

KulturKirche  
nikodemus

Evangelische Kirchengemeinde Nikodemus

März 2021

magazin  
digital



Essen  
ist  
fertig!

# AKTUELL – GOTTESDIENSTE IM MÄRZ 2021

## JAHRESLOSUNG 2021

Jesus Christus spricht:  
Seid barmherzig, wie auch euer Vater barmherzig ist!

LUKAS 6,36

### ▶ DIGITALER ZEITKLANG-KULTURGOTTESDIENST Sonntag, 28. Februar, ab 10 Uhr

REMINISZERE

Pfarrerin Martina Weber – *Liturgie und Predigt*  
Volker Jaekel – *Musik*  
auf [www.kulturkirche-nikodemus.berlin](http://www.kulturkirche-nikodemus.berlin) oder

direkt auf unserem [Youtube-Kanal](#)

### ▶ DIGITAL – MUSIK ZUM SONNTAG Sonntag, 7. März, ab 10 Uhr

OKULI

Volker Jaekel – *Musik*  
auf [www.kulturkirche-nikodemus.berlin](http://www.kulturkirche-nikodemus.berlin) oder  
direkt auf unserem [Youtube-Kanal](#)

### ▶ DIGITALER GOTTESDIENST Sonntag, 14. März, ab 10 Uhr

LÄTARE

Pfarrerin Martina Weber – *Liturgie und Predigt*  
Volker Jaekel – *Musik*  
auf [www.kulturkirche-nikodemus.berlin](http://www.kulturkirche-nikodemus.berlin) oder  
direkt auf unserem [Youtube-Kanal](#)

### ▶ DIGITAL – MUSIK ZUM SONNTAG Sonntag, 21. März, ab 10 Uhr

JUDIKA

Volker Jaekel – *Musik*  
auf [www.kulturkirche-nikodemus.berlin](http://www.kulturkirche-nikodemus.berlin) oder  
direkt auf unserem [Youtube-Kanal](#)

### ▶ DIGITALER GOTTESDIENST Sonntag, 28. März, ab 10 Uhr

PALMSONNTAG

Pfarrerin Martina Weber – *Liturgie und Predigt*  
Volker Jaekel – *Musik*  
auf [www.kulturkirche-nikodemus.berlin](http://www.kulturkirche-nikodemus.berlin) oder  
direkt auf unserem [Youtube-Kanal](#)



# EDITORIAL

von Fred-Michael Sauer



Liebe Leserinnen und Leser,

die Ihnen vorliegende März-Ausgabe des nikodemusMAGAZINS ist sehr üppig ausgefallen. Das liegt ganz eindeutig am Thema, denn zum Essen hat jede\*r etwas zu sagen. Ob Rezepte, Erinnerungen oder Innovationen – von allem wird im Heft erzählt.

Martina Webers Oma kredenzte zum Beispiel einen Wackelpudding mit Apfelstücken in Fischform (ab Seite 4), das Spinatpudding-Rezept von Jutta Sailer klingt ebenso vielversprechend (Seite 4) wie das Kartoffelgratin-Rezept von Felix von Ploetz (Seite 5).

Wie man Kimchi herstellt, verrät Kai Liedtke (Seite 15), und über die Zubereitung von Bentōs klärt Michael Schmücker auf (Seite 17).

Neben den vielen Rezepten wollen wir auf den Spaß beim Kochen hinweisen. Wie man sich den erhält, hat

Martina Weber im Interview mit Florian Mannchen herausgefunden (Seite 7).

Über die schwäbische Küche schwärmt Melanie Weber (Seite 9), und Sabine Krumlinde-Benz forscht gemeinsam mit Fred-Michael Sauer nach, wie es im Mittelalter in der Küche und an der Tafel zuging. Dazu weiß Volker Jaekel zu berichten – öfters mit Musik (Seite 23).

Coffee to go kennt jeder, aber kaum einer denkt an den Müll, den die vielen Pappbecher verursachen. Abhilfe schafft Coffee Union – Melanie Weber fragte nach, wie diese aussieht (Seite 17).

Fressen oder gefressen werden – Katja Neppert untersucht bei Grimm & Co. das Fressverhalten im Märchen (Seite 16).

Einen schönen Frühling und viel Spaß beim Lesen wünscht Fred-Michael Sauer

ANZEIGE

## Benötigen Sie oder Ihr Angehöriger Hilfe?

**Wir helfen und pflegen mit hoher fachlicher Kompetenz und viel menschlicher Zuwendung**



- durch die **Diakonie-Station Neukölln - bei Ihnen zu Hause**
- in der **Haltestelle Diakonie** · ein spezielles Angebot für Demenzerkrankte

Kirchgasse 62 · 12043 Berlin · ☎ 030-685 90 51

- in unserer **Tagespflege** – fühlen Sie sich ganz wie zu Hause  
Sonnenallee 298 · 12057 Berlin · ☎ 030 - 63 22 54 74
- in unserem **Seniorenheim** – finden Sie ein neues zu Hause  
Erich-Raddatz-Haus  
Sonnenallee 298 · 12057 Berlin · ☎ 030 - 63 22 54 0

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern! Ihre Diakonie-Pflege Simeon gGmbH

[www.diakonie-station.de](http://www.diakonie-station.de)



# LIEBE INTERESSIERTE AN UND VERBUNDENE MIT DER KulturKirche nikodemus, LIEBE NACHBARINNEN UND NACHBARN, LIEBE GEMEINDE,

von Martina Weber, Fotos: Jutta Sailer, Felix von Ploetz, Florian Mannchen

„Essen ist fertig!“ – so lautet der Titel unseres Magazins.

Ausgerechnet jetzt in der Fastenzeit so ein Thema?

Ja, gerade jetzt. Gerade in diesem Jahr. In der Passionszeit – der Fasten- und Vorbereitungszeit auf die Karwoche mit Ostern an ihrem Ende.

Ein gutes Jahr voller Entbehrungen und Einschränkungen liegt hinter uns und der ganzen Welt. Wir können mehrheitlich von Glück sagen, wenn wir bisher verschont geblieben sind von der Pandemie oder wenn eine Erkrankung ohne schweren Verlauf und Langzeitfolgen abgelaufen ist.

Sicher, vieles ist unbequem und nervig, manche haben ihre Arbeit verloren, andere sind einsam. Das alles ist nicht schön, aber doch nicht mit dem Leben aufzuwiegen. Ich denke, unsere Fastengabe, unser Verzicht in diesem Jahr ist das Ziel, das wir alle vor Augen haben: möglichst wenig Pandemietote, möglichst bald wieder ein Leben mit Nähe ohne Distanz und ohne andere Beschränkungen führen zu können.

Bis dahin ist noch ein weiter Weg. Aber ich bin auch der Meinung, dass wir alle zusammen diesen Weg zurücklegen können. Schritt für Schritt. Jede und jeder verzichtet ein Stück, um das große Gemeinsame zu erreichen. Besinnung auf das Wesentliche. Dabei die Seele stärken. Mit Gebet und Stille. Und: mit gutem Essen. Sorgfältig zubereitet, schön aufgetischt und mit Genuss gegessen. Was ist da naheliegender als das Lieblingsessen?

## Spinatpudding, von Jutta Sailer

Zugegeben, auf den ersten Blick irritieren die beiden Worte: Spinat und Pudding. Im deutschen Sprachraum zählt der Pudding zu den Süßspeisen, aber gastronomisch korrekt gehört er sowohl zu den pikanten als auch süßen Gerichten.

Der Spinatpudding braucht eine verschließbare Form und wird im Wasserbad gegart. Vermutlich kommt daher der Begriff Wasserbadform, und bei genau dieser Form fangen meine Erinnerungen an.

Was war es für eine Vorfreude, wenn meine Mutter die Formen aus dem Schrank holte, ja, sie besaß mehrere, wir waren eine große Familie. An Geburtstagen, Weihnachten, Ostern, eben nur zu ganz besonderen Anlässen machte sie dieses fabelhafte Gericht nach dem überlieferten Rezept ihrer Mutter, meiner Großmutter, Jahrgang 1897.

Dazu gab es Braten, der mich nicht besonders interessierte, die Soße aber war eine wunderbare Begleitung für den Spinatpudding.

Und am allerbesten war es, wenn nicht alles aufgegessen wurde und die Reste am nächsten Tag in Butter zart angebraten nochmal auf den Tisch kamen. Wir Geschwister haben uns fast immer gezankt, wer das größte Stück bekam.

### Zutaten für eine mittlere Wasserbadform:

9 Brötchen vom Vortag  
450g fein gehackter Blattspinat, TK, wer mag, natürlich auch frisch  
3 Eier, getrennt  
375 ml Milch  
1 Zwiebel  
½ - 1 Bund Petersilie  
Muskat, Salz, etwas Pfeffer

### Zubereitung:

Die Brötchen in sehr feine Scheiben schneiden, fächerartig in eine Schüssel legen und mit der fast kochenden Milch übergießen – zugedeckt eine halbe Stunde ziehen lassen.

Die Zwiebel und die Petersilie fein hacken und in reichlich Butter dämpfen. Den gut abgetropften Spinat, Gewürze, Eigelb und Kräuter kräftig mit der Brötchenmasse vermischen. Meist müssen noch reichlich Semmelbrösel in den Teig, er darf nicht zu weich sein und sollte sich ganz leicht von der Handinnenfläche abstreifen lassen.

Zuletzt vorsichtig den Eischnee unterziehen und das Ganze in eine gut ausgefettete, mit Semmelbrösel ausgestreute Wasserbadform füllen.

80 – 90 Minuten in einem geschlossenen Topf leicht köcheln lassen, das Wasser sollte bis 2cm unterhalb der Form reichen.

Die Form ein paar Minuten ruhen lassen, Achtung, sie ist richtig heiß! Vorsichtig auf einen Teller stürzen und dann: Guten Appetit!

Meine Mutter benutzte immer einen alten Stoffgürtel, um den Topfdeckel an den Topfgriffen festzubinden, so konnte sich der Deckel während des Kochens nicht heben und klappern. Ich mache es auch so, ein einfacher, aber wirksamer Trick!



→ FORTSETZUNG VON SEITE 4

## Kartoffelgratin, von Felix von Ploetz

Der eigene Herd hat in Zeiten der Pandemie immer größere Bedeutung gewonnen. Hier unterscheiden wir sicher alle gerne zwischen hohem Aufwand mit maximalen Geschmackserlebnis und der „einfachen“ Küche, die wahlweise auch mal ein Tiefkühlpizza beinhaltet. Der hier von mir vorgestellte Kartoffelgratin liegt dazwischen – hat eine sehr geringe Vorbereitungszeit und schmeckt auch im Single Haushalt gerne mehrere Tage. Außerdem zieht schon während der Backzeit ein leichter Knoblauchgeruch durch die Wohnung – herrlich – wenn man es mag!

### Was brauchen wir für vier Personen / oder 2-3 Tage für Single:

- Eine Auflaufform mit Deckel mit dem Fassungsvermögen für
- ca. 1,5 kg Kartoffeln festkochend
- Ein Becher Schlag Sahne (für Veganer wahlweise Hafer oder Reis Cuisine)
- Knoblauch, Salz, Pfeffer, Paprika
- 200 g Schafskäse (ich empfehle den „GUT BIO“: mehr Schleichwerbung ist nicht. Sehr schmackhaft und erschwinglich)

### Los geht's:

- Backofen vorheizen auf 220 Grad /Umluft 200 Grad
- Auflaufform einfetten (Butter oder Margarine etc.)
- Kartoffeln waschen, schälen, möglichst dünn schneiden (umso schneller ist der Gratin gar) und lose in die Form oder aufgestellt schichten
- Sahne, 1-2 Knoblauchzehen, ca. halber Teelöffel Salz, Pfeffer, Paprika anrühren

- Die Kartoffeln in der Form übergießen
- MIT DECKEL im Backofen auf mittlerer Stufe
- Schafskäse in kleine Würfel schneiden
- Nach ca. 25 Min (je nach Dicke der Kartoffeln) mit spitzem Messer Konsistenz der Kartoffeln überprüfen. Geht das Messer leicht durch, Auflaufform aus dem Herd nehmen und Deckel entfernen
- Schafskäse gleichmäßig verteilen, Temperatur um ca. 30 Grad erhöhen, auf Oberhitze stellen und die Form zurück in den Backofen OHNE DECKEL!
- Nach ca. 10 Minuten – je nach gewünschter Bräune von Kartoffeln /Schafskäse Auflaufform entnehmen

Dazu schmeckt grüner Salat mit Tomaten etc., gerne mit angebratenen Sonnenblumenkernen

Bon appetit!



