

TEE IN DER DUNKLEN JAHRESZEIT

Text und Illustrationen von Bianca

Echter Tee wird aus der Teepflanze (Camellia sinensis) hergestellt, das sind zum Beispiel Grüner, Weißer oder Schwarzer Tee. Aber auch aus verschiedenen Kräutern und Früchten werden Teeaufgüsse zubereitet. Je nachdem welche Kräuter man verwendet, kann Tee beruhigen, aufwecken, wärmen und kühlen - er ist sehr vielseitig.

Für eine gute Tasse Tee sollte man die ausgewählte Teesorte mit heißem, nicht zu hartem, kalkarmem Wasser übergießen. Einige Teesorten, wie Weißer und Grüner Tee, sind hitzeempfindlich und sollten mit nicht ganz so heißem Wasser übergossen werden. Nach Belieben kann der Aufguss noch mit Zucker, pflanzlicher Milch/Sahne oder nach dem Auskühlen mit Eiswürfeln (am besten aus Tee hergestellt, um Verwässern zu vermeiden) ergänzt werden.

Wenn es draußen dunkel ist und man nicht so richtig in die Gänge kommt, kann Grüner Tee helfen. Dieser enthält stimmungsaufhellendes Theobromin und Koffein. Im Gegensatz zu Kaffee, hilft das Koffein des Grünen Tees sich besser zu konzentrieren, ohne dabei nervös zu machen.

Datteltee ist eine süße Alternative. Fügt man seinem Tee noch Ingwer hinzu erhält man ein belebendes und gesundes Getränk. Schlägt sich die Jahreszeit auf die Stimmung nieder, kann Johanniskraut helfen. Ein Tee daraus wirkt gut gegen Nervosität und depressive Stimmung. Kamille beruhigt, wenn der Stress zu viel wird und Lavendel oder Baldrian eignet sich gut, wenn man einfach nicht einschlafen kann.



HAPPY
2021

NEUES VON
DELI ACTIVE+++REZEPT (S.2)

ein Projekt der ajb gmbh

DELIS

**Bauern
Garten**

AHRENS-
FELDE.

Future-Tipp

Das Deli macht sich zur Aufgabe, umweltschonender und nachhaltiger zu werden - sich zu organisieren. Mit kleinen Schritten zum Ziel.

Jeden Monat soll es eine weitere Idee zur Müllvermeidung geben.

„Wir fühlen uns
besser, wenn wir
das tun.“

Januar 2021: Wir sparen uns Teebeutel und machen Tee im French- Press-Verfahren.

Man findet Tees häufig in Beutel verpackt, aber auch lose und in manchen Ländern gepresst als Teeziegel oder Teeblume (verschiedene Blüten und Echter Tee in einen Ball gepresst, der nach dem übergießen aufgeht). Teebeutel können viel Müll verursachen, es lohnt sich bei hohem Teekonsum zu einer losen Alternative zu wechseln und den Tee dann mit einer Stempelkanne, Teezange oder -netz zuzubereiten.

In den Monaten Mai bis November 2021 werden die Teilnehmenden des Projekts in einer eigenen Ackerparzelle in Ahrensfelde saisonales Gemüse selbst gärtnern und ernten.

Miternten!

Gerne verabreden wir uns dort vor Ort mit einzelnen und kleineren Gruppen: frische Luft tanken, gucken was da wächst und gemeinsam ernten.

Wir geben rechtzeitig Bescheid wenn das Gemüse reif ist.



PROJECT : 030 82717044
DELI th.wenzel@ajb-berlin.de

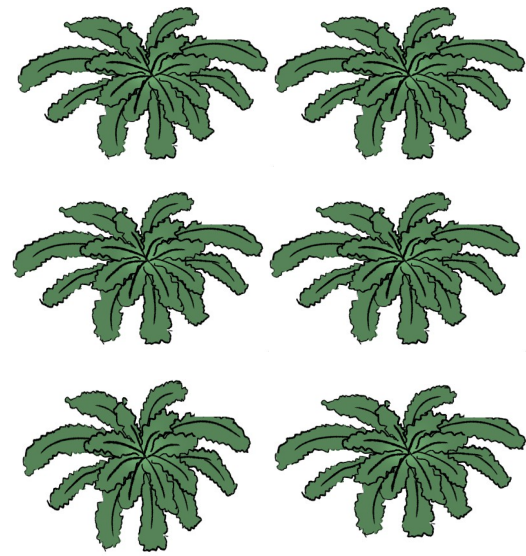
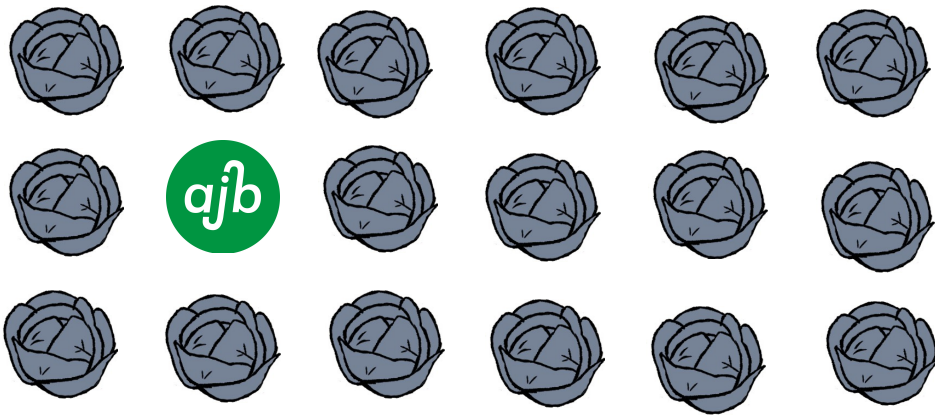


