

Rezepte zum Teilen

# DER GESCHMACK DES WASSERS

donnenissà  nissàfrauen

Eine Einladung, sich um das  
Wasser zu kümmern.

Dieses kleine Kochbuch ist aus der Begegnung von Händen, Geschichten und verschiedenen Gewässern entstanden. Es ist mehr als nur ein Kochbuch, denn es ist eine Einladung, Essen als Geste der Fürsorge zu betrachten — für die Menschen, die wir lieben, für die Erde, die uns nährt, und für das Wasser, ein kostbares und zerbrechliches Gut. Jedes der hier gesammelten Rezepte trägt eine Erinnerung, eine Herkunft und einen Gedanken an die Zukunft in sich. Kochen kann eine einfache, aber auch zutiefst transformative Handlung sein.

Mit der Unterstützung von:



Projektleitung, Design und Fotografie:  
Adria Cano und Rosario Castro

Die Reduzierung unseres Wasser-Fußabdrucks ist möglich.

Die Wahl, was wir kochen und anbauen, wird so zu einem Akt der Liebe zum Wasser. Eine tägliche Geste, die die Kraft hat, zu transformieren.







Wasser ist eine Quelle des Lebens und steht symbolisch für Weiblichkeit, Fluss sowie eine sanfte, aber kraftvolle Stärke. Es fließt, passt sich an und nährt. Wie Frauen. Wir schaffen, wachsen, nähren und bewahren. Seit jeher sind Frauen die Hüterinnen der Erde, der Nahrung und des Wassers. In jeder Kultur sind es Frauen, die kochen, sammeln und konservieren. Dabei finden sie die intelligentesten, nachhaltigsten und liebevollsten Wege, um sich um die Ressourcen von Haus und Gemeinschaft zu kümmern.

„Il Sapore dell'Acqua“ ist ein Projekt, das in den Gemeinschaftsgärten des Parco Semirurali ins Leben gerufen wurde und das der Verein Donne Nissà mit Unterstützung der „Otto per Mille Valdese“ umsetzt. Die Initiative macht auf die Bedeutung des Wassers in unserem Leben aufmerksam und zeigt, wie jeder von uns zu dessen Schutz beitragen kann. Es ist ein Weg, der Kultur, Traditionen, Kreativität und Nachhaltigkeit miteinander verbindet und das alltägliche Kochen zu einer Gelegenheit zur Reflexion und gemeinsamen Verantwortung macht.

Während des Projekts haben wir uns intensiv mit der tiefgreifenden Bedeutung des Wassers auseinandergesetzt. Wasser ist nicht nur das, was wir trinken oder in der Küche verwenden, sondern auch ein Symbol für Fruchtbarkeit, Fürsorge und Wiedergeburt. In vielen Kulturen ist Wasser eng mit der Frau verbunden, der Hüterin des Lebens und der Weitergabe von Wissen. So wird es zu einem unsichtbaren Faden, der Generationen und Traditionen miteinander verbindet.

Frauen verschiedener Kulturen haben Rezepte aus ihren Herkunftsländern geteilt. Gemeinsam haben wir diese Zutat für Zutat analysiert, um ihren Wasserfußabdruck zu verstehen und die Rezepte nachhaltiger zu gestalten. Ausgangspunkt war das Konzept des Wasser-Fußabdrucks, also die Gesamtmenge an Wasser, die zur Herstellung eines Lebensmittels benötigt wird, einschließlich des „versteckten“ Wassers in den Produktionsprozessen. Durch kleine Substitutionen, bewusste Entscheidungen und einfache Anpassungen sind Rezepte entstanden, die Geschmack und Erinnerung bewahren und gleichzeitig den Wasserverbrauch reduzieren.

Dieses Kochbuch ist mehr als nur eine Sammlung von Gerichten: Es ist ein Zeugnis des Dialogs zwischen Kulturen, des Respekts vor der Natur und der Achtsamkeit für die Zukunft. Es soll uns daran erinnern, dass jede alltägliche Geste — darunter auch das Kochen — zu einem Akt der Liebe und Fürsorge für die Welt, die wir teilen, werden kann.



