



sep 21

# Neues von deli active mit Rezept auf S. 2 🍳💕 aus dem FunghiVersium und eine Wahl fürs gute Klima. Ein Projekt der ajb gmbh

Schimmelpilze sind vor allem als Auslöser von Krankheiten und Allergien bekannt. Sie werden aber auch für die unterschiedlichsten Zwecke mit großem Nutzen eingesetzt. Eines der wichtigsten Medikamente in der Medizin wurde aus einem Schimmelpilz gewonnen: das Antibiotikum. Auch werden in der Herstellung von Roquefortkäse oder Sojasauce Schimmel eingesetzt.

Schimmelpilze sind weltweit verbreitet. Sie leben grundsätzlich im Boden. Sie sind anspruchslos und finden in beinahe allen Böden gute Lebensbedingungen vor. Sie pflanzen sich meist über Sporen fort, die in enormen Mengen an die Luft abgegeben werden. Die Schimmelsporen können über weite Strecken mit dem Wind getragen werden. Damit gelangen sie auch in den Wohnbereich des Menschen. Schlecht gelüftete Räume oder falsch gelagerte Lebensmittel bieten ihnen ideale Wachstumsbedingungen. Wie auch andere Pilze ernähren sie sich von abgestorbenen Substanzen.

Die von schädlichem Schimmel befallenen Lebensmittel müssen in der Regel als Ganzes entsorgt werden. Meistens ist es nicht ausreichend, nur den sichtbar betroffenen Teil zu entfernen. Das Gewebe des Pilzes hat sich bereits in dem gesamten Lebensmittel ausgebreitet und kann dort Pilzgifte erzeugt haben. Diese verteilen sich besonders gut in wasserhaltigen Lebensmitteln.

In folgenden Ausnahmen können von Schimmel befallene Lebensmittel doch noch verzehrt werden: Schimmel auf knusprig-trockener Kruste eines nicht angeschnittenen Brotlaibs kann nicht ins weiche Innere des Laibs eindringen; es genügt, die befallene Kruste großzügig zu entfernen. Ist auf Schnittbrot nur das Äußere der Kruste befallen, so sind die betroffenen und einige benachbarte Scheiben zu entfernen. Marmeladen mit einem Zuckergehalt über 60% wirken konservierend. Die verschimmelten Stellen können großzügig abgehoben werden.

## Text von Andor

+++mehr sehen bei [project.deli](https://project.deli) auf instagram

+++die deli news kommen bald anders\_in losen Abständen\_intensiv und intuitiv

+++Du hast die Wahl\_KlimaWahl21.com\_Da findest du die Wahlprogramme der großen Parteien im Hinblick auf ihre Klimaschutzpolitik ausgewertet. Am 26.09. ist Bundestagswahl

+++am Freitag davor\_24.09.21\_Klimastreik\_#AlleFürsKlima\_um 12:00 am Brandenburger Tor

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.



# deli social, vegan and organic

Selbst kochen als soziales Event. Ganz ohne tierische Lebensmittel, einfach umgesetzt. Und dann noch Bio-Produkte für eine bessere Umwelt. Los geht's!

...mit selbstgemachten **PILZ-GYROS-WRAPS**.



## WAS DU FÜR 6 WRAPS BRAUCHST:

500 g Austernpilze und Champignons  
2 EL Olivenöl und mehr zum braten  
Gyros-Gewürz (fertig o selbstgemacht!)  
½ Gurke, 4 kl. Tomaten, 1 rote Zwiebel  
½ Kopf Eisbergsalat, schwarze Oliven  
Tzatziki (fertig o selbstgemacht)  
Tortillas (fertig o selbstgemacht!)

## WIE ?

Pilze kleiner schneiden und 15 Min in Olivenöl und Gyrosgewürz marinieren, dann mit Olivenöl braten und zur Seite stellen. Eisbergsalat in Streifen schneiden, Gurke und Tomaten in kleine Stücke schneiden.

In die Mitte der Tortillas Tzatziki streichen, darauf Salat verteilen, dann Tomaten, Gurke, Oliven und zuletzt die Pilze dazugeben, die Seiten einklappen und von unten nach oben zu einem Wrap rollen.

## FRISCHE PILZE

Sie zählen zur gesunden Ernährung und liefern mehr Eiweiß als Gemüse. Der Champignon zählt zu den gesündesten Pilzen.

info

## LAURAS TIPP

fürs Braten von Champignons!  
Da Champignons sofort Fette einziehen, kann man diese erstmal ohne Öl oder Margarine in der Pfanne braten und erst später in ca. 1-2 Min. danach hinzufügen.

## D.I.Y.-Tzatziki

400 g Sojajoghurt (Provamel, Skyr Style)  
½ Gurke, 2 Zehen Knoblauch  
2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer und frischer Dill

## Gyros-Gewürz, selbstgemacht, phantastisch!

je 2 TL Oregano und Thymian, je 1,5 TL Salz, schwarzer Pfeffer, Paprikapulver, je 1 TL Majoran, Zucker, Rosmarin, Korianderpulver und je ½ TL Kreuzkümmel und Chilipulver

Gurke grob reiben, salzen und im Sieb 15 Min stehen lassen, ggf. noch mit einem Löffel die Flüssigkeit ausdrücken  
Knoblauch in den Joghurt pressen und mit allen anderen Zutaten vermischen und im Kühlschrank ziehen lassen.

**Einfacher als gedacht! Tortillas, selbstgemacht.**

320 g Dinkelmehl 630, 150 ml lauwarmes Wasser, 1 TL Salz und 50 ml Olivenöl:  
Alles vermischen und so lange kneten, bis es ein geschmeidiger Teig wird, in 6 gleichgroße Stücke schneiden und 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen, dann flach ausrollen (gut bemehlen) und ohne Fett in einer Pfanne 30 Sek je Seite backen, bis es leicht braune Stellen gibt.