


zusammen  
kochen

zusammen  
essen



JAHRE  
SKF MÜNCHEN





# zusammen kochen zusammen essen

Dieses Kochbuch ist mehr als eine Sammlung von Rezepten. Es ist ein Symbol für Gemeinschaft und Hoffnung. Wir bedanken uns bei allen Klient\*innen, Mitarbeiter\*innen und Ehrenamtlichen, die ihre Rezepte beigesteuert und mitgekocht haben. Viel Spaß beim Lesen und Nachkochen, der SkF München e.V. für Frauen und Kinder in Not wünscht einen guten Appetit.



# Gemeinsam schmeckt es am besten

Ein marokkanischer Kochkurs bringt inhaftierte Mädchen zusammen. Drei wohnungslose Frauen aus Pakistan, Syrien und Deutschland kochen gemeinsam ihre Lieblingsgerichte und singen und tanzen dabei. Zwei Frauen, die trotz Job in unserer Wohnungslosenunterkunft in Schwabing leben, backen mit uns Arabisch-Münchner Grieskuchen und träumen dabei von einem eigenen Restaurant.

Ein Jahr lang haben wir zusammen mit unseren ganz unterschiedlichen Klient\*innen gekocht, zum 120-jährigen Jubiläum des SkF München e.V. ist daraus ein Kochbuch entstanden. Die Gerichte sind gesund und günstig, aber es geht natürlich um mehr, als satt zu werden. Kochen und Essen vermitteln in unseren 40 Einrichtungen, Fachdiensten und Angeboten für Frauen und Kinder in Notlagen ein Stück Zuhause und Zugehörigkeit.

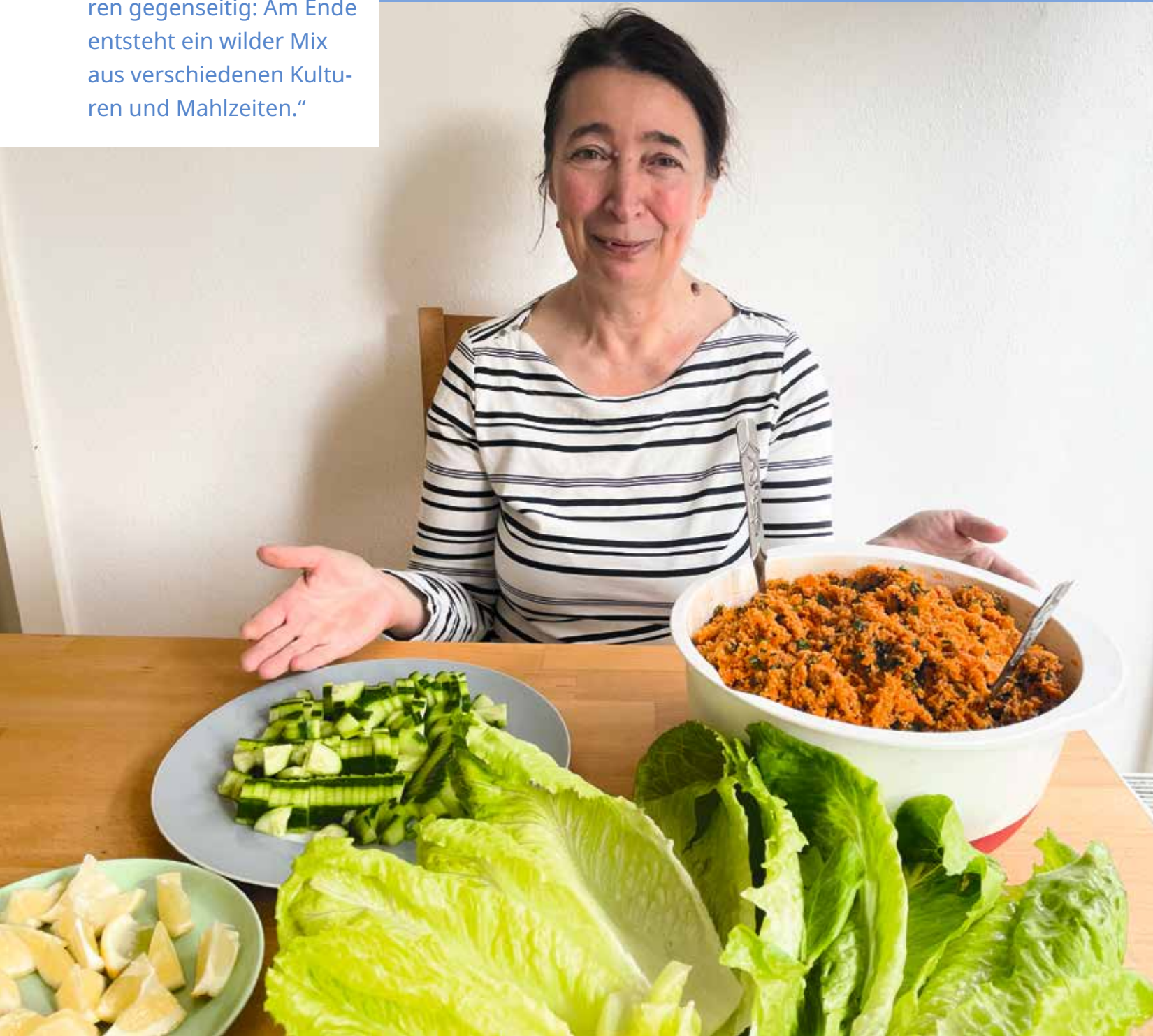
Unsere Unterstützungsangebote richten sich an wohnungslose und straffällige Frauen, zudem haben wir mehrere Frauen- und Kinderschutzhäuser. Wir arbeiten mit psychisch erkrankten Müttern und Familien, mit Babys, Jugendlichen und Seniorinnen. Aber wir bieten unseren Klient\*innen nicht nur Beratung und oft auch ein Dach über dem Kopf, sondern versuchen, über Angebote auch Kontakt herzustellen, gegenseitiges Verständnis zu schaffen und interkulturelle Hürden abzubauen – zwischen den Klient\*innen, aber auch im Austausch mit Mitarbeitenden und Ehrenamtlichen.

Jedes Gericht in diesem Kochbuch erzählt die Geschichte der Köchin und der Einrichtung, in der wir sie betreuen, damit sie irgendwann wieder auf eigenen Beinen steht. Viele unserer Klient\*innen haben Gewalt und Armut erlebt, wurden stigmatisiert, ausgegrenzt und diskriminiert. Umso schöner ist es, wenn sie durch das Kochbuch nicht nur von ihrem Leid berichten, sondern auch ihre Fähigkeiten präsentieren können und so Selbstwirksamkeit erleben. Und am Ende steht nicht nur ein leckeres Essen auf dem Tisch, sondern ist beim Plaudern oft auch ein Moment der Hoffnung entstanden, Gemeinschaft und gesellschaftliche Teilhabe ganz nebenbei.

Vielleicht entdecken auch Sie beim Nachkochen und Stöbern, welche Verbindungen in der Küche entstehen können? Vielleicht erfahren Sie beim Kochen, wie viel Leid Gewalt bringen kann und wie es diese Frauen dennoch schaffen, sich ins Leben zurück zu kämpfen. Vielleicht kochen Sie auch einfach nur mit diesem Buch und tun sich mit einem gesunden Mahl selbst etwas Gutes! Wir wünschen in jedem Fall guten Appetit. Und vergessen Sie nicht: Gemeinsam schmeckt es am besten!

# Bulgursalat

„Wir kochen hier oft zusammen und probieren gegenseitig: Am Ende entsteht ein wilder Mix aus verschiedenen Kulturen und Mahlzeiten.“



## Zutaten

2	Tassen Bulgur
2	Tassen heißes Wasser (400 ml)
100 ml	Speiseöl
1	Bund Petersilie
5	Frühlingszwiebeln, ein paar Blätter Salat und Essiggurken nach Geschmack
2	Karotten
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 EL	Tomatenmark
2 EL	Paprikamark
	Saft von 2 Zitronen
1 TL	Sumak-Gewürz (Essigbaum)
4 EL	Granatapfelsirup
½ TL	schwarzer Pfeffer
½ TL	Kreuzkümmel
1 TL	gemahlener roter Pfeffer
1 ½	TL Salz
2 TL	getrocknete Minze

## Zubereitung

Den Bulgur in einer großen Schüssel mit dem heißen Wasser 30 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit Salat zerkleinern, Essiggurken in Würfel schneiden, Karotten fein raspeln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und die Petersilie hacken und erst einmal beiseite stellen.

Dann die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und in heißem Öl anschwitzen. Tomaten- und Paprikamark hinzufügen und noch ein paar Minuten unter Rühren weiter anschwitzen. Minze, schwarzen Pfeffer, roten Pfeffer, Kreuzkümmel und Salz hinzufügen, vermischen und vom Herd nehmen. Den gequollenen Bulgur vorsichtig mit einem Löffel auflockern, das Zwiebel-Knoblauch-Gemisch unterrühren. Essiggurken, Karotten, Frühlingszwiebeln und Petersilie dazugeben und mit Zitronensaft beträufeln. Zuletzt den Granatapfelsirup und die restlichen Gewürze dazugeben und vermischen.

