



**Eine Welt Forum Aachen**  
Eintreten für eine gerechte Welt



**Öcher kochen, ohne dass es die Welt kostet**  
Rezepte für fleischlose Gerichte mit Pfiff

## Pressemitteilung

### Aachen. kocht. fair und nachhaltig

**Neue schmackhafte und gesunde Speisen auf dem mittäglichen oder abendlichen Essteller? Das Online-Kochbuch „Öcher kochen, ohne dass es die Welt kostet“ des Aachener Bündnisses „FAIRhandeln“ sowie des Eine Welt Forums Aachen e.V. unterbreitet vielfältige Vorschläge - alles jedoch auf vegetarischer Basis mit fair gehandelten Lebensmitteln.**






Der Lebensstil in den westlichen Ländern, aber auch alle typische Ernährungsgewohnheiten der dort lebenden Menschen sind mitverantwortlich für die weltweit spürbaren Klima- und Umweltprobleme und für die desolaten Lebensverhältnisse vieler Menschen vor Ort, insbesondere aber für die Menschen in den Ländern des globalen Südens. Zudem hat die industrielle Landwirtschaft einen erheblichen Anteil daran, dass die ökologischen Belastungsgrenzen unseres Planeten teilweise bereits überschritten sind.

Zugleich kommt eine Vielzahl von Agrarprodukten, die wir alltäglich zu uns nehmen, wie beispielsweise Bananen, Kaffee, Tee, Kakao, Zucker oder Gewürze aus Afrika, Asien oder Lateinamerika. Die Weltmarktpreise für diese Waren sind wahlweise viel zu niedrig oder stark schwankend, aber keinesfalls kostendeckend. Extreme Niedriglöhne, 60 Stunden-Wochen, ausbeuterische Kinderarbeit, Verzicht auf Arbeits- und Gesundheitsschutzmaßnahmen sind nur einige der Konsequenzen mit denen sich die Produzentinnen und Produzenten konfrontiert sehen.

---

### Eine Welt Forum Aachen e.V.

 An der Schanz 1, 52064 Aachen

 +49 (0) 241 89449560  +49 (0) 241 89449561  1wf@1wf.de  www.1wf.de  
 Spendenkonto: Pax-Bank eG | IBAN: DE63 37060193 1004126013 | BIC: GENODED1PAX

Vorstand: Helena Fuhrmann, Peter Hartges, Dr. Jürgen Jansen, Rebekka Jauch,  
Peter Kämmerling, Dr. Raphaela Kell, Dr. Jan Salzmann  
Vereinsregister Aachen, Registerblatt VR 2197

Aachener, die sich jeweils in unterschiedlicher Weise für die Belange anderer Menschen und für die Umwelt einsetzen, haben den Kochbuchautorinnen ihre Lieblingsrezepte überlassen. Die Sammlung von Rezepten auf vegetarischer Basis und mit fair gehandelten Produkten soll neugierig machen auf das, was anderen besonders gut schmeckt und sie soll zum Nachmachen motivieren und den Einstieg in eine fleischärmere Ernährung erleichtern. Getreu dem Motto: Guten vegetarischen Speisen fehlt nicht das Fleisch, sie brauchen es nicht!

Die Kochanleitungen wurden in den Kategorien „Vorspeise/Suppe/Kleinigkeiten“, „Hauptgerichte“ und „Dessert/Kuchen“ zusammengefasst und ergänzt durch Menüvorschläge zu bestimmten Regionen oder Anlässen, wie beispielsweise das „Öcher Menü“ oder das „Weihnachtsmenü“. Bei vielen Rezepten findet man zudem ein Foto und einen kurzen Begleittext der „Rezept-Patin“ oder des „Rezept-Paten“.

Kurze Begleittexte zu vegetarischer Ernährung, zum fairen Handel bzw. „Steckbriefe“ zu den wichtigsten fair gehandelten Lebensmitteln sowie ein Saisonkalender komplettieren die Rezepte und bieten zusätzliches „Lesefutter“.

Die Rezeptsammlung ist zu finden unter [www.aachenkochtfair.de](http://www.aachenkochtfair.de).

**Guten Appetit! Bon appétit! Eet smakelijk!**

## Gefüllter Kürbis mit Risotto

Hauptgerichte, Leckeres,  
Leichtes & Herzhaftes 

---

### Zubereitung

- Die Kürbisse waschen, halbieren und die Kerne und Fasern ausschaben.
- Die Kürbisse weiter aushöhlen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden, sodass nur noch eine etwa 0,5 – 1 cm dicke Hülle übrig bleibt.
- Den Ofen auf 180 Grad vorheizen, Ober- und Unterhitze, ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Die Kürbishälften auf das Blech legen und mit Öl bepinseln, sowie mit Zitronensaft beträufeln. Dann mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und im Ofen bei 180 Grad ca. 30 Min. backen.
- Inzwischen die rote Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden, die Paprika in kleine Stückchen schneiden, die Lauchzwiebeln in kleine Röllchen schneiden.
- In einem heißen Topf Zwiebel, Knoblauch in Olivenöl anschwitzen (die Lauchzwiebeln zurückhalten!), den Reis und die Paprika zugeben und mit anschwitzen, die Kürbisstücke zugeben und alles mit dem Wein ablöschen.
- Etwas Brühe zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Unter Rühren nach und nach die Brühe zugeben, immer wieder vom Reis aufnehmen lassen, bis das Risotto nach ca. 20 Min. cremig, aber mit Biss gegart ist.
- Vom Herd nehmen und Mascarpone unterrühren und mit dem restlichen Zitronensaft abschmecken. Das Risotto in die vorgebackenen Kürbishälften füllen, Mozzarella in Stückchen darüberlegen.
- Zurück im Ofen ca. 15 Min. fertig backen, bis der Mozzarella sich goldbraun färbt.
- Die Lauchzwiebelringe darüberstreuen.
- Sind die Kürbisse so groß wie im Rezept angegeben, werden die Hälften nach dem Überbacken noch halbiert – es können aber auch kleinere Kürbisse verwendet werden.

---

### Zutaten

- 2 Hokkaido Kürbisse, etwa 800 g pro Stück (oder vier kleine)**
- 300 g Risottoreis**
- 1 rote Zwiebel**
- 1 rote Paprika**
- 1 Knoblauchzehe**
- 6 – 8 Esslöffel Olivenöl**
- 2 Lauchzwiebeln**
- 6 EL Zitronensaft**
- 200 ml trockener Weißwein**
- ca. 1 l Gemüsebrühe**
- 250 g Mascarpone**
- 150 g Mozzarella**
- Salz; Pfeffer, Muskat**

---

Schwierigkeitsgrad  Zubereitungszeit 