

4 HOCHWERTIGE  
BILDUNG



## Wieder kennen lernen

Karotten essen wir alle gerne. Früher gab es neben den orangefarbenen Wurzeln oft weiße Pastinaken zu essen. Für viele sind diese alten heimischen Sorten unbekannt. Heute lernen wir diese fast vergessenen Gemüsesorten wieder neu kennen.



## Pastinakensalat



4 mittelgroße Pastinaken  
24 frische Pflaumen,  
im Winter gehen auch getrocknete.  
Diese dann vorher ca. 2 Stunden einweichen

2 El Zitronensaft

1 El Zucker

1 Tl Zimt

250 ml Joghurt,  
je nach Größe der  
Pastinaken mehr  
Joghurt



Reibe



## Schritt für Schritt zum Pastinakensalat

Die Pastinaken putzen,  
schälen und grob reiben.



Die Pflaumen klein schneiden  
und mit Joghurt, Zucker, Zimt und  
Zitronensaft verrühren, Pastinaken zugeben.



Wenn es zu trocken erscheint,  
einfach mehr Joghurt verwenden.

Alles gut mischen und  
gut gekühlt servieren.

Lasst es Euch  
schmecken!



Wer es exotischer mag,  
kann zusätzlich mit Masala würzen

## 4 HOCHWERTIGE BILDUNG



### Sicher und sauber lernen

Kochen und Essen macht riesigen Spaß. Dabei spielen Sicherheit und Sauberkeit in der Küche eine große Rolle. Besonders bei Rezepten, die kalt serviert werden wie Sushi ist Hygiene eine wichtige Bedingung. Dieses Wissen ist hochwertige Bildung, die uns ein Leben lang begleitet.

## Mangoldsushi



- 400 g Kartoffeln
- 1 Tl Meerrettich
- 1 Tl Limettensaft
- 8 große Mangoldblätter
- 50 g rote Rüben
- 50 g Karotten
- 50 g Kohlrabi

Salz, Zucker, Kräuter



- Kartoffelreibe
- Sushimatte/Rollmatte
- scharfes Messer



## Schritt für Schritt zum Mangoldsushi

Die Kartoffeln schälen, kochen und abkühlen lassen. Danach grob reiben. Mit Meerrettich, Salz, Zucker und Limettensaft würzen.

Mangoldblätter ca. 1 Minute in kochendem Salzwasser garen. Danach herausnehmen und abkühlen lassen.

Rote Rüben, Kohlrabi und Karotten in kleine Streifen schneiden und kurz in kochendem Wasser garen. Ebenfalls abkühlen lassen.

Die Blätter überlappend auf die Rollmatte geben, darauf die Kartoffelmasse verteilen und glatt streichen. Die Gemügestifte der Länge nach darauf legen.

Nun müssen daraus feste kleine Rollen geformt werden. Diese werden in Scheiben geschnitten und gekühlt.



Wer mag kann auch geräucherten Saibling oder ein anderes, entgrätetes Fischfilet mit einwickeln.

Auch andere Gemüsesorten, wie Gurke, passen. Die Mangoldstiele schmecken roh super lecker mit einem Kräuterquark als Dipp.



Guten Appetit!

4 HOCHWERTIGE  
BILDUNG



## Von der Natur lernen

Salbei ist ein Lippenblütler. Durch die besondere Blütenform und das tiefe Lila der Blüten wirkt er besonders anziehend für Hummeln. Die Blüte hat sich durch Evolution an ihre Bestäuber angepasst. Um die Natur in ihrer Schönheit kennen zu lernen und zu verstehen, lohnt es sich, sie genau zu beobachten und nach zu fragen.



## Salbeimäuschen



150 g Mehl  
1 TL Backpulver  
2 Eier  
etwas Salz  
Nach Bedarf Wasser,  
oder Milch  
2 Handvoll Salbeiblätter  
etwas Butterschmalz,  
zum Ausbacken

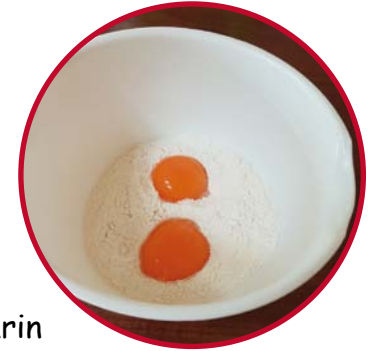


Rührgerät



## Schritt für Schritt zu Salbeimäuschen

Das Mehl mit Backpulver, Eiern, Salz und Wasser verrühren. Es entsteht ein Teig, der so zähflüssig ist wie Pfannkuchenteig. Diesen eine Stunde ruhen lassen.



Dann die Salbeiblätter nacheinander darin drehen und wenden, bis sie vollständig von Teig umgeben sind.

Butterschmalz erhitzen und die mit Teig ummantelten Salbeiblätter einzeln in das heiße Butterschmalz geben und darin portionsweise goldbraun backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.



heißes Fett kann spritzen!



Die Salbeimäuschen süß mit Aprikosen- oder Pfirsichsauce oder herzhaft z. B. mit Basilikumpesto als Vorspeise servieren.

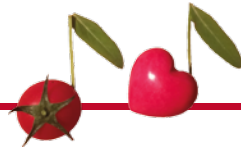
Guten  
Appetit!

## 4 HOCHWERTIGE BILDUNG



### Gesunde Ökosysteme

Bienen und Hummeln bestäuben die Tomaten. Sie befruchten die Blüten, damit Tomaten daraus wachsen können. Die Bestäubung stellt also eine wichtige Ökosystemleistung für uns Menschen dar. Bildung ist der Schlüssel zum Verständnis der Natur und ihrer Zusammenhänge.



### Gewürzketchup



- 700 g Tomatenmark, dreifach konzentriert
- 250 g Zucker
- 500 ml Wasser
- 1/2 Tl Zimt, Piment, Muskat, schwarzen Pfeffer und Nelke
- 1 -2 EL hellen Balsamico - Essig
- 5 Tl Salz



- kleine Flaschen, Trichter



### Schritt für Schritt zum **Gewürzketchup**

Alle Zutaten in einen Topf geben und verrühren. Circa fünf Minuten leicht köcheln lassen, damit die Gewürze ihren Geschmack abgeben.



Vorsicht: es spritzt leicht!  
Das fertige Ketchup heiß in Flaschen füllen.



Guten Appetit!

