

# Projekt-Kochbuch



---

Kartoffel trifft Kurkuma

## Inhaltsverzeichnis

	Seiten		Seiten
Zum Projekt-Kochbuch	1	Die Rezepte	22 – 52
Projektbeschreibung und Erfahrungen	2 – 3	Süßes	24 – 30
Die Frauen	4 – 5	Deftiges	30 – 37
Die Kinder	6 – 7	Feuerküche	38 – 45
Impressionen aus 14 Monaten		Blütenzauber	46 – 47
Gartenzeit	8 – 21	Verwöhn-Rezepte	48 – 53



Fleißig starten die gärtnernden Migrantinnen ins Frühjahr. Unterstützt werden sie von Sigrun Zobel (hinten, 4.v.l.), Eveline Schönau (hinten, 2.v.r.) und Naturtrainerin Sabine Liedtke (hinten, 5.v.r.).  
—FOTO: STANBERGER

Quelle: Hertener Allgemeine vom 05.04.2017

Kartoffel trifft Kurkuma



Der Naturerlebnisgarten Herten ist eine Umweltbildungseinrichtung des BUND NRW (Bund für Umwelt- und Naturschutz Deutschland).  
[www.bund-naturerlebnisgarten.de](http://www.bund-naturerlebnisgarten.de)

## Zum Projekt-Kochbuch

Diese Projekt-Kochbuch stellt im ersten Teil das **DBU Projekt „Kartoffel trifft auf Kurkuma – Gärtnern in Freiheit mit weiblichen Einwanderinnen“** und unsere Arbeit mit den Frauen im BUND-Naturerlebnisgarten Herten vor.

Im zweiten Teil finden sich die Rezepte, die wir gemeinsam mit den Frauen gekocht haben.

Alle im Buch abgebildeten Fotos entstanden innerhalb des Projektjahres und zeigen Impressionen aus der Arbeit mit den Frauen im Wandel der Jahreszeiten.



### **DBU - Deutsche Bundestiftung Umwelt** **Projekt AZ 35001/015 2 – „Kartoffel trifft auf Kurkuma und Koriander – Gärtnern in Freiheit mit weiblichen Einwanderinnen“**

Durchgeführt im Zeitraum vom 12. Mai 2016 bis zum 15. Juli 2017 durch



Sigrun  
Zobel

Sabine  
Liedtke

Eve  
Schönau

Katja  
Wisniewski

Das Haus der Kulturen ist eine Integrationsagentur in Trägerschaft der drei Wohlfahrtsverbände (Arbeiterwohlfahrt, Caritasverband Herten e.V., Diakonischem Werk des Kirchenkreises Recklinghausen e.V.)  
[www.haus-der-kulturen.de](http://www.haus-der-kulturen.de)

in Kooperation mit dem Haus der Kulturen in Herten.

## Projektbeschreibung und Erfahrungen

Das Projekt „**Kartoffel trifft auf Kurkuma und Koriander**“ hat Einwanderinnen bei den Treffen im BUND Naturerlebnispark die Möglichkeit gegeben, eigenes Gemüse wie Kartoffeln, Bohnen und Würzkräuter anzubauen und über das gemeinsame Gärtnern eine gemeinsame Sprache zu finden. Das Projekt gab ihnen die Chance, den eigenen Samen auszusäen und sich so in der neuen Heimat zu verwurzeln.

Durch die regelmäßigen Treffen (donnerstags in der Zeit von 15:00 bis 17:30 Uhr) konnten sie sich selbst aktiv für die eigene Ernährung einbringen, im gemeinsamen Tun die deutsche Sprachkompetenz ausbauen und in Gesprächen erproben. Bei jedem Treffen konnten wir feststellen, dass sich nicht nur die Deutschkenntnisse der Frauen verbesserten sondern auch die Kenntnisse im Anbau und Verwendung der Pflanzen.

Neben der eigentlichen Projektarbeit im Garten haben wir (Sigrun Zobel, Sabine Liedtke, Eve Schönau und Katja Wisniewski) die Frauen und ihre Familien zusätzlich bei alltagspraktischen Dingen unterstützt, wie zum Beispiel bei der Suche nach Wohnungen oder geeigneten Beschäftigungsmöglichkeiten, bei Fragen zur Kinderbetreuung, Schulangelegenheiten oder Behördengängen.

### **Intensives Gemeinschaftsgefühl**

In den wöchentlichen Zusammenkünften war zu beobachten und intensiv zu spüren, wie sich beim Aufenthalt in der Natur und über das Thema „Säen, Ernten und Kochen“ eine starke Verbindung untereinander entwickelte – über alle Kulturen und Religionen hinweg. Wir Frauen redeten bei der Arbeit oft über Gemeinsames; also über das, was alle Kulturen verbindet wie Familie, Krankheiten, Kinder und Ernährung aber auch über Dinge, die anders sind in ihren Heimatländern.

In den Gesprächen wurde deutlich, wie viele unterschiedliche Verpflichtungen weibliche Einwanderinnen im Vergleich zu ihren Männern zu leisten haben (Haushalt, Deutschkurse, Behördengänge, Versorgung der Kinder, Pflege der Kinder bei Krankheit etc.). Daher kam es beim Frauenprojekt auch häufiger zu Unregelmäßigkeiten und Absagen zu den Aktionstreffen im Garten<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Im Vergleich zu dem Gartenprojekt mit männlichen Flüchtlingen, welches wir über den gleichen Zeitraum durchführten.

## Projektbeschreibung und Erfahrungen

### Vorkenntnisse im Gartenanbau

Die teilnehmenden Frauen haben, bis auf wenige Ausnahmen in ihren Heimatländern in Städten gelebt, nie einen Garten besessen und nur wenig Pflanzenkenntnisse. Es herrschte aber ein großes Interesse an der Gartenarbeit, dem Ernten und Verarbeiten von Früchten, Wild- und Würzkräutern sowie Gemüsearten aus dem Naturerlebnisgarten. Gemeinsam stellten wir daraus einfache Gerichte her, die Frauen brachten teils eigene Rezepte und Gewürze aus ihrer Heimat mit und so traf wirklich Kartoffel auf Kurkuma und Koriander, was die Rezepte noch einmal deutlich zeigen.

