



Freunde der
Erziehungskunst
Rudolf Steiners



WOW-Day Kochbuch

Ein herzliches Dankeschön an alle, die zum Gelingen dieses Kochbuches beigetragen haben.

Titelfoto: Mussakhan/Hühnchen-Wrap, Bait al-Shams Kindergarten, Libanon
Foto: Hussein Shaheen

Wie das Buch entstanden ist

Ein bisschen aufgeregt bin ich schon, als ich auf „Senden“ klicke und in einer E-Mail 60 Waldorfeinrichtungen rund um den Globus einlade, ein Rezept für ein gemeinsames Kochbuch einzusenden. Ich bin gespannt und nervös zugleich. Wird jemand etwas zurücksenden? War meine Darstellung verständlich? Und das in verschiedenen Sprachen ...

Mit großer Freude erhalte ich die erste Antwort von einer Waldorfschule aus Griechenland: „Vielen Dank für die Einladung. Das Kollegium diskutiert bereits darüber, welches Rezept wir einreichen werden.“ Auch aus Brasilien melden sich erste Einrichtungen: „Wir sind stolz, an einem solchen Projekt teilnehmen zu dürfen.“ Es folgen Rezepte aus Haiti, Südafrika und vielen anderen Ländern.

Beim Öffnen jedes Rezeptes tauche ich ein in Zutaten und Kochgewohnheiten jenseits meiner bisherigen Erfahrung. Ich bin beeindruckt von der kulinarischen Vielfalt und bekomme sofort Lust, einige der Speisen gleich selbst auszuprobieren.

Damit es für jedes Gericht auch ein gutes Foto gibt, kochen einige Einrichtungen ihr Rezept extra noch einmal, nur um ein schönes Foto beizusteuern. Bewundernswert, denn viele von ihnen haben mit schwierigen Herausforderungen zu kämpfen. Weltweit erhalten nur wenige Waldorfeinrichtungen staatliche Hilfe. Die Eltern der Kinder können teilweise nur sehr geringe oder gar keine Schulgebühren zahlen. Eine warme Mahlzeit am Tag – für manche Kinder nicht

selbstverständlich. Zu knapp ist das Familieneinkommen. Umso wichtiger ist es, dass die Kinder einen Ort haben, an dem sie Fürsorge erleben. Manche der Einrichtungen in diesem Buch können die Kinder mit einem kleinen Pausensnack oder einem warmen Mittagsgericht versorgen. Dies macht nicht nur satt, sondern ermöglicht auch ein gesundes Lernen und Aufwachsen. Oft ist ein solches Angebot jedoch nur durch Spenden realisierbar.

Auf vielen Fotos in diesem Buch kann man sehen, wie Menschen zum Kochen zusammen kommen, wieviel Wertschätzung sie als Teil einer Gemeinschaft erfahren und wieviel Freude sie haben mit den eigenen Händen tätig zu sein. Und damit ist das Ziel des Buches erreicht: Menschen auf der ganzen Welt zusammenzubringen.

Das Buch, das Sie jetzt in den Händen halten, ist also weitaus mehr als ein einfaches Rezeptbuch. Es ist ein Gemeinschaftsprojekt vieler Menschen rund um den Globus. Es ist eine sichtbare Verbindung all der Menschen, die im Rahmen des WOW-Days tätig sind. Nicht zuletzt ist es ein Aufruf zusammenzukommen, sich zu begegnen – um jeden Tag aufs Neue gemeinsam über den Tellerrand zu schauen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Kochen!
Jana-Nita Raker

Was das Kochbuch enthält

Über den WOW-Day.....	6
Warum brauchen Waldorfschulen finanzielle Unterstützung?.....	7
Über die <i>Freunde</i>	12

Rezepte aus Waldorfeinrichtungen weltweit

Ägypten

Schurbat A'atz	14
----------------------	----

Argentinien

Chipá Guazú.....	16
Mbyta.....	18

Armenien

Baklava.....	20
--------------	----

Brasilien

Moqueca de camarão.....	22
Drachenbrot.....	24

Coxinhas.....	26
Canjica.....	28
Karamell. Bananenkuchen.....	30
Beiju de Tapioka.....	32
Bolacha de casca de banana.....	34

Georgien

Badrijani.....	36
Chatschapuri.....	38

Griechenland

Melomakarona.....	40
-------------------	----

Ghana

Ghanische Erdnuss-Soße.....	42
-----------------------------	----

Guatemala

Chipilín Tamalitos.....	44
-------------------------	----

Haiti

Bananes Pesées.....	46
---------------------	----

Indien

Indische Chapati.....	48
-----------------------	----

Kenia

Ugali und Sukuma.....	50
-----------------------	----

Kolumbien

Maracujagötterspeise.....	52
Kokosnachspeise.....	54

Libanon

Mussakhan.....	56
----------------	----

Nepal

Gundruk.....	58
Kheer.....	60

Peru

Quinoa-Suppe.....	62
Papas Rellenos con Queso.....	64

Rumänien

Sarmale.....	66
--------------	----

Südafrika

Vetkoek.....	68
Bobotie.....	70

Tansania

Wali na Maharage.....	72
-----------------------	----

Ukraine

Wareniki.....	74
---------------	----

Vietnam

Sommerrollen.....	76
-------------------	----

Die Sammlung von Rezepten aus aller Welt ist das Ergebnis des Aktionstages Waldorf-One-World-Day, kurz WOW-Day. An diesem Tag setzen sich Kinder und Jugendliche direkt und aktiv für eine bessere Welt ein. Dazu organisieren sie eine Vielzahl außergewöhnlicher Spendenaktionen, die Menschen auf allen Kontinenten miteinander verbinden. Der Erlös schenkt Kindern Schulzeit, eine schützende Gemeinschaft oder eine warme Mahlzeit.

Wie kann meine Schule teilnehmen?

Das Zeitfenster für den WOW-Day ist vom 29. September bis zum 29. November des jeweiligen Jahres. In diesem Zeitraum wählt jede Einrichtung selbst den am besten passenden Tag für ihre Aktion. Zur Anmeldung füllen Sie unser Online-Formular unter waldorf-one-world.org aus. Dort finden Sie zahlreiche Aktionsideen und Informationen zu Einrichtungen, die Unterstützung brauchen.

Über den WOW-Day

Was steht hinter dem WOW-Day?

Weltweite Solidarität mit waldorfpädagogischen Einrichtungen – diese Idee steckt hinter dem „Waldorf-One-World-Day“, kurz WOW-Day. Engagierte Menschen sammeln an einem Tag im Jahr auf unterschiedlichste Weise Spenden und schenken sie Waldorfeinrichtungen in der ganzen Welt, die Kindern unabhängig von ihrer oftmals harten sozialen Realität einen warmherzigen Ort zum Lernen und Heranwachsen schenken.

Wer organisiert das?

Seit knapp zehn Jahren koordinieren die *Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners* den weltweiten Aktionstag. Entstanden ist die Idee in einer Sitzung des European Council for Steiner Waldorf Education. Als fester Partner unterstützt die Vereinigung der europäischen Waldorfschulen die Kampagne, gemeinsam mit dem Bund der Freien Waldorfschulen in Deutschland.

Was passiert mit den Spenden?

Den Erlös leiten die *Freunde der Erziehungskunst* zu 100 % an Waldorf- und Sozialprojekte weiter. Eine Übersicht aller geförderten Einrichtungen finden Sie unter waldorf-one-world.org/was-haben-wir-erreicht



In Deutschland, Finnland oder Niederlanden haben wir die gute Situation, dass ein Großteil der Kosten, um eine Schule in freier Trägerschaft zu betreiben, vom Staat getragen wird. Somit muss nur ein kleiner Teil durch die Schulgelder der Eltern mitfinanziert werden. Jedoch müssen zum Beispiel in Polen, Armenien oder Südafrika viele Waldorfschulen mit geringen oder ganz ohne staatliche Hilfen auskommen. Ein höheres Schulgeld von den Eltern verlangen – in vielen dieser Länder undenkbar. Nur unter großen Mühen können viele Eltern, wenn überhaupt, einen Anteil der

Warum brauchen Waldorfschulen finanzielle Unterstützung?

Schulkosten aufbringen. Dennoch möchten sie ihren Kindern eine waldorfpädagogische Ausbildung für ein gesundes Aufwachsen ermöglichen.

Es ist ein Prinzip der Waldorfschule, kein Kind aus finanziellen Gründen abzulehnen. Dies war ein zentrales Anliegen von Emil Molt als er 1919 gemeinsam mit Rudolf Steiner die erste Schule gründete. Als Antwort auf die damaligen Verhältnisse forderte er eine freie Bildung. Frei für jedermann, unabhängig von der finanziellen Situation des Elternhauses. Und auch von wirtschaftlichen Interessen

und Arbeitsmarktforderungen, orientiert allein an einer Pädagogik, die sich nach dem Kind selbst richtet und an den Fragen, die dieses bereits in sich trägt.

Um dieses Ideal wirklich zu leben und Kindern überall auf der Welt den Besuch einer Schule zu ermöglichen, ist es wichtig, dass wir uns an diesen wesentlichen Impuls erinnern und uns über Landesgrenzen hinaus einander helfend die Hände reichen – von Kontinent zu Kontinent, von Kultur zu Kultur, von Mensch zu Mensch.



Was ist der Unterschied zu anderen Kampagnen wie der „Soziale Tag“ oder Aufrufen von Hilfsorganisationen?

Im Vergleich zu anderen Spendensammelaktionen ist der WOW-Day sozusagen von „innen heraus“ aus der Waldorfschulbewegung selbst entstanden, als Gemeinschaftsprojekt vieler Länder. Dabei ist soziales Engagement schon immer ein fester Bestandteil an vielen Schulen. So finden viele Basarverkäufe, Sponsorenläufe und Benefizkonzerte aus eigener Initiative statt mit dem Ziel, den Erlös zu spenden. Durch die Kampagne wird das bereits bestehende Engagement vieler Schulen gebündelt und erweitert. Weitere Schulen werden eingeladen mitzumachen und das weltweite Engagement wird sichtbar gemacht.

Erziehung und Bildung auf Grundlage der Waldorfpädagogik fördern, mit diesem Ziel haben sich die *Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners e. V.* vor fast 50 Jahren gegründet. Mit der Schülerkampagne WOW-Day unterstützen sie hauptsächlich Waldorfeinrichtungen. Ganz bewusst, denn viele dieser Einrichtungen sind so klein, dass es schwer fällt, international auf sich aufmerksam zu machen. Manche sind Pioniereinrichtungen und kämpfen hartnäckig gegen die widrigen Hindernisse und Restriktionen in ihrem Land. Ein Weg, den viele Schulen zuvor gegangen sind und der oft nur durch die Unterstützung anderer zum Erfolg geführt hat. Heute engagieren sich diese Schulen für andere. Das ist schön und bewegend. Damit öffnet der Aktionstag die Türen (und Herzen), dass Schülerinnen und Schüler sich auf der ganzen Welt kennenlernen und verbinden.



