



En Buenas Manos e.V. im FEZ-Berlin



## Orientierung für die Präsentation von EL PAN ALEGRE - DAS FRÖHLICHE BROT bei Wochenendveranstaltungen



### **En Buenas Manos e.V.**

*Geschäftsstelle:* Durlacher Str. 6 · 10715 Berlin · Tel.: (030) 600 50 213  
*Büro im FEZ-Berlin:* Straße zum FEZ 2 · 12459 Berlin · Tel.: (030) 53071 - 176

Email: [kontakt@el-pan-alegre.org](mailto:kontakt@el-pan-alegre.org)  
[www.el-pan-alegre.org](http://www.el-pan-alegre.org) · [www.elpanalegre.blogspot.com](http://www.elpanalegre.blogspot.com)



En Buenas Manos e.V. im FEZ-Berlin



## Hintergründe und Ziele der Projektarbeit

Der Projektträger EN BUENAS MANOS (spanisch für: IN GUTEN HÄNDEN) e.V. wurde im September 2005 von Mitgliedern des IKN International Knowledge Network for Sustainable Development (Süd-Süd-Nord-Wissensnetzwerk für nachhaltige Entwicklung) an der Technischen Universität Berlin gegründet und ist als gemeinnütziger Verein zur Förderung der Kultur, der Völkerverständigung, der Natur und des Umweltschutzes in Berlin eingetragen. Die Anerkennung seiner Gemeinnützigkeit ist mit Bescheid vom 17.06.2010 bekräftigt. Der Verein ist keiner politischen oder religiösen Institution zugehörig. Die Geschäftsführerin Frau Madeleine Porr hat volle rechtsgeschäftliche Vertretungsmacht.

Mit der Weiterentwicklung und Weiterverbreitung des Kreislaufmodellkonzepts EL PAN ALEGRE - DAS FRÖHLICHE BROT unterstützt EN BUENAS MANOS e.V. auf positiv motivierende Weise den derzeit stattfindenden Paradigmenwechsel in unserer Gesellschaft – in drei elementaren Bereichen:

### **a) im Energiesektor**

- von der fossil-atomaren Energieversorgung -> hin zur Versorgung mit erneuerbaren Energien,
- von zentralen Großkraftwerken -> hin zu regional verankerten Kleinanlagen,
- von der Versorgung mit Energie aus fernen Quellen -> hin zur Nutzung heimischer Energiequellen mit dem Ziel größtmöglicher Eigenversorgung;

### **b) im Bereich Landwirtschaft & Ernährung**

- vom „konventionellen“ Landbau, ausgerichtet auf den Betrieb großflächiger Monokulturen unter exzessivem Einsatz aller zur Verfügung stehenden chemischen und mechanischen Mittel -> hin zur „biologischen“ Landbewirtschaftung, orientiert an den lokalen bzw. regionalen Boden-Verhältnissen und -Bedürfnissen,
- von der zentralisierten globalisierten Ernährungsindustrie mit ihrer Ausrichtung auf Umsatz- und Profitsteigerungen -> hin zur lokalen bzw. regionalen Nahrungsmittelproduktion zum Nutzen von und im Einklang allen Lebewesen vor Ort, auch hier mit dem Ziel der Ernährungssicherung bei größtmöglicher Eigenversorgung;

### **c) in der Ökonomie**

- vom neoklassischen Wirtschaftsmodell mit seinem „Homo oeconomicus“, fixiert allein auf dessen individuelle Nutzen- und Gewinnmaximierung -> hin zu einer „Caring economy“, die das Wirtschaften in einer Gesellschaft wieder in seinen fürsorgenden Kontext stellt,



- von einem Finanzsystem, das das Tauschmittel Geld in ein Wirtschaftsgut verwandelt und seine Vermehrung ins Zentrum der wirtschaftlichen Aktivitäten gestellt hat -> hin zu regionalem Tauschwirtschaften in der Grundversorgung, in der der Wert der Regionalwährung wieder durch den realen Gegenwert der Tauschgüter garantiert wird,
- vom Abfließen lokaler und regionaler Ressourcen in die Hände weniger unsichtbarer global agierender WirtschaftsakteurInnen -> hin zur Prosperität von Gemeinden und Regionen auf der Basis miteinander vernetzter lokaler und regionaler Wirtschaftskreisläufe mit AkteurInnen, die in der Region verankert sind und ihre Verantwortung für das Gemeinwohl annehmen.

