

Wednesday, August 29. 2012

Good Food March

Am Samstag, den 25.08.2012, fand am MÄ¼nchner Odeonsplatz die Auftaktveranstaltung zum Good Food March statt. Menschen, die fÄ¼r eine faire Lebensmittelpolitik und den Erhalt von kleinen Landwirtschaftsbetrieben kÄ¼mpfen, machten sich mit Fahrrad und Traktor auf eine Etappentour nach BrÄ¼ssel, um anlÄ¼ßlich der bevorstehenden Reform der EU-Agrarpolitik ein Zeichen zu setzen. Mehr Ä¼ber die genaue Strecke, die Etappenorte und die dort stattfindenden Informationsveranstaltungen findet Ihr auch hier.

Den Nachmittag in MÄ¼nchen unter dem Motto "Teller statt Tonne - Aktion gegen Lebensmittelverschwendung" wollte ich mir auf keinen Fall entgehen lassen.

Der sympathische, niederlÄ¼ndische Polit-/Koch-Aktivist Wam Kat versorgte in der mobilen "FlÄ¼ming Kitchen" zusammen mit vielen freiwilligen Helfern die interessierte Menge mit einem veganen, kostenlosen Kartoffel-GemÄ¼se-Eintopf.

Die Zutaten wurden von Bauern und GÄ¼rtnern aus der Region zur VerfÄ¼gung gestellt und bestanden aus Ware, die nicht in den Handel kommen konnte, da sie nicht der vorgeschriebenen optischen Norm entsprach. Und siehe da - es schmeckte natÄ¼rlich trotzdem ausgezeichnet... eine Ä¼berraschung? Als Beilage eine Scheibe Hopfister-Brot und fÄ¼r den Durst ein Becher Wasser von der St. Leonhardsquelle.

WÄ¼hrend man sich den Eintopf schmecken lieÄ¼t, sich an den auf dem Tisch verteilten rohen Kartoffeln in Herzform erfreute, die als Flyer-Beschwerer dienten (aber sonst im MÄ¼ll oder Futtertrog, nicht im Topf gelandet wÄ¼ren), konnte an der langen Tafel leicht die eine oder andere spannende Diskussion mit einem Tischnachbarn entstehen.

Viel Interessantes erfuhr man aber auch aus den Interviews mit Vertretern aus der Politik und auch z.B. von Slow Food Deutschland, Bund Naturschutz, Arbeitsgemeinschaft bÄ¼uerliche Landwirtschaft und der Kampagne "Meine Landwirtschaft", die auf der BÄ¼hne gefÄ¼hrt wurden.

Am Ende stiegen die einen auf ihre Drahtesel in Richtung BrÄ¼ssel und die anderen nahmen mit Sicherheit die Anregung zu einer neuen Sichtweise auf ihre ErnÄ¼hrung mit nach Hause.

Posted by orange in hometown tourist, reiseberichte at 16:29

Monday, August 6. 2012

SÃ¼ndisch gewÃ¼rzte Garnelen mit Linsen-Zucchini-Salat

Unser CurryblÃ¤tter-Strauch wÃ¤chst und gedeiht. Manchmal wirft er die unteren, kleinen Ã„ste ab, um mehr Kraft fÃ¼r die oberen zu sammeln. Dort sind inzwischen schon richtig groÃe BlÃ¤tter dran. Die abgeworfenen Ã„stchen werfe ich natÃ¼rlich nicht weg, sondern nehme sie zum AnlaÃ, das Abendessen mit sÃ¼ndischen Aromen zu verfeinern.

SÃ¼ndisch gewÃ¼rzte Garnelen:

FÃ¼r 2 Personen

2 handvoll Garnelen

1-2 Knoblauchzehen

1 guter TL schwarze Senfsamen

ca. 8 kleine, frische CurryblÃ¤tter

1/4 TL Kurkumapulver

1 getrocknete, rote Chili (oder mehr - nach Geschmack), fein gehackt

1/3 Becher Sahne

Salz, Pfeffer

Saft von 1/4 Limette

frische KorianderblÃ¤tter

Ã–l

Die Garnelen ggf. auftauen und gut abtupfen.

Eine Pfanne mit etwas Ã–l erhitzen. Die Senfsamen, CurryblÃ¤tter und Chili darin anrÃ¶sten, bis die SenfkÃ¶rner anfangen, zu springen. Dann die Garnelen und den Knoblauch dazu geben und unter RÃ¼hren anbraten, bis der Knoblauch ein wenig Farbe annimmt.

Mit der Sahne ablÃ¶schen und mit Kurkuma, Salz und Pfeffer wÃ¼rzen. Die Sahne einkochen, dass sie sich dickflÃ¼ssig um die Garnelen legt.

Mit Limettensaft abschmecken und sofort mit frischem Koriander bestreut servieren.

Linsen-Zucchini-Salat

FÃ¼r etwa 4 Portionen:

1 kleine Kaffeetasse voll braune Berglinsen

1/2 -1 Karotte, in ganz kleine WÃ¼rfel geschnitten

ca. 10 cm von einer groÃen, gelben Zucchini, in dÃ¼nne, halbierte Scheiben geschnitten

3 FrÃ¼hlingzwiebeln, in dÃ¼nne Ringe geschnitten

1 handvoll frische KorianderblÃ¤tter, grob gehackt

Dressing:

Saft von 2 Zitronen

Saft von 1/2 Limette

1/2 Knoblauchzehe, gepresst

1 TL Dijon-Senf

1 TL Agavendicksaft

OlivenÃ¶l

Salz, Pfeffer

Chiliflocken nach Geschmack

Die Linsen waschen und in einem Topf mit kochendem Wasser garen, dass sie noch leicht bissfest sind. Das GemÃ¼se vorbereiten.

Die Linsen abgieÃen. Die Zutaten fÃ¼r das Dressing mischen, abschmecken und alles zusammen in einer SchÃ¼ssel

vermengen. Etwa 15 Minuten durchziehen lassen.

Der Salat schmeckt auch am nÃ¤chsten Tag noch frisch!

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, essen und kochen, indien, rezepte, salate, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 08:40