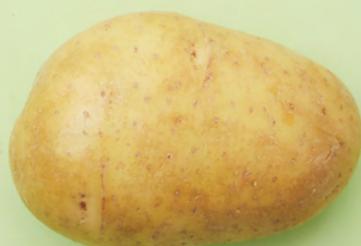


# FÜR VIELE



## REZEPTE FÜR DIE KANTINE DER ZUKUNFT



**KANTINE  
ZUKUNFT**

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| <b>Adam Danforth</b>         | <b>4</b>  |
| <b>Alan Micks</b>            | <b>8</b>  |
| <b>Alexander Brosin</b>      | <b>10</b> |
| <b>Alice Waters</b>          | <b>14</b> |
| <b>Annette Voigt</b>         | <b>16</b> |
| <b>Bettina Zehner</b>        | <b>20</b> |
| <b>Jens Witt</b>             | <b>22</b> |
| <b>Joshna Maharaj</b>        | <b>26</b> |
| <b>Lode van Zuylen</b>       | <b>28</b> |
| <b>Micha Schäfer</b>         | <b>32</b> |
| <b>Ottmar Pohl-Hoffbauer</b> | <b>36</b> |
| <b>Patrick Wodni</b>         | <b>38</b> |
| <b>Sarah Wiener</b>          | <b>40</b> |
| <b>Sophia Hoffmann</b>       | <b>44</b> |
| <b>SOE Kitchen</b>           | <b>46</b> |

# 15 Rezepte von Küchenvisionär\*innen für Kantinen

Berlin soll besser essen. Dafür hat sich die Kantine Zukunft nichts weniger vorgenommen, als die Weiterentwicklung des Angebots der Berliner Gemeinschaftsgastronomie – in Bezug auf Produktqualität, Kochhandwerk und Geschmack. Der Ausgangspunkt für eine Veränderung liegt im Potenzial der Menschen, welche tagtäglich wertvolle Arbeit in den Küchen leisten. Der Wandel kann nur gemeinsam mit ihnen, den vielen Küchenakteur\*innen gestaltet werden. Wir, das Team der Kantine Zukunft, bieten dabei allen öffentlichen Einrichtungen, wo für viele gekocht wird, unsere Unterstützung an.

In dieser kleinen Rezeptsammlung haben wir praktische Anregungen von Menschen zusammengetragen, die täglich in der Küche stehen oder dort viele Jahre ihres Berufslebens verbracht haben. So kommen Köch\*innen aus Kantinen sowie Restaurants, Berufsschullehrer\*innen und internationale Pionier\*innen der Bio-Bewegung zu Wort, um ein Rezept und ihre Vision einer zukunftsfähigen Gemeinschaftsgastronomie zu teilen.

Die verschiedenen Spielarten der Gastronomie liegen häufig näher beieinander, als man vermuten mag. Wenn es darum geht mit saisonalen Regionalprodukten in Bio-Qualität ein ehrliches Essen auf den Teller zu bringen, ist in allen Fällen Kreativität gefragt, um dies mit den Rahmenbedingungen und Anforderungen vor Ort zu vereinen. Wir verstehen Gastronomie als „Eins“ und vertreten die Haltung, dass all ihren Facetten und Berufsbildern die gleiche Wertschätzung entgegengebracht werden sollte.

Alle Rezepte haben gemeinsam, dass sie für 10 Portionen ausgelegt sind und eine hohe Produktqualität voraussetzen. So können die Rezepte einfach hoch- und runterskaliert werden – für Einsatz in der Heim- oder Großküche. Die Gerichte bedienen die Vielfalt der Gemeinschaftsgastronomie und geben Anregungen für den Alltag sowie für besondere Anlässe.

Je hochwertiger das Ausgangsprodukt, desto weniger Arbeitsschritte braucht es in der Küche. Warum eine Kartoffel immer als Pommes anbieten, wenn man so viel mehr aus ihr herausholen kann? Warum ein Gemüse zur Beilage verkümmern lassen, wenn es gerade Saison hat und eigentlich in die Tellermitte rücken sollte?

Mit dieser Rezeptsammlung möchten wir Inspirationen liefern und die zu Wort kommen lassen, die täglich Menschen mit gutem und ehrlichem Essen versorgen – ungeachtet davon, in welcher Art der Gastronomie oder in welcher Küche ihre Arbeit stattfindet. Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und Nachkochen!

Dr. Philipp Stierand und Patrick Wodni



## Nudeln mit grüner Cashew-Soße und Hackfleisch

### Zutaten für 10 Portionen

- 350 ml Wasser
- 70 g Rosinen
- 20 g Knoblauch, fein gewürfelt
- 100 g Zwiebeln, fein gewürfelt
- 250 g Grünkohl, ohne Stiele
- 250 g Mangoldblätter, als große Stücke gelassen
- 200 g Mangoldstängel, in dünne Scheiben geschnitten
- 90 g Cashewnüsse, grob gehackt
- 1,2 kg kurze Nudeln (Penne, Strozzapreti, Fusilli o. Ä.)
- 700 g Hackfleisch (Schwein oder Geflügel)
- Olivenöl
- Salz

Rosinen in eine kleine Schüssel mit heißem Wasser geben und zur Seite stellen. Ungesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.

Während das Wasser kocht, Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Zwiebeln und Mangoldstängel hinzufügen und 3 bis 4 Minuten dünsten, bis sie weich sind. Knoblauch dazugeben und anbraten, bis die Zwiebeln leicht bräunlich sind und der Knoblauch duftet. Die Flamme/Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren und die Zwiebel-Mangold-Mischung in der Pfanne lassen, während das Hackfleisch und das Blattgemüse zubereitet werden.

In einer großen Bratpfanne 3 EL Öl bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen, bis winzige Rauchschwaden entstehen, dann das Hackfleisch in einem zusammengedrückten flachen Stück (1 cm hohes Patty) reingeben. Das Fleisch auf einer Seite gut anbraten, dann wenden. Weiterbraten, bis es auf beiden Seiten kross ist. Anschließend in kleine Stücke zerteilen. Wenn das Hackfleisch vor den Nudeln fertig ist, die Hitze auf die niedrigste Stufe runterdrehen.

Während das Hackfleisch brät, in dem großen Topf mit dem kochenden Wasser den Grünkohl und den Mangold blanchieren. Dabei darauf achten, dass das Gemüse schnell komplett mit Wasser bedeckt ist. Etwa 3 Minuten im Topf lassen, bis das Gemüse gar, aber noch kräftig grün ist. Das Gemüse mit einem Schaumlöffel in eine Schüssel geben, jedoch das Wasser weiterkochen lassen, da es für die Nudeln verwendet wird. Die Blätter leicht ausdrücken, um einen Teil von der überschüssigen Flüssigkeit zu entfernen.

Anschließend das Gemüse zusammen mit den Rosinen, samt ihrem Einweichwasser, der Zwiebel-Mangold-Mischung, den Cashewnüssen und Salz in einen leistungsstarken Mixer geben und mehrere Minuten lang bei voller Geschwindigkeit pürieren, bis die Masse samtig glatt ist. Das Pürieren nach Bedarf pausieren, um die Reste der Masse vom Rand zu schaben.

Die Nudeln in das kochende Wasser geben und etwas kürzer als gewohnt kochen, da sie danach mit dem Fleisch weiter gegart werden. Die gekochten Nudeln mit einem Schaumlöffel oder Sieb direkt aus dem Topf in die Pfanne mit dem Hackfleisch geben und etwas Nudelwasser dazugeben. Bei mittlerer Hitze das Fleisch und die Nudeln miteinander vermengen und das überschüssige Nudelwasser verdampfen lassen, bis die Kombination eine sämige Konsistenz hat. Die grüne Cashew-Soße darübergießen und gut durchrühren.

### Tipp

Der Grünkohl und der Mangold können problemlos mit Spinat-, Kohl-, oder Rote-Bete-Blättern ausgetauscht werden, um das Gericht der jeweiligen Saison anzupassen.



## Adam Danforth

Metzger, Dozent und Buchautor (Oregon, USA)

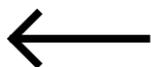
**Ein gutes Essen ist für mich** ein Essen, das nach der Ernte einen fruchtbaren Boden hinterlässt, den Landwirt\*innen ein gutes Leben sowie den Esser\*innen eine gute Ernährung ermöglicht und die Menschen beim Essen zusammenbringt.

**Kochen für viele bedeutet**, kulturelle Traditionen zu würdigen, Kluft zu überbrücken und Gemeinschaften zu bilden.

**Ich bin Koch/Metzger**, weil ich Menschen inspirieren möchte, die Kontrolle über ihr Nahrungsmittelsystem zurückzuerlangen und mehr Verantwortung für ihre Gemeinschaften und unsere Erde zu übernehmen.

**Eine Kantine ist für mich** ein Treffpunkt für die Entwicklung des Geistes und des aktiven Körpers, ein Ort mit köstlichem Essen, welches das persönliche Wachstum anregt.