WOW-Day

464 teilnehmende Schulen

aus 39 Ländern

186 unterstützte Projekte

in 61 Ländern



2019 ist WOW-Year

Ihre Spendensammelaktionen sind 2019 das ganze Jahr über möglich – auch mehrmals. Wir möchten mit Ihnen gemeinsam feiern, dass aus der Gründung der ersten Waldorfschule 1919 ein weltweiter Impuls geworden ist und zusammen das zweite Jahrhundert Waldorfschule kraftvoll beginnen.

www.waldorf-one-world.org

2019 feiert die Waldorfschule ihren 100. Geburtstag

Zu diesem Anlass möchten wir Sie in Kooperation mit dem [Waldorf100-Staffellauf](http://www.waldorf-100.org) zu einer ganz besonderen Aktion einladen: einem Spendenlauf, der alle Schulen auf der Welt miteinander verbindet. Ob als einfacher Lauf zur Nachbarschule, über Sternläufe mehrerer Schulen einer Region bis hin zum Staffellauf quer durchs Land. Für jede Strecke, die zurückgelegt wird, bitten die LäuferInnen um kleine oder große Spenden.

www.waldorf-100.org





Über die Freunde

Erziehung und Bildung auf Grundlage der Waldorfpädagogik fördern, mit diesem Ziel haben sich die *Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners e. V.* 1976 gegründet. Der Verein unterstützt Waldorfschulen, Waldorfkindergärten, sozialtherapeutische und heilpädagogische Einrichtungen sowie soziale Initiativen, die Menschen weltweit gute Bildungschancen ermöglichen. Mit Erfolg. Weit über 600 Einrichtungen auf der ganzen Welt konnten bisher gefördert und durch freiwilliges Engagement begleitet werden.

www.freunde-waldorf.de

Rezepte

aus

Waldorfeinrichtungen

weltweit

Schurbat A'atz

Ägyptische Linsensuppe

Schurbat A'atz isst man mit Reis oder gerösteten Brotcroûtons und Zitrone.
Bil hena woa schefa!

Hebet-el-Nil Waldorfschule

Obwohl es in Ägypten eine Schulpflicht gibt, geht nur etwa ein Drittel der Kinder in die Schule. Diejenigen, die in die Schule gehen, haben durchschnittlich 70 Klassenkameraden und lernen, indem im Chor gebrüllt wird. Wer nicht mitkommt, läuft Gefahr, Schläge zu kassieren. Als die Sprachgestalterin und Schauspielerin Nathalie Kux auf einer Kulturreise 2015 in Luxor einem Restaurantbetreiber begegnet, der sich für die Kinder in seiner Umgebung Besseres wünscht, beginnt sie zu handeln. Sie baut einen Kindergarten auf, mit dem Ziel, auch eine Schule zu gründen. Im Sommer 2016 eröffnet der Kindergarten mit 60 Kindern, im Herbst 2017 die erste Klasse mit 24 Kindern.

So wird es gemacht:

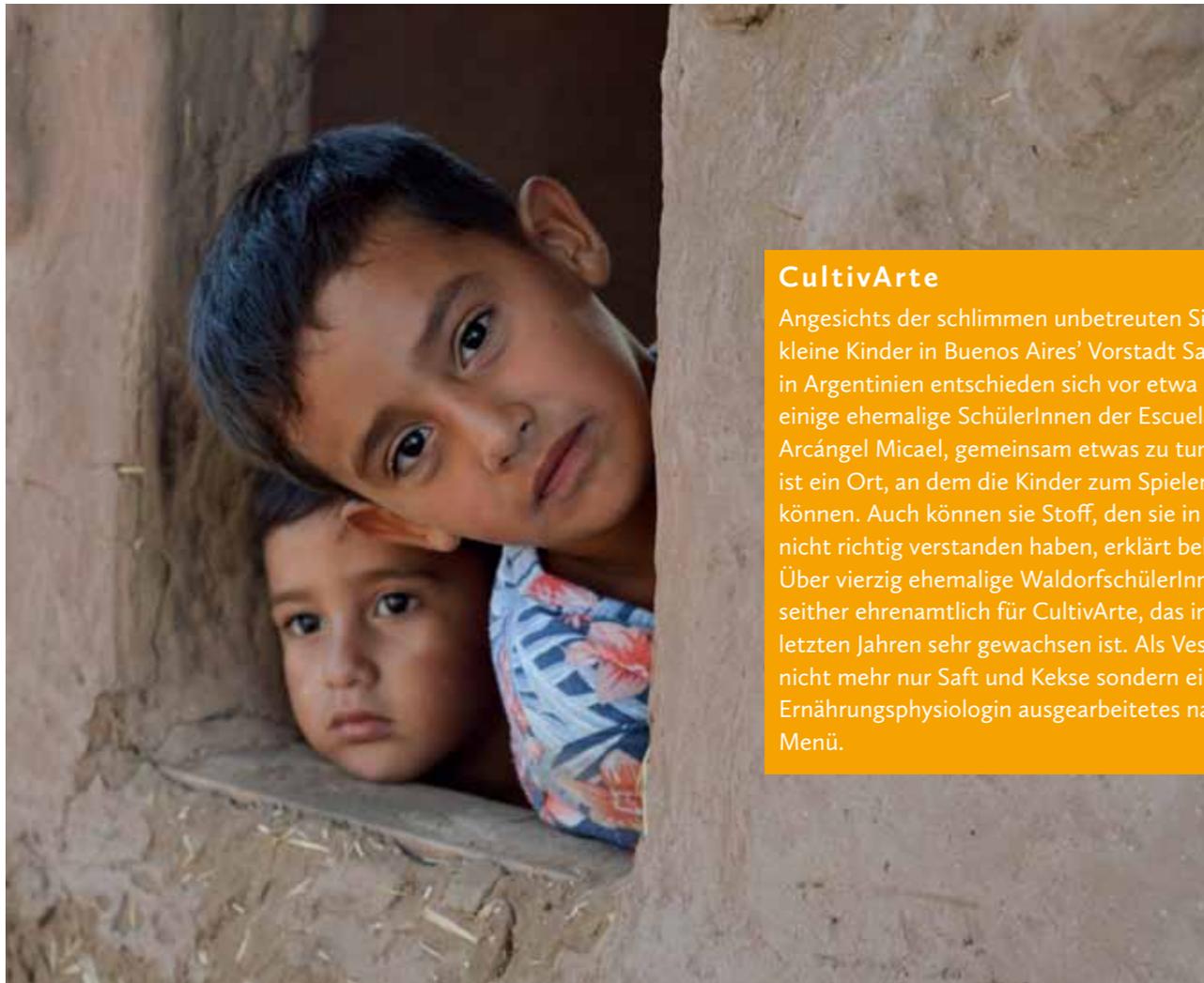
Schneide das Gemüse klein und wasche die Linsen. Gib alles in einen Topf und fülle ihn mit Wasser auf bis das Gemüse bedeckt ist. Füge Salz und Gewürze hinzu. In Ägypten feuern die Frauen den Ofen 2 Stunden vorher an und stellen den Topf über Nacht in die Glut. Du kannst den Topf aber auch auf die Herdplatte stellen und zum Kochen bringen. Dann lass alles noch 1 ½ Stunden auf kleiner Flamme köcheln. Am Schluss verrühre alles gut mit dem Schneebesen.

Was Du brauchst:

½ kg rote Linsen
2 Zwiebeln, gehackt
2 Tomaten, gehackt
2 Karotten, gehackt
2 Paprika, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
Kurkuma
Kamun
Koriander, gehackt
Salz



Ägypten



CultivArte

Angesichts der schlimmen unbetreuten Situation für kleine Kinder in Buenos Aires' Vorstadt San Fernando in Argentinien entschieden sich vor etwa 15 Jahren einige ehemalige SchülerInnen der Escuela San Arcángel Micael, gemeinsam etwas zu tun. Entstanden ist ein Ort, an dem die Kinder zum Spielen kommen können. Auch können sie Stoff, den sie in der Schule nicht richtig verstanden haben, erklärt bekommen. Über vierzig ehemalige WaldorfschülerInnen arbeiten seither ehrenamtlich für CultivArte, das in den letzten Jahren sehr gewachsen ist. Als Vesper gibt es nicht mehr nur Saft und Kekse sondern ein mit einer Ernährungsphysiologin ausgearbeitetes nahrhaftes Menü.



Chipá Guazú

Argentinischer Zwiebelkuchen

Argentinien

Was Du brauchst:

- 3 Zwiebeln, geschnitten
- 1 kg Maismehl
- ½ Tasse Öl oder Butter
- 300 g Käse
- 5 Eier, geschlagen
- 1 Tasse Milch
- Salz
- Pfeffer

So wird es gemacht:

Schlage die Eier in einem Gefäß auf, sodass sich Eigelb und Eiweiß vermischen. Gib Öl oder Butter in eine Pfanne und dünste die Zwiebeln glasig an. Füge die Milch hinzu und lasse sie 10 Minuten kochen. Nimm die Pfanne vom Herd und füge Käse, Eier, Maismehl, Salz und Pfeffer hinzu. Rühre kräftig und gib die Masse in eine eingefettete runde Kuchenform.

Heize den Ofen auf 180° C und backe den Kuchen circa 45 Minuten, bis er oben schön braun ist. Schneide den Kuchen in Stücke und serviere ihn warm.

Mbyta

Maiskuchen

Der Kindergarten Kyringue'i Aty Ñeoguanga liegt in Ñamandu, einer abgelegenen Bergregion in Argentinien. Die Bewohner des Dorfes sind als Stamm organisiert. Das Kochen findet häufig über dem Holzfeuer statt.

Kyringue'i Aty Ñeoguanga

Seit knapp zwei Jahren bauen Elisabeth Rybak und Paula Kiefer im Rahmen ihres Freiwilligendienstes einen Kindergarten in der Provinz Misiones im Regenwald Argentiniens auf. In dem indigenen Dorf Ñamandu gibt es bereits eine Schule für die Kinder der Mbaya-Guaraní Kultur. Der Staat finanziert keinen Kindergarten. Die kleinen Kinder kommen aber trotzdem zur Schule. Deshalb gründeten die beiden Freiwilligen dort kurzerhand einen Kindergarten. Dafür erhielten sie Hilfe von anderen argentinischen Waldorfkindergärten und aus Deutschland.

So wird es gemacht:

Schneide den Käse in kleine Würfel. Gib das Maismehl in eine Schüssel und mische dies mit den Käsewürfeln. Nimm eine Pfanne, gib etwas Öl hinein und brate die Zwiebeln an. Gib das Wasser und Salz hinzu und bringe es zum Kochen. Sobald das Wasser kocht, gieße es über das Maismehl in die Schüssel und rühre dabei kräftig um, bis eine joghurtartige Masse entsteht. Füge bei Bedarf noch etwas

Wasser hinzu. Nimm jetzt einen großen Topf und lege diesen mit Bananenblättern aus. Gieße die Masse hinein und decke ihn mit einem Teller ab. Stelle den Topf ins Feuer. Wenn möglich, entfache ebenfalls ein Feuer auf dem Teller, damit der Kuchen von allen Seiten gleichmäßig gebacken wird. Sobald der Maiskuchen oben goldbraun ist, ist er fertig!

Das Rezept eignet sich ausgezeichnet fürs Campen oder Schulausflüge. Alternativ kann man den Kuchen im Backofen zubereiten und anstelle eines Topfes ein eingefettetes Backblech oder eine Auflaufform verwenden.