In schöpferischer Zusammenarbeit mit anderen — deutschen wie internationalen — Fachleuten aus Initiativen, Vereinen, Institutionen und Firmen des gleichen anspruchsvollen ethischen Hintergrunds verbindet sich unter dem Namen DAS FRÖHLICHE BROT - EL PAN ALEGRE auf intelligente Weise das alte Menschheitswissen rund um die natürlichen Kreisläufe in den vorgenannten Bereichen mit der heutigen innovativen Technologie bzw. Technik.

Die Arbeitsweise der Projektleitung bei der Vernetzung und Koordination der Projektbereiche und aller KooperationspartnerInnen ist stets von ganzheitlichem partnerschaftlichem Denken und Handeln geprägt, die Herangehensweise an die Herausforderungen kritisch-lösungsorientiert, in der Überzeugung — in Übereinstimmung mit Albert Einstein —, dass Probleme niemals mit derselben Denkweise gelöst werden können, durch die sie entstanden sind.

Neben der praktischen Umsetzung des Modellkreislaufs steht gleichgewichtig die zweite Säule der Vereinsarbeit: die Weitergabe des Wissens und der praktischen Erfahrungen aus allen Projektbereichen in erster Linie an Kinder.

Beide Bereiche — Weitergabe des Wissens und stufenweiser Aufbau des Kreislaufmodells — sind der Kern der Kooperationsvereinbarung zwischen EN BUENAS MANOS e.V. und dem FEZ Berlin, die am 01.05.2010 in Kraft getreten und auf unbestimmte Zeit angelegt ist, mindestens aber für den Pilotprojekt-Zeitraum von fünf Jahren.

An diesem renommierten Standort möchte EN BUENAS MANOS e.V. ein inspirierendes und Mut machendes Best-Practice-Beispiel für die Stärke regionaler Lösungen bei komplexen gesellschaftlichen Herausforderungen schaffen und sich den Erwachsenen der Zukunft als Partner bei der Suche nach Wegen für eine nachhaltig umweltverträgliche und gesunde Lebensweise an die Seite stellen.



## Ausstattung:

2 Tische 2,00 x 0,80 m; 2 Tische 0,80 x 0,80 m; 4 Stühle; 2 Korkwände;  
Stromanschluss und 1 Mehrfachsteckdose mit mind. 4 Anschlüssen

Anmeldeformular bitte per Mail, Fax oder Post an die nebenstehende Adresse schicken! Danke!		FEZ-Berlin Kinder-, Jugend- und Familienzentrum Holger Röh Straße zum FEZ 2 12459 Berlin Tel.: 030 / 53 07 12 01 FAX: 030 / 53 07 11 11 e-mail: h.roeh@fez-berlin.de	
FEZ - Berlin Internationaler Kindertag „Kleine ganz GROSS“ am Sonntag, 30. Mai & Dienstag, 1. Juni 2010			
<b>Stammdaten</b>			
Organisation:	En Buenas Manos e.V.		
Anschrift:	Durlacher Str. 6		
PLZ/Ort:	10715 Berlin		
Fon:	600 50 213	Fax:	-
E-Mail:	enbuenasmanos_e_v@gmx.de Website: www.eipanalegre.blogspot.com		
Ansprechpartner (Kontaktperson während der Vorbereitungsphase):	Name: Madeline Porr	Fon: 600 50 213	Handy: 0162 - 78 08 795
	Fax: -	E-Mail: enbuenasmanos_ev@gmx.de	
<b>Inhaltsareal</b>			<b>Bitte ankreuzen</b>
Kinderrechte (insgesamt)			
RECHT AUF SPIEL: Kinderspiele u.a. (Schwerpunkt)			
Kinder in anderen Ländern			
Pippletto und ihre Freunde			
Bewegungs- und Sportspiele			
Großspielgeräte			
Kulinarische Spezialitäten von hier und anderswo			
Ausstellungen			
Andere Bereiche:			
1. Ökoinsel			<input checked="" type="checkbox"/>
2.			
<b>Datum Ihrer Mitwirkung:</b>			<b>Bitte ankreuzen</b>
Sonntag, 30. Mai 2010	(10 - 18 Uhr)		<input checked="" type="checkbox"/>
Dienstag, 01. Juni 2010	(10 - 18 Uhr)		