**Mein liebstes Grundnahrungsmittel** ist Hackfleisch, weil es vielseitig und nahrhaft ist und ansonsten ungenießbares Muskelfleisch in Gerichte mit komplexen Geschmäckern und Texturen verwandeln kann.



## Alan Micks

Küchenchef im Michelberger Hotel/ORA (Berlin)

**Ein gutes Essen bedeutet für mich**, mit Freunden oder der Familie zusammenzukommen und eine entspannte Zeit mit leckerem, nahrhaftem Essen zu genießen.

**Kochen für viele** kann einschüchternd und gleichzeitig auch bereichernd sein. Wenn man sich dafür entscheidet, die bestmöglichen Zutaten zu verwenden, weiß man, dass man die Zeit von jemandem aufwertet, auch wenn es nur für eine kurze Zeit in einem Restaurant ist. Man muss es nur jedes Mal richtig machen.

**Ich bin Koch**, weil ich irgendwie in die Branche hineingeraten bin. Während der Sommerferien habe ich in einem Restaurant in meiner Heimatstadt in Irland angefangen, Geschirr zu spülen. Der dortige Koch hat mich überredet, ein wenig zu kochen, von da an hat es mir gefallen.

**Eine Kantine ist für mich** ein Ort, an dem Kollegen unabhängig von ihrem Rang oder Berufsstand gleichberechtigt zusammensitzen und essen können. Sie sollte ein Ort sein, an dem Arbeiter\*innen und Angestellte auftanken und durch das Essen wieder neue Kräfte sammeln können.

**Mein liebstes Essen** ist ein traditioneller Sonntagsbraten. Das Gericht bietet die perfekte Möglichkeit, einen langen Nachmittag mit vielen Menschen zu verbringen. Viel Essen auf dem Tisch und jeder kann sich selbst bedienen. Es erinnert mich auch an zu Hause und löst Glücksgefühle aus, die jeder Koch an einem freien Tag braucht.



# Gegrillte Makrele mit Panzanella-Salat und Sommerkräutern

## Zutaten für 10 Portionen

- 10 Stk. Ostsee-Makrele à 150 g (ganz mit Kopf, ausgenommen und gereinigt)
- 1 kg Tomaten in Mischfarben (aus regionaler Herkunft)
- 500 g altes Brot ohne Kruste (Weißbrot oder Vollkorn, wenn möglich ohne Körner)
- 1 l Leitungswasser
- 200 ml Rotweinessig
- 400 ml Olivenöl
- 200 g rote Zwiebeln, dünn geschnitten
- Basilikumblätter
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer

Bei dem Fisch ist es von Vorteil, wenn der Lieferant ihn bereits säubern würde, da es ein chaotischer Job für jede Küche ist. Der Fisch kann dann gewaschen und mit einem Handtuch abgetrocknet werden, sodass innen und außen nicht so viel Feuchtigkeit entsteht. Außerdem sollten alle Flossen und Stacheln mit einer Schere entfernt werden. Sobald der Fisch sauber und trocken ist, wird er auf einem Handtuch auf einem Tablett im Kühlschrank aufbewahrt, bis er gebraucht wird. Es ist immer gut, den Fisch bereits einige Zeit, bevor man ihn braucht, vorbereitet zu haben. Der Tag davor wäre ideal.

Der Salat kann auch im Voraus zubereitet werden. Zwei Tage im Voraus sind eigentlich besser, da das Brot dann weicher wird und die Aromen besser aufnehmen kann. Das Brot wird geschnitten oder mit den Händen zerrissen und in eine Schüssel gegeben. Wasser hinzufügen und 10 Minuten einweichen lassen. Wenn das Brot vollständig nass ist, herausnehmen und mit den Händen trocken drücken. Das Brot in eine Schüssel geben, Essig, Öl, dünn geschnittene Zwiebeln, Salz und Pfeffer hinzufügen. Diese Basis kann einige Tage lang aufbewahrt werden, bis man sie serviert.

Wenn ein Grill zur Verfügung steht, sollte dieser zum Braten des Fisches so heiß wie möglich sein. Zum Braten funktioniert aber auch eine wirklich heiße Bratpfanne. Die Makrelen zuerst mit Olivenöl beträufeln und dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die Haut sollte dunkel angebraten und an der Berührungsstelle mit der Oberfläche Blasen werfen, um einen rauchigen Geschmack zu erzielen. Den Fisch so lange braten lassen, bis die gewünschte Farbe erreicht ist, dann drehen und die andere Seite gleich stark anbraten. Anschließend den Fisch in einen kühleren Teil des Grills legen, um das Garen zu beenden, oder im Ofen auf einem geölten Blech 3–4 Minuten zu Ende garen lassen.

Sobald der Fisch gar ist, 1–2 Minuten ruhen lassen, damit die überschüssige Feuchtigkeit ablaufen kann. In der Zwischenzeit den Salat zusammensetzen, indem die Tomaten je nach Größe halbiert oder geviertelt werden. Zusammen mit der Brotmischung in die Schüssel geben und dann das geschnittene Basilikum hinzufügen. (Das Basilikum darf nicht gehackt werden, da es sonst zerquetscht und schwarz wird.) Nach Geschmack nachwürzen.

Zum Servieren den Fisch auf einen ausreichend großen Teller legen und den Salat seitlich anrichten. Darauf achten, dass nichts von dem feuchten Dressing an die Fischhaut gelangt, die etwas knusprig sein sollte. Zum Abschluss das Gericht mit einigen frisch gepflückten Basilikumblättern garnieren.





# Berliner Senfei

## Zutaten für 10 Portionen

- 20 regionale und/oder Bio-Eier
- 1,8 kg Kartoffeln, für das Püree
- 200 g Zwiebeln
- 100 g Kartoffelscheiben, für die Senfsoße
- 300 ml Gemüsebrühe
- feiner Senf
- grober Senf
- 700 g Spargel
- Kräuter (Wildkräuter, Erbsensprossen, glatte Petersilie oder Schnittlauch)
- Salz
- Pfeffer
- Rapsöl

Für den Crunch Kartoffeln waschen und schälen und die Schalen aufheben. Schalen in Salzwasser blanchieren und leicht trocknen, später frittieren, salzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Senfsoße Zwiebeln und Kartoffeln in Scheiben schneiden. Zwiebel- und Kartoffelscheiben farblos anschwitzen und mit dem Gemüsefond ablöschen und weichkochen.

Wenn die Kartoffelscheiben weich sind, den feinen Senf, Salz und etwas Pfeffer hinzufügen und fein mixen. Nun nochmal abschmecken, eventuell nachwürzen und den groben Senf hinzufügen.

In der Zwischenzeit die geschälten Kartoffeln für den Kartoffelstampf aufstellen und langsam in Salzwasser weichkochen.

Den Spargel schälen und roh in unförmige Segmente schneiden. Kräuter zupfen und waschen. Schnittlauch schneiden.

Die Eier je nach Wunsch wachsweich oder fester kochen.

Den Spargel kurz roh im Bräter braten oder kurz im Dämpfer mit Biss abdämpfen. Die weichgekochten Kartoffeln stampfen und mit dem Kochwasser, kaltgepresstem Rapsöl und dem geschnittenen Schnittlauch zur gewünschten Konsistenz bringen.

Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräuter bereitstellen und anrichten.

### Notiz

Ich habe mich für dieses Gericht entschieden, obwohl es schon existent auf vielen Kantinenspeisekarten ist, weil es doch oft negativ behaftet ist. Auf der anderen Seite wird es allerdings auch gerne gegessen und verdient es, immer mal wieder entstaubt oder frisch aufpoliert zu werden. Ein weiterer Vorteil ist, dass die Gemüsesorten immer an saisonale und regionale Verfügbarkeit angepasst werden können. Das heißt, es ist immer das Senfei, aber doch auch immer wieder anders. Man kann es auch als für „viele“ kochen und trotzdem hochwertig zubereiten.

### Tipp

Das Gemüse und die Kräuter können sehr einfach an die Jahreszeit angepasst werden, dann erhält man immer wieder ein neues Geschmackserlebnis. Der Kartoffelstampf kann auch „geupdatet“ und verändert werden: Erbsenpüree, Wurzelgemüsestampf, Kürbis-, Grünkohl-, Karotten-, oder Erbsengemüse sind nur ein paar Beispiele.



## Alexander Brosin

Küchenchef der Data Kitchen (Berlin)

**Ein gutes Essen ist für mich** verbunden mit Glücksgefühlen, Wärme, Erinnerungen und oftmals auch Familie. So Dinge wie Teig aus der Schüssel der Oma naschen, eine lauwarme Möhre direkt aus der Erde des Gartens oder einen frisch geangelten Fisch mit Freunden direkt auf dem Grill zubereitet. Unbezahlbar.

**Kochen für viele** ist nicht immer einfach, aber man kann viele erreichen und hat die Chance, viele glücklich zu machen. Zudem ist es oftmals herausfordernd und an Herausforderungen wächst man und lernt, sich zu organisieren, es strukturierter oder im besten Fall auch besser zu machen.