Was Du brauchst:

- 1 kg Maismehl, gemahlen
- 250 g Käse (geht auch ohne)
- etwas Öl
- 2 Zwiebeln
- 1,5 l Wasser
- 1 EL Salz
- Bananenblätter
- (alternativ: eingefettete Kuchenform)



Argentinien



Baklava

Armenisches Gebäck



Was Du brauchst:

75 g Walnüsse, Pistazienkerne,
Mandeln
390 g Zucker
2 Packungen fertiger Blätterteig
250 ml Wasser
1 EL Zitronensaft
100 g Weizenstärke
250 g Butter, zerlassen

So wird es gemacht:

Hacke die Nüsse, Pistazien und Mandeln klein und vermische sie mit 10 g Zucker. Nimm einen Topf und zerlasse bei mittlerer Hitzezufuhr die Butter. Rolle den Blätterteig dünn aus, sodass circa 24 dünne Teigplatten in der Größe der verwendeten Auflaufform entstehen. Schichte die Hälfte der Teigplatten in die Auflaufform, wobei Du jede Platte zuerst mit Weizenstärke bestäubst und dann mit Butter bestreichst. Verteile die Kernmischung auf den geschichteten Teigplatten. Schichte die restliche Hälfte der

Teigplatten darauf. Schneide die Pakhlava mit einem scharfen Messer in Quadrate und verteile die übrige Butter darüber. Bevor Du das süße Gebäck bei 200° C im Ofen circa 35 Minuten backst, lasse es 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen. Erhitze 380 g Zucker, Wasser und Zitronensaft in einem Topf bis der Zucker aufgelöst ist. Nachdem Du das Pakhlava aus dem Ofen geholt hast, warte 5 Minuten. Jetzt verteile den Sirup darüber und lasse das Gebäck vor dem Servieren gut abkühlen.

Waldorfschule Aregnasan

Die Waldorfschule Eriwan in Armenien wurde 1994 gegründet und erhielt nach langen Kämpfen mit Regierungsbehörden eine befristete Anerkennung für Waldorfklassen im Kontext einer staatlichen Schule, die 2005 in eine Zulassung als private Schule übergang. Die Waldorfschule zählt mit 12 Klassen heute 300 Schülerinnen und Schüler. Die Privatisierung der Schule und der damit einhergehende Verlust der staatlichen Subventionen hat das Erheben von Schulgeldern notwendig gemacht.

Moqueca de camarão

Brasilianischer Garnelen-Kokos-Eintopf

Moqueca ist ein typisch brasilianischer Meeresfrüchte-Eintopf. Moqueca de camarão wird mit Garnelen und Kokosmilch gemacht und mit Reis serviert. Der Eintopf ist schnell gekocht und enthält einfache Zutaten.

Jardim do Cajueiro

Die Gemeinschaftsschule Jardim do Cajueiro in Brasilien wurde 2006 über eine lokale Elterninitiative ins Leben gerufen, die sich eine bessere Zukunft ihrer Kinder wünschte. Die Organisation „Aktion für Entwicklung“ unterstützt nachhaltige Bildungsprojekte in Barra Grandes und half der Schule bei ihrem Aufbau. Von zwei Erzieherinnen der Micael Schule aus São Paulo bekam die Schule weitere Hilfe. Die Gemeinschaftsschule sieht ihre Aufgabe darin, insbesondere für Kinder, die in Armut leben und sozial ausgegrenzt sind, gesunde Bedingungen zu schaffen. Nur 20 Prozent der Familien sind in der Lage, für die Kosten der Erziehung ihrer Kinder aufzukommen. Leider steigen die Betriebskosten, wie überall in Brasilien, stetig an.

So wird es gemacht:

Hacke die Zwiebel und zerdrücke die Knoblauchzehen. Schneide das Gemüse in kleine Würfel. Erhitze das Olivenöl bei niedriger bis mittlerer Hitze und dünste darin die Zwiebeln glasig an. Gib den Knoblauch hinzu, zwei Minuten später dann die Paprika- und Tomatenwürfel und anschließend die gesamte Kokosmilch. Bringe den Eintopf zum Kochen und füge die geschälten Garnelen hinzu. Würze mit Salz und Pfeffer. Der Eintopf ist fertig, wenn die Garnelen rosa und das Fleisch durch ist (nicht zu lange kochen!). Bestreue den Eintopf vor dem Servieren mit Koriander.

Was Du brauchst:

500 g geschälte Garnelen
3 EL Olivenöl
1 Zwiebel, gehackt
3 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 grüne Paprika, gewürfelt
2 Tomaten, Kerne entfernt und gewürfelt
700 ml Kokosmilch
Salz
Pfeffer
frischer Koriander, gehackt (optional)

Foto: Jan Inge Thomassen



Was Du brauchst:

Hefe für Brot
 ½ Tasse lauwarmes Wasser
 500 g Weizen- oder
 Vollkornmehl
 100 g Zucker
 150 g Butter
 2 Eier
 1 Tasse Milch
 1 Messerspitze Salz



Drachenbrot

So wird es gemacht:

Löse die Hefe in ein wenig lauwarmen Wasser auf, gib etwas Zucker und Mehl dazu, bis sich ein Teig bildet. Lasse die Masse 15 Minuten an einem warmen Ort zugedeckt ruhen, damit sie aufgehen kann.

Mische den gewachsenen Hefeteig mit geschmolzener Butter (diese darf nicht mehr heiß sein), Eiern, Salz und lauwarmen Milch bis der Teig so beschaffen ist, dass er nicht mehr an den Händen klebt. Lasse den Teig erneut an einem warmen Ort zugedeckt ruhen. Warte diesmal circa 30-45 Minuten, bis er seine Größe verdoppelt hat.

Rolle den Teig mit einem Nudelholz aus und forme einen Drachen, der je nach Kreativität dekoriert werden darf beispielsweise mit Mandeln auf dem Rücken, Kirschen als Augen, trockenen Feigen als Klauen und einem roten trockenem Blatt als Zunge.

Backe das Hefebrot bei 180° C bis 200° C circa 45 Minuten.

ACOMI

Die ACOMI ist aus einer Initiative von Eltern, Lehrern und Freunden des Colégio Waldorf Micael de São Paulo entstanden, die in den 80er-Jahren mit ehrenamtlicher Arbeit in der unmittelbaren Nachbarschaft der brasilianischen Schule begannen. Ihr Engagement entstand, weil man den Kindern im Stadtviertel Boa Vista, wo es kaum Grünflächen und Spielplätze gibt, mehr Perspektiven und Freizeitaktivitäten verschaffen wollte. Bei ACOMI können die Kinder täglich an außerschulischen Aktivitäten auf waldorfpädagogischer Grundlage teilnehmen.

Coxinhas

Brasilianische Hähnchenkroketten

CREAR

Das CREAR befindet sich am Rande von Vila Aparecida, einen der größten und ärmsten Stadtteile von Capão Bonito in Brasilien. CREAR wurde 1994 mit dem Wunsch gegründet, der Bevölkerung und besonders den Kindern und Jugendlichen zu helfen. Inzwischen ist eine Fülle von Angeboten entstanden: tägliche Ganztagsbetreuung der Klein- und Vorschulkinder, sowie umfangreiche Erwachsenenarbeit (Handarbeitsgruppen, Gartenarbeit, Vorträge, Hausbesuche, Sozialhilfe).

So wird es gemacht:

Teig

Erhitze das Wasser mit Butter und Salz in einem großen Topf. Wenn die Flüssigkeit kocht, gib Mehl hinzu und rühre kräftig um, bis die Masse glatt ist und sich vom Topfboden löst. Lasse den Teig abkühlen.

Füllung

Gib etwas Olivenöl in eine Pfanne und brate die Zwiebel goldbraun an. Füge das Hähnchen, die Petersilie und die Oliven hinzu. Schmecke die Füllung mit Salz und Pfeffer ab.

Knete den Teig 2-3 Minuten auf einer leicht eingeölkten Arbeitsfläche zu einer glatten Masse. Trenne ein kleines Teigstück ab und

rolle es zu einer Kugel. Forme mit einem geölkten Finger einen Hohlraum in den Teig und gib 2 Teelöffel Hühnerfüllung hinein. Verschließe sie wieder und bringe die Teigtasche in Tropfenform. Verquirle 2 Eier und stelle eine Schale mit Mehl bereit. Wälze die Coxinhas erst in dem Mehl, dann in dem geschlagenen Ei und dann wieder in dem Mehl. Erhitze soviel Öl in einem Topf, dass die Coxinhas in Gänze in Öl getaucht werden können. Gib die Coxinhas stückweise in das heiße Öl und frittiere sie 7-10 Minuten goldbraun. Lass sie anschließend auf einem Küchenpapier gut abtropfen.

Was Du brauchst:

Teig

2 Tassen Wasser, Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe
2 EL Butter
2 Tassen Vollkornmehl
Salz

Füllung

2 kleine Hähnchenbrustfilets, gekocht und gehackt
2 Eier, geschlagen
1 Zwiebel, gehackt
2 EL Petersilie oder Frühlingszwiebeln, gehackt
Oliven, gehackt (optional)
Weizenmehl
1 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

für 20 große Coxinhas



Was Du brauchst:

500 g getrockneter Mais

2 l Wasser

1 Dose (400 ml) gesüßte Kondensmilch

400 ml Kokosmilch

500 ml „normale“ Milch

2 Zimtstangen

½ EL Zimt

10 Gewürznelken

2 EL Zucker (nach Geschmack)

150 g Kokosraspeln

Erdnüsse, gehackt und geröstet, zum

Bestreuen

Achtung! Das Rezept ist für 10 Portionen

– also einen großen Topf nehmen!



Canjica

Brasilianischer Milchreis

Canjica ist eine brasilianische Variante von Milchreis. Sie wird jedoch nicht mit Reis sondern mit Mais und Kokos gemacht. Muito gostoso – sehr lecker! Wir wünschen Euch viel Spaß beim Nachkochen!

So wird es gemacht:

Weiche den getrockneten Mais über Nacht in 2 Litern Wasser ein. Bringe den Mais in dem gleichen Wasser 50 Minuten lang zum Köcheln. Gib dann Kondensmilch, Kokosmilch und Milch dazu und rühre alles gut um.

Füge Zimtstangen, Nelken und Zucker hinzu und koche alles 20 Minuten, bis der Brei schön eindickt. Lass zum Schluss die Kokosraspeln einrieseln und süße je nach Geschmack mit Zucker.

Fülle die Milchspeise zum Servieren in kleine Schüsselchen oder tiefe Teller und streue gehackte Nüsse und Zimt darüber – pronto! Bom apetite!

Monte Azul

40 Jahre ist es nun her, dass die Kinder aus der Favela Monte Azul in Brasilien vor Ute Craemers Haustür standen und um „etwas“ baten – Essen, Kleidung oder ein wenig Zuwendung. Ute Craemer gab, was sie hatte, und fing an, auf das Leben der Menschen in der Favela zu blicken, die nur wenige Meter von ihrem Haus entfernt lag. Sie entschloss sich, einen Weg zu finden, um das Leben dieser Kinder nachhaltig zu verbessern. Tag für Tag. Gemeinsam mit der 1979 von ihr gegründeten Associação Comunitária Monte Azul gelingt es ihr und den inzwischen 240 MitarbeiterInnen täglich 1.350 Kinder und Jugendliche zu betreuen.

Karamellisierter Bananenkuchen

Wir haben diesen Kuchen ausgewählt, weil es in Brasilien überall Bananen gibt. Auch Familien ohne Einkommen haben häufig eine Bananenstaude im Garten, wenn sie auf dem Land leben, manchmal aber sogar in einem winzigen Hinterhof in der Favela mitten in São Paulo. Auch bekommt man sie günstig auf jedem Wochenmarkt. Und Bananen kann man ja heutzutage auf der ganzen Welt kaufen, sodass Du die Zutaten leicht besorgen kannst.

