



Köstlich und klimafreundlich
durch das ganze Jahr 2016.

Frisch genießen und dabei das Klima schonen.

2016



TIPP
KLIMARÄTSEL MIT ATTRAKTIVEN
GEWINNEN AUS DER REGION



Manfred Ackermann
Geschäftsführer
Stadtwerke Emden

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

bereits zum zweiten Mal trägt unser Küchenkalender den Titel „Köstlich und klimafreundlich durch das ganze Jahr“. Ausgangspunkt für dieses Motto waren unsere Aktionen zum CO₂-Fußabdruck im Sommer 2014. Sie zeigten, wie schnell man CO₂ einsparen und so dem Klimawandel entgegenzutreten kann – wenn man einige einfache Dinge langfristig in seinen Alltag einbindet.

Dieser Kalender unterstützt Sie dabei. Sie finden darin köstliche, klimafreundliche Rezepte und viele praktische Tipps zum Energiesparen oder zum Gartenjahr. Im Kalendarium sind zudem wichtige Emdener Termine und natürlich die Schulferien schon eingetragen.

Bebildert haben wir unseren Kalender mit köstlichen Kreationen aus der Emdener Gastronomie. Vielleicht haben Sie das eine oder andere Gericht bereits probiert: Sie wurden eigens für die Schlemmermeile „Emden à la Carte 2015“ zusammengestellt. Bestimmt finden Sie hier ebenfalls einige Anregungen für Ihre kreative Küche.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen. Kommen Sie köstlich und klimafreundlich durch das ganze Jahr!



Bernd Bornemann
Oberbürgermeister
Stadt Emden

Manfred Ackermann

Bernd Bornemann

Eckhard Lukas



Eckhard Lukas
Vorstandsvorsitzender
Stiftung Ökowerk

WAS HAT MEINE ERNÄHRUNG MIT DEM KLIMAWANDEL ZU TUN?

Mehr, als man im ersten Moment denkt. Jedes Lebensmittel hinterlässt eine CO₂-Spur auf der Erde: von der Aussaat und Ernte über die Transportwege und Weiterverarbeitung (z. B. Tiefkühlung) bis ins Geschäft.

Damit wirkt sich die Ernährung vielschichtig auch auf den Klimawandel aus. Der CO₂-Fußabdruck nimmt die CO₂-Bilanz der Ernährung auf und schafft Vergleichbarkeit. Das gibt uns Aufschluss darüber, wo man sich sinnvoll und den eigenen Lebensgewohnheiten entsprechend für den Klimaschutz einsetzen kann.

Als Faustregel beim Kauf von Lebensmitteln gilt:

- saisonal
- regional
- frisch
- weniger Fleisch

In unserem Klimakalender finden Sie auch dieses Jahr jeden Monat ein klimafreundliches Rezept und aufschlussreiche, erfolgserprobte Tipps für ein gesundes, glückliches, umweltbewusstes Leben – für unsere und die Zukunft nachfolgender Generationen.

Also: Mitmachen und Schritt für Schritt dem Klimawandel entgegenzutreten. Gutes kann so einfach sein.

Mehr Infos unter: www.stadtwerke-emden.de/co2-fussabdruck.html

Haben auch Sie einen tollen Klimaschutzipp oder ein leckeres, klimafreundliches Rezept? Dann senden Sie uns einfach diesen Tipp mit Stichwort: CO₂-Fußabdruck-Klimatipp per Post an Stadtwerke Emden, Martin-Faber-Str. 11, 26725 Emden oder per Email an h.ackmann@stadtwerke-emden.de

JANUAR | 2016

KW 53

1. Fr *Neujahr
Beginn Weihnachtsferien 23.12.15-06.01.16*

2. Sa

3. So

4. Mo

5. Di

KW 01

6. Mi *Heilige Drei Könige
Weihnachtsferien Ende*

7. Do

8. Fr

9. Sa

10. So

KW 02

11. Mo

12. Di

13. Mi

14. Do

15. Fr

16. Sa

17. So

KW 03

18. Mo

19. Di

20. Mi

21. Do

22. Fr

23. Sa

24. So

KW 04

25. Mo

26. Di

27. Mi

28. Do *Zeugnisferien 28.01.16-29.01.16*

29. Fr

30. Sa

31. So

Kleines Steak vom Jungbullen

Sous-vide gegart, auf Sommerwokgemüse mit Drillingen
und Kräuter-Quarkcreme
Hotel Restaurant Goldener Adler in Emden



REZEPT

ROSENKOHLAUFLAUF MIT WALNÜSSEN

für 4 Personen

ZUTATEN

-  500 g Rosenkohl
-  500 g Kartoffeln, gekocht
-  1 Zwiebel
-  10 g frischer Ingwer
-  1 EL Rapsöl
-  2 Eier
-  100 g Crème fraîche
-  100 g geriebener Emmentaler
-  2 EL gehackte Walnüsse
-  Meersalz, Pfeffer und Muskatnuss

ZUBEREITUNG

Die Rosenkohlröschen putzen, den Strunk kreuzweise einschneiden und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren.

Die gekochten Kartoffeln in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Ingwer fein würfeln und ca. 5 Minuten andünsten.

In eine gefettete Auflaufform abwechselnd die Kartoffeln, den Rosenkohl und die Ingwer-Zwiebelmischung schichten.

Crème fraîche, Eier, Gewürze und die Hälfte des Käses zu einer cremigen Masse verrühren und auf dem Auflauf verteilen.

Zum Schluss den Auflauf mit dem restlichen Reibekäse und den gehackten Walnüssen bestreuen und bei 180 °C im Backofen für ca. 35 Minuten backen.

Dazu passt sehr gut ein grüner Blattsalat.



ENERGIESPARTIPP

DUSCHEN STATT BADEN

Baden ist ein teurer Spaß: Der Wasser- und Energieverbrauch für ein einziges Vollbad entspricht dem Verbrauch einer 18 minütigen Dusche. Bei einer durchschnittlichen Duschkauer von ca. sechs Minuten heißt das: einmal Baden oder dreimal Duschen zum selben Preis.

DESHALB UNSER TIPP:

Ein qualitativ hochwertiger Duschkopf kann heißes Abbrausen auch zum Erlebnis machen, ein entsprechender Massagestrahl trägt sogar zur Kreislaufbelebung bei. Wichtig ist jedoch vor allem: Wer duscht, spart jährlich rund 80,00 Euro ein und schont die Umwelt.



REGIONAL EINKAUFEN

- ▶ Feldsalat
- ▶ Pastinake
- ▶ Grünkohl
- ▶ Schwarzwurzeln
- ▶ Wirsing
- ▶ Rosenkohl
- ▶ Lauch

ACHTEN SIE BEIM EINKAUF AUF REGIONALITÄT

Erdbeeren wachsen jetzt nicht in Deutschland. Das heißt, sie werden beispielsweise aus Afrika eingeflogen und reisen somit über 10.000 km bis zu uns. So entstehen erhebliche Mengen an CO₂ für Transport und Kühlung. Warten Sie doch einfach auf unser schmackhaftes heimisches Obst.



KLIMATIPP

Die Feiertage sind vorbei und nun können Sie bei einer Diät nicht nur an Körpergewicht abnehmen, sondern auch etwas für den Klimaschutz tun.

Wenn Sie pro Woche auf 1 kg Rindfleisch verzichten, sparen Sie ca. 1500 kcal ein und zudem gut 500 Euro und 700 kg CO₂ im Jahr!



NATURTIPP

Im Winter lassen sich Tierspuren besonders gut auf schneebedecktem oder matschigem Boden lesen. Machen Sie doch mal einen Spaziergang über den Wall oder durch den Emden Stadtwald. Zum Bestimmen der Tierspuren ist es nützlich, ein Foto zu machen und zuhause nachzuschlagen.



