



aug 21

Neues von deli active mit Rezept auf S. 2 🍳💕, #6yearsdeli - yeah – die LeberVurst ist 6 geworden. 
Ein Projekt der ajb gmbh 



2015
Start Ernährungsbildung
und Produktion veganer
Pasten

Da!

...im Handel erhältlich

Dr. Pogo Neukölln
Biosphäre Neukölln
Wurzelwerk Lichtenberg
(Kaskelstr und Oderstr)
Der Sache Wegen
unverpackt Prenzl. Berg



...auf veganen Märkten

mehr als
1220
Pasten
in 2020
hergestellt

bydeli organic
vegan catering
sandwiches 
salads  soups
 fingerfood
sweets  shots

HOME
MADE
FOOD

ajb

DELI
HAPPY
FRIDAY

MITTAGSTISCH
1. Freitag im Monat

An die Wurzel packen Gutes vom Feld
Auf unserer bauern-
garten-Parzelle in
Ahrensfelde
pflanzen,
pflegen und
ernten wir in
2021
unser eigenes
Gemüse in bester
Bio-Qualität.
Das Gras wachsen hören,
lebendige Erde zwischen
den Fingern spüren,
knackiges Bio-Gemüse
frisch ernten
und genießen ...



futuretip

Eine Idee zur Müllvermeidung, denn
wir fühlen uns besser,
wenn wir das tun.

GRILLEN

Nicht nur die klassische Holzkohle ist
schlecht für das Klima (Herkunft,
CO2-Ausstoß), sondern auch der
ganze Müll, der da liegen bleibt, vor
allem Alu-Folie und Plastik. Das
können wir ganz einfach vermeiden,
indem wir z.B. Weck-Gläser, Tupper-
Dosen oder gesammelte Gläser mit
Schraubdeckeln benutzen.

PROJECT : 030 82717044
DELI th.wenzel@ajb-berlin.de



Ein Projekt der:
ajb gmbh
Gemeinnützige Gesellschaft
für Jugendberatung und
psychosoziale Rehabilitation

Das Projekt DELI ACTIVE wird gefördert aus
den Mitteln des Europäischen Sozialfonds und
dem Land Berlin.



DIY



**apple pea / deine Paste /
natürlich selbst gemacht ;) !**

Natürlich ohne Verpackung, ohne Tier, ohne Zusatzstoffe.

Zutaten für 800 g:

**1 Glas Kichererbsen (220ml Abtropfgewicht), 200g geräucherter Tofu,
180 g weiße Zwiebeln, 200g saure Äpfel, 140 ml Rapsöl, 25 ml Olivenöl,
2 EL Majoran, 1 EL Oregano, ½ TL Ingwerpulver, ½ TL Piment,
½ TL Salz und
½ TL weißer Pfeffer**



Zeichnung von Bianca

Zubereitung:

**Kichererbsen abspülen und den Tofu mit den Händen zerbröseln.
Beides kurz in der Pfanne mit wenig Bratöl braten.
Beiseite stellen.
Zwiebel und Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden.
Zwiebeln scharf, ca. 4 Min. in der Pfanne anbraten.
Äpfel, Majoran und Oregano hinzufügen, kurz in der Pfanne lassen.
Alles zusammenfügen und pürieren. Wer möchte kann die Paste noch
mit Curry würzen oder mit Chili, ganz nach Geschmack. Fertig.
Direkt genießen oder im Kühlschrank gelagert innerhalb einer Woche verputzen.**

...eignet sich perfekt für eine Stulle mit einem leckeren Bio-Vollkornbrot und mit...

Toppings:

**Tipp 1: mit wenig Öl gebratene Kräuterseitlinge, KING OYSTER MUSSHROOM,
der König der Pilze / cholesterinfrei, hat kaum Fett, aber viele Ballaststoffe**

**Tipp 2: in Olivenöl, Knoblauch, Zitronensaft und Kräutern marinierte Zucchini /
zuvor in wenig Olivenöl (nativ, extra!) braten oder...**

...entdecke selbst ein Gemüse als Topping für deine „Apple-Pea“-Paste.