### Das Projekt berührte Kopf, Herz und Hand

Wo Worte fehlten, verständigten wir uns mit Gesten, intensivem Blickkontakt, Lachen, Weinen und Umarmungen. Wir vermissten uns in den Ferienzeiten und in den Ramadan Pausen und freuten uns überschwänglich beim Wiedersehen.

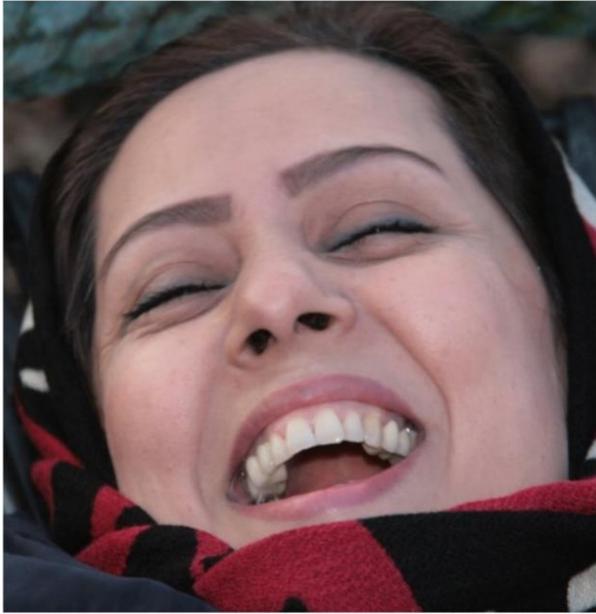
### Kinderbetreuung

Bei der Projektplanung war uns nicht klar, dass die Frauen ihre Kinder zu den Treffen mitbrachten und wir eine zusätzliche Kindergruppenbetreuung organisieren mussten, damit die Frauen einmal ungestört gärtnern und mit uns kochen konnten. Diese Kindergruppe wurde von zwei BUND-aktiven Frauen ehrenamtlich geleitet. Sie brachten häufig auch ihre eigenen Kinder mit, wodurch sich nicht nur für die Mütter sondern auch für die Kinder eine zusätzliche Integrationsmöglichkeit ergab.





Kartoffel trifft Kurkuma



## Die Frauen

Bei den unten aufgeführten Frauen, die auch vorrangig auf den Bildern zu sehen sind handelt es sich um die Frauen, die sich regelmäßig und aktiv beteiligten.

Soheila, Najibe, Farzana, Sahra,  
Wahide, Mojgan und Safura aus  
Afghanistan  
Leiy, Pin und Nuon aus Kambodscha  
Anaam und Hanadi aus Syrien  
Naïma aus Kenia

## Vielfalt erleben

Das Bereichernde für alle Beteiligten war die große Vielfalt der Frauen, die aus unterschiedlichen Herkunftsländern stammten und in sehr unterschiedlichen Lebenszusammenhängen in Deutschland lebten.

Schon zu Beginn des Projektes gab es schnell eine feste Anzahl an Frauen, von denen einige durchgängig bis zum Ende der Projektlaufzeit an den Gartentagen mit dabei waren.





Kartoffel trifft Kurkuma

## Die Kinder

Fiti, Ali, Erfan, Yasemin, Niyayesh, Elias



Kartoffel trifft Kurkuma

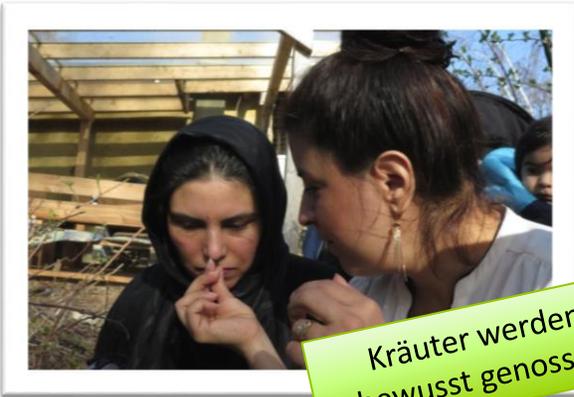


Kartoffel trifft Kurkuma

## Impressionen aus 14 Monaten Gartenzeit

In der Zeit von Mai 2016 bis Juli 2017 haben wir gemeinsam mit den Frauen und ihren Kindern wundervolle und bereichernde Momente in der Natur erlebt.

Wir genossen die Jahreszeiten mit allen Sinnen...



Kräuter werden bewusst genossen

...und erlebten den Wandel der Jahreszeiten.



Erfan mit Schnee-Ei

Gemeinsam haben wir gearbeitet, gekocht, gelacht, gefeiert und schöne Gespräche geführt – über die Familien und die Heimat,

und ermöglichten den Frauen etwas für sich zu tun und unbeschwert zu sein – jenseits aller Ängste und Sorgen an die Zukunft.



Sauer-scharfe Äpfel – wie in Kambodscha



Unbeschwertes Sein



Kartoffel trifft Kurkuma

## Im Frühjahr wird gepflanzt und gesät

### Wir säen und pflanzen

#### Gemüse

- Bohnen
- Kartoffeln
- Kürbis
- Tomaten
- Erbsen
- Lauch
- Mais



#### Kräuter

- Koriander
- Salbei
- Rosmarin
- Thymian



#### Heilpflanzen

- Mariendistel
- Sonnenhut
- Arnika

**sowie essbare Blüten und  
säen unsere Wünsche aus!**





Kartoffel trifft Kurkuma

## Sommerzeit ist Sammelzeit

Wir sammeln und verarbeiten

### Früchte

- Kirschen
- Johannisbeeren
- Stachelbeeren
- Brombeeren
- Äpfel
- Pfirsiche



### Kräuter

- Löwenzahn
- Brennnessel
- Beinwell
- Melisse
- Zitronenverbene



### Blüten

- Lavendel
- Weißdorn
- Holunder
- Nachtkerzen
- Lungenkraut



und vieles mehr!



Kartoffel trifft Kurkuma

## Farbenfroher Herbst und reiche Ernte

Aus den geernteten Pflanzen kochen wir leckere Mahlzeiten aus Kürbis, Bohnen, Kartoffeln und vielem mehr.