**Ich bin Koch geworden, weil** ich Menschen gerne glücklich mache. Die Küche ist wie ein Spielplatz für Kinder oder ein Experimentierlabor für Erwachsene. Man kann mit all seinen Sinnen riechen, schmecken, fühlen, ebenfalls mit Formen, Farben und Texturen spielen und experimentieren. Außerdem kann ich den Menschen wieder mit der Natur verbinden und dieser durch nachhaltiges Wirtschaften etwas zurückgeben.

**Eine Kantine ist für mich** ein Ort, in dem Menschen zusammenkommen, um durchzuschlafen, Kraft und Energie zu tanken, eine kleine Auszeit zu nehmen, aber auch um sich zu vernetzen, auszutauschen und eventuell gemeinsame Erinnerungen zu erfahren.

**Mein liebstes Grundnahrungsmittel ist** die Kartoffel, denn sie ist in der modernen Gastronomie oft unterschätzt oder wird stiefmütterlich behandelt und ist aber doch so vielseitig einsetzbar: Kartoffelsuppe, Wedges, Gratin, Püree, Stampf, Salat, Chips oder Wodka. Sie hat eine tolle Geschichte, ist ein wichtiges und günstiges Lebensmittel, hat eine sehr große Vielfalt in Form, Farbe und Geschmack, sieht toll aus und nicht umsonst haben wir Deutschen hier und da den Spitznamen „Kartoffel“ (gibt es sogar als Emoji).



## Alice Waters

Köchin, Autorin, Food-Aktivistin und Inhaberin des Chez Panisse Restaurant (Berkeley, USA)

**Ein gutes Essen ist für mich** eine Mahlzeit, die mit köstlichen saisonalen Zutaten zubereitet wird, von denen ich weiß, dass sie auf Bauernhöfen produziert wurden, die regenerative Landwirtschaft betreiben.

**Kochen für viele** ist nicht schwierig, wenn die Zutaten wirklich gut sind und das Rezept simpel und unkompliziert ist.

**Ich bin Köchin geworden, weil** ich den Menschen ein Essen servieren wollte, das sie überrascht und erfreut.

**Eine Kantine ist für mich** ein großartiger Ort, um sich an einen Tisch zu setzen, um eine Mahlzeit mit anderen zu teilen und etwas über Esskulturen zu lernen.

**Meine liebste Grundnahrungsmittel sind** – genau zum richtigen Zeitpunkt der Saison – gepflückte Früchte, perfekt frische Salate, frisch geernteter Knoblauch, knackige Radieschen.







## Annette Voigt

Berufsschullehrerin, Brillat-Savarin-Schule (Berlin)



**Ein gutes Essen bedeutet für mich** Genuss und Ehrlichkeit in jeder Hinsicht. Gute Produkte verwenden und alle Sinne ansprechen. Manchmal bodenständig, aber gern auch Experimente wagen und „über den Tellerrand“ hinausschauen. Nach einem guten Essen möchte ich glücklich und nicht nur satt sein.

**Kochen für viele** ist ein bisschen wie Flugblätter verteilen. Das Team gibt irgendwie eine Botschaft weiter. Es sind selbst kreierte und kalkulierte Gerichte, die teilweise sehr aufwendig und dennoch in einer Kantine umsetzbar sind. In unserer Mensa kochen ständig wechselnde Azubi-Teams und üben sich in der Disziplin „Gemeinschaftsverpflegung“. Schwierig, den richtigen Weg für eine „Machbarkeit“ der oftmals waghalsigen Ideen der jungen Azubis zu finden. Sobald die Ausgabe geöffnet wird und fast immer mit viel Aufregung der Kampf gegen die Uhr gewonnen wurde, gucke ich nicht nur in erwartungsvolle Gästeaugen, sondern auch in die vielen strahlenden Azubigesichter, die nun stolz „ihre Flugblätter“ verteilen. Toller Moment. Es kommen so wunderbare bunte Gerichte heraus, dass teilweise noch Tage danach auf den Fluren der Schule gelobt oder nach Rezepten gefragt wird. Das ist wirklich ein schönes Gefühl.

**Warum bist du Köchin geworden?** Ich bin zwar gelernte Köchin, in erster Linie sehe ich mich aber als Berufsschullehrerin, das ist mein Job. Eine meiner Aufgaben ist es z. B. den oben beschriebenen Balanceakt so zu lenken, dass bei den jungen Menschen noch genügend Motivation übrig bleibt, um Lernerfolge zu erlangen, und ihr Stolz auf den Kochberuf wächst. Ich übe diesen Beruf mit einer großen Freude aus – als Multiplikatorin gebe ich Fachwissen weiter und wecke Neugier. Ein ganz großes Thema ist für mich immer schon die Nähe und der Respekt zu den Produkten. Den Bezug zur Landwirtschaft versuche ich im Schulgarten den Azubis näher zu bringen – eine leise Ahnung von Biodiversität, wie viel Arbeit und Wasser in der Karotte steckt, die auf meinem Brett landet. Was kann ich mit dem Grün noch anstellen? Welche Wildkräuter finde ich zwischen den Beeten? Und genau das macht mir immer noch Spaß.

**Eine Kantine ist für mich** ein Ort für Treffen, Pause – immer etwas in Eile – und natürlich zum Reden über das Essen auf dem Teller.

**Mein liebstes Grundnahrungsmittel** ist die Kartoffel, denn sie ist bodenständig, sonnengelb, vielfältig, immer verfügbar und regional.



## Bettina Zehner

Mensaleiterin, Freie Waldorfschule Mitte (Berlin)

**Ein gutes Essen bedeutet für mich** Freude, Genuss, Identität, Kommunikation.

**Kochen für viele** darf nicht nur reine Verpflegung sein. Ich möchte die Menschen mit dem Gericht glücklich und zufrieden machen.

**Ich bin Köchin geworden, weil** ich gerne mit den Lebensmitteln spiele, sie gerne verändere oder sie eben lassen kann. Es ist erstaunlich, aber kochen macht glücklich.

**Eine Kantine ist für mich ein Ort**, an dem sich jeder wohl und aufgehoben, beachtet und glücklich fühlt.

**Meine liebsten Grundnahrungsmittel** sind die Hülsenfrüchte, denn sie sind unheimlich wandelbar und liefern neben einer Vielzahl von Inhaltsstoffen hochwertiges Eiweiß.



# Schwäbische Linsen mit Spätzle

## Zutaten für 10 Portionen

- 100 g Zwiebeln, fein gewürfelt
- 30 ml Olivenöl, nativ
- 500 g Linsen (über Nacht in kaltem Wasser einweichen)
- 150 g Karotten, brunoise
- 150 g Sellerie, brunoise
- 100 g Lauch, brunoise
- 40 ml Apfelessig
- 1/4 Bund Petersilie
- 600 g Weizenvollkornmehl
- 6 Eier
- 270 ml Wasser
- 50 g Butter
- Salz
- Muskat

Zwiebeln und Gemüsewürfelchen in Öl andünsten und mit Wasser aufgießen.

Linsen dazu geben. (An dieser Stelle noch kein Salz dazugeben, die Linsen wären dann zu schnell gar.) Kochen, bis die Linsen gerade weich sind, aber noch nicht zerfallen.

Den Kochprozess mit Salz und Essig unterbrechen und abschmecken.

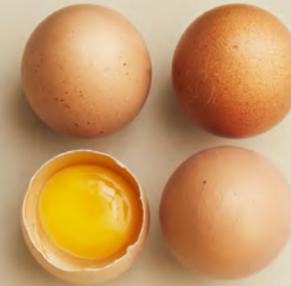
Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

Das Vollkornmehl mit den Eiern, Wasser, Salz und Muskat zu einem Teig schlagen, bis er Blasen wirft.

Wasser aufkochen, salzen und mit dem Spätzlehobel den Teig ins kochende Wasser hobeln. Aufkochen, herausnehmen, abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abschrecken.

In einer Pfanne die Spätzle in der Butter, mit etwas Salz abgeschmeckt, anschwanken.

Spätzle mit den Linsen gemeinsam auf dem Teller anrichten.



# Apfel-Möhren-Röster

## Zutaten für 10 Portionen

- 750 g Möhren (z. B. die Sorte Streichholz, angebaut von der Familie Schoof Dithmarschen)
- 250 g Apfelwürfel (meist tiefgekühlte Ware von Demeter Felderzeugnisse)
- Butter
- Rapskernöl
- 2,2 kg Kartoffeln
- 1,4 kg Kräuterquark
- 120 g Eier (z. B. vom Zweinutzungshuhnprojekt Sebastian Seelig Waddewitz)
- 200 ml Milch (z. B. vom Gut Wulfsdorf)
- 150 g Mehl (z. B. Chiemgaukorn)
- Salz

Möhren reiben.

Falls frisch, Äpfel reiben. Falls tiefgekühlt, Apfelwürfel auftauen lassen.

Den Pfannkuchenteig zubereiten. Dafür Butter, Eier und Milch verquirlen, anschließend Mehl und etwas Salz hinzufügen.

