

# Berliner Rezepte & Geschichten aus aller Welt

vegetarisch. lecker.  
interkulturell.



# **Berliner Rezepte & Geschichten aus aller Welt**

vegetarisch. lecker. interkulturell.



## Auf einen Blick

Jedes Rezept ist mit Symbolen gekennzeichnet. So erkennen Sie sofort Zubereitungszeit und besondere Ernährungsmerkmale.



Zubereitungszeit



glutenfrei



vegan



laktosefrei



vegetarisch



zuckerfrei

©Yeşil Çember – ökologisch interkulturell gGmbH

[www.yesilcember.eu](http://www.yesilcember.eu) | [info@yesilcember.eu](mailto:info@yesilcember.eu)

Vertreten durch: Gülcan Nitsch

Alle Rechte vorbehalten.

Förderung: Senatsverwaltung für Justiz und Verbraucherschutz

Fotos: Sebastian Heck | [www.sebastianheck.com](http://www.sebastianheck.com)

Bildquellen (S. 3, 6, 8, 118): Clipdealer

Grafikdesign: Deniz Keskin | [www.denizkeskin.com](http://www.denizkeskin.com)

ISBN 978-3-00-081361-0

2025: 1. Auflage

Druck: 100% Recyclingpapier mit Farben auf Pflanzenbasis

Druckerei: [www.dieumweltdruckerei.de](http://www.dieumweltdruckerei.de)

Alle Texte, Grafiken und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne die Zustimmung von Yeşil Çember – ökologisch interkulturell gGmbH unzulässig und strafbar.

Die Inhalte wurden sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Yeşil Çember – ökologisch interkulturell gGmbH kann keine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den vorgestellten Informationen resultieren, übernehmen.



## ***Heimat auf dem Teller***

Essen ist die Sprache der Liebe, die keine Worte braucht. Wenn wir ein Rezept teilen, schenken wir ein Stück unserer Identität, ein Stück unserer Heimat und die Wärme unserer Erinnerungen. In jeder Zutat schwingt ein Lächeln mit, in jedem Duft eine Geschichte von fernen Orten und vertrauten Gesichtern.

Dieses Kochbuch ist eine Brücke. Es verbindet Kulturen, bricht Barrieren und lässt uns durch den Genuss einander ein Stück näherkommen. Denn wenn wir gemeinsam essen und die Geschichten hinter den Gerichten teilen, verstehen wir, dass uns trotz aller Unterschiede eines verbindet: die Freude am Leben und die Sehnsucht nach Heimat auf dem Teller.

Lassen Sie sich von den Farben, Düften und Geschichten verzaubern. Tauchen Sie ein in eine Welt, die zeigt, wie wunderbar bunt und wertvoll unsere Gemeinschaft ist.

# Inhalt

Vorwort	3
Ernährung & Gesundheit	6
Ernährung & Klima	8
Kulinarische Weltkarte	10

## SUPPEN & VORSPEISEN

<i>Çiğ Köfte kneten bei uns immer die Männer – ein Festmahl für die Gäste</i>	12
<b>Rohbouletten mit Eiern Çiğ köfte</b>	14
<i>Der Sarma-Tag war für uns Kinder immer wie ein Feiertag</i>	16
<b>Gefüllte Weinblätter Yaprak sarması</b>	18
<i>Lauch weckt Erinnerungen an meine Mutter</i>	20
<b>Lauchgemüse in Olivenöl Zeytinyağlı pırasa</b>	22
<i>Die Türken nennen ihn „Russischer Salat“ - aber es ist polnischer Salat!</i>	24
<b>Polnischer Gemüsesalat Salatka Jarzynowa</b>	26
<i>Mein Kısır schmeckte Aynur Teyze am besten</i>	28
<b>Anatolischer Bulgursalat Kısır</b>	30
<i>Die Familientreffen mit Auberginensalat machten uns immer so glücklich</i>	32
<b>Gegrillter Auberginensalat Babaganuş</b>	34
<i>Ich meisterte die Suppe und fühlte mich mit jedem Löffel meiner Familie näher</i>	36
<b>Tomatensuppe (Ramadansuppe) Harira</b>	38
<i>Ich koche diese Suppe sehr gut, aber die von meiner Mutter ist die Beste</i>	40
<b>Afghanische Nudel-Gemüsesuppe Asch</b>	42