- Bitte die geplanten Aktivitäten einem Areal zuordnen, wenn möglich.
- Bitte die Tage ankreuzen, an denen die Teilnahme möglich ist.

- 2 -

Aktionsname:	Kinderpokernom Amaranth		
Ansprechpartner vor Ort:	Madeline Porr		
Quadratmeterzahl:	Gartenhaus und gegenüberliegende Fläche an der Rückseite des Kalthauses für den Waffelstand (wie bei Europafest)		
Aktionsbeschreibung:	Informationsstand auf der Veranda des Gartenhauses, Amaranth-Waffeln und -Energiebällchen herstellen gegenüber vom Gartenhaus, mit den Kindern Setzlinge einpflanzen		
Ausstattung: wie bei Ökoinsel- und Europafest	Marktstand (max. 1) bitte ankreuzen:	Ja	Nein
	Strom:	Ja	Nein
	Wasser:	Ja	Nein
	Tische (max. je 2 St.)	0,80m x 0,80m	0,80x2,00m
<b>Sonstiges</b>			
Datum:	Name / Unterschrift / Stempel:		
18.05.2010	Madeline Porr		

Bitte kurzfristig per Fax oder Post zurücksenden an:

Internationaler Kindertag im FEZ  
FEZ-Berlin  
Kinder-, Jugend und Familienzentrum  
Holger Röh  
Straße zum FEZ 2  
12459 Berlin  
Fon: 030 / 53 07 12 01  
Fax: 030 / 53 07 11 11  
e-mail: h.roeh@fez-berlin.de

Name des Vereins (vollständige Bezeichnung):  
En Buenas Manos e.V.

Ansprechpartner im Verein: Madeline Porr / Anja Mocker  
Tel.: 600 50 213 / 530711-176  
Fax: -

Stromanschluss:  ja /  nein ?  
Benötigte Beleuchtung:  ja /  nein ?

Benötigtes Mobiliar: große Tische (2mx80cm) ..... 2 .....Stek.  
kleine Tische (80cmx80cm) ..... 2 .....Stek.  
Stühle ..... 5 .....Stek.

Sonstige Wünsche: 2 Kork-Stellwände  
Mehrfachsteckdose

Welche Aktionen werden angeboten? Präsentation unseres Kreislauf-Projekts „El Pan Alegre - Das Fröhliche Brot“ mit einer Biogas-Schauanlage für den Energiebereich und einer Kinder-Atmach-Waffelback-Aktion (für den Ernährungsbereich)  
Präsentation auf der Bühne gewünscht? (nur Verweis auf die Waffelback-Aktion)

Welcher Art? \_\_\_\_\_  
Wie lange? \_\_\_\_\_

Rücksendung bis 8.11.2010 an Thomas Schrock

## Mit der Aufstellung der Tische möglichst den Kreislauf von „El Pan Alegre“ darstellen:

- A) ein großer Tisch zusammen mit einem kleinen für den Bereich „Amaranth“ - der große ist der Arbeitstisch für das Waffelbacken und der kleine der Infotisch mit Handmühle und Poppkorn-Speicher
- B) der zweite große Tisch ist für die Schau-Biogasanlage und die Beispielrohstoffe, der kleine für das Infomaterial.