Der Zirkus

Ponte das Estrelas

Der Zirkus „Ponte das Estrelas“ richtet sich an Kinder und Jugendliche aus den Randgebieten der brasilianischen Metropole São Paulo, oft kommen sie aus schwierigsten Verhältnissen. Der Zirkus Ponte das Estrelas, was übersetzt „Sternenbrücke“ bedeutet, ist ein heilsamer Gegenpol zu diesen Erfahrungen. Hier erlernen die Jugendlichen neben Zirkusaktivitäten auch handwerkliche und musikalische Fertigkeiten.

So wird es gemacht:

Wir backen den Kuchen „auf dem Kopf“, das heißt, Du fängst mit dem Belag an. Gib den Zucker für den Belag in eine runde Kuchenform und erhitze ihn auf dem Herd, bis er flüssig geworden ist. Rühre den Zucker währenddessen leicht mit einem Holzlöffel um. Halbiere dann die Bananen in der Mitte und schneide sie dann der Länge nach auf. Verteile sie dann auf dem karamellisierten Zucker. Stelle die Form zur Seite.

Schlage das Eiweiß zu Eischnee und bewahre es separat auf. Verrühre das Eigelb mit Margarine und Zucker. Vermische das Salz und Backpulver mit dem Mehl und gib es nach und nach hinzu. Zuletzt füge die Milch bei. Rühre zum Schluss vorsichtig den Eischnee unter und gib den Teig auf die karamellisierten Bananen. Backe den Kuchen in einem vorgeheizten Backofen bei 180° C auf mittlerer Schiene ungefähr 30 Minuten. Achtung: Der Kuchen muss noch heiß gestürzt werden, damit der Zucker nicht in der Form fest wird. Viel Spaß und „Bom apetite“.

Was Du brauchst:

Für den Teig

3 Eier
3 EL Margarine
1 ½ Tassen Zucker
1 Messerspitze Salz
1 Tasse Milch

2 Tassen Weizenmehl
1 gestrichener EL Backpulver

Für den Belag

1 Tasse Zucker
4-5 Bananen



Was Du brauchst:

400 g oder 500 g Tapiokamehl (je nach Packungsgröße)

Prise Salz

240 ml Wasser

Öl oder Butter zum Anbraten

ein stabiles Sieb

Füllung nach Belieben

für 4 Personen

Die Füllung

Die Pfannkuchen kannst Du nach Belieben füllen. Du musst lediglich darauf achten, dass die Füllung nicht zu viel Flüssigkeit enthält, da die Konsistenz des Pfannkuchens darunter leiden würde. Es ist alles möglich, was Dir auf Pfannkuchen schmeckt.

Beispiele:

- Butter
- Käse mit Oregano
- Spinat und Ricotta oder Ziegenkäse
- Salat

- Marmeladen (sehr typisch: Guavengelee mit Käse)
- Kokosflocken mit gesüßter Kondensmilch
- Bananenscheiben und geschmolzene Schokolade

Maniok

Die Pflanze wurde wahrscheinlich vor über 4.000 Jahren in Peru erstmals kultiviert. Sie gelangte durch portugiesische Sklavenhändler gegen Ende des 16. Jahrhunderts aus Brasilien nach Westafrika. Spanische Seeleute brachten sie über den Pazifik, sodass sie sich in Asien verbreitete. Maniok ist in vielen Regionen eines der Hauptnahrungsmittel. Wichtig! Maniok darf nicht roh gegessen werden, da die Knolle giftige Blausäure enthält, die sich erst nach dem Erhitzen verflüchtigt hat.

Beiju de Tapioka

Maniokpfannkuchen

Beiju de Tapioka sind eine Art Crêpe oder Pfannkuchen, aus Maniokstärke, Salz und Wasser. Sie lassen sich wunderbar mit herzhaften und süßen Zutaten füllen. In Brasilien, vor allem im Nordosten des Landes, wird diese Spezialität an vielen Straßenecken angeboten. Der Teig, der eher

eine mehlig Substanz hat, ist leicht zubereitet, lässt sich aber auch unter der Bezeichnung Tapioca oder Goma de Mandioca Hidratada fertig kaufen. In Deutschland findet man Maniokstärke, auch Maniokmehl genannt, in Asia-Läden.

So wird es gemacht:

Mische eine Prise Salz in das Mehl und knete anschließend Stück für Stück das Wasser in den Teig. Stelle den krümeligen Teig anschließend für 20 Minuten in den Kühlschrank. Einige Rezepte empfehlen den Teig über Nacht im Kühlschrank zu lassen, andere gehen direkt zum nächsten Schritt über.

Drücke den Teig durch ein stabiles Sieb in eine Schüssel. Das funktioniert am besten mit kreisenden Bewegungen.

Das Ergebnis sind viele kleine Krümel, fast wie ein Mehl. Bevor das Ganze portionsweise in die Pfanne kommt, solltest Du die Füllung vorbereiten. Denn sobald das Tapioka in der heißen Pfanne ist, geht es schnell. Gib dazu eine dünne Schicht Krümel in eine geölte Pfanne und warte bei mittlerer Hitze, bis sie sich verbinden. Dann einmal wenden und die Füllung auf eine Hälfte geben, sodass der Pfannkuchen nach kurzer Zeit zugeklappt werden kann.

Salva Dor

In Salvador de Bahia, Brasilien, werden seit vielen Jahren die Kleinsten von der Straße geholt und erhalten in der Einrichtung Salva Dor eine liebevolle Betreuung und drei Mahlzeiten am Tag, eine Fürsorge, die ihnen die eigenen Eltern leider nicht angedeihen lassen. Zusammen mit dem im Kindergarten gepflegte Rhythmus und den nachahmenswerten Tätigkeiten erhalten die Kinder so eine innere und äußere Stabilität, die hoffentlich dazu beiträgt, dass sie ihre Jugendjahre kräftiger durchleben.



Bolacha de casca de banana

Bananenplätzchen

Pequeno Príncipe

Das soziale Projekt Pequeno Príncipe liegt am südlichen Stadtrand São Paulos, Brasilien, in der paradiesischen Umgebung des atlantischen Waldes. Pequeno Príncipe bedeutet auf Deutsch der „Kleine Prinz“. Ein kleiner Prinz will respektvoll behandelt werden, er will eine gute Bildung bekommen, und er will spielen dürfen. Dies sollte die Voraussetzung eines jeden Kindes sein, um später sein Leben selbstständig gestalten zu können.

So wird es gemacht:

Mixe Butter, Eier, Zucker und Bananenschalen in einem Mixer zur einer dickflüssigen Masse zusammen.

Nimm eine zweite Schüssel und gib in diese Zimt, Backpulver und Mehl und füge anschließend die dickflüssige Bananenmasse hinzu. Vermische alles mit der Hand zu einem festen Teig, der nicht mehr an den Händen klebt. Gib nun etwas Mehl auf die Arbeitsfläche oder den Tisch und rolle den Teig mit einem Nudelholz aus. Mithilfe von Plätzchenformen kannst Du nun Plätzchen ausstechen. Lege diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und backe sie bei mittlerer Hitze circa 30 Minuten. Bom apetite!

In Brasilien werden manche Süßigkeiten mit den Schalen von Obst gemacht. Da es viele Bananen gibt, sind häufig deren Schalen übrig, aber auch mit Melonenschalen werden Süßigkeiten hergestellt. Selbstverständlich kannst Du anstelle der Schalen, die Bananen selbst nehmen und mit Butter, Eiern und Zucker zusammenmischen.

Was Du brauchst:

- 2 Eier
- 1 Becher Rohrzucker
- 200 g Butter
- 5 oder 6 Schalen von reifen Bananen
- 1 EL Zimt
- 1 EL Backpulver
- 5 Becher Mehl (kann halb Vollkorn sein)





Was Du brauchst:

3 mittelgroße Auberginen
Mehl
Öl
Salz
Küchenpapier

Für die Füllung

350 g Walnüsse, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 TL Paprikapulver scharf
½ TL Kurkuma
½ TL Paprika edelsüß
½ Tasse Petersilie, gehackt
½ Tasse Koriander, gehackt
¼ Tasse Weißweinessig
2 EL Wasser
Salz

für 4 Personen

Badrijani

Auberginen-Röllchen

So wird es gemacht:

Schneide die Auberginen in Längsscheiben von circa ½ cm Dicke. Vermische Salz und Mehl und wälze die Auberginenscheiben darin. Erhitze in einer Pfanne Öl und brate die Auberginenscheiben darin, bis sie eine goldbraune Farbe bekommen (circa 2 Minuten von jeder Seite). Nimm die Scheiben heraus und sauge mithilfe eines Küchenpapiers überschüssiges Öl auf. Verarbeite mit einer Küchenmaschine alle Zutaten für die Füllung zu einer einheitlichen Creme. Streiche diese auf die Auberginenscheiben und rolle sie anschließend auf — fertig!

Schmeckt wunderbar, als Vorspeise oder Beilage.

TEMI-Gemeinschaft

TEMI im kleinen Dorf Gremi in Georgien will den Armen und Benachteiligten ein Zuhause sein. Obdachlose, Waisenkinder und Menschen mit schwerer Behinderung kommen hierher. Es gibt eine kleine Schule, einen Weinberg und eine Schreinerei. Von den etwa 70 Menschen bekommen weniger als die Hälfte ein paar Euro pro Tag an staatlicher Unterstützung. Ein großer Teil der Bewohner mit Betreuungsbedarf und Kinder erhalten immer noch keinerlei Finanzierungshilfen. Daher muss sich die Gemeinschaft jedes Jahr die benötigten Mittel durch Selbstversorgung, Verkauf von Produkten und durch freie Spenden selbst beschaffen.

Chatschapuri

Georgisches Fladenbrot mit Käsefüllung

Michaelschule

Die heilpädagogische Michaelschule ist seit ihrer Gründung 1994 die einzige Schule für Kinder mit Behinderungen in Georgien. Mitten in Tiflis steht das eigene Haus der heilpädagogischen Initiative. Die Schule wird nach dem gleichen Gesetz finanziert wie alle Regelschulen in Georgien. Für diese rechnet man mit etwa 30 Kindern pro Klasse. Wenn aber nur sechs oder acht Kinder in einer Klasse sind, wie in der Michaelschule, dann erhält man nur den entsprechenden Anteil. Dieser ist so gering, dass die LehrerInnen davon nicht leben können. Daher braucht es kontinuierlich Unterstützung, um die wertvolle Arbeit der pädagogisch und therapeutisch erfahrenden LehrerInnen auch in Zukunft zu unterstützen.

So wird es gemacht:

Erwärme die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze, sodass sie flüssig wird. Löse in einer großen Schüssel die Hefe in lauwarmen Wasser auf. Gib zur Hefe nun das Mehl, zwei Eier und gib die abgekühlte Butter und Salz hinzu. Knete den Teig bis er sich von der Schüssel löst und lasse ihn anschließend an einem warmen Ort aufgehen.

Zerkrümle den Käse in einer Schüssel und gib die restlichen Eier dazu. Wenn der Teig aufgegangen ist, trenne kleine Stücke davon ab und rolle sie mit einem Nudelholz in eine runde Form. Gib eine Handvoll Käse in die Mitte des Teigfladens und verschließe ihn sorgfältig. Rolle den gefüllten Fladen ein wenig aus und lege ihn in eine heiße Pfanne. Wenn eine Seite gebraten ist, drehe den Fladen um und brate ihn von der anderen Seite. Alternativ kann das Käsebrot auch im Backofen gebacken werden. Streiche dazu den Fladen zum Schluss mit ein bisschen Fett an.