Apfel-Möhren-Mischung zum Teig dazugeben. Gut durchmischen.

Wie kleine Pfannkuchen in Rapsöl ausbacken.

Mit Schälkartoffeln und Kräuterquark servieren.





## Jens Witt

Geschäftsführer von Wackelpeter Frischküche & Leiter der Slow Food Chefs Alliance Deutschland (Hamburg)

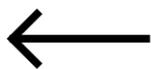
**Ein gutes Essen bedeutet für mich** gute, saubere und faire Herkunft der Lebensmittel und ihre achtsame Verarbeitung.

**Kochen für viele** bedeutet, Verantwortung für die Vielen zu übernehmen.

**Ich bin Koch geworden, weil** es mir die Möglichkeit gibt, die Welt um mich herum zu bereichern.

**Eine Kantine ist für mich** ein Ort, an dem Menschen nahezu genau so gut oder besser essen als zu Hause.

**Mein liebstes Grundnahrungsmittel** sind Kartoffeln, weil sie in Norddeutschland in guter regionaler Qualität verfügbar sind und die Möglichkeiten, mit ihnen zu arbeiten, schier unbegrenzt sind.



## Joshna Maharaj

Köchin, Aktivistin und Autorin von Take Back The Tray! (Toronto, Kanada)

**Ein gutes Essen ist** erholsam und mit Sorgfalt, Aufmerksamkeit sowie den bestmöglichen Zutaten zubereitet.

**Kochen für viele** ist eine große Ehre und Verantwortung.

**Ich bin Köchin geworden, weil** ich Menschen gern zum Essen animiere, die Arbeit in der Küche als zutiefst sinnvoll empfinde und sie mit Freude ausübe.

**Eine Kantine ist für mich** ein Gemeinschaftsraum, in dem die Menschen sich mit dem Essen und miteinander verbinden können. Kantinen sind Orte der Esskultur.

**Meine Lieblingspeisen** sind solche, die diese perfekte Kombination aus gutem Geschmack, kraftpendenden Zutaten und nachhaltiger Produktion bilden. Ich esse gerne auf eine Weise, die alle Hände wertschätzt, die das Essen vom Feld in die Küche und auf den Tisch bringen.



# Vollkornkekse

## Zutaten für 10 Portionen

- 240 g Dinkelmehl (oder 50 % Weizen- und 50 % Dinkelmehl)
- 4 TL Backpulver
- 1 EL Zucker
- 1 TL Salz
- 60 g Butter, in Stücke geschnitten
- 100–150 ml Milch (je nachdem, welches Vollkornmehl verwendet wurde)
- 1 Ei
- 1 EL Wasser

Ofen auf 220 °C vorheizen.

Mehl, Backpulver, Zucker und Salz mithilfe einer Küchenmaschine vermengen.

Butter hinzufügen und mixen, bis die Mischung krümelig wird.

Während die Maschine läuft, so viel Milch hineinträufeln, bis aus der krümeligen Mischung geradeso ein zusammenhängender Teig entsteht.

Mehl auf der Arbeitsfläche verteilen, den Teig darauf stürzen und etwa viermal vorsichtig zusammenfalten.

Den Teig bis zu einer Dicke von 2,5 cm ausrollen oder flach drücken.

Mit einer kleinen Ausstechform 10 Stücke ausstechen. Die Teigreste nach Bedarf erneut ausrollen. Alternativ kann der Teig auch mit einem Messer in 10 Stücke geschnitten werden.

Ei und Wasser in eine kleine Schüssel geben und mit einem Schneebesen kräftig verrühren.

Die Kekse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und leicht mit der Eiernglasur bepinseln. 10 bis 12 Minuten (oder bis sie leicht gebräunt sind) backen.

Aus dem Ofen nehmen und leicht auskühlen lassen. Am besten noch warm mit Butter und Marmelade genießen.





## Gesprossener Roggen mit Kohlrabi und Molke-Sauce

### Zutaten für 10 Portionen

- 750 g Roggenkörner
- 5 Kohlrabi
- 1 l Molke
- 250 g Sahne
- 100 g Butter
- Salz

Die Roggenkörner für 6 Stunden in Wasser einweichen.

Abgießen und (am besten auf einem Blech) flach auf einem feuchten Tuch auslegen und mit einem feuchten Tuch abdecken.

In den nächsten 2 bis 3 Tagen sollte man die Körner zwei- bis dreimal am Tag vorsichtig waschen. In dieser Zeit fangen die Körner an zu sprossen und die Stärke wird in Zucker umgewandelt. Wenn die Sprossen fast so groß sind wie die Körner selber, dann sind sie fertig.

In kochendem Wasser blanchieren und mit kaltem Wasser abspülen.

Kohlrabi schälen und würfeln. Kohlrabi ins kochende Wasser geben, blanchieren und mit kaltem Wasser abspülen.

Die Molke reduzieren, bis etwa ein Drittel der Flüssigkeit übrig bleibt, Sahne und Butter dazugeben und aufschäumen. Mit Salz abschmecken und ggf. etwas mehr Sahne, Butter oder frische Molke hinzufügen.

Roggenkörner in einem breiten Topf mit einem Schluck frischer Molke und einem Esslöffel kalter Butter aufwärmen und mit Salz abschmecken.

Genauso mit dem Kohlrabi verfahren.

Soße aufschäumen und alles zusammen servieren.



## Lode van Zuylen

Geschäftsführer und Küchenchef von Lode & Stijn / REMI (Berlin)

**Ein gutes Essen bedeutet** für mich wunderbare Zutaten wunderbar zubereitet und mit wunderbaren Menschen geteilt.

**Kochen für viele** ist gar nicht so einfach.

**Ich bin Koch, weil** ich Jamie Oliver im Fernsehen gesehen habe.

**Eine Kantine ist für mich** ein Ort, der einen besseren Ruf verdient hat.

**Mein liebstes Grundnahrungsmittel** ist Liebe, denn ohne Liebe wird das Essen nicht lecker.



## Micha Schäfer

Küchenchef im Nobelhart & Schmutzig (Berlin)

**Ein gutes Essen bedeutet für mich,** zu schmecken, dass jede einzelne Zutat hochwertig ist. Ob es sich dabei um Pasta, Kartoffeln, Grünkohl oder Milchprodukte handelt, ist egal. Wenn alles hochwertig angebaut wurde, ist das Kochen super leicht und das Essen macht Spaß.

**Kochen für viele** ist für mich immer eine große Herausforderung. Ab 45 Gästen am Abend bricht bei uns der Stress aus.

**Ich bin Koch, weil** ich allergisch auf Langeweile bin und man in der Küche nie aufhört, zu lernen. Das Lernen wird zwar irgendwann langsamer, aber dafür kann man immer wieder neue Themen hinzunehmen, wie zum Beispiel Landwirtschaft, Gemeinschaftsverpflegung, Ernährungspolitik etc.

**Eine Kantine ist für mich** nicht unbedingt ein Ort, an dem gekocht wird. Wer auch immer dieses Image ändert, wird ein Vorbild für die Branche werden.

**Mein liebstes Grundnahrungsmittel** ist eine gute Kartoffel, denn die ist natürlich nicht zu überbieten. Die Vielseitigkeit ist besonders und man muss das Handwerk des Kochens beherrschen und sich mit dem Thema Kartoffel auskennen, um zu jeder Jahreszeit ein gutes Kartoffelpüree hinzubekommen.



# Kartoffel mit unreifem Apfel, Zwiebeln und Bohnenkraut

## Zutaten für 10 Portionen

- 3 kg Kartoffeln, eine vorwiegend festkochende Sorte (z. B. von Grete Peschken)
- 2 TL geräucherte Butter
- 230 g Butter (z. B. vom Siebengebelhof)
- 300 g Kochwasser der Kartoffeln
- 25 g Apfelessig
- Salz (z. B. von der Luisenhaller Saline)
- 700 g Zwiebeln (z. B. von der Domäne Dahlem)
- 2 große Zweige Bohnenkraut (z. B. von Grete Peschken)
- 4 große oder 8 kleine saure Äpfel von der Sorte Regine (z. B. von Linumer Landhof); es eignen sich auch unreife Äpfel zum Beispiel von der Sorte Holsteiner Cox

Am besten mit den Zwiebeln anfangen, da die Zwiebelbrunoises am meisten Vorbereitungszeit benötigen. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen, ohne sie bräunen zu lassen.

Die Zwiebelwürfel hinzugeben und gleich eine Prise Salz hinzufügen.

Das Ganze auf kleiner Flamme weich dünsten und zu einem feinen Püree einkochen. Dafür gerne eine halbe Stunde und mehr Kochzeit einrechnen und nicht vergessen, hin und wieder einmal umzurühren, damit die Zwiebeln nicht ansetzen. Am Ende soll ein butterweiches und helles Zwiebelpüree entstehen.

Die Kartoffeln schälen, je nach Größe halbieren oder vierteln und in gesalzenem Wasser weichkochen. Anschließend die Kartoffeln abseihen und unbedingt das Kochwasser aufbewahren. Mit diesem wird später die Konsistenz des Pürees korrigiert.