Was ist das, das Lieblingsessen? Was macht es aus? Ist es einfach nur ein gut gekochtes Essen nach Rezept mit guten Zutaten? Nein. Das ist mehr. Ein Essen für alle Sinne. Guter Geruch. Schöner Tisch mit Blumen, Tischdecke, Kerze, Serviette, Geschirr und gutem Getränk. Und einer großen Portion Erinnerung. Das kann variieren. An eine Situation, einen Urlaub, einen geliebten Menschen. Ein erreichtes Wegstück. Ach, beinahe hätte ich das Wichtigste vergessen: eine große Portion Liebe. Ganz wichtige Zutat.

Zwei Lieblingsessen haben Jutta Sailer und Felix von Ploetz hier für uns aufgeschrieben. Es ist mehr als ein Rezept zum Nachkochen. Es ist eine Geschichte, an der wir teilhaben können, wenn wir es nachkochen und essen.

Meine Oma machte ein wunderbares Huhn mit Reis. Eigentlich nichts Besonderes. Aber es war meine Oma, die kochte, der ich zur Hand gehen durfte und die mir das Huhn von allem ablöste, was ich nicht mochte. Und die dieses Essen immer machte, wenn ich es mir wünschte. Graupensuppe und Nudelsuppe mit Majoran, grüne Bohnen mit Bouletten und selbstgemachtem Kartoffelbrei,

FORTSETZUNG AUF SEITE 6 →

### Lukullische Impressionen aus Florian Mannchen's Küche (siehe auch Seite 7)

→ FORTSETZUNG VON SEITE 5

Sauerbraten mit Knödeln, selbst gebackener Blitzbisquit mit Kirschen und Schlagsahne, Fischpudding (Götterspeise mit Apfelstückchen aus Dr.-Oetker-Formen in Fischform) mit selbst gekochter Vanillesauce, Stulle ohne Rand mit Butter vom Fensterbrett und Salami, Plätzchen und Makronen – und immer alles von meinem Geschirr, das hatte sie nur für meinen Cousin und mich angeschafft. Meine Oma ist schon lange tot, ich war 13 Jahre alt, als sie starb. Mit diesen Gerichten in der Erinnerung halte ich mir auch Erinnerung an sie wach. Natürlich gibt es da auch andere Gelegenheiten und Dinge, die mich an sie erinnern. So sind im Laufe meines Lebens Lieblingsessen hinzugekommen, längst bin ich selbst eine Lieblingsessenköchin für andere geworden, das ist schön. Im Unterschied zu meiner Oma lege ich Wert darauf, dass die Kinder in entsprechendem Alter die Essen auch mit mir gemeinsam richtig zubereiten lernen und sich die Rezepte aufschreiben, damit sie die Essen auch in meiner Abwesenheit nachkochen können. Von meiner Oma habe ich nicht zu allen Gerichten ein Rezept, das ist schade.



Also: Kocht! Kochen Sie! Und teilt die Rezepte!

Gerne möchte ich hier im Magazin auch in den kommenden Ausgaben Lieblingsrezepte abdrucken. Schreibt sie einfach per Mail an [pfn.weber@kulturkirche-nikodemus.berlin](mailto:pfn.weber@kulturkirche-nikodemus.berlin), gerne mit euch und einem Foto des Essens, das ist aber nicht Bedingung. Und gerne auch mit einer kleinen Geschichte dazu, warum das euer Lieblingsessen ist.

Bleiben Sie/bleibt ihr alle behütet, gesegnet und gesund und genießt dieses Magazin und eure Speisen!

Ihre/eure Pfarrerin Martina Weber

## INTERVIEW MIT FLORIAN MANNCHEN

von Martina Weber, Foto: privat

„**Essen ist fertig!**“ Dieser Titel unseres Magazins ruft bei vielen wahrscheinlich die Werbung für ein Fertignudelgericht mit Tomatensauce aus den frühen 90er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts wach ... Ich muss bei diesem Titel auch an meinen langjährigen Freund Florian Mannchen denken. Ihn und seine Arbeit in der Sarah Wiener Stiftung möchte ich heute vorstellen und gemeinsam wollen wir Lust am Kochen wecken, Freude an guten regionalen Zutaten und Anregungen für die ganze Familie in Corona-Zeiten geben.



Florian Mannchen hat Pädagogik studiert. Seit knapp 5 Jahren arbeitet er bei der Sarah Wiener Stiftung und ist dort Leiter des Bildungsprogramms. Nicht nur beruflich, sondern auch privat beschäftigt er sich gerne mit dem Anbau von Gemüse und Kräutern, mit dem Kochen schöner Gerichte – und isst sie auch gerne. Er ist ein guter Gastgeber und schafft es auch hin und wieder, Erwachsene von manch einer Zutat oder einem Rezept zu überzeugen, dem sie zuvor skeptisch gegenüberstanden. Ich würde ihn als Feinschmecker bezeichnen. Die Sarah Wiener Stiftung hat es sich zur Aufgabe gemacht, bei Kindern die Lust auf frisches, selbst zubereitetes Essen zu wecken. Die Angebote der Stiftung vermitteln Kindern Kochkompetenz und zeigen ihnen, welchen Weg ihr Essen vom Ursprung bis auf ihren Teller nimmt.

### Wie wollt ihr dieses schöne und wichtige Ziel erreichen?

Es gibt gleich mehrere Projekte, die dieses Ziel verfolgen. Bei unserer Initiative „Ich kann kochen!“ bilden wir zum Beispiel pädagogische Fach- und Lehrkräfte fort, in Kitas und Schulen mit Kindern zu kochen und

praktische Ernährungsbildung zu vermitteln. Eltern und Familien finden Rezepte für zu Hause in unserer Familienküche. Und im Rahmen unserer Bauernhoffahrten besteht die Möglichkeit, einen ganzen Tag mit der Kitagruppe oder der Schulklasse unter fachkundiger Anleitung auf einem Bio-Bauernhof zu verbringen.

### Habt ihr pandemiebedingt auch ein Online-Angebot?

Ja, das gibt es natürlich! Alle unsere „Ich kann kochen!“-Fortbildungen finden momentan online statt. Wir haben viel Energie in die Entwicklung kurzweiliger und gleichzeitig pädagogisch und ernährungswissenschaftlich fundierter Fortbildungen gesteckt. Die Kurse richten sich an pädagogische Fach- und Lehrkräfte. In diesem Jahr wollen wir aber auch unser Angebot für Eltern und Familien weiter ausbauen. Bald gibt es mit ausgeklügeltem Hygienekonzept auch wieder die Möglichkeit, den Bio-Bauernhof zu besuchen.

### Nenne mir doch mal ein Beispiel, welche Website ich als Elternteil aufrufen kann, wenn ich mit Kindern etwas Gesundes kochen möchte.

Auf [www.ichkannkochen.de](http://www.ichkannkochen.de) und auch auf Facebook (@Familienkueche.SWS) findest du die „Familienküche“. Da findest du 16 Wochenpläne und 80 Rezepte – also viele Anregungen, was du zusammen mit deinen Kindern zubereiten kannst. Zu einigen Rezepten kann man sich auch ein Kochvideo mit Sarah Wiener anschauen. Auch Tipps für den sicheren Umgang mit Messern, wenn du mit Kindern arbeitest, gibt es auf unserem YouTube-Kanal. Witzig übrigens, dass du nach gesundem Essen fragst und nicht nach leckerem Essen. Wir packen Mahlzeiten nicht in Kategorien wie „gesund“

FORTSETZUNG AUF SEITE 8 →

→ FORTSETZUNG VON SEITE 7

und „ungesund“, weil es immer auf die Menge ankommt, die wir verzehren. Das ist ein wichtiger Inhalt unserer Arbeit: Wir stellen den Genuss in den Mittelpunkt. Studien belegen auch: Wer nicht auf Fertiggerichte zurückgreift, sondern selbst kocht, kocht oft automatisch gesünder.

### **Lerne ich hier vielleicht auch, was Oma noch wusste: Kochen mit Resteverwertung und möglichst wenig wegwerfen?**

Lerne ich hier vielleicht auch, was Oma noch wusste: Kochen mit Resteverwertung und möglichst wenig wegwerfen?

Ja, unbedingt, Nachhaltigkeit spielt für uns eine wichtige Rolle. Wir wollen ja gerade die Wertschätzung für Lebensmittel vermitteln und Kindern veranschaulichen, welchen Zusammenhang es zwischen unserem Essverhalten und der Umwelt gibt. Also geht es natürlich auch darum, möglichst wenig wegzuworfen. Und da gibt es viele Möglichkeiten. Zum Beispiel kann man aus Gemüseabschnitten noch eine wunderbare Brühe kochen – allerdings sollte das Gemüse dabei Bio-Qualität haben. Ganz viele Tipps dazu findet man übrigens auf [zugutfuerdientonne.de](http://zugutfuerdientonne.de). Die Seite stammt von der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung und zeigt, was man aus Resten alles Tolles machen kann.

### **Kann ich den Biobauernhof auch privat besuchen?**

Ja, das geht. Hier in Berlin sind unsere Bauernhoffahrten Teil des Super-Ferien-Passes Jugendkulturservice. Viele Höfe kann man auch privat besuchen; am besten nimmt man aber vorher Kontakt auf. Veranstaltungen und Workshoptermine auf Berliner und Brandenburger Bio-Bauernhöfen gibt es auch hier: <https://www.bio-berlin-brandenburg.de/aktuelles/veranstaltungskalender/>.

### **Was macht für dich das Arbeiten, das Besondere bei der Sarah Wiener Stiftung aus?**

Für mich ist es ein Job, der wahnsinnig viel Sinn – und gleichzeitig auch noch Freude macht. Sinnhaft deshalb, weil wir als Gesellschaft gerade dabei sind, ganz viel unseres Wissens über Essen und Nahrung zu verlieren. Familienrezepte werden weniger weitergegeben, es wird weniger gemeinsam gekocht. Ich kann also meinen Teil dazu beitragen, dass Kinder wieder mit frischen Lebensmitteln in Verbindung kommen und den Spaß am Kochen für sich entdecken können.

### **Möchtest du unseren Leserinnen und Lesern noch etwas mit auf den Weg geben??**

Ja, vielleicht zwei Dinge. Erstens möchte ich gerne Mut machen. Wenn man kocht, auch gemeinsam mit Kindern, kommt es nicht darauf an, alles perfekt und richtig zu machen. Es geht auch um die wertvolle Zeit, die wir gemeinsam verbringen. Gerade Kinder können beim Kochen auch sehr viele andere Dinge lernen: Geduld, Zählen, Messen, Wiegen, Tischeindecken, Rezeptlesen, Kreativität, Improvisation, Feinmotorik, Selbstvertrauen: Kochen ist eigentlich ein Feuerwerk an Fähigkeiten, die entwickelt werden können. Zweitens: Nicht nur Kochen, sondern auch Essen will gelernt sein. Gerade Eltern kennen das, wenn Kinder die gute Sauce nicht essen wollen. Essen braucht Begleitung und Geduld. Es ist normal, wenn Kinder mal phasenweise nur selektiv essen. Neues auf dem Teller will erst mal kennengelernt werden.