# FALAFEL

## Rezept aus Ägypten

### Es ist besonders. Aber warum?

Für diese Falafel — in Ägypten Ta'miya genannt — braucht man weder Fleisch noch Milchprodukte, sondern nur Hülsenfrüchte, frische Kräuter und ein paar Gewürze. Es ist ein Gericht, das den verborgenen Reichtum einfacher Dinge feiert. Wenn man Saubohnen anstelle von wasserintensiveren Zutaten wählt, kocht man umweltschonend: Hülsenfrüchte haben einen viel geringeren Wasser-Fußabdruck als Fleisch und reichern den Boden an, anstatt ihn auszulaugen.

#### Zutaten

- 250 g getrocknete, geschälte Saubohnen (ausgelöste Saubohnen)
- 1 mittelgroße Zwiebel (weiß oder rot)
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bund frische Petersilie
- 1 Bund frischer Koriander
- 1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver
- 1 Teelöffel Korianderpulver (getrocknet, nicht frisch)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1/2 Teelöffel Natron
- Sesamsamen (optional, zum Garnieren)
- Öl zum Frittieren (Pflanzen- oder Sonnenblumenöl)

#### Zubereitung

1. Die Saubohnen für 12 Stunden (über Nacht) in Wasser einweichen. Sie sollten vollständig mit Wasser bedeckt sein.
2. Die Bohnen gut abtropfen lassen.
3. In einem Mixer oder Zerkleinerer die eingeweichten Bohnen zusammen mit der Zwiebel, dem Knoblauch, der Petersilie und dem frischen Koriander zu einer homogenen Masse verarbeiten.
4. Die Gewürze hinzufügen: Kreuzkümmel, Korianderpulver, Salz, Pfeffer und Natron. Alles gut vermischen.
5. Abdecken und für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. In dieser Zeit können sich die Aromen miteinander verbinden.
6. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen.
7. Mit nassen Händen oder einem Löffel kleine Kugeln oder flache Scheiben aus der Masse formen.
8. Wer möchte, kann die Bällchen mit einigen Sesamsamen bestreuen.
9. Frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind.
10. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß servieren, am besten mit Fladenbrot und Salat.

#### Water-Wise-Tipp:

Verwende das Einweichwasser von Hülsenfrüchten erneut, um deine Pflanzen zu gießen oder eine Gemüsebrühe anzusetzen. Das ist eine kleine, bewusste Geste, die Verschwendung vermeidet und dem Wasser neues Leben schenkt.

DER GESCHMACK  
DES WASSERS





# PILZSOßE

## Rezept aus Nigeria

### Es ist besonders. Aber warum?

Diese Soße stammt aus dem Oyo State im Herzen Nigerias. Ursprünglich wurde sie mit Rindfleisch zubereitet, doch hier erhält sie durch Pilze neues Leben, ohne ihren vollen Geschmack zu verlieren. Zudem wird ihr Wasser-Fußabdruck reduziert. Pilze speichern auf natürliche Weise Wasser, wodurch das Gericht zart und aromatisch wird, ohne dass lange Kochzeiten für Brühen nötig sind.

### Zutaten

- — ca. 400 g frische Pilze nach Wahl
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleines Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)
- 2 rote oder gelbe Paprika
- 3–4 reife Tomaten
- Wasser nach Bedarf
- Salz nach Geschmack

### Zubereitung

1. Die Pilze gründlich waschen. Anschließend Pilze, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in kleine Stücke schneiden.
2. Die Pilze und die Gemüse in einem Topf mit Wasser bedecken und sanft köcheln lassen. Salz hinzufügen.
3. In einem anderen Topf etwas Olivenöl erhitzen. Die zuvor geriebenen oder pürierten Paprika und Tomaten andünsten, bis eine dicke, aromatische Sauce entsteht.
4. Die heiße Pilzbrühe über die Sauce gießen und gut umrühren.
5. Die Soße großzügig über weißem oder Basmatireis anrichten.