Was Du brauchst:

- 1 kg Weizenmehl
- 1 kg Käse (gemischt Feta, Mozzarella oder Hüttenkäse)
- 30-50 g Hefe
- 4 Eier
- 500 ml Wasser
- 3-4 EL Butter
- Salz



Georgien





Was Du brauchst:

Für den Teig

200 ml Orangensaft
 280 ml Olivenöl
 600 g Mehl
 ½ TL Backpulver
 ¼ TL gemahlener Zimt
 1 Prise Nelkenpulver
 abgeriebene Schale einer Orange (unbehandelt!)

Für den Sirup

2 Tassen Honig
 2 Tassen Wasser
 1 kleine Zimtstange
 Einige Walnüsse, gehackt
 etwas extra Honig

für circa 40 Plätzchen

Melomakrona

Honig-Dessert

So wird es gemacht:

Sirup

Erwärme Honig, Wasser und Zimtstange in einem Topf. Schöpfe den Schaum ab und lasse die Mischung 10 Minuten köcheln, bis der Sirup etwas eindickt (erwarte nicht, dass er sehr dickflüssig wird, da es kein Zucker ist). Nimm den Topf vom Herd und lasse den Sirup etwas abkühlen.

Teig

Mische in einer Schüssel mit einem hohem Rand den Orangensaft und das Backpulver und lasse es aufschäumen. Gib nun das Olivenöl und die Gewürze hinzu und verrühre alles gut. Lasse unter kräftigem

Rühren langsam das Mehl einrieseln. Forme dann aus dem Teig kleine Bällchen und lege diese vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech. Backe die Plätzchen im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten bei 180° C bis sie goldbraun sind.

Tauche die noch heißen Plätzchen 15-30 Sekunden lang in den Sirup. Nimm sie nun heraus, bestreue sie mit gehackten Walnüssen und träufle ein bisschen extra Honig darauf. Lasse die fertigen Melomakrona auf Zimmertemperatur abkühlen, bevor Du sie servierst.

TRIANEMI Waldorfschule

TRIANEMI, im Athener Stadtgebiet gelegen, ist die erste Waldorf-Grundschule in Griechenland. Die Schule eröffnete am 9. September 2017 als gemeinschaftliches Vorhaben von Lehrern und Eltern und als pädagogische Antwort auf das, was gemeinhin die „griechische Krise“ genannt wird. Seit der Gründung wächst die Schule schnell.

Ghanische Erdnuss-Soße

Cosmos-Centre

Das Cosmos-Centre ist eine heilpädagogische Einrichtung in Dormaa Ahenkro, Ghana, die rund sieben Kindern mit Behinderung ein sicheres Zuhause schenkt. Neben regelmäßigen Mahlzeiten erhalten die Kinder nicht nur Unterricht nach ihren Fähigkeiten, sondern erleben auch Wertschätzung. So lernen sie, Vertrauen in sich selbst zu entwickeln.

So wird es gemacht:

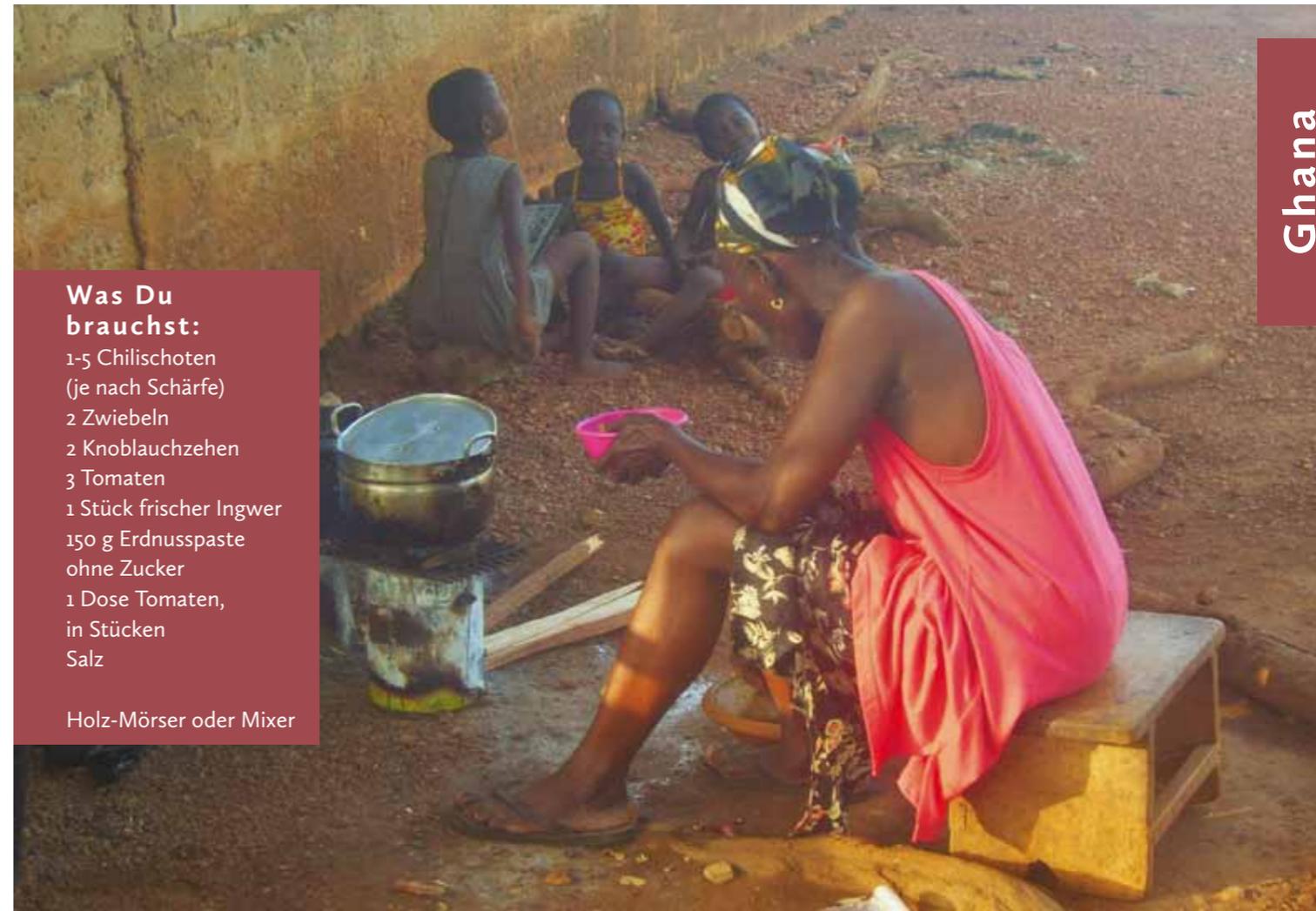
Schäle Zwiebeln und Knoblauch und mixe diese zusammen mit den Chilischoten, den Tomaten und dem Ingwer zu einer feinen Masse. In Ghana werden die Zutaten mit Holzstößeln in handgefertigten Tonschalen zermahlen. Gib das fertige Püree in einen Topf und lasse es 10 Minuten köcheln. Füge die Erdnusspaste und die Tomaten aus der Dose hinzu, lasse alles ein paar weitere Minuten köcheln (Vorsicht: schäumt!). Schmecke am Ende die Soße mit Salz ab. Guten Appetit!

In Ghana isst man diese köstliche Soße mit Fufu, Kenkhe oder Banku. Man tunkt kleine Bällchen davon in die Soße und schiebt sie sich mit den Fingern geschickt in den Mund. Alternativ kann man die Soße gut zu Knödeln oder Kartoffeln genießen.

Was Du brauchst:

- 1-5 Chilischoten (je nach Schärfe)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Tomaten
- 1 Stück frischer Ingwer
- 150 g Erdnusspaste ohne Zucker
- 1 Dose Tomaten, in Stücken
- Salz

Holz-Mörser oder Mixer



Chipilín Tamalitos

Tamalitos sind ein traditionelles Gericht, das in einheimischen Familien und in der Schule als Zwischenmahlzeit gegessen wird. Tamalitos werden aus Mais und dem Kraut Chipilín hergestellt. Frisch zubereitet schmecken sie köstlich und haben einen einzigartigen Geschmack. Ihr müsst nach Guatemala kommen und sie probieren! Schon die Kindergartenkinder bereiten sie in ihrer Gruppe täglich selbst zu.

Was Du brauchst:

1 Tasse Chipilín-Blätter
(Alternativ: Spinatblätter
oder Käse)
500 g Maismehl
300 ml Wasser
12 Mais- oder
Bananenblätter
1 TL Salz
1 ½ EL Olivenöl

Küchegarn
Dampfgarer

So wird es gemacht:

Wasche die Chipilín-Blätter. Vermische das Maismehl mit Wasser bis ein glatter, klebriger Teig entsteht. Füge dann die Chipilín-Blätter hinzu, ebenso wie eine Prise Salz. Knete die Masse gut durch. Wasche die Maisblätter und weiche diese ein paar Minuten in Wasser ein. Gib den Teig in kleinen Portionen auf die Maisblätter, wickle den Teig darin ein und binde die entstandenen Päckchen mit Küchegarn zu. Die Päckchen sollen ungefähr 100 g schwer sein. Dämpfe diese dann für circa 30-40 Minuten in einem Dampfgarer.

Escuela Caracol

Der Name der Waldorfschule Escuela Caracol (übersetzt Schneckenhaus) in San Marcos La Laguna, Guatemala, weist auf die Vision und den engen Bezug der Schule zur Maya Kultur hin: Die Spirale symbolisiert das Verbinden der unterschiedlichsten Facetten des Lebens zu einem Ganzen. Die Kinder aus Maya- und Einwanderer-Familien aus den USA lernen drei Sprachen: die Maya-Sprache Kaqchikel, Spanisch und Englisch. Erst war die Escuela Caracol die einzige Schule, die auch in Kaqchikel unterrichtet, nun folgen staatliche Schulen diesem Beispiel. Ein Großteil der Eltern indigener Familien hat jedoch ein sehr geringes Einkommen und so reichen die Schulgebühren kaum für die Notwendigkeiten des Schulalltags.

Bananes Pesées

Bananen-Pommes

École du Village

Immer wieder wird der Inselstaat Haiti von Hurrikans heimgesucht. Im Oktober 2016 wurde besonders der Süden des Landes schwer getroffen. In der Nähe der Hafenstadt Les Cayes, liegt auch die kleine Waldorfschule École du Village. Der Sturm und die starken Regenfälle verwüsteten die Gebäude der Schule und zerstörten die ohnehin wenigen Materialien der Gemeinschaft. Die *Freunde der Erziehungskunst* reagierten zeitnah und verschickten, als die dramatische Lage der Schule klar wurde, einen Eilaufruf per E-Mail. Dadurch konnte schnell ein erster Betrag überwiesen werden, um die nötigsten Reparaturen für eine Wiedereröffnung der Schule vorzunehmen. Auch mit dem Bau eines neuen erdbebensicheren Hauses wurde begonnen.

So wird es gemacht:

Schäle die Bananen und schneide sie der Länge nach in 1-3 cm dicke Stücke. Lege diese Stücke für eine Stunde in salziges Wasser. Nimm dann eine Fritteuse oder erhitze in einem Topf Öl. Sobald das Öl richtig heiß ist, frittiere die Bananenscheiben für ein paar Minuten. Nimm sie dann heraus und lass sie kurz auf einem Küchentuch abtropfen. Zerquetsche die Scheiben zwischen zwei Tellern, sodass sie schön platt werden. Frittiere die Bananen dann nochmal für zwei Minuten, lass sie gut abtropfen und serviere sie mit einem scharfen Krautsalat.

Ist besser als Pommes Frites! Bon appetit!

