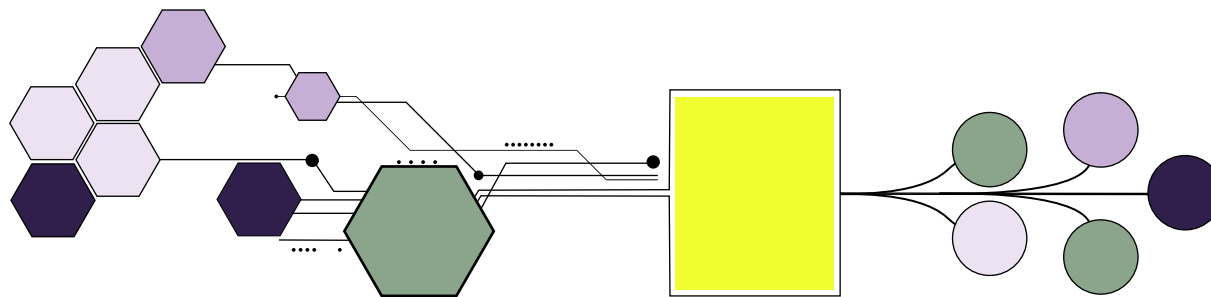


# NEBourfoods Neuperlach

Lasst uns Ma(h)I probieren



 **CREATING  
NEB  
OURHOODS  
TOGETHER**



Finanziert von  
der Europäischen Union

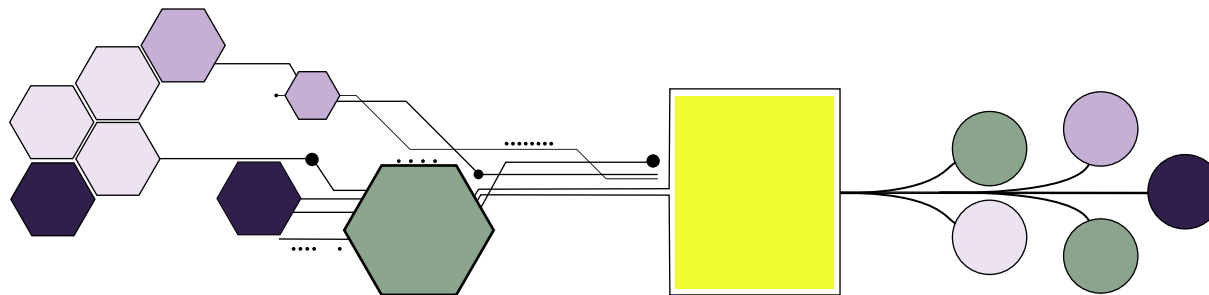






 **CREATING  
NEB  
OURHOODS  
TOGETHER**

Das Viertel  
neu erkunden und beim  
gemeinsamen Kochen und Essen  
andere Menschen kennenlernen.  
Durch Kochen an ungewöhnlichen Orten  
bekommen Plätze eine andere Bedeutung,  
werden zu Futterplätzen. An den Bäumen und  
auf den Wiesen finden wir leckere Zutaten der ess-  
baren Stadt mit dem Geschmack des Hier und  
Jetzt. Frisches Obst und Gemüse der Gartenge-  
meinschaften schmecken nicht nur lecker,  
sie nähren den Kreislauf nachhaltiger  
Beziehungen in der Nachbarschaft -  
creating NEBourfoods  
together!

# Die Kochformate

Wählt ein Format aus - Macht einfach Ma(h)l

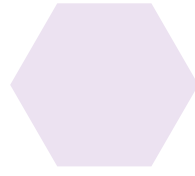


-  **YOU AND I EAT THE SAME - Kulinarisches Kennenlernen**
-  **FLAVOURHOODS - Nachbarschaften, die schmecken**
-  **PLACEMAKING PICNIC - Futterplätze schaffen**
-  **WILDWUCHS - NEBourfoods veredeln**

A central illustration within a hexagonal frame shows several hands of different skin tones reaching towards a central white plate containing a yellow omelette. The background is a vibrant orange with abstract shapes in blue and purple. The hands are drawn in a simple, stylized manner with black outlines and some skin texture details.

# YOU AND I EAT THE SAME

Kulinarisches Kennenlernen



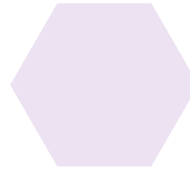
# YOU AND I EAT THE SAME

Kulinarisches Kennenlernen

# Eintopf & Pfannen brot

## **Gemeinsames Essen verbindet**

Trotz der Vielfalt der Kulturen sind viele grundlegende Praktiken im Kochen überall gleich. Die Gemeinsamkeiten menschlicher Erfahrungen und Bedürfnisse spiegeln sich in der Nahrung wider. Zwei Beispiele für solche Rezepte, die es in jeder Kultur seit Jahrtausenden gibt und die zusammen ein wunderbares Mahl ergeben sind:  
Eintopf und Pfannenbrot.



# YOU AND I EAT THE SAME

## Kulinarisches Kennenlernen

### Durchführung:

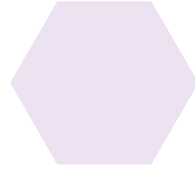
- Startet nach der Begrüßung mit den nachfolgenden Fragen (S. 8), um Euch kennenzulernen.
- Findet die Gemeinsamkeiten in Euch vertrauten Speisen und tauscht vielleicht sogar Rezepte.
- Besprecht wie Ihr heute Euren Eintopf und Euer Pfannenbrot zubereiten wollt.
- Während der Eintopf langsam köchelt oder während ein Teil der Gruppe kocht, gibt es Zeit um auch einige Zutaten kennenzulernen. Es ist immer schön, etwas über den Ursprung und die Verwendung von Pflanzen, bzw. Gemüse in unserem Essen zu erfahren. Hierzu gibt es Anregungen auf S. 17-22. Erzählt Euch gegenseitig etwas über die einzelnen Gemüsesorten die Ihr gerade verwendet. Überlegt, was Ihr schon wisst, oder recherchiert kurz.

### Vorbereitung:

- Grundzutaten für einen Eintopf und Pfannenbrot (siehe: Eintopf Grundmethode S. 11 und Pfannenbrot Grundmethode S. 12) besorgen.
- Ein Rezept vorbereiten oder frei mit der Gruppe kochen.