Deshalb mein Tipp fürs gemeinsame Essen mit Kindern: die eigene Vorbildrolle nicht vergessen und Geduld bewahren.

Ganz lieben Dank für dieses Interview! Viel Freude beim Nachkochen und Stöbern wünschen Florian Mannchen und Pfarrerin Martina Weber.

**Hier geht es zur Website der Sarah Wiener Stiftung:**  
[www.sarah-wiener-stiftung.de](http://www.sarah-wiener-stiftung.de)

PS: Vielleicht macht ihr es ja mal wie wir beide: Wir verabreden uns gerne zum gemeinsamen Kochen in der jeweils eigenen Küche. Per Videotelefonie sind wir gemeinsam am Brutzeln und Schneiden, sehen den Kochfortschritt und können uns dabei unterhalten. Sozusagen die Kochsendung wie im Fernsehen, aber privat und für zwei – das geht bestimmt auch zu mehreren gut. Guten Appetit!



# EIN STREIFZUG DURCH DIE SCHWÄBISCHE KÜCHE

von Melanie Weber, Foto: Hans/Pixabay.com, RitaE/Pixabay.com, MarkusHagenlocher/Commons.Wikimedia.org

Über Jahrhunderte war unter den landschaftlichen kargen Bedingungen auf der Schwäbischen Alb keine Viehzucht in großem Maße möglich. Fleisch konnten sich daher die meisten nicht leisten, das Volk musste sich mit einfachen Mehlspeisen und Innereien begnügen.

Dabei sind auch die regionalen Unterschiede noch zu beachten: Im Gegensatz zur Schwäbischen Alb wird in Oberschwaben die Küche vielseitiger, dank einer nutzbringenden Viehwirtschaft gab es ausreichend Rahm, Milch und Käse. In den pietistisch geprägten Teilen Württembergs war die Küche karg, sie galt der Nahrungsaufnahme, in den katholischen Teilen gab es eine wesentlich genussfreudigere Küche.

Bedeutend sind in der schwäbischen Küche die Eiertwaren in verschiedenen Variationen, z. B. Knöpfle, Spätzle, Flädle, Maultaschen, Schupfnudel etc. Aber

auch die Suppen und Eintöpfe wie Gaisburger Marsch und Flädlesuppe gehören zur schwäbischen Küche. Auch die Fleischspezialitäten sind nicht zu verachten, der schwäbische Zwiebelrostbraten, die gefüllte Kalbsbrust, der schwäbische Wurstsalat, die Krautwickel.

Die Küche gilt als einfach, bodenständig und unkompliziert. Ich möchte näher auf ein paar Gerichte eingehen, welche ich als Kind immer sehr gerne gegessen habe.

[FORTSETZUNG AUF SEITE 10 →](#)





→ FORTSETZUNG VON SEITE 9

### Maultaschensuppe (Herrgottsbscheißerle)

Der Ausdruck „Herrgottsbscheißerle“ kommt wohl daher, dass am Freitag kein Fleisch gegessen werden soll. Also, so dachte sich der clevere Schwabe, wird das Fleisch einfach in den Maultaschen versteckt. Einer weiteren Legende nach haben die Mönche des Zisterzienserklosters in Maulbronn (daher auch der Name Maul-Tasche) die Fleischfüllung unter dem Teig verhüllt, um den Herrgott nicht zu verärgern. Zugegeben, die Maultaschen in der Brühe kommen etwas farblos daher. Aber wer sich von der appetitzügelnden blassen Hülle aus Nudelteig nicht abschrecken lässt, wird mit einer köstlichen Füllung aus Bratwurstbrät, Schinken, Speck, Spinat, Zwiebeln, Eier, Petersilie, Muskat und Majoran belohnt. Und dazu noch den selbst gemachten Kartoffelsalat in der Brühe mit den Maultaschen, ein wunderbares Karfreitaggericht!

### Spätzle

„Ein Leben ohne Spätzle ist möglich, aber sinnlos“. Diese Postkarte hängt bei uns in der Küche am Kühlschrank, und ich mache kein Hehl daraus, ich liebe Spätzle. Spätzle in und zu den meisten Gerichten, Käse-spätzle, zu Zwiebelrostbraten, das Wichtigste bei allen Gerichten ist die Soße, die Spätzle müssen die Soße aufnehmen können.

Eigentlich sind Spätzle (Mehl, Eier, Salz, Wasser) sehr einfach herzustellen, aber es ist dennoch eine kleine Wissenschaft für sich.

Welches Mehl ist dafür geeignet? Ob Weichweizenmehl oder Hartweizenmehl, mit einem Anteil von Grieß oder ohne. Es gibt auch ein eigenes Spätzle-Mehl. Dann geht

es um die Beschaffenheit der Spätzle. Werden sie vom Brett geschabt oder durch die Spätzlepresse gedrückt, wie lang oder wie kurz werden sie dadurch, und wenn ich den Teig durch einen Löffel mit vielen kleinen runden Löcher reibe, dann produziere ich Knöpfle, und so könnte ich noch lange schreiben.

### Gaisburger Marsch

Dieser Eintopf hat als Besonderheit, dass Kartoffeln und Spätzle zusammen in einer kräftigen Rinderbrühe mit Rinderbrust serviert werden. Das Fleisch wird in kleine Würfel geschnitten, die gekochten Kartoffeln und Spätzle werden auf einen Suppenteller angerichtet, die heiße Rinderbrühe wird daraufgegossen und mit gerösteten Zwiebeln und gehackter Petersilie wird garniert. Gaisburg ist ein Stadtteil von Stuttgart. Dort befand sich die Wirtschaft Bäcka-Schmiede, ein berühmtes Stuttgarter Wirtshaus. Vor dem Ersten Weltkrieg hatten in den Kasernen Offiziersanwärter das Vorrecht, eine Gaststätte ihrer Wahl aufzusuchen. Sie bevorzugten die Bäcka-Schmiede, wo der Eintopf aus Brühe, Rindfleisch, Kartoffelschnitt und Spätzle billig und kräftig ausgegeben wurde. Vor dem Essen formierten sich die Offiziersanwärter zum „Gaisburger Marsch“, der Name für dieses Gericht wird bis heute beibehalten.

Ich hoffe, ich habe Ihnen den Mund für das eine oder andere Gericht wässrig gemacht. Viel Spaß beim Kochen und Essen!

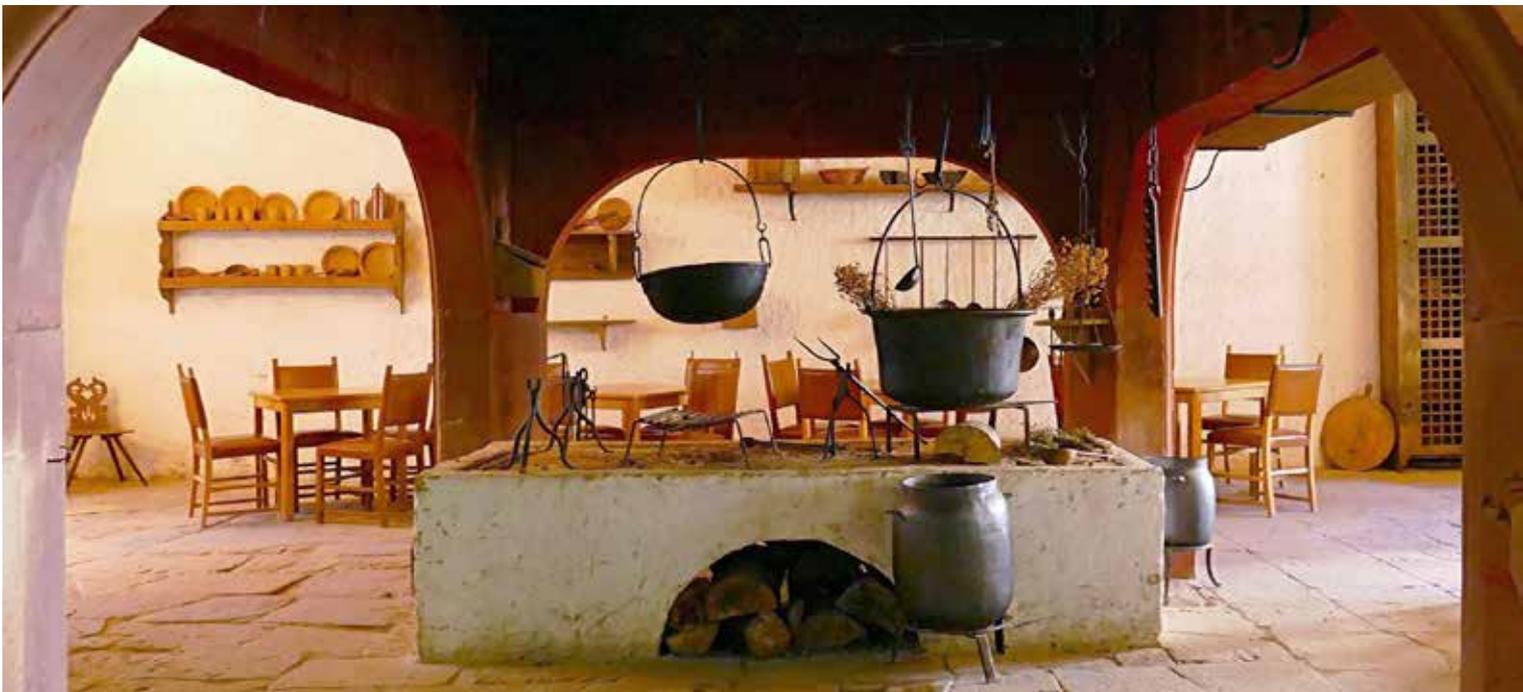
Ihre Melanie Weber



## ESSEN IN ALTEN ZEITEN

von Sabine Krumlind-Benz und Fred-Michael Sauer, Fotos: Travelspot/Pixabay.com, Commons.Wikimedia.org

Stellen Sie sich vor: Sie brauchen nicht mehr einkaufen zu gehen, um die Zutaten für ein Mittagessen zusammenzubekommen. Sie brauchen sich auch nicht den Kopf zu zerbrechen über die Frage: Was koche ich heute? Denn das steht von vornherein fest und ist ohnehin Tag für Tag das Gleiche – es gibt morgens, mittags und abends Haferbrei.



Auf dem Tisch steht eine große Schüssel, jeder der Umsitzenden bringt seinen eigenen (Holz-)Löffel mit und alle langen damit in die Schüssel, bis sie leer ist. Mit etwas Glück gibt es an manchen Tagen etwas Honig über den Brei oder ein paar Früchte, je nach Jahreszeit. Salzig war das Essen in den seltensten Fällen, denn Salz war so teuer, dass es sich die meisten Menschen nicht leisten konnten. Aber selbst wenn man nicht besonders gerne kocht, ist diese Vorstellung nicht gerade verlockend. Doch genau so war es um die Kochkultur im 10. Jahrhundert bestellt.

Das änderte sich erst, als sich neue technische Erfindungen durchsetzten. In den Mühlen wurde feineres Mehl gemahlen, die Kelterer stellten hochwertigere Moste, Weine und Essige her und der Anbau von Pflanzen und Getreide brachte durch die Dreifelderwirtschaft höhere Erträge. Eine verbesserte Infrastruktur und die Intensivierung des Fernhandels verbreiterten

und verbesserten bis zum 14. Jahrhundert das Nahrungsangebot und veränderten die Ernährungsgewohnheiten.

Dennoch war Brot Anfang des 10. Jahrhunderts selbst in vornehmen Klöstern kein alltägliches Nahrungsmittel, während es sich im 13. Jahrhundert als tägliches Nahrungsmittel auch in ärmeren Bevölkerungsschichten durchsetzte. Wild spielte in der mittelalterlichen Ernährung nur eine geringe Rolle, aber die Tiere, die am Haus oder Hof gehalten wurden, dazu zählen Hausschwein und Haushuhn, waren wichtige Fleischlieferanten. Auch getrockneter Kabeljau und gesalzene Heringe gehörten ab dem 10. Jahrhundert zu den in Europa gehandelten Lebensmitteln. Daneben wurde eine große Vielzahl unterschiedlicher Arten von Süß- und Salzwasserfischen gegessen.