APFELTIPP

Für eine gute Ernte sollten jetzt die Obstbäume beschnitten werden. Erkundigen Sie sich nach einem Schnittkurs in Ihrer Nähe oder besorgen Sie sich ein gutes Fachbuch. Auch für die Vermehrung von Gehölzen ist nun der richtige Zeitpunkt.



KW 05

1. Mo

2. Di

3. Mi

4. Do

5. Fr

6. Sa

7. So

KW 06

8. Mo *Rosenmontag*

9. Di *Fastnacht*

10. Mi *Aschermittwoch*

11. Do

12. Fr

13. Sa

14. So *Valentinstag*

KW 07

15. Mo

16. Di

17. Mi

18. Do

19. Fr

20. Sa

21. So

KW 08

22. Mo

23. Di

24. Mi

25. Do

26. Fr

27. Sa

28. So

KW 09

29. Mo

Ostfriesenschnitte

mit Rumrosinen, Schokoladensegel und Blaubeeren
Hotel Restaurant Goldener Adler in Emden





REZEPT

LINGUINE MIT GRÜNKOHL

für 4 Personen

ZUTATEN

-  400 g Grünkohl
-  2 Schalotten
-  1 Knoblauchzehe
-  4 EL Olivenöl
-  150 ml Gemüsebrühe
-  500 g Spaghetti
-  1 EL Kapern
-  2 Gewürzgurken
-  20 g schwarze Oliven, entsteint
-  Pfeffer aus der Mühle und Salz

ZUBEREITUNG

Den Kohl waschen, putzen und in Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Anschließend abschrecken, abtropfen lassen und fein hacken.

Die Schalotten schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Beides in heißem Olivenöl kurz anschwitzen. Den Kohl zugeben und mit etwas Brühe ablöschen. Etwa 10 Minuten dünsten. Nach Bedarf weiter Brühe ergänzen.

Die Spaghetti in Salzwasser al dente kochen. Die Kapern, Gewürzgurken und Oliven fein hacken. Unter den Kohl mengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die abgetropften Nudeln unterheben und servieren.



KLIMATIPP

Sorgen Sie für ein Ende der Eiszeit: Vereiste Kühl- und Gefrierschränke sind Stromverschwender. Beseitigen Sie deshalb auch schon kleinere Vereisungen im Kühlfach regelmäßig. Je dicker die Eisschicht, desto mehr wird das Gerät zum echten Stromfresser. Eine Vereisung von fünf Millimetern erhöht den Stromverbrauch Ihres Kühlschranks um ca. 30 Prozent.

INFO

Am Aschermittwoch beginnt die Fastenzeit – der perfekte Zeitpunkt, um eine persönliche Klimadiät zu beginnen.

Streichen Sie doch einfach ein Lebensmittel mit einem hohen CO₂-Wert von Ihrem Speiseplan und Sie werden sehen, Sie tun nicht nur etwas für Ihre Gesundheit, sondern engagieren sich gleichzeitig im Klimaschutz.



(<http://www.bmub.bund.de/themen/wirtschaft-produkte-ressourcen/produkte-und-umwelt/produktbereiche/lebensmittel/>)



REGIONAL EINKAUFEN

- ▶ Feldsalat
- ▶ Pastinake
- ▶ Grünkohl
- ▶ Schwarzwurzeln
- ▶ Wirsing
- ▶ Rosenkohl
- ▶ Lauch



ENERGIESPARTIPP

WÄSCHE NICHT AUF DER HEIZUNG TROCKNEN

Trocknen Sie feuchte Wäsche nie direkt auf der Heizung. Die vom Heizkörper erzeugte Wärme kann dadurch erst gar nicht in den Raum gelangen – die Heizanlage läuft unentwegt.

Die Luftfeuchtigkeit in Ihrer Wohnung steigt stetig an und es besteht die erhöhte Gefahr von Schimmelpilzbildung.

UNSER TIPP:

Nutzen Sie die evtl. bestehenden Trockenräume Ihres Wohngebäudes. Der Weg dorthin mag zwar länger sein, lohnt sich für Sie aber in jedem Fall: Im Vergleich zur Kostensteigerung auf der Heizkostenabrechnung durch das Trocknen auf dem Heizkörper, ist der kurze „Anmarsch“ leicht zu verschmerzen. Wer keinen Trockenraum hat, kann den Balkon oder zur Not den trockensten Raum seiner Wohnung nutzen.



APFELTIPP

Junge Apfelbäume bis zum fünften Standjahr erst gegen Ende Februar schneiden, sonst droht starke Schädigung oder Totalausfall bei einem Frost.



NATURTIPP

Bereiten Sie den gefiederten Gästen einen herzlichen Empfang: Reinigen Sie die Nistkästen oder hängen Sie neue auf, denn im März beginnt die Vogelbrutzeit. Unterschiedliche Vogelarten benötigen unterschiedliche Nisthilfen. Machen Sie sich im Internet schlau und laden Sie sich Ihre persönliche Bauanleitung herunter.





Gegrillter Lachs im Speckmantel

auf lauwarmem Kartoffelsalat, mit Nordseekrabben,
mariniertem Felsalat und schwarzen Linsen
Hotel Faldernpoot in Emden

KW 09

1. Di
2. Mi
3. Do
4. Fr
5. Sa
6. So

KW 10

7. Mo
8. Di
9. Mi
10. Do
11. Fr
12. Sa
13. So

KW 11

14. Mo
15. Di
16. Mi
17. Do
18. Fr *Beginn Osterferien 18.03.16-02.04.16*
19. Sa
20. So *Palmsontag / Frühlingsanfang*

KW 12

21. Mo
22. Di
23. Mi
24. Do

KW 13

25. Fr *Karfreitag*
26. Sa *Beginn der Vogelbrutzeit / Earth Hour*
27. So *Ostersonntag*
28. Mo *Ostermontag*
29. Di
30. Mi
31. Do



REZEPT

PENNE-SPINAT-AUFLAUF

für 4 Personen

ZUTATEN

-  400 g Penne
-  300 g Spinat
-  6 Frühlingszwiebeln (oder 2 normale Zwiebeln)
-  Öl für die Pfanne und zum Fetten der Form
-  2 Knoblauchzehen
-  80 g saure Sahne
-  80 g Sahne
-  80 g geriebener Bergkäse
-  40 g frisch geriebener Parmesan
-  4 EL Sonnenblumenkerne
-  Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG

Die Penne in reichlich Salzwasser gar kochen. Den Spinat gründlich waschen und trocken schleudern, unschöne Blätter und sehr dicke Stiele entfernen. Die Frühlingszwiebeln in Ringe bzw. die Zwiebeln in kleine Stücke schneiden.

In einer großen Pfanne Öl erhitzen und den Knoblauch durch eine Presse hineinpresse. Die Zwiebeln hinzugeben und beides eine Minute andünsten. Den Spinat hinzugeben und zusammenfallen lassen, evtl. Flüssigkeit abgießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Eine feuerfeste Form fetten. Die Hälfte der Nudeln hineinfüllen, dann den Spinat einfüllen und die restlichen Nudeln darauf verteilen.

Saure Sahne und Sahne verrühren und über den Auflauf gießen. Bergkäse und Parmesan darüberstreuen und den Auflauf in den Ofen schieben.

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten (Achtung: Sie brennen leicht an!). Nach den ersten 5 Minuten Backzeit die gerösteten Kerne auf den geschmolzenen Käse streuen und den Auflauf weitere 15 Minuten backen.

Penne und Spinat bilden die Grundlage dieses Auflaufs, der im Ofen bleiben muss, bis die Kruste richtig schön goldgelb ist.



APFELTIPP

Jetzt ist die richtige Pflanzzeit für Obstgehölze. Wenn Sie Bäume in runden Pflanztrögen erworben haben, sollten Sie das Pflanzloch eckig ausgraben. Dann können sich die Wurzeln besser ausbreiten. Die Veredelungsstelle muss aus dem Boden herausschauen.