## HAUPTGERICHTE

<i>Ich bin als Kind jeden Morgen mit dem herrlichen Duft von Pide aufgewacht</i>	44
<b>Türkische Brotschiffchen mit Spinat und Käse Pide</b>	46
<i>Ich koche seit meiner Jugend sehr gerne und lasse mich inspirieren</i>	48
<b>Süßer Kürbisauflauf mit Kokos</b>	50
<i>Es ist wichtig, wertvolle Traditionen weiterzuführen und mit anderen zu teilen</i>	52
<b>Pastete mit Kartoffeln und Buchweizen Yavorivsky pyrih – Яворівський пиріг</b>	54
<i>Hülsenfrüchte und saisonales Gemüse sind für mich sehr wichtig</i>	56
<b>Linsen-Kürbis nach Ottolenghi</b>	58
<i>Mit diesem Rezept habe ich Zutaten, die ich nicht mochte, wieder lieb gewonnen</i>	60
<b>Okraschoten aus dem Ofen Firinda bamyas</b>	62

<i>Das Zischen der Aubergine in der Pfanne gibt mir ein Gefühl von Geborgenheit</i>	64
<b>Auberginen-Çiğirtma nach Bergama-Art</b> Bergama usulü patıcan çiğirtma	66
<i>Das dampfende „Lu Dudey“ mit frisch gebackenem Maisbrot ist einfach lecker</i>	68
<b>Grünkohlpüree Lu Dudey</b>	70
<i>Schmeckt unsere İçli Köfte auch vegetarisch gut? Das wollte ich gerne ausprobieren</i>	72
<b>Vegetarische gefüllte Bouletten İçli köfte</b>	74
<i>Ich liebe Kabse, weil ich damit meine Sehnsucht nach meinem Heimatland stille</i>	76
<b>Reisgemüsegericht Kabse</b>	78
<i>In Berlin habe ich als erstes Varenyky gekocht und mit den Nachbarn geteilt</i>	80
<b>Teignudeln mit Kartoffel- und Pilzfüllung</b> Varenyky – Вареники	82
<i>Wenn ich in der Türkei bin, koche ich als Erstes immer Türlü auf dem Feuer</i>	84
<b>Eintopf mit allerlei Gemüse Türlü</b>	86
<i>Meine Kinder lieben Gnocchi und haben von mir die perfekte Zubereitung gelernt</i>	88
<b>Nocken Gnocchi</b>	90
<i>Mit Kreativität kann man fast jedes Essen in eine vegetarische Variante verwandeln</i>	92
<b>Kartoffelklöße mit Pilzgulasch</b>	94
<i>Die vielen Trockenfrüchte und Nüsse im Reis mochten wir mehr als jede andere Süßigkeit</i>	96
<b>Aserbaidjanisches Reisgericht Plov</b>	98

## SÜßE SPEISEN

<i>Mit Datteln entstand ein köstliches und gesundes Dessert, das alle begeisterte</i>	100
<b>Zuckerfreies Kastaniendessert &amp; weitere Rezepte</b>	102
<i>Lieber mit, oder ohne Zucker?</i>	105
<b>Zuckeralternativen</b>	106

## Wissenswertes

E-Nummern: Je weniger, desto besser!	107
Die Werbung verspricht so vieles!	108
Planetary Health Diet	109
Umweltfreundlich Kochen: Kleine Schritte mit großer Wirkung	110
Wie können wir gesünder essen?	112
10 Tipps für eine gesunde Ernährung	113
Saisonkarte Gemüse und Obst	114
Weitere Informationen	116
Danksagung	118



## ***Ernährung & Gesundheit***

Ernährung ist weit mehr als reine Nahrungsaufnahme – sie ist ein Schlüssel zu Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität. Eine ausgewogene und vielfältige Ernährung kann nicht nur unsere Energie und Lebensfreude steigern, sondern auch dazu beitragen, viele Krankheiten vorzubeugen.

Zahlreiche Studien zeigen, dass der regelmäßige Verzehr von Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und ungesättigten Fettsäuren das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich senken kann.

Antioxidantien, wie sie in Beeren und dunklem Blattgemüse vorkommen, schützen unsere Zellen vor schädlichen Einflüssen und unterstützen die körpereigene Regeneration.

Vitamine und Mineralstoffe sind essenziell für die Aufrechterhaltung aller wichtigen Körperfunktionen. So ist Vitamin D unentbehrlich für starke Knochen und ein gut funktionierendes Immunsystem, während B-Vitamine den Energiestoffwechsel und die Nerven unterstützen. Auch Spurenelemente wie Eisen, Kalzium und Magnesium sind unverzichtbar – ein Mangel kann zu Müdigkeit, Schwäche und einem erhöhten Krankheitsrisiko führen. Wer sich abwechslungsreich ernährt, sorgt dafür, dass der Körper mit allen nötigen Mikronährstoffen versorgt ist. Ganz besondere Aufmerksamkeit sollte unserem Darm gelten: Aktuelle Forschung zeigt, wie entscheidend das Mikrobiom – die Gemeinschaft der Darmbakterien – für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ist. Eine ballaststoffreiche Ernährung mit Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, frischem Gemüse und fermentierten Lebensmitteln fördert eine gesunde Darmflora und stärkt so das Immunsystem.