**Eine Auswahl der Rezepte finden sich im zweiten Teil des Buches.**



Ab November verlegen wir die Gartenzeit ins Warme und genießen die Zeit für Gespräche.



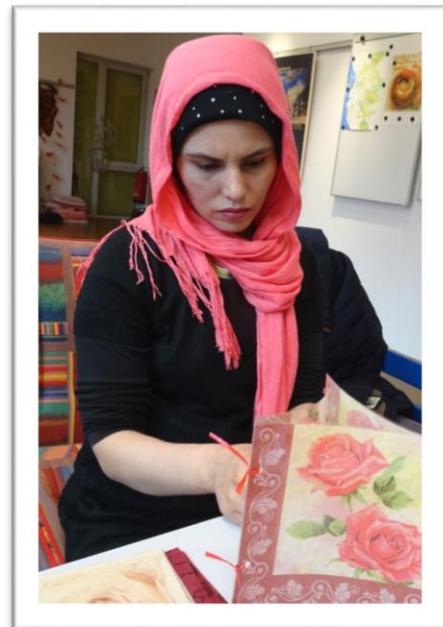
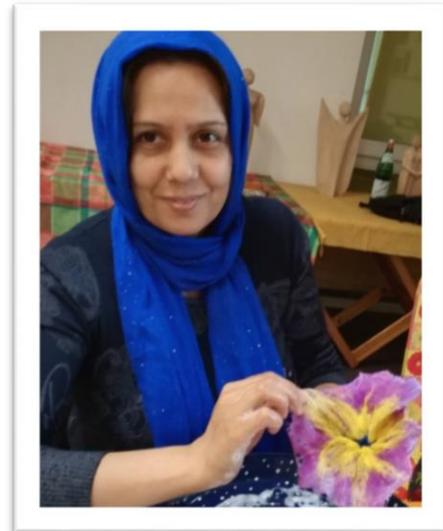
Kartoffel trifft Kurkuma

## Winterzeit: Zeit für Ruhe und zum Verwöhnen

### Wir verwöhnen uns mit

- Backen und Kochen von süßen und würzigen Speisen
- Massagen und gemeinsamen Tänzten
- Herstellen von Pflegeölen, Heilsalben und gesunden Bonbons
- Basteln von kreativen und schönen Dingen
- Zeit für schöne und auch emotionale Gespräche

**und genießen auch die Winterzeit im Garten und in den Natur.**





Kartoffel trifft Kurkuma

## Das letzte Treffen im Jahr 2016



**Alle bringen Essen und Geschenke mit und wünschen sich dann ein gutes neues Jahr!**



Kartoffel trifft Kurkuma

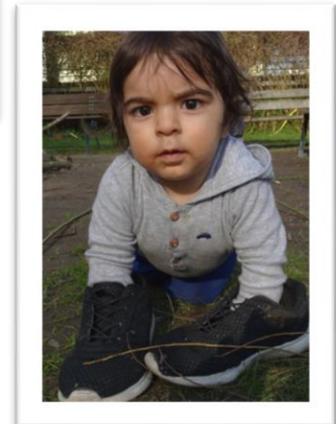
## Das Gartenjahr startet wieder

### Neustart im März 2017

Nach einem langen Winter sind alle wieder froh nach draußen in den Garten zu kommen.

Alle helfen mit bei der Gartenarbeit, sowohl die Großen als auch die Kleinen

Die Beete werden vom Unkraut befreit und neuer Samen wird ausgebracht.



Wir hoffen auf eine reiche Ernte im Herbst.  
Und werden reich beschenkt.

# Die Rezepte



# Die Rezepte

Bei den nachfolgenden Rezepten handelt es sich um eine Auswahl von Gerichten, die wir im Laufe des Projektes mit den Frauen zubereitet haben.

Süßes

Deftiges

Feuerküche

Blütenzauber

Rezepte zum Verwöhnen

## Süße Eierpfannkuchen mit Äpfeln



### Zutaten

- frische Äpfel
- 2 Tassen Mehl
- 2 Eier
- 2 Tassen Milch
- ½ Pack. Backpulver
- Öl zum Ausbacken
- Zucker & Zimt zum Süßen

### Zubereitung

- Äpfel in Scheiben schneiden
- alle anderen Zutaten zu einem Teig verrühren
- Öl in der Pfanne erhitzen
- Apfelscheiben in der Teigmasse wenden und in der Pfanne ausbacken
- mit Zucker und Zimt süßen

## Süßer Quarktraum mit Pfefferminzzucker

### Quark mit Früchten

- Früchte der Saison sammeln und ggf. etwas zuckern
- Quark mit etwas Sahne und Zucker verarbeiten
- Quark mit Früchten und Blüten- oder Kräutertzucker dekorieren.

*Besonders lecker mit:  
Kirschen, Johannisbeeren,  
Stachelbeeren, Erdbeeren,  
Jostabeeren, Himbeeren,  
Brombeeren*



### Pfefferminzzucker

- Minze sammeln und klein schneiden
- zusammen mit dem Zucker mörsern, dass es eine sämige Masse wird
- die Zucker-Minze-Masse auf ein Backblech geben und in der Sonne oder im Backofen (Ca. 50 ° C) trocknen

## Bärenstarker Sommerdipp mit Kräutern & Blüten



### Zutaten

- 500 g Buttermilchquark
- 500 g Schmand
- 250 g Joghurt
- fein geschnittene Schale von 2 Bio-Zitronen
- Kräutersalz, schwarzer Pfeffer
- 2 Handvoll frisch gesammelte Blüten

### Zubereitung

- Quark, Schmand und Joghurt glattrühren und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen
- Wildkräuter waschen, verlesen, harte Stiele entfernen und klein schneiden
- einen Teil der geschnittenen Blüten zur Dekoration zurückbehalten
- anschließend in die Quarkmasse geben
- zum Abschluss mit gehackten Blüten bestreuen

## Türkischer Joghurt mit warmer Wildbeerensoße

### Zutaten

- 1 kg Naturjoghurt 10% Fett

### Für den Wildbeerenpiegel

- 1 kg Wildfrüchte/Wildbeeren:  
schwarzer Holunder, Hagebutte,  
Weißdorn, Brombeere, Apfel,  
Weintraube
- etwas Apfelsaft
- Zucker oder Honig

