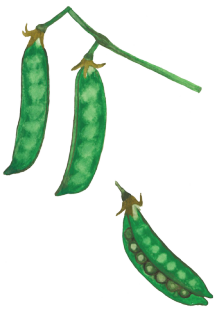
Willkommen im Gemeinschaftsgarten

Essbares Wädenswil

Garten verbindet!

Wir möchten dich einladen auf eine Entdeckungsreise. Viele unserer Kulturpflanzen kommen nämlich aus Kulturen aller Welt; sie wurden einst dort kultiviert und werden auch heute oftmals weit entfernt angepflanzt, bevor sie schliesslich in unserem Essen Verwendung finden.
Das Essen, welches uns Menschen weltweit ernährt, wird zu 70% in kleinbäuerlichen Strukturen angebaut. Viele dieser Menschen haben ihre Lebensgrundlage verloren; einige von ihnen sind hierhergekommen, um Zuflucht zu suchen.



Mit dem Wissen, dass wir alle Menschen auf der Welt ernähren können, wenn wir schonend mit der Verteilung umgehen, möchten wir Verantwortung übernehmen und im Einklang mit der Natur Lebensmittel – Mittel zum Leben – anbauen. Dadurch wollen wir zu einer kleinräumigen, vielfältigen und friedensfördernden Kultur der Lebensmittelversorgung beitragen.
Und wir glauben, dass uns ein fruchtbarer Boden auch die Grundlage für wachsende Beziehungen und Austausch gibt.

Auf zur Entdeckungsreise der Kulturen!

Möchtest du mitmachen oder mehr Informationen:
http://transition-waedenswil.ch/essbares-waedenswil/

Lauch
Allium porrum

Der Lauch stammt ursprünglich aus Zentralasien und wurde vor Jahrtausenden schon im alten Ägypten verwendet. Die Römer brachten ihn anfangs der christlichen Zeitrechnung bis nach Nordeuropa.

Schau unten rein
und nimm mich heim!

Tibetische Lauch-Safran-Suppe

Für 4 Personen

450 g Lauch
1 Zwiebel
Olivenöl
1.5 l Gemüsebrühe
4 Esslöffel Mandelmus
1 Packung Safranfäden
Salz
Pfeffer
Zimt
Ingwerpulver
Nelkenpulver

1. Lauch putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Etwas Lauch zum Garnieren beiseite legen. Zwiebel schälen und fein hacken.

2. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Lauch und Zwiebel hinzugeben und zwei bis drei Minuten andünsten. Die Brühe hineingiessen.

3. Mandelmus unterrühren, Safranfäden hinzugeben und das Ganze mit Salz, Pfeffer, Zimt, Ingwer- und Nelkenpulver abschmecken. Die Suppe ca. fünf bis acht Minuten köcheln lassen.

4. Vor dem Servieren mit dem übrigen Lauch die Suppe garnieren.

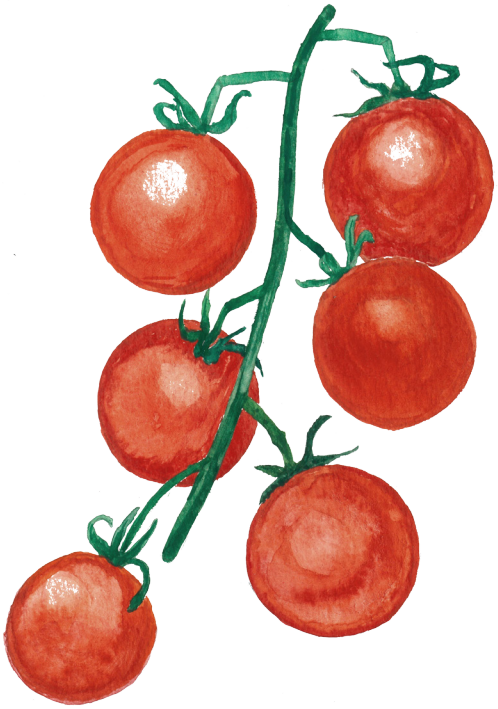
Im Gemeinschaftsgarten sind Menschen aus aller Welt beteiligt. Dieses Rezept ist von einer Person aus dem Tibet, Zentralasien. Wenn du uns eine Rückmeldung geben willst, Lust hast ein gemeinsames Essen zu geniessen oder mit uns gärtnern möchtest, findest du auf diesem Weg zu uns: essbares@transition-waedenswil.ch oder http://transition-waedenswil.ch/essbares-waedenswil/

Tomate

Solanum lycopersicum

Die Tomate wurde vor 2000 Jahren bereits von den Azteken und Maya in Süd- und Mittelamerika angebaut. Von Seefahrern wurde sie im 16. Jahrhundert nach Europa gebracht.

