



JUNI

Im Juni geht es ums Brot, um den Backofen und die Zusammenarbeit. Es geht auch um Wunder wie einen Salat im Sturm mit neuerlei frisch geernteten Zutaten; Eier, Kaffeebohnen und Kanister voll leckerstem Olivenöl, die herbeirollen; darum, wie wir wundervollen Luxus mit weltweiter partnerschaftlicher Kooperation verbinden können.

DER GARTEN IM JUNI

Laufende Gartenarbeiten im Juni sind das Anhäufeln der Kartoffeln und die Tomatenpflege. Die Tomaten müssen regelmäßig ausgeizt werden. Außerdem benötigen sie Schnüre, an denen sie hochwachsen können. Auch die Bohnen, Gurken und Kürbisse müssen mit Schnüren gelenkt werden. Ansonsten vereinzeln wir Kohl-, Kohlrabi- und Selleriesetzlinge und ziehen neue nach. Auch die Setzlinge auf dem Hof vorm Deich müssen vereinzelt und umgetopft werden. Und schließlich sind diese so groß, dass wir sie holen und einpflanzen können. In den Beeten wird hier und da nachgesät und nachgesetzt. Die Beete, die fertig bepflanzt sind, müssen gemulcht werden. Dann hält sich die Feuchtigkeit besser in der Erde, auch wächst nicht mehr so viel Beikraut nach.





Außerdem wurde in den vergangenen Jahren ab Juni auch Brot gebacken. Wir haben nämlich sogar einen Lehmofen in der Villa (einem kleinen Anbau), in dem wir schon so manche „Bunkerkruste“ gebacken haben. Alle zwei Wochen wird der Ofen am Samstagnachmittag angefeuert, und dann kommen Leute mit oder ohne Erfahrung, mit oder ohne vorbereiteten Teig, um ein richtiges Lehmofenbrot zu backen. Das schmeckt nämlich viel besser als aus einem gewöhnlichen Ofen. Während die Brote backen, wird sich am Tisch über Sauerteigansatz, Messgenauigkeit und Würze ausgetauscht. Dabei ist das eine Extrem derjenige, der alles bis aufs Milligramm genau abwägt und die Temperatur exakt hält, das andere Extrem diejenige, die mit der einfachsten Sauerteigzubereitung aus dem Internet ein ganz einfaches Roggenbrot mit Pi mal Daumen- Maßen bäckt. Schmecken tun die Brote am Ende alle gut. Wenn das Brot eine Dreiviertelstunde gebacken hat, macht man die Klopfprobe: Klingt der Brotlaib dumpf, muss er noch ein wenig im Ofen bleiben. Hat er einen hohlen Klopfeschall, ist das Brot fertig durchgebacken. Roggenbrot braucht ein bisschen länger als Dinkel- oder Mischbrote.



Klingt der Brotlaib dumpf, muss er noch ein wenig im Ofen bleiben.



ZUM NACHBAUEN LEHMOFEN

„Der Lehm (eine, zwei oder drei Maurerbütten voll; einige hundert Kilo) kam von einem Hof etwas nördlich von Bad Oldesloe aus einer oberen Schicht. Nicht sehr tief gegraben. Der Sand war Bausand“, schreibt Axel.



„Üblicherweise packt man Lehm, Sand und Wasser in die Mitte, macht Musik und tanzt alles zu Brei. Hatten wir leider nicht und so machte Fred die meiste Arbeit. Er hat ungefähr eine blaue Tonne voll von Hand geknetet, ob er in den Tagen heimlich auch in der Tonne getanzt hat, weiß ich nicht. Als Backfläche haben wir einen Schamotte (feuerfester Stein) neu bei eBay gekauft. Man kann auch Ziegelsteine nehmen, da wir aber in der Stadt nicht wissen, womit die über die Jahre in Berührung kamen, haben wir den Stein neu gekauft. Das Stroh für die äußeren Schichten kam vom Winterdom.“

Gunther schreibt, dass der Ofen auf einer Lage 3 cm starker Bretter aufgebaut sei, aufgebahrt auf einem stabilen hölzernen Untergerüst in angenehmer Arbeitshöhe. „Ich gehe davon aus, dass die unterste Schicht Ziegelsteine sind, eventuell aber auch eine Lehm-Sand-Schicht.“ Darauf befindet sich als Boden des Ofens eine Schamotteplatte von 4 - 5 cm Stärke.