### Zubereitung

- Früchte im Apfelsaft weich kochen und mit Zucker oder Honig süßen
- in den Mixer geben und fein pürieren
- die warme Fruchtsoße auf einen Dessertteller geben und 2-3 Essl. türk. Joghurt darüber geben und mit Rosenblütenzucker und einigen Früchten garnieren



## Spritzgebäck zu Weihnachten

### Zutaten

- 1 kg Mehl
- 500 g Butter
- 300 g Zucker
- 4 Eigelb
- 2 Tüten Vanillezucker
- 1 Tüte Backpulver
- 2 Bio-Zitronen (Saft & Schale)
- ½ TL Salz



### Zubereitung

- alle Zutaten zu einem Teig vermengen und im Kühlschrank für zwei Stunden kalt stellen
- Teig durch einen Fleischwolf mit einem Aufsatz für Spritzgebäck drehen
- Backofen auf 180 °C vorheizen und 10 - 15 Minuten backen
- Plätzchen abkühlen lassen und nach Belieben dekorieren

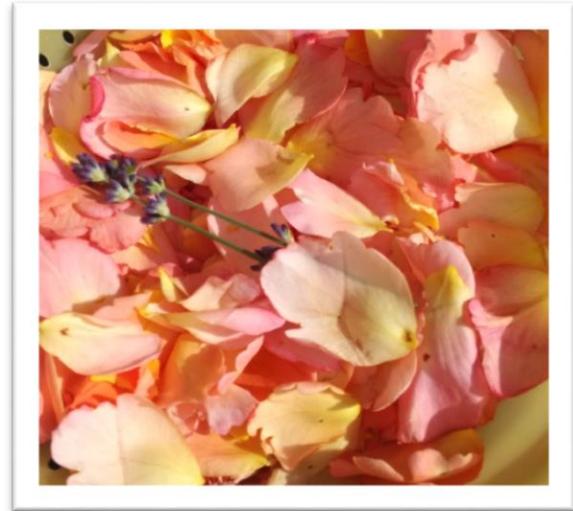
## Duftkräutergelee & Blütengelee aus der Natur

### Zutaten:

- Duftkräuter & Blüten: z.B. Melisse, Minze, Süßdolde, Verbene, Rosen-, Löwenzahn-, Holunder-, Weißdornblüten etc.
- Apfelsaft oder Multivitaminsaft
- Gelierzucker

### Zubereitung:

- Duftkräuter & Blüten im Saft auskochen
- je nach Menge – entsprechend Gelierzucker dazu geben und aufkochen lassen
- in Gläser füllen, mit dem Deckel verschließen und abkühlen lassen



**Süße Waffeln mit Kirschen****Zutaten**

- 200 g weiche Butter
- Salz
- 225 g Mehl
- 100 ml Milch
- 150 g Zucker
- 4 Eier
- ½ TL Backpulver

**Zubereitung**

- Butter mit Zucker schaumig schlagen und Eier dazu geben
- dann alle anderen Zutaten hinzu geben und mit einem Mixer verrühren

**Deftige Waffeln mit Sucus****Zutaten**

- Wild- und Würzkräuter
- 100 g weiche Butter
- 3 Eier
- 300 ml Milch
- 250 g Vollkornmehl
- 150 g klein gewürfelte Sucus
- 75 g Röstzwiebeln

**Zubereitung**

- Butter mit Eiern verrühren und Milch dazu geben
- Mehl dazu geben und alles zu einem Teig verrühren
- Kräuter fein schneiden und mit den Röstzwiebeln und den Sucus unter den Teig mischen, nach Belieben würzen

## Wildes Pesto

### Zutaten

- 50 g Kürbis- und 50 g Sonnenblumenkerne
- 4 Handvoll Wildkräuter
- kalt gepresstes Olivenöl
- Kräutersalz, Pfeffer
- Saft von einer halben Zitrone
- 100 g grob geriebener Peccorino Käse oder andere Hartkäsereste

### Zubereitung

- Kerne in der Pfanne ohne Fett rösten und etwas zerhacken
- Wildkräuter, waschen und zerkleinern
- geröstete Körner, Kräuter, Zitronensaft, Käse und etwas Olivenöl in einen großen hohen Becher geben und pürieren
- weiteres Olivenöl nach und nach dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Pesto in Gläser füllen, mit einer Schicht Olivenöl abdecken und in den Kühlschrank stellen.



Wildkräuter:  
 Brennnessel, Bärlauch,  
 Löwenzahnblättchen, Giersch,  
 Rosmarin etc.  
 Schmeckt gut zu Nudeln,  
 Bulgur oder als Brotaufstrich.



## Kräuterbutter & Kräuterquark



**Kräuterquark mit Blütendekoration**

Wildkräuter:

Giersch, Brennnessel, Löwenzahn,  
Vogelmiere etc.

Blüten:

Lungenkraut, Gänseblümchen,  
Löwenzahn, Ringelblume etc.

Würzkräuter:

Petersilie, Schnittlauch, Basilikum,  
Salbei

### Zutaten

- Wildkräuter oder Würzkräuter
- essbare Blüten
- Butter bzw. Quark
- Salz & Pfeffer

### Zubereitung

- Wild- oder Würzkräuter sammeln
- Kräuter waschen und klein schneiden
- mit der weichen Butter / oder Quark vermischen
- mit Salz und Pfeffer würzen und mit Blüten dekorieren
- im Kühlschrank kalt stellen.