Doch zu einer ganzheitlich gesunden Ernährung gehört mehr als nur die Auswahl nährstoffreicher Lebensmittel. Idealerweise stammen diese aus ökologischer Landwirtschaft und artgerechter Tierhaltung. Gesunde Nahrungsmittel werden mit Achtsamkeit zubereitet. Es ist auch wichtig, wie und mit wem wir essen – kulturelle und soziale Aspekte beeinflussen unser Essverhalten und unsere Gesundheit maßgeblich.

Die vegetarische Küche vereint viele dieser positiven Aspekte: Sie ist nährstoffreich, vielfältig und kreativ – und zeigt, dass bewusste Ernährung auch Genuss bedeutet.



## ***Ernährung & Klima***

Eine gesunde Ernährung stärkt den Körper, beugt Krankheiten vor und gibt neue Energie im Alltag. Darüber hinaus hat die Art und Weise, wie Lebensmittel produziert und konsumiert werden, direkten Einfluss auf Umwelt, Klima und soziale Gerechtigkeit. Wer sich darum für nachhaltige Ernährung entscheidet, leistet somit auch einen Beitrag zu einer besseren Welt.

Eine vegetarische oder vegane Ernährungsweise ist einer der entscheidenden Schritte hin zu einer nachhaltigeren und gerechteren Zukunft. Dieses Kochbuch bietet ausschließlich vegetarische und vegane Rezepte an, die nicht nur schmackhaft und vielfältig sind, sondern auch einen positiven Beitrag für unsere Umwelt und Gesundheit leisten.

Studien zeigen, dass eine vegane Ernährung die durch Lebensmittel verursachten Treibhausgasemissionen um bis zu 70 % reduzieren könnte<sup>1</sup>. Zudem kann eine solche Ernährungsweise das Risiko für chronische Krankheiten senken und die allgemeine Gesundheit fördern.

Für die Produktion von 1 kg Rindfleisch werden erhebliche Mengen an Futtermitteln benötigt. Diese Ineffizienz in der Nahrungsmittelproduktion trägt zur Ungleichheit in der Verteilung von Ressourcen bei, insbesondere in Regionen, die unter Nahrungsmittelknappheit leiden.

Zudem ist die Viehwirtschaft für etwa 14,5 % der vom Menschen verursachten Treibhausgasemissionen verantwortlich<sup>2</sup>, was mehr ist als der gesamte Verkehrssektor. Besonders Rinder produzieren durch ihre Verdauung Methan, ein Treibhausgas, das etwa 25-mal klimaschädlicher ist als CO<sub>2</sub>.

In vielen Familien und Kulturen ist Fleisch eine zentrale Zutat – es prägt Traditionen, Familienrezepte und Alltagsgerichte. Dieses Kochbuch zeigt, dass sich auch klassische, fleischbetonte Gerichte aus aller Welt kreativ und geschmackvoll vegetarisch interpretieren lassen. So entsteht eine genussvolle Brücke zwischen kulinarischem Erbe und zeitgemäßer, bewusster Ernährung – ohne auf Vielfalt oder Authentizität zu verzichten.

1: Nature Food (2023)

2: Tackling Climate Change through Livestock (2013)



Berlin

Italien

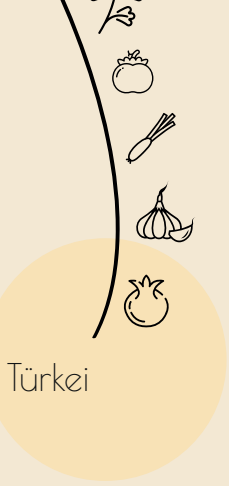
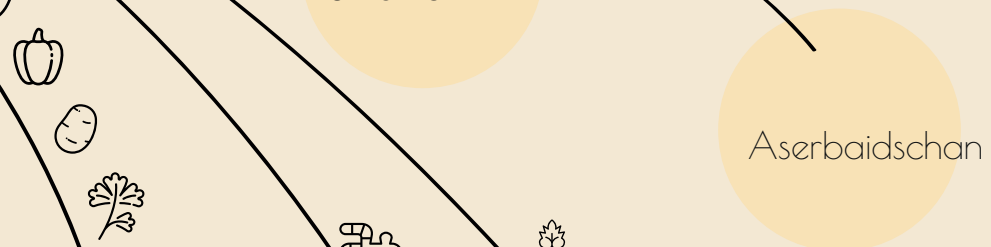
Marokko

Deutschland



# Aus vielen Küchen nach Berlin

Zwischen Herkunft, Erinnerung  
und Geschmack entstehen Rezepte,  
die in Berlin zusammenfinden.