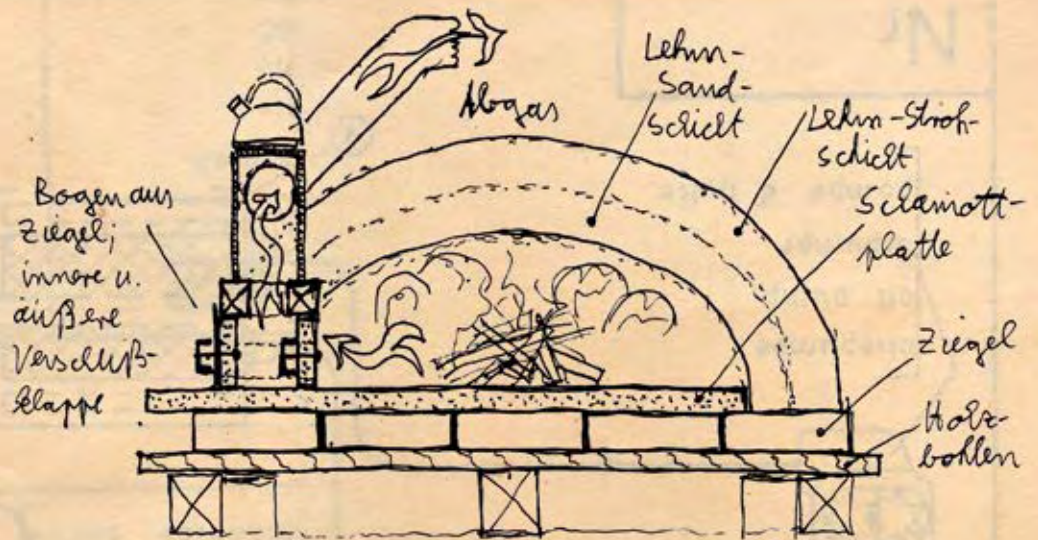


„Der Geometrie sollte einiges an Beachtung geschenkt werden, da sie wesentlichen Einfluss auf die Funktion hat, siehe Zeichnung. Wir haben daher im Internet recherchiert und auf Grundlage unserer gewonnenen Erkenntnisse ein Pappmodell des Innenraumes gebaut. Dieses haben wir abgedeckt und den Ofen darum gebaut.“

Um die Form herum kommt zuerst eine ca. 10 cm starke Schicht aus einem Lehm-Sand-Gemisch. Wichtig ist, an die Ausrüstung für die Ofentür und gegebenenfalls die Abgasöffnung zu denken.

Auf die innere, wärmespeichernde Schicht kommt die äußere, wärmedämmende Schicht aus einem Lehm-Stroh-Gemisch,

die aus feuchtem Lehmbrei mit gehäckseltem Stroh oder Heu hergestellt wird und ruhig etwas dicker sein kann. Als der Lehm einigermaßen getrocknet war, haben wir die Pappform weggebrannt und den Innenraum mit Lehm glattgestrichen. Damit nichts reißt, haben wir ihn nach einigen Tagen erstmal vorsichtig angeheizt.



FUNKTION UND BETRIEB

Unser Ofen funktioniert so, dass er erst mal ordentlich aufgeheizt wird, indem wir im Inneren mindestens zwei Stunden ein Feuer entfachen, das so groß sein sollte, dass der komplette Innenraum von den Flammen bestrichen wird und die Flammen an der Decke umschlagen. Die richtige Zeitspanne ist wesentlich fürs Gelingen und letztlich eine Erfahrungssache.