Schau unten rein
und nimm mich heim!

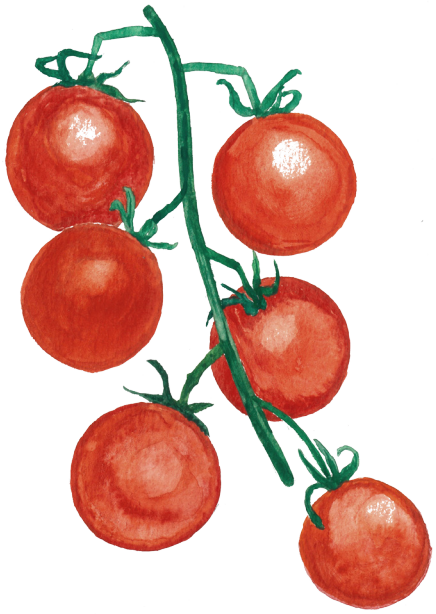


Kolumbianisches Tomatenapéro

Für 4 Personen

6 Tomaten
2 Zwiebeln
Öl
Salz
Pfeffer

4 Kochbananen, alternativ auch 600 g Kartoffeln*



1. Die Tomaten und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und Salz und Pfeffer dazugeben.

2. Mit Öl anbraten, einige Male umrühren und fünf Minuten mit Deckel kochen bis die Salsa eingedickt ist und dann abkühlen lassen.

3. Die Kochbananen schälen und in ca. drei Zentimeter breite Scheiben schneiden.

4. Eine Pfanne mit hohem Rand mit Öl vorheizen und sobald dies heiss ist, die Kochbananen anbraten und sie dann aus der Pfanne nehmen, wenn sie auf beiden Seiten braun sind.

5. Mit Hilfe von einem Holzbrett oder Teller die Kochbananenscheiben flach drücken.

6. Wenn sie die gewünschte Grösse haben, nochmals im Öl anbraten.

7. Die Kochbananen mit Tomatensalsa obendrauf servieren.

* Alternativ zu den Kochbananen können auch kleine Rösti gemacht werden.

Im Gemeinschaftsgarten sind Menschen aus aller Welt beteiligt. Dieses Rezept ist von einer Person aus Kolumbien, Südamerika. Wenn du uns eine Rückmeldung geben willst, Lust hast ein gemeinsames Essen zu geniessen oder mit uns gärtnern möchtest, findest du auf diesem Weg zu uns: essbares@transition-waedenswil.ch oder http://transition-waedenswil.ch/essbares-waedenswil/

Augenbohne
Vigna unguiculata

Die Augenbohne wird seit 4000 v. Chr. in Afrika angebaut. Um 300 v. Chr. wurde sie von Alexander dem Grossen nach Asien und Europa gebracht. Durch Sklavenhandel kam sie im 16. Jahrhundert nach Amerika.

Schau unten rein
und nimm mich heim!

Eriträisches Bohnenmus

Für 4 Personen

200 g Augenbohnen*
2 Peperoni
3 Tomaten
1 Zwiebel
Knoblauch
Zitrone
Olivenöl
Kümmel
Salz
Pfeffer

Brot

1. Augenbohnen ca. eine Stunde kochen, bis sie ganz weich sind.

2. Peperoni, Tomaten, Zwiebel, Knoblauch fein hacken.

3. Die gekochten Bohnen mit einem Glas zu Mus zerstampfen.

4. In einer Schüssel die Bohnen und gehackten Zutaten mischen.

5. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

6. Vor dem Servieren mit Zitrone und Olivenöl beträufeln und mit Brot oder als Beilage essen.

* Nach Möglichkeit die Bohnen acht Stunden einweichen.

