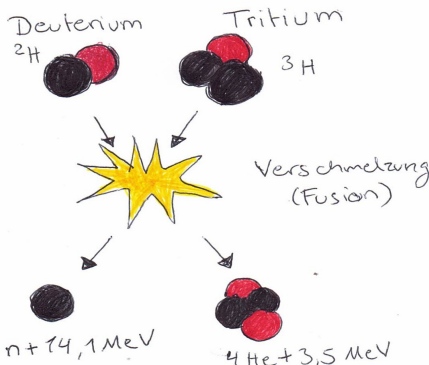


# Neues von deli active mit Rezept auf S. 2 🍳💕, kernige Fusionen und ein Beet in Ahrensfelde - es ist Sommer! Ein Projekt der ajb gmbh



**FUTURIUM**  
 Eine Empfehlung von Ophelia.

● Proton  
 ● Neutron



Durch **Energie**

erzeugt unser Körper Wärme, um so unsere Körpertemperatur zu regulieren. Nachdem unser Körper im

**Sommer**

ohnehin aufgrund der höheren Temperaturen wärmer ist, muss er auch nicht so viel Energie zu sich nehmen um diese zu regulieren, was automatisch bedeutet: Weniger Nahrung, weniger Hunger. Wusstest Du, dass die

**Sonne**

seit 4,5 Milliarden Jahren scheint. Und das wird sie noch weitere 5 Milliarden Jahre tun. Die Photovoltaik in Deutschland hat ein zunehmend größeres Gewicht bei der Energieerzeugung. Im Jahr 2019 betrug der Anteil des Solarstroms am Brutto-Stromverbrauch in Deutschland bei 8,2 %

...aufgeschnappt von Fabian

## Gutes vom Feld



Bei den Temperaturen und der starken Sonneneinstrahlung tut sich einiges im bauerngarten! Dank der vielen Feuchtigkeit im Boden kann man den Pflanzen gerade beim wachsen zuschauen.

**Mit dabei: Zucchini, Kürbis, Mangold, Zuckerschoten, Fenchel, Kräuter, Weißkohl, Zwiebeln**

## futuretipp

Eine Idee zur Müllvermeidung, denn **wir fühlen uns besser, wenn wir das tun.**

**CONSUME LESS BY USING LONGER**

Mein Besuch im Futurium war einfach unglaublich schön. Jeder, der sich für die Zukunft interessiert, wird dort viel lernen können. Dort werden Themen in Form einer Ausstellung dem Besucher nahe gebracht und nicht nur für Erwachsene und Erfahrene, sondern auch für Kinder. Die Themen wie künstliche Intelligenzen, Ernährung in der Zukunft, Infrastruktur in der Zukunft, Kernfusionsreaktor und viele mehr werden einfach erklärt und veranschaulicht dargestellt. Und somit bin ich beim Thema

## Sonne.

Kernfusionsprozesse finden in der Sonne statt. Zwei Atomkerne verschmelzen zu einem neuen Kern, dabei wird Energie abgespalten (exotherm) oder aufgenommen (endotherm). Kernfusionsreaktoren könnten die Menschheit sehr bereichern. Man könnte sie benutzen um Energie zur Stromerzeugung zu gebrauchen.



Gemalt  
von Ophelia

**4 Portionen**  
**250 g Risottoreis**  
**1 Schalotte + 2 EL Olivenöl zum braten**  
**50 ml Reisessig für die Säure und Zitronenabrieb**  
**ca. 800 ml Gemüsebrühe**  
**z.B. 2 Zucchini, 4 Tomaten und 200 g Zuckererbsen**  
**2 EL Petersilie gehackt**

**Als Parmesan-Alternative:**  
**100 g Cashewkerne einweichen**  
**mit 5 Esslöffeln Hefeflocken,**  
**100 ml Wasser und 1 TL Salz pürieren**

**Schalotte fein würfeln**  
**Zucchini in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in Olivenöl anbraten**  
**Tomaten blanchieren bis sich die Haut löst, Haut entfernen und in kleine Stücke schneiden**  
**Zuckerschoten in Olivenöl kurz anbraten**  
**Schalotte in heißem Öl anschwitzen. Reis zugeben und kurz mit anschwitzen**  
**Mit etwas Brühe ablöschen, vom Reis aufsaugen lassen, wieder etwas Brühe nachgießen,**  
**immer rühren! u.s.w.**  
**Säure und Zitronenabrieb dazugeben**  
**etwa 5 Min. bevor der Reis gar ist,**  
**Tomaten und Zuckerschoten unterrühren**  
**das Risotto sollte noch bissfest sein**  
**zum Schluss den veganen Parmesan zugeben,**  
**mit Salz und Pfeffer abschmecken**  
**Zucchini-scheiben auf den Teller in einen Kreis legen,**  
**Risotto mittig plazieren und mit Petersilie bestreut servieren**