Beim Anheizen des Ofens wird der innere Verschluss rausgenommen, damit der Zugang zum Abgasrohr frei ist und das Rauchgas hier abziehen kann. Der vordere Verschluss wird so vor die Öffnung gesetzt, dass noch Verbrennungsluft in den Ofen gelangen kann, aber die Hitze innen gehalten wird. Wenn der Ofen genügend vorgeheizt ist, wird der Rest Holz rausgekratzt und der Boden mit einem dicken feuchtem Tuch von Asche befreit. Jetzt kommt das Backgut rein, und der Ofen wird sowohl mit der inneren als auch mit der äußeren Verschlussklappe abgedichtet. Dies hat neben der besseren Wärmedämmung den großen Vorteil, dass kaum Wärme über den Schornstein verloren geht.

Beim Backen empfiehlt es sich, als ersten Durchgang etwas in den Ofen zu tun, was starke Hitze und wenig Zeit braucht, da der Ofenboden extrem heiß und die Temperatur sehr hoch ist, so dass der Boden leicht anbrennen kann. Idealerweise macht man erst mal eine Pizza, die nach spätestens 5 Minuten fertig ist, und schiebt danach Brot in den Ofen. Meist ist danach immer noch sehr viel Wärme in dem Ofen, die nicht ungenutzt bleiben sollte.

Unser Ofen steht gut geschützt in einer Hütte. Solltet ihr die Möglichkeit nicht haben, solltet ihr unbedingt auf einen guten Regenschutz achten. Und zum Schluss: Wir haben schon fantastische Brote in diesem Ofen gebacken!“

→ *Mehr Infos wie Gunthers ausführliche Beschreibung, z.B. zur Herstellung der Lehmgemische, findet ihr in unserem Blog!*



A detailed botanical illustration of red berries, likely hawthorn or elderberries, with green leaves and a stem. The berries are clustered and have a glossy, reflective surface. The leaves are large and have a serrated edge. The illustration is positioned at the top and right side of the page, partially overlapping the text box.

ZUM BEOBACHTEN

JOHANNISBEERE & STACHELBEERE



Es ist höchste Fruchtezeit. Als Frucht bezeichnet die Botanikerin „die Blüte im Zustand der Samenreife“. Und Beeren gehören für sie im Gegensatz zu Erbsenschoten und Mohnkapseln, die man Öffnungsfrüchte nennt, zu den Schließfrüchten. Bei einer Beere wird die sogenannte Fruchthülle in all ihren Teilen fleischig und saftig. Im KEBAP-Garten reifen solche Früchtchen ab dem Johannitag (24.06.): die Johannisbeeren. Die schwarzen sind etwas ganz Besonderes. Schon wenn man nur leicht an den Sträuchern unterm Holunder entlangstreicht, steigt ihr deutlicher und herber Duft in die Nase. Dieser eigenartige Geruch wird je nach Nase als angenehm-aromatisch, herb oder gar stinkend empfunden.

Die Pflanzengattung *Ribes* umfasst Stachelbeere, Rote und Schwarze Johannisbeere. Ihre Blätter sind handförmig gelappt, es sind laubabwerfende Sträucher, als Kind hatte ich immer Angst im Herbst, dass die plötzlich so kahl und mager aussehenden Gewächse diesmal wirklich eingegangen sind. Wie die anderen Beerenarten wuchsen Johannis- und Stachelbeeren ursprünglich als Wildpflanzen in Wäldern, an Hecken und am Wald- und Feldrand, sie bevorzugten halbschattige Standorte.

Im Mittelalter dienten sie in erster Linie Heilzwecken. In der „Baum- und Strauchapotheke“ ist nachzulesen, dass sie natürlich ihre Heilkraft nicht eingebüßt haben, sondern nur wir unsere Kenntnisse. Johannisbeeren können rot, weiß oder schwarz sein. Von *Ribes nigrum*, der Schwarzen Johannisbeere, verwendet man zu Heilzwecken die Beeren, die frischen und die getrockneten Blätter. Ein Tee aus getrockneten Johannisbeerblättern hilft volksmedizinisch bei Blasenentzündung, rheumatischen Beschwerden und Gicht. Gemischt mit Himbeer- und Brombeerblättern eignet er sich auch als Getränk für jeden Tag.