Was Du brauchst:

grüne Kochbananen
Öl
Salz

Küchenpapier
evtl. Fritteuse

Indische Chapati

Fladenbrot

Chapatis werden in Nordindien zu fast allen Gerichten gereicht und können zum Beispiel zu Currys gegessen werden und den Reis ersetzen.

Was Du brauchst:

200 g Atta Mehl
(alternativ: Vollkorn-,
Weizen-, oder Dinkelmehl)
4 EL Ghee (alternativ:
Sonnenblumenöl)
Mehl für Arbeitsfläche
circa 120 ml warmes
Wasser
Prise Salz

So wird es gemacht:

Mische das warme Wasser, Meh, Salz und Öl und knete es mit der Hand zu einem weichen, geschmeidigen Teig. Ist der Teig zu trocken, gib noch etwas Wasser hinzu. Lasse den Teig ein paar Minuten ruhen. Forme daraus 8 Kugeln und rolle diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen aus (circa 1 cm dick). Erhitze eine flache Pfanne auf höchster Stufe (am besten eignen sich Gusseisenpfannen oder Crêpes-Pfannen). Lege nach und nach die Fladen hinein und brate ihn für je 30 Sekunden von jeder Seite. Sobald sich der Fladen aufbläht, drücke ihn mit einem Pfannenwender herunter. Wende ihn noch einmal, denn Chapati sollten braune Flecken haben. Am Ende nimm den fertigen Fladen aus der Pfanne und halte ihn warm.

Darbari Waldorfschule

Im Nordwesten Indiens am Rande der Stadt Jaisalmer findet sich eine junge Waldorfschule für die Kinder des Bhil Volkes, eines der größten indigenen Stämme Indiens. Trotz der offiziellen Abschaffung des Kastensystems werden die hier lebenden Familien noch immer von der Gesellschaft ausgestoßen und leben in großer Armut. In der Schule erleben die Kinder Achtung und lernen, Vertrauen in sich selbst zu entwickeln.

Ugali und Sukuma

Mbagathi Waldorfschule

Nairobi ist eine fortschrittliche Stadt in Kenia. Dennoch kämpfen viele Teile der Bevölkerung ums Überleben. Es ist schwierig, Arbeit zu bekommen und oft können die Menschen nur knapp Essen, Miete und Kleidung bezahlen. Die Kinder der Mbagathi Schule kommen häufig aus schwierigen familiären Verhältnissen. Trennungen, Verluste oder HIV-Infektionen sind keine Ausnahmen. Das Lehrpersonal bilden hauptsächlich kenianische LehrerInnen, deren Arbeit aber immer wieder von internationalen KollegInnen unterstützt wird. Die Schule erhält immer mehr Anfragen von Eltern, die sich die Schulgebühren eigentlich nicht leisten können. Da ein Großteil der Elternhäuser nur sehr geringe und einige auch gar keine Schulgebühren zahlen können, sind UnterstützerInnen aus aller Welt für die Schule eine wichtige Hilfe.

So wird es gemacht:

Bringe das Wasser zum Kochen und gib unter ständigem Rühren nach und nach das Maismehl hinzu. Sobald die Masse fest wird, reduziere die Hitze und rühre weiter bis ein süßes Aroma entsteht (nach ungefähr 15 Minuten). Stelle das Ugali beiseite und bereite nun das Sukuma zu.

Schneide als erstes den Grünkohl klein. Würfle die Zwiebel und Tomaten. Erhitze Öl in einer Pfanne und brate einige Sekunden die Zwiebel an. Gib die Tomaten hinzu sowie Salz und Pfeffer. Lasse das Ganze kochen bis die Tomaten weich sind. Füge zuletzt den geschnittenen Grünkohl hinzu, rühre alles kräftig um und lasse es 5 Minuten köcheln.

Ugali und Sukuma ist ein traditionelles kenianisches Gericht und wird gerne mit Rührei oder Fleisch serviert. Heiß genießen!

Was Du brauchst:

Ugali

500 g feines, gesiebtetes Maismehl
1 l kochendes Wasser

Sukuma

400 g Grünkohl
2 TL Öl
1 Zwiebel
2 Tomaten
Salz
Pfeffer

für 4 Personen



Maracujagötterspeise

Was Du brauchst:

Saft von einer oder zwei
Maracujas
1 Päckchen Gelatinepulver
Kondensmilch
Zucker nach Geschmack

So wird es gemacht:

Löse die Gelatine nach Anleitung in dem Maracujasaft auf. Gib eventuell etwas Wasser hinzu. Füge dann Zucker und die Kondensmilch hinzu und fülle alles in eine Schüssel. Stelle die Götterspeise im Kühlschrank kalt, bis sie hart wird. Guten Appetit!

CES Waldorf

Die Entstehungsgeschichte von CES Waldorf in Kolumbien beginnt im Jahr 1997, als eine Gruppe von Sozialarbeitern zusammen mit Helmut von Loebell, die Zwangsräumung der Behausungen von 36 Flüchtlingsfamilien verhinderte und deren gewaltfreie Umsiedlung in das Viertel Sierra Morena im Stadtteil Ciudad Bolívar Bogotá erwirkte. In Sierra Morena angekommen, wurden die Familien mit den grundlegenden Erfordernissen eines geordneten Lebens in einer Gemeinschaft vertraut gemacht und die Kinder in ihren Lernprozessen unterstützt. Von der Waldorfpädagogik inspiriert, entstand mit der Zeit ein einmaliges Erziehungs- und Sozialprogramm, das mittels Kunst, Kultur, sowie medizinischer und psychologischer Betreuung, Kindern, Jugendlichen und deren Eltern die Möglichkeit gibt, mit ihrer von extremer Armut, Drogen und Gewalt gezeichneten Lebenssituation umzugehen und ihren Wunsch nach einer würdevollen Alternative zu verwirklichen. Obwohl CES Waldorf von öffentlichen und privaten Spendern aus Europa und Kolumbien finanziell unterstützt wird, ist die Beschaffung von Geldern zur Deckung der laufenden Unterhalts- und Instandhaltungskosten eine tägliche Herausforderung.



Kokosnachspeise

Was Du brauchst:

1 Tüte Kokosflocken oder -raspeln
1 Dose Kondensmilch
Milchpulver
Zucker
Butter oder Öl

So wird es gemacht:

Bräune die Kokosraspeln mit ein bisschen Butter oder Öl in der Pfanne. Gib die Kondensmilch hinzu und rühre ein paar Löffel Milchpulver unter. Zuletzt schmecke die Nachspeise mit Zucker ab und lasse sie vor dem Servieren gut abkühlen. Guten Appetit!

CES Waldorf

Die Entstehungsgeschichte von CES Waldorf in Kolumbien beginnt im Jahr 1997, als eine Gruppe von Sozialarbeitern zusammen mit Helmut von Loebell, die Zwangsräumung der Behausungen von 36 Flüchtlingsfamilien verhinderte und deren gewaltfreie Umsiedlung in das Viertel Sierra Morena im Stadtteil Ciudad Bolívar Bogotá erwirkt. In Sierra Morena angekommen, wurden die Familien mit den grundlegenden Erfordernissen eines geordneten Lebens in einer Gemeinschaft vertraut gemacht und die Kinder in ihren Lernprozessen unterstützt. Von der Waldorfpädagogik inspiriert, entstand mit der Zeit ein einmaliges Erziehungs- und Sozialprogramm, das mittels Kunst, Kultur, sowie medizinischer und psychologischer Betreuung, Kindern, Jugendlichen und deren Eltern die Möglichkeit gibt, mit ihrer von extremer Armut, Drogen und Gewalt gezeichneten Lebenssituation umzugehen und ihren Wunsch nach einer würdevollen Alternative zu verwirklichen. Obwohl CES Waldorf von öffentlichen und privaten Spendern aus Europa und Kolumbien finanziell unterstützt wird, ist die Beschaffung von Geldern zur Deckung der laufenden Unterhalts- und Instandhaltungskosten eine tägliche Herausforderung.



Mussakhan

Palästinensischer Hühnchen-Wrap

Was Du brauchst:

1 ganzes Huhn
70 g bis 100 g Sumach
4 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
Olivenöl
Yufka-Fladenbrot
Zitrone
Salz
Pfeffer

Foto: Hussein Shaheen

So wird es gemacht:

Reibe das Huhn mit der Hälfte des Sumach, der Zitrone, Salz und Pfeffer ein. Schneide die Zwiebeln in Ringe und schwitze sie mit Olivenöl, dem restlichen Sumach, Salz und Pfeffer in einer Pfanne an. Brate das Huhn im Ofen bei circa 190° C für 1 Stunde. Rupfe das gebratene Hühnerfleisch mit einer Gabel klein und vermische es mit der Zwiebel-Gewürzmischung. Verteile nun das Fleisch großzügig auf das Fladenbrot. Du kannst es entweder einfach so servieren oder zu einem Wrap wickeln und im Ofen noch einmal erwärmen.

Bait al-Shams Kindergarten

Im Süden von Libanons Hauptstadt Beirut befindet sich das 1949 entstandene Flüchtlingslager Shatila. Eigentlich sollten die Flüchtlinge dort nur für eine gewisse Zeit beherbergt werden, doch die Menschen leben hier bereits seit vier Generationen. Im völlig überfülltem Camp sind Armut, Gewalt und Hoffnungslosigkeit der Dauerzustand. Doch für einige Kinder gibt es seit einiger Zeit einen Lichtblick. Sie gehen in den 2014 gegründeten Waldorfkindergarten. Dort dürfen sie in Ruhe spielen, erleben Sicherheit, friedliche Kommunikation und sind umgeben von schönen Dingen, die es sonst so wenig im Lager gibt.

Sumach

Sumach ist ein Gewürz, das fruchtig und sauer schmeckt. In zahlreichen Länder wird es ähnlich wie Zitronen genutzt. Im arabischen Raum verfeinert Sumach häufig Schmortöpfe, Kebabs, Dips und Salate.

Gundruk

Eintopf mit eingelegtem Blattgemüse

Tashi Waldorfschule

Tashi bedeutet auf Tibetisch „Alles, was gut ist“. Getreu diesem Vorsatz liegt der Schwerpunkt der im Jahr 2000 gegründeten Tashi Waldorfschule in Kathmandu darauf, den Schülern eine Bildung zu vermitteln, die Kultur und Tradition des Landes mit einbezieht. Sie stellt einerseits eine Alternative zum leistungsorientierten nepalesischen Schulsystem dar, andererseits aber auch zu teuren Privatschulen. Ziel der Schule ist es vor allem auch Kindern eine Bildung zu ermöglichen, die sonst keine Möglichkeit hätten, eine Schule zu besuchen.

So wird es gemacht:

Schneide die Kartoffeln, Chili, Zwiebeln, Tomaten, Koriander und Gundruk in kleine Stücke. Gib etwas Öl in eine Pfanne oder einen Wok und brate zuerst die Sojabohnen und dann die Kartoffeln nacheinander an. Wenn sie eine hellbraune Farbe haben, nimm sie aus der Pfanne und lagere sie in zwei separaten Schalen zwischen. Dünste nun in der Pfanne die Zwiebeln, Chili und Koriander zusammen an. Falls notwendig, gib erneut Öl in die Pfanne. Füge den Gundruk hinzu und vermische Zwiebeln, Chili, Koriander und Gundruk für 1 bis 2 Minuten. Gib die Kartoffeln und Sojabohnen in die Pfanne und verrühre alles für 1 bis 2 Minuten. Jetzt folgen die geschnittenen Tomaten. Rühre gut durch und schmecke das Ganze mit Salz ab. Zuletzt gib 2 Tassen Wasser in die Pfanne und lasse alles auf mittlerer Hitze köcheln. Genieße dieses fantastische Gericht aus Nepal am besten heiß!

