

# Aus der Region in den Kochtopf

U  
M  
W  
E  
L  
T  
B  
E  
I  
R  
A  
T  
H  
A  
R  
D  
E  
G  
G  
E  
N

Die Umwelttage finden in diesem Jahr vom  
31. August bis zum 6. Oktober statt.

Samstag, 31. August 2013, 14:00 - 15:30 Uhr  
Frank Flügel

### **Bienenzucht und Imkerei**

Die Honigbiene ist eines unserer wichtigsten und zugleich eines der unscheinbarsten Nutztiere des Menschen. Sie produziert nicht nur Honig sondern bestäubt auch Pflanzen. Über 70 der 100 Pflanzen die 90% der Welternährung sichern werden von Bienen bestäubt. Imker Frank Flügel erklärt wie die Bienen gehalten werden, wie aus dem gesammelten Nektar Honig wird und wie er den Honig weiterverarbeitet.

Ort: Gladebeck, Ascher Str. / Osterfeuerplatz  
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Mittwoch 4., 11. und 18. September 2013, 18:00 - 22:00 Uhr  
Gesa Simon

### **Vegane Ernährung, was ist das?**

In einem Kochkurs wollen wir uns mit dieser Frage auseinandersetzen, theoretisch und mit dem Gaumen Ohne tierische Lebensmittel vollwertig essen und ohne Mangelerscheinungen leben? Kann eine Mahlzeit ohne Fleisch, Käse, Eier oder Sahne denn schmecken? An drei Abenden werden wir uns in Praxis und Theorie mit veganer Kost beschäftigen, neue Lebensmittel ausprobieren, mit erprobten Rezepten Pasten und Aufstriche, ein Menü und einiges für die schnelle Küche herstellen und über den gewohnten Tellerrand hinausblicken.

Info: 0 55 73 - 95 99 670

Ort: Hardeggen - Lutterhausen, bvg, An der Zementfabrik 4, ehem. Kantine

Kosten: 55,- Euro; ermäßigte Gebühr: 43,- Euro (incl. Lebensmittelkosten)

Anmeldung: 26. August - 1. September 2013 bei der KVHS Northeim mit der Kursnummer J3770H1

### **Gefüllte Zucchini**

1 große Zucchini (ca. 1 kg) längs halbieren, die weiche Kernmasse herausnehmen, leicht salzen und pfeffern und durchziehen lassen.

600 ml Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen, 250 g geschroteten Grünkern einrühren und 10 Minuten bei kleinster Hitze quellen lassen.

Grünkernmasse mit zwei Teelöffeln Senf, Pfeffer, einem Teelöffel Paprika, vier Teelöffeln Majoran, zwei Knoblauchzehen und einem Esslöffel Sojasauce verrühren und abschmecken.

Fertige Grünkernmasse in die vorbereiteten Zucchinihälften füllen. Auf einem gefetteten Backblech bei 200° auf der zweiten Schiene von unten ca. 30 Minuten backen.



Das komplette Programm der  
Hardegger Umwelttage  
erscheint  
Ende August!

Freitag, 9. August 2013  
19.30 Uhr

**Kultur für Erdkabel**  
Bad Gandersheim

([www.umweltbeirat-hardeggen.de](http://www.umweltbeirat-hardeggen.de))