# **Çiğ Köfte kneten bei uns immer die Männer – ein Festmahl für die Gäste.**

*Çiğ Köfteyi bizde hep erkekler yapar –  
misafirler için bu unutulmaz bir ziyafettir.*

## **Fatma Nur Gülmez**

Man erzählt sich die Geschichte über die Erfindung des Gerichts Çiğ Köfte wie folgt: Der mythische König Nimrod, erwähnt in Bibel und Koran, sammelte eines Tages Holz, um Abraham zu verbrennen. Er verbot seinen Untertanen, Feuer zu entfachen. Zur gleichen Zeit bat ein Jäger seine Frau, einen Hirsch zuzubereiten, den er gerade erlegt hatte, doch sie erinnerte ihn an das Verbot des Königs. Daraufhin zerkleinerte der Jäger das Fleisch des Hirsches roh, indem er es mit einem Stein zerschlug, und verknetete es mit Bulgur, Salz und schwarzem Pfeffer. Dieser erfinderische Untertan König Nimrods im heutigen Anatolien war der erste, der diese beliebte rohe Frikadelle zubereitet haben soll.

Ich lernte Çiğ Köfte durch meinen Mann kennen. Nachdem wir geheiratet hatten, besuchten wir sein Geburtsdorf Bozova in Urfa. In anatolischen Dörfern kochen eigentlich die Frauen, aber hier kneteten nun die Männer des Hauses Çiğ Köfte vor unseren Augen und bereiteten uns ein unvergessliches Festmahl. Ich habe von meinem Mann gelernt, wie man Çiğ Köfte macht, und ich liebe die Zubereitung. Hier stelle ich eine rein vegetarische Version von Çiğ Köfte vor, die mit Ei, Bulgur, Salz und schwarzem Pfeffer zubereitet wird.

# Rohbouletten mit Eiern

## Çiğ Köfte



45 - 60 Minuten

### Zutaten

4 Teegläser **feiner roher Bulgur (braun)**

1 Teeglas **Isot (rote Pfefferflocken)**  
oder eine Chilischote

1 **Zwiebel**

3 **Knoblauchzehen**

1 EL **Tomatenmark**

**Salz**

**schwarzer Pfeffer**

**Kreuzkümmel**

**Petersilie**

4 **Frühlingszwiebeln**

2 **Eier**

½ Teeglas **Öl**

1 **Kopfsalat**

**grüne Minze**

**Radieschen**

**Zitrone**

1. Bulgur in eine Schüssel geben, Isot oder Chilischote, Tomatenmark, die fein gehackte Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und mit kaltem Wasser vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.
2. Ausgiebig kneten, Wasser hinzufügen und nochmals kneten, solange, bis die Masse sehr weich wird.
3. Ein halbes Bund Petersilie und vier feingehackte Frühlingszwiebeln hinzufügen und erneut kneten.
4. Die Eier in Öl braten und in die Masse geben.
5. Mit Salat, Radieschen, grüner Minze und frischer Zitrone anrichten und mit Lavash-Brot servieren.

*Afiyet olsun!*





# ***Der Sarma-Tag war für uns Kinder immer wie ein Feiertag.***

*Biz çocuklar için sarma günü hep bir bayram havasında geçerdi.*

## **Gülizar İnce**

Sarma (gefüllte Weinblätter) haben ihren Ursprung in der osmanischen Küche und gehören zu den bekanntesten Gerichten der Türkei, die als Vorspeise, Snack oder Beilage serviert werden. Das Füllen und Aufrollen ist oft ein kleines Familien- oder Nachbarschaftsprojekt.

In den Sommern meiner Kindheit haben wir die Weinblätter selbst gesammelt und blanchiert. Wir waren elf Geschwister und meine Mutter hat deshalb nur einmal im Monat gefüllte Weinblätter zubereitet. Für uns alle genug Weinblätter herzustellen, war eine ganze Menge Arbeit und darum mussten wir alle mithelfen. Für uns Kinder war es immer eine besondere Feiertagsstimmung, wenn wir „Sarma-Tag“ hatten. Ich liebte ganz besonders die leckere Soße und wurde oft von meiner Mutter dabei erwischt, wie ich heimlich aus dem noch auf dem Herd stehenden Topf die Soße löffelte. Ihre Worte klingen immer noch in meinen Ohren: „Warte doch, bis es kocht!“ Auch heute erinnert mich der Duft dieses Gerichts an meine wunderschöne Kindheit in der Türkei.