Die Kartoffeln durch die Flotte Lotte (oder vergleichbares) passieren, größere Mengen mit dem Rührbesen zerkleinern. Nicht pürieren!

In einem Topf die Räucherbutter, normale Butter, etwas Salz sowie das Kochwasser mit einem Gummihund oder Holzlöffel einarbeiten. Mit dem Salz etwas vorsichtig sein und bedenken, dass auch das Kochwasser bereits gesalzen ist.

Das Wasser als Letztes nach und nach dazugeben, damit man ständig die Konsistenz des Pürees im Auge behalten kann. Es soll ein schönes cremiges Püree entstehen.

Kleine Äpfel vierteln, große achteln, das Kerngehäuse abschneiden und in einer sehr heißen Pfanne mit ganz wenig Butter oder Öl kurz scharf von einer Seite anbraten.

Einen großen Löffel Kartoffelpüree auf den Teller geben, an der Seite einen kleineren Löffel Zwiebelbrunoises anlegen. Auf dem Zwiebelbrunoise die Apfelspalten anrichten und mit gepflücktem Bohnenkraut garnieren.



# Aubergine / scharfe Tomate / Joghurt

## Zutaten für 10 Portionen

- 15 Auberginen
- 2 Knoblauchzehen
- 300 ml Olivenöl
- 2 kg Tomaten in Stücken (Dose)
- 500 g Zwiebeln
- 1 scharfe Chili
- Salz
- Ras el-Hanout, nach Geschmack
- 3 Zitronen (Abrieb)
- 5 Minzblätter
- 500 g Joghurt
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 1 Zweig Koriander
- Öl zum Frittieren

Für das Baba Ghanoush 10 Auberginen entweder über der offenen Flamme oder am Gasherd ca. 15 Minuten rösten, bis die Schale verbrannt, rissig und das Fruchtfleisch weich ist. Oder im Backofen unter dem heißen Grill rösten. Dafür die Aubergine mehrfach einstechen und ca. 1 Stunde in den Ofen schieben, bis sie aufplatzt.

Die Knoblauchzehen mit der Schale ebenfalls rösten, bis sie schön weich ist.

Das Fruchtfleisch von Aubergine und Knoblauch aus der Schale kratzen und die Schale auf den Kompost werfen. Nun alles in einer Schüssel mit Zitronenabrieb und den Minzblättern, Olivenöl, Salz und Ras el-Hanout vermischen.

Für die Soße Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln mit Knoblauch und etwas Ras el-Hanout anschwitzen, bis sie weich sind. Chili, Tomaten und Salz hinzufügen und 15 Min. köcheln lassen, bis eine relativ dicke Sauce entstanden ist. Nochmal abschmecken und zur Seite stellen.

Die übrigen fünf Auberginen halbieren und salzen. In 160 °C heißem Fett weich frittieren und danach abtropfen lassen. Den Joghurt „natur“ belassen.

Baba Ghanoush in die Tellermitte geben, Aubergine darauf platzieren und mit der scharfen Soße nappieren.

Zum Servieren Joghurt dazugeben und Petersilie und Koriander darüber zupfen.





## Ottmar Pohl-Hoffbauer

Küchenchef und Koch der KiTa Am Alex/  
Mahalo gGmbH (Berlin)

**Ein gutes Essen bedeutet für mich** frisch gekochtes, richtiges Essen mit fair gehandelten Lebensmitteln.

**Kochen für viele** ist eine wichtige und richtige Herausforderung.

**Ich bin Koch, weil** es der schönste Job auf der Welt ist.

**Eine Kantine ist für mich** ein Ort, an dem man sich trifft und in der Gemeinschaft gut essen sollte.

**Mein liebstes Grundnahrungsmittel** sind Auberginen. Für mich eines der leckersten Gemüse überhaupt und in Deutschland völlig unterschätzt. In der Hauptsaison geht das alles preislich, selbst bio aus der näheren Umgebung.



## Patrick Wodni

Koch und stellvertretender Projektleiter  
der Kantine Zukunft (Berlin)

**Ein gutes Essen bedeutet für mich** regenerative Landwirtschaft, Transparenz entlang der Wertschöpfungsketten der Rohprodukte, solides Handwerk und Gemeinschaft.

**Kochen für viele** ist eine Tätigkeit, welche derzeit zu wenig gesellschaftliche Wertschätzung erfährt.

**Ich bin Koch, weil** ich das Handwerk schätze und gern Gastgeber bin.

**Eine Kantine ist für mich** ein Erfahrungsfeld für Ernährung und im besten Falle ein Ort, welcher eine Vorbildfunktion für die gute Grundversorgung vieler übernimmt.

**Mein liebstes Grundnahrungsmittel** ist Getreide in allen Variationen. Porridge, Miso, Brot oder gekeimt als Salat. Die Wandlungsfähigkeit ist beinahe unbegrenzt.





# Polentaschnitten mit Linsen-Champignon-Ragout und Ofengemüse der Saison

## Zutaten für 10 Portionen

### Polentaschnitten

- 1 l Wasser
- 1 l Milch
- Salz
- 1 Zweig Rosmarin
- 500 g Polenta
- 200 g kräftiger Hartkäse, gerieben
- 50 g Butter
- Schwarzer Pfeffer
- Muskatnuss
- Bratöl

### Linsen-Champignon-Ragout

- 500 g braune Linsen aus der Region
- 1,4 l Wasser
- 2 Lorbeerblätter
- 300 g Zwiebeln, in 3 mm Spalten geschnitten
- 700 g Champignons, geachtelt
- Bratöl
- 100 ml Rotwein oder Balsamico-Essig
- 1 l Wasser
- Paprika edelsüß
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund frische Kräuter, gehackt

### Ofengemüse

- 1,5 kg Gemüse aus der Region, grob geschnitten
- im Frühling: Spargel in 5 cm Stücke
- im Sommer: Fenchel geachtelt, Tomaten halbiert, Cherrytomaten ganz
- im Herbst/Winter: Kürbisspalten 3 cm, Selleriespalten 3 cm, Rote-Bete-Spalten 3 cm
- 50 ml Bratöl
- Salz
- Pfeffer

### Polentaschnitten

1 Liter Wasser und 1 Liter Milch mit Salz und Rosmarin aufkochen. Die Polenta einrieseln lassen, kräftig rühren und langsam aufkochen. Der Polentabrei muss einmal aufwallen (hochsteigen). Hitze reduzieren und zugedeckt je nach Packungsangabe 5–15 Minuten ausquellen lassen. Zum Schluss den Rosmarinweig entfernen.

Dann den geriebenen Käse mit der Butter unter den Polentabrei heben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die fertige Polenta auf ein feuchtes Brett oder eine Platte geben und ca. 1,5 cm hoch glattstreichen. Polenta 30 Minuten abkühlen und fest werden lassen.

Aus der abgekühlten Polenta gleichmäßige Rechtecke (ca. 10 x 5 cm) schneiden. Vierecke auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und mit Öl bestreichen. Bei 220 °C für 25 Minuten knusprig backen.

### Linsen-Champignon-Ragout

Die braunen Linsen mit dem Wasser und den Lorbeerblättern nach Angabe auf der Packung bissfest garen. Das Kochwasser abgießen.

Zwiebeln und Champignons in einer großen Pfanne mit etwas Bratöl scharf anbraten, salzen und bei niedriger Temperatur weiterbraten, sodass sich Röstaromen entwickeln. Mit Wein oder Essig ablöschen, die Linsen dazugeben und mit so viel Wasser (oder Gemüsebrühe) angießen, dass eine sämige Soße entsteht. Alles mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren frische Kräuter dazugeben.

### Ofengemüse

Das Gemüse mit 50 ml Bratöl und Salz vermengen. Auf einem Backblech bei 220 °C bissfest backen. Wenn mehrere Gemüsesorten verwendet werden, pro Sorte ein Blech nutzen, um die optimale Backzeit zu erreichen.

Mit Pfeffer abschmecken.

### Backzeiten

Grüner Spargel: ca. 15 Min. | Fenchel: ca. 20 Minuten | Tomaten 10–15 Minuten | Kürbis oder Sellerie: ca. 30 Minuten | Rote Bete: ca. 40 Minuten





## Sarah Wiener

EU-Abgeordnete, Stiftungsgründerin und Unternehmerin (Berlin, Brandenburg, Brüssel)

**Ein gutes Essen bedeutet für mich** Zufriedenheit und Glücksgefühl.

**Kochen für viele** ist eine Herausforderung, aber, wenn man es von A bis Z selber macht, auch sehr befriedigend.

**Ich bin Köchin, weil** es das war, was ich machen wollte: Für andere kochen und damit Geld verdienen.

**Eine Kantine ist für mich** derzeit ein Konzept mit viel Luft nach oben.

**Meine liebsten Grundnahrungsmittel** sind Knoblauch und Zwiebel, denn damit fängt es meistens an.



## Sophia Hoffmann

Köchin und Autorin (Berlin)

**Ein gutes Essen bedeutet für mich**, hochwertige Zutaten in Bioqualität einfach und schmackhaft zubereitet.

**Kochen für viele** ist eine Herausforderung, aber eine sehr schöne und gesellschaftlich wertvolle.

**Ich bin Köchin, weil** Kochen ein Thema ist, das uns alle täglich betrifft, bei dem man nie auslernt und bei dem es immer etwas Neues zu entdecken gibt.