Im Gemeinschaftsgarten sind Menschen aus aller Welt beteiligt. Dieses Rezept ist von einer Person aus Eritrea, Ostafrika.
Wenn du uns eine Rückmeldung geben willst, Lust hast ein gemeinsames Essen zu geniessen oder mit uns gärtnern möchtest, findest du auf diesem Weg zu uns: essbares@transition-waedenswil.ch oder http://transition-waedenswil.ch/essbares-waedenswil/

Aubergine
Solanum melongena

Die Aubergine stammt aus dem Perserreich in Südasien, wo sie schon vor 4000 Jahren angepflanzt wurde. Die Sarazenen von der arabischen Halbinsel haben sie erstmals im 5. Jahrhundert in Andalusien kultiviert.

Schau unten rein
und nimm mich heim!

Afghanische Auberginenpfanne

Für 4 Personen

3 Auberginen
800 kg Kartoffeln*
4 Tomaten
Knoblauch
Öl
Curry
Salz
Pfeffer

480 g Reis

1. Die Auberginen, Kartoffeln und Tomaten in grössere Würfel schneiden. Denn Knoblauch klein schneiden.

2. Zuerst die Auberginen ca. zehn Minuten in genügend Öl anbraten, dann die Kartoffeln hinzugeben und für weitere zehn Minuten braten, bis sie leicht goldig sind.

3. Tomaten und Knoblauch dazugeben und nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen.

4. Mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken und kochen lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

5. Auberginenpfanne mit Reis servieren.

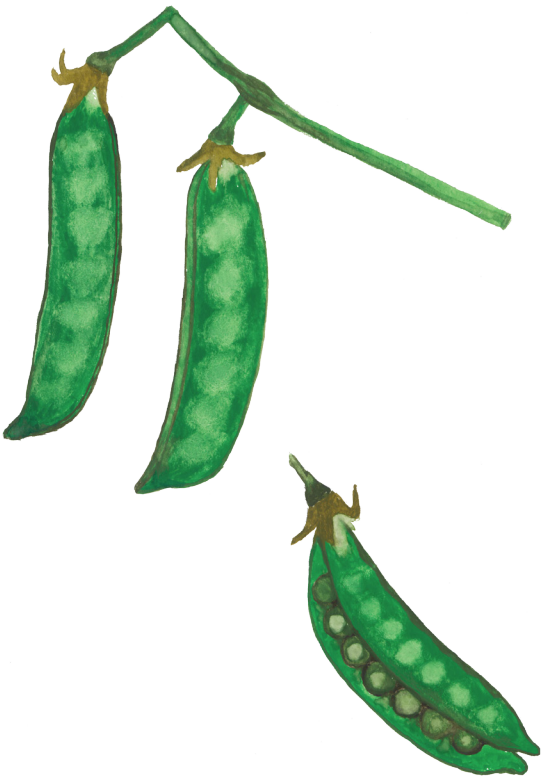
* Kartoffeln vom Vortag lassen sich gut verwerten, was auch die Kochzeit verkürzt.

Im Gemeinschaftsgarten sind Menschen aus aller Welt beteiligt. Dieses Rezept ist von einer Person aus Afghanistan, Südasien. Wenn du uns eine Rückmeldung geben willst, Lust hast ein gemeinsames Essen zu geniessen oder mit uns gärtnern möchtest, findest du auf diesem Weg zu uns: essbares@transition-waedenswil.ch oder http://transition-waedenswil.ch/essbares-waedenswil/

Erbse

Pisum sativum

Die Erbse wurde bereits 10 000 v. Chr. im fruchtbaren Halbmond im Nahen Osten verzehrt. Im Ägäisraum ist die Kultur fast genau so alt. Bandkeramiker bauten sie 6000 v. Chr. in Mitteleuropa an.



Schau unten rein
und nimm mich heim!

Syrischer Erbseneintopf

Für 4 Personen

1 grosse Zwiebel
200 g braune Linsen*
400 g Wasser
500 g Erbsen
220 g Tomatensauce
Öl
Salz
Pfeffer

480 g Reis

1. Zwiebeln schneiden und in Öl anbraten, Linsen dazugeben und ein paar Minuten dünsten. Wasser hinzufügen, leicht salzen und 25 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist.

