

# Regional - beste Wahl in den Kochtopf

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

Donnerstag, 12. September 2013, 19:00 - 21:00 Uhr

Kurt Scheibner, Eichelberghof

**Bio-Landbau in der Praxis**

Ort: Eichelberghof, Brinkstr. 10, Hardeggen-Espol

Samstag, 14. September 2013, 10:00 - 12:00 Uhr

Ev. luth. Mauritiusgemeinde

**Kindergottesdienst "Rund um den Apfel"**

Ort: Gemeindehaus der Mauritiusgemeinde, Gießeturm 3

Freitag, 20. September 2013, 14:30 - 18:15 Uhr

BUND-Kreisgruppe Northeim

**Die Hutewälder am Reiherbach – Weidetiere prägen die Landschaft und produzieren nachhaltig bestes Fleisch.**

Treffpunkt: Burghof Hardeggen

**Internationale Küche - Kochkurse**

Anmeldung bei der KVHS bis 17. September

Montag, 23.9.2013, 18:00 - 21:00 Uhr

Upasana Kumar: **Regionales Kochen - Indisch (vegetarisch)**

Kursnummer J3750H1

Dienstag, 24.9.2013, 18:00 - 21:00 Uhr

Sandra Reginato: **Regionales Kochen - Italienische Küche: Veneto**

Kurs-Nr.: J3750H2

Donnerstag, 26.9.2013, 18:00 - 21:00 Uhr

Ilona Hagendorff: **Regionales Kochen nach Hardegger Art**

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

Tipp aus dem veganen Kochkurs

**Zwiebel-Nuss-Aufstrich**

120 g Zwiebeln  
2 Zehen Knoblauch  
100 g Sonnenblumenöl  
80 g gemahlene Haselnüsse  
2 Teel Majoran  
1 Teel Thymian  
1 kleines Lorbeerblätter  
mit Salz und Pfeffer abschmecken

Zwiebeln und Knoblauch sehr fein hacken, in Öl goldgelb braten. Nüsse mit Majoran, Thymian und Lorbeerblatt sehr fein hacken. Nüsse, mischen und 1 bis 2 Min unter Rühren mit braten. Topf von der Kochstelle nehmen, mit Pfeffer und Salz abschmecken. 1 - 2 Std durchziehen lassen.



**Wie viel Wasser brauchen wir für unsere Lebensmittel?**

Zum Trinken und Kochen brauchen wir ca. 3 l am Tag (zwei 1,5 l Flaschen), aus dem Wasserhahn 120 l pro Tag und insgesamt 4000 l (2 x 2 x 1 m, die die Kinder mit dem gelben Absperrband andeuten).

Einen großen Teil dieses Wasser, das wir für die Produktion unserer Güter brauchen entfällt auf Lebensmittel.

Die 35 ml für ein g Tomaten aus Deutschland fällt in der 1,5 l Flasche kaum auf, aber für ein g Schweinefleisch brauchen 4 Flaschen und für 1g Rindfleisch sogar 8 Flaschen.