# Gefüllte Weinblätter

## Yaprak Sarması



60 - 75 Minuten

### Zutaten

200 g **Weinblätter**  
(gibt es im türkischen  
Supermarkt)

1 Tasse **Reis**

1 mittelgroße **Zwiebel**

3 EL **Olivenöl**

1 TL **Tomatenmark**

1 TL getrocknete **Minze**

½ TL **schwarzer Pfeffer**  
und **Paprikapulver**

1 **Zitrone**

1 Tasse **Wasser**

1. Zwiebel fein hacken und in Olivenöl glasig anbraten.
2. Den gewaschenen Reis hinzufügen und kurz mitbraten.
3. Tomatenmark, Minze, Pfeffer und Paprikapulver einrühren.
4. Weinblätter kurz in heißem Wasser blanchieren.
5. Jeweils eine kleine Menge der Füllung auf ein Blatt legen und eng einrollen.
6. In einen Topf dicht an dicht schichten und mit einer Mischung aus Wasser und Tomatenmark übergießen, Zitronenscheiben darauflegen.
7. Deckel schließen und bei niedriger Hitze 30-40 Minuten garen.

*Afiyet olsun!*





# ***Lauch weckt Erinnerungen an meine Mutter.***

*Pırasa bana annemle olan anılarımı canlandırır.*

## **Seval Maya**

In der Türkei wird eine gigantische Menge Lauch angebaut, er gehört zu den populärsten Gemüsen des Landes - Die ganze Türkei liebt Lauch. Er ist sehr reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

Ich verbinde Lauch mit meiner Kindheit in der Türkei. Er weckt Erinnerungen an meine verstorbene Mutter Fidan Firdevs. Besonders in den Wintermonaten gab es bei uns täglich Lauch. Aber auch im Sommer gab es eine kalte Vorspeise aus Lauch, die ich sehr liebte. Meine Mutter war eine exzellente Köchin. Ihre Lauchsoße war sehr cremig und zerging auf der Zunge. Mal vegetarisch, mal mit Hackfleisch, mal mit Eiern oder als Teigfüllung – wir liebten als Kind jede Variante. Heute koche ich fast nur die vegetarische Variante als Vorspeise. Ich habe es sogar auf der Bühne der Internationalen Grünen Woche mit Politiker\*innen gekocht und dort vorgestellt.

# Lauchgemüse in Olivenöl

## Zeytinyağlı Pırasa



45 Minuten

### Zutaten

2-3 **Lauchstangen**

1 **Zwiebel**

2-3 **Karotten**

1 EL **Tomatenmark**

1 EL **Reis**

1 TL **Zucker**

**Salz**

**Schwarzer Pfeffer**  
(je nach Geschmack)

3-4 EL **Olivenöl**

1. Lauch und Karotten gründlich waschen und in Scheiben schneiden
2. Gewürfelte Zwiebel mit etwas Olivenöl in einer Pfanne anbraten bis diese karamellisiert ist.
3. Tomatenmark oder passierte Tomaten dazugeben und kurz köcheln lassen.
4. Das geschnittene Gemüse und den gewaschenen Reis hinzugeben.
5. Soviel Wasser geben bis der Topfboden bedeckt ist.
6. Mit Salz und Zucker würzen.
7. Zunächst bei hoher Hitze 2-3 Minuten kochen, danach bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel köcheln.
8. Nach dem Fertigmachen Olivenöl und schwarzen Pfeffer dazugeben.
9. Beim Servieren etwas Zitronensaft träufeln und mit 1-2 Zitronenscheiben garnieren.

*Afiyet olsun!*



## **2. Lebensmittelverschwendung vermeiden**

Es ist wichtig, Mahlzeiten im Voraus zu planen um nur das einzukaufen, was wirklich benötigt wird. Reste können kreativ weiterverarbeitet werden – etwa zu Suppen, Aufläufen oder Smoothies.

### **Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)**

- Es ist nur eine Empfehlung des Herstellers
- Die Nahrungsmittel sind oft noch länger gut und genießbar
- fühlen, riechen, schmecken - So kannst Du selbst entscheiden, ob Essen noch gut ist.

## **3. Energieeffizient kochen**

- Deckel auf Töpfen verkürzen die Garzeit
- Die Restwärme von Herd und Backofen kann oft noch nutzen, z.B. um Speisen warm zu halten.
- Mit der passenden Topfgrößen für die Herdplatte kann man viel Energie sparen.
- Wasser nur in der benötigten Menge erhitzen spart viel Energie – ein Wasserkocher ist meist effizienter als ein Topf.

## **4. Pflanzenbasierte Gerichte bevorzugen**

Der Anbau von pflanzlichen Lebensmitteln wie Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten verbraucht oft weniger Wasser und Energie als die Produktion von Fleisch und Milchprodukten. Schon ein bis zwei vegetarische Tage pro Woche können viel bewirken.