Was Du brauchst:

200 g Tomaten	100 g Sojabohnen
150 g Zwiebeln	20 g Koriander
150 g Kartoffeln	4 EL Sonnenblumenöl
100 g Chili (wenn man möchte)	2 Tassen Wasser
150 g eingelegter, fermentierter Gundruk (alternativ Spinat)	Salz
	für 4-5 Personen



Nepal



Was Du brauchst:

1 Dose Kokosmilch (400 ml)
200 ml Vollmilch
3 EL Rohrzucker
100 g Basmati Reis
50 g Sultaninen

½ TL Kardamon, gemahlen
30 g Mandelblättchen, geröstet
30 g Pistazien, gehackt

für 4 Portionen

Kheer

Nepalesischer Milchreis

So wird es gemacht:

Koche Kokosmilch, Vollmilch und Zucker gemeinsam auf. Achtung, die Milch steigt schnell im Topf hoch! Gib den Reis dazu und lasse Milch und Reis gemeinsam 20 Minuten auf mittlerer Stufe kochen. Rühre immer wieder um, bis der Reis gar und die Flüssigkeit eingedickt ist. Gib die Sultaninen und den Kardamon hinzu und lasse das Ganze köcheln. Dekoriere den Milchreis mit Mandeln und Pistazien in einer Schale.

Shanti Sewa Griha

Aus der 1992 von Marianne Grosspietsch gegründeten Lepra-Hilfe Shanti Sewa Griha in Nepal entstanden im Lauf der Jahre unter anderem Klinik, Hospiz, Armenküche, Trinkwasserbrunnen, verschiedene Werkstätten und auch eine von der Waldorfpädagogik inspirierte Schule mit Kindergarten und Waisenhaus, die bei dem schweren Erdbeben im April 2014 irreparabel zerstört wurde. Mit vereinten Kräften und viel Hilfe durch unsere Spender konnte die Gemeinschaft in Kathmandu durch den folgenden Monsun gebracht werden und erste Übergangsklassenzimmer in der Klinik eingerichtet werden.

Quinoa-Suppe

Kusi Kawsay

Die Kusi Kawsay Schule, im heiligen Tal der Inkas in den peruanischen Anden, ermöglicht indigenen Kindern und Jugendlichen aus ärmeren Verhältnissen eine gute Bildung. „Kusi Kawsay“ bedeutet „glückliches Leben“ auf Quechua – und das ist es, was die Schule zukünftigen Generationen ermöglichen wollen.

So wird es gemacht:

Wasche die Quinoa mindestens vier Mal. Röste sie anschließend in einer Pfanne ohne Öl. Gib in einen Schmor- oder Suppentopf Öl und schwitze darin die Zwiebel und den Knoblauch an, bis sie leicht braun sind. Gib zwei Liter kochendes Wasser hinzu und füge die Karotten, den Kürbis, die Kartoffeln und die Quinoa hinzu. Lasse alles zusammen circa 30 Minuten köcheln bis die Quinoa aufgequollen ist. Entferne die Fäden von den grünen Bohnen und gib die Bohnen zur Suppe. Füge den Spinat und den Oregano hinzu und lasse alles zusammen weitere 10 Minuten köcheln. Rühre vor dem Servieren den Käse und die Milch ein.

Was Du brauchst:

1 kleine Zwiebel, fein gehackt
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 EL Öl
1 große Karotte, fein gehackt
1 mittelgroßer Butternusskürbis, in Stücke geschnitten und entkernt
eine Handvoll grüne Bohnen
125 g Quinoa
eine Handvoll Spinat
100 g Käse, gerieben
¼ Tasse Milch
1 TL Oregano
500 g Kartoffeln, geschält und halbiert
2 l Wasser
Salz nach Geschmack



Peru



Papas Rellenos con Queso

Gefüllte Kartoffeln mit Käse

Was Du brauchst:

2 große Kartoffeln
Käse
Knoblauch, gehackt
Schnittlauch, gehackt
Salz
Pfeffer

So wird es gemacht:

Wasche 2 große Kartoffeln und backe sie im Ofen circa 2 Stunden bis sie von innen weich sind. Nimm die Kartoffeln aus dem Ofen und schneide in den oberen Teil ein Loch. Höhle die Kartoffeln von oben mit einem Löffel aus und vermische den Inhalt der Kartoffel in einer Schüssel mit geriebenem Käse. Füge Salz, Pfeffer, Schnittlauch und Knoblauch hinzu. Fülle die Masse zurück in die ausgehöhlte Kartoffel. Backe sie 15 Minuten im Ofen, bevor Du sie servierst. Lecker!

Estrella de Sauce

Estrella de Sauce heißt die von der Waldorflehrerin Lourdes Jibaja gegründete gemeinnützige Organisation in Peru. Dank ihrer Arbeit bekommen Kinder in den Anden bei Tarapoto, aber auch im Amazonas-Dschungel Zugang zu Bildung oder einfach eine warme Mahlzeit.

Sarmale

Rumänische Kohlrouladen mit Schweinefleisch

So wird es gemacht:

Brause den Kohl mit kaltem Wasser ab. Entferne die äußeren Blätter und schneide den Strunk keilförmig aus. Nimm so viele Blätter vom Kohlkopf ab, wie Du Rouladen machen möchtest.

Hacke die Zwiebeln und vermische sie mit dem Hackfleisch in einer Schüssel. Füge ebenfalls den ungekochten Reis, Thymian, Lauch und 3 Esslöffel Tomatenmark und Dill hinzu. Würze die Hackfleischmasse mit Pfeffer und Salz und vermenge alles zu einer einheitlichen Masse.

Verteile mit einem Löffel die Fleischmasse auf die Kohlblätter. Schlage die Blätter seitlich ein und rolle sie auf. Schneide den restlichen Kohl klein und gib die Hälfte in einen großen Topf. Lege auf den fein

geschnittenen Kohl ein paar Scheiben Speck sowie die Lorbeerblätter. Platziere darauf ein paar Kohlrouladen und bedecke sie mit einer weiteren Schicht Speck. Darauf schichte die restlichen Kohlrouladen und bedecke sie mit dem restlichen kleingeschnittenen Kohl. Löse jetzt 2 Esslöffel Tomatenmark in Wasser auf und gieße die Flüssigkeit über die Rouladen. Fülle den Topf am Ende mit Wasser, sodass alles bedeckt ist. Lasse die Rouladen bei mittlerer Hitze 30 Minuten auf dem Herd kochen.

Schmore sie dann anschließend 2 Stunden im Ofen. Gieße falls nötig Wasser nach und serviere die Rouladen warm oder kalt, am besten mit Polenta oder saurer Sahne.

Prietenia Pantelimon

Die Prietenia Pantelimon ist eine Einrichtung für Menschen mit Behinderungen in Rumänien, zu der auch eine Waldorf-Förderschule gehört. Das 2006 eröffnete sozialtherapeutische Zentrum liegt auf

einem knapp fünf Hektar großen Gelände in der Nähe der Hauptstadt Bukarest. Nach und nach entstehen dort 40 Wohn- und 50 Arbeitsplätze für Menschen mit Behinderung.

Was Du brauchst:

300 g Rinderhackfleisch
400 g Schweinehackfleisch
2 Zwiebeln
6 TL Reis
5 EL Tomatenmark
etwas Dill
Kohl
Pfeffer, gemahlen
6-7 Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
Thymian
200 g geräucherter Speck, in Scheiben
Salz
Wasser

Küchengarh





Was Du brauchst:

700 g Mehl
2 TL Salz
2 EL Zucker
1 Päckchen Hefe
½ l lauwarmes Wasser
Küchenpapier

Vetkoek

Gebratenes Brot

Vetkoek ist eine südafrikanische Spezialität, die gerne als Snack gegessen wird. Es sind in Öl gebratene Hefeteigbrötchen, die einfach so oder gefüllt gegessen werden. Beliebt sind eine Hackfleischfüllung, geriebener Käse oder die süße Variante mit Butter und Marmelade.

So wird es gemacht:

Vermische die Hefe mit dem Zucker und lauwarmen Wasser und lass dies für circa 10 Minuten stehen. Mische vorab das Salz mit dem Mehl, bevor Du es langsam in die Hefemischung einrührst, bis ein weicher Brotteig entsteht. Knete diesen für circa 10 Minuten gut durch. Wenn er zu sehr an den Fingern klebt, kann noch weiteres Mehl hinzugefügt werden. Stelle den Teig an einen warmen Ort und decke ihn mit einem sauberen Geschirrhandtuch ab. Nun muss er für ungefähr 1 Stunde gehen bis er die doppelte Größe erreicht hat. Knete den Teig noch einmal durch und rolle ihn auf gut 2 cm Dicke aus. Schneide mit einem Glas runde Kreise aus. Gieße in eine tiefe Pfanne circa 5 cm hoch Öl und erwärme es bei mittlerer Hitze auf gut 200° C. Brate die Vetkoeks 3 bis 5 Minuten pro Seite goldbraun, hole sie mit einem Schaumlöffel heraus und trockne sie auf Küchenpapier. Am besten servierst Du sie warm – mit einer Füllung Deiner Wahl. Guten Appetit!

Zenzeleni Waldorfschule

Die Zenzeleni Waldorfschule befindet sich in Khayelitsha, dem größten Township in Kapstadt. Entstanden ist die Einrichtung 1999 aus der Initiative einiger Eltern und durch Unterstützung des Centre

for Creative Education. Heute umfasst die Schule sieben Klassen und einen Kindergarten und ermöglicht insgesamt 280 Kindern einen warmherzigen Ort zum Lernen und Heranwachsen.

Bobotie

Vegetarischer Auflauf

So wird es gemacht:

Vermische alle Zutaten. Gib sie in eine Auflaufform. Backe den Auflauf bei mittlerer Hitze im Ofen bis er gar ist. Serviere ihn mit Reis und Chutney.

Puppetry Community

Seit 2004 führen Puppenspielerinnen Tischpuppen- und Marionettenspiele in den lokalen Schulen und in den Kindergärten rund um die südafrikanische Stadt Onrus River auf, meist in der Sprache der Xhosa. Die Kinder sehen dasselbe Spiel einige Male, so dass sie die Geschichte kennen und lieben lernen. Die Spielerinnen arbeiten allein oder zu zweit – und inzwischen kennt man sie und ruft ihnen zu, wenn man sie wieder einmal mit ihren Taschen voller Puppen sieht.

Viele Kinder- und sogar Erwachsenenaugen blicken gespannt und berührt auf die kleine Puppenbühne. Dabei ist die Aufführung einfach gestrickt, es passieren Fehler, die Puppenspieler sind Laien — und dennoch entfaltet sich diese große und wundervolle Wirkung. Für ein paar Momente entsteht eine andere Welt, eine Welt, in der die Wunden der Kinder geheilt und neue Kraft für die Herausforderungen des Alltags geschöpft werden können.