**Eine Kantine ist für mich** ein Ort, an dem Menschen gemeinsam eine Hauptmahlzeit einnehmen. Diese sollte sie glücklich, gesund und befriedigt zurücklassen.

**Mein liebstes Grundnahrungsmittel** sind Kartoffeln, denn sie werden oft unterschätzt. Kartoffeln werden auch die „Zitrone des Nordens“ aufgrund ihres hohen Vitamin-C-Gehalts genannt und bieten unendlich viele Variationsmöglichkeiten und kommen in vielen unterschiedlichen Sorten. Ich könnte jeden Tag Kartoffeln essen.



# Brotlinge mit knusprigen Ofenpommes

## Zutaten für 10 Portionen

### Brotlinge

- 600 g altbackenes Brot, in Scheiben oder Würfeln
- 600 g Wasser
- optional Semmelbrösel oder Paniermehl
- 60 g Zwiebeln oder Frühlingszwiebeln, fein gewürfelt oder geschnitten
- 60 g Kapern, fein gehackt
- 30 g getrocknete Tomaten, nicht in Öl eingelegt
- 30 g Petersilie, fein gehackt
- 16 g Salz

### Pommes

- 750 g Kartoffeln
- 50 g Pflanzenöl (z. B. Sonnenblumen oder Raps)
- 3 EL Polentagrieß
- 3 TL Paprikapulver
- Salz

### Brotlinge

Wasser zum Kochen bringen.

Das altbackene Brot in einer Schüssel mit Wasser übergießen (etwa die gleiche Menge Wasser wie Brot verwenden). Wichtig ist, dass das gesamte Brot gut mit Wasser benetzt wird. Je kleiner die getrockneten Brotwürfel oder Brotscheiben sind, desto einfacher ist es, die Masse herzustellen.

Je nach Größe der Brotstücke 5–10 Minuten aufweichen lassen und anschließend in einer Küchenmaschine zu einer homogenen, aber nicht breiartigen Masse zerkleinern. Es dürfen noch kleine Stückchen erhalten bleiben.

(Frühlings-)Zwiebeln, Kapern, Tomaten, Petersilie, Salz und/oder andere Würzmittel zur Brotmasse geben, gut durchkneten und abschmecken.

Sollte die Masse zu feucht sein, mit etwas Paniermehl binden.

10 Patties à etwa 150 g formen. Diese in einer Pfanne in großzügig Öl von beiden Seiten knusprig braten.

### Pommes

Den Backofen auf 200 °C Ober/Unterhitze bzw. 180 °C Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln waschen (Bei Bio-Kartoffeln kann die Schale dranbleiben).

Mithilfe eines Messers oder einer Mandoline in Stäbchen schneiden.

Die Kartoffelstäbchen zusammen mit dem Öl, dem Paprikapulver, der Polenta und etwas Salz vermischen.

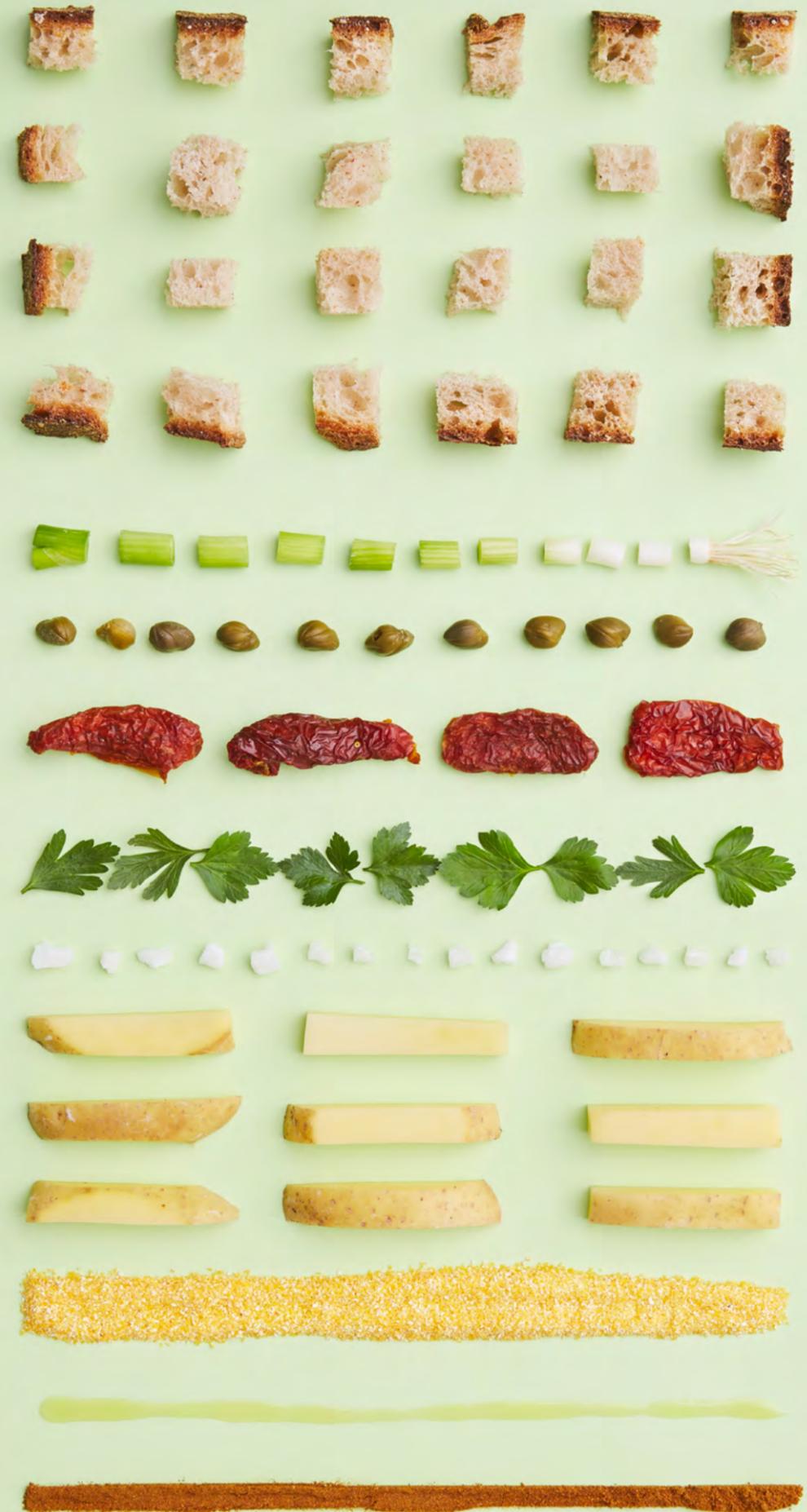
Im Backofen bei 200 °C für 10 Minuten backen.

