

MEIN KÜCHENGEHEIMNIS

Fair kochen ist gar nicht schwer

In unserer Freitags-Serie verraten Menschen ihr Küchengeheimnis. Diesmal geht es in der Küche fair zu. Denn Lehrerin Elisabeth Schmölz kocht mit ihren Schülern ausschließlich mit fair gehandelten Produkten. „Es lohnt sich“, sagt die Lehrerin aus Steingaden.

VON STEPHANIE EBNER

„Nicht für die Schule, sondern fürs Leben lernen wir.“ Der römische Philosoph Seneca, von dem das Zitat stammt, hätte in Steingaden (Landkreis Weilheim-Schongau) seine wahre Freude gehabt. Denn in der Grund- und Mittelschule wird nach diesem Prinzip gelebt und gearbeitet. „Fairtrade“ lautet das Stichwort – seit Ende 2016 trägt die Schule auch offiziell den Titel „Fairtrade“ im Namen.

Hinter dem Namen „Fairtrade“ steht die gemeinnützige Organisation Transfair, die sich für den Handel und Verkauf von fair gehandelten Lebensmitteln und Produkten einsetzt. „Schokolade und Kaffee aus fairem Handel beispielsweise unterstützen wirtschaftlich schwächere Arbeiter und tragen so zu einem gerechteren Welthandel bei“, erklärt Elisabeth Schmölz ihren Schülern.

Das meiste, was im Fach Soziales/Hauswirtschaft verarbeitet wird, ist fair gehandelt. Die Vielfalt sei enorm: Neben Kaffee und Kakao sind es Bananen oder Baumwolle über Saft, Tee, Reis, Honig und Zucker bis hin zu den Schnittblumen am Valentinstag.

Dass auch die Schule sich für einen fairen Handel einsetzt, war eine logische Konsequenz. Die oberbayerische Gemeinde Steingaden gehört neben London, Rom oder San Francisco zu den über 1500 Fairtrade-Towns weltweit. Allein in Deutschland gibt es 450 Fairtrade-Towns. Für Lena, die aus einem Milchviehbetrieb stammt, ist Fairtrade eine Selbstverständlichkeit. Die Schülerin sagt: „Wir wollen doch auch, dass unsere Produkte zu einem fairen Preis gekauft werden.“

Seit beim Schulkochen auf Fairtrade geachtet wird, verwenden die Schülerinnen auch zu Hause vermehrt solche Produkte, wie sie beim Kochen erzählen. Ein Effekt, der Solveig Maria Niggel freut. Sie hat sich für das Fairtrade-Engagement der Schule eingesetzt. Die Lehrerin sagt: „Solche Aktionen bringen die Eltern auch zum Nachdenken.“ Die Schüler selbst profitieren auch: „Sie erfahren, was sie selber tun können, um die Welt ein bisschen besser zu machen.“

Zu einem fairen, nachhaltigen Kochen gehört, überlegt einzukaufen: Lebensmittel sollen möglichst frisch und regional sein. Wenn möglich gilt es, Verpackungen zu vermeiden, erklärt Elisabeth Schmölz des Weiteren, bevor es an den Herd geht.

Ach ja, und in der Tonne sollten Lebensmittel auch nicht. Deshalb kochen die Schülerinnen heute unter anderem mit überreifen Bananen, die sonst nicht gerne gegessen werden und deshalb schnell in der Biotonne landen. „Muss nicht sein“, sagt die Lehrerin und hat ein Rezept für ein Bananenbrot sowie für Pancakes mitgebracht. Ideale Reste-Verwertung für den Winter. Im Sommer schmecken die Bananen besonders gut in Milch-Shakes.

Bei den Bananen-Pancakes ist es wichtig, dass wirklich nur kleine Pfannkuchen raus-



Eine faire Sache: Die Schüler von Elisabeth Schmölz kochen mit fair gehandelten Produkten. Sie finden es gut, dass die Produzenten gerecht bezahlt werden. Und ganz nebenbei sind die Lebensmittel von guter Qualität. „Das schmeckt man.“ FOTOS: OLIVER BODMER



Von Resteverwertung bis exotisch: So kocht man fair

Exotischer Salat mit Reis und Kichererbsen (Zutaten für 4 Personen als Hauptgericht, für 6 bis 8 Personen als Vorspeise)