**Schmeckt lecker zu  
warmen Fladenbrot!**

## Spätsommer-Suppe „Quer durch den Garten“

### Zutaten

- Gemüse (Stangenbohnen, Lauch, Zucchini, Mangold, Zwiebel, rote und grüne Tomaten etc.)
- Würz- und Wildkräuter
- Suppenwürze: Gemüsebrühe, Curry, Kurkuma, Koriander, Kräutersalz, Pfeffer, rote Chilliflocken, Muskatnuss, Zitronensaft
- mit Sauerrahm und evtl. etwas Schafskäse abrunden

### Zubereitung

- gewürfelte Zwiebeln, Curry und Kurkuma andünsten
- feingeschnittenes Gemüse in den Topf geben, mit Gemüsebrühe ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen
- feingeschnittene Wildkräuter und Würzkräuter dazugeben und mit Gewürzen abschmecken
- weitere 5 Min. köcheln lassen
- vor dem Servieren Sauerrahm, Schafskäse und geriebene Meerrettichwurzel dazu geben



## Wildes Kürbis-Risotto

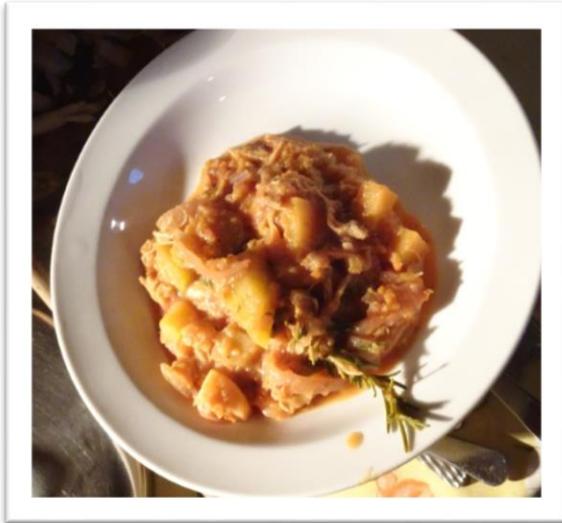
### Zutaten

#### Gemüsespätlease aus dem Garten

- grüne Tomaten
- Kürbis
- Stangenbohnen
- Zwiebeln , Knoblauch
- Äpfel, Quitten
- dazu 1 Dose passierte Tomaten

### Zubereitung

- Knoblauchzehen, Zwiebeln mit 4 TL Curry, 4 TL Kurkuma, etwas Koriander und Olivenöl in der Pfanne anschwitzen
- das klein gewürfelte Gemüse und die Tomaten dazu geben
- 2 Liter Gemüsebrühe angießen
- alles ca. 20 Min. köcheln lassen
- mit Wild- und Würzkräutern verfeinern



Zum Abschluss:  
 gewürfelten Schafskäse und  
 separat gekochten Curryreis  
 und vorgebratene  
 Hähnchenkeulen dazugeben

Resteküche:Wilde Pizza mit Gemüsetrester**Zutaten**

- Rote Beete und Möhren kalt entsaften und die trockenen Rückstände (Trester) als Basis für einen Pizzateig verwenden
- 1 kg Gemüsetrester
- 2 Eier
- 1 Tasse Paniermehl
- 2 Zwiebeln, fein gewürfelt
- Olivenöl
- Kräutersalz, Pfeffer, Curry,
- Wildkräuter fein geschnitten
- Würzkräuter fein geschnitten

**Zum Überbacken**

- Reibekäse, Schafskäse

**Zubereitung**

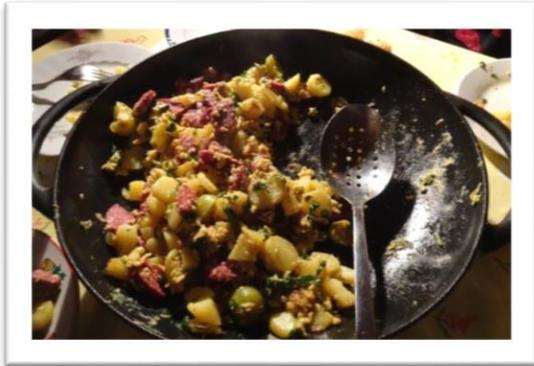
- alle Zutaten mischen und die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech drücken und mit Reibekäse und zerbröseltem Schafskäse bestreuen.
- Backzeit: 40 Min. bei 180 Grad Umluft im vorgeheizter Backofen



Wildkräuter:  
 Brennnessel, Beinwell,  
 Löwenzahn, Bärlauch etc.

Würzkräuter:  
 Koriander, Schnittlauch,  
 Rosmarin, Thymian

## Curry-Kürbispfanne



### Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 2 Teel. Curry (scharf)
- Olivenöl
- 1 kg Kürbiswürfel
- 2 in Scheiben geschnittene türkische Knoblauchwürste (Suczuk)
- 3 EL Rosinen
- 1 Stange Porree
- 2 Möhren
- 300 ml Gemüsebrühe
- etwas Sahne oder Sauerrahm

### Zubereitung

- Kürbis & Gemüse in kleine Würfel schneiden
- Zwiebeln mit 2 TL Curry (scharf) und Olivenöl in der Pfanne anschwitzen
- alle weiteren Zutaten in die Pfanne geben und 10 Minuten kochen lassen
- mit Gewürzen (Kreuzkümmel, Senf, Paprika, Salz, Pfeffer, Koriander) abschmecken

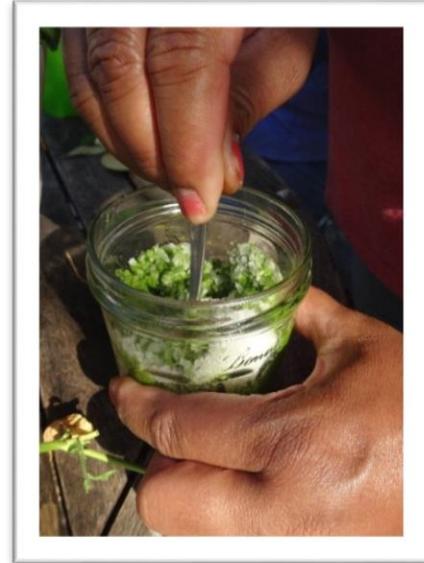
## Kräutersalz

### Zutaten:

- frische Wild- oder Würzkräuter
- grobes Meersalz

### Zubereitung:

- frische Kräuter sammeln, waschen und klein schneiden
- mit grobem Meersalz vermischen und in einem Steinmörser verkleinern
- die Salz-Kräutermasse auf ein Backblech geben und trocknen



- Methoden zum Trocknen:
- im Backofen bei max. 50° C für 2 Stunden
  - in der Sonne mehrere Stunden
  - im Dörrautomaten



Kartoffel trifft Kurkuma

## Kochen am Lagerfeuer

Kochen am Lagerfeuer ist die ursprünglichste Art zu kochen.