### Water-Wise-Tipp

Wenn man Fleisch durch Pilze ersetzt, wird nicht nur der Geschmack des Gerichts bereichert, sondern auch der Wasserverbrauch drastisch gesenkt.



# GEBACKENER REIS

## Rezept aus Albanien

### Es ist besonders. Aber warum?

Dieser gebackene Reis ist in Albanien ein Klassiker bei Familienessen und wird oft zu Geburtstagen oder bei Gästebesuchen zubereitet. Es ist ein Rezept, das die Menschen am Tisch zusammenbringt, die Küche beduftet und die Herzen wärmt. Hier wird das Hähnchen durch Eier und Gemüse ersetzt, was der Tradition nichts nimmt, aber den Wasser-Fußabdruck reduziert.

#### Zutaten

- 2 Paprika
- 2 Auberginen
- 1 Zwiebel
- 2 Tassen Reis
- Gemüsebrühe nach Bedarf
- 2 Eier
- Olivenöl, Salz, Pfeffer und frische Petersilie

#### Zubereitung

1. Das Gemüse vorbereiten. Die Paprika und die Auberginen waschen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel fein hacken.
2. Anbraten: In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Zwiebel darin weich dünsten. Paprika und Auberginen hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. Solange rühren, bis das Gemüse weich und farbenfroh ist.
3. Den Reis hinzufügen. Einige Minuten im Gemüse anbraten.
4. Anschließend heiße Gemüsebrühe dazugießen, umrühren und alles in eine ofenfeste Form geben.
5. Backen: Im vorgeheizten Ofen bei 190 °C ca. 25 Minuten backen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist und der Reis gar ist.
6. Eier hinzufügen: In der Zwischenzeit die Eier verquirlen. Nach der Backzeit die Eier über den Reis geben, leicht vermischen und für weitere fünf Minuten in den Ofen stellen, bis alles goldbraun ist und sich gut verbunden hat.

DER GESCHMACK  
DES WASSERS





# GEMÜSE- COUSCOUS

## Es ist besonders. Aber warum?

Dieser Gemüse-Couscous ist ein einfaches, aber geschmackvolles Gericht, das die Aromen Nordafrikas und des Mittelmeerraums auf den Tisch bringt. Seine Stärke liegt in seiner Leichtigkeit: Er wird nur mit saisonalem Gemüse und Gewürzen zubereitet und verzichtet auf wasserintensive Zutaten wie Fleisch oder Milchprodukte. Couscous selbst hat im Vergleich zu anderen Getreidesorten einen geringeren Wasser-Fußabdruck und durch die Verwendung von lokalem und saisonalem Gemüse wird das „versteckte“ Gewicht des Wassers, das für die Lebensmittelproduktion benötigt wird, zusätzlich reduziert.

### Zutaten

- 250 g Couscous
- 2 Zucchini
- 2 Karotten
- 2 reife Tomaten
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 1 kleiner Blumenkohl
- einige Rosenkohlröschen
- 1 Gemüsepaprika
- 1 scharfe Chilischote (optional)
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zwiebel
- Saft einer halben Zitrone
- 1 TL geriebener frischer Ingwer
- 1 TL Kurkuma
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- Gehackte frische Petersilie
- 2 EL Butter (oder Pflanzenöl, um den Wassergehalt der Milch zu reduzieren und den ökologischen Fußabdruck niedrig zu halten).