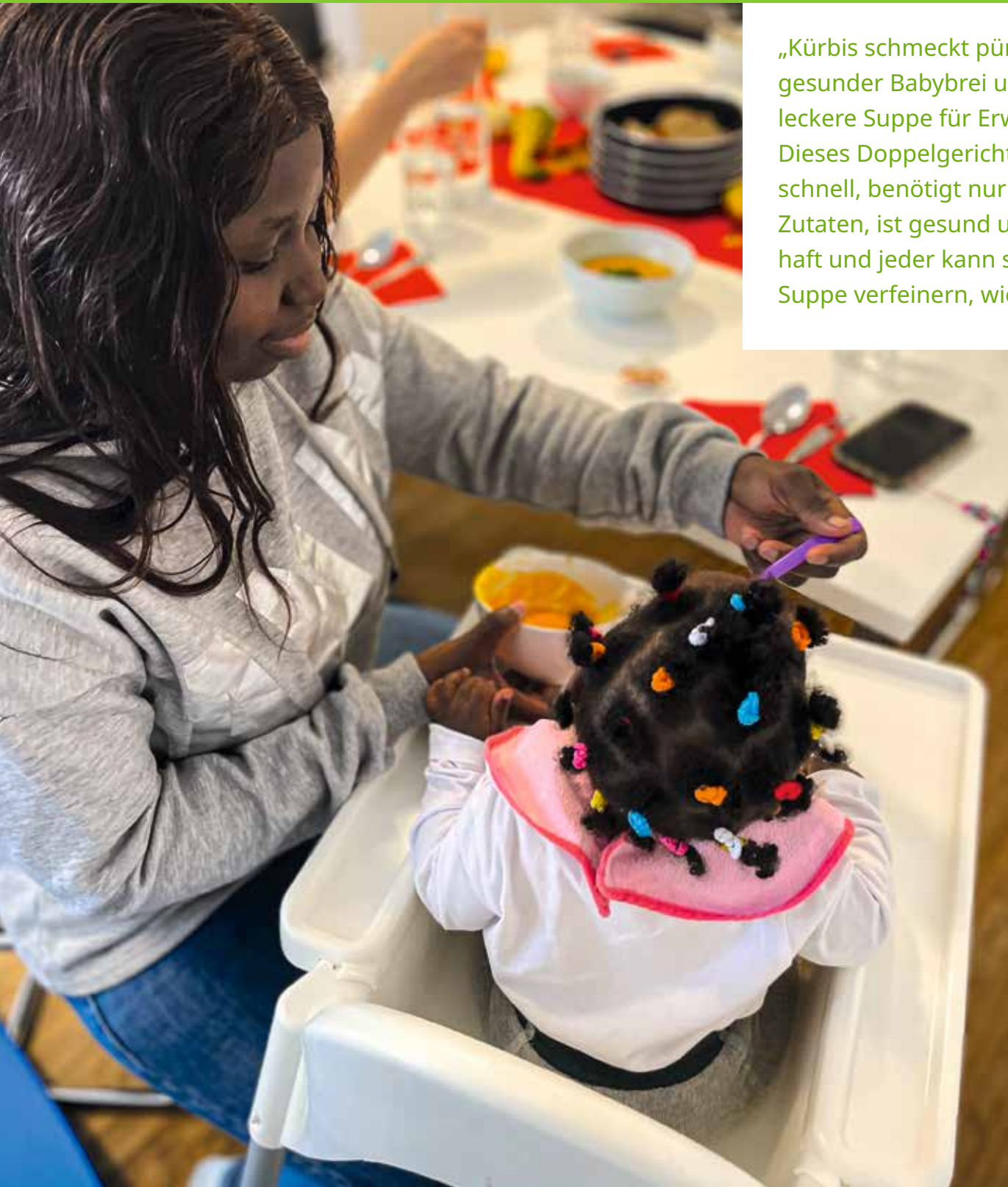
## Wohngemeinschaften für Frauen

Mehr als eine Million Menschen sind 2025 in Deutschland wohnungslos, darunter auch immer mehr Frauen. Viele von ihnen haben Gewalterfahrungen gemacht und deshalb wie Julia, die wir hier zu ihrer eigenen Sicherheit so nennen, ihr Zuhause verloren. Julia ist vor sechs Jahren vor ihrem Mann in ein Frauenhaus geflohen. Das letzte Jahr hat sie in einer unserer elf Wohngemeinschaften verbracht. Nun habe sie endlich eine eigene Wohnung gefunden, erzählt Julia beim Kochen.

Die Wohngemeinschaften sind seit mehr als 40 Jahren Teil der Wohnungslosenhilfe des SkF München e.V. Die Bewohnerinnen leben in möblierten Einzelzimmern und teilen sich Küche und Bad, Sozialpädagoginnen unterstützen sie bei der Wohnungs- und Arbeitssuche und machen Angebote zur Freizeitgestaltung. Und manchmal, wie im Fall von Julia, finden die Frauen auch selbst in der Gemeinschaftsküche zusammen. Dann gibt es bayerisch-türkischen Bulgursalat zu syrischen Teigtaschen und pakistanischem Curry und beim Kochen wird gesungen und gelacht.

Julia ist in der Türkei geboren und im Dachauer Hinterland aufgewachsen. Ihren Bulgursalat nennt sie Kisir. Gerade hat sie Verwandten bei der anstrengenden Granatapfelernte geholfen und selbstgemachten Sirup mitgemacht – das macht den Salat besonders aromatisch.

# Kürbis für Mutter und Kind



„Kürbis schmeckt püriert als gesunder Babybrei und als leckere Suppe für Erwachsene. Dieses Doppelgericht geht schnell, benötigt nur wenige Zutaten, ist gesund und nahrhaft und jeder kann sich die Suppe verfeinern, wie er will.“

## Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Hokkaido Kürbis (ca. 600 g)
- 200 g mehlig Kartoffeln
- 1 EL Raps- oder Olivenöl
- 1 EL körnige Gemüsebrühe
- 100 ml Orangensaft
- 3 Stiele Petersilie
- 100 ml Kokosmilch
- Etwas Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Cayennepfeffer, evtl. Brotcroutons und/oder Speckwürfel

## Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Kürbis waschen, Kartoffeln schälen und beides in kleine Stücke schneiden. In einem Topf das Öl erhitzen. Zwiebel, Kürbis, Kartoffeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten andünsten. Mit Wasser ablöschen und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Petersilie waschen und kleinschneiden. Brotwürfel oder Speck in der Pfanne anbraten.

Das Gemüse für das Baby in eine extra Schale mit 1 EL Orangensaft geben und fein pürieren, bei Bedarf etwas Fleischpüree aus dem Gläschen dazu mischen.

Gemüsebrühe über die Suppe streuen und einrühren, mit Kokosmilch fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Muskat und Cayennepfeffer würzen. Mit Petersilie und Brotwürfeln/Speck garnieren.

Dazu passt gut ein frisches Bauernbrot mit Frischkäse.



## Start ins Leben

Bei Start ins Leben betreuen Sozialpädagoginnen, eine Hebamme und eine Psychologin 14 Frauen und Familien vor und nach der Geburt ihres Babys im Münchner Stadtgebiet. Sie beantworten Fragen zur Betreuung, begleiten sie zu Behörden, unterstützen bei Schwierigkeiten, besuchen die Familien daheim. Einmal im Monat unternehmen alle zusammen etwas, einen Waldspaziergang etwa, einen Schwimmbadbesuch oder eben ein gemeinsames Mittagessen.

Diesmal haben eine Sozialpädagogin und eine Hebamme für Mütter und Kinder Kürbisbrei und Kürbissuppe gekocht. Denn gesunde Ernährung ist natürlich auch ein wichtiges Thema für junge Familien – für das Baby, aber auch für die gestressten Eltern. Umso besser, wenn man ein Gericht für zwei kochen kann!

# Chili sin Carne

„Das gemeinsame Essen ist immer das Highlight. Wer isst schon gerne allein?“



## Zutaten

- 3 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 3 EL Pflanzenöl
- 5 mittelgroße Kartoffeln, 1x1 cm Würfel
- 3 große Karotten, 1x1 cm Würfel
- 500 g rote Linsen
- 3 l Gemüsebrühe (Zubereitung nach Anleitung)
- 3 Dosen Kidneybohnen (je ca. 400 g)
- 2 Dosen Mais (je ca. 300 g)
- 3 Pck. Passierte Tomaten (je ca. 500 g)
- Je 1 TL Salz, Kreuzkümmel, Paprikapulver (gerne auch geräuchert), Chilipulver

## Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und in einem großen Topf in dem Pflanzenöl anschwitzen. Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Die Karotten gut abbürsten, würfeln und auch in den Topf geben. Die roten Linsen kurz abbrausen und ebenfalls in den Topf geben. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 – 25 Minuten köcheln lassen. Die Kartoffeln müssen durch sein und die Linsen schön weich zerfallen.

Kidneybohnen und Mais in einem Sieb abtropfen lassen, unterrühren und auch die passierten Tomaten zugeben. Etwa 10 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben die Suppe mit den passierten Tomaten strecken und mit etwas Salz (Vorsicht wegen der meist schon gut gesalzenen Gemüsebrühe), Kreuzkümmel, Paprika- und Chilipulver würzen.

Wer mag, kann das Chili noch mit einem Löffel Sauerrahm und etwas frischer Petersilie garnieren. Als Beilage passen gut Baguette oder Fladenbrot.



## Courage – Betreutes Einzelwohnen für Frauen

Unser Fachdienst Courage begleitet Frauen in psychosozialen Krisen. Die Mitarbeiterinnen helfen beim Erhalt der Wohnung, begleiten zu Behörden und bringen die Klientinnen zusammen, etwa wenn gemeinsam gekocht wird. So lernen die Frauen sich selbst gesund zu versorgen – und wie schön Gemeinschaft sein kann, denn viele Klientinnen leben sehr isoliert.

Susanne ist seit vielen Jahren bei Courage. Zum gemeinsamen Kochen kommt sie fast jeden Monat. Gerade war sie ein paar Wochen in der Klinik. Jetzt ist sie hochmotiviert wieder dabei und schnippelt fröhlich allerlei Gemüse, schließlich soll das Essen für zehn Frauen reichen. Bei der gemeinsamen Mahlzeit an der großen Tafel überlegen die Frauen dann, was sie beim Treffen im nächsten Monat gemeinsam kochen wollen.

# Blätterteigtaschen mit zweierlei Füllung



„Das Rezept kenne ich von meiner Mutter, allerdings haben wir das nie mit Gemüse gemacht. Ich bin ohne Gemüse aufgewachsen, nun will ich mich daran gewöhnen, damit ich ein Vorbild für meine Tochter sein kann.“

## Zutaten

2 Päckchen Blätterteig

### Spinatfüllung

1 kg Spinat (oder 450 g TK-Spinat)  
2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
1 EL Creme fraiche  
Etwas Olivenöl  
Etwas Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
1 Packung Feta

### Zucchini-Speck-Füllung

1 Zucchini  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Handvoll geriebener Mozzarellakäse  
150 g Creme fraiche  
150 g Speckwürfel  
  
1 Eigelb

## Zubereitung

Für die Spinatfüllung die Zwiebel würfeln, die Knoblauchzehen klein hacken und beides in Öl andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und die Creme fraiche unterrühren.