REGIONAL EINKAUFEN

- ▶ Feldsalat
- ▶ Spinat
- ▶ Grünkohl
- ▶ Schwarzwurzeln
- ▶ Pastinake
- ▶ Rosenkohl
- ▶ Lauch



AUSSAAT

- ▶ Salat
- ▶ Tomaten
- ▶ Basilikum
- ▶ Zitronenmelisse
- ▶ Kohl
- ▶ Radieschen



NATURTIPP

Jetzt beginnt die Vogelbrutzeit. Deshalb gilt in dieser Zeit bundesweit ein Gehölzschnitt-Verbot, um Störungen für brütende Vögel zu vermeiden. Bitte achten Sie bei Spaziergängen darauf, Ihre Hunde anzuleinen, denn es gibt auch viele Wiesenbrüter.



GARTENTIPP

Der März bietet sich als Pflanzmonat für die Dicken Bohnen an. Erntezeit ist in ca. 3-4 Monaten. Dann können Sie die Ernte gut einfrieren oder trocknen und haben für herrliche Bohnengerichte mit Speck im Winter einen guten Vorrat. Frühkartoffeln sollten jetzt vorgekeimt werden.



ENERGIESPARTIPP

REGENWASSER SPART KOSTEN

Wasser ist ein kostbarer Rohstoff. Greifen Sie deshalb beim Putzen oder der Gartenpflege auf natürliches Wasser „von oben“ zurück. Regenwasser aus der Tonne reinigt und wässert beispielsweise mindestens ebenso gut wie Leitungswasser und hat einen geringeren Härtegrad.



Ostfriesen-Gazpacho

mit Erdbeere, Krabben, Graubrotcroûtons
Restaurant Hafenhaus in Emden

KW 13

1. Fr

2. Sa *Ende Osterferien 18.03.16-02.04.16*

3. So

4. Mo

5. Di

KW 14

6. Mi

7. Do

8. Fr

9. Sa

10. So

KW 15

11. Mo

12. Di

13. Mi

14. Do

15. Fr

16. Sa

17. So

KW 16

18. Mo

19. Di

20. Mi

21. Do

22. Fr

23. Sa

24. So

KW 17

25. Mo

26. Di

27. Mi

28. Do

29. Fr

30. Sa



REZEPT

RHABARBERMUFFINS

12 Stück

ZUTATEN

- 300 g Rhabarber
- etwas Wasser für den Teig und Salz
- 200 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 125 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 2 Eier
- 125 g weiche Butter
- 2 EL Orangenlikör
- 3 EL Milch
- 50 g Krokant (Haselnuss)

ZUBEREITUNG

Backofen auf 160°C vorheizen und Muffinform gut einfetten oder mit Papierförmchen auslegen.

Den Rhabarber putzen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Stücke in einem Topf mit etwas Wasser ca. 5 Minuten dünsten, anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

Mehl und Backpulver mischen. Zucker, Vanillezucker, Salz, Eier und Butter cremig rühren. Die restlichen Zutaten sowie das Mehlgemisch unterrühren und den Teig in die Förmchen füllen.

Den Rhabarber auf dem Teig verteilen und die Muffins im Backofen etwa 25 Minuten backen.



AUSSAAT

Von April bis Mai dürfen Blühmischungen und Blumenwiesen für Bienen und Schmetterlinge ausgesät werden. Ende April ist es Zeit für die Aussaat von:

- ▶ Minze
- ▶ Koriander
- ▶ Karotten
- ▶ Rote Bete
- ▶ Dill
- ▶ Bohnen
- ▶ Mangold
- ▶ Schnittlauch



KLIMATIPP

SCHNELL, SCHNELLER, FAHRRAD

In der Stadt kommen Sie auf Kurzstrecken bis zu fünf Kilometern am besten auf dem Drahtesel voran. Jeder Liter nicht verbrauchter Kraftstoff spart rund 2,5 Kilogramm CO₂, hält zudem fit und Sie finden immer einen kostenlosen Parkplatz.



REGIONAL EINKAUFEN

- ▶ Lauch
- ▶ Spinat
- ▶ Spargel
- ▶ Feldsalat
- ▶ Rhabarber



NATURTIPP

Wenn die Nächte im Frühjahr über 6°C warm sind, kommen die Amphibien aus ihren Winterquartieren und wandern in die Gewässer. Die Braunfrösche haben bereits ihre Laichballen abgelegt, sie bevorzugen flache Gewässerbereiche, die sich schnell erwärmen, damit sich die Larven möglichst schnell entwickeln. Zu den Braunfröschen gehören der Grasfrosch, der Springfrosch und der Moorfrosch.

Der Moorfrosch ist ein ganz besonderer Vertreter der Gruppe: Zur Paarungszeit färben sich die Männchen für kurze Zeit blau. Läuft man im März und Anfang April an einem flachen Stillgewässer vorbei, aus dem blubbernde Laute dringen, lohnt es sich genauer hinzuschauen – vielleicht hüpfen dort Moorfrosche. Das Blubbern ist der typische Balzruf der Moorfroschmännchen.



2015 statteten die Störche dem Ökowerk einen Besuch ab, ob sie wohl auch 2016 wiederkommen und zum Nisten bleiben?



APFELTIPP

Bei der Pflanzung von Hoch- und Halbstämmen vor der Pflanzung neben die Mitte des Pflanzloches einen Stützpfehl einschlagen. Er soll später etwa eine Handbreit vom Stamm entfernt stehen und darf nicht in die Krone hineinragen. Den Baum aufrecht neben den Pfehl stellen und die Erde einfüllen.

Den Baum zwischendurch rütteln, damit sich die Erde setzt und alle Hohlräume ausfüllt. Anschließend gut, aber nicht zu fest antreten. Der Stamm wird mit einer Achterschlinge (z.B. mit einem Sisalseil) locker am Pfehl angebunden oder mit einem Spezialband aus Gummi befestigt.



KLIMARÄTSEL

Gewinnen Sie ein 3-Gänge-Menü für zwei!



Beantworten Sie einfach unsere Rätselfragen und finden Sie das richtige Lösungswort. Dies schicken Sie dann an die umseitig genannte Adresse.

Unter allen Einsendungen verlosen wir drei 3-Gänge-Menüs für zwei Personen für die Schlemmermeile Emden à la Carte 2016.*

Sie können sich die einzelnen Gänge mit jeweils einem Getränk individuell zusammenstellen.

Psst... Die richtigen Antworten finden Sie hier im Klimakalender!



Teilnahmebedingungen und Einsendeadresse umseitig.

- 1. WOMIT KOCHEN SIE BESONDERS KLIMAFREUNDLICH?**
 - ▶ Mit exotischen Früchten (F)
 - ▶ Mit Tiefkühlbrokkoli (I)
 - ▶ Mit regionalem Gemüse (K)
- 2. WIE WIRD DAS EMDER LEITUNGSWASSER AUCH SCHERZHAFT GENANNT?**
 - ▶ Tergaster Sprudel (L)
 - ▶ Larrelter Limo (R)
 - ▶ Borssumer Bier (I)
- 3. WAS IST EIN KLARAPFEL?**
 - ▶ Ein Apfel, der sehr früh reif ist, etwa im August. (I)
 - ▶ Eine Apfelsorte, aus der sich sehr gut klarer Schnaps brennen lässt. (N)
 - ▶ Ein Apfel, dessen Kerne weiß bleiben. (R)
- 4. Wie viele Apfelsorten stehen im Pomarium des Ökowerks?**
 - ▶ 457 (T)
 - ▶ Gut 300 (E)
 - ▶ Über 600 (M)
- 5. Wie viel Energie sparen Sie ein, wenn Sie die Raumtemperatur um 1° herunterregeln?**
 - ▶ Gar nichts (E)
 - ▶ 2 Prozent (N)
 - ▶ 6 Prozent (A)



Lösungswort:





KLIMARÄTSEL

Gewinnen Sie ein 3-
Gänge-Menü für zwei!