- 175 g Basmatireis
- 150 g Kichererbsen
- 50 g Rosinen
- 50 g Datteln, ca. 10 Stück, gehackt
- 50 g getrocknete Ananas, zerkleinert
- 50 g Cranberries
- 50 g Bananenchips, gehackt
- 2 große Tomaten, enthäutet und grob gewürfelt
- 1 grüne Paprikaschote, geschält und gewürfelt
- 3 bis 4 EL grob gehackte Petersilie/Koriandergrün
- 1 EL Honig
- Saft von einer Orange
- Gewürze: Salz, Pfeffer und Chilipulver

Zubereitung:

1. Kichererbsen am Vortag gut wässern und nach Vorgabe kochen und abtropfen lassen.
2. Reis nach Packungsanweisung garen und in eine große Schüssel füllen. Über den noch warmen Reis die Mischung aus Orangensaft und gut verrührtem Honig gießen und durchmischen.
3. Die Kichererbsen und alle Zutaten mit dem Reis gut vermischen und 30 Minuten ziehen lassen, damit das Trockenobst die Flüssigkeit aufnehmen kann.
4. Wer mag, kann noch mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Zum Schluss die gehackten Kräuter unterheben.



Exotischer Salat

Hülsenfrüchte-Curry mit Quinoa „rot-weiß“ (für vier Personen)

- 100 g weiße Quinoa

- 100 g rote Quinoa
- 100 g Tartarenbohnen
- 100 g rote Linsen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 2 bis 3 EL Olivenöl
- 3 EL Erdnusscreme
- 1 Prise Chili
- 200 g Hokkaido
- 200 g Staudensellerie
- 200 g Tomaten
- 1 bis 2 Zwiebeln
- 1 bis 2 Frühlingszwiebeln
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Kurkuma

Zubereitung:

1. Bohnen über Nacht einweichen. Tags darauf in frischem Wasser 20 Minuten vorkochen.
2. Linsen gut durchspülen und abtropfen lassen.
3. Gemüsebrühe vorbereiten – selbst gekocht oder aus Wasser und Gemüsesfond.
4. Zwiebeln würfeln und in etwas Olivenöl andünsten.
5. Linsen und Bohnen dazu geben, mit Brühe auffüllen und circa 15 Minuten köcheln.
6. In der Zwischenzeit das Gemüse klein würfeln.
7. Beide Quinoasorten gut durchspülen, mit der doppelten Menge Wasser in einem extra Topf zehn Minuten köcheln lassen. Danach quellen lassen.
8. Gemüse zu den Hülsenfrüchten geben.
9. Kokosmilch und Erdnusscreme zufügen. Alles erwärmen und mit den Gewürzen abschmecken; eventuell noch etwas Wasser nachgießen.



Curry mit Quinoa



Pancakes aus Bananen

10. Als Garnitur das Grün der Frühlingszwiebel oder beliebige Kräuter über das Curry streuen.

Serviertipp: Das Curry mittels eines Servierringes mittig auf den Tellern platzieren. Das Quinoa drum herum verteilen.

Bananenbrot

- 3 reife Bananen
- 300 g Mehl
- 100 g Zucker
- 1 Ei
- 1/2 TL Salz
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 4 EL Öl
- wer mag: 4 EL Rosinen

Zubereitung:

1. Die reifen Bananen zerdrücken oder mit dem Mixstab zerkleinern. Zucker, Vanillezucker, Salz, Öl und Ei hinzugeben und verrühren. Anschließend das mit dem Backpulver vermischte Mehl unterrühren. Eventuell Rosinen dazu geben.
2. Teig in eine gebutterte Kastenform füllen und bei 180 Grad im Backrohr etwa 45 Minuten backen.



Bananenbrot

Bananen-Pancakes

- 3 bis 4 Bananen (etwa 1 kg)
- 2 Eier
- 2 EL Mehl
- 1 EL Rohrzucker
- 1 Prise Salz
- 1 TL Öl oder Butter

eventuell etwas Zimtucker

Zubereitung:

1. Bananen pürieren und mit dem Eigelb vermischen. Mehl, Butter, Zucker und Salz hinzufügen.
2. Das Eiweiß steif schlagen und löffelweise beifügen.

3. Aus der Masse ganz kleine (!) Küchlein formen und diese in genügend Fett in der heißen Bratpfanne ausbacken.

4. Vor dem letzten Wenden mit einer Bananenscheibe dekorieren.

5. Noch warm mit Zimtucker bestäuben und sofort servieren.

Tipp:

Dieses Rezept kann als salzige Variante mit Kochbananen und ohne Zucker zubereitet werden.