Für die Zucchini-Speckfüllung die Zucchini waschen, klein schneiden oder raspeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden.

Die Blätterteigblätter halbieren. Eine Hälfte mit Spinat befüllen, mit dem zerbröselten Feta bestreuen und die zweite Hälfte darüberlegen. Die Ränder leicht andrücken.

Die dritte mit Creme fraiche bestreichen, dann die Zucchinistückchen und die Frühlingszwiebeln darauf streuen, die Speckwürfel darauf verteilen und als letztes den Mozzarellakäse darauf geben. Mit der letzten Blätterteighälfte bedecken und die Ränder wieder leicht andrücken. Beide Taschen mit dem verquirlten Eigelb bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Bei 200 Grad im Backofen etwa 20 Minuten backen.



## Mutter-Kind-Haus Lucia

In unserem intensiv betreuten Wohnen in Pasing leben Frauen mit psychischer Erkrankung mit einem Kind. Neben der Begleitung und Beratung steht ein geregelter Tagesablauf im Mittelpunkt. Gemeinsam mit einer Sozialpädagogin kocht deshalb donnerstags eine der Mütter das Abendessen. Diesmal sind Judith und Angelique dran.

Angelique ist die jüngste Mutter im Haus, ihre Tochter Lia ist erst ein paar Monate alt. Die junge Frau ist schwanger hier eingezogen. Nun haben Mutter und Kind ein kleines Appartement, Küche und Garten teilen sie mit den anderen zehn Kleinfamilien, zweimal die Woche wird gemeinsam gegessen. Blätterteigtaschen kennt Angelique aus ihrer eigenen Kindheit, Gemüse nicht. Spinat probiert sie beim Kochen das erste Mal in ihrem Leben, und verzieht überrascht das Gesicht. Ziemlich bitter, findet sie, dann lächelt sie tapfer Lia an, die am Boden auf einer Matte liegt und vor sich hin gluckst. Schließlich will sie Vorbild für ihre Tochter sein, und sich an Gemüse gewöhnen.

# Ofengemüse

„Das ist gesund und schmeckt. Ich hab´ das Rezept aus der Bioküche, wo ich früher gearbeitet habe, mitgebracht.“



## Zutaten

- 4 Karotten
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Zwiebeln
- 2 Auberginen
- 4 Kartoffeln
- 1 Fenchel
- 1 Zucchini
- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer nach Geschmack etwas Majoran, Kräuter der Provence und /oder Knoblauchpulver

## Zubereitung

Karotten und Kartoffeln schälen und waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln häuten und in Ringe schneiden. Paprika, Zucchini und Auberginen waschen und würfeln, Fenchel putzen und in Stücke teilen.

Dann alles Gemüse in einer großen Schüssel mit Öl und Gewürzen mischen und auf ein Backblech oder in eine Auflaufform geben. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und das Gemüse etwa 20 Minuten garen. Das Gemüse sollte noch bissfest sein, damit es nicht matschig wird.

Dazu passt Grillkäse, Leberkäse oder Baguette.



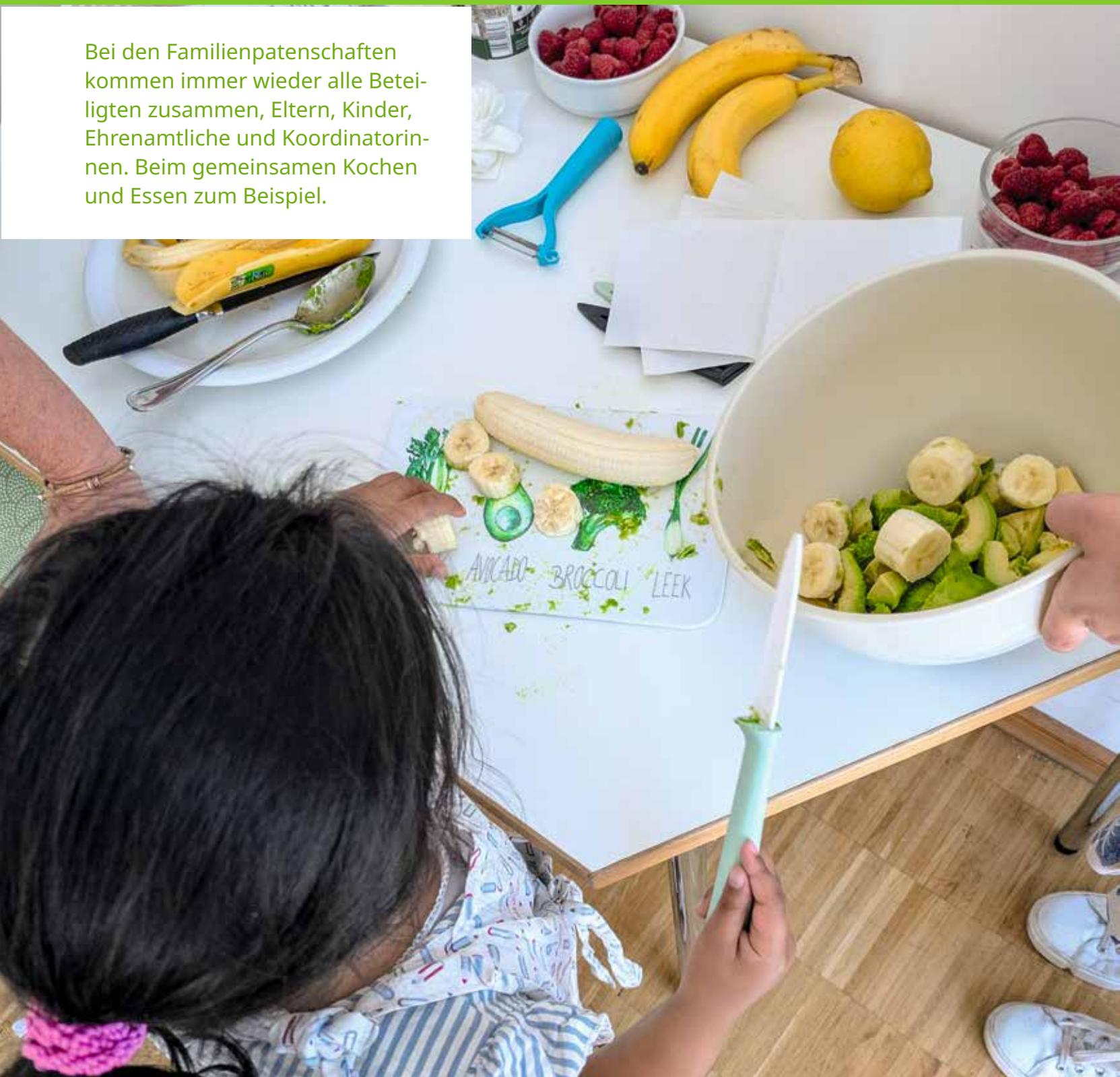
## Haus Bethanien

Maricica ist Hauswirtschafterin in Haus Bethanien. In dem schönen Holzhaus in Obermenzing leben ehemals wohnungslose Frauen mit seelischer Behinderung im Alter zwischen 50 und 87 Jahren. Jeden Mittag kocht Maricica für alle Mitarbeiterinnen und Bewohnerinnen ein leckeres und gesundes Essen. Diesmal gibt es Ofengemüse. Dann essen alle zusammen an langen Tischen im Speisesaal mit Blick in den Garten.

Wenn die Klient\*innen wollen, können sie in der Küche mithelfen. Frau A. zum Beispiel kommt jeden Tag und schnippelt mit einer weiteren Bewohnerin das Gemüse. „Ich helfe, wo ich kann“, sagt die Frau. Sie hat einige Jahre auf der Straße gelebt, bevor sie schwer erkrankte und bei uns einzog. Nicht alles ist besser mit einem dauerhaften Wohnplatz, findet sie, aber die Vorteile überwiegen: „Ich fühle mich hier sicher“, sagt sie. Überdurchschnittlich viele Frauen, die auf der Straße leben, erleiden Gewalt und sexuelle Übergriffe. „In Bethanien habe ich immer Urlaub“, freut sich Frau A. „Es wird gekocht, Obst und Fleisch bekomme ich und Medikamente auch.“

# Avocado-Bananen-Creme mit Himbeeren

Bei den Familienpatenschaften kommen immer wieder alle Beteiligten zusammen, Eltern, Kinder, Ehrenamtliche und Koordinatorinnen. Beim gemeinsamen Kochen und Essen zum Beispiel.



## Zutaten

- 1 Avocado
- 2 Bananen
- 300 g Vollmilchjoghurt
- 250 g Himbeeren

## Zubereitung

Die Avocado aus der Schale lösen und in eine Rührschüssel geben. Die Bananen schälen, in Stücke brechen und ebenfalls in die Rührschüssel geben. Zuletzt den Joghurt zugeben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Himbeeren vorsichtig waschen und trocknen.

Den Boden einer großen Schüssel oder mehrerer kleiner Gläser mit Himbeeren bedecken. Die Avocado-Bananencreme darüber verteilen und mit den restlichen Himbeeren dekorieren.



## Familienpatenschaften

Viele Familien sind mit ihrer Lebenssituation überlastet und brauchen Unterstützung. Vor allem Alleinerziehende sind oft froh, wenn sie eine Hilfe haben. Unser Fachdienst Patenschaften vermittelt Ehrenamtliche an belastete Familien. Die Pat\*innen kommen regelmäßig zu Besuch, entlasten bei Behördenangelegenheiten, kümmern sich mit viel Engagement um die Kinder und stehen der Familie mit Rat und Tat zur Seite. Immer da, wo ihre Unterstützung gerade gebraucht wird.

Michael ist einer von rund 100 ehrenamtlichen Pat\*innen beim SkF München e.V. Seit fast drei Jahren begleitet er eine Familie mit drei Töchtern, vier, sieben und neun Jahre alt. Jeden Donnerstag besucht er sie daheim und spielt mit ihnen oder die vier unternehmen etwas, damit die alleinerziehende Mutter mal Zeit für sich oder für Erledigungen hat.

Fünf Koordinatorinnen kümmern sich um die Ehrenamtlichen und ihre Patenfamilien, sie sind Ansprechpartnerinnen bei Fragen und Schwierigkeiten und organisieren gemeinsame Unternehmungen. Diesmal war eine Ernährungsberaterin in der SkF-Zentrale und hat über gesundes Essen berichtet. Hinterher haben alle gemeinsam gerührt, gekocht, gebacken und natürlich gegessen.

