KW 3 - 15.01.- 21.01.2024

S'BIOBLATTL

ANLEITUNG ZUM KEIMEN LASSENVON APFELKERNEN

In jedem Apfel sind 5 Kerne. Diese kann man auch zum Keimen bringen und sein eigens Apfelbäumchen ziehen. Aber Vorsicht, das ist nicht so einfach::
Die Kerne aus dem Gehäuse lösen, auf einem trockenen Tuch ausbreiten und in einem kühlen, dunklen Raum (Speisekammer, Keller,..)3-4 Wochen tocknen lassen.
Dann die Kerne mit feuchter Erde (z.B: Blumenerde) vermischen und in einer Plastikdose oder einem Plastikbeutel im Kühlschrank für ca3 Monate verstauen. Danach sollten erste Keime zu sehen sein.
Die gekeimten Kerne nun in einen Topf legen, mit Erde bedecken und feucht halten. Wenn dann ein kleines Bäumchen gewachsen ist, entweder in einen größeren Topf pflanzen, oder auch schon auspflanzen. Das Bäumchen muss aber gut geschützt werden: Schneckenfraß, Rasenmäher, Tritte, heftigerWind usw. könnten dem Bäumchen den Garaus machen!

Neulich im ICE....
Unterhaltung im Bahnabteil:
„Worauf kauen Sie denn da ständig herum?" „Auf Apfelkernen."
„Und wozu soll das gut sein?"
„Es fördert die Intelligenz."
„Ah sehr gut, können Sie mirauch 4 Stück davon geben?"
„Gerne, 4 Stück kosten 10 €."
Der Fahrgast zahlt und bekommt die Apfelkerne.
Nach einer Weile des Kauens meint er:"
Für 10 €hätte ich mir aber viele Äpfel kaufen können!" „Sehen Sie, die Kerne wirken schon!"

KOHL – APFEL – GEMÜSE

1 Schalotte würfelig geschnitten
Ca 0,4 Kohl
1 mittleren Apfel
5 dag Datteln fein geschnitten
Ca 2 EL Olivenöl
20 dag rote Linsen
300ml Gemüsebrühe
Pfeffer, salz
grob gehackte Haselnüsse
den Kohl vom Strunk befreien, waschen, nudelig schneiden. Apfel würfelig schneiden, die Schalotte glasig andünsten. Dann den Kohl zufügen, ca 5 Minuten andünsten und anschließend
Apfel, Linsen, Datteln einrühren. Das Ganze ca 2 Minuten andünsten, dann die Gemüsebrühe zufügen. Ca 10 Minuten köcheln lassen, inzwischen die gehackten Haselnüsse rösten bis sie zu duften beginnen. Über das fertige Gemüse streuen, servieren und essen.

KOHLGEMÜSE MIT PARMESAN

Ca 30 dag Kohlblätter
7 EL Olivenöl
25 dag Erdäpfel
4 Knoblauchzehen
Ca 250l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Chilipulver
Parmesan
Erdäpfel schälen grob würfelig schneiden. Kohlblätter nudelig schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken. Zum erhitzten öl gibt man Knoblauchzehen und Kohl, röstet diese kurz an. Dann Erdäpfel und Gemüsebrühe zugeben umrühren und abschmecken. Zugedeckt ca 30 Minuten dünsten.
Am Schluss reichlich Parmesan darüber reiben,

Mahlzeit!