**WICHTIG:** Zwischen die Biogasanlage und den Amaranth-Arbeitstisch mindestens einen der kleinen Infotische! Das soll die Wahrnehmung der sauberen Trennung von „Müll“ und Backprodukten unterstützen.



# En Buenas Manos e.V. im FEZ-Berlin





# En Buenas Manos e.V. im FEZ-Berlin





En Buenas Manos e.V. im FEZ-Berlin



## Amaranth-Knusperwaffeln: Rezept für 12 Waffeln

### Rezept

In der Mixschüssel 125g Honig in 50ml Wasser auflösen. Dann die übrigen Zutaten zugeben und alles zu einer zähflüssigen Masse verrühren.

Waffeleisen anheizen. Vor der ersten Waffelladung etwas Öl oder Butter auftragen, dann erst eine Schöpfkelle Teig in die Mitte geben. Wenn es anfängt, sehr zu dampfen, ist die Waffel fast fertig und kann mit dem Holzpatel zum Abkühlen auf den Gitterrost gehoben werden. Anschließend werden die Waffeln auf dem Holzbrett in ihre vier Teile (Herzen) geschnitten, auf das Präsentiertablett gelegt und mit Puderzucker bestreut.

### Zutaten

			2 Lad.	3	6	8
Amaranthkörner/Mehl (200g)	0,4	500g / Allos	0,80	1,2	2,4	3,2
Vollkornmehl (300g)	0,3	Alnatura 1kg	0,60	0,9	1,8	2,4
Backpulver (1 Tüte)	0,2	A 4 Reinweinstein	0,40	0,6	1,2	1,6
Vanillezucker (2 Päckchen)	0,5	A 4 Beutel A 8g 4,97 € pro 100g	1,00	1,5	3	4
Honig (10 EL – 125g)	0,25	FEZ-Ökoinselnblütenhonig 500g	0,50	0,75	1,5	2
Butter (125g)	0,5	Biobutter 250g	1,00	1,5	3	4
Eier (3)	0,5	A 6 Stück Demeter	1,00	1,5	3	4
Öl	0,02	Sonnenblumenöl 750ml Bio	0,04	0,06	0,12	0,16
Puderzucker (gesiebt)	0,1	125 g Syramena, Naturata	0,20	0,3	0,6	0,8
Salz (eine Prise)	0,01	Ur-Salz Erntesege 400g	0,02	0,03	0,06	0,08

### Materialliste

2 Waffeleisen	1 Schöpfkelle
1 Mixschüssel	1 Holzpatel
2 Messbecher (Wasser u. Mehl getrennt)	1 Gitterrost
1 Mixer	1 Holzbrett + 1 Messer
1 Esslöffel	1 Sieb + 1 Teelöffel
1 Messer für Butter	1 Tablett zum Anbieten

- Papierrolle/Servietten
- Wachstuchdecke (eventuell Tischdecke)
- 1 sauberer Eimer für das benötigte Wasser mit Trinkqualität
- 1 Aufsteller (aus dem Gewächshaus auf der Ökoinsel ausleihen) + Rezeptschaubild
- Handmühle/Getreidespeicher (aus dem Bestand von En Buenas Manos e.V.)

### VERANSTALTUNGEN:

- **Amaranth-Workshops**
- **Thementage**
- **Familienwochenenden**
- **Veranstaltungen außerhalb des FEZ**



En Buenas Manos e.V. im FEZ-Berlin



## Alegría: Rezept für ca. 10 Stück

### Rezept

6 TL Honig und 1 EL Butter in einen Topf geben und zusammen bei mittlerer Hitze unter Rühren vorsichtig aufkochen lassen. Wenn die Masse goldbraun ist, den Herd ausschalten und 1 Tasse Amaranth-Popkorn mit einem Holzlöffel unterrühren. Die Mischung auf ein Backblech streichen, noch warm in Würfel schneiden und abkühlen lassen.