Ribes rubrum, die Rote, bringt die mit säurereichsten einheimischen Früchte hervor, sie regen den Appetit an, fördern die Verdauung und eignen sich nach unseren Draußenküche-Erfahrungen toll als Zutat für Salate.

Und die Stachelbeere, *Ribes uva-crispa*: Ihre Beeren regen ebenfalls den Appetit an und fördern die Verdauung. Tabernaemontanus (1520 – 1590) schreibt in seinem Kräuterbuch, die grünen Blätter seien „gut zu Entzündungen/ umfressenden Geschwären/ und zu dem wilden Feuer/ dann sie den Schmerzen lindern“. Abgesehen davon erfreut sich Sauce aus unreifen Stachelbeeren besonders in England großer Beliebtheit und ist einen Versuch wert.

ZUM NACHKOCHEN

MÖHREN - BOHNEN - ZUCKERSCHOTEN

Ein heißer Junitag. Wir jäten und ernten und machen beide Rocket Stoves an: Die ersten Möhren (toll!), Zuckerschoten, dicke Bohnen (der Favorit, zuerst vorgekocht), mit etwas Sellerie und viel Petersilie im Wok. Mangold extra (nur Salz und Pfeffer, da der Geschmack so intensiv ist). Dazu Dinkel-Nudeln mit Saboritas-Olivenöl und Salat (verschiedene Sorten grüner Salat und Melde, Baumspinat, rote Beete, Borretsch, Kapuzinerkresse). Und kühle Getränke aus dem „Bunker-Kühlschrank“.



Dann essen wir an der langen Tafel in der Abendsonne, Rosi kommt noch vorbei, der Dörrschrank wird geplant, und die zwei Studentinnen aus Lüneburg planen, mit Kindern einen Koch-Workshop bei uns zu machen im Rahmen der Klimawoche.

STURM & SALAT



Regen und Sturm machen das Kochen unmöglich, wir lassen es uns aber nicht nehmen, zumindest einen frischen Salat zuzubereiten. Trotz des Wetters hatten wir schließlich im Garten gearbeitet, gejätet und ausgepflanzt und geerntet: Hirschwurzel, Asiasalat, Römersalat, Kapuzinerkresse, rote Melde, rote, schwarze und weiße Johannisbeeren, Petersilie. Dazu gerettetes Biobrot aus dem Foodsharing Schrank.

SAUERTEIGBROT

Das ist so deutsch! Für Sauerteigbrot, ausschließlich aus Roggen, Salz und Wasser handwerklich hergestellt, waren wir berühmt. Backfabriken haben mittlerweile den guten Ruf ruiniert. Natursauerteig wird von der Industrie praktisch nicht mehr verwendet, weil der Fermentationsprozess zu lange dauert und damit zu teuer wird. Künstliche Enzyme sollen es schnell und billig regeln. Sogenanntes Sauerteigbrot wird oft nur noch Hefe und Sauerteigextrakt (nur der Geschmack) zugesetzt. Sie sehen - manchmal mit Zuckercouleur oder Rübensirup braun gefärbt- zwar gut aus, es fehlt ihnen aber so einiges. Werfen wir doch zur Erbauung einen Blick ins kleine Alt-Altonaer „Dorf“ mit seinem Lehmbackofen (*→ siehe Lehmofen „Zum Nachbauen“*).



SAUERTEIGBROT

Bevor der Ofen angeworfen wird, braucht es Geduld und folgende Zutaten: 800 g feinen Roggenschrot (unbedingt Bio-Qualität, unbehandelt, am besten frisch geschrotet), 5 g Kümmelpulver, 15 g Honig, eine Prise Salz, lauwarmes Wasser.

