähen kann die Tasche umgekrempelt werden und durch die in Schritt 2 gelassene Lücke gedrückt werden. Sobald die Tasche ordentlich umgekrempelt ist, könnt ihr die Lücke vernähen.
- 5 Nun nur noch den Druckknopf anbringen und schon ist die kleine Tasche fertig für ihren Einsatz oder zum Verschenken.

Material

Stoff
Stoffschere
Garn
Druckknöpfe
Schnittmuster

Quelle: modifiziert nach <https://frauleinselbstgemacht.de/>



Nadelkissen nähen

- 1 Schneide deine Stoffreste auf 12x12cm zu. Wenn du Knöpfe auf deinem Nadelkissen haben möchtest, musst du diese jetzt auf einem der Quadrate auf der schönen (rechten) Seite anbringen. Halte dabei mindestens 2,5cm Abstand zum Rand ein!
- 2 Schneide vom Satinband ein ca. 6cm langes Stück ab. Falte es in der Mitte und lege es auf die rechte Stoffseite hinter die Knöpfe an den Stoffrand. Dann legst du das 2. Stoffquadrat darauf - mit der schönen Seite nach innen. Fixiere den Stoff mit Hilfe von Stecknadeln - stecke auch das Band gut fest!
- 3 Zeichne entlang 3 Seiten mit einem Bleistift die Nahtlinie von 1cm vom Rand entfernt ein. Nähe die 3 Seiten mit geradem Stich (Stichlänge 2,5mm) zu. Achte auf die Stecknadel, die das kurze Band fixiert - sie muss quer zur Naht stecken - dann kannst du vorsichtig und langsam darüber nähen. Schneide die Nahtzugaben an den Ecken ab.
- 4 Jetzt kannst du dein Kissen wenden und bügeln. Falte dabei die Nahtzugabe der offenen Seite jeweils 1cm nach innen.
- 5 Fülle das Kissen mit Füllwatte aus. Stecke die Stoffe an der offenen Seite aufeinander und schließe das Kissen mit einem breiten Zickzackstich zu Stichlänge 2,5mm (Stichbreite 4mm).

Material

Stoffreste - mind. 2x12x12cm
 farblich passend: Nähgarn, Satinband, Füllwatte, Schlüsselring
 Buch - Näh mit - Die Kindernähschule
 Dekomaterial
 Knöpfe
 Filzteile

Quelle: modifiziert nach <https://frauleinselbstgemacht.de/>



Jedes Lebensmittel,
das ungenutzt im Müll
landet, verschwendet
Ressourcen und belastet
unser Klima. Pro Jahr
sind das weltweit ...



landwirt.
Nutzfläche

28 % (1,4 Mrd. ha)



3,3 Mrd. t

Treibhausgase

Wasser-
verbrauch

1.300 Mrd. m³



1,3 Mrd. t

CO₂ für Trans-
port/Produktion



Kooperationspartner

FLENSBURG

Zwischen Himmel und Förde
Mellem himmel oa fiord



Europa-Universität
Flensburg

Institut für mathematische, naturwissenschaftliche
und technische Bildung
Abteilung für Sachunterricht

TAFEL



FLENSBURG



DEHOGA
SCHLESWIG-FLENSBURG



JOHANNITER