# *Wie können wir gesünder essen?*

Eine gesunde und nachhaltige Ernährung ist eine Lebensweise, die sowohl deine eigene Gesundheit als auch die Umwelt berücksichtigt. Sich gesund und nachhaltig zu ernähren erfordert bewusste Entscheidungen und manchmal auch große Veränderungen in den Lebensgewohnheiten. Das ist nicht immer einfach, aber langfristig lohnt es sich – für den einzelnen Menschen, kommende Generationen und den Planeten. Durch eine umweltfreundliche und sozial verträgliche Lebensweise können wir alle zu einer besseren Zukunft beitragen.

*Genieß dein Essen mit allen Sinnen!*

Essen ist weit mehr als bloße Nahrungsaufnahme – es ist ein Erlebnis, das wir mit all unseren Sinnen wahrnehmen können und sollten. Dabei geht es nicht nur um die Frage, was wir essen, sondern auch darum, wie wir unser Essen genießen. Unsere Mahlzeiten verdienen unsere volle Aufmerksamkeit – frei von Ablenkungen durch Handy, Fernsehen oder andere Störfaktoren. Ebenso wichtig ist es, Dankbarkeit für die Nahrung zu empfinden, die unseren Körper nährt.

# 10 Tipps für eine gesunde Ernährung

## 1. Viel frisches Obst und Gemüse essen:

Die Hälfte unseres Tellers sollte mit frischem Obst und Gemüse gefüllt sein. Je bunter das Essen, desto mehr Nährstoffe enthält es!

## 2. Vollkorn statt Weißmehl:

Vollkornprodukte machen länger satt und enthalten mehr Nährstoffe als weiße Mehlprodukte.

## 3. Langsam essen und genießen:

Bewusstes Essen hilft, Überessen zu vermeiden und den Geschmack mehr zu genießen.

**4. Genug Wasser trinken:** Mindestens 1,5 Liter Wasser pro Tag helfen, den Körper gesund zu halten.

## 5. Frische Zutaten bevorzugen:

Je weniger verarbeitet ein Lebensmittel ist, desto gesünder ist es.

## 6. Gesunde Snacks wählen:

Anstatt Schokolade oder Chips lieber Nüsse, frisches Obst oder Naturjoghurt essen.

## 7. Gesunde Fette nutzen:

Olivenöl oder Nüsse sind gute Fettquellen. Auf zu viel tierisches Fett und Frittiertes besser verzichten.

## 8. Weniger Zucker und Salz:

Wer nach und nach den Zucker- und Salzgehalt in den Speisen reduziert, wird schnell einen feineren Geschmackssinn bekommen.

## 9. Mehr Bewegung im Alltag:

Treppe statt Aufzug, Fahrrad statt Auto – jede Bewegung tut gut!

## 10. Abwechslung ist wichtig:

Verschiedene Lebensmittel sorgen dafür, dass der Körper alle wichtigen Nährstoffe bekommt.

# Saisonkarte Gemüse und Obst

Der Verzehr von saisonalem Obst und Gemüse ist ein wesentlicher Faktor für eine ökologisch nachhaltige Ernährung. Durch die Orientierung am natürlichen Erntezyklus entfallen energieintensive Prozesse wie die Beheizung von Gewächshäusern sowie lange Transportwege aus Übersee. Dies führt zu einer deutlichen Reduktion von CO<sub>2</sub>-Emissionen und schont fossile Ressourcen.

Die folgende Saisonkarte dient als systematischer Leitfaden, um den Einkauf regionaler Erzeugnisse ökologisch und ökonomisch sinnvoll zu gestalten. Sie zeigt auf, wie eine bewusste Sortenwahl die heimische Landwirtschaft unterstützt und den individuellen ökologischen Fußabdruck nachhaltig minimiert.



Möchten Sie die Karte als PDF herunterladen? →

Dann scannen Sie den QR-Code!



[www.verbraucherzentrale.de/  
sites/default/files/2023-02/  
saisonkalender\\_poster\\_a3.pdf](http://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2023-02/saisonkalender_poster_a3.pdf)

# HEIMISCHES OBST UND GEMÜSE

Wann gibt es was?

## Heimisches Gemüse

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Auberginen				☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Blumenkohl				☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Bohnen (Busch-, Stangenbohnen)					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Brokkoli					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Chinakohl	☀️	☀️	☀️		☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Dicke Bohnen (Acker-, Saubohnen)					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Erbsen, Zuckererbsen					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Fenchel					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Grünkohl	☀️	☀️	☀️							☀️	☀️	☀️
Gurken (Salat-, Minigurken)		☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Gurken (Einlege-, Schälgurken)					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Kartoffeln	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Knoblauch						☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Kohlrabi				☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Kopfkohl (Rot-, Weiß-, Wirsingkohl)	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Kürbis	☀️	☀️				☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Möhren	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Mangold					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Pastinaken, Wurzelpetersilie	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Paprika				☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Porree (Lauch)	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Radieschen	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Rettilch	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Rhabarber		☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Rosenkohl	☀️	☀️							☀️	☀️	☀️	☀️
Rote Beete	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Schwarzwurzeln	☀️	☀️	☀️	☀️					☀️	☀️	☀️	☀️
Sellerie, Knollensellerie	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Sellerie, Stangensellerie				☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Spargel			☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Speiserüben (Mai-, Herbstrüben)				☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Spinat				☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Spitzkohl	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Steckrüben (Kohlrüben)	☀️	☀️	☀️	☀️					☀️	☀️	☀️	☀️
Tomaten: geschützter Anbau					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Tomaten: Gewächshaus			☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Topinambur	☀️	☀️	☀️							☀️	☀️	☀️
Zucchini					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Zuckermals									☀️	☀️	☀️	☀️
Zwiebeln	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Zwiebeln: Bund-, Lauch-, Frühlings-				☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️