FORTSETZUNG AUF SEITE 12 →



→ FORTSETZUNG VON SEITE 11

Zu den häufig verwendeten Würzmitteln zählte Verjus, das ist ein Saft, der aus grünen, unreifen Trauben gepresst wurde, sowie Wein und Essig. Diese gaben gemeinsam mit Honig vielen Gerichten einen süß-säuerlichen Geschmack. Durch die Kreuzzüge gab es einen zunehmenden Kulturaustausch mit dem Orient und neue Gewürze wie Pfeffer, Muskatnuss und Safran hielten Einzug in die heimische Küche. Importierte Gewürze wurden zunächst aber nur in geringen Mengen gehandelt und kamen überwiegend in wohlhabenden Haushalten in die Speisen.

Aus erhalten gebliebenen Rezeptsammlungen lässt sich herauslesen, dass sich im Spätmittelalter die Kochfertigkeiten sehr veränderten. Neue Zubereitungen und Methoden hielten Einzug in die Küche. Es wurden Brühen mit Eiweiß geklärt und raffinierte Mürbeteige tauchen das erste Mal in Rezepten des späten 14. Jahrhunderts auf. Dabei ging es nicht nur um das Sattwerden, sondern zunehmend um den verfeinerten Geschmack der Speisen. Daneben wiederum kam auch gezielt die Verwendung von Heilpflanzen zur Verhütung und Behandlung von Krankheiten zum Einsatz. Erhaltene Rezepte aus der Zeit um 1500 enthielten auch Hinweise zur Zubereitungsweise und waren nicht länger nur eine simple Aufzählung der Zutaten.

Die Verbreitung des christlichen Glaubens veränderte europaweit die Einstellung zum Essen und immer mehr Menschen folgten den kirchlichen Speisegeboten. Diese untersagten für alle Fastentage den Verzehr von Fleisch. Für besonders strenge Fastentage auch den Genuss von tierischen Produkten wie Milch, Käse und Eiern. Die Anzahl der Fastentage schwankte regional. Ein Jahr wies nicht selten bis zu 150 „Veggie-Tage“ auf.

Einige Konservierungsmethoden von Lebensmitteln, die im Mittelalter entwickelt wurden, haben noch heute eine Bedeutung. Trocknen, Dörren, Räuchern – das wird heute noch gemacht, und gar nicht mehr nur, um das Lebensmittel haltbar zu machen, sondern aus Geschmacksgründen. Rauchschinken und Sauerkraut, Apfelfringe und Matjes sind nur einige Beispiele, die noch heute im Speiseplan zu finden sind.

Das Einnehmen der Mahlzeiten war, wie am Anfang beschrieben, eine gemeinschaftliche Handlung, bei der die Dienstboten im selben Raum speisten wie ihre



Herrschaften. Die großen Festmähler in den mittelalterlichen Residenzen waren der Öffentlichkeit sogar uneingeschränkt zugänglich. Beim Krönungsmahl des französischen Königs im Jahre 1380 war der Andrang an geladenen Gästen, Bediensteten und Armen entsprechend groß.

Im voranschreitenden Mittelalter änderten sich die Tischsitten und Frauen waren von Banketten und Festmahlen ausgeschlossen. Sie hatten unter sich, in den Frauengemächern zu speisen. Erst mit der Zeit des Minnekultes wurde ihre Anwesenheit bei den adeligen Festmahlen wieder üblich. Die Sitzordnung wurde von der Hierarchie bestimmt und diese legte auch fest, dass der Rangniedere dem Ranghöheren die Speisen anzureichen und ihm die besten Stücke vorzulegen hatte.

Eines der ersten bekannten und auch gedruckten Kochbücher ist „De Honesta Voluptate“ aus dem Jahre 1475, in dem der päpstliche Bibliotheksverwalter Bartolomeo Sacchi die Rezepte des Kochmeisters Maestro Martino aufnahm, der unter anderem im Vatikanpalast arbeitete. Er entwickelte innovative Techniken wie den Einsatz eines Passiertuches bei der Herstellung von Soßen. Auch spricht er sich für eine großzügige Verwendung von Zucker in Süßspeisen aus. Maestro Martinos Anleitung für die Herstellung von Makkaroni sieht die Verwendung von Eiweiß und Rosenwasser vor und eine Kochzeit von zwei Stunden – das klingt zwar nicht gerade nach „al dente“, aber Geschmäcker sind ja bekanntlich verschieden – auch heute noch.



# INTERVIEW MIT DEN MACHERN VON COFFEE UNION

von Melanie Weber, Fotos: Coffee Union

Von einem am Tag weggeworfenen Kaffeebecher wird die Umwelt schon nicht zerstört werden! – Das ist die Denkweise von vielen Menschen. Aber wenn alle weggeworfenen Kaffeebecher in Berlin, in Deutschland, in Europa, weltweit zusammengezählt werden, zerstört das die Umwelt? Wie viele Kaffeebecher (bei einer Population von 7.837.693.000 Menschen) mögen das sein?

Diese Frage haben sich auch Stefan Spiller, Arne Rathje, Jeremy Jäckel und Benedikt Kohly gestellt. Um einen kleinen (oder auch großen) Beitrag zu leisten, der Vermüllung unseres Erdballes entgegenzuwirken, kamen sie auf folgende Idee:

## **Stefan, bitte stelle dich und das Team doch einmal kurz vor.**

Durch Studium und Arbeit kennen wir uns teilweise schon über viele Jahre und sind ein eingespieltes Team. Uns verband schon damals das gemeinsame Ziel, in die Selbstständigkeit zu wechseln und eigene Ideen umzusetzen. Nach einer Planungsphase haben wir dann im vergangenen Jahr gemeinsam die Coffee Union gegründet.

## **Bitte erkläre uns, was genau die Coffee Union ist und wie dieses System bzw. diese App funktioniert.**

Mit der Coffee Union App kann jede/r in der ganzen Stadt Kaffee genießen, Geld sparen und gleichzeitig etwas Gutes tun. Einfach kostenfrei die App downloaden und das nächste teilnehmende Partnercafé finden und bereits im Vorfeld anschauen, welche Kaffeespezialitäten angeboten werden. Angekommen im Café, läuft der gesamte Bestell- und Bezahlprozess ebenfalls über die App. Wichtig: Wir belohnen umweltfreundliches Genießen und spenden jeweils 10 Cent an ein gemeinnütziges Projekt für jeden Kaffee, der bei der Coffee Union in einem Mehrwegbecher getrunken

wird. Jede/r kann in der App auswählen, welches Projekt durch seinen Kaffee unterstützt werden soll. Wer noch keinen Mehrwegbecher hat, kann natürlich gern unseren nachhaltigen Mehrwegbecher von der Coffee Union nutzen.



## **Aus welchem Material ist der Coffee-Union-Becher?**

Unsere Becher sind BPA-freie Kunststoffbecher, die direkt in Berlin hergestellt werden. Lange Anfahrtswege werden so vermieden. Dank seiner Langlebigkeit verträgt er Hunderte von Spülgängen, ohne an Qualität einzubüßen. Sollte er einmal ausgemustert werden, so kann er durch Vermahlung zu Granulat erneut als Grundmaterial für neue Becher genutzt werden bzw. für andere Produkte als Rohstoff genutzt werden.

## **Wo bekomme ich den Becher her? Kann ich auch einen eigenen Becher benutzen?**

Die Becher sind bei vielen unserer Partner vor Ort erhältlich. Zudem eröffnet auf unserer Website unter [coffee-union.de](http://coffee-union.de) in den kommenden Wochen ein Webshop, bei dem neben unseren neuen, fair gehandelten Kaffeespezialitäten natürlich auch unsere Becher erhältlich sind.

FORTSETZUNG AUF SEITE 14 →



→ FORTSETZUNG VON SEITE 13

### Wie seid ihr auf diese Idee gekommen? Wie ist der Name entstanden?

Wir waren schon immer begeisterte Kaffeetrinker und der morgendliche Coffee to go gehörte für uns einfach zum Alltag. Allerdings hat uns die bestehende Müllproblematik schon länger geärgert.

So haben wir die Coffee Union entwickelt, mit der es endlich eine smarte und nachhaltige Lösung gibt, seinen Lieblingskaffee zu genießen. Der Name unterstreicht, dass wir mit der Coffee Union alle zusammenbringen: Kaffeegenießer, Cafés und Umwelt.



Sieh dir den Imagefilm an!



### Was hebt euch vom restlichen Markt ab?

Genießen, Gutes tun und sparen – das geht nur über die Coffee Union. Bei uns gibt es nur Gewinner:

- Kund\*innen, die das nächste Café über die App finden und dabei noch sparen
- Gastronom\*innen, die besonders in Pandemiezeiten unterstützt werden sollen
- Sozialprojekte, die durch die Nutzung von Mehrwegbechern Spenden von uns erhalten.

### Nach welchen Kriterien werden die sozialen Projekte ausgesucht?

Die Projekte sind von ihrer Ausrichtung sehr verschieden, damit jede\*r ein Thema findet, dem man sich womöglich besonders verbunden fühlt. Die Projekte greifen soziale und ökologische Themen auf. Unsere aktuellen Projekte sind das [Kinderprojekt Arche Berlin](#), der [Tierschutzverein Berlin e.V.](#), [Äpfel & Konsorten e.V.](#), [Straßenkinder e.V.](#) sowie [OroVerde – Die Tropenwaldstiftung](#).

Über die App können auch laufend neue Projekte von unseren Nutzer\*innen vorgeschlagen werden.

### Welche Schwierigkeiten oder Hindernisse gab es in der Startphase?

Natürlich haben die Beschränkungen durch die Corona-Pandemie große Auswirkungen auf die gesamte Gastronomiebranche – kein leichtes Umfeld für ein

neues Angebot. Allerdings zeigt sich, dass wir mit unserer Lösung gerade in diesen Zeiten eine hygienische und kontaktlose Möglichkeit bieten, Kaffee zu genießen und die Gastronomie zu unterstützen.

### Es ist eine schöne und zeitgemäße Idee, die Umwelt zu schonen und gleichzeitig soziale Projekte zu unterstützen. Fühlt ihr euch als Start-up vom Staat allein gelassen?

Tatsächlich ist es ein wichtiges Anliegen, Start-ups in diesen schwierigen Zeiten nicht aus dem Auge zu verlieren. In diesen Firmen entstehen zahlreiche Erfindungen und Konzepte, um die Probleme unserer Zeit zu lösen und unsere Wirtschaft neu auszurichten. Hier wäre mehr individuelle Unterstützung in diesen Zeiten wünschenswert.

### Wie ist eure Perspektive? Wollt ihr euch nur auf Berlin konzentrieren oder ist das Ziel, auch in weitere Großstädte zu gehen?

Wir werden sicher schon bald in weiteren Städten verfügbar sein, damit der nachhaltige Genuss nicht an der Berliner Stadtgrenze endet. Darüber hinaus werden wir uns weitere Konzepte überlegen, um nachhaltiges Leben noch einfacher zu gestalten.

Vielen Dank für dieses informative Gespräch! Und viel Glück auf eurem weiteren, hoffentlich erfolgreichen Weg.



# „LASS DIE NAHRUNG DEINE MEDIZIN SEIN“

von Kai Liedtke, Foto: lmissyou/Pixabay.com

„Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung!“ –Dieser Rat von Hippokrates von Kos (um 460 v. Chr bis ca. 370 v. Chr.) wird in den westlichen Industrieländern kaum befolgt.

