

15 LEBEN AN LAND



Ursprung des Lebens

Die allermeisten heimischen Tiere legen Eier. Doch immer mehr Tierarten finden keine Brut- und Nistplätze mehr. Wir Menschen essen gerne Hühnereier. Woher kommen die Eier, wie leben die Hühner? Die Nummern auf den Eiern verraten uns darüber einiges. Aber wir können uns auch vor Ort erkundigen und die Tiere beobachten.



- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Tl Kreuzkümmelsaat

- 1 Tl Koriandersaat
- 2 Kardamomkapseln
- 1 Zimtstange
- 3 El Olivenöl
- 2 El Tomatenmark
- 1,2 kg Tomaten (stückig aus der Dose)
- Salz, Pfeffer
- Etwas Zucker
- 4 Eier



Schritt für Schritt zur Schaschuka

Zwiebel, Knoblauch und Paprika putzen und fein würfeln.

Kreuzkümmel, Koriander, Kardamom und Zimt in einer großen Pfanne ohne Fett rösten.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Paprika zugeben und 5 Minuten weich dünsten, Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Tomaten und Gewürze zugeben, mit Salz und Zucker abschmecken. Bei mittlerer Hitze 15 Minuten einkochen.

4 Mulden in die Tomatensauce drücken. Eier einzeln aufschlagen und je 1 Ei in die Mulde geben. Dabei aufpassen, dass das Eigelb nicht verletzt wird. Die Eier in 5 - 10 Minuten bei mittlerer Hitze stocken lassen.



Schakschuka mit in Scheiben geschnittenen Frühlingszwiebeln garnieren. Besonders lecker mit Fladenbrot.



15 LEBEN AN LAND



Lebendige Hecken

An Hecken und Waldrändern ist die Vielfalt an Pflanzen- und Tierarten besonders hoch. Diese wertvollen Ökosysteme liefern auch uns Menschen Nahrung, wie die Holundersträucher. Aus den selbst gepflückten Holunderblüten lässt sich ganz einfach diese Getränkebasis herstellen.



Hollersirup



1 kg weißer Zucker

1,2 l Wasser

10 große Dolden mit Holunderblüten

2 Zitronen

etwas Zitronensaft



Schritt für Schritt zum Hollersirup

Aus Zucker und Wasser einen Sirup kochen und abkühlen lassen.

Die gewaschenen Blüten in einen Topf schichten, mit den in Scheiben geschnittenen Zitronen belegen. Den Sirup und den Zitronensaft darüber gießen.

Nun abdecken und 2 Tage im Kühlschrank stehen lassen.

Dann abseihen, die Flüssigkeit aufkochen und in sterile Gläser oder Flaschen füllen. Kühl und dunkel lagern, angebrochene Gefäße zügig verbrauchen.



Etwas Sirup in ein Glas oder eine Karaffe geben, und nach Geschmack, mit Wasser, Sprudelwasser oder mit Sekt (für die Erwachsenen) auffüllen und genießen.



Guten Appetit!



Boden als Grundlage

Der Boden ist die Grundlage für unsere Ernährung. Zugleich ist er Lebensraum für viele Pilze, Bakterien und Kleinstlebewesen. Diese erhalten den Boden gesund und führen zur Bildung von Humus. Damit bestimmen sie die Ernte von heute und morgen. Mit einem bunten Ofengemüse kann man viele unterschiedliche Feldfrüchte probieren.

Ofengemüse



4 Kartoffeln
1 Süßkartoffel
2 Knollen rote Beete, gelbe Beete

1 Pastinake
1 Petersilienwurzel
 $\frac{1}{2}$ kleine Knolle Sellerie
4 bunte Möhren
1 Stück Kürbis
1 Knolle Topinambur
1 Stück Steckrübe



Backblech mit Backpapier

4 rote Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
Je 1 TL Salz und Pfeffer
1 - 2 El Kräuter der Provence nach Geschmack
3 El Sonnenblumenöl



Schritt für Schritt zum **Ofengemüse**

Alles Gemüse waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden.
Die Zwiebeln in grobe Ringe schneiden und den Knoblauch in feine Würfelchen.



Öl, Knoblauch und Gewürze vermischen.
Das Gemüse in eine große Schüssel geben und mit dem Öl vermengen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Gemüse gleichmäßig verteilen.
Alles bei 180° Grad Umluft für 20 Minuten backen.



Dann das Blech herausholen, die Zwiebeln darauf verteilen und nochmals 10 Minuten backen.



Dazu schmeckt ein Joghurt mit Olivenöl, Gurkenwürfelchen und Kräutern sehr lecker.



Guten Appetit!