# Vegetarische Bolognese



„In den Ferien wird es im Flexiheim mit mehr als 50 wohnungslosen Kindern ganz schön eng. Dann bieten wir kostengünstige Aktivitäten an, Kochen zum Beispiel.“

## Zutaten

2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl
200 g	Knollensellerie
2	Karotten
1	Zucchini
1	rote Paprika
400 g	stückige Tomaten
400 g	passierte Tomaten
2 EL	Tomatenmark
etwas	Salz, Pfeffer, Zucker nach Bedarf
2 TL	Paprikagewürz edelsüß
2 TL	italienische Kräuter getrocknet
1 Bund	frisches Basilikum
ca.50 g	Parmesan (frisch gerieben)
500 g	Nudeln

## Zubereitung

Sellerie und Paprika waschen und klein schneiden. Zucchini und Karotten schälen und ebenfalls sehr klein schneiden, die Möhren kann man auch reiben. Zwiebeln und Knoblauch häuten und hacken und im Topf mit Olivenöl andünsten.

Gemüse dazu geben und einige Minuten anbraten, Tomatensaucen und -mark sowie die Gewürze dazu geben und etwa eine halbe Stunde köcheln lassen.

Inzwischen die Basilikumblätter abzupfen, Parmesan reiben und 500 g Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Sauce am Ende nochmal abschmecken, zu den Nudeln geben und mit Basilikum und Parmesan bestreuen.



## Flexiheim am Krautgarten

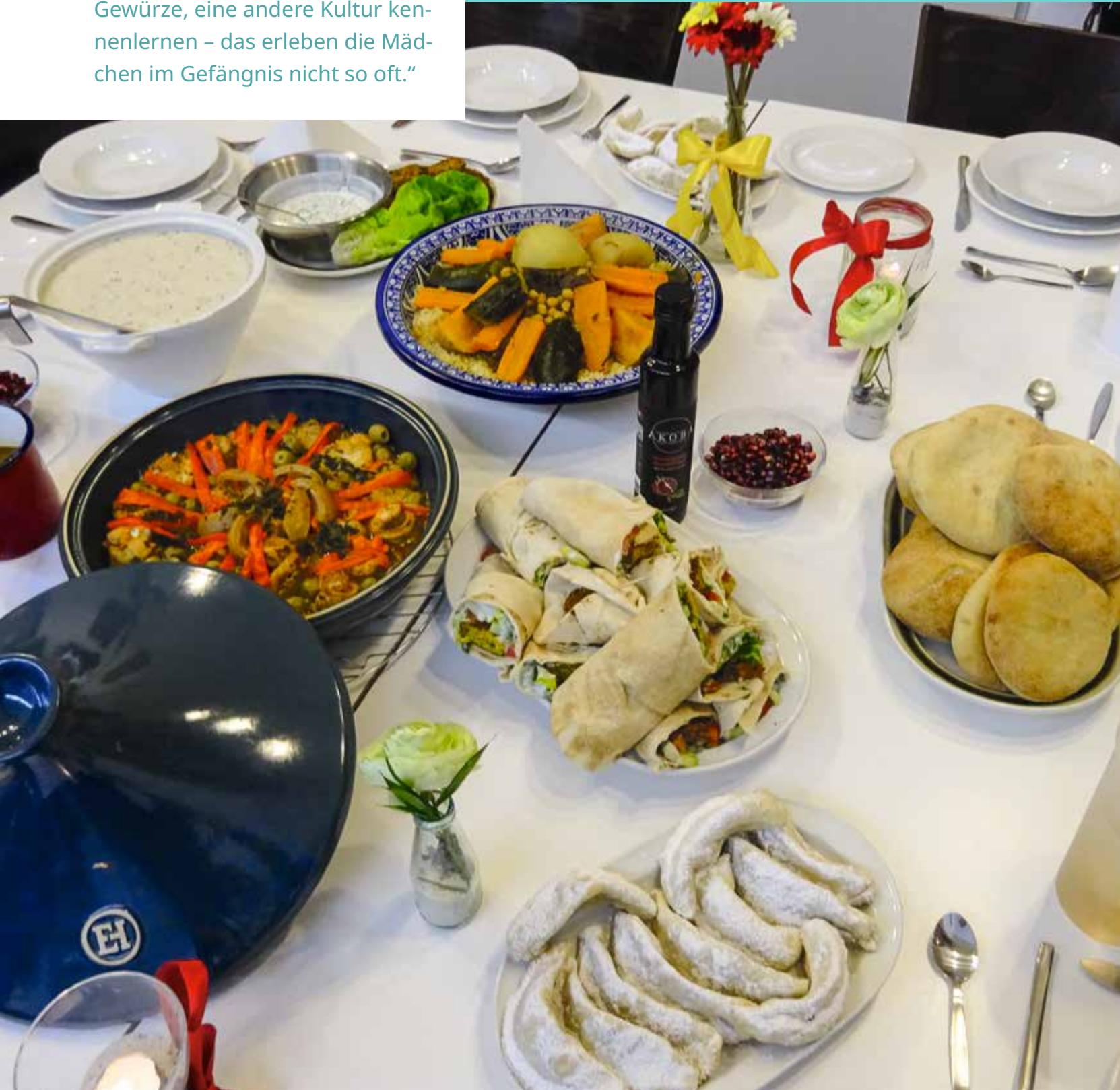
Die Erzieherinnen Suri und Andrea arbeiten in unserem Flexiheim am Krautgarten. Hier sind wohnungslose Familien mit vielen Kindern untergebracht. Sozialpädagog\*innen beraten die Familien bei der Wohnungs- und Arbeitssuche. Zudem gibt es ein Erzieherinnenteam, denn mehr als 50 Kinder leben hier zum Teil über Jahre, bis die Eltern eine Wohnung finden. Rückzugsmöglichkeiten gibt es wenige, bis zu neun Personen teilen sich bisweilen zwei Zimmer. Küche und Bad werden oft gemeinsam mit anderen Familien genutzt.

Besonders in den Ferien kann das ganz schön eng werden, denn in den Urlaub fährt hier niemand. Die Erzieherinnen machen deshalb kostengünstige Ausflüge mit den Kindern, gärtnern mit ihnen oder kochen gemeinsam.

Die Kinder können selbst entscheiden, worauf sie Lust haben. Diesmal haben sich sechs Mädchen zwischen fünf und elf Jahren gemeldet. Zunächst notieren die Kinder das Rezept und lernen dabei nicht nur Lesen und Schreiben, sondern auch neue Gemüsesorten kennen. Dann wird geschnippelt. Und während das Essen auf dem Herd köchelt, ist endlich Zeit, ein wenig zu spielen, bevor es sich dann alle gemeinsam schmecken lassen.

# Falafel

„Gemeinsam kochen, die fremden Gewürze, eine andere Kultur kennenlernen – das erleben die Mädchen im Gefängnis nicht so oft.“



## Zutaten

- 500 g getrocknete Kichererbsen, 12 Std. im Wasser eingeweicht, anschließend in reichlich Flüssigkeit kochen, bis sie gar sind
- je 1 Bund Petersilie, Koriander
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 2,5 Teelöffel Backpulver
- 1 EL Zitronensaft
- 6 EL Mehl
- 4 Knoblauchzehen
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 EL Kurkuma
- 1 EL Salz
- 2 Messerspitzen Chilipulver
- Pflanzenöl zum Frittieren

## Joghurtdressing

- 300 g Naturjoghurt
- 100 g Tahina
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Bund Petersilie und eine Knoblauchzehe

## Zum Servieren

- 1 Packung Arabisches Brot
- 3 Tomaten
- 2 Gurken

## Zubereitung

Alle Zutaten für die Falafel bis auf das Mehl und den Zitronensaft mixen, Zitronensaft und Mehl dazu geben, Bällchen formen und im heißen Öl frittieren – oder als Bratlinge in der Pfanne von beiden Seiten goldgelb braten. Auf dem Brot mit geschnittener Gurke, Tomaten und Joghurtdressing servieren, wer mag, kann das Essen auch zusätzlich mit Frühlingszwiebeln und Granatapfelsirup anrichten.



## Straffälligenhilfe

Nur eine kleine Minderheit der Inhaftierten ist weiblich. Ihre Lebensgeschichten ähneln sich oft und sind von Armut, Ausgrenzung, Gewalt und Missbrauch geprägt. Der SkF München e.V. betreut Mädchen und Frauen vor, während und nach der Haft, von Frau zu Frau. Immer wieder sind unsere Sozialpädagoginnen auch in der JVA Aichach.

Derzeit sind hier auch 24 Mädchen und junge Frauen zwischen 14 und 23 Jahren inhaftiert. Der Alltag hinter Gittern ist trist, Abwechslung gibt es wenig, viele Insassinnen sind psychisch schwer belastet. Wir unterstützen und organisieren deshalb besondere Projekte wie diesen marokkanischen Kochkurs. Beim Kochen geht es nicht nur um einen Moment der Hoffnung und Gemeinschaft, sondern auch darum, die Mädchen auf ihre Entlassung vorzubereiten und ihnen bei der Verselbständigung und damit auch der Resozialisierung zu helfen.

In diesem Fall haben sie einiges gelernt: Wie einfach und lecker selbstgemachte Falafel sind, wie spannend fremde Kulturen und vor allem wie schön und heilsam es sein kann, gemeinsam zu kochen und anschließend an einem reich gedeckten Tisch zu essen.

# Apfelhörnchen



„In der Wohnungslosenunterkunft habe ich mal in der Gemeinschaftsküche gebacken, der Duft hat alle ange-lockt. Jetzt wohne ich in meiner Märchenwohnung, Besucher sagen, bei dir kann man vom Boden essen.“

## Zutaten

### Teig

250 g	Mehl
75 g	Butter
50 g	Zucker
1	Ei
½	Päckchen Backpulver
1	Päckchen Vanillezucker
1 Prise	Salz
100 ml	Milch

### Füllung

ca. 3	Äpfel
etwas	Zimt
2 EL	Zucker
ein paar	Walnüsse (gerieben)
evtl.	Sultaninen

## Zubereitung

### Teig

Mehl in eine weite Schüssel sieben, mit Backpulver vermengen. Butter, Zucker, Vanillezucker, Salz, Ei und Milch dazu geben und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten (erst mit den Knethaken, dann mit den Händen). Teig im Kühlschrank ca. eine Stunde ruhen lassen.