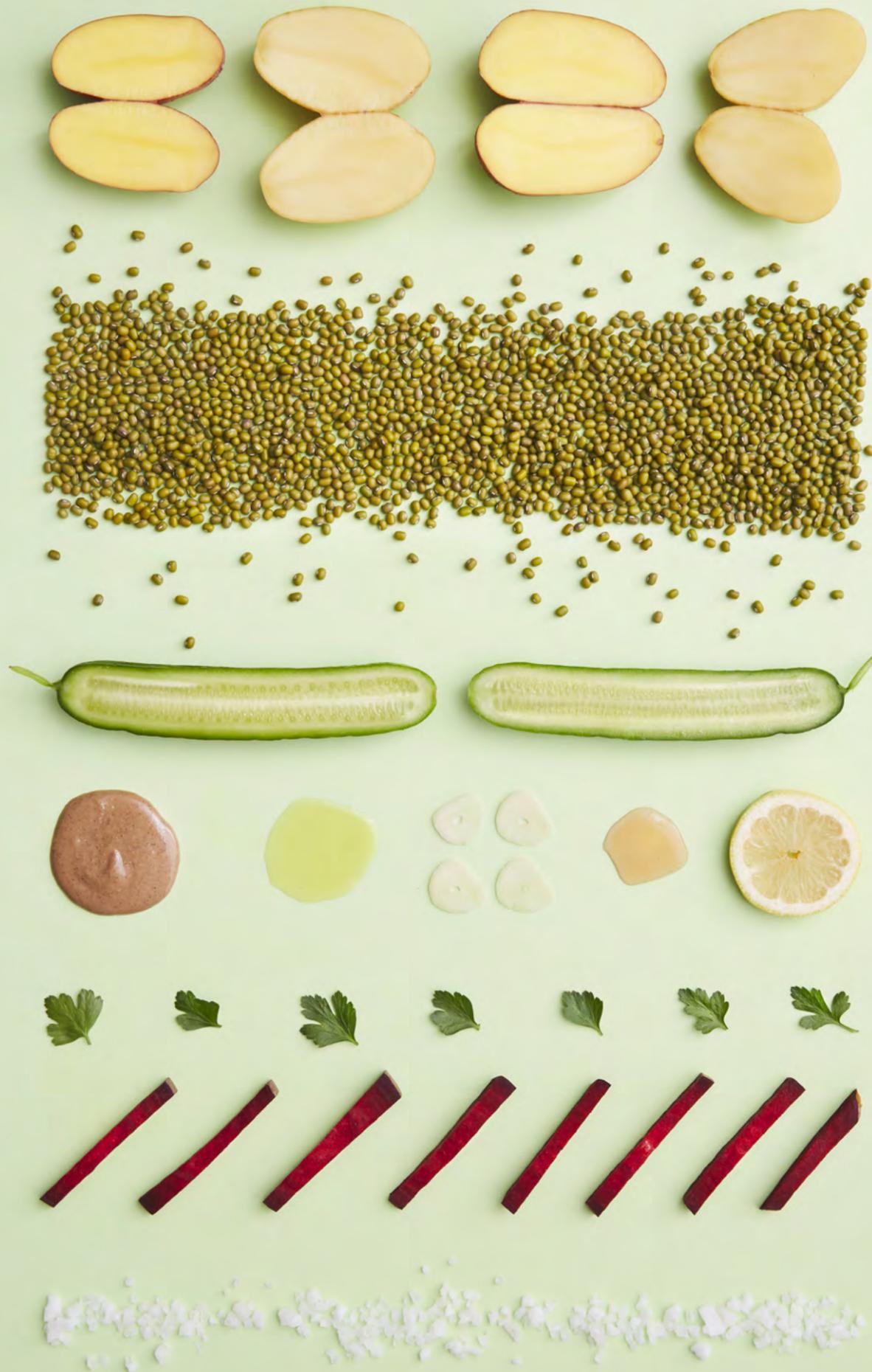
Anschließend wenden und weitere 10 Minuten backen, bis die Pommes schön gebräunt und knusprig sind.

Die Ofenpommes lassen sich auch durch Pommes aus der Fritteuse ersetzen. Dann müssen natürlich die Würzzutaten weggelassen bzw. erst nach dem Frittieren hinzugefügt werden.

### Tipp

Das Rezept eignet sich insbesondere für Kinder jeden Alters. Die Würzzutaten sind sehr variabel und können je nach Geschmack ausgetauscht werden. Gut passen auch klein geschnittene Pilze oder Rucola. Ebenso ist das Rezept ein ideales Verwertungsrezept für altbackenes Brot.





# Knusprige Ofenkartoffeln mit Mungbohnen-Hummus, Gurkensalat und Fermentiertes

## Zutaten für 10 Portionen

### Ofenkartoffeln

(ca. 250 g pro Person)

- 2,5 kg Kartoffeln, ungeschält
- 100 ml Olivenöl
- Salz
- frischer schwarzer Pfeffer

### Mungbohnen-Hummus

(ca. 140 g pro Person)

- 400 g getrocknete Mungbohnen
- 20–25 g Knoblauch
- 60 g Tahin (Sesam)
- 30 g Olivenöl
- 140 g Zitronensaft, frisch gepresst
- 20 g Salz
- Petersilie, zum Servieren

### Gurkensalat

(ca. 140 g pro Person)

- 1,4 kg Gurken
- 60 g Essig (Apfelessig oder weißer Balsamico)
- Salz
- frische Kräuter, gehackt (z. B. Dill, Schnittlauch oder Petersilie)
- Fermentiertes Gemüse, saisonal (ca. 40 g pro Person)
- Radieschen, Kohlrabi, Möhren usw.

### Ofenkartoffeln

Kartoffeln waschen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser für etwa 10 Minuten kochen, bis sie gar sind.

Abgießen und etwas abkühlen lassen.

Den Backofen auf 250 °C erhitzen (oder so heiß, wie es dem Ofen möglich ist).

Die Kartoffeln auf einem mit Backpapier bedecktem Blech verteilen und mit der Hand flach quetschen.

Langsam das Olivenöl über die Kartoffeln gießen und reichlich Salz darüber streuen. Auf der höchsten Stufe für etwa 20 Minuten backen, bzw. bis sie braun und knusprig sind.

Am Ende noch etwas frisch gemahlene Pfeffer darüber streuen.

### Mungbohnen-Hummus

Mungbohnen waschen, weichkochen und abtropfen lassen.

Alle Zutaten zusammen in einem Mixer pürieren und mit Salz und Zitrone abschmecken.

Mit Petersilie servieren.

### Gurkensalat

Die Gurke der Länge nach teilen, wenn nötig die Kerne entfernen und Gurkenhälften in kleine Würfel schneiden.

Gurkenstückchen salzen und in einem Sieb für 10 Minuten abtropfen lassen, sodass sie Flüssigkeit verlieren.

Mit Essig, Salz und frischen Kräutern marinieren.

### Notiz

Im Studio Olafur Eliasson in Berlin arbeiten rund 100 Personen an Projekten des zeitgenössischen Künstlers. Mittags trifft sich das Team zum gemeinsamen Essen, das die Studioküche mit vegetarischen Zutaten aus nachhaltigem Anbau frisch zubereitet. Das gemeinsame Mittagessen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme – es ist auch Quelle kreativer Inspiration und eine Zeit für Austausch und Gespräche des Teams und seiner Gäste.



## Team Studio Olafur Eliasson Kitchen

Christine Bopp, Lauren Maurer, Montse Torreda,  
Nora Wulff (Berlin)

**Ein gutes Essen bedeutet für uns** ein Essen, das alle Sinne anspricht. Wir sehen, riechen und schmecken, was auf dem Teller liegt. Es geht um die Texturen, Temperaturen und das Zusammenspiel. Eine bunte und ausgewogene Geschmackspalette gibt uns das Gefühl, reich gegessen zu haben. Die Grundlage hierfür ist, dass viele frische und gesunde Zutaten uns Energie liefern – für körperliches und geistiges Arbeiten.

**Kochen für viele** ist eine tägliche Herausforderung, die Freude macht, wenn die Bekochten das Essen und den Austausch genossen haben. Denn zusammenzukommen – Tisch, Schüsseln und Gespräch zu teilen – bedeutet, Gemeinschaft zu erfahren.

**Wir sind Köchinnen, weil** es eine unmittelbare und direkte Beziehung zwischen Topf und Teller gibt. Gelungenes Essen ist Fürsorge für viele.

**Eine Kantine ist für uns** im Idealfall ein Ort, der den Menschen und den Lebensmitteln gleichermaßen Respekt entgegenbringt, also eine Verbindung herstellt zwischen Wachsen, Zubereiten, Versorgen und Teilen.

**Unser liebstes Grundnahrungsmittel ist** die Kartoffel, denn sie schmeckt das ganze Jahr, es gibt viele Arten und Geschmäcke, sie passt zu fast allem, sie ist vielseitig – gekocht, gebacken, gratiniert, als Brot, als Salat, als Püree, pur etc.



# Kantine Zukunft

Das Thema Ernährung steht im Fokus vieler aktueller Herausforderungen: Gesundheitliche, ökologische und soziale Fragen rund um unser Essen bestimmen viele gesellschaftliche Diskussionen. Landwirtschaft und Ernährung werden sich in den nächsten Jahren entsprechend ändern müssen, um zukunftsfähig zu bleiben. Die Kantine Zukunft möchte am Beispiel der Weiterentwicklung der Gemeinschaftsgastronomie zeigen, dass diese Transformation ein Gewinn für alle sein kann: für Gäste und Küchenteams, für Umwelt und Gesellschaft.

