



Liebe Interessierte am Ernährungsrat Frankfurt, liebe Freund\*innen und Mitglieder!

Auch dieses Jahr geht nun schon wieder zu Ende, kaum dass es (gefühl) begonnen hat und im Grunde stehen wir fast da, wo wir schon im letzten Jahr um diese Zeit standen.

Die Corona-Pandemie hat uns immer noch fest im Griff und keiner weiß, wie lange noch. Aber lassen wir uns deshalb nicht verunsichern und machen das Beste draus.

Im Ernährungsrat Frankfurt haben wir im letzten Jahr wieder viele Projekte weiterentwickelt, z. B. gemeinsam mit BIONALES eine sehr erfolgreiche Onlineveranstaltung (monatlich) etabliert und zumindest die eine oder andere kleinere analoge Veranstaltung umgesetzt. Wir konnten sehen, wie der AK PermaKulturInseln kräftig wuchs und auch der AK ZeroWaste vielfach aktiv war. Unser AK House of Food arbeitete an seiner weiteren Entwicklung und gemeinsam mit dem AK Produktion&Vermarktung werden derzeit neue Ziele anvisiert. Alle AKs arbeiteten in diesem Jahr also trotz der Pandemie weiter.

Auch wenn in den Arbeitskreisen doch eine stattliche Anzahl von ehrenamtlichen Helfer\*innen mitarbeiten, brauchen wir dringend weitere Unterstützung. Dies im Bereich der Kommunikation und der bundesweiten Vernetzung, aber auch bei der Organisation von Veranstaltungen und der Betreuung der Social-Media-Kanäle. Wir freuen uns über Interesse hierzu.

Aber nun möchten wir Euch erst einmal eine schöne, geruhige Weihnachtszeit und einen guten Rutsch in ein hoffentlich erfolgreiches 2022 wünschen.

Joerg Weber  
(Sprecher ER Frankfurt)



### **Vollversammlung im Herzen Frankfurts**

Im historischen Museum ging es ausnahmsweise nicht um die Geschichte, sondern um die Zukunft Frankfurts. Am 29. September kamen dort die Mitarbeitenden des Frankfurter Ernährungsrates für das Jahrestreffen und einen arbeitskreisübergreifenden Austausch zur Ernährungswende zusammen. Thematisch passend dazu präsentierte das Museum für die Teilnehmenden vorab die beiden aktuellen Ausstellungen „Frankfurter Gartenlust“ und „Gärtnern jetzt“ in jeweils 40-minütigen Fachführungen.

## Die PermaKulturinseln blühen: Gemüseorgien auf dem Campus Westend und die erste Insel dribb' de Bach!

Auf dem Campus Westend haben wir Unmengen Gemüse geerntet und sogar ein Restaurant und eine Kantine beliefert. Und wir hören keineswegs auf im Herbst, sondern bauen den ganzen Winter über an! Hochproduktiv war auch der Vier-Jahreszeiten-Garten am Riederwald mit seinen vielen Obstbäumen und seinem großen Market Garden-Bereich. Und ab sofort geht es in Sachsenhausen mit einer neuen PermaKulturinsel zur Sache!



## Klappe, die erste: ein Film über den Ernährungsrat Frankfurt am Main

Um mehr Menschen vom Ernährungsrat zu berichten und weitere Mitstreiter:innen zu gewinnen, dreht Bernd Güßbacher einen Film, der den Ernährungsrat Frankfurt mit seinen Arbeitskreisen portraitiert. In dem rund 10-minütigen Imagefilm präsentiert sich jeder Arbeitskreis. Eine virtuelle Fahrradtour mit tollen Bildern durch die Stadt Frankfurt bildet den roten Faden des Drehbuchs.