### Zubereitung

1. Zunächst die Gemüsebrühe zubereiten. Dann das Gemüse vorbereiten. Die Enden der Zucchini abschneiden, das weiße Innere entfernen und das grüne Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Auch die Karotten und die Paprika putzen und würfeln.
2. In derselben Pfanne etwas Butter schmelzen. Die Knoblauchzehe, die Chilischote und die gehackten Zwiebeln hinzufügen. Anschließend die Karotten und Paprika dazugeben. Mit Salz würzen und bei starker Hitze etwa 6 Minuten kochen lassen, damit das Gemüse knackig und farbenfroh bleibt.
3. Nach dieser Zeit die Zucchini hinzufügen und weitere 3–4 Minuten kochen lassen. Mit Salz abschmecken und alles noch ein paar Minuten schwenken.
4. In der Zwischenzeit den Couscous zubereiten. Dafür den Couscous in eine Tajine geben und mit Salz, Butter und Kurkuma würzen.
5. Mit der Brühe bedecken, umrühren und 5 Minuten ruhen lassen.
6. Nach der Ruhezeit ist die Flüssigkeit vollständig aufgesogen. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und in die Pfanne mit dem Gemüse geben. Alles gut vermischen und den Gemüse-Couscous servieren.



DER GESCHMACK  
DES WASSERS



# ALOO PALAK

## Spinat-Kartoffel-Curry

### Es ist besonders. Aber warum?

Diese Version von Aloo Palak ist etwas Besonderes, da sie den vollen Geschmack und das Aroma des originalen Currys beibehält, aber einen viel geringeren Wasser-Fußabdruck hat: Das Lammfleisch wurde durch Kartoffeln und Spinat ersetzt. Ein wirklich einfaches, aber geschmackvolles Gericht!

#### Zutaten

- 450 g Spinat
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 200 g passierte Tomaten
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g Sonnenblumenöl
- 2 g Kreuzkümmelpulver
- 2 g Kurkumapulver
- 3 g Korianderpulver
- Paprikapulver (nach Geschmack)
- Chilipulver oder frische Chili nach Geschmack

#### Zubereitung

1. Den Spinat kochen. Den Spinat in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Die Kartoffeln vorbereiten: Die Kartoffeln waschen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.
3. Die Basis anbraten: In einer Pfanne etwas Butter oder Öl erhitzen. Die gehackte halbe Zwiebel, den geschälten und gehackten Knoblauch sowie die Chili hinzufügen.
4. Die Gewürze hinzufügen: Kurkuma, Paprika, Koriander und Kreuzkümmel dazugeben und bei niedriger Hitze kurz anrösten.
5. Die Sauce köcheln lassen: Die passierten Tomaten hinzufügen und zugedeckt bei niedriger Hitze zehn Minuten lang köcheln lassen.
6. Kartoffeln und Spinat hinzufügen. Die Kartoffeln und den Spinat hinzufügen. Alles vorsichtig vermengen, bis sich die Zutaten und Aromen verbunden haben.
7. Servieren. Das Curry einige Minuten ruhen lassen und dann warm mit Reis oder Brot nach Wahl servieren.







DER GESCHMACK  
DES WASSERS

# MURGHI KARAHI

## Es ist besonders. Aber warum?

Dieses Gericht ist ein Grundpfeiler der pakistanischen Küche und eine wahre Feier des Geschmacks. Traditionell wird es in einer „Karahi“, einer tiefen gusseisernen Pfanne, zubereitet und ist eine Explosion aus Gewürzen, Tomaten und Fleisch. Auch wenn das Originalrezept Fleisch vorsieht, scheuen Sie sich nicht, es durch Ihr Lieblingsgemüse zu ersetzen! Blumenkohl, Kartoffeln oder Kichererbsen sind beispielsweise hervorragende Alternativen. Sie haben nicht nur einen intensiven Geschmack, sondern auch einen deutlich geringeren Wasser-Fußabdruck.

### Zutaten

- ½ kg Hähnchen mit Knochen, in Stücke geschnitten (pflanzliche Alternative: Tofu oder Seitan, um den Wasser-Fußabdruck zu reduzieren).
- 6–8 mittelgroße Tomaten, gewürfelt
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1/4 Tasse Joghurt
- 1 EL Knoblauch-Ingwer-Paste
- ½ TL rotes Chilipulver, nach Belieben
- Salz nach Belieben
- 1/2 TL Kreuzkümmelpulver
- ½ TL Korianderpulver
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 Bund frischer, gehackter Koriander
- 4–6 grüne Chilis, in Scheiben geschnitten
- 10 g Pflanzenöl (als Ersatz für Butter)