*Viele Frauen sagten:  
„Es ist wie kochen in der  
Heimat!“*

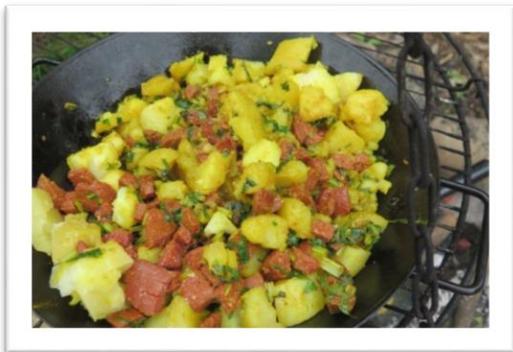
**Was zum Kochen am Lagerfeuer  
gebraucht wird:**

- Feuerstelle oder Feuerkorb
- Pfannen (am besten gusseisern)
- Drei Bein mit Grillrost
- Feuerhandschuhe
- Anzünder
- trockenes Holz

**und**

- nette Menschen, mit denen man das Erlebnis teilt!





## Orientalische Kartoffelpfanne

### Zutaten

- Kartoffeln
- frische Kräuter aus dem Garten
- Eier
- Sucuks
- Gewürze (Kurkuma, Koriander, Pfeffer, Curry, Salz)

### Zubereitung

- Kartoffeln kochen und in Scheiben schneiden
- Eier aufschlagen und verquirlen
- frische Kräuter waschen und klein schneiden
- Sucuks in kleine Würfel schneiden
- die Kartoffeln in der Pfanne mit Öl etwas anbraten
- Sucukwürfel dazu geben und mitbraten
- wenn die Kartoffeln gar sind, die Eier und Kräuter dazugeben und in der Pfanne stocken lassen
- mit Gewürzen abschmecken

## Kartoffelpuffer

### Zutaten

- 250 g rohe Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- 3 EL Mehl
- frische Kräuter aus dem Garten
- Gewürze (Pfeffer, Paprika, Salz)

### Zubereitung

- rohe Kartoffeln schälen und fein raspeln
- Zwiebel in kleine Stücke schneiden
- frische Kräuter waschen und klein schneiden
- Ei aufschlagen und mit dem Mehl mit der Kartoffelmasse verrühren
- restliche Zutaten (Zwiebeln & Kräuter) mit der Kartoffelmasse verrühren und nach belieben abschmecken
- Öl in der Pfanne erhitzen und Pfannkuchen goldgelb ausbacken





**Holunderblüten im Teigmantel**

Wildkräuter:  
 Bärlauch, Beinwell, Huflattich,  
 Giersch, Brennnessel,  
 Löwenzahn, Sauerampfer,  
 Gundelrebe etc.

## Wildkräuter im Teigmantel

### Zutaten

- Blätter von Wild- und Würzkräutern sammeln
- oder auch essbare Blüten wie Holunder, Zucchini, Kapuzinerkresse

### Für den Teig

- 2 Tassen Mehl
- 2 Tassen Milch (oder Wasser)
- 2 Eier
- ½ Pack. Backpulver
- Salz & Pfeffer

### Zubereitung

- Kräuter waschen und mit Küchentuch abtrocknen
- Zutaten für den Teig zu einem relativ flüssigen Teig vermischen
- nach Belieben abschmecken
- Öl in der Pfanne erhitzen
- Kräuter mit beiden Seiten durch den Teig ziehen und in der Pfanne goldgelb ausbacken

## Popcorn am Lagerfeuer & Bauanleitung einer Popcornmaschine

### Bauanleitung Popcornmaschine

- Metallstiel von **einem** Küchensieb mit der Rohschelle an dem Holzstiel festschrauben
- das zweite Küchensieb mit der flachen Seite auf das erste Sieb legen und auf der gegenüberliegenden Seite (nicht die Seite mit dem Holzstiel) mit dem Draht verbinden
- Beide Siebe müssen so verbunden sein, dass man sie öffnen kann , um den Mais hinein zu geben

### Popcorn herstellen

#### Zutaten

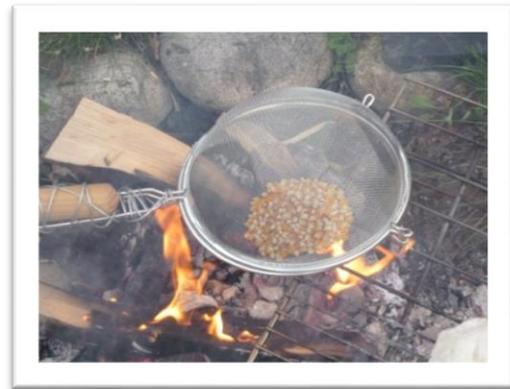
- Popcornmais
- Honig, Ahornsirup oder Puderzucker

#### Zubereitung

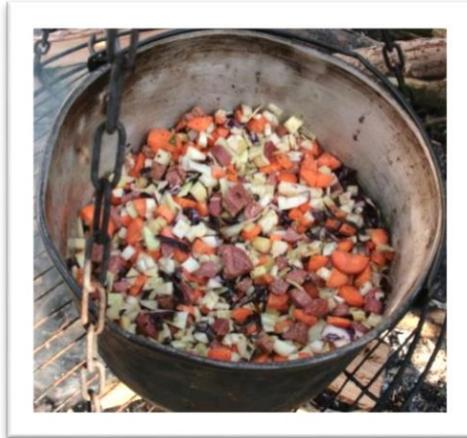
- 1 Handvoll Mais in das Sieb geben
- das Sieb mit einem Draht auf der Stielseite zusammenbinden und über das Feuer halten bis der Mais aufspringt
- Popcorn in einer Schüssel mit Zucker oder Honig nach Bedarf süßen