### Füllung

Die Äpfel schälen, vierteln und in kleine Stücke schneiden. Mit Zucker und Zimt bestreuen und mit etwas Wasser ca. 5 Minuten weich dünsten. Nach Geschmack geriebene Nüsse und Sultaninen dazu geben. Den Teig auf einem bemehlten Untergrund ausrollen und mit einem runden Ausstecher (ca. 10 cm Durchmesser) Kreise ausstechen.

Je einen Esslöffel Füllung darauf geben und von beiden Seiten zu einer Rolle zusammenlegen. Auf ein Blech mit Backpapier legen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad etwa 20 Minuten backen. Mit Puderzucker bestreut servieren.



## Offene Hilfe

Immer wenn Jarka, 73, ihre Töchter in Tschechien besucht, betteln die: „Mama, back uns was!“ Jarka hat nach einer schwierigen Scheidung ihr Zuhause verloren, war zunächst im Frauenhaus und dann in Notquartieren und Wohnungsloseneinrichtungen einquartiert. Die Lust am Backen hat sie dort aber nicht verloren. Heute lebt Jarka in einer Sozialwohnung, ihrer „Märchenwohnung“, wie sie diese nennt, und hat ihren eigenen Backofen. Dort backt sie für Kolleginnen und Nachbarinnen, wer eben gerade da ist, mit dem, was sie im Kühlschrank hat. Die Apfelhörnchen beispielsweise könne man auch gut nur mit Quark oder Mohn füllen, sagt sie.

Seit Jahren ist Jarka Klientin der Offenen Hilfe. Die Offene Hilfe ist eigentlich eine erste Anlaufstelle für Frauen, die wohnungslos sind oder befürchten müssen, ihre Wohnung zu verlieren. Aber es gibt auch viele Angebote, um Frauen mit wenig Geld Gemeinschaft zu ermöglichen. Jarka nimmt gerne an Ausflügen teil, oder tauscht sich beim Frühstückstreff mit den anderen Frauen über ihre Sorgen aus. Und über Backrezepte.

# Spinatknödel mit Tomatensauce



„Die Knödel kann man gut in großen Mengen machen, einfrieren und bei Knödelhunger portionsweise auftauen.“

## Zutaten

### Knödel

300 g Semmeln vom Vortag (gibt es beim Bäcker)  
1 kl. Zwiebel  
30 g Butter  
400 g passierten TK-Spinat  
2 Eier  
125 ml Milch  
etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuss

### Tomatensauce

1 EL Olivenöl  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 Lorbeerblätter  
300 g Tomaten  
Etwas Salz und Pfeffer, evtl. ein wenig Zucker  
50 g geriebener Parmesan zum Servieren

## Zubereitung

Zwiebeln klein schneiden und in Butter andünsten, Milch dazu geben, damit sie lauwarm wird. Mit Eiern, Gewürzen und Semmelstückchen mischen. Den aufgetauten Spinat dazugeben, durchkneten und in runde feste Knödel formen. (In der Großküche macht Ursula Knödelteigwürste und schneidet sie anschließend in Scheiben.) Wenn der Teig zu weich ist, Semmelbrösel zugeben. Die Knödel in köchelndem Salzwasser sieden, bis sie nach oben schwimmen (etwa 20 Minuten).

Für die Tomatensauce Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in Öl andünsten, bis sie glasig sind. Tomatenstückchen zugeben und würzen. Je länger die Sauce (bei niedriger Temperatur) köchelt, desto leckerer wird sie – wie bei „Mama italiana“. Am Ende das Lorbeerblatt rausnehmen und pürieren.

Knödel mit Tomatensauce und geriebenem Käse servieren.



## Mittwochstisch

Ursula arbeitet seit vielen Jahren in unserer Großküche in Thalkirchen. Jeden Mittwoch werden hier ganz schön viele Portionen gekocht – für zwei unserer drei Krippen, unsere Heilpädagogische Tagesstätte und natürlich den Mittwochstisch, 125 Portionen sind das insgesamt. Aber davon lässt sich Ursula nicht stressen.

Einmal die Woche lädt die Beratungsstelle „Offene Hilfe“ Frauen mit wenig Geld in unsere Zentrale in der Dachauer Straße 48 zum gemeinsamen Mittagessen ein, dem Mittwochstisch. Dann haben die Frauen Zeit, sich auszutauschen und Kontakte zu knüpfen, manchmal finden auch Konzerte statt. Das frisch zubereitete Essen wird aus Thalkirchen angeliefert.

Oft sind die Frauen schon da und warten auf ihre Lieblingsgerichte: Braten, Lasagne, Kaiserschmarrn und eben Knödel in allen Varianten. Sie schmecken nämlich auch mit roter Beete oder Schinken. Ursulas Tipp für alle, die daheim nur kleine Portionen essen: Viele Knödel kochen, einfrieren und bei Knödelhunger portionsweise auftauen. Man kann auch Knödelreste in Butter rösten oder kalte Knödelscheiben mit Essig, Öl und Zwiebeln anmachen.

# Sommersalat



„Beim gemeinsamen Kochen verbringen mein Patenkind und ich eine unbeschwerte Zeit.“

## Zutaten

1/2	Gurke
1	gelbe Paprika
1	Apfel
3	Tomaten
½ Bund	glatte Petersilie
1 TL	Honig
1 TL	mittelscharfer Senf
2 EL	Essig
4 EL	Olivenöl
Etwas	Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Die Gurke schälen und in Stücke schneiden, die Paprika, den Apfel und die Tomaten gründlich waschen und würfeln und alles in eine Salatschüssel geben.

Die Petersilie ebenfalls waschen und mit einem Papiertuch trocken tupfen. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Zum Salat geben.

Für das Dressing zuerst den Senf mit dem Honig verrühren. Anschließend mit Pfeffer, Salz und Essig vermischen und schließlich auch das Öl unterrühren.

Das Dressing über den Salat geben und gründlich durchmischen.



## Kinderpatenschaften

Christine hat bei uns ehrenamtlich die Patenschaft für ein Kind übernommen, dessen Mutter eine psychische Erkrankung hat. Für solche Kinder besteht ein erhöhtes Risiko selbst zu erkranken, eine verlässliche Bezugsperson, sagt die Forschung, kann dieses Risiko erheblich mindern. Christine ist so eine Bezugsperson.

Etwa 100 Pat\*innen gibt es beim SkF München e.V. Für die Kinder erweitern sie das Familiensystem und bekommen dafür oft ganz viel zurück, wenn sie ihrem Patenkind beim Aufwachsen zusehen und erleben, wie sich die Kleinen freuen, wenn sie zu Besuch kommen. Die Fachfrauen im SkF sind Ansprechpartnerinnen für die Ehrenamtlichen, wenn sie Fragen haben, sich überfordert fühlen oder selbst für ihre Aufgabe Unterstützung brauchen.

Christine besucht ihr Patenkind einmal die Woche, sie spielen zusammen oder sie holt es für eine gemeinsame Unternehmung ab. Dann gehen sie zusammen ins Kino oder machen eine kleine Radtour. Nun haben die beiden beim SkF München e.V. mit anderen Patentandems gekocht und gemeinsam diesen Sommersalat gezaubert – und im Anschluss natürlich mit allen gegessen. Auch das verbindet!

# Selbstgebackenes Brot mit zweierlei Butter



„Uns ist eine gesunde Ernährung in der Kinderkrippe sehr wichtig. Wenn die Kinder mithelfen können, ist das oft ein großer Spaß. Zudem stärkt es ihre Selbstwirksamkeit und macht Lust darauf, auch mal Neues auszuprobieren!“

## Zutaten

### Brot

- ½ Liter Wasser
- 700 g Mehl
- 1 TL Salz
- 1 EL Sonnenblumenkerne, Sesam oder Kümmel
- 2 Päckchen Trockenhefe
- eine Prise Zucker

### Tomatenbutter

- 125 g weiche Butter
- ½ Tube Tomatenmark
- Etwas Knoblauch, Kräutersalz und Pfeffer

### Kräuterbutter

- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- Etwas Kräutersalz, Knoblauch und Pfeffer

## Zubereitung

### Teig

Alle Zutaten verrühren, in eine gefettete Kastenform füllen, gehen lassen, in den kalten Backofen stellen und bei 200 Grad ca. eine Stunde backen.

### Butter

Mit einer Gabel die weiche Butter mit Tomatenmark beziehungsweise den klein geschnittenen Kräutern verrühren. Bei Bedarf mit dem Stabmixer nachhelfen. Mit Knoblauch, Salz und Pfeffer nach Belieben würzen. Anschließend nochmal kaltstellen.



## Kinderkrippe Haus Monika

Der Grundstein für eine gute Ernährung wird in den ersten Jahren gelegt. Von Armut betroffene Familien haben oft nicht genug Geld dafür. In unserer Krippe im Haus Monika legen wir deshalb viel Wert auf gesundes Essen. Hier werden 30 Kinder zwischen 0 und 3 Jahren betreut, viele kommen aus schwierigen Lebenssituationen. Umso wichtiger ist es, ihnen eine ausgewogene Ernährung anzubieten und ihnen im Kitaalltag Freude daran zu vermitteln.

Bei unserer Brotzeit geht das besonders gut: Einmal die Woche backen wir in Haus Monika frisches Brot und machen dazu Aufstriche selbst. Frische Kräuter kann man gut mit der Bastelschere zerkleinern, haben die Kinder aus der Schneckengruppe herausgefunden. Und Rühren, Würzen und vor allem Probieren macht natürlich auch viel Spaß. Zumal, wenn die Butter plötzlich so eine schöne Farbe hat. Na dann: Guten Appetit!



# Sambosak mit Spinatfüllung



„Meine Damen und Herren, möge Gott einen guten Morgen haben“ – so beginnt das Rezept von Zeynab.