*Ich möchte ein 3-Gänge-
Menü für zwei gewinnen.*



Vorname, Name

Straße, Nr.

Postleitzahl, Ort

Telefonnummer

So geht's

Einfach nebenstehende Postkarte ausschneiden, frankieren, das Lösungswort eintragen und die Karte absenden.

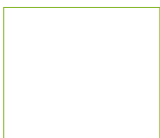
Sie können uns das Lösungswort auch mailen:
h.ackmann@stadtwerke-emden.de

Vergessen Sie bitte nicht, Namen und Adresse anzugeben, damit wir Sie benachrichtigen können!
Einsendeschluss ist der 30.6.2016

***Datenschutzhinweis:**

Zur Durchführung des Gewinnspiels erheben die Stadtwerke Emden Ihre personenbezogenen Daten, um Sie im Falle eines Gewinns benachrichtigen zu können.

Für andere Zwecke werden Ihre Daten nicht verwendet. Eine Datenverarbeitung in Staaten außerhalb der Bundesrepublik Deutschland findet nicht statt.



Stadtwerke Emden GmbH
Herrn Hinrich Ackmann
Martin-Faber-Straße 11
26725 Emden

Initiiert und umgesetzt durch:





Lamm-Gemüsespieß

auf Rosmarinsauce, dazu Bohnenbündchen und Kartoffelplätzchen
Hotel Novum in Hinte

KW 18

1. So *Tag der Arbeit / Saisonbeginn Ökowerk*

2. Mo

3. Di

4. Mi

5. Do *Christi Himmelfahrt*

6. Fr *Brückentag*

7. Sa

8. So *Muttertag*

KW 19

9. Mo

10. Di

11. Mi

12. Do

13. Fr

14. Sa

15. So *Pfingstsonntag*

16. Mo *Pfingstmontag*

17. Di *Pfingstferien*

KW 20

18. Mi

19. Do

20. Fr

21. Sa

22. So *Tag der Artenvielfalt*

KW 21

23. Mo

24. Di

25. Mi

26. Do

27. Fr *Emder Matjestage 27.05.16-29.05.16*

28. Sa

29. So

KW 22

30. Mo

31. Di

*Diesen Monat daran denken:
Ferienpass sichern!*



REZEPT

MAISCHOLLE MIT SPARGEL

für 4 Personen

ZUTATEN

-  1500 g weißer Spargel
-  160 g Tiefkühlerbsen
-  1 Bund Kerbel oder Petersilie
-  1 Bund Radieschen
-  2 Pck. Sauce hollandaise
-  400 g Butter
-  2 EL Zitronensaft
-  6 frische Schollen je 250 g
-  120 g Speck, durchwachsen und gewürfelt
-  Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Spargel schälen und die Enden abschneiden. In 4–5 cm lange Stücke schneiden. Spargelstücke in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Erbsen auftauen. Radieschen in Viertel schneiden, Kerbel oder Petersilie fein schneiden.

Den Beutelinhalt der Sauce hollandaise in 1/8 Liter kaltes Wasser rühren und unterrühren aufkochen. 125 g Butter in Würfel schneiden und bei schwacher Hitze darunter schlagen, bis sie geschmolzen ist. Den Kerbel oder die Petersilie einrühren und mit Zitronensaft abschmecken. Spargel und Erbsen in die Sauce geben.

Schollen waschen, die Innereien entfernen und mit Salz und Pfeffer würzen. In zwei großen Pfannen die restliche Butter erhitzen, Speckwürfel zugeben und 1 Minute braten. Schollen hineinlegen und bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 4 Minuten braten.

Radieschen zu dem Spargelgemüse geben und mit dem Fisch auf Tellern anrichten.

Tipp: Hat man keine 2 Pfannen zur Hand, so brät man die Schollen nacheinander und hält sie bis zum Servieren bei 180°C im Backofen warm.



AUSSAAT

- ▶ Zucchini
- ▶ Pastinaken
- ▶ Mais



REGIONAL EINKAUFEN

- ▶ Blattsalat
- ▶ Mairübe
- ▶ Mangold
- ▶ Erdbeeren
- ▶ Spargel
- ▶ Radieschen
- ▶ Spinat
- ▶ Rhabarber
- ▶ Lauchzwiebeln
- ▶ Frühlingszwiebeln



NATURTIPP

Jetzt sind die Bienen vermehrt in Schwärmen unterwegs. Achten Sie in Ihrem Garten auf eine reichliche Pollenernte für die Bienen. Denn sie legen jetzt Pollenvorräte an, die dem Bestäuben der Obstbäume und damit einer reichlichen Ernte zugute kommen.



KLIMATIPP

Getränke in Mehrwegflaschen schonen die Umwelt, da bei der Herstellung von Einwegflaschen eine riesige Menge Energie verbraucht wird. Achten Sie deshalb beim Einkauf darauf, Mehrwegflaschen zu nehmen. Besonders klimafreundlich und günstig ist unser „Tergaster Sprudel“ aus dem Wasserhahn. Hier entfallen die Verpackung und weite Transportwege. Zudem ist Leitungswasser eines unserer am strengsten kontrollierten Lebensmittel.



APFELTIPP

Im Mai ist der Apfelbaum besonders schön. Er ist dann über und über mit kleinen rosa-weißen Blüten bedeckt, aus denen sich in den nächsten Monaten die köstlichen Äpfel entwickeln. Bei einem Spaziergang durch das Ökowerk mit seinen über 600 Apfelsorten erleben Sie die volle Pracht.



JUNI | 2016



Holländisches Matjesdoppelfilet

mit Pellkartoffeln
Restaurant Jelena in Emden

KW 22

1. Mi Internationales Filmfest
Emden-Norderney 01.06.16-08.06.16

2. Do

3. Fr

4. Sa

5. So

KW 23

6. Mo

7. Di

8. Mi

9. Do

10. Fr Fußball-Europameisterschaft in
Frankreich 10.06.16-10.07.16

11. Sa

12. So

KW 24

13. Mo

14. Di

15. Mi

16. Do

17. Fr

18. Sa

19. So

KW 25

20. Mo

21. Di Sommeranfang

22. Mi

23. Do Beginn Sommerferien 23.06.16-03.08.16

24. Fr

25. Sa

26. So

KW 26

27. Mo

28. Di

29. Mi

30. Do



REZEPT

CHAMPIGNONSPIESSE

für 4 Personen

ZUTATEN

-  500 g frische Champignons
-  100 ml Olivenöl
-  3 EL Sojasauce (Ketjap Manis)
-  3 EL Sojasauce (Ketjap Asin)
-  1 TL Thymian
-  1 TL Oregano
-  2 Zehen Knoblauch

ZUBEREITUNG

Die Champignons säubern. Den Knoblauch pressen und mit allen Zutaten gut verrühren. Die Marinade mit den Champignons in eine Frischhaltedose geben. Deckel verschließen und die Dose mehrmals wenden, sodass die Champignons gleichmäßig mariniert werden. Über Nacht ziehen lassen.

Die Champignons abgießen und auf Spieße stecken. Dann ca. 10 Minuten grillen. Passt sehr gut als Beilage zu Gegrilltem.



APFELTIPP

Der sogenannte Junifruchtfall ist ein natürlicher Entwicklungsvorgang, der dem Obstgärtner entgegenkommt.

Denn je mehr Früchte der Baum trägt, umso kleiner werden diese.

Deshalb hilft der erfahrene Gärtner bei Bedarf sogar selbst nach, indem er die Kernobstzweige kräftig schüttelt oder gezielt die Fruchtbüschel ausdünn und jeweils nur die kräftigsten Früchte daran belässt. Diese Maßnahme wirkt zudem dem Phänomen entgegen, dass der Baum in einem Jahr überreichlich und im nächsten Jahr kaum Früchte trägt.