### Material für die Popcorn-Maschine

- 2 Küchensiebe
- 1 Rohrschelle
- 1 Holzstiel
- etwas Draht



## Feuerküche



### Zubereitung

- Olivenöl und Curry erhitzen, gewürfelte Zwiebeln und Knoblauchzehen darin andünsten
- das Gemüse dazu geben, mit Gemüsebrühe angießen, ca. 15 Min köcheln lassen
- alle Kräuter dazugeben und mit den Gewürzen nach Belieben abschmecken
- Suppe weitere 5 Min. köcheln lassen
- dann alles fein pürieren, Zitronensaft und – schale und ggf. frischgeriebenen Meerrettich unterheben

## Frühlingsuppe am Feuer

### Zutaten:

- **Gemüse:** Weißkohl, Rotkohl, Möhren, Porree, Kartoffeln, Topinambur und anderes Gemüse, Zwiebeln & Knoblauch
- **Wildkräuter:** Bärlauch, Giersch, Löwenzahnblätter, Sauerampfer, Brennnessel, Beinwell, Knoblauchsrauke
- **Würzkräuter:** Thymian, Rosmarin, Oregano, Gundermann
- **Suppenwürze:** Gemüsebrühe, Kräutersalz, Pfeffer, Harissa oder rote Chiliflocken, Muskatnuss, 2 EL Senf, Tomatenmark, Curry, Saft und Schale von 2 Bio-Zitronen



## Beinwell-Filets

### Zutaten

- 10 – 14 Beinwell-Blätter (für 5 – 7 Personen)
- 200 g Schafkäse
- 200 g Frischkäse
- etwas Milch
- Bärlauchpesto oder anderes Pesto

### Zubereitung

- Schafkäse mit der Gabel klein drücken und mit dem Frischkäse, dem Pesto und etwas Milch zu einer cremigen Masse verrühren
- Masse auf ein Beinwellblatt streichen, dann ein zweites Beinwellblatt darauf legen (wie ein Butterbrot)
- die gefüllten Blätter mit beiden Seiten durch den flüssigen Teig ziehen und in einer Pfanne mit Öl goldbraun ausbacken



*Teigrezept zum  
Ausbacken:  
Siehe „Wildkräuter im  
Teigmantel“*





### Weißdornblüten-Tee

- 2 TL getrocknete oder 2 EL frische Blüten und Blätter
- mit 250 ml kochendem Wasser überbrühen und 20 Min. ziehen lassen
- 3 Tassen Tee pro Tag als Kur über einen Zeitraum von 8 Wochen trinken.

## Verschiedene Rezepte aus Blüten

### Blütenzucker

- Rosenblüten oder andere essbare Blüten (Holunder, Kapuzinerkresse, Zucchini, Borretsch etc.)
- Zucker

### Zubereitung

- (Rosen)Blüten mit dem Zucker zermörsern
- die Zucker-Blütenmasse auf ein Backblech geben und trocknen

*Wirkung für alle  
Stressgeplagten:  
Weißdorn hilft bei  
Herzklopfen, innerer Unruhe,  
Nervosität,  
Einschlafproblemen,  
Herzrhythmusstörungen,  
Angstgefühlen*

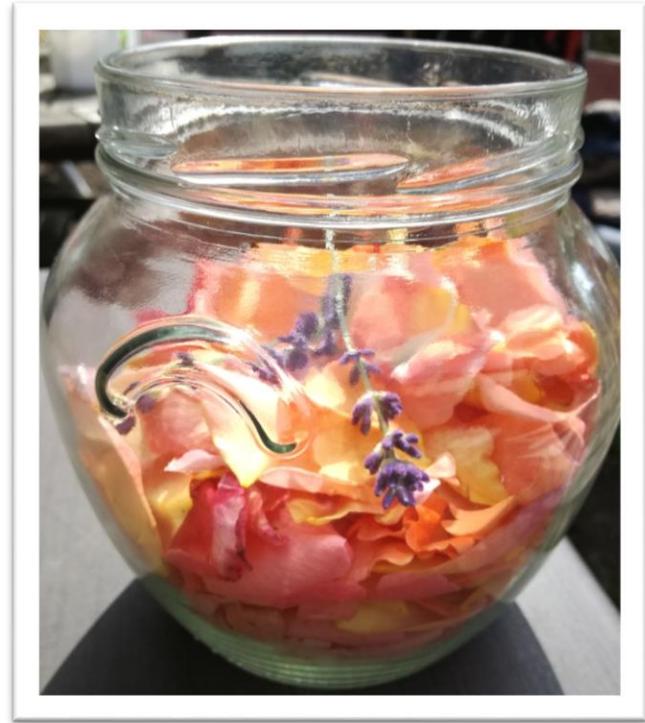
## Rosenwasser aus Duftrosen

### Zutaten:

- Rosenblätter
- 200 ml Wasser
- 30 ml kosmetisches Basiswasser (Alkohol aus der Apotheke)
- 10 Tropfen ätherische Öle (Lemongras, Zitrone, Lavendel etc.)

### Zubereitung:

- Gläser (leeres Honig- oder Marmeladenglas) zur Hälfte mit frischen, abgepflückten Duftrosenblättern füllen
- diese mit ca. 200 ml kochendem Wasser übergießen und mit geschlossenem Deckel etwas abkühlen lassen
- kosmetisches Basiswasser und ätherische Öle hinzufügen
- das Rosenwasser 24 Stunden stehen lassen und dann durch ein Teesieb gießen und in kleine Sprühflaschen abfüllen



Rosenwasser  
kann als Gesicht- oder  
Duftwasser genutzt werden.  
Man kann das Wasser in kleinen  
roll-on Flaschen füllen und als  
Erfrischung an heißen Tagen  
nutzen.