### Die mobile Küche ausstatten:

- 1 Topf 5 l, ø 24 cm, 1 Pfanne ø 24-26 cm,
- Messer, Bretter, Schüsseln, Feuerzeug
- Nudelholz, Tasse als Messbecher (ca. 250 ml), Teelöffel, Besteck
- Geschirr: kleine Schüsseln für den Eintopf (das Brot gibts auf die Hand)
- Geschirrtücher, Küchenrolle



# YOU AND I EAT THE SAME

## Kulinarisches Kennenlernen

Fragen für Gespräche beim gemeinsamen Vorbereiten, Kochen oder Essen

- ⬡ Wie heißt Du und mit welchem Ort fühlst Du Dich verbunden?
- ⬡ Welches Pfannbrot oder welchen Fladen und welchen Eintopf kennst und magst Du?
- ⬡ Was haben unser jeweiliges Pfannbrot und Eintopf gemeinsam?
- ⬡ Was wollen wir hier und jetzt für ein Pfannbrot und für einen Eintopf machen - kennst du ein Rezept?
- ⬡ Lasst uns Zutaten, die wir für unseren Eintopf nehmen, einmal genauer anschauen! (Anregungen findet Ihr auf S. 17 - 22)



# DER EINTOPF

Alle Zutaten werden in einem Topf gekocht - wie der Name schon sagt. Dies ermöglicht eine einfache Zubereitung, bei der sich alle Zutaten und Aromen miteinander vermischen. Eintöpfe sind extrem gemüseltoffen und können eine Vielzahl von Zutaten aufnehmen. Sie werden meist langsam und bei niedriger bis mittlerer Hitze gekocht. So können die Zutaten, ihre Aromen vollständig freisetzen und miteinander verschmelzen. In Verbindung mit Hülsenfrüchten ist der Eintopf zu jeder Saison eine gute Wahl für eine vollwertige Mahlzeit.

Ein Eintopf ist das ideale Gericht für die Zubereitung durch die mobile Küche.

Zudem hat die Koch-Gemeinschaft genügend Zeit zum Austausch.

# DER EINTOPF

## Grundmethode

### Benötigt wird:

- 1 (5l) Topf max. ø24cm
- Messer, Schneidebrett, Kochlöffel, Suppenkelle, Schüsseln, Löffel
- Speiseöl, gerne Olivenöl
- Zwiebeln, Knoblauch
- Gemüse (nach Verfügbarkeit)
- Hülsenfrüchte z. B. Kichererbsen, Ackerbohnen eingeweicht und vorgekocht! Oder gekochte aus dem Glas
- Salz, Pfeffer
- Säure: Zitrone, Essig, (nach Wahl)
- Süße: Zucker, Sirup, Honig (nach Wahl)
- Gewürze: Cumin, Paprika, Chili (nach Wahl)
- Tomatenmark: für roten Eintopf
- Flüssigkeit: Brühen jeglicher Art
- Geschmacksverstärker: Kräuter – wild und zahm, Nüsse, getrocknete Früchte

### Zutaten für 10 Personen:

- 250 - 300 g Zwiebeln
- ca. 1000 g gekochte Hülsen-früchte (trocken 500g)
- ca. 2 kg Gemüse

### Zubereitung

Als erstes werden die Zwiebeln in Öl angebraten. Die festen Gemüse wie Karotten, Sellerie, Paprika, Kartoffeln werden kurz, aber kräftig mit angeröstet. Dadurch entwickeln sich die leckeren Röstaromen, die dem Eintopf seinen authentischen Geschmack geben. Falls der Eintopf rot werden soll, röstet Tomatenmark gleich zu Beginn mit an und gebt Salz, Pfeffer und Gewürze dazu. Jetzt kommen die weicheren Gemüse, die viel Flüssigkeit enthalten (z. B. Tomaten), dazu. Nachdem sie etwas eingekocht sind, wird das Ganze nach und nach mit Flüssigkeit aufgeossen. Die vorgekochten Hülsenfrüchte dazu geben und alles langsam einkochen lassen. Um den Eintopf noch cremiger zu machen, zerdrückt einen kleinen Teil der vorgekochten Bohnen mit der Gabel und kocht das Bohnenmus mit. Nutzt die langsame Kochzeit für die Zubereitung eines Pfannenbrottes und zum Austausch untereinander. Schmeckt dem Eintopf zum Finale mit etwas Säure, Süße und den Gewürzen fein ab. Am Schluss könnt ihr noch etwas Knackiges dazugeben wie Nüsse und Kräuter.

# NEBOUR- HOOSH

## Zutaten

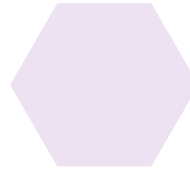
### Zutaten für 10 Personen:

- 500 g getr. Kicherbsen, alternativ:  
1 kg vorgekochte aus dem Glas
- 150 g Walnüsse, gehackt
- 2 TL Kreuzkümmel Samen, gehackt
- 1 kg rote Paprika, enthäutet, gewürfelt
- Salz
- 250 g Zwiebeln, gewürfelt
- 250 g Karotten, feine Würfel
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 4 EL Harissa
- 2 TL Chili Flocken
- 50 g Tomatenpüree
- 2 Esslöffel Balsamico-Essig
- 2 TL Rübenzucker oder  
Granatapfel Molasse
- 1 Zitrone – Abrieb und Saft
- 50 ml Olivenöl
- 750 ml Gemüsebrühe
- 800 g frische Tomaten, gewürfelt

### Tipps zum Garnieren:

- Joker Wildwuchs
- Petersilie, Minze, Möhrengrün
- Zitronenabrieb
- Walnuss - Kreuzkümmel-  
Mischung





# NEBOURHOOSH

## Zubereitung

Dieses Rezept ist ein Remix aus der tunesischen und syrischen Küche, abgeschmeckt mit saisonal geernteten Zutaten aus Neuperlach. Fühlt Euch frei in der Kombination!

- Die Kichererbsen 12 Stunden einweichen. 90 Minuten kochen, sodass sie noch leicht knackig sind.
- Die roten Paprika in der Pfanne scharf anbraten, bis die Haut blasen schlägt. Die Haut abziehen und nach dem Aufschneiden die Kerne entfernen.
- Die Walnüsse und die Kreuzkümmel-samen in einer Pfanne anrösten, bis die Nüsse goldbraun sind und der Kreuzkümmel duftet. Beides zusammen mit den Paprikas mit dem Messer fein hacken.
- Das Olivenöl im Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und die Karotten zusammen mit dem Tomatenmark scharf anbraten. Das Ganze mit Balsamico-Essig ablöschen.
  - Die gewürfelten Tomaten, Gewürze und die gehackte Walnuss-Paprika-Paste dazugeben, ca. 5 Minuten zusammen aufkochen.
- 1/10 der Kichererbsen mit einer Gabel zerdrücken. Die anderen vorgegarten Kichererbsen kommen in den Topf und das Ganze wird mit Gemüsebrühe aufgegossen, sodass sich eine leicht schlotzige Konsistenz ergibt. Weniger Flüssigkeit nehmen als bei einer Suppe.
- Die zerdrückten Kichererbsen einrühren und den Eintopf 30 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen – mit Zitronensaft, dem Zitronenabrieb, der Süße, der Säure und den weiteren Gewürzen so abschmecken, dass es allen mundet.
- Den Eintopf in kleine Schüsselchen füllen, garnieren und möglichst mit einem Pfannenbrot servieren – vielleicht ja mit dem wilden Pfannenbrot von (S. 16).

