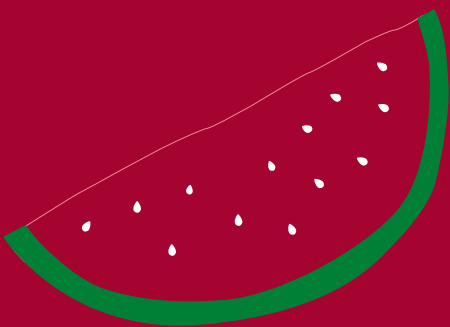




Das begehbare Kochbuch

Bunt, frisch & fruchtig



Bunt, frisch & fruchtig

HERZLICH WILLKOMMEN IN UNSEREM BEGEHBAREN KOCHBUCH!

WIR LADEN SIE GANZ HERZLICH EIN,
ENTLANG ZU GEHEN, ZU STÖBERN, SICH REZEPTIDEEN ZU HOLEN
UND
IHRE LIEBLINGSREZEPTE WEITER ZU GEBEN !

FÜR EIN LEBENDIGES, FACETTENREICHES UND GEMEINSCHAFTLICHES
KOCHERLEBNIS!

VIEL SPASS & GUTEN APPETIT!

FOLGENDE SYMBOLE DIENEN ALS KLEINER LEITFADEN DURCH DIE REZEPTE:



FÜR DIE GANZE FAMILIE



SCHNELLE KÜCHE



GESCHENKIDEE

Beerengenuss

SOMMERZEIT IST BEERENZEIT.

OB GELB-GRÜN, ROT, VIOLETT, BLAU ODER SCHWARZ. BEEREN AUS GARTEN, WALD UND FELD PUNKTEN MIT IHREN WERTVOLLEN INHALTSSTOFFEN UND IHREM ERFRISCHENDEN UND AROMATISCHEN GESCHMACK!

SIE SIND WAHRE ALLROUNDER UND VIELSEITIG EINSETZBAR - IN SÜSSEN ODER HERZHAFTEN SPEISEN, IN WARMEN ODER KALTEN GERICHTEN, ALS GETRÄNK ODER SOSSE ODER EINFACH PUR.

VIELE UNSERER HEIMISCHEN SOMMERBEEREN SIND SEHR EMPFINDLICH. HIER EIN PAAR **TIPPS FÜR EINKAUF, TRANSPORT UND LAGERUNG** VON HIMBEEREN, BROMBEEREN, JOHANNISBEEREN UND CO:

RUND UM DEN EINKAUF & TRANSPORT

- AUSSEHEN DER FRÜCHTE AUF FRISCHE, DRUCKSTELLEN UND SCHIMMEL PRÜFEN.
- HERKUNFT NACHVOLLZIEHEN - JE KÜRZER DER TRANSPORTWEG, DESTO FRISCHER SIND DIE BEEREN IN DER REGEL.
- FRISCHE BEEREN SCHMECKEN AM BESTEN - KLEINE MENGEN AUS DER REGION EIGNEN SICH DAHER AM BESTEN!
- BEEREN IMMER GANZ OBEN AUF DEN EINKAUFSBEUTEL ODER -KORB LEGEN, SO WERDEN SIE NICHT ZERDRÜCKT

RUND UM DEN VORBEREITUNG, LAGERUNG & VERARBEITUNG

- BEEREN DIREKT NACH DEM EINKAUF VERLESEN - SCHIMMLIGE BEEREN AUSSORTIEREN, EBENSO DIE BEEREN IN DER DIREKTEN NÄHE. SIE KÖNNTEN EBENFALLS BEFALLEN SEIN, OHNE DASS ES SICHTBAR IST.
- BEEREN AM BESTEN NEBENEINANDER AUF EINE FLACHE SCHALE ODER EINEN TELLER LEGEN. UM FEUCHTIGKEIT ZU VERMEIDEN, EIN KÜCHENTUCH UNTERGELEGEN.
- KÜHL UND DUNKEL LAGERN, Z.B. IM GEMÜSEFACH DES KÜHLSCHRANKS.
- BEEREN ERST KURZ VOR DEM VERZEHR ODER DER VERARBEITUNG WASCHEN - BEEREN DAZU KURZ IN STEHENDES WASSER TAUCHEN UND IN EINEM SIEB ODER AUF KÜCHENTUCH ABTROPFEN LASSEN. STIELE UND BLÄTTER KURZ VOR DEM VERZEHR ENTFERNEN.
- MATSCHIGE UND ÜBERREIFE BEEREN EIGNEN SICH FÜR KONFITÜRE, SHAKES, SMOOTHIES UND CO