Den Rest besorgen die in unserer Umwelt allgegenwärtigen Milchsäurebakterien. Sie verwandeln das Gemisch ohne unser Zutun innerhalb weniger Tage in eine säuerlich duftende Masse. Für den ersten Ansatz gibst du von den 400 g Roggenschrot 100 g in ein größeres Gefäß mit Deckel, fügst eventuell Kümmelpulver und Honig dazu und gießt alles mit 150 ml handwarmem Wasser auf. Dann rührst du alles gründlich durch, bis ein körniger Brei entstanden ist, legst einen Deckel drauf und lässt das Gefäß ein bis zwei Tage an einem warmen Ort stehen. Vera stellt es auf die eher nachlässige Art unter einer

Woldecke in die Sofaecke an der Heizung. Ihrer bayerischen Freundin wird nachgesagt, sie trage den Sauerteigansatz in Plastik gehüllt direkt am Leibe. Beide Verfahren haben zu Erfolgen in Gestalt kerniger Brotlaibe geführt. Jede nach ihrer Fassung, Hauptsache, den Milchsäurebakterien und Sauerteighefen geht's gut und sie bauen zusammen mit den im Roggenschrot enthaltenen, natürlichen Enzymen die ebenfalls darin enthaltenen Eiweiße und Zucker ab, so dass Milchsäure und Kohlendioxid entstehen. Das Gas ist unser Treibmittel. Diese aktive Masse, die für die weiteren Stufen der Sauerteigherstellung nötig ist, rührst du nach einem Tag ruhig mal durch, damit Sauerstoff hineinkommt. Wenn sie leicht bläsel und schon etwas säuerlich riecht (bei Roggenschrot dauert es etwa zwei Tage), ist sie bereit für den zweiten Ansatz.

Für den zweiten Ansatz schrotest du nun wieder 100 g Roggen, fügst weitere 100 ml handwarmes Wasser zu, rührst alles gut

durch und lässt es wieder ein bis zwei Tage an einem warmen Ort abgedeckt ruhen (zwischendurch wieder ein Mal umrühren, aber jetzt geht es mit der Gärung schon etwas schneller und es reicht oft ein Tag). Es bläsel stärker und der säuerliche Geruch wird auch intensiver. Ist das alles eingetreten, ist er bereit für den dritten und letzten Arbeitsschritt.



Für den dritten Ansatz rührst du die restlichen 200 g Roggenschrot sowie 200 ml handwarmes Wasser unte und lässt die „brodelnde Menge“ für nochmals 12 Stunden abgedeckt an einem warmen Ort ruhen. Dann ist dein Sauerteig „reif“ für die Verarbeitung.

Für die spätere Weiterverarbeitung nimmst du von der gesamten reifen Sauerteig-Masse 80 - 100 g ab, diese dienen dir als Anstellgut (Starter) für den nächsten Sauerteig und müssen unbedingt im Kühlschrank in einem geschlossenen Gefäß aufbewahrt werden.

Für den Hauptteig vermischt du nun den übrigen Sauerteig mit 400 g Roggenschrot 400 ml warmem Wasser und 20 g Salz in einer großen Schüssel, lässt den Teig eine Stunde gehen, teilst ihn – für ein großes Brot braucht man 500 bis 700 g Teig - und knetest noch einmal richtig gut durch, formst Laibe und lässt sie noch einmal eine Stunde gehen. Bei KEBAP stellen wir sie neben den Lehmofen (das Fach, das Gunther im Lehmofenbau-Text erwähnt, haben wir noch gar nicht ausprobiert...). Fürs Backen bitte in diesem Text weiterlesen (→ [siehe Lehmofen](#)

„[Zum Nachbauen](#)“). Der Lehmofen ist etwas ganz anderes als so ein Umluftherd.