# DAS PFANNENBROT

In den allermeisten Kulturen dieser Welt wird Getreide zu einer Art Pfannbrot oder Fladen verarbeitet. Diese sehr einfache Art Brot bereichert seit Jahrtausenden als Grundnahrungsmittel die Mahlzeiten, um allerlei Gemüse oder auch Fleisch darin einzuwickeln. Die weite Verbreitung von Pfannbrot lässt sich auf mehrere Faktoren zurückführen, z. B. auf die Einfachheit der Zutaten, die leichte Zubereitung und die Vielseitigkeit.





# DAS PFANNENBROT

## Grundmethode

### Benötigt wird:

- Pfanne max. ø 26 cm, Feuerzeug
- Schöpflöffel, Teigschaber Kochlöffel, Schüssel, Messbecher-Set
- Mehl (jede Art Mehl kann verwendet werden. Schmeckt jeweils anders und ergibt ein anderes Pfannbrot)
- Wasser
- Salz, Gewürze
- Speiseöl

### Zutaten für 10 Personen:

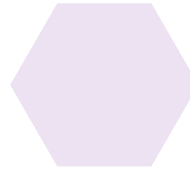
- 4 Tassen Mehl (ca 450 - 500 g)
- Etwa 400 ml Wasser
- Die einfachste Methode: Mehl und Wasser wird zu einem dickflüssigen Teig verrührt und dann zu einem knusprigen dünnen Fladen gebraten.
  - Je nach Mehl und eventuellen anderen Zutaten ändert sich die Wassermenge.

### Zubereitung

- In einer großen Schüssel wird Wasser langsam ins Mehl eingerührt, bis ein glatter, dickflüssiger Teig entsteht, der eher vom Löffel flatscht als fließt.
- Den Teig mit Salz, Gewürze und Extras wie Frühlingszwiebeln oder Kräutern verfeinern
- Dann ist der Teig fertig.
- Die Pfanne erhitzen, etwas Öl in die Pfanne geben und mit einem Schöpflöffel etwas Teig in der Pfanne gleichmäßig und dünn verteilen – mit einem Teigschaber die Löcher verschließen.
- Auf mittlerer Hitze zu einem dünnen knusprigen Fladen auf beiden Seiten goldgelb braten.
- Es gibt noch viele andere Arten, Pfannbrot zuzubereiten. Eine weitere Möglichkeit mit geknetetem und ausgerolltem Teig findet Ihr im Rezept: Das wilde Pfannbrot (S. 16).



## **DAS WILDE PFANNENBROT**



# DAS WILDE PFANNENBROT

## Zutaten und Zubereitung

### Zutaten für ca. 8 Brote

- 450 g Mehl 550 (3 Tassen)
- 185 ml heisses Wasser (3/4 Tasse)
- 90 ml lauwarmes Wasser (1/3 Tasse)
- 1,5 TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 120 g Frühlingszwiebel-Grün (1 Tasse)
- Wildwuchs-Joker nach Belieben  
Alle essbaren Wildkräuter, die Ihr in Eurer Umgebung findet, passen hier gut. Verarbeitet, fein gehackt ins Brot einarbeiten.
- Öl zum Braten

### Zubereitung

- Mehl und Salz mischen. Erst das heiße Wasser und dann das kalte Wasser und das Öl einrühren und ganz kurz kneten, bis alles verbunden ist. Den Teig zu einer Kugel formen und mit einem feuchten Tuch oder einer Schüssel abdecken und 10 min ruhen lassen.
- Nach der Ruhezeit kneten, bis der Teig glatt ist (ca. 5 min), in 8 Stücke teilen und diese wieder zu Kugeln formen und noch mal abgedeckt 20 Min. ruhen lassen.
- Dünn ausrollen, mit etwas Öl bepinseln, mit Frühlingszwiebeln oder wilden Pflanzen leicht bestreuen.
- An der Längsseite dünn aufrollen und diese lange Rolle dann zu einer Schnecke drehen. Die Schnecke etwas platt drücken und wieder zu einem Fladen ausrollen. Mit Öl in der heißen Pfanne von beiden Seiten goldbraun ausbacken.



# DIE TOMATE

## Kennenlernen

### Wo kommt sie ursprünglich her?

- Das Ursprungsgebiet der Tomate ist Mittel- und Südamerika. Die ersten Tomatenpflanzen gelangten sehr bald nach der Eroberung Mittel- und Südamerikas nach Europa. Im 17. und 18. Jahrhundert sah man die Tomate in Europa vor allem als Zierpflanze an, nur einige medizinische Anwendungen sind bekannt. Erst um 1900 war die Tomate auch in Deutschland als Lebensmittel bekannt. Sie wurde überwiegend im Süden vor allem in Saucen, Suppen und Salaten verwendet. Weltweit gibt es mehr als 3.100 Sorten.

### In den Küchen welcher Länder wird sie hauptsächlich verwendet?

- Tomaten sind ein wesentlicher Bestandteil vieler Küchen weltweit.

### Wie verwendet man die Tomate?

- Die Tomate ist unglaublich vielseitig und kann in einer Vielzahl von Gerichten verwendet werden, die sowohl roh als auch gekocht zubereitet werden.

#### Rohe Verwendung – Salate:

- Caprese-Salat, Grüner Salat, Griechischer Salat
- Salsa und Pico de Gallo
- Sandwiches und Wraps:
- Bruschetta

#### Gekochte Verwendung:

- Tomatensoße
- Salsa di Pomodoro
- Suppen und Eintöpfe:**
- Siehe NEBOURHOOSH (S. 11-12)
- Tomatensuppe
- Minestrone:
- Ratatouille

### Wächst die Tomate auch bei euch im Garten? Wenn ja, welche Sorten?

...



# DIE KICHERERBSE

## Kennenlernen

### Wo kommt der lustige Name her?

- Die Kichererbse hat ihren Namen nicht, weil sie so witzig ist. Die Bezeichnung Kicher ist auf das lateinische Wort „cicer“ für Erbse zurückzuführen. Streng genommen heißt die Kichererbse also eigentlich „Erbseerbse“.