## Heimisches Obst

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Äpfel	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Apfrikosen	☀️	☀️									☀️	☀️
Birnen											☀️	☀️
Brombeeren							☀️	☀️	☀️	☀️		
Erdbeeren							☀️	☀️	☀️	☀️		
Heidelbeeren							☀️	☀️	☀️	☀️		
Himbeeren							☀️	☀️	☀️	☀️		
Johannisbeeren							☀️	☀️	☀️	☀️		
Kirschen, sauer							☀️	☀️	☀️	☀️		
Kirschen, süß							☀️	☀️	☀️	☀️		
Mirabellen/Reネクodnen							☀️	☀️	☀️	☀️		
Pfirsiche/Nektarinen							☀️	☀️	☀️	☀️		
Pflaumen/Zwetschgen							☀️	☀️	☀️	☀️		
Quitzen											☀️	☀️
Stachelbeeren											☀️	☀️
Tafeltrauben											☀️	☀️

## Heimische Salate

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Eisbergsalat					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Endiviensalat						☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Feldsalat	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Kopfsalat, bunte Salate	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Radichio	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Romanasalat						☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Rucola (Rauke)	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️

## Heimische Kräuter

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Dill	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Majoran, Oregano, Rosmarin, Salbei, Thymian	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Petersilie	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Schnittlauch	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️

## LEGENDE

- Sehr geringe Klimabelastung**
  - ☀️ Freilandprodukte
- Geringe bis mittlere Klimabelastung**
  - ☀️ Geschützter Anbau (Abdeckung mit Folie oder Vlies, ungeheizt)
  - ☀️ Lagerware
  - ☀️ Produkte aus ungeheizten oder schwach geheizten Gewächshäusern
- Hohe Klimabelastung**
  - ☀️ Produkte aus geheizten Gewächshäusern

## IMPRESSUM

Verbraucherzentralen Baden-Württemberg, Berlin, Bremen, Bayern, Hessen, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Saarland und Schleswig-Holstein

**Fachliche Beratung:** Leibniz-Institut für Gemüse- und Zierpflanzenbau (IGZ) e.V., Dr. Carmen Feller und Universität Bonn, INRES Gartenbauwissenschaft, Dr. Michael Blanke

**Bilder:** stock.adobe.com / Erbsen: Iurii Kachkovskiy; Trauben: zcy; Dill: Scisetti Alfio; Heidelbeeren: ange1011

**Stand:** 6. aktualisierte Auflage November 2022

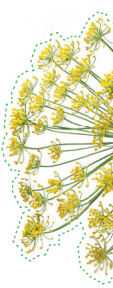
© Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, Mintprostr. 27, 40215 Düsseldorf

verbraucherzentrale

Fördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



# *Weitere Informationen*

## **Bundesministerium für Verbraucherschutz und Landwirtschaft**

[www.bvl.bund.de](http://www.bvl.bund.de)

## **Strategie für eine gesunde und nachhaltige Ernährung**

[www.bzfe.de/klima-und-wandel/essen-im-wandel/  
planetary-health-diet](http://www.bzfe.de/klima-und-wandel/essen-im-wandel/planetary-health-diet)

## **Deutsche Gesellschaft für Ernährung**

[www.dge.de](http://www.dge.de)

## **Für eine zukunftsfähige Ernährungs- und Landwirtschaftspolitik**

[www.ernaehrungsrat-berlin.de](http://www.ernaehrungsrat-berlin.de)

## **Foodwatch kämpft für das Recht der Verbraucher\*innen**

[www.foodwatch.org/de](http://www.foodwatch.org/de)

## **Lebensmittelklarheit setzt sich für Verbraucher\*innen ein**

[www.lebensmittelklarheit.de](http://www.lebensmittelklarheit.de)

## **Die Bundesländer publizieren hier öffentliche Warnungen und Informationen**

[www.lebensmittelwarnung.de](http://www.lebensmittelwarnung.de)