Ganz im Gegenteil: Die häufigsten Zivilisationskrankheiten – Arteriosklerose, Diabetes mellitus, Krebs u. a. – sind ernährungsbedingt verursacht. Daher ist die regelmäßige Versorgung unseres Organismus mit notwendigen Nährstoffen ein entscheidender Faktor für einen ausreichenden Schutz vor ernährungsbedingten oder auch viralen Erkrankungen.

Auch die spanische Mystikerin und Karmelitin Teresa von Ávila (1515–1582) empfiehlt: „Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Einen wichtigen Baustein, um das Immunsystem zu stärken, bilden Milchsäurebakterien. Sie kommen vor allem im Verdauungstrakt inklusive Mundhöhle und Darm vor. Durch den Prozess des Fermentierens – einer jahrtausendealten Methode zum Haltbarmachen von Gemüse – kann man diese gezielt herstellen und für seine Gesundheit einsetzen.

Schon Kapitän James Cook (1728–1779) nutzte während seiner drei Jahre dauernden Weltumseglung die Skorbut (Vitaminmangelkrankheit) verhindernde Wirkung von Vitamin-C-haltigem Sauerkraut. So nahm er bei seiner Weltumseglung rund vier Tonnen Sauerkraut in großen Holzfässern mit und ließ seine Besatzungsmitglieder dieses (roh!) verzehren – mit dem Ergebnis, dass keiner seiner Seeleute erkrankte.

Eine koreanische Variante von fermentiertem Gemüse ist Kimchi, die koreanische Nationalspeise, der eine heilsame Kraft – v. a. auch zur Vorbeugung von durch Viren übertragenen Krankheiten wie SARS oder Vogelgrippe – zugesprochen wird. Es passt sehr gut zu vielen Gerichten wie z. B. Burgern und Kurzgebratenem oder zu Reis.

## Hier ein Rezept für 4 Gläser (à 500 ml) Kimchi:

### Zutaten:

- 2 Chinakohl (alternativ auch geraspelter Weißkohl)
- 2 Birnen
- 2–3 Möhren
- 2 Rettiche
- Ingwerwurzel (ca. 5 cm)
- Kukumawurzel (ca. 5 cm)
- 2 Bund Lauchzwiebeln mit Grün (alternativ auch Fenchel)
- 1 Bund Schnittlauch
- 8 Zehen Knoblauch
- 1 EL Chiliflocken
- ½ Chilischote
- 1 TL Stärkemehl oder Klebreis (alternativ auch Kuzu, Bindemittel aus der japanischen Kuzu-Wurzel)
- ½ TL Zucker
- Salzlake aus 100 g Salz pro 1 l Wasser (Wasser muss aufgekocht werden)



Oberstes Gebot beim Fermentieren ist die Hygiene. Arbeitsflächen, Holzschneidebrett und Hände gut säubern. Gemüse mit einer Gemüsebürste gründlich putzen, Gläser mit kochendem Wasser ausspülen.

Die äußeren Blätter vom Chinakohl entfernen, denselben der Länge nach halbieren und in ca. 4 cm große Stücke schneiden; in

eine Schüssel geben und mit der abgekühlten Salzlake übergießen. Mit einem Teller bedecken und 3 Stunden ziehen lassen, ab und zu die Chinakohlstücke wenden, um sicherzustellen, dass das Salz gleichmäßig einzieht. Reis- oder Stärkemehl (alternativ Kuzu) mit wenig aufgekochtem Wasser übergießen und zu einer cremigen Paste rühren, Zucker dazugeben. Möhren, Rettich, Ingwer- und Kukumawurzel raspeln. Lauchzwiebeln und Schnittlauch fein schneiden. Knoblauch, Birne, Chilischote pürieren und mit den Chiliflocken und der Stärkepaste in einer großen Schüssel vermischen. Chinakohlstücke aus der Lake nehmen, in ein Abtropfsieb geben und dreimal (!) gründlich das Salz ausspülen und anschließend kräftig zusammenpressen, um das Wasser zu entfernen. Nun die Chinakohlstücke mit Einweghandschuhen (sonst brennt es wegen der Chiliflocken!) verkneten, die Gläser zu  $\frac{3}{4}$  damit füllen und mit einem Esslöffel verdichten, sodass keine Luftblasen im Glas entstehen. 3 Tage bei Zimmertemperatur im Dunkeln (mit Handtuch abdecken und auf Tablett mit Haushaltsrolle stellen) fermentieren lassen. Nach 3 Tagen sollte sich die Masse im Glas etwas nach oben ausgebreitet haben. Danach im Kühlschrank oder an einem kühlen Ort aufbewahren. Nach dem Entnehmen von Kimchi das restliche Kimchi stets wieder im Glas verdichten. Guten Appetit!



# SCHLARAFFENLAND – ESSEN IM MÄRCHEN

von Katja Neppert, Illustrationen: Gillsans/Stock.Adobe.com

Spielt Essen in deutschen Märchen Essen eine Rolle? Eigentlich müsste man eher fragen, in welchen Märchen Essen überhaupt nicht vorkommt, und da muss man gründlich suchen.

Gehen wir einmal die bekanntesten Märchen durch:



## Schneewittchen

beißt in einen vergifteten Apfel.

## Dornröschen

bekommt Ärger mit einer Fee, die nicht zu ihrem Tauf-Festmahl eingeladen wurde.

## Hänsel und Gretel

knabberten hungrig am Pfefferkuchenhaus der Hexe.

## Rapunzel

wurde wegen des leckeren Feldsalats an eine Hexe versprochen.

## Tischlein, deck' dich

das Märchen wurde nach einem gedeckten Tisch benannt.

## Das tapfere Schneiderlein

aß zu Beginn der Geschichte ein Marmeladenbrot.

## Der gestiefelte Kater

schmeichelte sich beim König mit feinen Rebhühnern ein.

## Rotkäppchen

Der Wolf fraß hungrig fast alle Geißlein. Rotkäppchens Großmutter wurde auch vom Wolf gefressen.

## Und Rotkäppchen

brachte als Gastgeschenk einen Korb voller Kuchen und Wein mit.

Die Reihe lässt sich fortsetzen.

Daraus schließe ich: Essen war für die Menschen, die die Märchen ausgedacht haben, ein wichtiges Thema (insbesondere Hunger). Manche Märchen haben sogar allein Essen zum Inhalt, wie das Märchen vom Schlaraffenland: Das Paradies besteht aus einem riesengroßen Berg aus Milchreis, durch den man sich hindurchmampft, um dann am Ende des Tunnels gebratene Tauben fliegen zu sehen.

Am Feierabend, wenn die Kinder eine Gutenachtgeschichte hören wollten, dachte sich die Großmutter eine Geschichte aus, die die Kinder zum Träumen brachte und Themen aus ihrem Alltag widerspiegelte. Und wer über Essen spricht, der erreicht die Aufmerksamkeit des Publikums, denn eine Vorstellung, wie Essen schmeckt, haben alle. Das weiß ich aus eigener Erfahrung: Jahrelang habe ich meinem Neffen die verschiedensten Geschichten über die Schokoladenfabrik erzählt. Da gab es einen Extraraum für die Conche, mit der die Schokoladenmasse ganz langsam cremig gerührt wurde. – Merken Sie, wie Sie selber beginnen, Schokolade zu schmecken?

Kein Wunder, dass Kochsendungen so beliebt sind!

Denken Sie sich mal selber ein Fantasiegericht aus – das funktioniert: Ein kross geröstetes Alligatoren schnitzel, dazu karamellierte grüne Bohnen und in dünnen Scheiben geschichtete Ofenkartoffeln mit Rosmarinstängeln. Ein Dessert aus Zitronenmousse, garniert mit frischen Minzblättern und sorgfältig gehackten Pistazien ... Oder beschreiben Sie Ihr Leibgericht – aber im Detail.

Essen und Sprache sind eine sehr anregende Kombination ...



# DAS JAPANISCHE BENTŌ – DAS PAUSENBROT VON DER ANDEREN SEITE DER WELT

von Michael Schmücker, Foto: Michael Schmücker

Wer kennt es nicht? Millionen von Menschen, die in Deutschland zur Arbeit, Schule oder Uni gehen, nehmen sich regelmäßig etwas zu essen mit. Hierzulande üblich ist beispielsweise ein belegtes Brot, vielleicht etwas geschnittenes Gemüse, wie Sellerie oder Paprika, und eventuell noch ein kleiner Becher Joghurt.



An sich nicht schlecht. In der 30-Minuten-Pause hat man ja schließlich nicht viel Zeit. Und gleich so ein riesiges Mittagessen braucht man ja oft nicht. Aber wird das nicht irgendwann langweilig? Wird man nicht eines Tages in der Teeküche sitzen und sich denken, dass man auf das Brot gerade keine Lust hat? Abwechslung, vor allem in der kulinarischen Welt, trägt meiner Meinung dazu bei, das Leben lebenswert zu machen. Meine Antwort: Trommelwirbel ... das Bentō!

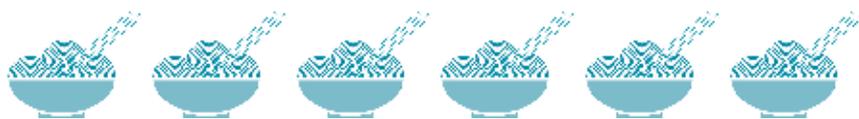
Bentō ist eine japanische Art, Essen zu servieren. Es ist nicht wirklich ein bestimmtes Gericht, so wenig wie eine Brotbox ein bestimmtes Gericht ist. Vielmehr ist es die Idee, mehrere verschiedene Speisen, oftmals hübsch angerichtet, in eigens dafür vorgesehenen Boxen zu verstauen, um sie dann später genießen zu können. Das hat in Japan Tradition. Bentōs gibt es da quasi schon seit 1.500 Jahren. Sie sind überaus beliebt und werden in vielen Haushalten morgens frisch zubereitet und mit zur Arbeit genommen oder den Kindern mit zur Schule gegeben. Es kann quasi alles, was man möchte, im Bentō landen. Traditionellerweise wird aber Reis als Hauptbeilage verwendet und mit vielen kleinen

Beilagen wie Fisch, Gemüse, Salat, Obst, Ei oder eingelegten Sachen serviert. Je nach dem, was man reinmacht, sind Bentōs gesund und machen satt.

Ich selber habe dieses Jahr angefangen, meinem Freund einmal die Woche ein Bentō mit zur Arbeit zu geben. Er muss an manchen Tagen sehr früh aufstehen und kommt dann mittags oft müde und schlapp zurück. Etwas Ordentliches in der Pause essen zu können, hat dabei allerdings spürbar geholfen. Meine Erfahrung hat gezeigt, dass es vollkommen unproblematisch ist, die Bentōs einfach am Abend vorher zuzubereiten und in den Kühlschrank zu stellen. Die Inhalte habe ich versucht, an japanische Gerichte anzulehnen, aber dabei in einem Territorium zu bleiben, das meinem Freund bekannt ist, sodass es ihm tatsächlich auch schmeckt. Anfangs habe ich das Essen einfach in einer normalen Plastikbox verstaut, was super geklappt hat, aber mittlerweile haben wir kleine Bentō-Boxen besorgt, was einfach netter aussieht.

FORTSETZUNG AUF SEITE 18 →





→ FORTSETZUNG VON SEITE 17

In Folge ist ein kleines Rezept für ein beispielhaftes Bentō, das definitiv nicht das A und O der Bentōs darstellt. Es ist bloß ein kleiner Anriss zum Nachkochen und Reinschnuppern. Wer Bentōs machen will, kann reinmachen, was sie/er will.