## Veranstaltungsreihe des House of Food 2022 für Praktiker\*innen aus Küchen

Der Arbeitskreis House of Food plant im Jahr 2022 mit der Veranstaltungsreihe „Küchenstammtisch“ ein Austauschformat für Küchenleiter\*innen, die ihre Arbeit nachhaltiger gestalten wollen. Mit dem Küchenstammtisch richtet sich der Arbeitskreis somit insbesondere an die Außer-Haus-Verpflegung und ist dafür noch auf der Suche nach Referent\*innen.



## Solidarische Landwirtschaft Frankfurt e.V. sucht Mitglieder

In der Solidarischen Landwirtschaft Frankfurt sind noch ein paar Anteile frei und wer sich jetzt entschließt, kann im nächsten Erntejahr, ab dem 01.01.2022, bei uns mitmachen – und wöchentlich saisonales, unverpacktes Bio-Gemüse aus der Region beziehen.

**Save the date: 22. Januar „Wir haben es satt!“-Demo in Berlin**

Am 22. Januar 2022 werden wir gemeinsam mit „Wir haben es satt!“ am Brandenburger Tor in Berlin im Namen von Bionales e.V. und des Ernährungsrat Frankfurt auftreten und uns für Veränderungen und Bewegung in der Politik stark machen.





## **Winterlicher Eintopf Butternut, Schwarzkohl, Shiitake & Kichererbsen aus der Wetterau**

### Zutaten:

Butternut-Kürbis

Quitte

Schwarzkohl

Shiitake

rote Zwiebel oder Schalotten

Kichererbsen (am besten die regionalen aus der Wetterau, gibt's auch unverpackt zu kaufen --> 3-12h vorher einweichen!)

Gewürze (frischer Ingwer und Kurkuma aus Deutschland, Kreuzkümmel, Koriander, Chili, Muskat)

Butter oder Kokosöl (im Pfandglas aus dem Unverpacktladen um die Ecke) zum Anbraten

Zitrone

### Zubereitung:

Kichererbsen 3-16h vor dem Kochen in kaltem Wasser waschen und erst mal einweichen. Wenn's dann ans Kochen geht, das Wasser abgießen und die Kichererbsen in ausreichend Salzwasser zum Kochen bringen und köcheln lassen.

Butternut schälen und in kleine Würfel schneiden

Quitte/n waschen, entkernen und in ähnlich kleine Stücke schneiden

rote Zwiebel oder Schalotte (halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden) und Gewürze (je nach Belieben, z.B. frischen deutschen Ingwer und Kurkuma, etwas Chili, Kreuzkümmel und Koriander) in Butter oder vegan Kokosöl anbraten

Kürbis und Quitte dazugeben, kurz mit den Gewürzen anbraten, leicht salzen und dann, falls notwendig, mit etwas Wasser oder Ingwertee oder Quittensaft mit Deckel drauf köcheln lassen

Schwarzkohl waschen, die Blätter von den dicken Stielen entfernen und ggfs. noch einmal der Länge nach halbieren

Shiitake je nach Größe halbieren und in Streifen schneiden

Kichererbsen (dürfen noch bissfest sein) abgießen, dabei einen Teil des Kochwassers auffangen

Kichererbsen zu Kürbis und Quitte in den Topf geben, und je nach Bedarf vom Kochwasser dazugeben, damit alles schön sähmig wird

Shiitake und Schwarzkohl mit dazu, immer mal umrühren und schön den Deckel drauf lassen.

Mit Salz, ggfs. Muskat und Zitrone abschmecken - und fertig ist der Winter-Eintopf!

Guten!

---

Der Ernährungsrat Frankfurt ist ein Projekt, getragen vom Verein BIONALES.

BIONALES

Bürger für regionale Landwirtschaft und Ernährung e.V.

Holzhausenstr. 22, 60322 Frankfurt

Kontakt: [info@bionales.de](mailto:info@bionales.de)

[buerger-fuer-regionale-landwirtschaft.de](http://buerger-fuer-regionale-landwirtschaft.de)

Wenn Sie die Informationen nicht mehr erhalten möchten, klicken Sie hier zum Abmelden.