Beerenzeit

SOMMERZEIT IST BEERENZEIT.

DIESE JAHRESZEIT LÄSST SICH KULINARISCH AUF GANZER LINIE GENIESSEN - FRISCH, FARBENPRÄCHTIG, FABELHAFT.

ALLES HAT SEINE ZEIT! KUNTERBUNTE OBST- UND GEMÜSEVIELFALT

WELCHE OBST- UND GEMÜSESORTEN NEBEN BEEREN GERADE SAISON HABEN, ERFÄHRST DU IN UNSEREM **SAISONKALENDER** ODER MITHILFE DER **APP** DES BUNDESZENTRUMS FÜR ERNÄHRUNG.



WARUM IN DIE FERNE SCHWEIFEN? HEIMISCHES SUPERFOOD

WARUM WIR NICHT UNBEDINGT ZU EXOTEN AUS FERNEN LÄNDERN GREIFEN MÜSSEN, SONDERN **DIE HEIMISCHE VIELFALT** GENIESSEN KÖNNEN, ERFABT IHR IN DEM BEITRAG DER **VERBRAUCHERZENTRALE HESSEN**.



IMMER FRISCH, AUCH BEI SOMMERLICHEN TEMPERATUREN

DIE HEISSEN TEMPERATUREN BRINGEN EINIGE HERAUSFORDERUNGEN MIT SICH.

DIE **VERBRAUCHERZENTRALE HESSEN** VERRÄT TIPPS UND TRICKS FÜR **DEN KAUF UND DIE LAGERUNG** VON LEBENSMITTELN BEI WARMEN TEMPERATUREN.



SOMMER IM GLAS

WIE SICH DER SOMMER EINFANGEN UND FÜR KÜHLERE JAHRESZEITEN **HALTBAR MACHEN** UND GENIESSEN LÄSST, ERFABT IHR VOM **BUNDESMINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LANDWIRTSCHAFT**.



Heidelbeer-Smoothie



DAS WIRD GEBRAUCHT:

250 G HEIDELBEEREN
200 G VOLLMILCHJOGHURT
100 ML MILCH
2 EL ZITRONEN- ODER
LIMETTENSAFT
1 EL HONIG
8 MINZBLÄTTER

TIPPS:

SCHMECKT AUCH LECKER MIT
ERDBEEREN, HIMBEEREN,
HEIDELBEEREN & CO.

SO GEHT'S:

1. HEIDELBEEREN ABBRAUSEN UND GUT ABTROPFEN LASSEN.
2. MINZBLÄTTER KALT ABBRAUSEN, TROCKEN SCHÜTTELN.
3. HEIDELBEEREN MIT JOGHURT, MILCH, ZITRONENSAFT, HONIG & 6 MINZBLÄTTERN FEIN PÜRIEREN.
4. IN GLÄSER FÜLLEN, MIT RESTLICHER MINZE DEKORIEREN UND SOFORT GENIESSEN!

WIE SICH WALD- UND
KULTURHEIDELBEEREN
UNTERSCHIEDEN UND NOCH VIELES
MEHR RUND UM DIESE KÖSTLICHE
BEERE ERFÄHRST DU ÜBER DEN
QR-CODE.