### Wo kommt die Kichererbse her?

- Mehr als 8000 Jahre alte Funde kultivierter Kichererbsen belegen ihren jungsteinzeitlichen Anbau in Kleinasien. Die Kichererbse wurde von dort in den Vorderen Orient, in den Mittelmeerraum und nach Indien verbreitet. Hieronymus Bock erwähnte sie als Arznei. Nach dem Ersten Weltkrieg wurde am Rhein und in Württemberg die dunkelsamige Kichererbse geröstet als Kaffee-Ersatz getrunken. Hauptanbaugebiete der Kichererbse sind heute die Türkei, Nordafrika, Mexiko, Afghanistan, Indien, Australien, Pakistan und Spanien.

**In den Küchen welcher Länder wird sie hauptsächlich verwendet?**

- Kichererbsenmehl wird in der Küche Indiens verwendet, so im Ausbackteig für Pakora, in den süßen Kugeln namens Laddu und in verschiedenen Beilagen und Keksen. Es ist sehr eiweißreich und anders als Weizenmehl glutenfrei. Chana Masala (Südindien), Burmesischer Shantofu, wird auch aus Kichererbsenmehl bereitet.
- Eine europäische Zubereitung aus Kichererbsenmehl ist die italienische Farinata.

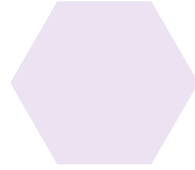
### Wofür eignen sich Kichererbsen besonders?

- Sie sind eine gute Proteinquelle, machen sehr satt und geben den Eintöpfen Substanz. Als Hummus verarbeitet erobert die Kichererbse die Gaumen weltweit. Zudem ist sie ein günstiges klimaverträgliches Lebensmittel und damit ideal für unsere Klima-Küche.

### Wissenswertes:

- Kichererbsen sind roh giftig. Erst das Erhitzen (in Kochwasser) auf mehr als 70 °C zersetzt das Gift Lektin.





# DIE ZWIEBEL

## Kennenlernen

**Wo kommt sie ursprünglich her?**

•

**Wie verwendet man die Zwiebel?**

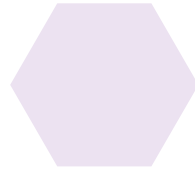
•

**In den Küchen welcher Länder wird sie hauptsächlich verwendet?**

•

**Wächst die Zwiebel auch bei Euch im Garten? Wenn ja, welche Sorten?**

•



# DIE PAPRIKA

## Kennenlernen

**Wo kommt sie ursprünglich her?**

•

**Wie verwendet man die Paprika?**

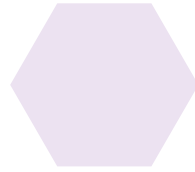
•

**In den Küchen welcher Länder wird sie hauptsächlich verwendet?**

•

**Wächst die Paprika auch bei Euch im Garten? Wenn ja, in welcher Farbe?**

•



# DIE KAROTTE

## Kennenlernen

**Wo kommt sie ursprünglich her?**

- 

**Wie verwendet man die Karotte?**

- 

**In den Küchen welcher Länder wird sie hauptsächlich verwendet?**

- 

**Wächst die Karotte auch bei euch im Garten? Wenn ja, welche Sorten?**

-



# DIE GURKE

## Kennenlernen

**Wo kommt sie ursprünglich her?**

- 

**Wie verwendet man die Gurke?**

- 

**In den Küchen welcher Länder wird sie hauptsächlich verwendet?**

- 

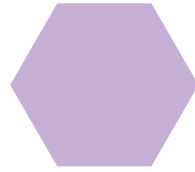
**Wächst die Gurke auch bei euch im Garten? Wenn ja, welche Sorten?**

-



# FLAVOURHOODS

Nachbarschaften voller Geschmack



## **FLAVOURHOODS**

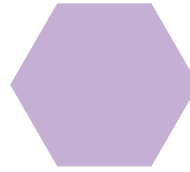
Nachbarschaften voller Geschmack

# Kartoffel > Quartoffel

**Gemeinsam machen wir uns auf den Weg und kommen auf den Geschmack unserer Nachbarschaft**

Dafür lassen wir uns die Frage munden: „Was zeichnet unsere Umgebung oder unsere Gemeinschaft aus und wie sollte das schmecken? Lasst Euch mit der Kartoffel die vielen verschiedenen Nachbarschaften Eures Quartiers auf der Zunge zergehen! Erfindet zusammen Eure eigene „Quartoffel“! Sie erdet Eure Gemeinschaft und verwurzelt Euch im Quartier.





# FLAVOURHOODS

Nachbarschaften voller Geschmack

## Durchführung:

- Startet nach der Begrüßung mit einigen Fragen, um die Gruppe kennenzulernen und um die Empfindungen zu den Quartier-Qualitäten herauszufiltern. Wir gehen der Frage nach: „Wie schmeckt unsere Nachbarschaft?“ Weitere Anregungen gibt es auf S. 26.
- Für einige Empfindungen gibt es Zutaten- und Zubereitungsvorschlägen. Diese findet Ihr auf S. 28.
- Erweitert selbst die Karten nach Eurem Geschmack und den Empfindungen, die in Eurer Gruppe aufkommen.
- Wählt die Zutaten und die Zubereitung aus, die Eure Nachbarschaft am besten widerspiegeln. Kocht zusammen die Kartoffelgerichte und lotet aus, ob die Zubereitung und der Geschmack Euren Empfindungen entsprechen.

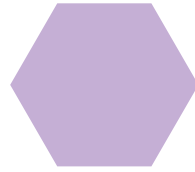
- Das Herzstück für diese Gerichte ist immer die Kartoffel, die alle Empfindungen verbindet. Denkt auch an Gewürze, denn damit lassen sich starke Emotionen und Erinnerungen verknüpfen.

## Vorbereitung:

- Kartoffeln (pro Person – 1 große Kartoffel)
- Olivenöl, Salz und Pfeffer, Gewürze, Süße und Säure
- Nach Belieben: Gemüse-Vielfalt, Salat, Kräuter (zahn und/oder wild)

## Die mobile Küche ausstatten:

- 1 Topf 5 l ø 24 cm, 1 Pfanne ø 24-26 cm
- Messer, Bretter, Schüsseln, Feuerzeug
- Tasse als Messbecher (ca. 250 ml), Teelöffel,
- Geschirr: Messer & Gabeln, Löffel, Teller
- Geschirrtücher, Küchenrolle



# FLAVOURHOODS

Nachbarschaften voller Geschmack

Anregungen für die Erfindung Eurer Kartoffel.