### Zutaten

			2 Lad.	3	6	8
Amaranthpopkorn (Kaffeetasse 0,2)	0,4	125g	0,80	1,2	2,4	3,2
Honig (6 TL)	0,11	FEZ-Ökoinselblütenhonig 500g	0,22	0,33	0,66	0,88
Butter (1 EL)	0,1	Biobutter 250g	0,20	0,3	0,6	0,8

### Materialliste

- 1 Kochplatte
- 1 Topf
- 1 Holzpatel
- 1 Tasse mit einem Fassungsvermögen von 0,2 l (entspricht einer Kaffeetasse, keinem Pott!)
- 1 Teelöffel + 1 Esslöffel
- 1 Blech + 1 Messer + 1 Wender
- 1 Teller/Platte

- Papierrolle/Servietten
- Wachstuchdecke (eventuell Tischdecke)
- 1 Aufsteller (aus dem Gewächshaus auf der Ökoinsel ausleihen) + Rezeptschaubild
- Getreidespeicher mit Amaranth-Popkorn (aus dem Bestand von En Buenas Manos e.V.)

### VERANSTALTUNGEN:

- **Amaranth-Workshops**
- **Familienwochenende (z.B. FEZ-Kinderkochschule 2011)**





En Buenas Manos e.V. im FEZ-Berlin



## Amaranth-Flammkuchen: Rezept für 1 Blech

### Rezept

Aus Mehl, Salz, Öl und 110 ml Wasser einen Teig herstellen. Teig solange kneten, bis dieser nicht mehr an den Händen kleben bleibt, ansonsten noch etwas Mehl unterarbeiten. Den Teig mind. 30 Minuten ruhen lassen.

Amaranth-Blätter klein schneiden (keine Stiele verwenden), 5 Minuten blanchieren. Schmand glatt rühren und mit Kräutern (frisch oder Provence) würzen.

Den Teig nun auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz schön dünn ausrollen und auf ein Backblech oder einen Backstein geben. Jetzt mit Schmand bestreichen, Amaranthblätter darauf verteilen und mit Schafs-, Ziegenkäse oder anderem geriebenen Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen bei min. 200°C gut 20 Minuten backen.

### Zutaten

			2 Lad.	3	6	8
Amaranthsamens (50g)	0,1	500g / Allos	0,20	0,3	0,6	0,8
Amaranthblätter (große)	6	Pflanze im Beet	12,00	18	36	48
Vollkornmehl (150g)	0,15	1kg / BioBio Typ 550	0,30	0,45	0,9	1,2
Öl (1EL)	0,07	Sonnenblumenöl 750ml Bio	0,14	0,21	0,42	0,56
Salz (1TL)	0,05	Ur-Salz Erntesege 400g	0,10	0,15	0,3	0,4
Schmand (200g)	1	200g	2,00	3	6	8
Käse (100g)	0,75	Bio Gouda 48% gerieben 150g	1,50	2,25	4,5	6
Kräuter	0,1	Provencekräuter Sonnentor (25g)	0,20	0,3	0,6	0,8

### Materialliste

Backofen	1 Mixschüssel
1 Backblech	2 Messbecher (Wasser/Mehl)
1 Topf + Zange	1 Teelöffel +1 Esslöffel
1 Holzbrett + 1 Messer	1 Messer
1 Nudelholz	1 Tablett zum Anbieten

- Papierrolle/Servietten
- Wachstuchdecke (eventuell Tischdecke)
- 1 sauberer Eimer für das benötigte Wasser mit Trinkqualität
- 1 Aufsteller (aus dem Gewächshaus auf der Ökoinsel ausleihen) + Rezeptschaubild
- Handmühle/Getreidespeicher (aus dem Bestand von En Buenas Manos e.V.)