ENERGIESPARTIPP

TROPFENDE ARMATUREN ERHÖHEN DIE WASSERKOSTEN DEUTLICH

Ein undichter Wasserhahn kann teuer werden: Verliert eine defekte Armatur in der Sekunde einen Tropfen, macht dies in einer Stunde 0,7 Liter. In 10 Tagen sind es rund 170 Liter, was dem durchschnittlichen Pro-Kopf-Tagesverbrauch innerhalb der Industrieländer entspricht.

DESHALB UNSER TIPP:

Rufen Sie bei tropfenden Armaturen lieber direkt einen Klempner. Ihr Geldbeutel und die Umwelt danken es Ihnen.



REGIONAL EINKAUFEN

- | | | |
|---------------|--------------|---------------------|
| ▶ Blaubeeren | ▶ Erdbeeren | ▶ Heidelbeeren |
| ▶ Himbeeren | ▶ Bohnen | ▶ Stachelbeeren |
| ▶ Süßkirschen | ▶ Spinat | ▶ Johannisbeeren |
| ▶ Blattsalat | ▶ Mangold | ▶ Dicke Bohnen |
| ▶ Gurken | ▶ Zucchini | ▶ Brokkoli |
| ▶ Blumenkohl | ▶ Chinakohl | ▶ Kohlrabi |
| ▶ Weißkohl | ▶ Spitzkohl | ▶ Rotkohl |
| ▶ Wirsing | ▶ Rhabarber | ▶ Spargel |
| ▶ Fenchel | ▶ Kartoffeln | ▶ Möhren |
| ▶ Radieschen | ▶ Maizrüben | ▶ Frühlingszwiebeln |
| ▶ Erbsen | | |

WIRKLICH FRISCHEN MATJES GIBT ES NUR IN DIESEN WOCHEN



KLIMATIPP

MEHR GEMÜSE AUF DEM GRILL

Ob Tofuwürstchen, gefüllte Auberginen oder Knoblauchkarotten – all diese kreativen Gerichte sind klimafreundlicher als ein Steak und sorgen zudem für Abwechslung auf dem Rost. Denn ein Kilogramm Rindfleisch verursacht so viele Treibhausgase wie 19 Kilogramm Gemüse.

Kräuter und Gemüse nehmen Sie natürlich aus der Region oder am besten vom eigenen Balkon oder Garten:

Das spart Kosten und CO₂, macht Spaß und sieht schön aus. Tauschen Sie noch die Knoblauchbutter gegen Kräuterquark aus, sparen Sie auch hier 92 Prozent Emissionen ein.



AUSSAAT

- ▶ Rucola ▶ Mangold ▶ Rote Beete ▶ Erbsen



Hähnchenbrust

auf einem feinen Gemüsebeet, Rahmsauce mit frischen Kräutern, Rosmarinkartoffeln
 Agilio – Kulturcafé im Pelzerhaus in Emden

KW 26

1. Fr
 2. Sa
 3. So

KW 27

4. Mo
 5. Di
 6. Mi
 7. Do
 8. Fr

9. Sa

10. So *Finale Fußball-Europameisterschaft in Frankreich ⚽*

KW 28

11. Mo

12. Di

13. Mi

14. Do

15. Fr *Delft- und Hafenfest 15.07.16-17.07.16*

16. Sa

17. So

KW 29

18. Mo

19. Di

20. Mi

21. Do

22. Fr

23. Sa

24. So

KW 30

25. Mo

26. Di

27. Mi

28. Do

29. Fr

30. Sa

31. So



REZEPT

TOMATENSUPPE

für 4 Personen

ZUTATEN

-  1 kg Tomaten
-  2 Zwiebeln
-  2 EL Butter
-  2 Knoblauchzehen
-  2 EL Olivenöl
-  1 Lorbeerblatt
-  250 ml Sahne
-  250 ml Milch
-  1 EL Vollkornmehl
-  Pfeffer und Salz

ZUBEREITUNG

Die Tomaten überkreuz einritzen und blanchieren (15 Sekunden in kochendes Wasser tauchen), abschrecken und häuten.

Anschließend Stielansätze entfernen, vierteln, entkernen und zerkleinern. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter mit Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten.

Lorbeerblatt dazu und Mehl hineinstäuben, unterrühren und anschwitzen, bis es Blasen wirft. Tomatenstücke in die Mehlschwitze geben. Nach Geschmack salzen und das Ganze bei geringer Hitze zugedeckt köcheln lassen.

Lorbeerblatt aus der Suppe nehmen. Suppe mit dem Pürierstab pürieren. Mit Sahne und Milch sowie mit einer Prise Pfeffer verfeinern.

Schmeckt auch kalt sehr gut.



APFELTIPP

BAUMSCHNITT IM SOMMER

Beim Apfel entfernt man im Sommer die Konkurrenztriebe an den Leitästen und an der Mitte, da es unerwünscht ist, dass sich diese Zweige länger als die Leittriebe entwickeln.

Weiterhin ist alles zu dicht stehende, nach innen wachsende Holz ebenso wie von Mehltau befallene Triebe auf Stummel einzukürzen, wobei zwei, drei Blätter erhalten bleiben.

Bei noch nicht tragenden Bäumen sollte man den Sommerschnitt kräftig ausführen, wogegen bei vollem Fruchtbehang lediglich ausgelichtet wird.



REGIONAL EINKAUFEN

- | | | |
|-----------------|-----------------|------------------|
| ▶ Blaubeeren | ▶ Erdbeeren | ▶ Heidelbeeren |
| ▶ Himbeeren | ▶ Kirschen | ▶ Stachelbeeren |
| ▶ Kiwi | ▶ Mirabellen | ▶ Johannisbeeren |
| ▶ Pfirsiche | ▶ Preiselbeeren | ▶ Pflaumen |
| ▶ Nektarinen | ▶ Blattsalate | ▶ Blumenkohl |
| ▶ Brokkoli | ▶ Chinakohl | ▶ Kohlrabi |
| ▶ Weißkohl | ▶ Spitzkohl | ▶ Rotkohl |
| ▶ Wirsing | ▶ Rettich | ▶ Kürbis |
| ▶ Dicke Bohnen | ▶ Kartoffeln | ▶ Möhren |
| ▶ Radieschen | ▶ Mangold | ▶ Zuckerschoten |
| ▶ Erbsen | ▶ Fenchel | ▶ Gurken |
| ▶ Lauchzwiebeln | ▶ Porree/Lauch | ▶ Rote Bete |
| ▶ Sellerie | ▶ Spinat | ▶ Tomaten |
| ▶ Zucchini | ▶ Zwiebeln | |



KLIMATIPP

Bei großer Hitze tagsüber Fenster und Türen geschlossen halten und lieber nachts und in den frühen Morgenstunden lüften. Nach Möglichkeit tagsüber die Jalousien und Rollläden schließen, das lässt auch die Wärme außen vor. Somit spart man die Klimaanlage, einen der größten Energieverschwender.



ENERGIESPARTIPP

WÄRMEVERLUST DURCH DÜNNE FENSTERSCHEIBEN

Je dünner die Isolierung, desto höher die Energiekosten. Die einfache Formel zeigt, wie wichtig Wärmedämmmaßnahmen sind: Schon das Umrüsten der Fenster von Einfachverglasung auf zweifaches Isolierglas vermindert Energieverluste um rund 50 Prozent. So genanntes „Wärmeschutz-Isolierglas“ spart noch einmal 40 Prozent. Nutzen Sie doch den Sommer für Ihre Wärmeoffensive.