- ⬡ Wie empfindest Du die Nachbarschaft oder die Gemeinschaft hier?
- ⬡ Welche Eigenschaften fallen Dir dazu ein?  
Anregungen: multikulturell, weitläufig, lebendig, grün, urban, vielfältig, sozial, familienfreundlich, erreichbar, gemischt, modern, gemeinschaftlich ...
- ⬡ Welche geschmacklichen Empfindungen verbindest Du mit diesen Eigenschaften? Versuche sie in Geschmack oder Textur ausdrücken.  
Wie wäre es mit: pikant, mild, frisch, herzhaft, umami\*, süß, sanft, salzig, scharf, klassisch, herzlich, vital, wild, sauer, strukturiert ...

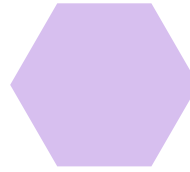
\*Umami ist ein herzhaft-würziger Geschmack, der oft in Lebensmitteln wie Fleisch, Käse und Tomaten vorkommt und als der fünfte Geschmackssinn neben süß, sauer, salzig und bitter gilt.

# DIE KARTOFFEL

Jeder fühlt sich bei ihr zu Hause. Die Kartoffel ist hier tief verwurzelt, jedoch auch sehr international und multikulturell. Sie hat einen festen Platz in jeder Kultur und jedem ist sie vertraut. Durch ihre große Anpassungsfähigkeit kommt die Kartoffel mit jedem Klima zurecht. Sie wird als eines der wichtigsten Nahrungsmitteln überall auf der Welt angebaut. Betrachtet man die Kartoffel geschmacklich genauer, ist sie sehr vielseitig. Sie kann gut in der Mitte stehen,

vermitteln, verschiedenste Komponenten verbinden, intensive Geschmäcker ausbalancieren und unterstützen. Verschiedene Kartoffelsorten mit unterschiedlichen Eigenschaften, Geschmäckern und Vorzügen sind die Grundlage für die Vielfalt eurer einzigartigen Nachbarschaft.





# DIE QUARTOFFEL

Komm auf den Geschmack Deiner Nachbarschaft

## Quartoffel-Ideen: Eigenschaft - Geschmack - Gericht

- Gemischt – pikant: Kartoffel-Ecken mit Paprika, Knoblauch, Chili und Kräutern.
- Multikulturell – vielfältig: Kartoffel-Curry in einer komplexen Kokos-Currysoße.
- Starke Struktur – einfach: Große Pellkartoffel mit Öl, Salz, Pfeffer und Salat.
- Weitläufig – mild: Salzkartoffeln – gekocht, mit Salz gewürzt, Butterflocke.
- Lebendig – fruchtig: Kartoffelsalat mit Apfel und Kräutern – Kartoffelsalat mit Apfelstücken, Kräutern und einem Dressing aus Zitronensaft und Olivenöl.
- Grün – frisch: Kartoffelrösti mit Gurken-Salat – Goldbrauner Pfannenrösti mit frischem Garten-Gurken-Salat, Dressing aus Zitronensaft, Rapsöl und Dill.
- Urban – herzhaft: Pellkartoffeln mit herzhaftem Wildkräuter-Quark, Salz.
- Familienfreundlich – sanft: Kartoffelpüree – klassisches, cremiges Kartoffelpüree mit pflanzlicher Butter und pflanzlicher Milch, gedämpfter Babyspinat.
- Modern – scharf: Chili-Kartoffeln – Roh-gedämpfte Kartoffeln mit Chili-Soße, Jalapeños und essbaren Wildkräutern.
- Zugänglich – klassisch: Bratkartoffeln – Gebratene Kartoffeln mit Zwiebeln.
- Vielfältig– umami\*: Kartoffel-Pilz-Pfanne – Mischung aus Kartoffeln und verschiedenen Pilzen, in Butter mit Knoblauch gebraten, Kräuter, Miso

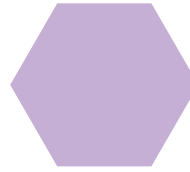
...

\*Umami ist ein herzhaft-würziger Geschmack, der oft in Lebensmitteln wie Fleisch, Käse und Tomaten vorkommt und als der fünfte Geschmackssinn neben süß, sauer, salzig und bitter gilt.



## **DIE WOHRING-KNOLLE**

Die Quartoffel für starke Struktur und Orientierung



# DIE WOHRING-KNOLLE

Die Quartoffel für starke Struktur und Orientierung

Der Wohnring in Neuperlach zeichnet sich durch seine klare Form, gute infra-strukturelle Anbindung, vielfältige Wohnangebote und eine lebendige Gemeinschaft aus. Als Beispiel-Knolle übertragen wir die Eigenschaft: grün, multikulturell, vielfältig, freundlich, offen und neugierig in das Rezept.

## Die mobile Küche ausstatten:

- 1 Topf 5 l ø 24 cm, 1 Pfanne ø 26 cm
- Messer, Bretter, Schüsseln
- Gemüsebürste, Gemüseraspel
- Geschirr: Messer & Gabeln, Löffel, Teller
- Geschirrtücher, Küchenrolle

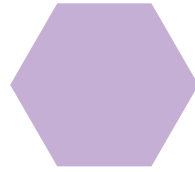
## Quartoffel Zutaten

- Pro Person 1 große Kartoffel, vorwiegend festkochend
  - Olivenöl, Apfelessig
    - Salz, Pfeffer, Rübenzucker
    - Gewürze

- Kräuter, wild oder zahm. Ideal: essbare Wildpflanzen (siehe Joker, S. 39 - 47)
- Karotten (pro Person 1/2 Karotte)

## Zubereitung:

- Die Kartoffeln waschen, mit Schale in Salzwasser ca. 25 Minuten kochen
- Karotten in feine Stifte geraspelt und mit Salz, Zucker, Essig und Öl anmachen und etwas ziehen lassen, damit sie weich werden, und etwas Saft abgeben
- Gemischte Wildpflanzen oder Kräuter fein schneiden und unter die Karottenstifte mischen, ein paar große Blätter zur Dekoration aufheben



## **DIE QUARTOFFEL**

Komm auf den Geschmack Deiner Nachbarschaft

**Wie schmeckt:**

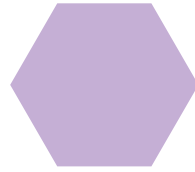
**FAMILIEN-  
FREUNDLICH**

**Der Geschmack sollte vertraut und beruhigend sein, zudem ...**

**sanft  
klassisch  
cremig  
mild  
mupfelig  
tomatig**

**Was meinst Du / meint Ihr?**

**....**



## **DIE QUARTOFFEL**

Komm auf den Geschmack Deiner Nachbarschaft

**Wie schmeckt:**

# SOZIAL

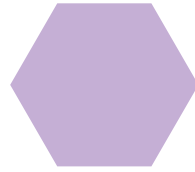
**Die Eigenschaft »sozial« vermittelt ein Gefühl von Gemeinschaft, Wärme und Zusammengehörigkeit.**

**Die kulinarische Geschmacksrichtung: angenehm, einladend und verbindend – Mahlzeiten, die geteilt werden können. süß und herzhaft zugleich  
Milde Süße wie Ahornsirup und Honig**

**Was meinst Du / meint Ihr?**

...





