

11 NACHHALTIGE STÄDTE UND GEMEINDEN



Blumen statt Beton

Wäre es nicht schön, wenn in unseren Städten viel mehr bunte Blumen blühen würden? Schön für Bienen und Insekten, aber auch für uns Menschen. Die Bewohner der Städte pflanzen immer öfter kleine Gärten an. Hier wachsen Obst, Gemüse, und auch essbare Blumen. Selbst auf Balkonen und in Töpfen gedeihen diese Blumen.

Rote Beete Carpaccio



3 vorgekochte rote Beete

200 g Feta

Blüten, zum Beispiel von Kapuzinerkresse oder Löwenmäulchen

3 El Apfelessig

2 El Rapsöl

Salz und Pfeffer



Schritt für Schritt zum Rote Beete Carpaccio

Rote Beete in feine Scheiben schneiden und auf einem Teller wie ein Carpaccio schichten.



Den Feta darüber bröseln.



Für das Dressing Apfelessig und Öl mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Dressing über das Carpaccio geben und mit den Blüten hübsch dekorieren.



Wer mag kann auch noch gehackte Walnüsse darüber geben. Besonders hübsch sehen auch geringelte rote Beete oder gelbe Beete aus.



Guten Appetit!

11 NACHHALTIGE STÄDTE UND GEMEINDEN



Regional erzeugt

Kartoffeln gedeihen in unserer Region prächtig. Direktvermarkter bieten viele regionale und alte Sorten an. Mit vielen Gewürzen werden daraus „indische“ Kartoffeln, auch wenn sie nicht aus Indien sind! So schmecken regionale Kartoffeln ganz exotisch.



„Indische“ Kartoffeln



1 kg Kartoffeln vorgekocht

1 El Ghee oder Butterschmalz

1 Tl Fenchelsamen

1 Tl Kreuzkümmel

1 Tl Senfkörner

1 nussgroßes Stück geriebener Ingwer

1 Tl Curcuma

1 El Masala

1 Tl Limonensaft

Salz

Chili



Schritt für Schritt zu „Indischen“ Kartoffeln

Kartoffeln schälen und würfeln.



Ghee erhitzen und die Gewürzsamen darin ganz kurz anrösten.

Die Kartoffeln zugeben mit etwas geriebenen Ingwer, Curcuma, Masala, Limonensaft, sowie Salz und Chili nach Belieben würzen.

Guten Appetit!



Wer mag kann noch 1 El Zucker und 2 El Kokosflocken dazugeben, dann schmeckt es noch exotischer.