## Zutaten

### Teig

500 g	Mehl
1	Ei
1 Prise	Salz
¼ Tasse	Öl
1 Tasse	warme Milch
1 TL	Zucker
½ Würfel	Hefe (oder 1 Päckchen Trockenhefe)
1 Tasse	lauwarmes Wasser

### Füllung

500 g	Blattspinat
2	Zwiebeln
½ Tasse	Walnusskerne
3 EL	Granatapfelkerne
3 EL	Granatapfelsirup
1 TL	Sumach
½ Tasse	Olivenöl
1 EL	Tomatensauce
1 EL	getrocknetes Koriandergrün
Etwas	Salz, schwarzer Pfeffer, Paprikapulver

## Zubereitung

Die Hefe in der warmen Milch mit dem Zucker auflösen und mindestens 10 Minuten zugedeckt stehen lassen. Dann zum Mehl geben, die restlichen Zutaten darum verteilen und alles zu einem Teig verkneten. Den Teig mit Öl oder etwas Butter bestreichen, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen (60 Minuten). Den Blattspinat in Stücke schneiden, gut waschen, mit Salz bestreuen und mit den Händen durchkneten. Den Spinat gut ausdrücken. Die Zwiebeln hacken und andünsten, den Spinat dazugeben und etwa 3 Minuten garen. Die Walnüsse hacken und die Granatapfelkerne zum Spinat geben. Den Sirup mit Olivenöl und Gewürzen vermischen und über den Spinat verteilen.

Den Teig ausrollen und in Quadrate schneiden. Die Ränder mit einer Mischung aus Eigelb und Milch bestreichen. In die Mitte die Füllung geben, zu einem Dreieck zusammenfallen und die Ränder fest andrücken. Auf ein gefettetes Backblech geben und bei 200 Grad 10 bis 15 Minuten backen.



## Lebensplätze Westendstraße

2025 haben wir die Lebensplätze in der Westendstraße eröffnet, die langjährig wohnungslosen Frauen ab 50 ein echtes Zuhause bieten – hier können sie bleiben bis zu ihrem Lebensende. Anders als in anderen Einrichtungen haben die Bewohnerinnen einen Schlüssel zu ihrem Appartement, die Beratungsangebote sind freiwillig. Housing First heißt dieses Prinzip.

Zeynab ist eine der neuen Bewohnerinnen hier. Viele Jahre hat sie in einer unserer WGs für wohnungslose Frauen gelebt, nun hat sie wieder ein eigenes Reich. Zeynab ist gesundheitlich angeschlagen seit der Flucht aus Syrien, aber wenn sie kocht, ist davon wenig zu spüren. Dann lädt sie ihre Freundinnen ein, dann singen und tanzen die Frauen zusammen und zaubern mit viel Liebe leckere und vor allem ziemlich kunstvolle Teigtaschen, Sambosak heißen sie in Syrien. Das Rezept dafür schickt uns Zeynab ein paar Wochen später, sie kann nur wenig Deutsch, lesen und schreiben fällt ihr schwer, aber sie hat sich viel Mühe gegeben. Meine Damen und Herren, so beginnt der Text.

# Selbstgemachte Kräuterlimonade



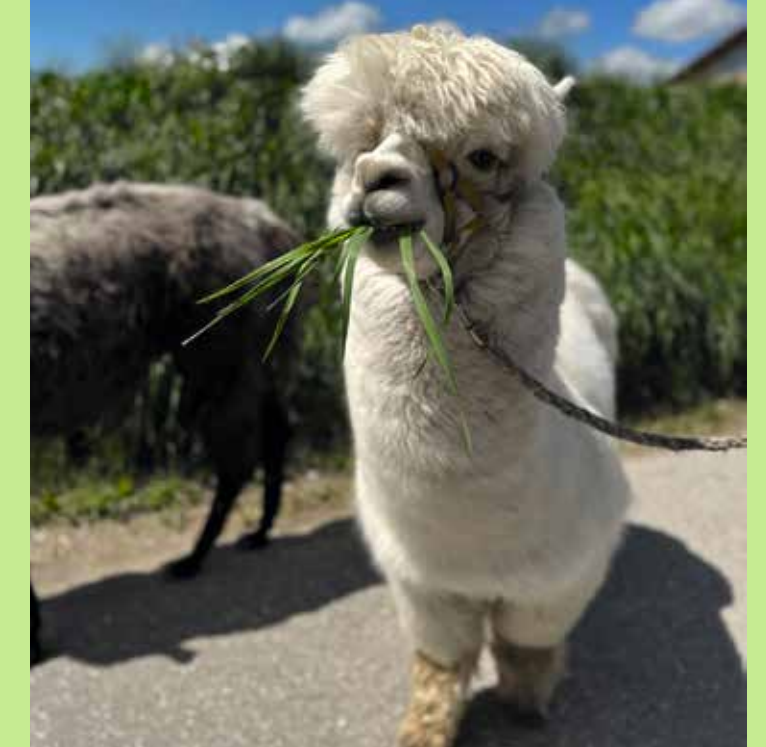
„Die Zutaten für die Limonade finden wir im Garten, den besonderen Geschmack gibt das Colakraut.“

## Zutaten

1 Liter Wasser  
1 kl. Handvoll Minze  
1 kl. Handvoll Zitronenmelisse  
1 kl. Handvoll Colakraut (Eberraute)

## Zubereitung

Die Kräuter werden in eine Karaffe gelegt und dann mit Wasser aufgegossen. Etwa eine Stunde ziehen lassen.



## Lucia Betreutes Einzelwohnen

Bei Lucia BEW begleiten wir psychisch erkrankte Mütter im eigenen Wohnraum. Im Fokus steht der Umgang mit der Erkrankung und die Stärkung der Mutterrolle, um ein gesundes Aufwachsen der Kinder zu fördern. Dazu gehört es auch, die Frauen aus ihrer Isolation zu holen und Gemeinschaft zu erleben. Immer wieder machen wir deshalb Ausflüge zusammen, diesmal ging es mit fünf Familien zum Glaswinklerhof nach Bad Tölz.

Dort formen Mütter und Kinder, alle zwischen drei und sechs Jahren alt, gemeinsam Semmeln aus Sauerteig und schütteln mit vereinten Kräften Sahne zu Butter. Dazu gibt es selbstgemachte Limonade. Dafür müssen die Kinder aber erst einmal auf Kräutersuche in dem weitläufigen Garten gehen. Sie finden frische Minze, Zitronenmelisse und Eberraute, die wegen ihres besonderen Geschmacks auch Colakraut genannt wird.

Gut, dass es dauert, bis die Limonade gezogen ist, denn so können sich die Familien der eigentlichen Attraktion auf dem Hof widmen: Den Lamas, mit denen sich wunderbar durch die Umgebung wandern lässt. Und danach gibt es gut gekühlte, herrlich frische Limo.

# Focaccia

„Zum Geburtstag wünschen sich die Kinder oft, dass wir etwas zusammen kochen oder backen.“



## Zutaten

300 ml	lauwarmes Wasser
½	Würfel Hefe
3 EL	Olivenöl
500 g	Mehl
1 Prise	Zucker
1	Vanilleschote
2 TL	Salz
5	getrocknete Tomaten
Frische	Rosmarinspitzen
Etwas	grobes Meersalz

## Zubereitung

Die Hefe zerbröseln und in dem warmen Wasser verrühren. Das Mehl mit dem Salz und dem Zucker vermischen, das Hefewasser dazugeben und mit 1 EL Öl etwa 10 Minuten kneten. Den Teig zudecken und an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen.

Eine Auflaufform mit dem restlichen Öl bestreichen, den Teig hineingeben und die Rosmarinspitzen, 5 kleingeschnittene, getrocknete Tomaten und etwas grobes Salz darüber geben.

Noch einmal zudecken und 45 Minuten ruhen lassen. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen und dann die Focaccia 20 bis 25 Minuten backen, bis der Teig knusprig ist.



## Heilpädagogische Tagesstätte

In der heilpädagogischen Tagesstätte (HPT) in Thalkirchen finden Mädchen und Jungen zwischen 6 und 14 Jahren, die Schwierigkeiten im sozialen, emotionalen, familiären und schulischen Bereich haben, Unterstützung. In kleinen Gruppen lernen die Schulkinder Regeln zu akzeptieren, Rücksicht zu nehmen und sich in eine Gruppe einzufügen. Kaum eine Familie kocht und backt daheim, die Kinder genießen es deshalb, das gemeinsam mit den Erzieher\*innen auszuprobieren.

Neben Kuchen machen die HPT-Kinder auch oft selber Brot, italienisches Focaccia zum Beispiel. Diesmal steht William (Name geändert) mit seiner Betreuerin in der Gemeinschaftsküche. William ist neun Jahre alt und besucht jeden Nachmittag nach dem Schulunterricht die Tigergruppe und macht hier seine Hausaufgaben.

Focaccia machen geht ganz einfach, zeigt er uns. Nebenbei übt er mit dem Rezept das Lesen, er arbeitet beim Teig kneten mit seinen Händen und macht etwas Gutes für seine Gruppe. Denn die Focaccia essen die Tigergruppenkinder natürlich hinterher gemeinsam am großen Tisch im Gruppenraum.

# Selbstgemachtes Pesto



„Mit gemeinsamen Projekten, Gärtnern oder Kochen etwa, versuchen wir, die Frauen aus ihrer Isolation zu holen.“

## Zutaten

50 g Pinienkerne oder Cashewkerne  
1 Topf Basilikum (ca 200 g)  
50 g Parmesan  
2 Knoblauchzehen  
1/2 TL grobes Meersalz  
120 ml natives Olivenöl

## Zubereitung

Pinienkerne/Cashews in einer Pfanne ohne Fett bei niedriger Temperatur rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Pinienkerne/Cashews aus der Pfanne schütten und abkühlen lassen.

Basilikum waschen, trocken schütteln und zupfen, Parmesan würfeln, Knoblauch schälen. Parmesan, Pinienkerne/Cashews, Knoblauch, Basilikum und Salz in ein hohes, schmales Gefäß oder den Mixbecher geben und mit Olivenöl aufgießen. Mit einem Pürierstab zu zähflüssigem Pesto mixen.

Dazu passen Spaghetti.



## Haus Theresia

Seit 2024 gibt es unser Haus Theresia mit 30 Appartements für alleinstehende Frauen und 22 Appartements für Mütter mit Kindern. Anders als in vielen anderen Wohnungsloseneinrichtungen können die Kinder bis zur Vollendung des 18. Lebensjahrs im Haus wohnen bleiben. Die Sozialpädagoginnen beraten die Frauen nicht nur, immer wieder gibt es auch gemeinsame Aktionen.