Zurück zu den Zutaten: Roggen enthält viel weniger Klebereiweiß als der Weizen. Roggenmehlteig geht zwar ebenso beim Backen mit Hefe auf und bildet auch eine schöne Kruste, jedoch fällt das Innere des Brotes beim Abkühlen wieder in sich zusammen. Ein mit Hefe gebackenes Roggenbrot ist also innen klitschig und hohl. Unser Roggenschrotbrot mit Sauerteig kommt ohne zusätzliche Hefe aus. Durch die zweistufige Sauerteigführung wird der Sauerteig ganz natürlich aufgefrischt und erhält genügend eigenen Trieb. Und die Säure des Sauerteigs sorgt dafür, dass sich die beim Gehen gebildeten Gasbläschen verfestigen. So verhindert der Sauerteig, dass das Brot in sich zusammenfällt. Man könnte diesen Effekt auch durch Zusatz von Zitronensäure erreichen. Bloß schmeckt „naturgesäuertes“ Brot viel besser, denn bei der Sauerteiggärung entstehen viele Aromastoffe, die dem Brot seinen typischen Geschmack geben. Sauerteig sorgt also für würzig-säuerliches Aroma und Lockerheit. Und hat weitere Vorteile: Das Brot wird durch die lange Fermentation leicht verdaulich und viel bekömmlicher als andere Brote, und es gibt das durch den langen Quellvorgang des Mehls aufgenommene Wasser wesentlich langsamer an die Umgebung ab, das heißt, Sauerteigbrot bleibt länger frisch und Zusatzstoffe sind unnötig! Durch den Säuregehalt ist es auch besser vor Schimmel geschützt, und es sättigt wesentlich nachhaltiger. Dazu kommen noch die märchenhafte Aura und die eigenwillige Schönheit jeder unserer Bunkerkrusten.



ZUM NACHDENKEN LEBEN OHNE SUPERMARKT

Im Rahmen unseres Programms „Eine Klimaküche für Altona“ haben wir in den letzten Jahren gemeinsam mit unseren Nachbar*innen und Kooperationspartner*innen kurze Wege zu Erzeuger*innen von Lebensmitteln gesucht und gefunden.

→ siehe auch „Im Januar:
Solidarische Landwirtschaft“
(Rubrik „Zum Nachdenken“)

Wir bei KEBAP sind der Ansicht, dass ein wesentlicher Schritt in Sachen Nachhaltigkeit in der Stärkung lokaler Ökonomie und der Unterstützung regionaler Landwirtschaft, sowie nachhaltigen und fairen Produktionsbedingungen weltweit liegt. Langfristig wollen wir eine FoodKoop im Bunker aufbauen. Das heißt, KEBAP soll ein Ort werden, an dem Verbraucher*innen aus der

Stadt direkt von Erzeuger*innen vom Land (SoLawis, kleine Bio-Betriebe, Privatleute mit Überschüssen, landwirtschaftliche Kooperativen aus dem Hamburger Umland, sowie nachhaltige und faire Produzent*innen weltweit) beziehen können. So soll auch der Kontakt zwischen städtischen Verbraucher*innen und Erzeuger*innen hergestellt und vertieft werden, um ein besseres Bewusstsein für die Herkunft und Produktion der Nahrungsmittel zu bekommen. Denn das ist nicht nur gut für die Umwelt und für das Klima, sondern macht auch Spaß und ist vor allem lecker.

APFELSAFT AUS DEM WENDLAND

Seit 2018 beziehen wir allerleckersten Saft aus dem Wendland. Hier wird seit dreißig Jahren aus eigenen und gebrachtem Obst und Gemüse Saft gepresst. Das Obst und Gemüse stammt aus dem Netzwerk der Kommunen und ist ökologisch.

Mehr Infos: info@kulturenergiebunker.de

SABORITAS: OLIVENÖL AUS SPANIEN

Hinter dem klangvollen Namen verbirgt sich ein kleiner Familienbetrieb im tiefsten Süden Andalusiens. Hier wird nach alten traditionellen Methoden Öl von Olivenbäumen gewonnen, deren älteste mehr als 500 Jahre zählen! Das köstliche Olivenöl, welches nach streng ökologischen Standards frei von Zusatzstoffen hergestellt wird, wird auch als „Olivensaft“ bezeichnet. Das kleine Unternehmen hat mehrere Sorten im Angebot - und jede ist geschmacklich einzigartig! Dies schlägt sich natürlich im Namen „Saborita“ nieder, der vom spanischen Begriff „sabor“ - das bedeutet „Geschmack“ abgeleitet ist. Wahrlich vielversprechend! Saborita arbeitet mit mehreren Partner-Cooperativen zusammen, in Hamburg z. B. mit KEBAP, wo das Olivenöl an die Hamburger Besteller verteilt wird.