Melonen-Feta-Gurken-Salat



DAS WIRD GEBRAUCHT:

750G WASSERMELONE
1 SALATGURKE
1 PACKUNG SCHAFSKÄSE
3 FRÜHLINGSZWIEBELN
3-4 STÄNGEL MINZE

FÜR DAS DRESSING:
2 EL ZITRONENSAFT
1 EL BALSAMICO BIANCO
SALZ, PFEFFER
2 EL OLIVENÖL

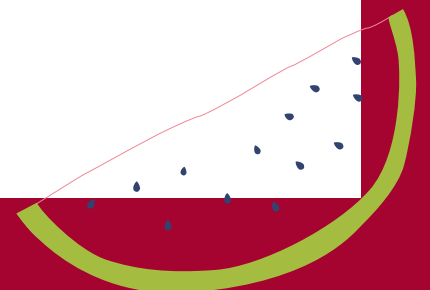
TIPPS:

AUCH LECKER: 2 EL SALATKERNE-
MIX ANRÖSTEN UND ABGEKÜHLT
ÜBER DEN FERTIGEN SALAT
GEBEN.

WASSERMELONE-FETA-
SALATGURKE SCHMECKEN AUCH
GUT OHNE DRESSING
AUFGESPIESST ALS FINGERFOOD.

SO GEHT'S:

1. DAS FRUCHTFLEISCH DER WASSERMELONE VON DER SCHALE SCHNEIDEN UND WÜRFELN.
2. GURKE PUTZEN, SCHÄLEN UND WÜRFELN. FETA WÜRFELN.
3. FRÜHLINGSZWIEBELN WASCHEN, TROCKEN SCHÜTTELN UND IN FEINE RINGE SCHNEIDEN. MINZE WASCHEN, TROCKEN SCHÜTTELN UND BLÄTTER ABZUPFEN, WER MÖCHTE: IN FEINE STREIFEN SCHNEIDEN.
4. ZUTATEN FÜR DAS DRESSING VERRÜHREN UND MIT DEN ÜBRIGEN ZUTATEN MISCHEN.



super schnelles & erfrischendes Blitzrezept



DAS WIRD GEBRAUCHT:

1 STÄNGEL ZITRONENMELISSE
1 EL PUDERZUCKER
1 EL ZITRONENSAFT
150 G TIEFKÜHL-HIMBEEREN
150 G GUT GEKÜHLTER
NATURJOGHURT

TIPPS:

SCHMECKT AUCH TOTAL LECKER
MIT GEFRONERER MANGO ODER
GEFRORENEN HEIDELBEEREN.

SO GEHT'S:

1. ZITRONENMELISSE WASCHEN, TROCKEN SCHÜTTELN, DIE BLÄTTER ABZUPFEN UND EINIGE DAVON ZUM GARNIEREN BEISEITE LEGEN.
2. DIE RESTLICHEN BLÄTTER FEIN HACKEN.
3. DIE GEHACKTE ZITRONENMELISSE MIT PUDERZUCKER, ZITRONENSAFT, GEFRORENEN HIMBEEREN UND DEM JOGHURT MIT DEM STABMIXER PÜRIEREN.
4. DEN FROZEN JOGHURT MIT ZITRONENMELISSEBLÄTTERN GARNIEREN & SERVIEREN.



Stachelbeer-Auflauf



DAS WIRD GEBRAUCHT:

400 G STACHELBEEREN
1 EL RAPSÖL
2 EIER
50 G ZUCKER
70 G WEIZENMEHL
½ TL BACKPULVER
250 G SPEISEQUARK

TIPPS:

ALTERNATIV: HIMBEEREN,
WALDBEERENMISCHUNG

SO GEHT'S:

1. STACHELBEEREN IN EINE GEFETTETE FORM GEBEN.
2. DIE EIER TRENNEN UND DAS EIWEISS MIT ZUCKER STEIF SCHLAGEN.
3. EIGELB, ZUCKER, MEHL, BACKPULVER UND QUARK ZU EINER EINHEITLICHEN MASSE VERRÜHREN.
4. DEN EISCHNEE VORSICHTIG UNTERHEBEN.
5. DIE MASSE ÜBER DIE HIMBEEREN GEBEN.
6. BACKEN: CA. 160°C FÜR CA. 30 MINUTEN

WAS STACHELBEEREN
SO BESONDERS MACHT,
ERFÄHRST DU ÜBER DEN
QR-CODE.