### **Bentō mit Reis, Gurken-Sesam-Salat, Tamagoyaki (süßes japanisches Omelett), gegrilltem Lachs und Avocado-Dip**

Zutaten: (Mengen anzugeben, ist schwer, da es natürlich davon abhängt, wie viel ihr machen wollt)

Gurke

Sesam

Sesamöl

Olivenöl

Reisessig oder normaler weißer Essig

2-3 Eier

Sojasoße Mirin (japanisches Reisgewürz, das süß schmeckt, in einem gut sortierten Supermarkt erhältlich. Wer kein Mirin kriegen kann, nimmt einfach stattdessen etwas Zucker)

Zucker, Salz

1/2 Avocado

etwas Joghurt

1 Lachsfilet

Sushi-Reis

Nori-Blätter

Chiliflocken

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Den Reis nach Packungsangabe kochen. Den Reis anschließend mit etwas Salz, Mirin und Reisessig abschmecken. Während der Reis kocht, können die anderen Zutaten vorbereitet werden.

Ein Stück von der Gurke abschneiden. Dieses der Länge nach in der Mitte durchschneiden. Anschließend mit einem kleinen Löffel die Kerne aus der Gurke heraus-schaben. Wenn wir die Kerne in der Gurke lassen, wird der Salat sehr wässrig und „badet“ den Rest von dem Bentō. Danach die Hälften in kleine, nicht zu dünne Scheiben schneiden. Diese dann in einer Schüssel mit etwas Olivenöl, Salz, Essig, Sesam und ein klein wenig Sesamöl anmachen. Nicht zu viel Sesamöl nehmen, da dieses in der Regel sehr kräftig schmeckt.

Für das Tamagoyaki die Eier in einer Schüssel aufschlagen und zusammen mit etwas Mirin, Sojasoße und Zucker verquirlen. Eine kleine Pfanne mit etwas Öl (hier kann auch teilweise Sesamöl verwendet werden, wenn man das Aroma mag) mittelstark erhitzen. Dann wird eine dünne Schicht von der Eimasse in die Pfanne gegeben. Wenn das Ei zu stocken beginnt, wird das Ganze vorsichtig zusammengerollt. Die Rolle in der Pfanne lassen und eine weitere dünne Schicht Eimasse in die Pfanne geben. Die Rolle kurz anheben, sodass das neue Ei darunterlaufen kann. Wenn das Ei wieder stockt, wird das Ganze wieder zurückgerollt. Diesen Prozess wiederholen, bis das Ei alle und die Rolle groß – und im Optimalfall rechteckig – geworden ist. Die Rolle dann aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen. Zum Anrichten das Tamagoyaki am besten in Scheiben schneiden, dann sieht man die spiralförmigen Schichten.

Das Lachsfilet einfach in einer Pfanne mit wenig Öl kurz scharf anbraten. Wer einen Gasgrill hat, kann das Lachsfilet auch kurz auf den Grill tun. Das Lachsfilet am besten auch quer in Scheiben schneiden, so lässt es sich schön anrichten und passt auch gut in eine Brotbox oder Ähnliches rein.

Zuletzt wird eine Avocado halbiert, entkernt und eine Hälfte in einen Mörser getan. Dazu kommt ein ordentlicher Löffel Joghurt und etwas Salz. Das Ganze dann zu einer homogenen Masse zerstampfen. Wer keinen Mörser hat, kann auch einen Pürierstab nehmen. Ich persönlich mag es, wenn mein Dip noch etwas stückig ist.

Das alles wird jetzt angerichtet. Dazu werden die Komponenten einfach in eine Plastikbox bzw. Brotbox hübsch verteilt. Ich empfehle, den Reis und die anderen Zutaten in zwei separaten Behältnissen zu trennen. Wer eine Bentobox hat, nimmt natürlich diese. Wie das Ganze am Ende aussieht, ist jedem selber überlassen. Das Bild ist ein Beispiel, wie ich das Ganze gemacht habe. Am Ende noch ein bisschen Nori mit den Fingern in kleine Stücke reißen und zusammen mit etwas Sesam, Salz und Chiliflocken über dem Reis verteilen.

Fertig und guten Appetit! Dieses Bentō kann problemlos am Vorabend zubereitet werden und im Kühlschrank gelagert werden. Ich würde es allerdings nicht direkt aus dem Kühlschrank essen.



# NEUE WEGE DANK CORONA – TEIL 11 DER FRÜHLING FROHLOCKT UND DAS LEBEN GEHT WEITER

von Kai Liedtke, Foto: Seznandy/Pixabay.com

Nach dem schönen, schneereichen Winterwetter der letzten Wochen bei mitunter minus 15 Grad zeigt sich die Natur mittlerweile schon in Frühlingslaune bei teilweise über plus 15 Grad, was die Stimmung der Menschen hebt und sie in die Natur treibt. In die Natur und spazieren gehen ist das neue Clubbing.

Ein Jahr leben wir schon mit Corona. Ein Jahr, das voller Ungewissheit, Angst, Trauer, Sorge und Entbehrungen war, das uns viel abverlangt hat, aber uns vielleicht auch stärker und demütiger gemacht und uns gezeigt hat, dass die sorglose Vor-Corona-Zeit keine Selbstverständlichkeit war. Ein Jahr, das vieles und auch viele Menschen verändert hat.

Wie ein Brennglas hat Corona in vielen Bereichen ganz klar aufgezeigt, was im Argen liegt: zum Beispiel die Chancenungleichheit von armen Bevölkerungsschichten im Vergleich zu den wohlhabenden (die auch in der Pandemie ihr Vermögen vielfach vermehren konnten), die fehlende Absicherung von Künstlern, Selbstständigen und Minijobbern, die gesellschaftliche Ungleichheit.

Die Grenzen zwischen Privatleben und Beruf verschwimmen durch das Homeoffice immer mehr, was die Stressbelastung vieler Menschen noch steigert, vor allem von Frauen, die sich vielfach wieder in einer Rolle wiederfinden, die längst überwunden schien: Kinder betreuen, Haushalt schmeißen, online dem Beruf nachgehen und die Beziehung pflegen. Andere wiederum empfinden es als Erleichterung, nicht mehr pendeln zu müssen und flexibler ihren Tag organisieren zu können.

Die Digitalisierung hat einen Riesensprung in unser aller Leben genommen und uns auch geholfen, miteinander in Kontakt zu bleiben. Sie hat uns gezeigt, dass viele umweltschädliche Dienst- oder Urlaubsreisen überflüssig sind und durch virtuelle Treffen bzw. inländischen Urlaub ersetzt werden können. Die Digitalisierung kann uns aber nicht ersetzen, was für uns Menschen als soziales Wesen unersetzbar ist: menschliche Nähe und direkte Kommunikation von Angesicht zu Angesicht, genauso wenig wie das Gänsehautgefühl bei Live-Konzerten oder -Kulturveranstaltungen – körperliches Zusammensein.



→ FORTSETZUNG VON SEITE 19

Wenn die Wissenschaftler in dieser Zeit auch viel über das Virus lernten und Ärzte ihre Behandlungsmethoden verbessern konnten, bleiben die grundlegenden Fragen nach Ursprung, Wirkung, Spätfolgen noch unbeantwortet, vor allem auch die Frage, warum Corona einige Menschen so hart ereilt und andere nicht.

Klar ist, dass nichts klar ist. Außer dass der Faktor Mensch der größte unberechenbare Faktor in der Pandemie ist. Im Vergleich zu einer Diktatur, die ihre Bürger erst gar nicht mitentscheiden lässt, sondern kurzerhand wegsperert, kann eine demokratische Regierung eben nur an die Vernunft ihrer Bürger appellieren, welche dann ihrer Politik und ihren Empfehlungen freiwillig folgen – oder eben auch nicht.

tionszahlen nach einer Abschwächung in den letzten Wochen stagnieren und die Impfkation hinterherhinkt.

Die Stimmung ist bei einigen am Kippen. Die Politik, die bis jetzt vor allem auf die Epidemiologen hörte, ist jetzt gefordert, ein Gleichgewicht in ihrer Strategie herzustellen zwischen gesellschaftlich-sozialen und gesundheitlichen Schutzaspekten, um weitere seelische, menschliche und wirtschaftliche Schäden abzuwenden. Wir werden uns wohl an den Gedanken gewöhnen müssen, zu lernen, mit Corona zu leben, denn dass es sich ganz ausrotten lässt, davon gehen wenige Wissenschaftler aus.



Die letzte Zeit ist von einer gesellschaftlich-wirtschaftlich-politisch-medialen Nervosität geprägt. Die Menschen sind coronamüde und zermürbt, kämpfen um ihre Existenz, Politiker sind schon vielfach im Wahlkampfmodus und gehen aufeinander los und suchen Schuldige für alles, was schiefläuft.

Die Hauptleidtragenden sind die Schwachen und Kinder. Laut einer Sonderauswertung der Krankenkasse DAK kommen seit Beginn der Corona-Pandemie deutlich mehr Kinder und Jugendliche zur Behandlung in psychiatrische Kliniken („Tagesspiegel“ vom 16.2.2021). Die ersehnten Corona-Schutzmaßnahmen-Lockerungen rücken wieder in die Ferne, da die vermutlich ansteckendere britische Mutante B.1.1.7. auf dem Vormarsch ist und die Infek

Zeit, sich geistig positiv zu impfen, bis man mit der medizinischen Impfung an der Reihe ist. Dazu ist es hilfreich, sich an der Natur zu orientieren, die wie eh und je ihren Lauf nimmt und uns mit frühlingshaftem Wetter verwöhnt und ins Freie lockt. In der Natur lassen sich alle Sorgen vergessen, können wir Kraft tanken, z. B. angeschmiegt an einem großen, alten, weisen Baum, können wir eintauchen in die Schöpfung GOTTES mit ihrer unendlichen Zahl an wunderbaren, schönen Pflanzen, Tieren, Menschen und Lebewesen, die wir sehen können – oder eben auch nicht –, können wir Kontakt aufnehmen mit GOTT, der uns trägt, dessen Teil wir sind: GOTT wird uns tragen – auch in diesen Tagen.



# ANGEDACHT

von Kai Liedtke, Foto: Congerdesign/Pixabay.com

## Jesus – Revolutionär gegen überholte Traditionen

Im Evangelium von Markus (Mk 2,23–28) gibt es die spannende Erzählung vom Ährenraufen am Sabbat. Jesus geht mit seinen Jüngern am heiligen Sabbat durch die Felder, als seine Jünger auf einmal beginnen, die Ähren auszuraufen, in ihren Händen zu zerreiben und zu essen. Die argwöhnischen Pharisäer sehen das und sprechen zu Jesus: „Siehe zu, was tun deine Jünger am Sabbat, das nicht recht ist?“ Jesus verteidigt seine Jünger und spricht zu den Pharisäern: „Habt ihr nie gelesen, was David tat, da es ihm not war und ihn hungerte samt denen, die bei ihm waren? Wie er ging in das Haus Gottes zur Zeit Abjathars, des Hohenpriesters, und aß die Schaubrote, die niemand durfte essen, denn die Priester, und er gab sie auch denen, die bei ihm waren?“ Wow – was für eine Antwort, die sitzt. Jesus stellt sich damit gegen die strenge Auslegung der altjüdischen Regeln und schlägt die Pharisäer mit ihren eigenen Waffen, indem er Bezug nimmt auf die Geschichte Davids aus dem Alten Testament. In seiner Gegenrede rechtfertigt er sich nicht für das Verhalten der Jünger, sondern legitimiert dieses. Er macht deutlich, dass es auch Ausnahmen zu starren Regeln gibt, wenn die Situation dies gebietet.

Aber Jesus setzt noch einen drauf, indem er zu den streitlustigen Pharisäern spricht: „Der Sabbat ist um des Menschen willen gemacht, und nicht der Mensch um des Sabbats willen. So ist des Menschen Sohn ein HERR auch des Sabbats.“

Jesus bezieht sich hiermit auf das Schöpfungswirken GOTTES, wonach der Sabbat um des Menschen Willen geschaffen wurde, was auch zeitlich begründet werden kann: Zuerst wurde der Mensch in der Schöpfung geschaffen und erst danach der Sabbat. Somit ist der Sabbat nicht mehr Identitätsmerkmal des Volkes Israel, sondern vielmehr eine Gabe GOTTES an den Menschen. Diese Antwort Jesu lässt die Pharisäer schweigend zurück, denn Jesus negiert nicht die Bedeutung des Sabbats, sondern ihm geht es darum, dem Sabbat einen neuen Bedeutungsgehalt zu geben und das von den Pharisäern starr errichtete Regelgerüst aufzulösen, denn der Sabbat soll dem Menschen dienen und nicht umgekehrt.