## **DIE QUARTOFFEL**

Komm auf den Geschmack Deiner Nachbarschaft

Wie schmeckt:

# VIELFÄLTIG

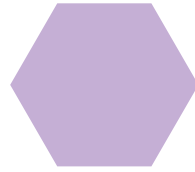
Die Eigenschaft »vielfältig« tischt eine breite Palette von Geschmacksrichtungen auf, die miteinander kombiniert werden können, um ein reichhaltiges Geschmacksbild und ein abwechslungsreiches kulinarisches Erlebnis zu schaffen.

Nüsse und Samen

Miso

Was meinst Du / meint Ihr?

...



## **DIE QUARTOFFEL**

Komm auf den Geschmack Deiner Nachbarschaft

**Wie schmeckt:**

# LEBENDIG

**Die Quartierseigenschaft „lebendig“ vermittelt ein Gefühl von Energie, Aktivität und Frische. Ein lebendiger Geschmack ist daher hell, dynamisch und aufregend, mit einer Kombination aus frischen, kräftigen und bestenfalls auch etwas unerwarteten Aromen.**

**Das Geschmacksbild ist eine Mischung aus süß, sauer, salzig und scharf, das zusammen ein anregendes und belebendes Geschmackserlebnis bieten.**

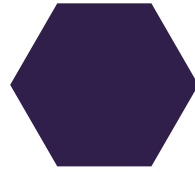
**Was meinst Du / meint Ihr?**

...



# PLACEMAKING PICNIC

Futterplätze schaffen



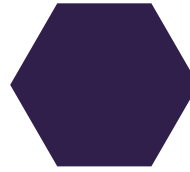
## PLACEMAKING PICNIC

Futterplätze schaffen

# Pflanzerl

**Gemeinsam finden wir Futterplätze in unserem Viertel  
- zusammen und draußen, essen und genießen.**

Wir entdecken ungewöhnliche Orte und lernen die Kraft von »Futterplätzen« kennen – so wächst unsere kulinarische Community, denn wir tragen den Gemeinschaftsgedanken weiter und nach draußen. Bei diesem besonderen Picknick schaffen wir Genussorte im Viertel, an denen viele Menschen und viele Zutaten einfach zusammenkommen können. Mit der mobilen Küche und dem „YOU-NAME-IT-PFLANZERL“.



# PLACEMAKING PICNIC

## Futterplätze schaffen

### Durchführung:

Wählt einen Ort für das Picknick aus, an dem Ihr gemeinsam kochen und essen wollt. Überlegt vorab wie das Picknick-Pflanzerl heißen kann und welche Zutaten sich daraus ergeben – und wie soll der Ort schmecken? (Anregung S. 28)

Mit den Pflanzerln verbinden wir nicht nur die Zutaten, sondern auch uns selbst mit dem Ort und den Menschen, die vorbeikommen. Die kulinarische Community vermengt sich und wächst!

### Vorbereitung:

Hier können viele verschiedene Zutaten vermischt werden. Die Verbindung kann durch Stärke, alte Semmeln oder gekochtes, zerstampftes Gemüse erfolgen.

### Mögliche Zutaten:

- Gemüse wie Karotten, Zwiebeln, Kartoffeln
- Kräuter (wild oder zahm)
- Vorgegarte Hülsenfrüchte / Getreide

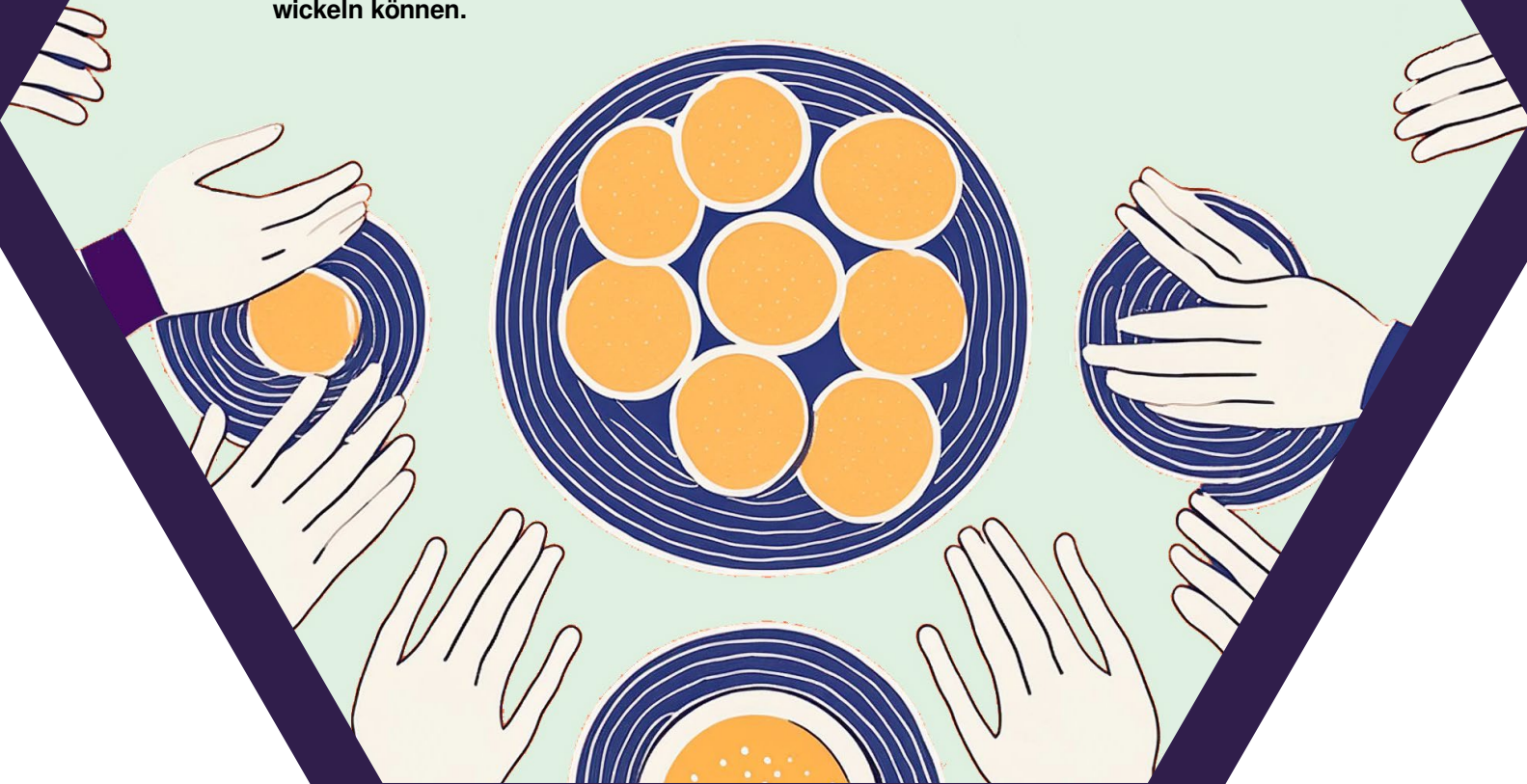
- Eine Semmel vom Vortag
- Kartoffelstärke oder Mehl
- Bratöl
- Salz, Pfeffer und Gewürze
- Für ein Picknick werden die Pflanzerl in einem Brötchen mit Salat und einer pikanten Soße serviert.
- Das Rezept kann im Voraus vorbereitet oder frei mit der Gruppe gekocht werden.