Was Du brauchst:

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 6 Tassen Möhren, gerieben | 1 EL Marmite (salziges Hefeextrakt) |
| 1 Tasse Nüsse, gehackt | 2 EL Essig |
| 1 Tasse Tomaten, gewürfelt | 2 EL Zucker |
| 1 Tasse Zwiebeln, gehackt | 2-3 Lorbeerblätter |
| 2 Tassen Semmelbrösel (oder gekochte Quinoa oder ein anderes Getreide) | 1 TL Ingwer, gemahlen oder geraspelt |
| 2 Tassen Milch | ½ Tasse Rosinen |
| 2 Eier | 2 EL Sonnenblumenöl oder anderes Öl |
| 1 EL Currypulver | Salz |
| 1 EL Kurkuma | |





Was Du brauchst:

Reis mit Bohnen

1 kg Reis
 1 kg Sojabohnen
 1 l Wasser
 Zwiebeln, Menge nach Belieben
 Möhren, Menge nach Belieben
 (alternativ kann auch anderes
 Gemüse verwendet werden)
 Kokosnuss (optional)
 Sonnenblumenöl
 Salz

Fladenbrote

500 g Weizenmehl
 350 ml Wasser
 Sonnenblumenöl
 Butter oder Margarine
 1 TL Salz

für 8 Personen

Wali na Maharage

Reis mit Bohnen

So wird es gemacht:

Reis mit Bohnen

Koche die Bohnen bis sie weich sind. Schneide parallel Zwiebeln und Möhren klein und gib sie zu den kochenden Bohnen. Koche den Reis und füge am Ende ein bisschen Sonnenblumenöl hinzu. Geheimtipp: Zerdrücke das Fleisch einer Kokosnuss und füge ein wenig Wasser hinzu, sodass es flüssig wird. Füge die Creme entweder zu den Bohnen oder dem Reis.

Klassisch werden Bohnen und Reis zusammen serviert. Wir essen gerne Wali na Maharage mit Fladenbrot.

Fladenbrote

Knete Mehl, Wasser und Salz zu einem glatten Teig. Teile anschließend den Teig in 8 kleine Kugeln, rolle die Kugeln nacheinander flach aus. Bestreiche die Fladen von beiden Seiten mit Butter oder Margarine und rolle sie wieder zu Kugeln. Wenn Du das mit allen 8 Kugeln gemacht hast, rolle eine einzelne Kugel aus und achte diesmal darauf, dass sie hauchdünn ist. Lege den Fladen nun in eine heiße, ungeölte Pfanne und warte bis der Chapati von unten braune Flecken bekommt. Dann ist es Zeit ihn zu wenden und einen Löffel Öl in die Pfanne zu geben. Wenn er von beiden Seiten schön braun ist, ist er fertig. Karibu chakula.

Hekima Waldorfschule

In Dar es Salaam, Tansania, existiert seit 1997 die Hekima Waldorfschule, die heute knapp 200 Schulkinder zählt, 20 Prozent davon Waisenkinder. Nach dem Ende des kommunistischen Regimes zeichnete sich eine neue Offenheit gegenüber freien Schulen ab, wodurch die Voraussetzung zur

Gründung einer Waldorfschule gegeben war. In Tansania war die Ausbildungssituation bis dato sehr schlecht, es gab mitunter große Klassen mit 100 Kindern und auch physische Bestrafungen wurden praktiziert. Fast ein Drittel aller Kinder erlangte keinen Grundschulabschluss.

Wareniki

Gefüllte Teigtaschen

So wird es gemacht:

Bringe das Wasser mit einer Prise Salz zum Kochen und vermische es mit der Hälfte des Mehls. Nachdem eine gleichmäßige Masse entstanden ist, gib das restliche Mehl und Ei hinzu und verrühre alles zu einem glatten Teig. Rolle den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn aus und steche mit einem großen Wasserglas kreisrunde Formen aus.

Belege die ausgestochenen Kreise mit jeweils einem Esslöffel Füllung. Falte dann die Kreise in der Mitte, sodass ein Halbmond entsteht und verklebe die Ränder durch festes Zusammendrücken miteinander. Für noch

besseres Verkleben kannst Du die Ränder ganz leicht mit Wasser bestreichen. Koche die rohen Teigtaschen in siedendem Salzwasser unter zeitweiligen Umrühren. Wenn sie an der Oberfläche schwimmen, nimm die Taschen mit einem Schaumlöffel heraus und genieße sie warm.

Die Teigtaschen können nach Belieben gefüllt werden. Beispielsweise mit gestampften Kartoffeln mit Zwiebeln oder mit Sauerkraut. Unsere SchülerInnen lieben Wareniki mit Kirschen und essen sie mit etwas Zucker und Sauerrahm.

Heilpädagogische Schule Phönix

2008 wurde die Einrichtung Phönix, als erste heilpädagogische Schule in der Ukraine gegründet. In die Schule kommen Kinder mit schwerer oder mehreren Behinderungen. Durch den Unterricht bekommen sie die Möglichkeit zu lernen; durch zahlreiche künstlerische Projekte, Exkursionen, Besuche von Konzerten oder Theaterstücken erleben die Kinder sich als vollwertige BürgerInnen der Gesellschaft. Die Schule bekommt keine staatliche Unterstützung und ist auf die Unterstützung von Eltern und Freunden angewiesen.

Was Du brauchst:

400 g Mehl
1 Ei
200 ml Wasser
1 Prise Salz

Füllung nach Belieben
zum Beispiel gestampfte
Kartoffeln, Zwiebeln,
Sauerkraut, Kirschen und
Sauerrahm





Was Du brauchst:

Für die Sommerrollen

60 g gekochte Reis-Vermicelli
oder Reismudeln
8 Blatt Reispapier
8 große, gekochte Garnelen;
geschält, Darm entfernt und
halbiert
1 ¼ EL frischer Thai-Basilikum,
gehackt
3 EL frische Minze, gehackt
3 EL frischer Koriander, gehackt
2 Salatblätter, kleingeschnitten

Für die Soßen zum Dippen

2 EL Fischsoße
2 EL Limettensaft
2 Knoblauchzehen, gehackt
2 EL Zucker
½ TL Knoblauch-Chili-Soße
3 EL Hoisin-Soße
1 TL Erdnüsse, gehackt

für 8 Stück

Vietnamesische Sommerrollen

So wird es gemacht:

Sommerrollen

Fülle in eine große Schüssel warmes Wasser. Tauche ein Blatt Reispapier für eine Sekunde ins Wasser, damit es weich wird. Lege das Reispapier auf einen Teller und verteile längs in der Mitte zwei Garnelenhälften, eine Handvoll Reis beziehungsweise Nudeln, Basilikum, Minze, Koriander und Salat. Lasse ungefähr 5 cm auf jeder Seite des Reispapieres frei. Schlage die unbedeckten Seiten ein und rolle sie dann vorsichtig zu einer Sommerrolle.

Soßen zum Dippen

Vermische in einer kleinen Schale die Fischsoße, den frischen Limettensaft und eine fein gehackte Knoblauchzehe mit dem Zucker und der Knoblauch-Chili-Soße. In einer zweiten kleinen Schale mische die Hoisin-Soße und die fein gehackten Erdnüsse.

Waldorfkindergärten in Vietnam

In und um Ho-Chi-Minh-Stadt gibt es zehn waldorfpädagogische Kindergärten, die unter anderem von dem australischen Verein Vietnams Children Project unterstützt werden. Der Dieu Giac Kindergarten begann als erster mit 30 Kindern 2002 seine Arbeit, der Thanh Lan Kindergarten folgte ein Jahr später und 2006 öffnete das Tho Trang Childcare Center seine Türen.

Ihnen gefällt das Kochbuch?

Dann freuen wir uns, wenn Sie unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen. Damit ermöglichen Sie uns Aktionen wie den WOW- Day zu organisieren und die gesammelten WOW-Day Spenden der SchülerInnen zu 100 % ins Ausland weiterzuleiten.

Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners e. V.

**Waldorf weltweit,
WOW-Day, Patenschaften**
Weinmeisterstr. 16
10178 Berlin, Deutschland
Tel +49 (0)30 617026 30
Fax +49 (0)30 617026 33
berlin@freunde-waldorf.de

**Freiwilligendienste,
Notfallpädagogik**
Parzivalstraße 2b
76139 Karlsruhe, Deutschland
Tel +49 (0)721 20111 0
Fax +49 (0)721 20111 180
freiwilligendienste@freunde-waldorf.de
notfallpaedagogik@freunde-waldorf.de

Spendenkonto
GLS Bank Bochum
IBAN: DE47 4306 0967 0013 0420 10
BIC: GENODEM1GLS

Verwendungszweck
Kochbuch + Ihre Adresse
(für Ihre Spendenbescheinigung)

www.freunde-waldorf.de

Wir leiten Spenden zu 100 % weiter

Nach diesem Grundsatz arbeiten wir schon seit Beginn der *Freunde der Erziehungskunst*. Das bedeutet, dass die 100 Euro, die Sie zum Beispiel für eine Waldorfeinrichtung spenden, **in vollem Umfang** an diese weitergeleitet werden, **ohne Abzug** von Verwaltungskosten. Das ist vor allem für kleine Projekte wichtig, bei denen jeder Euro zählt. Zusätzlich macht es uns frei von Eigeninteresse an den Spenden.

Es bedeutet aber auch, dass wir kontinuierlich Menschen brauchen, die sich bewusst dafür entscheiden, **unsere Arbeit durch eine gezielte Spende** zu unterstützen – damit wir MitarbeiterInnen anstellen, Briefmarken kaufen oder beratend tätig sein können.

Datenschutzhinweise für SpenderInnen:

Der Schutz Ihrer Daten ist uns wichtig und wir behandeln Ihre Daten streng vertraulich. Um Ihnen für Ihre Spende eine Zuwendungsbestätigung zukommen zu lassen, nehmen wir Ihre Adressdaten auf. Wir geben Ihre Adresse nicht an unbefugte Dritte weiter. Darüber hinaus informieren wir Sie mit unserem Rundbrief und Spendenaufruf viermal jährlich über unsere Arbeit. Wenn Sie keine Informationen von uns erhalten möchten, können Sie uns jederzeit benachrichtigen. Den Einrichtungen vermitteln wir die Spenderdaten, damit sie sich bei ihren Spendern direkt bedanken können. Es findet eine Übermittlung in Drittstaaten statt, insofern sich die geförderten Institutionen in diesen befinden. Die Spendenprojekte sind nicht befugt, die Daten an Dritte weiterzugeben. Sie können der Datenvermittlung jederzeit widersprechen.

Impressum

Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners e. V.
Redaktion: Jana-Nita Raker, Christina Reinthal, Karoline Opitz
Gestaltung: Jana-Nita Raker, Berlin
Druckmanagement/Versand: Kooperative Dürnau
Auflage: 5.000, 2018

Gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier aus verantwortungsvoller Waldwirtschaft

Vereinssitz

Wagenburgstr. 6
70184 Stuttgart, Deutschland
Registernummer VR 2806

Foto Rückseite: Bait al-Shams Kindergarten, Libanon
Foto: Hussein Shaheen

**Freunde der
Erziehungskunst
Rudolf Steiners**



Das WOW-Day Kochbuch ist ein Gemeinschaftsprojekt vieler Menschen rund um den Globus. Erstmals finden Sie hier als Sammlung Rezepte von Waldorfeinrichtungen aus der ganzen Welt. Neben Kochanleitungen gibt Ihnen das Heft Einblicke in Waldorfschulen und -kindergärten sowie heilpädagogische und sozialtherapeutische Einrichtungen weltweit. Dabei ist unser Anliegen: Menschen auf der ganzen Welt zusammenzubringen, hier und überall, und sie zu ermutigen, Dinge gemeinsam zu gestalten – in der Küche und in der Welt.

www.waldorf-one-world.org

WOW-Day

eine Kampagne der *Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners e. V.*

in Kooperation mit dem European Council for Steiner Waldorf Education und dem Bund der Freien Waldorfschulen
in Deutschland