### VERANSTALTUNGEN:

- **Amaranth-Workshops**
- **z.B. „Amaranth am Rand 2010“ (Veranstalter Theater am Rand/Zollbrücke)**



En Buenas Manos e.V. im FEZ-Berlin



## Amaranth-Brotkonfekt: Rezept für 3 Bleche

### Rezept

Milch, Eier, Hefe und Salz 4 Minuten auf Herdplatten-Stufe 2 erwärmen. Von der Herdplatte nehmen, restliche Zutaten zufügen und 5 Minuten kneten. Anschließend abgedeckt 1,5 Stunden ruhen lassen.

Nochmals kneten, dabei nach Wunsch weitere Zutaten unterkneten. Teig in haselnußgroße Stücke schneiden oder formen, in Amaranth-Popkorn tauchen und auf einem Backblech nochmals 30 Minuten gehen lassen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 15 Minuten backen.

### Zutaten

			2 Lad.	3	6	8
Amaranth Samen (280g)	0,56	500g / Allos	1,12	1,68	3,36	4,48
Vollkornmehl (1kg)	1	1kg / BioBio Typ 550	2,00	3	6	8
Vollkornmehl (120g)	0,12	1kg / Alnatura	0,24	0,36	0,72	0,96
Frische Hefe (30g)	0,75	40g Netto	1,50	2,25	4,5	6
Eier (2)	0,33	a 6 Stück	0,66	0,99	1,98	2,64
Butter (100g)	0,4	250g	0,80	1,2	2,4	3,2
Milch (720ml)	0,72	1 l Berchtesgardener Milchwerke	1,44	2,16	4,32	5,76
Salz (3 TL)	0,01	Ur-Salz Ernteseegen 400g	0,02	0,04	0,07	0,1
Amaranthpopkorn (60g)	0,48	125g / Allos	0,96	1,44	2,88	3,84

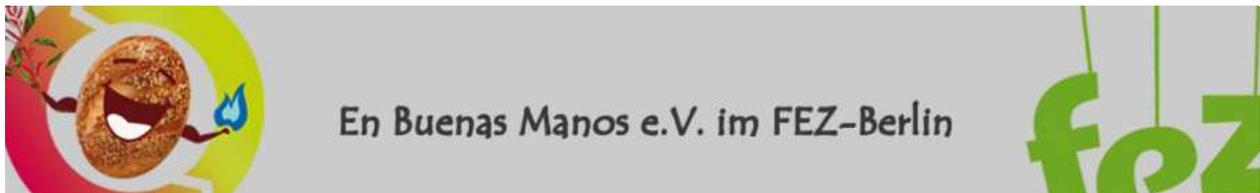
### Materialliste

Herd mit Backofen	2 Messbecher (getrennt für Milch u. Mehl)
1 Topf	1 Teelöffel
1 Holzbrett + 1 Messer	1 Schale mit Amaranth-Popkorn
1 Mixschüssel	3 Backbleche
1 Handtuch	1 Tablett zum Anbieten

- Papierrolle/Servietten
- Wachstuchdecke (eventuell Tischdecke)
- Handmühle/ 2 Getreidespeicher (aus dem Bestand von En Buenas Manos e.V.)

### VERANSTALTUNGEN:

- z.B. FEZ-Veranstaltung „Tag der Stadtnatur 2010“



En Buenas Manos e.V. im FEZ-Berlin

## Amaranth-Stockbrot: Rezept für 15 Kinder

### Rezept

Alle Zutaten mit Ausnahme des Wassers zusammen geben und kneten. Dann solange Wasser hinzugießen, bis ein fester, aber geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig etwa 20-30 Minuten ruhen lassen.

Eine Handvoll Teig in eine Rolle formen, wie eine Schlange um den Stock schlängeln und fest andrücken.