Heidelbeer-Frischkäse



DAS WIRD GEBRAUCHT:

200 G HEIDELBEEREN
6 MINZEBLÄTTER
300 G KÖRNIGER FRISCHKÄSE
1 EL ZITRONENSAFT

TIPPS:

SO GEHT'S:

1. DIE HEIDELBEEREN IN EINEM SIEB KALT WASCHEN, ABTROPFEN LASSEN UND VERLESEN.
2. DIE MINZBLÄTTER ABBRAUSEN, TROCKENSCHÜTTELN UND FEIN SCHNEIDEN.
3. DEN FRISCHKÄSE MIT DEM ZITRONENSAFT VERRÜHREN.
4. DIE HÄLFTE DER HEIDELBEEREN VORSICHTIG UNTER DEN KÖRNIGEN FRISCHKÄSE HEBEN.
5. DEN FRISCHKÄSE MIT DEN ÜBRIGEN BEEREN UND DEN MINZBLÄTTERN GARNIEREN.



Brombeer-Soße



DAS WIRD GEBRAUCHT:

100 G BROMBEEREN
1 ROTE ZWIEBEL
1 EL RAPSÖL
100 ML ROTEN TRAUEBNSAFT
1 EL HONIG
1 EL BALSAMICO ESSIG
JODSALZ, PFEFFER

TIPPS:

SCHMECKT GUT ZU FLEISCH ODER
KÄSE.

SO GEHT'S:

1. BROMBEEREN WASCHEN UND VERLESEN.
2. ZWIEBEL ENTHÄUTEN, KLEINSCHNEIDEN, IN ÖL DÜNSTEN.
3. BROMBEEREN, TRAUBENSAFT, HONIG, ESSIG HINZUGEBEN UND DÜNSTEN.



Durstlöscher Beerencocktail



DAS WIRD GEBRAUCHT:

120 G BEEREN
(Z.B. BROMBEEREN,
HEIDELBEEREN, HIMBEEREN,
JOHANNISBEEREN)
600 ML WASSER
50 G CRUSHED ICE

TIPPS:

STATT FRISCHEN BEEREN
GEFRORENE BEEREN VERWENDEN,
DANN EINFACH EIN BISSCHEN
MEHR WASSER UND KEIN CRUSHED
EIS NEHMEN.

SO GEHT'S:

1. BEEREN IN EINEN KRUG FÜLLEN, MIT WASSER AUFGIESSEN UND 1 STD. ZIEHEN LASSEN.
2. VOR DEM TRINKEN MIT CRUSHED ICE AUFFÜLLEN.



DAS WIRD GEBRAUCHT:

EIN REZEPT VON:

AUS:

TIPPS:

SO GEHT'S:

Mit unserer Rezept-Einsendung

- zeigen wir uns damit einverstanden, dass das von uns eingesandte Rezept unter Nennung unserer Namen und unseres Landfrauenvereins gespeichert, verarbeitet und veröffentlicht werden darf (als Aushang oder in Druckerzeugnissen sowie im Internet, z.B. auf der Website des Landfrauenvereins, bei Facebook o.ä.)
- versichern wir, dass wir mit der Abgabe und Veröffentlichung des Rezepts keine Urheberrechte verletze.

DAS WIRD GEBRAUCHT:

EIN REZEPT VON:

AUS:

TIPPS:

SO GEHT'S:

Mit unserer Rezept-Einsendung

- zeigen wir uns damit einverstanden, dass das von uns eingesandte Rezept unter Nennung unserer Namen und unseres Landfrauenvereins gespeichert, verarbeitet und veröffentlicht werden darf (als Aushang oder in Druckerzeugnissen sowie im Internet, z.B. auf der Website des Landfrauenvereins, bei Facebook o.ä.)
- versichern wir, dass wir mit der Abgabe und Veröffentlichung des Rezepts keine Urheberrechte verletze.