## Schönes, Kreatives und Wohltuendes für den Winter

In der Winterzeit haben wir uns

- mit Massagen verwöhnt,
- eigene Salben hergestellt,
- gebastelt, gefilzt,
- handwerkliches und kreatives wie Traumfänger und Teelichtleuchten gefertigt



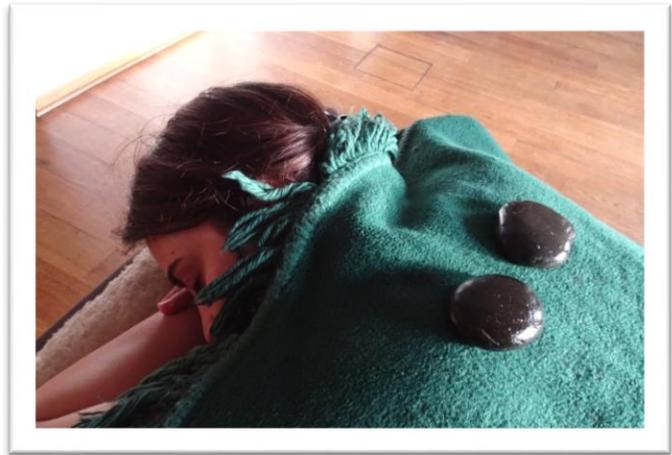
## Massage: Kräuterstempel

### Material

- Getrocknete Kräuter aus dem Garten (Minze, Beifuß, Oregano, Melisse, Lavendel etc.)
- Stoffreste (40 x 40 cm) und Band
- Massageöl

### Herstellung

- Kräuter in die Stoffreste füllen und dann mit einem Band verschließen
- Massageöl langsam erwärmen
- Kräuterstempel dann in dem Öl erwärmen, bevor sie zum Einsatz kommen



## Verwöhn-Rezepte



**Quelle und weitere Rezepte**  
[www.smarticular.net/neutrale-bio-handseife-preiswert-selbst-herstellen](http://www.smarticular.net/neutrale-bio-handseife-preiswert-selbst-herstellen)  
 Copyright © smarticular.net



## Flüssigseife mit Rosenduft

### Material

- 25 g Bio-Kernseife
- 1 Liter Wasser
- etwas Honig & Olivenöl
- etwas rote Lebensmittelfarbe
- Rosen-Duftöl

### Herstellung

- Kernseife mit einer Reibe fein reiben
- mit dem Wasser in einem Topf zum Kochen bringen
- dabei die Masse mit dem Schneebesen immer umrühren
- die Masse abkühlen lassen, dann die anderen Zutaten und Pflegestoffe hinzugeben und verrühren
- wenn die Masse ganz abgekühlt ist, mit dem elektrischen Mixer auf der höchsten Stufe alles verrühren
- dann in Seifenspender oder Flaschen abfüllen

## Kokos-Körperbutter

### Material

- 50 ml Kakaobutter
- 60 ml Mandelöl
- 20 ml Kokosöl
- 20 ml Calendulaöl (Ringelblume)
- ätherische Öle

### Herstellung

- Kakaobutter in einer Schüssel im heißen Wasserbad schmelzen
- Mandelölmischung unter ständigem rühren dazugeben, kräftig weiter rühren, bis eine homogene Masse entsteht
- für ca. 1-1,5 Std . im Kühlschrank kalt stellen, bis die Masse fest wird
- noch einmal mit dem elektrischen Mixer rühren bis die Masse die Konsistenz von Schlagsahne erreicht
- zum Abschluss die ätherische Öle einrühren
- in Gläser füllen und im Kühlschrank oder kaltem Keller aufbewahren





### Anwendung:

Altes Knochenheilmittel – wurde  
verwandt bei Knochenbrüchen,  
Muskelkater, Prellungen,  
Verstauchungen und  
Verrenkungen

Gut zur Vorbeugung von  
Osteoporose.

Das Sekret der Wurzel enthält  
Histamin – eine bienengiftartige  
Substanz – sie stärkt das  
Immunsystem, wirkt  
entwässernd, blutreinigend und  
hilft bei Insektenstichen.

## Beinwellsalbe

### Zutaten

- 500g frische Beinwellwurzel
- 500 ml kalt gepresstes Raps- oder Olivenöl
- 100 g Kakaobutter-Pastillen
- 50 g Bienenwachs-Pastillen

### Zubereitung

- Beinwellwurzeln gründlich waschen und vorsichtig bürsten – die schwarze Haut sollte erhalten bleiben
- Wurzeln in ca. 1 cm große Stücke zerkleinern, Öl mit der Wurzel langsam erwärmen
- für ca. 20 – 30 Min leicht sieden, bis der Wasseranteil der Wurzel verdampft ist
- Wurzelstücke absieben, das heiße Öl in einen sauberen Topf geben
- Kakaobutter und Bienenwachs im heißen Öl schmelzen und mit dem Schneebesen rühren bis es anfängt zu emulgieren.
- in der Abkühlphase können noch ätherische Öle ( Lavendel, Minze, Rosmarin) eingerührt werden
- in saubere kleine Gläschen oder Cremedosen abfüllen, hält im Kühlschrank ca. 1 Jahr

## Salbei- & Anisbonbons

### Zutaten

- 10 Gramm frische oder 5 Gramm getrocknete Salbeiblätter oder Anis
- 100 Gramm Zucker
- Backpapier

### Zubereitung

- Salbeiblätter (bzw. Anis) fein zerkleinern
- Zucker in einen Topf geben und bei geringer Hitze schmelzen
- kurz köcheln lassen, bis der Zucker braun wird (karamellisiert)
- dann den Salbei / den Anis dazugeben und die Masse unter Rühren kurz aufkochen lassen

### Dann muss es schnell gehen

- die Kräuter-Zuckermasse mit einem Löffel auf das Backpapier tropfen (in Bonbongröße) und abkühlen lassen
- wer mag, kann die leicht abgekühlten Bonbons zu runden Kugeln verarbeiten, indem man sie zwischen den Fingern rollt, solange sie noch warm sind!

Wichtige Infos:  
 Durch das Wasser im Salbei kann die Zuckermasse aufblodern und die Zuckermasse ist sehr heiß!  
 Verbrennungsgefahr!  
 Quelle und weitere Rezepte  
<http://heilkraeuter.de/rezept/salbei-bonbons.htm>



# Projekt-Kochbuch Kartoffel trifft Kurkuma

Projekt-Kochbuch mit Fotos und Rezepten aus  
14 Monaten Arbeit mit Frauen aus unterschiedlichen  
Herkunftsländern im BUND-Naturerlebnisgarten Herten

Gefördert von der  
Deutschen Bundestiftung Umwelt (DBU)



Bilder, Text und Design von Sabine Liedtke