## Die Wirkung

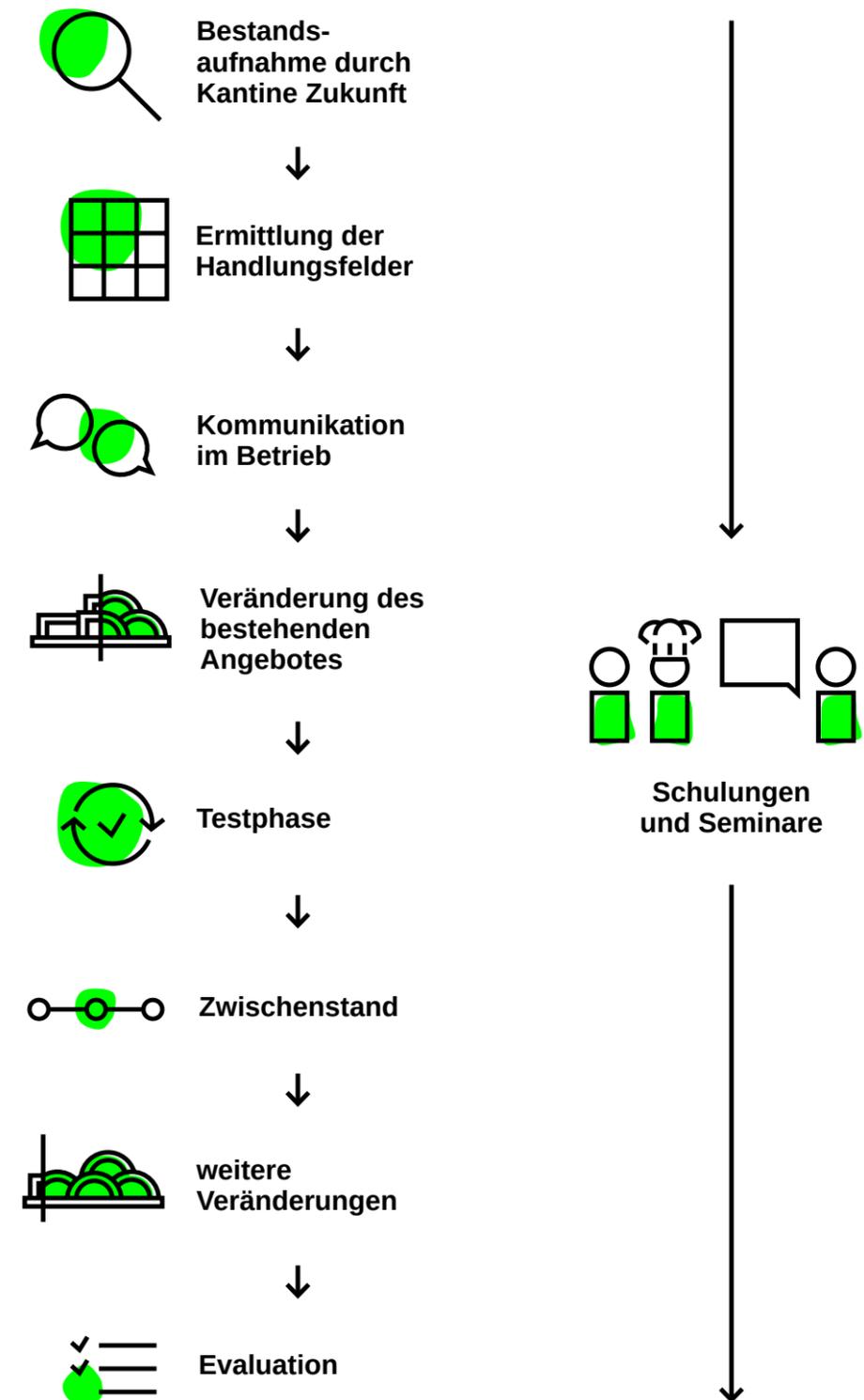
- Die Gäste bekommen attraktive, leckere und gesunde Gerichte, lernen dabei Neues kennen, finden aber auch weiterhin ihr Lieblingsgericht.
- In den Küchen entsteht durch die Rückbesinnung auf das Kochhandwerk neue Motivation im Team – für die Arbeit der Küchen wächst eine neue Wertschätzung.
- Die Umwelt profitiert durch den Einsatz von mehr biologischen, saisonalen und regionalen Produkten.
- Die (Berliner) Gesellschaft profitiert durch gesünderes Essen, höhere regionale Wertschöpfung, Zukunftsperspektiven für die Landwirtschaft und eine nachhaltigere Entwicklung.

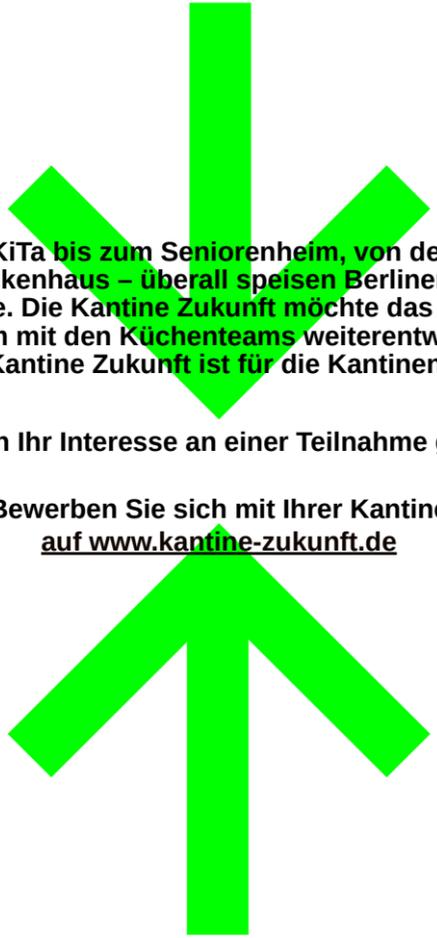
Die Gemeinschaftsgastronomie wird somit zu einem wichtigen Ausgangspunkt für Innovation und nachhaltige Entwicklung. Die Kantine Zukunft regt diesen Fortschritt an, sie unterstützt und begleitet ihn.

## Kantinen-Werkstatt

Den Kern der Arbeit der Kantine Zukunft bildet die Kantinen-Werkstatt. Ein Programm, das die Küchenteams darin unterstützt, Prozesse und Kompetenzen an neue Gegebenheiten anzupassen. Wir arbeiten mit einer sehr intensiven, individuellen und praktischen Begleitung direkt in den Betrieben sowie mit Schulungen außerhalb der Küchen.

Die Kantinen-Werkstatt hat ein zentrales Instrument: die Steigerung des Bio-Anteils im Angebot auf 60 % – ohne dabei Mehrkosten zu verursachen. Der hohe Bio-Anteil ist für die Kantine Zukunft in erster Linie ein Hebel für ein hochwertigeres, attraktives und umweltbewusstes Speiseangebot. Denn ein so hoch angesetzter Bio-Anteil beeinflusst den Einkauf und die Kochprozesse auf eine Art, die sich positiv auf die Qualität des Angebots auswirkt. Ein bloßes Austauschen konventioneller mit Bio-Ware bei gleichbleibendem Speiseplan ist unmöglich – grundlegende Veränderungen sind daher unvermeidbar. Genau hier werden Berliner Betriebe durch die Kantine Zukunft mit der Kantinen-Werkstatt unterstützt, um diese Veränderungen in einem Transformationsprozess umzusetzen und langfristig zu etablieren.





Von der KiTa bis zum Seniorenheim, von der JVA bis zum Krankenhaus – überall speisen Berliner\*innen in der Kantine. Die Kantine Zukunft möchte das Essen dort gemeinsam mit den Küchenteams weiterentwickeln! Die Arbeit der Kantine Zukunft ist für die Kantinen kostenfrei.

Wir haben Ihr Interesse an einer Teilnahme geweckt?

Bewerben Sie sich mit Ihrer Kantine  
auf [www.kantine-zukunft.de](http://www.kantine-zukunft.de)

## IMPRESSUM

“FÜR VIELE - Rezepte für die Kantine der Zukunft”  
ist eine Initiative der Kantine Zukunft Berlin.

**KANTINE  
ZUKUNFT**

[www.kantine-zukunft.de](http://www.kantine-zukunft.de)  
+49 30 40 36 88 910  
[ktz@speiseraeume.com](mailto:ktz@speiseraeume.com)

Projekträger

**SPEISE  
RÄUME**  
  
FORSCHUNG +  
BERATUNG

Speiseräume F+B GmbH  
Prenzlauer Allee 186  
10405 Berlin  
[www.speiseraeume.com](http://www.speiseraeume.com)

Umsetzungspartner

**FOOD  
KOMPANIONS**

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

Fotos: [John Brömstrup / Food & Stories](#)  
Styling: [Anna Sourminkaja](#)

Mit Originalbeiträgen von  
Adam Danforth (übersetzt aus dem Englischen), Alan Micks (übersetzt aus dem Englischen), Alexander Brosin, Alice Waters (übersetzt aus dem Englischen), Annette Voigt, Bettina Zehner, Jens Witt, Joshna Maharaj (übersetzt aus dem Englischen), Lode van Zuylen, Micha Schäfer, Ottmar Pohl-Hoffbauer, Patrick Wodni, Sarah Wiener, Sophia Hoffmann, Kitchen Studio Olafur Eliasson

Alle Beiträge wurden uns honorarfrei zur Verfügung gestellt.  
Vielen Dank.

Portraitfotos von  
Anika Mester (Patrick Wodni), Amanda Marsalis (Alice Waters), Annabel Sievert (Sophia Hoffmann), Dinah Hoffmann (Bettina Zehner), Hendrik Haase für Butchers Manifesto (Adam Danforth), María del Pilar García Ayensa (SOE Kitchen), Sarah Wiener Stiftung (Sarah Wiener), Zoe Spawton (Alan Micks)

2. Auflage, November 2020

Das Projekt Kantine Zukunft Berlin ist gefördert durch

Senatsverwaltung  
für Justiz, Verbraucherschutz  
und Antidiskriminierung

**be**  Berlin