### Zutaten

			2 Lad.	3	6	8
Amaranthkörner/Mehl (200g)	0,4	500g / Allos	0,80	1,2	2,4	3,2
Vollkornmehl (800g)	0,8	Alnatura 1kg	1,60	2,4	4,8	6,4
Backpulver (2 Tüte)	0,5	A 4 Reinweinstein	1,00	1,5	3	4
Vanillezucker (2 Päckchen)	0,5	A 4 Beutel A 8g 4,97 € pro 100g	1,00	1,5	3	4
Zucker (1 Kaffeetasse)	0,1	Zucker 1kg	0,20	0,3	0,6	0,8
Salz (eine Prise)	0,02	Ur-Salz Ernteseegen 400g	0,04	0,06	0,12	0,16

### Materialliste

- 1 Mixschüssel
- 2 Messbecher (getrennt für Wasser u. Mehl)
- 1 Kaffeetasse (kein Pott!)
- Papierrolle/Servietten
- Wachstuchdecke (eventuell Tischdecke)
- 1 sauberer Eimer für das benötigte Wasser mit Trinkqualität
- Handmühle/Getreidespeicher (aus dem Bestand von En Buenas Manos e.V.)

### VERANSTALTUNGEN:

- z.B. FEZitty im Rahmen eines Uni-Workshops 2008; Familienwochenende FEZ-"Märchenfest 2010"





En Buenas Manos e.V. im FEZ-Berlin

fez

## Amaranth-Pralinés: Rezept für ca. 30 Stück

### Rezept

Das (Honig-)Marzipan mit einer Gabel zerdrücken, Magerquark zugeben und mischen. Die restlichen Zutaten unterheben und aus der Masse Kugeln formen. Diese ohne Druck z.B. in Kokosflocken oder Schokoraspeln wälzen und im Kühlschrank 1-2 Stunden kalt werden lassen. Auch später möglichst kühl lagern (VORSICHT: nicht abgepackt lagern! Plastiktütchen verformen sich)

### Zutaten

			2 Lad.	3	6	8
Amaranthpoppkorn (40g)	0,32	125g / Allos	0,64	0,96	1,92	2,56
Honigmarzipan (200g)	1	250g Alnatura	2,00	3	6	8
gehackte Mandeln (50g)	0,6	100g	1,20	1,8	3,6	4,8
Magerquark (80g)	0,32	250g	0,64	0,96	1,92	2,56
Zitronenschale gerieben (1TL)	0,17	11 g Bioladen	0,34	0,51	1,02	1,36
Bourbon Vanille (¼ TL)	0,05	10 g	0,10	0,15	0,3	0,4
Kokosraspeln (ca. ¼ Tüte)	0,25	200g	0,50	0,75	1,5	2

### Materialliste

- 1 Mixschüssel
- 1 Gabel
- 1 Messbecher (klein)
- 2 Schalen zum Aufbewahren und Präsentieren
- Pralinenformen (Papier)
- Getreidespeicher (aus dem Bestand von En Buenas Manos e.V.)

### VERANSTALTUNGEN:

- **Thementage**
- **Familienwochenenden**
- **für den Verkauf auf Veranstaltungen außerhalb des FEZ (z.B. vorbereitet für „Kreuzberg schmeckt“)**





## Schokoladenplätzchen mit Amaranth-Popkorn: Rezept für ca. 70 Stück

### Rezept

Schaummasse herstellen aus Butter, Zucker und Eiern, die anderen Zutaten unterrühren. Teig auf ein gefettetes Blech streichen und bei Mittelhitze (ca. 180° C) backen (ca. 20-25 Minuten). Noch heiß in kleine Quadrate schneiden.

Nach dem Erkalten auf der Oberseite mit Schokoladenglasur überziehen und mit Zuckerstreuseln bestreuen.