AUGUST | 2016

KW 31

1. Mo

2. Di

3. Mi *Ende Sommerferien*

4. Do

5. Fr

6. Sa

7. So

KW 32

8. Mo

9. Di

10. Mi

11. Do

12. Fr *Emden à la Carte 12.08.16-14.08.16*

13. Sa *Emder Museumsnacht*

14. So

KW 33

15. Mo

16. Di

17. Mi

18. Do

19. Fr

20. Sa *Emder Hafenmeile 20.08.16-21.08.16*

21. So

KW 34

22. Mo

23. Di

24. Mi

25. Do

26. Fr

27. Sa

28. So

KW 35

29. Mo

30. Di

31. Mi

Cevapcici

mit hausgemachtem Zaziki und selbstgebackenem Brot
Restaurant Jelena in Emden



REZEPT

MEDITERRANER NUDELAUFLAUF MIT TOMATEN UND FETA

für 4 Personen

ZUTATEN

-  200 g Nudeln
-  5 Tomaten
-  2 Zweige Rosmarin
-  4 Zweige Thymian
-  2 Knoblauchzehen
-  100 g Erbsen
-  4 EL Olivenöl
-  200 g Feta
-  frisch gemahlener Pfeffer und Salz

ZUBEREITUNG

Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen. Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die Tomaten waschen und grob würfeln. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln, dann zupfen und fein hacken. Knoblauchzehen schälen und mit etwas Salz fein reiben.

Die Nudeln mit den Tomaten, Kräutern, Knoblauch, Erbsen, Olivenöl und den Gewürzen in einer Auflaufform gut vermischen. Abschmecken und eventuell nachwürzen.

Anschließend den Feta darüber bröseln und in 20 bis 25 Minuten goldbraun überbacken.



ENERGIESPARTIPP

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUR MODERNEN HEIZANLAGE

Besitzer alter Heizanlagen müssen nicht immer direkt den Heizkessel austauschen lassen, um die Höhe ihrer Heizkostenabrechnung zu senken.

Oft bringen bereits Teilmaßnahmen, wie beispielsweise der Einbau einer kleineren Umwälzpumpe, das Herunterfahren der Pumpe auf Minimalleistung oder eine Zeitschaltuhr zur Abschaltung der Anlage bei Nacht Einsparpotenziale zwischen 5 und 10 Prozent.

Wer darüber hinaus seine Heizanlage regelmäßig warten lässt, kann den Energieverbrauch effektiv reduzieren.



NATURTIPP

Nach einem Gewitter kommen viele Wildtiere aus dem Wald heraus, um ihr Fell im Freien trocknen zu lassen. Denn den Rehen sind die dicken, lauten Tropfen auf den Bäumen nicht geheuer. (Dt. Wildtierstiftung)



REGIONAL EINKAUFEN

- | | | |
|-----------------|-----------------|-------------------|
| ▶ Blaubeeren | ▶ Brombeeren | ▶ Heidelbeeren |
| ▶ Himbeeren | ▶ Kirschen | ▶ Stachelbeeren |
| ▶ Kiwi | ▶ Mirabellen | ▶ Johannisbeeren |
| ▶ Pfirsiche | ▶ Preiselbeeren | ▶ Pflaumen |
| ▶ Nektarinen | ▶ Blattsalate | ▶ Blumenkohl |
| ▶ Brokkoli | ▶ Chinakohl | ▶ Kohlrabi |
| ▶ Weißkohl | ▶ Spitzkohl | ▶ Rotkohl |
| ▶ Wirsing | ▶ Rettich | ▶ Kürbis |
| ▶ Dicke Bohnen | ▶ Kartoffeln | ▶ Möhren |
| ▶ Radieschen | ▶ Mangold | ▶ Zuckererbsen |
| ▶ Erbsen | ▶ Fenchel | ▶ Gurken |
| ▶ Lauchzwiebeln | ▶ Porree/Lauch | ▶ Rote Bete |
| ▶ Sellerie | ▶ Spinat | ▶ Tomaten |
| ▶ Zucchini | ▶ Zwiebeln | ▶ Stangensellerie |
| ▶ Äpfel | ▶ Aprikosen | ▶ Birnen |
| ▶ Weintrauben | ▶ Auberginen | ▶ Bohnen |
| ▶ Paprika | ▶ Rosenkohl | |



KLIMATIPP

Jedes Jahr wird vom „Global Footprint Network“ der World Overshoot Day errechnet. Dies ist der Tag, an dem die Menschheit ihre natürlich zur Verfügung stehenden Ressourcen bereits verbraucht hat, die sonst innerhalb eines Jahres wieder zur Verfügung stehen würden. Ab diesem Tag leben wir auf Kosten der Natur und somit auf Kosten kommender Generationen. 2011 war dieser Tag noch am 27.09., doch 2015 war dieser Tag schon am 13.08. – wir verbrauchen also die uns zur Verfügung stehenden Ressourcen immer schneller.



APFELTIPP

Jetzt sind die ersten Äpfel reif. Die sogenannten Klaräpfel sollten Sie frisch vom Baum genießen, denn sie haben keine lange Lagerfähigkeit.



Ostfriesische Panna cotta
mit Rumtopffrüchten, Schlagrahm, Gebäck und Minze
Hotel Faldernpoort in Emden

SEPTEMBER | 2016

KW 35	1. Do	
	2. Fr	
	3. Sa	
	4. So	
KW 36	5. Mo	
	6. Di	
	7. Mi	
	8. Do	
	9. Fr	
	10. Sa	
	11. So	
KW 37	12. Mo	
	13. Di	
	14. Mi	
	15. Do	
	16. Fr	Emder Schützenfest 16.09.16-20.09.16
	17. Sa	
	18. So	
	19. Mo	
KW 38	20. Di	
	21. Mi	
	22. Do	Herbstanfang
	23. Fr	
	24. Sa	
	25. So	Früchtefest Ökowerk
KW 39	26. Mo	
	27. Di	
	28. Mi	
	29. Do	
	30. Fr	



REZEPT

APFELKUCHEN

Zutaten für eine Springform mit 26 cm Durchmesser

ZUTATEN

Kneteteig

-  200 g Mehl
-  2 EL Zucker
-  1 Pk. Vanillezucker
-  1 Msp. Backpulver
-  125 g Sonnenblumen-Margarine
-  60 ml Wasser

Füllung

-  750 g Äpfel
-  2 EL Apfelmus

Streusel

-  150 g Mehl
-  6 EL Zucker
-  2 TL Zimt gemahlen
-  80 g Sonnenblumen-Margarine

ZUBEREITUNG

Die Zutaten für den Teig mischen und geschmeidig kneten. Im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.

Die Äpfel schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Die Springform einfetten. Den Teig ausrollen und die Backform damit auslegen, dabei einen 5 cm hohen Rand drücken. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen.

Die Äpfel auf dem Teig verteilen. Das Apfelmus erhitzen und die Äpfel damit bestreichen. Für die Streusel die Zutaten „verbröseln“ und auf den Äpfeln verteilen. Bei 200°C auf der unteren Schiene ca. 40 Minuten backen.



ENERGIESPARTIPP

BEIM KOCHEN WASSER SPAREN

Schon kleine Haushaltstricks senken den Wasserverbrauch und schonen die Umwelt.

DESHALB UNSER TIPP

Nutzen Sie beim Kochen nur so viel Wasser wie nötig: Zum Ankochen von einem Kilogramm Kartoffeln genügt beispielsweise meist 1/4 Liter Wasser. Ein Auffüllen des Topfes mit einem Liter oder mehr ist nicht notwendig. Neben der überschüssigen Wassermenge vergeuden Sie rund 25 Prozent Wärmeenergie.