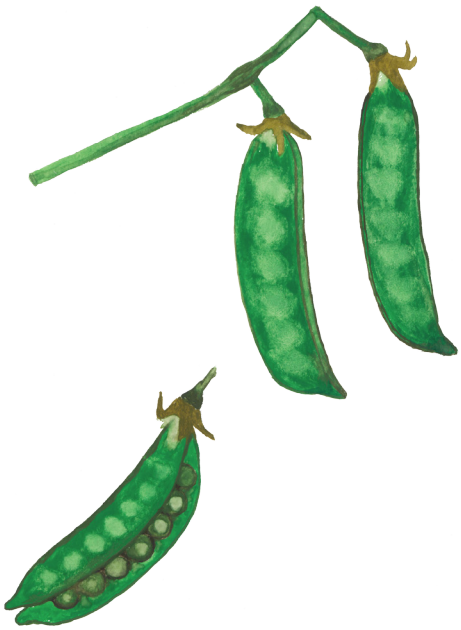
2. Erbsen und Tomatensauce dazugeben, mit Pfeffer würzen.

3. Wenn eine dünne Sauce erwünscht ist, noch zehn Minuten kochen. Soll die Sauce zu einem Eintopf** eindicken, so wird sie nochmals eine halbe Stunde bei mittlerer Hitze weitergekocht.

4. Dünne Erbsensauce mit Reis servieren oder das Gericht als Eintopf geniessen.

* Nach Möglichkeit die Linsen acht Stunden einweichen.

** Wenn es ein Eintopf werden soll, evtl. die Menge an Linsen und Wasser proportional vergrössern.



Im Gemeinschaftsgarten sind Menschen aus aller Welt beteiligt. Dieses Rezept ist von einer Person aus Syrien, Naher Osten. Wenn du uns eine Rückmeldung geben willst, Lust hast ein gemeinsames Essen zu geniessen oder mit uns gärtnern möchtest, findest du auf diesem Weg zu uns: essbares@transition-waedenswil.ch oder http://transition-waedenswil.ch/essbares-waedenswil/

Zucchetti

Cucurbita pepo

Die Zucchetti stammt aus Europa und wurde im 17. Jahrhundert in Italien aus Gartenkürbis gezüchtet. Dieser wurde 7000 v. Chr. in Amerika kultiviert und kam im 16. Jahrhundert mit Seefahrern nach Europa.

Schau unten rein
und nimm mich heim!

Schweizerische Zucchetti-Lasagne

Für 4 Personen

6 mittlere Zucchetti
1 Esslöffel Salz
3 Bund Basilikum
Öl
12 grüne Lasagneblätter*
4 dl Hafer Cuisine/Rahm
Pfeffer

1. Zucchetti in eine Schüssel reiben oder fein hobeln. Salz daruntermischen und die Zucchetti zehn Minuten ziehen lassen.

2. Zucchetti in einen Sieb geben und den Saft gut auspressen.

3. Das Basilikum fein hacken.

4. Eine Gratinform gut einfetten und mit vier Lasagneblättern belegen. Ein Drittel der Zucchetti, des Basilikums und der Cuisine darauf verteilen und mit Pfeffer würzen. Diesen Vorgang noch zwei Mal wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit Zucchetti, Basilikum und Cuisine abschliessen.

5. Die Lasagne im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad etwa 50 Minuten backen.

* Entweder Lasagneblätter nehmen, die nicht vorgekocht werden müssen oder die Lasagneblätter vorher zehn Minuten auf einem Blech mit kochendem Wasser bedeckt einweichen lassen.

Im Gemeinschaftsgarten sind Menschen aus aller Welt beteiligt. Dieses Rezept ist von einer Person aus der Schweiz, Europa. Wenn du uns eine Rückmeldung geben willst, Lust hast ein gemeinsames Essen zu geniessen oder mit uns gärtnern möchtest, findest du auf diesem Weg zu uns: essbares@transition-waedenswil.ch oder http://transition-waedenswil.ch/essbares-waedenswil/