Mehr Infos: www.saboritas.tumblr.com

Schon jetzt werden bei KEBAP eine beträchtliche Anzahl Produkte im Direktvertrieb oder in solidarischer Kooperation verteilt, darunter Gemüse aus den Vierlanden, Eier und Obst aus Quickborn, Kaffee aus Honduras, Olivenöl und Südfrüchte aus Spanien. KEBAP bietet dabei eine Grundstruktur, die aber auf das Mitmachen der teilhabenden Menschen angewiesen ist. Denn FoodKoops funktionieren in Selbstorganisation. Du willst dabei sein? Melde dich gern bei uns.



WILL JEMAND EIER?

Rosie wohnt im Hochhaus gegenüber. Wir sind ihr sehr verbunden, denn sie versorgt uns mit Eiern von glücklichen Hühnern aus der Region. Regelmäßig fährt unsere Nachbarin zu ihrem Grundstück im Grünen. Ihr Nachbar dort hält freies Geflügel auf einer großen Wiese. Eine kleine Delegation von KEBAP hat sich dort



von deren Wohlergehen überzeugt. Und sie sind schön, diese Eier, verschiedenfarbig, verschieden groß, verschieden getupft. Am schönsten sind die türkisgrünen. Manche sagen, die würden besonders wenig Cholesterin enthalten. Stimmt nicht. Die Schalenfarbe hat mit dem „Inhalt“ nichts zu tun. Aber Rosies Lieferanten suchen sich ihr Futter selbständig und vertilgen häufiger Kamille und andere Pflanzen mit ätherischen Ölen. Daher enthalten ihre Eier mehr Omega-3-Fettsäuren als die von eingesperrten Tieren. Und sie schmecken sensationell!

Rosies Kombi ist eine Art mobiler Laden, im Grunde ist sie Food-Logistikerin und Lebensmittel-Expertin. Das würde sie aber nie zugeben, denn Rosie ist sehr zurückhaltend. Wie oft bitten wir sie an unseren Tisch. Ohne Erfolg. Immerhin gelingt es manchmal jemandem, Rosies flottem Gehwagen hinterherzusprinten und ihr ein Stück Zwetschkuchen aufzudrängen - gebacken mit von ihr organisierten Früchten und Eiern. Manchmal hat sie nämlich auch Pflaumen, Quitten oder diese duftenden kleinen Äpfel, die den ganzen Winter halten, im Angebot – natürlich immer saisonal. Erschallt der Ruf: „Rosie ist da!“, lassen wir Schaufel und Saatguttüte fallen und eilen herbei. Liebe Rosie! Vielen Dank!

GUANCASCO-KAFFEE

In der Welt der aufputschenden Getränke kennt er sich aus. Voll Staunen lauschten wir Gerrits fundiertem Vortrag über „Kaffee und Klimawandel“ und trinken seither seinen Guancasco-Espresso mit ganz anderem Bewusstsein. Immerhin wurden bei Anbau und Waschung der Bohnen für ein Tässchen Frühstücksdroge knapp 150 Liter Wasser verbraucht. Was wir von partnerschaftlichen Beziehungen zu den kleinbäuerlichen und indigenen Erzeuger*innen erfahren haben, die den Spezialkaffee erzeugen, den Gerrit importiert und auch zum KulturEnergieBunker liefert, hellt unser Gewissen auf. Als langjähriger Kooperativenberater hat er Guancasco Import gegründet und bietet Roh- und Röstcafés aus Guatemala, Honduras und Peru an. Um partnerschaftliche Beziehungen geht es auch beim Guancasco, einer Tradition der Indigenen in Honduras, einem festlichen Treffen zwischen Gemeinschaften, bei dem diese Streitigkeiten lösen, sportliche Wettkämpfe abhalten und sich geschwisterlich zusammenschließen, um den harten Weg, der vor ihnen liegt, gemeinsam zu gehen.

Danke, lieber Gerrit, für die tollen Bohnen und die tollen Impulse!

Mehr Infos: www.guancasco-import.de