# THEMENTIPPS

von Fred-Michael Sauer

Klicke auf die Cover und erfahre etwas über das Buch oder sieh den Trailer des Films!

## BUCH



Beim Thema Essen liegt es nahe, sich mit einem Kochbuch zu vergnügen. Denn das ist es durchaus, wenn sich Seite für Seite innovative Rezepte mit ansprechenden Fotos auftun. Geschmacklich exzellent und auf Gemüsebasis sind die Kreationen von Yotam Ottolenghi, einem in Jerusalem aufgewachsenen und in London lebenden Spitzenkoch mit Masterabschluss in vergleichender Literaturwissenschaft. Er treibt simples Gemüse in geschmacklich neue Höhen und mit mehr als 100 unkomplizierten vegetarischen, veganen und flexitarischen Rezepten wie Aubergine Dumplings alla Parmigiana, Hasselback-Rote-Bete mit Limettenblatt-Butter, Miso-Butter-Zwiebeln, würziger Pilzlasagne und Gemüseschnitzel ist „Flavour“ Inspiration und alltagstaugliche Anleitung für alle Ottolenghi-Fans und Gemüseliebhaber. Vegetarier und Veganer können sich auf viele neue aufregende Geschmackserlebnisse freuen.

**Yotam Ottolenghi, Ixta Belfrage, „Flavour“, DK, München 2020, Gebunden 29,95 €.**

## FILM



Der Film „I am Love“ von Luca Guadagnino beginnt mit den Vorbereitungen zum Geburtstagsessen von Edoardo Recchi, Chef einer renommierten Mailänder Textilfirma. Entsprechend üppig ist die Villa, die nach außen eher schlicht wirkt, mit Antiquitäten, Kunstgegenständen und Bildern ausgestattet. Anwesend sind alle Mitglieder der Familie, die Ehefrau, der Sohn Tancredi (Pippo Delbono), der mit der schönen Russin Emma (Tilda Swinton) verheiratet ist, seine Enkel sowie enge Freunde. In einem Restaurant kostet Emma von einem Gericht, dass der Koch Antonio (Edoardo Gubriellini) eigens für sie zubereitet hat. Nach einem Bissen ist es um sie geschehen. Ihre Umwelt versinkt im Dunkeln, alle Geräusche verstummen, während sie lustvoll ihre Speise genießt. Sinnliche Freude hat Emma verlernt. Seit Jahrzehnten ist sie in ihrer Ehe seelisch erstarrt. Antonios Gericht wirkt auf sie wie ein Liebestrank. Antonio und Emma verfallen einander, doch die Gefühlskälte der Recchis duldet kein romantisches Feuer.

**„I am Love (Io sono l'amore)“, I 2009, 120 Min., Regie: Luca Guadagnino, ab 12 Jahre, Vertrieb: Alive, DVD ab € 3,95 und in Streamingdiensten.**

## März-Playlist:

Klicke auf die Cover und höre die Musik und sehe die Künstler\*innen!



# TAFELMUSIK – MIT MUSIK SCHMECKT ALLES BESSER

von Volker Jaekel, Foto: Commons.Wikimedia.org

Mit Musik schmeckt der Braten gleich noch saftiger. Schon im Mittelalter wusste man sich bei Tisch zu amüsieren – kulinarisch und musikalisch.



Damen und Herren in stattlichen Garderoben sitzen um eine reichlich gedeckte Tafel - der Duft von gebratenem Geflügel liegt in der Luft, Diener balancieren aufgetürmte Teller und Platten durch den Raum und neben der Tafel sitzen drei Musiker: Mit Viola da Braccio, Viola da Gamba und Laute unterhalten sie die feine Gesellschaft. Solch und ähnliche Geschichten erzählen uns noch heute von der damals üblichen Praxis, „bei der Tafel zu musizieren“.

Die Tafelmusik lässt sich bis ins Mittelalter zurückverfolgen. So war es etwa in den Klöstern üblich, bei den Mahlzeiten entweder aus der Bibel vorzulesen oder aber die erbaulichen Texte in gesungener Form zu goutieren. Auch bei Feierlichkeiten, Hochzeiten und Banketten durfte die Musik nicht fehlen. Und wer es sich leisten konnte, der gönnte sich die musikalische Untermalung seiner kulinarischen Freuden auch im privaten Speisezimmer.

Als Genrebezeichnung ist der Begriff der Tafelmusik seit dem 16. Jahrhundert gebräuchlich, zur Unterscheidung von der Sakral- und der Kammermusik. Welche Art von Musik damit gemeint war, ist dagegen nicht genauer definiert. Als Tafelmusik galten vokale wie instrumentale Stücke in verschiedenen Gattungen und Besetzungen. Lediglich der leichte, unterhaltende Charakter dieser Musik lässt sich als kleinster gemeinsamer Nenner ausmachen.

Seit dem beginnenden 17. Jahrhundert erschienen immer mehr Sammlungen dieser frühen U-Musik in Druck. Sie tragen so klingende Namen wie Banquetto musicale,

Musikalische Tafelfreudt, Mensa sonora oder im Falle von Valentin Rathgebers Mitte des 18. Jahrhunderts in Augsburg gedruckter Sammlung: Ohren-vergnügendes und Gemüth-ergötzendes Tafel-Confect.

Auch die Wahl der Instrumente ist den historischen Berichten und Darstellungen zufolge recht unterschiedlich. Die Besetzungen reichen von der sogenannten „stillen musicck“ mit Laute und Harfe über gemischte Streicher- und Blasensembles bis zu den schon viel weniger stillen Trompeten. Diese hatten sogar eine zeremonielle Funktion: bei großen Staatsbanketten kündigten sie den nächsten Gang an. Je lauter das Instrument, desto besser war daran getan, die Musiker ein wenig abseits von der Tafel zu positionieren. Auf vielen Bildern spielen sie von Balkonen auf die Tischgesellschaft herunter. Ganz anders verhielt sich das beim berühmten Fasanenfest Philipps des Guten 1474 in Lille: Da sollen an die 20 Musiker mitten in der Pastete Platz genommen haben. Na dann, guten Appetit.

Zitat aus: Sendungsthema aus „Tafel-Confect“ am 25. Juni 2017, 12.05 Uhr auf BR-KLASSIK

Die allgemein bekanntesten Beispiele sind die Tafelmusik von Georg Philipp Telemann (1733) oder die berühmte Tafelmusik, mit der Wolfgang Amadeus Mozart in seiner 1787 entstandenen Oper Don Giovanni das abschließende Gastmahl des Titelhelden einleitet und sich dabei mit einem kurzen Ausschnitt aus Figaros Hochzeit selbst zitiert.



# BÜRGERPLATTFORM STARTET INS JAHR 2021

von Katja Neppert, Screenshot: Katja Neppert

Für die Bürgerplattformen beginnt das Jahr immer mit einer Klausurtagung. Wir ziehen Bilanz: Was wurde im vergangenen Jahr erreicht? Was haben wir in diesem Jahr vor uns? Wollen wir weitermachen?

Für die Bürgerplattformen beginnt das Jahr immer mit einer Klausurtagung. Wir ziehen Bilanz: Was wurde im vergangenen Jahr erreicht? Was haben wir in diesem Jahr vor uns? Wollen wir weitermachen?

Vor einem Jahr tagten erstmals alle Berliner Bürgerplattformen gemeinsam, weil es einfach Sinn machte, sich zusammenzuschließen – Themen wie Bildungs- oder Wohnungspolitik lassen sich mit vereinten Kräften besser voranbringen. Das Treffen im Januar 2020 war ein großes Getümmel von beinahe hundert Menschen im Refugio in der Lenastraße. Und dann kam der Lockdown und wir mussten lernen, auch ohne persönliche Begegnung weiterzumachen. Und das, wo die persönlichen Beziehungen so wichtig sind für die Arbeit der Plattform!

Nach einem Jahr können wir sagen: Wir haben es ganz gut geschafft, Treffen online abzuhalten in einer Art, dass man kurze Zeiten für Zweiergespräche einbaut und trotz allem noch mitbekommt, wie es den Leuten geht. Wer technisch Probleme hat, bekommt Hilfe. Bei den großen Entfernungen zwischen Spandau und Treptow-Köpenick werden uns Online-Treffen in der Zeit nach Corona sicher gelegentlich weiter begegnen.

Aber die Pandemie ist noch nicht vorbei und trotzdem müssen wir uns auf die Wahlen in Stadt und Bezirken im Herbst vorbereiten. Es ist wichtig, jetzt Präsenz zu zeigen. Wenn wir nach der Wahl mit Politikern reden wollen über unsere Anliegen, dann wird jetzt die Basis dafür geschaffen.

Eins unserer Themen in den kommenden Monaten ist Wahlmobilisierung. Die Plattformen sind Teil der Zivilgesellschaft, und die besteht aus vielen Bürgerinnen und



Bürgern. Je mehr Menschen wählen, umso mehr Macht hat die Zivilgesellschaft. Und wir wollen, dass man das in Zeiten der Pandemie nicht vergisst!

Unser anderes Thema heißt „Funktionierende Stadt“ – im Moment schauen wir dafür vor allem auf den leer gefegten Wohnungsmarkt, aber wir arbeiten auch an lokalen Verkehrsprojekten.

Das dritte große Thema ist die Bildungspolitik. Unser großes Ziel sind gleichwertige Bildungsangebote für alle Kinder in allen Bezirken. Klingt einfach, ist aber schwierig und braucht einen langen Atem und viele verschiedene Ansätze und Ideen.

Der Start ins neue Jahr ist geschafft – jetzt geht die Arbeit los!

Immer wieder bieten wir auch interne Schulungen an. Da geht es um Macht und Politik und wie wir uns organisieren können. Politik kann wirklich Spaß machen, und die Erfahrung mit der Bürgerplattform ist sehr nützlich für viele Bereiche des Lebens – wer Interesse hat, kann sich gern bei mir melden und ich begründe, was ich damit meine ...

Katja Neppert, [neppert@kulturkirche-nikodemus.berlin](mailto:neppert@kulturkirche-nikodemus.berlin)

## ONLINE-TIPPS

von Melanie Weber und Fred-Michael Sauer

Gottesdienste können derzeit wegen der Coronaviruskrise vorerst leider nicht in gewohnter Form stattfinden. Es gibt aber die Möglichkeit, an Online-Gottesdienste im Internet teilzunehmen, Konzerte mitzuerleben und interessante Online-Angebote wahrzunehmen. Wir haben für Sie eine Auswahl erstellt, die es unserer Meinung nach lohnt anzuschauen, anzuhören oder zu nachzulesen.

### FLUX FM ein alternatives Radio aus Berlin

Indie, Electro & Alternative - Popkultur, Netzkultur, urbanes Leben und natürlich richtig gute Musik fernab vom Mainstream – das verspricht FluxFM. Besonders am Herzen liegt dem Berliner Radiosender die Förderung neuer, unbekannter Künstler. Mit seinem innovativen Programmformat hat sich FluxFM bisher einen ECHO, den Deutschen Radiopreis und den International Music Industry Award verdient.



### Die Orgel der Elbphilharmonie

Die Erklärung der Orgel in der Elbphilharmonie in Hamburg. In sechs kurzweiligen Videos werden u. a. die Orgel, die Pfeifen, die Register und Werke anschaulich beschrieben.