Mango-Tiramisu

(für ca. 6 bis 8 Personen)

- 1 Packung Löffelbiskuits
- 1 Glas Mango-Schlitze
- 1 FL Mango-Sirup (250 ml)
- 1 kleine Dose Kokosmilch
- 1 Glas Mangoaufstrich
- 750 g Quark
- 2 EL Trinkschokolade
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

- Den Quark mit Kokosmilch, Mangoaufstrich und so viel Sirup verrühren, dass die Masse nicht zu weich wird. Die Löffelbiskuits in dem Mangosirup tränken. Ein Drittel der Quarkmasse in Tiramisu mit Mango (möglichst rechteckige) Auflaufform füllen, darauf die getränkten Biskuits legen. Darauf folgt eine Schicht Quarkmasse, dann die abgetropften Mangoschnitte. Darauf die restliche Quarkmasse verteilen. Mit einem Gemisch aus Trinkschokolade und Zimt bestreuen. Gekühlt durchziehen lassen.



Tipp: Mit Keksen dekorieren.

NEU AUF DEM BUCHMARKT

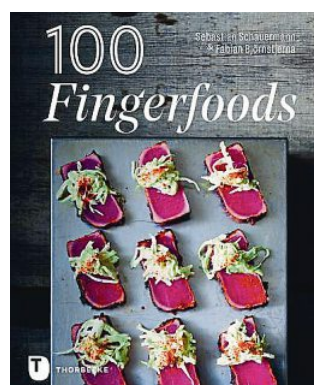
Alpenküche vegetarisch

Wenige Zutaten, aber dafür von bester Qualität – das ist die Alpenküche. Mit Wildkräutern, Bergkäse und Obst lassen sich herrliche Speisen zaubern. Ganz einfach und doch so köstlich: Cornelia Schinharl sorgt mit ihrer „Alpenküche vegetarisch“ mit Erdäpfelkäs sowie kräftigen Suppen und pikanten Kuchen für ein Gipfelerlebnis nach dem anderen. Auch süße Speisen dürfen bei der Tour durch die Berge nicht fehlen. Der Kaiserschmarrn überzeugt dabei ebenso wie ein Apfelrösti mit Zimtzucker. Letzteres eignet sich ideal, um altbackenes Weißbrot und ältere Lageräpfel zu verarbeiten. Es ist die Küche der Mütter und Großmütter, die Autorin aufischt. Mitnichten altbacken, manchmal sogar modern aufgepeppt wie der Kräuter-Blütensalat mit Topfenkräpfen. Und weil die Rezepte zumeist von Hütten stammen, sind sie herrlich unkompliziert. Das fängt schon bei der überschaubaren Zutatenliste an. Sollten die Zutaten ausnahmsweise zu speziell sein, ist die Autorin um Alternativen nicht verlegen. Ein schönes Buch fürs ganze Jahr, zumal die Rezepte mit Porträts von Menschen garniert sind, die auf der Alm leben. Lauter Gipfelgenüsse – es geht auch ohne Fisch und Fleisch. se *Alpenküche vegetarisch. Cornelia Schinharl. 160 Seiten. Erschienen im ZS Verlag. 24,90 Euro.*



Hundert Fingerfoods

Früher hat man Schnittchen serviert, heute ist es Fingerfood. Kleine Häppchen, großer Spaß lautet die Devise. Mit „100 Fingerfoods“ kann man sich durch verschiedene Snacks probieren und Neues entdecken – von Fisch über Fleisch, gegrillt, vegetarisch, mit Käse überbacken oder als süßes Fingerfood-Dessert. Das sind keine russischen Eier oder fantasiose Bruschetta, sondern ein Rundgang am internationalen Buffet. Bei diesen kreativen Köstlichkeiten, inspiriert von der asiatischen, amerikanischen und skandinavischen Küche, ist für jeden etwas dabei. se *100 Fingerfoods. Sebastian Schauer und Fabian Björnstjerna. Erschienen im Thorbecke Verlag. 224 Seiten. 25 Euro.*



Mein Küchengeheimnis

Haben auch Sie eine Küchenplauderei für uns, dann melden Sie sich. Sie erreichen uns per Mail unter gastro@merkur.de.