REGIONAL EINKAUFEN

- | | | |
|-----------------|-----------------|-------------------|
| ▶ Blaubeeren | ▶ Brombeeren | ▶ Heidelbeeren |
| ▶ Esskastanien | ▶ Preiselbeeren | ▶ Stachelbeeren |
| ▶ Haselnüsse | ▶ Walnüsse | ▶ Feldsalat |
| ▶ Pfirsiche | ▶ Mais | ▶ Steckrüben |
| ▶ Nektarinen | ▶ Blattsalate | ▶ Blumenkohl |
| ▶ Brokkoli | ▶ Chinakohl | ▶ Kohlrabi |
| ▶ Weißkohl | ▶ Spitzkohl | ▶ Rotkohl |
| ▶ Wirsing | ▶ Rettich | ▶ Kürbis |
| ▶ Paprika | ▶ Kartoffeln | ▶ Möhren |
| ▶ Radieschen | ▶ Mangold | ▶ Bohnen |
| ▶ Erbsen | ▶ Fenchel | ▶ Gurken |
| ▶ Lauchzwiebeln | ▶ Porree/Lauch | ▶ Rote Bete |
| ▶ Sellerie | ▶ Spinat | ▶ Tomaten |
| ▶ Zucchini | ▶ Zwiebeln | ▶ Stangensellerie |
| ▶ Äpfel | ▶ Auberginen | ▶ Birnen |
| ▶ Weintrauben | | |



KLIMATIPP

Legen Sie jetzt einen Vorrat an selbstgemachten Marmeladen an, dann kommen Sie bis zur nächsten Erntesaison durch das Jahr. Sie vermeiden dadurch lange Transportwege für die Supermarktware und helfen dem Klima.



APFELTIPP

Der September ist der Erntemonat. Die meisten Äpfel sind jetzt pflückreif. Beachten Sie jedoch, dass einige Sorten ihre vollständige Genussreife erst nach einigen Wochen entwickeln.

Besuchen Sie diesen Monat unbedingt das Ökowerk Emden und lassen Sie sich von über 600 Apfelsorten und deren Unterschiedlichkeit beeindrucken.



OKTOBER | 2016

KW 39

1. Sa

2. So *Erntedankfest*

3. Mo *Tag der Deutschen Einheit*

4. Di *Beginn Herbstferien 04.10.16-15.10.16*

5. Mi

6. Do

7. Fr

8. Sa

9. So

KW 40

10. Mo

11. Di

12. Mi

13. Do

14. Fr *Herbstferien Ende*

15. Sa

16. So

KW 41

17. Mo

18. Di

19. Mi

20. Do

21. Fr

22. Sa

23. So

KW 42

24. Mo

25. Di

26. Mi

27. Do

28. Fr

29. Sa

30. So *Ende der Sommerzeit*

KW 43

31. Mo *Reformationstag und Halloween*

KW 44

Rauch-mariniertes Rindfleisch

BBQ-Butter, geschwenkte Bohnen und Würfelkartoffeln
Upstalsboom Park-Restaurant in Emden



REZEPT

KÜRBIS-KARTOFFEL-TORTILLA

für 4 Personen

ZUTATEN

- 600 g Hokkaido-Kürbis
- 400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 6 EL Öl
- 1 Bund Petersilie
- 6 Eier
- 6 EL Milch
- Salz, Pfeffer und frisch geriebene Muskatnuss

ZUBEREITUNG

Kürbis putzen, halbieren, mit einem Löffel entkernen und in 3 cm breite Spalten schneiden. Die Kürbisspalten quer in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und auch in dünne Scheiben schneiden.

2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne (ca. 20 cm Ø) erhitzen und die Kürbisspalten darin rundherum 5 Minuten anbraten, salzen, pfeffern und herausnehmen. 3 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben rundherum anbraten, salzen, pfeffern und bei milder bis mittlerer Hitze zugedeckt 10 Minuten dünsten. Kürbis untermischen und weitere 5 Minuten zugedeckt garen.

Inzwischen die Petersilienblätter fein hacken. Eier und Milch in einem hohen Gefäß mit dem Schneidstab pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Das Gemüse mit einem Pfannenwender vom Pfannenboden lösen, Petersilie untermischen. Alles gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Den Pfannenrand mit 1 EL Öl bepinseln. Eier und Milch über das Gemüse gießen. Auf dem Rost im heißen Ofen bei 180°C (Umluft 160°C) auf der mittleren Schiene 20–30 Minuten stocken lassen.

Die Tortilla vorsichtig mit einem Pfannenwender vom Pfannenboden lösen und auf eine Platte oder ein Brett gleiten lassen.

Tipp: Die Tortilla unbedingt in einer Pfanne mit unbeschädigter Beschichtung zubereiten, damit man sie gut aus der Pfanne bekommt. Achten Sie vor dem Herausnehmen darauf, dass sie unten und am Rand bereits gelöst ist.



KLIMATIPP

Heizpilze im Freien schaden dem Klima. Lieber gemeinsam in Decken einkuscheln oder warme Kleidung anziehen. Laut BUND verursachen Heizpilze bei mittlerer Leistung in einer Stunde ca. 2 kg CO₂.



NATURTIPP

Jetzt sollten Blumenzwiebeln von Tulpen, Narzissen und Krokussen in die Erde, damit sie im Frühjahr treiben.



REGIONAL EINKAUFEN

- | | | |
|-----------------|-----------------|-------------------|
| ▶ Quitten | ▶ Weintrauben | ▶ Fenchel |
| ▶ Esskastanien | ▶ Preiselbeeren | ▶ Mais |
| ▶ Haselnüsse | ▶ Walnüsse | ▶ Feldsalat |
| ▶ Pastinaken | ▶ Topinambur | ▶ Steckrüben |
| ▶ Rotkohl | ▶ Blattsalate | ▶ Blumenkohl |
| ▶ Brokkoli | ▶ Chinakohl | ▶ Kohlrabi |
| ▶ Weißkohl | ▶ Spitzkohl | ▶ Rosenkohl |
| ▶ Wirsing | ▶ Rettich | ▶ Kürbis |
| ▶ Paprika | ▶ Kartoffeln | ▶ Möhren |
| ▶ Radieschen | ▶ Mangold | ▶ Zwiebeln |
| ▶ Äpfel | ▶ Auberginen | ▶ Birnen |
| ▶ Lauchzwiebeln | ▶ Porree/Lauch | ▶ Rote Bete |
| ▶ Sellerie | ▶ Spinat | ▶ Stangensellerie |



APFELTIPP

Vor der Ernte die „Kipp-Probe“ machen, also die Frucht am Baum um 90 Grad drehen. Löst sich dabei der Stiel einfach vom Ast, ist der Apfel pflückreif. Hat die Frucht einen langen, dünnen Stiel, mit dem Zeigefinger auf die Verbindungsstelle zwischen Stiel und Ast drücken, um den Apfel samt Stiel zu lösen.



ENERGIESPARTIPP

DIE RICHTIGE TEMPERATUR KANN KOSTEN SPAREN

Zimmertemperaturen um 21°C sind angenehm, doch nicht immer erforderlich: Räume wie Gästezimmer oder Diele müssen nicht dieselbe Gradzahl wie andere Wohnbereiche haben. Wer bedarfsgerecht heizt, spart Kosten und Energie. Empfohlen werden folgende Gradzahlen:

- | | | |
|---------------------|--------------|---------------------|
| ▶ Wohnzimmer 21°C | ▶ Bad 23°C | ▶ Kinderzimmer 20°C |
| ▶ Gästezimmer 15°C | ▶ Küche 18°C | ▶ Esszimmer 20°C |
| ▶ Schlafzimmer 18°C | ▶ Diele 15°C | |

Allgemein gilt: Jedes Grad weniger spart rund sechs Prozent Heizkosten ein.

NOVEMBER | 2016

KW 44

1. Di
2. Mi
3. Do
4. Fr
5. Sa
6. So

KW 45

7. Mo
8. Di
9. Mi
10. Do *Martini*

KW 46

11. Fr
12. Sa
13. So *Volkstrauertag*
14. Mo
15. Di
16. Mi *Buß- und Bettag*
17. Do
18. Fr
19. Sa
20. So *Totensonntag*

KW 47

21. Mo
22. Di
23. Mi *Emder Engelkemarkt 23.11.16-23.12.16*
24. Do
25. Fr
26. Sa
27. So *1. Advent*

KW 48

28. Mo
29. Di
30. Mi

Küstenhimmel

Ostfriesische Teecreme mit Meersalz-Karamell auf einer
Zuckerwolke mit frischen Beeren
Grand Café am Stadtgarten & Kater in Emden



REZEPT

ROTE-BETE-SUPPE MIT INGWER

für 4 Personen

ZUTATEN

-  600 g Rote Bete
-  150 g Kartoffeln
-  75 g frischer Ingwer
-  30 g Butter
-  1 EL Essig
-  1–1,5 l Gemüsebrühe
(je nachdem, wie dick Sie die Suppe mögen)
-  200 g Sahne
-  Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Rote Bete und Kartoffeln schälen, in 2 cm große Würfel schneiden.

Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Alles in Butter bei mittlerer Hitze 5 Minuten anschmoren. Essig und Brühe angießen und zum Kochen bringen.

Bei mittlerer Hitze 30 Minuten kochen lassen. Die Suppe fein pürieren. Sahne bis auf 6 EL in die Suppe geben und aufkochen, dann abschmecken. Restliche Sahne halb steif schlagen und die Suppe damit verzieren.



APFELTIPP



KLIMATIPP

SAFT UND WEIN AUS EIGENEM GARTEN

Lassen Sie das Obst nicht vergammeln, sondern verarbeiten Sie es zu Saft oder Wein. Sie verkürzen die Transportwege für sonst gekaufte Getränke und haben gleichzeitig auch schon die ersten Geschenke für Weihnachten.

Freunde und Verwandte freuen sich über eine Flasche Apfelwein oder selbstgemachtes Apfelkompott.



REGIONAL EINKAUFEN

- | | | |
|----------------|--------------|------------------|
| ▶ Grünkohl | ▶ Kürbis | ▶ Pastinake |
| ▶ Porree/Lauch | ▶ Radicchio | ▶ Rosenkohl |
| ▶ Haselnüsse | ▶ Walnüsse | ▶ Feldsalat |
| ▶ Rote Bete | ▶ Rotkohl | ▶ Steckrüben |
| ▶ Wirsing | ▶ Sellerie | ▶ Blumenkohl |
| ▶ Spitzkohl | ▶ Topinambur | ▶ Schwarzwurzeln |
| ▶ Weißkohl | | |



ENERGIESPARTIPP

HEIZEN WÄHREND DER ÜBERGANGSZEITEN

Gemäßigte Temperaturen in Herbst und Frühling führen oftmals zu der Annahme, auf die Nutzung der Heizung verzichten zu können. Radiatoren und Heizlüfter werden als vermeintlich preiswerterer Ersatz zur Erwärmung der Wohnräume genutzt. Dies ist nicht immer richtig.

RADIATOR KONTRA HEIZUNG

Die Rechnung, ob Strom oder Heizungsbrennstoff preiswerter ist, ist nur schwierig zu entscheiden: Faktoren wie die Größe des Wohnraums, seine Lage (Innenwände/Außenwände) oder die jeweiligen Energiepreise entscheiden über den Vergleich. Im Allgemeinen lässt sich feststellen: Bei Zimmern normaler Größe ist die Nutzung der Heizung effektiver. Sie ist zur Erwärmung ganzer Räume konzipiert, die Wärmeleistung von Radiatoren reicht hier oft nicht aus.

Heizlüfter sollten deshalb nur in kleinen Wohnungen oder bei Ausfall der Heizung zum Einsatz kommen. In Zimmern normaler Größe sind sie bei einer Erwärmung auf 21 °C vergleichsweise teurer als die herkömmliche Heizung.

EIN LETZTER TIPP:

Wer sparen möchte, kann auch auf ganz einfache Art die Heizkosten senken. Ein dicker Pullover ist manchmal effektiver und in jedem Fall weitaus preiswerter als der Einsatz eines Radiators.

DEZEMBER | 2016

KW 48

1. Do

2. Fr

3. Sa

4. So 2. Advent

5. Mo

6. Di Nikolaus

7. Mi

8. Do

9. Fr

10. Sa

11. So 3. Advent

12. Mo

13. Di

14. Mi

15. Do

16. Fr

17. Sa

18. So 4. Advent

19. Mo

20. Di

21. Mi Winteranfang
Beginn Weihnachtsferien bis zum 06.01.2017

22. Do

23. Fr

24. Sa Heiligabend

25. So 1. Weihnachtstag

26. Mo 2. Weihnachtstag

27. Di Emden Engelmarkt 27.12.16-31.12.16

28. Mi

29. Do

30. Fr

31. Sa Silvester

KW 51

KW 52

Upstalsboom Krabbensuppe

mit Dillsahne

Upstalsboom Park-Restaurant in Emden



REZEPT

ROSENKOHLTARTE

für 4 Personen

ZUTATEN

-  250 g Mehl
-  4 Eier
-  4 EL Sahne
-  125 g Butter
-  50 g Haselnüsse gemahlen
-  750 g Milch
-  4 Zwiebeln
-  1 EL Öl
-  100 g Gouda
-  150 g saure Sahne
-  2 TL Senf mittelscharf
-  50 g Mandelblättchen
-  Salz und Pfeffer weiß

ZUBEREITUNG

Mehl, 1 Ei, Sahne, Salz, Butterflocken und Nüsse zum glatten Teig verkneten und ca. 30 Minuten kalt stellen.

Rosenkohl putzen, waschen. In kochendem Salzwasser 10 Minuten garen, abtropfen lassen.

Zwiebeln in Spalten schneiden und im heißen Öl anbraten. Käse reiben. Mit 3 Eiern, saurer Sahne und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Teig zu einem Kreis (ca. 30 cm) ausrollen und in eine gefettete Tarteform (26 cm) drücken. Rosenkohl und Zwiebeln daraufgeben. Mit Eiersahne begießen und den Mandelblättchen bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) ca. 40 Minuten backen. Nach ca. 20 Minuten eventuell abdecken.



REGIONAL EINKAUFEN

Quitten sind bei richtiger Lagerung jetzt reif für die Verarbeitung.

- ▶ Porree/Lauch
- ▶ Pastinaken
- ▶ Topinambur
- ▶ Grünkohl
- ▶ Steckrüben
- ▶ Wirsing
- ▶ Rosenkohl
- ▶ Schwarzwurzeln



KLIMATIPP

SIE DÜRFEN GERN EIN „STOFFEL“ SEIN:

Umweltbewusstes Einkaufen fängt schon mit der Wahl der richtigen Einkaufstüte an. Klarer Fall, das ist die Stofftasche und nicht die Plastiktüte.

Einkaufskörbe und Taschen aus Baumwolle, Jute oder Kunstfaser können vielfach verwendet werden – die Plastiktüte fliegt dagegen nicht selten schon nach einmaligem Gebrauch in den Müll. Für ihre Herstellung ist der Einsatz von Erdöl, Energie und Wasser nötig, was in der Summe einen enormen Ressourcenverbrauch bedeutet.

AUCH DIE BIOLOGISCH ABBAUBARE PLASTIKTÜTE IST KEINE ALTERNATIVE:

Sie verrottet im Kompostiervorgang nicht schnell genug oder wird von Kompostwerken häufig trotzdem aussortiert. Außerdem sieht man mit einer Stofftasche oder einem Korb beim Einkaufen viel schicker aus, als mit einer Plastiktüte.



ENERGIESPARTIPP

IM WINTER NACHTS DIE HEIZKOSTEN SENKEN

Wohlig-warme 21 °C sind tagsüber sicher die richtige Raumtemperatur. Etwas anders sieht es bei Nacht aus: Wer auch in den Nachtstunden die Heizanlage auf „vollen Touren“ laufen lässt, verschwendet nicht nur Energie und Geld, sondern schadet auch seiner Gesundheit.

Gesunde 16 °C schlagen Wissenschaftler als ideale Zimmertemperatur für den Schlafenden vor. Erholsame Ruhestunden und bis zu 50 Prozent niedrigere Heizkosten sind die Folge. Dabei spart ein Grad weniger mindestens 6 Prozent Heizkosten ein.



NATURTIPP

In der Natur herrscht jetzt Ruhe. Jetzt ist die richtige Zeit, um Planungen für das neue Jahr zu machen.