Ein Projekt der:

ajb gmbh
Gemeinnützige Gesellschaft
für Jugendberatung und
psychosoziale Rehabilitation

Das Projekt DELI ACTIVE wird gefördert aus den Mitteln des Europäischen Sozialfonds und dem Land Berlin.





WINTERSALAT / GRÜNKOHL-CHIPS UND PFANNENKNÖDEL (4 P)

GRÜNKOHLCHIPS

150 g Grünkohl / 1 EL Sesamöl oder Olivenöl / 1 EL Sesam / 0,5 EL Knoblauchpulver / 1 TL Salz

Grünkohl waschen und trocknen

Stiele entfernen und die Blätter in Chips-große Teile rupfen

Grünkohl mit der Marinade aus Öl, Sesam, Knoblauch und Salz 5 Min. „massieren“

Bei 150°C im Ofen auf Backpapier 15 Min. rösten

SALAT

150 g Grünkohl / 200 g Rotkohl / 200 g Feldsalat / 50 g Walnüsse

Grünkohl waschen und trocknen

Stiele entfernen und die Blätter in keine Stücke rupfen

Rotkohl in schmale Streifen schneiden, Feldsalat waschen und zur Seite stellen

Walnüsse in der Pfanne rösten

SESAMDRESSING

6 EL Olivenöl / 4 EL Sesampaste (Tahin)

2 TL Ahornsirup / Saft einer Orange / je 1 TL Salz/Pfeffer

Alles zusammen verrühren oder in einem Glas schütteln

In einer Schüssel zu dem Grünkohl und Rotkohl geben und 5 Min. weich massieren

Feldsalat hinzugeben und vermischen, Walnüsse drauf

Weiter Toppings: Kürbiskerne, Orangenfilets, Trauben, je nach Geschmack

SCHNELLE PFANNENKNÖDEL (12 STK)

200 g Semmelbrösel / 2 kl. Zwiebeln / ½ Bund Blatt-Petersilie / 400 ml Hafermilch / 50 g Mehl

1 Prise Muskat / Salz und Pfeffer

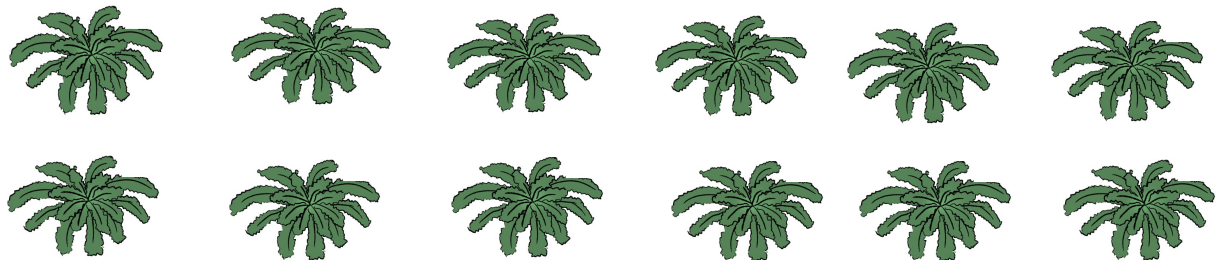
Zwiebeln in kleine Würfel schneiden

Alles, bis auf die Milch zusammenfügen

Vermischen und nach und nach die Hafermilch dazugeben und zu einem Teig kneten

Zuerst wirkt der Teig etwas zu feucht, wird aber von Minute zu Minute fester, kurz ruhen lassen

Mit den feuchten Händen zu flachen Knödel formen und bei mittlerer Hitze 5 Min pro Seite braten



Bleibt gesund! euer Deli