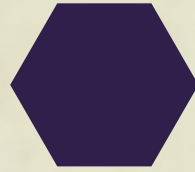
### Die mobile Küche ausstatten:

- 1 Topf 5 l ø 24 cm, 1 Pfanne ø 24-26 cm,
- Messer, Bretter, Schüsseln, Pfannwender, Feuerzeug, Burgerpresse (wenn vorhanden)
- Tasse (ca. 250 ml) als Messbecher, Teelöffel
- Geschirr: Messer & Gabeln, Teller
- Geschirrtücher, Küchenrolle

## DAS YOU-NAME-IT-PFLANZERL

Das Pflanzeerl ist ein Happen der Vielfalt. Beim Vermengen verschiedener Zutaten zu einer homogenen Masse spiegelt sich die Idee wider, dass unterschiedliche Elemente zusammenkommen, um etwas Neues und Schmackhaftes zu schaffen. Das vegetarische Pflanzeerl zeigt, wie genüsslich sich traditionelle Rezepte modernen Ernährungsgewohnheiten anpassen können und Traditionen sich weiterentwickeln können.

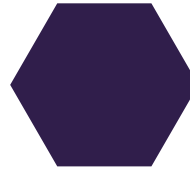




# PEP-PAVILLON-PFLANZERL

Das Pflanzlerl für zwischendurch





# PEP-PAVILLON-PFLANZERL

## Zutaten und Zubereitung

Die Fläche zwischen dem PEP und dem NEBourhoods Pavillon ist fast wie ein Tor zwischen dem öffentlich - städtischen und dem privat - natürlichen Raum. Hier kommen viel Menschen vorbei. Manche auf dem Nach-Hauseweg, andere auf dem Weg, um die Grünflächen im Wohnring zu genießen. Und vielleicht isst der Eine oder die Andere mit Euch ein Pflanzlerl. Also macht noch ein paar Pflanzlerl mehr.

### Zutaten für 10 Personen und etwas mehr:

- 900 g Karotten
- 3 altbackene Brötchen, geschnitten
- 3 mittlere rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 3 gute Handvoll Kräuter, z.B. Petersile, Dill, Minze oder Wildkräuter gehackt
- 3 TL edelsüßes Paprikapulver
  - 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
  - Saft und Schale von 1 Zitrone
  - 3 TL Meersalz, Pfeffer
  - 15 Aprikosen, klein geschnitten
  - 9 EL Kichererbsenmehl
    - Mehl zum Wälzen

- Öl zum Braten

### Zubereitung:

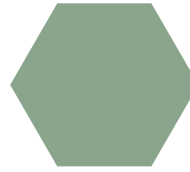
- Die Karotten grob würfeln und in einem Topf mit etwas Salzwasser weich kochen. Sobald sie gar sind, abgießen und mit den Händen zu einem Mus zerdrücken. Beiseite stellen.
- In einer Schüssel das geschnittene Brötchen mit den gestampften Karotten und allen restlichen Zutaten (außer Mehl und Öl) gut vermischen. Kurz stehen lassen, bis das Brötchen etwas Feuchtigkeit aus den Karotten gezogen hat.
- Aus dem Teig ca. 30 Pflanzlerl formen und diese in Mehl wälzen, um sie leicht zu panieren.
- Die Pflanzlerl bei mittlerer Hitze in Öl goldbraun von beiden Seiten braten.
- Serviert die PEP-Pflanzlerl in einem Burger Brötchen, einer Soße, oder mit Salat.



An illustration within a green hexagonal border. A person with dark hair, wearing an orange cape and white pants, is shown in profile, holding a large green leaf. Below them is a large yellow flower with a dark purple base. The background is a light green with a pattern of small, colorful dots. A dark green horizontal bar is overlaid on the illustration, containing the text.

# WILDWUCHS JOKER

NEBourfoods veredeln



# WILDWUCHS JOKER

NEBourfoods veredeln

Die essbaren Wildpflanzen sind ein Joker. Sie können überall verwendet werden und passen in jedes Gericht und Format. Damit gewinnt Ihr immer!

Das Tolle ist: Sie sind überall! Ist der Blick erst einmal geschult, finden wir an jedem Ort essbare Wildpflanzen. Lassen wir der Natur auch nur ein bisschen ihren Lauf, spriesst Essen in großer Fülle aus praktisch jeder Ritze und jedem bisschen Erde. Die wilden Pflanzen bereichern unser Essen und verbinden uns mit den Jahreszeiten und dem Ort. Sie schmecken nach Hier und Jetzt! Ein paar wenige Blätter genügen schon. Direkt vor unseren Füßen gesammelt und einfach auf einem Butterbrot serviert, lassen sie uns den Ort erschmecken und der Moment bleibt in Erinnerung.

Außerdem versorgen sie uns mit vielen Nährstoffen und vor allem Bitterstoffen, die unser Körper so dringend braucht.

Es genügt schon eine kleine Menge an Wildpflanzen und unser Körper sendet Signale: „Ich bin satt und hab alles was ich brauche!“

**Bitte sammelt und esst nur Pflanzen die ihr 100%ig bestimmen könnt! Lasst Euch die Pflanzen zeigen und die Bestimmungsmerkmale genau erklären! Sammelt achtsam und nehmt immer nur wenig von einer Pflanze!**



## DIE BRENNNESSEL

Die Brennnessel (Urtica) ist eines unserer heimischen Superfoods. In ihr stecke so richtig viel Kraft, Nährstoffe und Mineralien.

### Verwendung:

Am besten werden nur die obersten Spitzen oder einzelne schöne Blätter gesammelt, denn der Stiel ist sehr zäh.