### Zutaten

			2 Lad.	3	6	8
Butter (250g)	1	Bioladen	2,00	3	6	8
Zucker (250g)	0,25	1 Kg	0,50	0,75	1,5	2
Eier (6)	1	A 6 Stck Demeter	2,00	3	6	8
Schokostreusel (200g)	1	Bioladen	2,00	3	6	8
gemahlene Mandeln o. Haselnüsse (200g)	1	Bioladen	2,00	3	6	8
Amaranth-Popkorn (100g)	0,8	125g Allos	1,60	2,4	4,8	6,4
Mehl (100g)	0,1	1kg	0,20	0,3	0,6	0,8

### Materialliste

- 1 Mixschüssel
- Mixer (mit zusätzlichen Knethaken)
- 1 Messbecher
- Backblech
- 1 Messer
- 1 Teelöffel
- 1 Schale zum Aufbewahren und Präsentieren

- Getreidespeicher (aus dem Bestand von En Buenas Manos e.V.)

### VERANSTALTUNGEN:

- für den Verkauf auf Veranstaltungen außerhalb des FEZ



# Infomaterial

## für Kinder

**Rezept für „ALEGRÍA“ – Freude, die Du essen kannst!**

Vermische 6 Teelöffel Honig und 1 Esslöffel Butter und koche beides bei mittlerer Hitze unter Rühren auf. Wenn die Masse goldbraun ist, machst Du den Herd aus und rührst 1 Tasse ungesüßtes Amaranth-Popkorn mit einem Holzlöffel hinein. Streiche die Mischung auf ein Backblech, schneide sie noch warm in Würfel und lasse sie dann abkühlen. Und fertig sind die Power-Würfel, die Dich stark und fröhlich machen!

**Amaranth**  
Das Kinder-Powerkorn

V.i.S.d.P.: En Buenas Manos e.V., 10715 Berlin

**VON WEGEN „MÜLL“!**

Das weiß doch jedes Kind, dass in unseren Abfall-eimern lauter wertvolle Rohstoffe stecken: z.B. Papier und Karton, Glas, Metalle.

Wenn du sie zu Hause getrennt sammelst und dann in die verschiedenfarbigen Abfall-Tonnen wirfst, können diese wertvollen Rohstoffe gereinigt und wieder neu verwendet werden.

Je mehr du wiederverwendest (das nennt man „Recycling“), desto länger kann die Erde leben.

**Biogas**  
Der Schatz aus dem Müll

V.i.S.d.P.: En Buenas Manos e.V., 10715 Berlin

**stARK und schLAU in die ZUKUnft**

mit dem Powerkorn AMARANTH und BIOGAS, dem „Schatz aus dem Müll“!

V.i.S.d.P.: En Buenas Manos e.V., 10715 Berlin

## für Erwachsene

**AMARANTH**

Ein Powerkorn geht um die Welt!

*„Amaranth ist für den Menschen das beste Nahrungsmittel pflanzlicher Herkunft, denn in ihm vereinigen sich alle wichtigen Nährstoffe auf eine Art und in solchen Mengen wie in keiner anderen Kulturpflanze. ... Wir empfehlen ihn ausdrücklich zur Bekämpfung des Hungers auf der Welt.“ (US-Akademie der Wissenschaften, 1973)*

**„ALEGRÍA“ – „FREUDE“, die man essen kann:**

6 TL Honig + 3 EL Butter vermischen und bei mittlerer Hitze aufkochen (rührent).  
Wenn die Masse goldbraun ist, wird eine Tasse ungesüßtes Amaranthpopkorn untergerührt und je nach Lust + Laune mit Sonnenblumenkernen, Kokosflocken oder Rosinen abgerundet.  
Die Mischung auf ein Backblech streichen, in Würfel schneiden und abkühlen lassen.

Schirmherr: Dr. Hermann Scheer  
gepatrozt durch: Allos, Naturhaus für Genießer, GO!

Für die Wiederverwendung von Amaranth in der täglichen Ernährung zu werben, ist Teil des Projektes El Pan Alegre / Das Fröhliche Brot unter dem Dach des Vereines En Buenas Manos e.V.

**DAS FRÖHLICHE BROT**  
El Pan Alegre

Ein Kreislaufprojekt weckt Umrüstfreude!

Schirmherr: Dr. Hermann Scheer  
gepatrozt durch: Allos, Naturhaus für Genießer, GO!

© G. Berman, M. Pöhl