In der Wohnungslosenhilfe geht es auch darum, die Frauen aus der sozialen Isolation zu holen und Perspektiven für die Zukunft zu entwickeln – etwa bei einem gemeinsamen Projekt. Ein Garten zum Beispiel oder ein einfaches und trotzdem leckeres Essen.

Auf der schönen Dachterrasse haben die Sozialpädagoginnen und die Bewohnerinnen im Frühjahr erstmals die Hochbeete bepflanzt und einiges geerntet – Basilikum etwa. Die perfekte Zutat für ein selbstgemachtes Pesto. Dazu passen die Tomaten und Zucchini, die ebenfalls im Hochbeet gewachsen sind.

# Zitronen-Buttermilch-Muffins



„Wir gehen heute auf den Kindergeburtstag einer ehemaligen Mitbewohnerin. Und nun haben wir das perfekte Geschenk!“

## Zutaten

200 ml Buttermilch  
60 g Haferflocken  
200 g Dinkelmehl  
2 Eier, Größe M  
½ Päckchen Backpulver  
75 g Vollrohrzucker  
2 Bio-Zitronen  
1 Vanilleschote  
100 ml Pflanzenöl

## Deko

3 EL Joghurt  
1 EL Ahornsirup

sowie ein Muffinblech und Papierförmchen

## Zubereitung

Zuerst die Zitronen waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Beide Zitronen auspressen und den Saft aufheben. Buttermilch, Haferflocken und Zitronenabrieb in einer Schüssel verrühren und 10 Minuten quellen lassen. Inzwischen die Eier mit dem Mixer verquirlen, dann das ausgekatzte Mark der Vanilleschote, Zucker, Öl, Zitronensaft und die Haferflockenmischung darunter rühren.

Das Mehl mit dem Backpulver gut vermischen und mit einem Kochlöffel unter die Eiermasse heben und vorsichtig verrühren. Teig in die Muffinförmchen verteilen und im Backofen bei 180 Grad Umluft gute 20 Minuten backen.

Wenn die Muffins ausgekühlt sind, den Joghurt mit dem Ahornsirup verrühren und auf die Muffins geben. Oder einen Zuckerguss mit Puderzucker und Zitronensaft anrühren und die Muffins damit bestreichen. Darauf halten auch bunte Streusel oder Gummibärchen.



## Haus Gertraud

Das Mutter-Kind-Haus Gertraud in Gräfelfing hat Platz für acht Schwangere und alleinerziehende Mütter mit einem Kleinkind. Jede Frau hat ein eigenes Zimmer, Garten und Küche werden gemeinsam genutzt. Sozialpädagoginnen beraten die Bewohnerinnen, zudem kommt ab und zu eine Hauswirtschafterin und unterstützt die oft sehr jungen Frauen, damit sie nach dem Auszug ihr Leben mit Kind selbstständig meistern können. Diesmal backt sie mit zwei Frauen für einen Kindergeburtstag.

Yorda und ihre Tochter Elim leben schon seit zwei Jahren in Haus Gertraud. Maymun hat einen kleinen Sohn, der erst wenige Monate alt ist. Die beiden Frauen backen eigentlich nie, erzählen sie, dabei ist Selbstgebackenes viel günstiger als gekaufter Kuchen, rechnen wir gemeinsam aus. 51 Cent kostet dieser selbstgebackene Muffin, und gesünder ist er noch dazu. Besonders viel Spaß macht den Frauen das Verzieren.

# Kung Pao Huhn



„Wichtig sind die verschiedenen Gewürze und Saucen. Sie helfen, dass das Hühnchen nicht langweilig schmeckt und das Essen eine schöne Farbe hat – das Auge isst ja auch mit.“

## Zutaten

600 g	Hühnerfleisch
½ TL	Knoblauch
1 TL	Austernsauce
1 TL	dunkle Sojasauce
1 TL	helle, süßere Sojasauce
1 TL	Hoisinsauce
1 TL	Speisestärke
Etwas	Meersalz und Pfeffer
1	große Zwiebel
5	Paprika in allen Farben
3	große Karotten
1/2	Gurke
Etwas	Sonnenblumenöl
5	Eier
600 g	chinesische Eiernudeln
	Frischer Koriander, Lauchzwiebeln, etwas Chilisauce (wer es gerne scharf mag)

## Zubereitung

Fleisch schneiden, mit Knoblauch, Austern-, Hoisin- und Sojasaucen würzen, Salz, Pfeffer und Speisestärke dazu und mindestens eine Stunde einlegen. Gemüse waschen und klein schneiden. Zwiebel und Fleisch im Wok (in der Pfanne geht es auch) bei hoher Temperatur einige Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Paprika und Karotten auch kurz heiß anbraten, die Gurke kommt ganz zum Schluss dazu. Beim Braten mit Pfeffer, Salz und bei Bedarf auch mit etwas Hoisinsauce und Wasser (Fleisch) oder heller Sojasauce (Gemüse) würzen.

Nudeln 2 Minuten im Wasser kochen. Den Wok leeren und 5 Eier darin aufschlagen, dunkle Sojasauce und die vorgekochten Nudeln dazugeben und alles kurz anbraten. Mit frischem Koriander und Lauch garnieren. Wer gerne scharf isst, kann das Gericht noch mit Chilisauce würzen.



## Frauen- und Kinderschutzhaus

Das Kung Pao Huhn entsteht an einem geheimen Ort – einem unserer beiden Frauen- und Kinderschutzhäuser im Landkreis München. Hierher kommen Frauen, die Gewalt erlebt haben. Damit ihr Partner oder ihre Familie sie nicht finden, ist die Adresse anonym. Unsere Sozialpädagoginnen unterstützen die Frauen beim Aufbau einer neuen Lebensperspektive mit allem, was dazu gehört: neue Wohnung, Sicherung des Lebensunterhaltes und (Wieder-) Erlangen einer psychischen Stabilität.

Thuy ist vor ihrem Mann und ihrem erwachsenen Sohn geflohen. Die 69-Jährige ist in Vietnam geboren, asiatisch kochen hat sie von ihrer Familie gelernt, mit der sie als junge Frau über das Meer nach Deutschland geflohen ist. 40 Jahre war sie mit einem Deutschen verheiratet, der im Laufe der Ehe immer gewalttätiger wurde, schließlich musste sie sich in Sicherheit bringen. Nun jobbt Thuy in einem Hotel, um ihre Rente aufzubessern. Wenn sie in der Gemeinschaftsküche des Frauenhauses kocht, werden die anderen Bewohnerinnen und die Mitarbeiterinnen auch satt. Ihr Tipp: Das Fleisch vorher einlegen!

# Arabischer Grieskuchen

„Ich arbeite als Reinigungskraft und habe trotzdem keine Wohnung, deshalb lebe ich in Haus Agnes. Mein großer Traum ist es, hier irgendwann mal ein Restaurant aufzumachen.“



## Zutaten

2	Eier, Größe M
200 g	Hartweizengries
75 g	Zucker
1	Päckchen Vanillezucker
70 ml	Pflanzenöl
1	Päckchen Backpulver
70 g	Kokosraspel
80 g	Joghurt oder Frischkäse
50 g	Cranberries
50 g	ganze Mandeln

## Zuckersirup

75 g	Zucker
150 ml	Wasser
Etwas	frischer Zitronensaft

## Zubereitung

Eier schaumig rühren. Zucker mit dem Vanillezucker dazugeben und rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Dann das Öl unterrühren. Gries und Backpulver mischen und dazugeben. Zuletzt den Joghurt und die Kokosraspel mit einem Löffel einrühren.

Den Teig in eine gefettete Spring- oder Tarteform geben, dann die Mandeln und die Cranberries in den Teig drücken.

Bei 250 Grad etwa 15 Minuten backen. Darauf achten, dass der Kuchen nicht zu dunkel wird, evtl. die Temperatur etwas herunterschalten.

Während der Backzeit Zucker mit etwas Wasser aufkochen, etwas Zitronensaft dazugeben und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Auf den noch heißen Kuchen geben, das macht ihn so saftig!