## **Kostenlos Obst, Nüsse und Beeren ernten**

[www.mundraub.org](http://www.mundraub.org)

## **SIRPLUS setzt sich gegen Lebensmittelverschwendung ein**

[www.sirplus.de](http://www.sirplus.de)

## **Kochen ohne Reste**

[www.sophiahoffmann.com](http://www.sophiahoffmann.com)

## **Umweltbundesamt**

[www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/essen-trinken/klima-umweltfreundliche-ernaehrung#gewusst-wie](http://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/essen-trinken/klima-umweltfreundliche-ernaehrung#gewusst-wie)

## **Informationsplattform zu allen Nachhaltigkeitsthemen**

[www.utopia.de/ernaehrung/](http://www.utopia.de/ernaehrung/)

## **Die Verbraucherzentrale schützt die Rechte der Verbraucher**

[www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel)

## **Einkaufstipps**

### **SuperCoop Gemeinschaftssupermarkt**

[www.supercoop.de](http://www.supercoop.de)

### **Lebensmittel retten und regionale Gemüseboxen kaufen**

[www.lebensmittelpunkte-berlin.de](http://www.lebensmittelpunkte-berlin.de)

### **Regionale Biomärkte**

[www.berlin.de/special/shopping/biomarkt](http://www.berlin.de/special/shopping/biomarkt)

### **Gemüseboxen kostengünstig mieten – selber anbauen**

[www.meine-ernte.de](http://www.meine-ernte.de)

[www.ackerhelden.de](http://www.ackerhelden.de)

Danke

Teşekkürler

شُكْرًا

Dziękuję

Grazie

Tashakor

Təşəkkürlər

ДЯКУЮ



*Ein herzliches und großes Dankeschön an all die wunderbaren Köchinnen, die ihre Kindheits-, Heimat- und Lieblingsrezepte mit uns geteilt haben!*

*Eure Geschichten, Erinnerungen und Aromen machen dieses Kochbuch zu etwas ganz Besonderem. Ihr habt nicht nur Gerichte, sondern auch ein Stück eurer Geschichten und Herzen weitergegeben – dafür sind wir euch sehr dankbar!*

*Unser besonderer Dank gilt auch der Senatsverwaltung für Justiz und Verbraucherschutz, die dieses Kochbuch im Rahmen der Berliner Ernährungsstrategie gefördert hat.*

*Auch einen herzlichen Dank an unseren Fotografen Sebastian Heck, der die wunderbaren Fotos gemacht hat.*

*Wir danken auch 'Kantine Zukunft' für die Bereitstellung der Küche und die gute Zusammenarbeit.*

## **Yeşil Çember – ökologisch interkulturell gGmbH**

---

Yeşil Çember [Jeschil Tschember, Türkisch für Grüner Kreis] setzt sich seit 2006 für eine „barrierefreie“ Umweltbildung ein, die für alle Bürger\*innen in Deutschland zugänglich ist.

Wir sensibilisieren migrantische Communities für nachhaltige Lebensstile. Dafür entwickeln wir niedrigschwellige und kulturspezifische Bildungsmaterialien; organisieren interkulturelle Veranstaltungen; führen Schulungen, Aktionen, Ausflüge und Workshops durch. Außerdem beraten und begleiten wir deutsche Umweltakteure bei ihrer interkulturellen Öffnung.

**[www.yesilcember.eu](http://www.yesilcember.eu)**

## **Berliner Ernährungsstrategie**

---

Im Land Berlin soll sich eine Wende bei der Ernährung vollziehen. Dafür wurde 2020 die Berliner Ernährungsstrategie ins Leben gerufen. Die wichtigsten Ziele der Strategie für alle Berliner\*innen sind:

- o Gutes Essen für alle
- o Mehr Essen aus der Region
- o Weniger Verschwendung von Lebensmitteln
- o Mehr Wissen über Ernährung für alle

**[www.berlin.de/ernaehrungsstrategie](http://www.berlin.de/ernaehrungsstrategie)**

# 23 Frauen, 23 Rezepte, eine gemeinsame Heimat: Berlin

Jedes Rezept in diesem Buch erzählt von Wurzeln, vom Ankommen und vom Zusammenhalt. Es ist eine Hommage an die Kraft der Gemeinschaft, die uns zeigt:

Wenn wir teilen, werden wir alle reicher.

Lassen Sie sich inspirieren zum Nachkochen, zum Weitererzählen und zum Staunen über die wunderbare Vielfalt, die direkt vor unserer Haustür liegt.

[www.yesilcember.eu](http://www.yesilcember.eu)

Gefördert durch die Senatsverwaltung für Justiz und Verbraucherschutz im Rahmen der Berliner Ernährungsstrategie



MITGLIED IM NETZWERK DER  
**BIO**  
STÄDTE