### Podcast Tipp 1: Hoffmanns Küche

Passend zum Thema unserer März Ausgabe kommt der Podcast-Tipp „Hoffmanns Küche“. Der politisch-kulinarische Podcast von Köchin und Kochbuchautorin Sophia Hoffmann. Mit spannenden Gästen, leckere Köstlichkeiten und Gesprächen über Arbeit, Leben und gesellschaftlich-politische Themen und natürlich über die schönste Sache der Welt: Essen.



### Podcast-Tipp 2: Unter Dry

Ein unterhaltsamer Blick hinter die Kulisse der Filmbranche mit den Schauspielerinnen und Freundinnen Anna Maria Mühe, Jasna Fritzi Bauer und Cristina do Rego.



### Podcast-Tipp 3: Theo-Logik – Religion inside

Über Gott und die Welt, einmal pro Woche beschäftigt sich der Podcast mit unterschiedlichen Themen, wie z. B. Debattenkultur – Haben wir verlernt zu streiten? Leben im Lockdown – Wie will und kann ich wohnen? Verändert die Pandemie unser Umweltbewusstsein? Informativ, es lohnt sich!





# GEMÜSE-OBST-RÄTSEL

ausgedacht von Fred-Michael Sauer

Das sind aber komische Gemüse und Früchte. Wie heißen die beteiligten Obst- und Gemüsesorten? Schreibe sie auf!

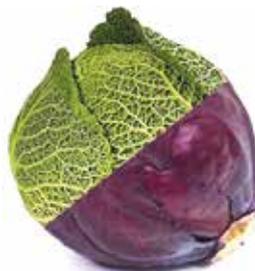


Lauch .....



B .....

A .....



W .....



Karotte .....



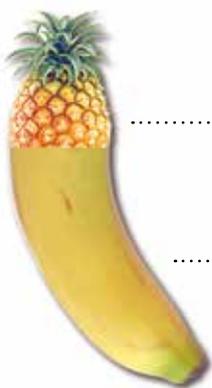
.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....



.....



.....

.....



.....



.....



# ESSEN IN DER KITA

von Manuela Jachmann, Fotos und Grafik: Manuela Jachmann



Essen ist fertig – und nicht nur zum satt werden. Essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme, es ist etwas Gemeinsames, Sinnliches, Feierliches, Unterhaltsames, Lehrreiches und vieles mehr. Anhand der Grafik und der Fotos zeigen wir einige Beispiele.



# NIKODEMUS IN BILDERN

Fotos von Florian Manchen

Fotos aus der Küche von Florian Manchen



## Nur Hermannstraße 140 Ecke Juliusstraße



SEIT ÜBER  
70 JAHREN  
DAS BESTATTUNGSHAUS  
IHRES VERTRAUENS  
IM FAMILIENBESITZ



**BESTATTUNGSHAUS  
WERNER PETER OHG**

Hermannstr. 140, 12051 Berlin-Neukölln  
Stadtautobahnausfahrt Britzer Damm  
Bestattungsvorsorge,  
Beratung jederzeit

 auf dem Hof

Qualifizierte  
Bestattungsunternehmen  
tragen dieses Zeichen:



Mitglied der Bestatterinnung  
Berlin-Brandenburg

Partner des Kuratoriums  
Deutsche Bestattungskultur



Partner der Deutschen  
Bestattungsvorsorge  
Treuhand AG

 **625 10 12** (Tag und Nacht) • [www.werner-peter-berlin.de](http://www.werner-peter-berlin.de)

*Sabine Schwertle*

RECHTSANWÄLTIN

FAMILIENRECHT

ERBRECHT

VERKEHRSRECHT

KOTTBUSSE DAMM 65  
10967 BERLIN  
TEL: 030/3644 2018  
FAX: 030/6956 8656



[SABINE.SCHWERTLE@ANWALT-LICHTENRADE.DE](mailto:SABINE.SCHWERTLE@ANWALT-LICHTENRADE.DE)

*ihre* **änderungs  
schneiderei**  
& Vollreinigung  
**Filiz & Osman Güroglu**

Unser Service: Abmessen und Anbringen von  
Gardinen und Vorhängen bei Ihnen zu Hause!

Tel: 030 / 516 300 24  
Planetenstraße 51 - 12057 Berlin  
Mo & Sa 9 - 13 Uhr · Di - Fr 9 - 18 Uhr



**Dobhardt**

FARB- und RAUMGESTALTUNG

*Für einfache oder auch anspruchsvollere  
Renovierungsarbeiten stehen wir Ihnen  
gern mit Rat und Tat zur Verfügung.*

Thorsten Dobhardt

Karl-Marx-Straße 12a · 12043 Berlin (Neukölln)  
Fon/Fax 030 · 75 70 95 71 · Mobil 0176 · 50 32 18 18  
[www.farb-raumgestaltung-dobhardt.de](http://www.farb-raumgestaltung-dobhardt.de)

## Moldt Bestattungen

Nach über 100 Jahren am Reuterplatz jetzt im

**BESTATTUNGSHAUS** **kußerow**

Berlin-Neukölln, Silbersteinstr. 73 ☎ 623 26 38

Wir kommen ohne Mehrkosten ins Haus und  
beraten Sie in Ihrer vertrauten Umgebung.

Wir überzeugen durch erstklassige Beratung und  
Leistung zu einem vernünftigen Preis.



Alles auf einen Klick:  
Gottesdienste,  
Konzerte und  
Neuigkeiten aus den  
Gemeinden und dem  
Kirchenkreis

[www.neukoelln-evangelisch.de](http://www.neukoelln-evangelisch.de)

## Telefonseelsorge Berlin e. V.

anonym | rund um die Uhr erreichbar



Wir helfen auf die Beine ...

**0800 111 0 111 (gebührenfrei)**

## Freud und Leid

Mit kirchlichem Geleit zu Grabe getragen wurde: Evelyne Fritz, geb. Hammer, 81 Jahre  
Helga Brauer, geb. König, 89 Jahre

ANZEIGE



## PFLEGE IN GUTEN HÄNDEN!

**Pflege zu Hause • Tagespflege • Leben im Pflegeheim • Beratung**

Diakonie-Stationen • Diakonie Haltestellen • Diakonie-Tagespflegen • Pflegeheime



**34 74 89 113**

**[www.diakoniewerk-simeon.de](http://www.diakoniewerk-simeon.de)**

**Diakoniewerk**  
**Simeon**  
Pflege & Betreuung

ANZEIGE

## PIXELPROGRAMM

### WEBDESIGN

#### **Katja Neppert**

Kottbusser Damm 70  
10967 Berlin

Telefon: 030 6956 8667  
[info@pixelprogramm.de](mailto:info@pixelprogramm.de)  
[www.pixelprogramm.de](http://www.pixelprogramm.de)

**Websites mit Joomla®  
und WordPress**

### IMPRESSUM

**Herausgeber:** Der Gemeindegemeinderat der Evangelischen Kirche Nikodemus, Berlin-Neukölln

**Redaktion:** Elias, Sabine Krumlind-Benz, Kai Liedtke, Katja Neppert, Fred-Michael Sauer, Martina Weber, Melanie Weber

**Gestaltung:** Fred-Michael Sauer, Titelbild: Congerdesign/Pixabay.com

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht in jedem Fall die Meinung des GKR wieder. Für eingereichte Manuskripte, Vorlagen, Abbildungen wird keine Gewähr übernommen.

Unser Angebot enthält Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft.

Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

#### **Hinweis auf die Möglichkeit zum Widerspruch**

Alle Amtshandlungen in unserer Kirchengemeinde werden normalerweise in der Rubrik Freud und Leid in unserem nikodemusmagazin veröffentlicht. Wenn Sie nicht möchten, dass Amtshandlungen, die Ihre Person betreffen dort veröffentlicht werden, dann können Sie dieser Veröffentlichung widersprechen. Teilen Sie uns in diesem Fall Ihren Widerspruch bitte an folgende Adresse mit:

Ev. Kirchengemeinde Nikodemus, Nansenstr. 12/13, 12047 Berlin,  
[kontakt@kulturkirche-nikodemus.berlin](mailto:kontakt@kulturkirche-nikodemus.berlin).

Ihr Widerspruch wird dann vermerkt und eine Veröffentlichung der Amtshandlung unterbleibt.

# KulturKirche nikodemus

Evangelische Kirchengemeinde Nikodemus

Nansenstraße 12–13  
12047 Berlin-Neukölln  
www.KulturKirche-nikodemus.berlin

## GEMEINDEBÜRO/KÜSTERIN

Heidemarie Rother  
Telefonische Erreichbarkeit:  
Montag bis Freitag, 9–12 Uhr  
Tel. 030 · 624 25 54 · Fax 030 · 34 74 52 14  
[kontakt@KulturKirche-nikodemus.berlin](mailto:kontakt@KulturKirche-nikodemus.berlin)

## PFARRERIN

Martina Weber, Tel. 030 · 624 25 54  
[pfn.weber@KulturKirche-nikodemus.berlin](mailto:pfn.weber@KulturKirche-nikodemus.berlin)

## KIRCHENMUSIK/VERANSTALTUNGSANFRAGE

Volker Jaekel, Tel. 030 · 32 52 94 99  
[jaekel@KulturKirche-nikodemus.berlin](mailto:jaekel@KulturKirche-nikodemus.berlin)

## ÖFFENTLICHKEITSARBEIT UND SOCIAL MEDIA

Melanie Weber, Tel. 030 · 62 73 22 83  
[melanie.weber@KulturKirche-nikodemus.berlin](mailto:melanie.weber@KulturKirche-nikodemus.berlin)

## KINDERTAGESSTÄTTE

Manuela Jachmann  
Nansenstraße 27–30, 12047 Berlin-Neukölln  
**Anmeldung für Kitaplätze:** Tel. 030 · 624 49 69  
[kita.nikodemus@veks.de](mailto:kita.nikodemus@veks.de)

## GEMEINDEKIRCHENRAT

Christoph Stamm  
[Stamm@KulturKirche-nikodemus.berlin](mailto:Stamm@KulturKirche-nikodemus.berlin)

## GEMEINDEMANAGEMENT/RAUMVERGABE

Felix von Ploetz  
Tel. 030 · 609 77 49 26  
[ploetz@KulturKirche-nikodemus.berlin](mailto:ploetz@KulturKirche-nikodemus.berlin)

## BEAUFTRAGTE FÜR DATENSCHUTZ

Katja Neppert  
[neppert@KulturKirche-nikodemus.berlin](mailto:neppert@KulturKirche-nikodemus.berlin)

## REDAKTION

[redaktion@KulturKirche-nikodemus.berlin](mailto:redaktion@KulturKirche-nikodemus.berlin)

## CAFÉ NIKO

Tel. 030 · 62 73 22 84

## BANKVERBINDUNG

Empfänger: Ev. Kirchenkreisverband Süd  
Bank: Berliner Sparkasse  
SEPA-Überweisung  
IBAN: DE 97 1005 0000 4955 1905 40  
BIC: BELADEBEXXX

Das nächste nikodemus *magazin digital* erscheint Anfang April, Thema: **Ostern bis Pfingsten**

ANZEIGE

Pflegequalität für Ihr Wohlbefinden



  
**PFLEGEZENTRUM  
SONNENALLEE**  
stationäre Pflege und Betreuung

- angestellte Ärzte und Therapeuten  
*sorgen für das medizinische Wohlbefinden*
- qualifizierte Pflegefachkräfte
- abwechslungsreiches Kulturprogramm
- hauseigene Küche  
*auch Diätwünsche werden erfüllt*
- Urlaubs-/Verhinderungspflege
- Probewohnen möglich



Mitglied im:

**Berliner  
Projekt**  
Die Pflege mit dem Plus

Pflegezentrum Sonnenallee · Sonnenallee 47 · 12045 Berlin

Telefon 030.62004-0

Internet [www.pzs.de](http://www.pzs.de)

Telefax 030.62004-113

eMail [pflegezentrum-sonnenallee@t-online.de](mailto:pflegezentrum-sonnenallee@t-online.de)