### Zubereitung:

1. Erhitzen Sie das Öl in einer großen Pfanne.
2. Die Zwiebeln darin anbraten, bis sie leicht goldbraun sind. Dann das Hähnchenfleisch hinzufügen. 2–3 Minuten kochen, bis es seine Farbe ändert.
3. Die Knoblauch-Ingwer-Paste hinzufügen und weitere 4–5 Minuten kochen.
4. Die gewürfelten Tomaten und alle trockenen Gewürze hinzufügen. Alles gut umrühren und etwa 5 Minuten köcheln lassen.
5. Den Joghurt hinzufügen, die Hitze reduzieren und so lange weiterköcheln lassen, bis das Hähnchen zart und gar ist.
6. Zum Schluss die grünen Chilis und den frischen Koriander dazugeben. Warm servieren.



# ZARDA

## Süßer Reis

### Es ist besonders. Aber warum?

Zarda ist ein traditionelles pakistanisches Dessert, das aus Reis, Zucker, Trockenfrüchten und Kardamom zubereitet wird. Der Name Zarda stammt vom Urdu-Wort „Zard“ ab, was „gelb“ bedeutet. Daher hat das Dessert oft eine leuchtend gelbe oder orangefarbene Tönung.

#### Zutaten

- 300 g Sella-Basmatireis
- 4–6 Tassen Wasser
- 4–5 Kardamomkapseln
- 2 Gewürznelken
- 1 Sternanis
- Salz nach Geschmack
- Orangene Lebensmittelfarbe (oder Safran als natürliche Alternative)
- 30 g Ghee (geklärte Butter)
- 100 g feiner weißer Zucker
- 100 ml Milch
- 50 g Rosinen (normal oder golden)
- 50 g geschälte Mandeln
- 50 g Pistazien
- 20 g getrocknete Kokosflocken

#### Zubereitung:

1. In einem großen Topf Wasser mit Gewürznelken, Sternanis und Salz zum Kochen bringen.
2. Die orange Lebensmittelfarbe hinzufügen.
3. Den eingeweichten Reis hinzufügen und so lange kochen, bis er zu etwa 90 % gar ist. Anschließend den Reis abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, um den Garvorgang zu stoppen.
4. Im selben Topf Kardamomkapseln in geklärter Butter (Ghee) zusammen mit Zucker und Milch anrösten.
5. Den Zuckersirup zubereiten (auch „Chashni“ genannt). Dabei den Zucker vollständig auflösen, ohne dass die Mischung dickflüssig wird.
6. Den Reis hinzufügen und vorsichtig umrühren, sodass die Reiskörner mit dem Sirup überzogen sind. Bei hoher Hitze den Großteil des Wassers verdampfen lassen.
7. Den Reis mit Pistazien, geschälten Mandeln, Rosinen und getrockneten Kokosflocken bestreuen.
8. Den Topf mit einem Deckel verschließen und bei niedriger Hitze etwa zehn Minuten dämpfen.
9. Den Herd ausschalten und den Deckel vom Topf nehmen.
10. Den Reis mit einem breiten Spatel auflockern. Weitere zehn Minuten ruhen lassen.





Die auf diesem Weg gesammelten Geschichten erzählen von der Kostbarkeit des Wassers in den Herkunftsländern der Frauen und von den neuen Perspektiven, die sich ihnen mit der Ankunft in einem anderen Land eröffnen. Zwischen Unterschieden und Distanzen entsteht ein feiner Faden: die Weiblichkeit und die Beziehung zum Wasser, die die Lebenserfahrungen und gemeinsamen Erinnerungen begleiten. In den gemeinsam verbrachten Momenten, beim Reden und beim Genießen der zubereiteten Gerichte, haben sich diese Geschichten in konkrete Gesten der Begegnung und Geselligkeit verwandelt, die so leicht fließen wie das Wasser selbst.







otto  
8 per  
mille  
CHIESA VALDESE  
UNIONE CHIESE LUTERANE SVEDESE E VALDESE