



Neues von deli active mit Rezept auf S. 2 🍷, grüne Aussichten 🌱, vegane Spinnereien 🕷️ und Bohnen für gute Laune. Ein Projekt der ajb gmbh

CACAO

#01 von Bianca

Unter Kakao versteht man häufig das Pulver oder auch die ganze geröstete Bohne des Kakaobaumes, Theobroma cacao, der auf Plantagen in Afrika, Südamerika und Südostasien, also um den Äquator angepflanzt wird. Um Schokolade herzustellen, müssen die Kakaobohnen geerntet, aus dem Fruchtfleisch gepuhlt, fermentiert, getrocknet und grob zerbrochen werden. Der Bruch untergeht dann weiteren Trocknungs- und chemischen Prozessen (neutralisiert den pH-wert und verbessert Löslichkeit) und wird zu einer Masse vermahlen. Die Masse wird dann je nach Sorte mit Zucker, Kakaobutter, anderen Pflanzenfetten, Milchpulver und Gewürzen vermischt und in einer Walze fein vermahlen. In der sogenannten Conche wird die Masse auf ca. 76°C erwärmt und gerührt. Da so noch mehr Feuchtigkeit aus der Masse verdunstet, kann der Zucker nicht mehr auskristallisieren und eine schmelzende Textur wird erreicht. Zum Schluss wird die flüssige Schokolade temperiert und in Tafelformen gegossen. Vor allem in der kommenden Osterzeit ist Schokolade sehr beliebt. Der in Kakao und auch in der Teepflanze enthaltene Stoff Theobromin hat eine stimmungsaufhellende Wirkung für viele Menschen, kann aber für einige Tiere wie Hund und Katze, giftig sein.

RELOAD NOW

Vorsätze 2021 ...von Fabian

Wer kennt das nicht? Man wollte eigentlich mehr Sport machen, weniger Screentime haben und öfter frisch kochen. Nichts ist passiert. Hier 3 Tipps, wie du das besser umsetzen kannst.

1. Definiere deinen Vorsatz so genau wie möglich. Statt „ich möchte mehr Sport machen“ sollte es heißen: Ich werde bis Ende April jeden Mittwoch und Freitag 30 Minuten lang Workout machen.
2. Nüchtern betrachtet sind Vorsätze nichts anderes als Gewohnheiten, es braucht eine gewisse Zeit, bis etwas zur Gewohnheit wird.
3. Damit du deinen Vorsatz nicht vergisst, speichere ihn dir ins Handy als Erinnerung und klebe dir einen Zettel an deinen Kühlschrank.

bauern garten telegramm

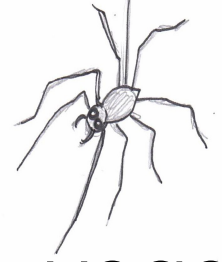
„Frostgare“: Wenn das Wasser im Boden friert, freut sich der Gärtner: die Eiskristalle dehnen sich aus und machen damit die Erde richtig schön locker. Im Frühjahr ist sie dann fein und krümelig. Das erleichtert die Aufnahme weiterer Feuchtigkeit und einem guten Start in das Gartenjahr steht nichts im Weg. **MITERNTEN!**

future-tipp:

Jeden Monat eine weitere Idee zur Müllvermeidung, denn...

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

März 2021 vs Kopien-Flut!
Ist die Kopie wirklich nötig? ...und in Farbe? Die Rückseite von alten Kopien für weitere Kopien oder Notizen nutzen.



vegan gossip

...aufgeschnappt von Nils

TOBEY MAGUIRE:

Seit mehr als zehn Jahren ernährt sich der Schauspieler bereits vegan. Nicht nur bei Lebensmitteln verzichtet er auf tierische Produkte, sondern auch bei Kleidung. Er hat eine starke Abneigung gegen Leder, dies geht soweit, dass Besucher Leder-gürtel und -schuhe ablegen müssen.

APROPOS VEGANE KLEIDUNG

Die Herstellung und Verarbeitung tierischer Materialien schadet den Tieren und unserer Umwelt, weshalb die Nachfrage nach Textilien ohne Tierquälerei stetig wächst. Vegane Kleidung ist frei von tierischen Materialien wie Pelz, Wollen oder Leder. Es gibt aber auch welche, die vegan wirken, es aber nicht sind. Seide wird z.B. aus dem Kokon des Seidenspinners gewonnen, indem er in kochendes Wasser geworfen wird. Auch Knöpfe können aus Perlmutter, Knochen oder Horn hergestellt sein und die Imprägnierung der Regenjacken oder -hosen Bienenwachs enthalten. Gute Alternativen bieten Materialien, die aus recycelten Autoreifen, PET-Flaschen, Buchenholzfasern oder Teppichunterlagen hergestellt werden.

Bei Markenpatches der Jeans greifen Hersteller schon auf Kork, Stoff oder Fasern aus Ananas zurück. Tencel/ Lyocell wird u.a. aus Eukalyptusholz gewonnen, mit Kühleffekt für Blusen und Kleider.

...von Caterina

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.





Spinatstrudel

Was brauchst du:

- 1 Kartoffel
- 500 g TK-Spinat
- 1 Zwiebel
- 150 g Naturtofu oder Champignons
- 1 Karotte
- 3 Knoblauchzehen
- 3 TL Kräuter der Provence
- 3 TL Zitronensaft
- 2 TL Senf
- 3 EL Hefeflocken
- 1-2 EL Sonnenblumenöl
- Salz und Pfeffer
- 275 g veganer Blätterteig
(bei Rewe, Penny...)

Und so geht's:

- Zwiebel, Karotte und Kartoffel in feine Würfel schneiden
- Knoblauch fein hacken
- TK-Spinat auftauen
- Tofu mit den Händen zerkrümeln oder Champignons klein würfeln
- Tofu, Karotte und Kartoffel 5 Min scharf in Sonnenblumenöl anbraten
- Alles andere hinzufügen und gut durchmischen
- großzügig mit Salz und Pfeffer würzen!
- Den Teig auf Backpapier ausrollen
- Das Gebratene längs in der Mitte verteilen
- Zuerst die kurzen Enden nach oben klappen, dann die Längsseiten übereinanderschlagen
- Den Strudel mit etwas Wasser bestreichen
- Ca 25 Min bei 200°C Umluft goldgelb backen

Dazu passend: Feldsalat mit Öl-Essig-Dressing

...Spinnen von Ophelia