Um sie ohne Brennen zu genießen, muss die Brennnessel entweder erhitzt oder gemixt werden.

Wie Spinat gekocht oder in der Pfanne mit Olivenöl knusprig gebraten, schmeckt sie genial. In Smoothies und als Pestos kann sie auch roh genossen werden. Die Samen können wie Nüsse verwendet werden und aufs Butterbrot, ins Müsli oder über den Salat gestreut werden.

## DER GIERSCH

Der Giersch (*Aegopodium podagraria*) ist der wilde Bruder von Karotte, Sellerie und Petersilie. Bei vielen Gartenbesitzern ist er nicht ganz so beliebt, dabei schmeckt er doch so gut.

If you can't beat it - eat it.

Doch Achtung: Der Giersch hat eine ähnliche Blüte wie einige giftige Pflanzen aus der gleichen Familie. Diese haben aber andere Blätter.

### Verwendung:

Am feinsten sind die jungen, zarten Blätter. Im Garten kann man den Giersch ab und zu mähen, damit immer frische, zarte Blätter nachwachsen.

Am besten schmeckt der Giersch roh, z.B. im Salat (die perfekte Kombination ist ein Karotten - Giersch Salat), als Pesto, im Kräuterquark, aufs Butterbrot gestreut. Die Blüten können genauso verwendet werden. Aus großen, saftigen Stängeln lässt sich ein leckeres Stängel-Gemüse zubereiten.





## DER LÖWENZAHN

Mit den Pustebäumen des Löwenzahns (*Taraxacum officinale*) haben wahrscheinlich die meisten schon gespielt. Doch die ganze Pflanze von Wurzel bis Blüte macht sich genauso gut auf unserem Teller. Sie gibt uns feine Bitterstoffe, die unserem Körper und unserer Verdauung Gutes tun.

### Verwendung:

Die Blätter schmecken fein im Salat oder als Gemüse. Die Blütenknospen können angebraten als kleiner Snack serviert, oder in einem Essigsud eingemacht werden.

Die Blüten machen sich überall gut, im Salat, zu Sirup verkocht, als gelbes Blütensalz oder in Teig frittiert. Die Blütenstängel ergeben in Stücke geschnitten einen knackigen Salat oder können als Strohhalm verwendet werden.

Die Wurzeln können in dünnen Scheiben auf einem Butterbrot oder als Gemüse gegessen werden.

## **DIE KNOBLAUCHS- RAUKE**

Die Knoblauchsrauke (*Allaria petiolata*) ist eine wilde Mischung aus Senf und Knoblauch mit einer feinen bitter-pfeffrigen Note.

### **Verwendung:**

Die Blätter können, wie Kräuter als Geschmacksakzente z.B. im Salat, in Kräuterbutter oder Quark verwendet werden.

Mit den Blüten lassen sich viele Gerichte aufpeppen - optisch und geschmacklich.

Die Samen können als Gewürz verwendet oder mit Essig und Salz zu einer Art Senf verarbeitet werden.





## **DER GUNDERMANN**

Der Gundermann (*Glechoma hederacea*), auch Gundelrebe enthält wie seine Verwandten (Salbei, Rosmarin, Oregano....) viele ätherische Öle und wurde als Heil- und Zauberpflanze verwendet. Sogar Bier wurde früher mit Gundermann anstelle von Hopfen gebraut.

### **Verwendung:**

Mit seinen kleinen Blättern und seinem kräftigen Aroma wird er eher als Gewürzkraut eingesetzt. Die Blätter und Blüten können als Würze für Salate, Gemüse, Kräuter-Quark, Eintopf und Suppen verwendet werden.

## **DIE LINDE**

Die Linde (Tilia) ist ein großer Laubbaum, der in vielen Kulturen als Symbol für Frieden und Gerechtigkeit gilt. Sie wird und wurde oft als Versammlungsort in Dörfern genutzt.

### **Verwendung:**

Die Linde ist der Salatbaum schlechthin. Sie schmeckt so mild und fein wie kein anderer unserer Laubbäume. Vom Frühjahr bis in den Frühsommer sind die Blätter wunderbar im Salat oder zusammen mit anderen Wildpflanzen, in Kräuterbutter und Pesto. Große Blätter können zum Einwickeln, z.B. für „Dolmades“ verwendet werden. Auch im Sommer können sie natürlich noch genossen werden, sind dann aber oft fest und klebrig. Die Lindenblüten werden traditionell bei Erkältungen und grippalen Infekten als Tee verwendet. Sie sind sehr fein und als Garnitur sehr attraktiv.







## **DIE WEGERICHE**

Die 3 häufigsten Wegeriche (Plantago) - Spitzwegerich, Breitwegerich und Mittlerer Wegerich lassen sich überall finden: auf Wegen, Wiesen, Rasenflächen und an Straßenrändern.

### **Verwendung:**

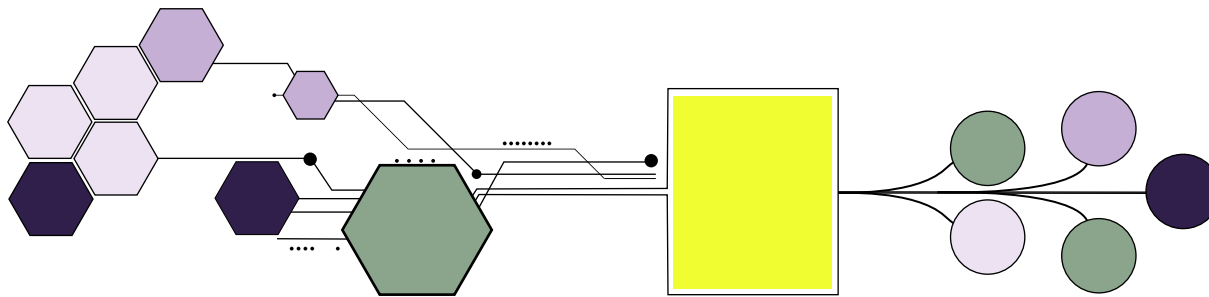
Die Blätter schmecken leicht pilzig und können in Salaten oder als Gemüse gegessen werden. Die Blüten mit den Stängeln schmecken in Öl gebraten sehr fein. Traditionell werden die Wegeriche zur Behandlung von Husten und bei Stichen oder Wunden verwendet.

# NEBourfoods Neuperlach

Wir haben Ma(h)l probiert

KONZEPTION – KREATION:

CHRISTINEKRAUS | JÖRGSELLERBECK



Ein Projekt des New European Bauhaus  
in Co-Kreation mit Menschen Neuperlachs.



Finanziert von  
der Europäischen Union

Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autorin und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können für sie verantwortlich gemacht werden.