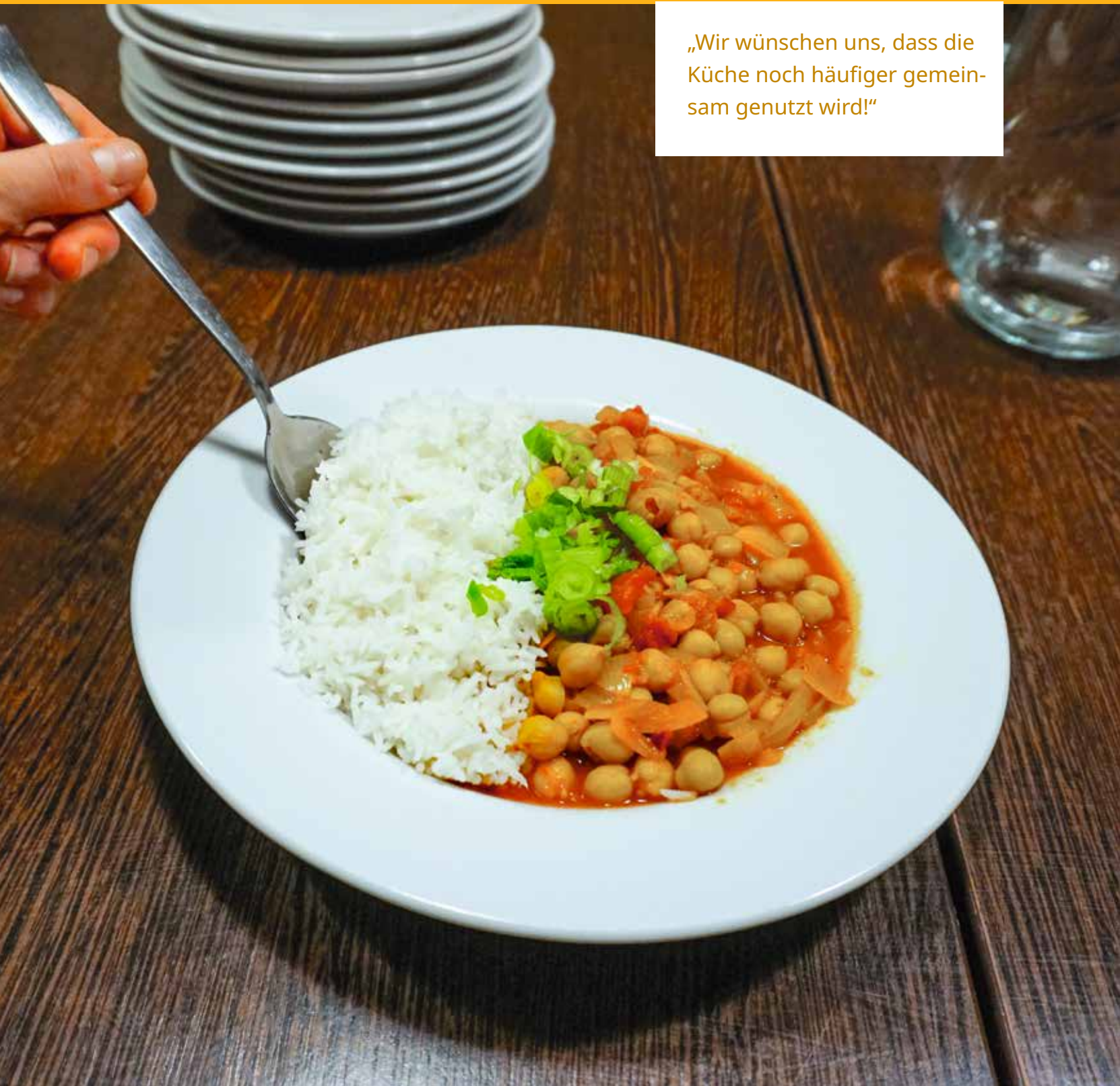
## Haus Agnes

Aamina ist wohnungslos und lebt seit fast einem Jahr in unserem Haus Agnes in Schwabing. Hier sind 48 Frauen in möblierten Einzelzimmern untergekommen, viele von ihnen haben einen Job und finden dennoch keine Wohnung. Auf jedem Stockwerk gibt es einen Gemeinschaftsraum und eine Gemeinschaftsküche, Sozialpädagoginnen beraten die Frauen.

Aamina ist vor dem Krieg in Somalia geflohen und hat viel Schlimmes gesehen und erlebt. Nach der Trennung von ihrem Partner arbeitet sie als Reinigungskraft in München.

Aamina kocht gerne und oft in der Gemeinschaftsküche – und träumt dabei von einem eigenen Restaurant. Eine Uhr braucht sie dazu nicht. „Ich backe nicht nach Zeit, sondern nach Gefühl, so habe ich das gelernt“, erzählt sie. Statt eines Messbechers nutzt sie eine Dose, köstlich schmeckt es trotzdem. Oder gerade deshalb?

# Kichererbsen-Curry



„Wir wünschen uns, dass die Küche noch häufiger gemeinsam genutzt wird!“

## Zutaten

- 1 Glas vorgekochte Kichererbsen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- Etwas Sonnenblumenöl zum Anbraten
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Ingwer
- Etwas Kreuzkümmel, Chilipulver, Kurkuma, Garam Masala, Zimt, Koriandersamen, Kardamom, Salz und Pfeffer zum Würzen (oder eine passende Chilipaste) eine Handvoll frischen Koriander

## Zubereitung

Öl in Pfanne oder Wok erhitzen, feingehackte Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch sowie Gewürze dazugeben und kurz anschwitzen. Anschließend mit Tomaten und Kichererbsen kurz aufkochen und dann mit geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Mit frischem Koriander servieren. Dazu schmeckt Basmatireis.



## Wohngruppen für Mädchen\* und junge Frauen\*

In der sozialpädagogischen Verselbstständigungsgruppe leben neun junge Frauen\* ab 16 Jahren, die aus unterschiedlichen Gründen schweren Belastungen ausgesetzt sind. Die Mädchenwohngruppen im Haus Maria Thalkirchen sind ein Schutzraum, in dem die Bewohnerinnen\* ihre Identität entwickeln und selbstständig werden können, die Sozialpädagoginnen unterstützen sie dabei. Jede Frau\* hat ein eigenes Zimmer, die Küche wird gemeinsam genutzt, wie in einer WG eben.

Tagsüber sind viele der Bewohnerinnen\* unterwegs, sie gehen in die Schule oder machen eine Ausbildung, abends ist mehr los, manche sieht man allerdings kaum in der Gemeinschaftsküche. Jede Woche gibt es deshalb einen Gruppenabend, mal geht es um Themen wie Partizipation, Finanzen oder die eigene sexuelle Identität, manchmal gibt es Kreativangebote oder Spieleabende, und manchmal wird in der schönen großen Küche mit den vielen Sofas gemeinsam gekocht. Schließlich kommt jede Woche die Gemüsebox.

Diesmal hat eine der Bewohnerinnen\* drei Rezepte heraus gesucht, die anderen haben abgestimmt. Insgesamt neun Frauen\* kochen nun zusammen, sie haben sich in Gruppen aufgeteilt: Die einen schneiden Zwiebeln, die anderen bewachen den Wok, eine dritte Gruppe backt Waffeln für die Nachspeise. Und nach dem leckeren Kichererbsen-Curry sind sich alle einig: Wäre doch schön, wenn man öfter zusammen kochen würde!



## Soziale Arbeit von Frauen für Frauen

Der Sozialdienst katholischer Frauen München e.V. (SkF) ist ein gemeinnütziger Verein, der sich in München um Frauen, Mädchen und Kinder in Notlagen kümmert - unabhängig von Konfession und Nationalität. Die Zentrumsleiterin Agnes Neuhaus rief Ende 1899 den ersten SkF-Ortsverein in Dortmund ins Leben. In München griff Frauenrechtlerin Ellen Ammann die Idee auf. 1906 schlossen sich engagierte Münchnerinnen zusammen, um den SkF München e.V. zu gründen.

Die Straffälligenhilfe für Frauen und Mädchen existiert seit Gründung des Vereins. Bereits 1907 wurde das erste Schutzhaus für Frauen und Kinder eröffnet, das mit seinen zwölf Betten bald zu klein war. Bis heute betreibt der SkF München e.V. zwei Frauenhäuser. 1918 erwarb der Verein ein Anwesen in Thalkirchen, in dem sich heute ein modernes Kinder- und Jugendhilfezentrum befindet, unter anderem mit Kinderkrippe und Mädchenwohngruppen.

Auch neue Fachdienste entstanden wie die Hilfe für psychisch erkrankte Mütter. Ein anderer Bereich, der ständig gewachsen ist, ist die Wohnungslosenhilfe. Zuletzt eröffneten 2024 das Haus Theresia für wohnungslose Frauen mit und ohne Kinder und 2025 die Lebensplätze, in denen langjährig wohnungslose Frauen ab 50 Jahren ein Zuhause finden.

Gebliieben ist in all den Jahren die christliche Grundhaltung, das frauenspezifische Profil des Vereins sowie das Zusammenwirken von Haupt- und Ehrenamt auf allen Ebenen. Die mannigfaltigen Aufgaben bleiben wohl: Armut, Vereinsamung, Wohnungslosigkeit und psychische Erkrankungen nehmen zu, gleichzeitig müssen die Kommunen sparen. Umso mehr braucht es auch in Zukunft Orte wie den SkF München e.V. Um unsere Arbeit machen zu können, sind wir auf Spenden angewiesen.



- Beratungs- und Organisationszentrum
- Wohnungslosenhilfe für Frauen
- Mutter und Kind
- Kinder- und Jugendhilfe
- Kinderkrippen
- Straffälligen- und Entlassenenhilfe
- Hilfe für gewaltbetroffene Frauen

## Inhalt

Vorwort .....	5
Bulgursalat .....	6
Kürbis für Mutter und Kind .....	8
Chili sin Carne .....	10
Blätterteigtaschen mit zweierlei Füllung .....	12
Ofengemüse .....	14
Avocado-Bananen-Creme mit Himbeeren .....	16
Vegetarische Bolognese .....	18
Falafel .....	20
Apfelhörnchen .....	22
Spinatknödel mit Tomatensauce .....	24
Sommersalat .....	26
Selbstgebackenes Brot mit zweierlei Butter .....	28
Sambosak mit Spinatfüllung .....	30
Selbstgemachte Kräuterlimonade .....	32
Focaccia .....	34
Selbstgemachtes Pesto .....	36
Zitronen-Buttermilch-Muffins .....	38
Kung Pao Huhn .....	40
Arabischer Grieskuchen .....	42
Kichererbsen-Curry .....	44
SkF – 120 Jahre Soziale Arbeit .....	47
Lageplan Einrichtungen .....	48

## **Impressum**

Sozialdienst katholischer  
Frauen München e.V.

### **Vorstand**

Heidi Rösler, Romana Forst,  
Pia Clary, Ellen Grisar, Alma Thoma,  
Karin Seitz

### **Geschäftsführerin**

Bettina Nickel

### **Herausgeber**

Sozialdienst katholischer Frauen  
München e.V.  
Dachauer Str. 48, 80335 München  
Telefon 089 / 55981-0  
[www.skf-muenchen.de](http://www.skf-muenchen.de)

### **Redaktion**

Anna Fischhaber, Barbara Altweger

### **Fotos**

Anna Fischhaber, privat

### **Gestaltungskonzept / Umsetzung**

Erasmi + Stein, München

### **Druck**

Offprint, München

# SkF München e.V.

## Hilfe von Frauen für Frauen

Dieses Kochbuch ist mehr als eine Sammlung von Rezepten. Es ist ein Symbol für Gemeinschaft, Stärke und neuen Mut. In unseren Projekten und Einrichtungen finden Mädchen und Frauen in schwierigen Lebenslagen Begleitung und Halt. Hier erzählen sie ihre Geschichte. Mit kreativen Angeboten und gemeinsamen Aktivitäten schaffen unsere Mitarbeiter\* innen zudem Perspektiven, damit diese Mädchen und Frauen wieder selbstbewusst und hoffnungsvoll in die Zukunft blicken können. Um solche Projekte anbieten zu können, sind wir auf Spenden angewiesen.

### **Spendenkonto**

SkF München e.V., LIGA Bank

IBAN DE70 7509 0300 0002 2335 50

