

# DER FRÜHLING KOMMT



Grünkohl enthält eine hohe Menge an **Vitamin A, C, E und K sowie B-Vitamine**. Der gesunde Superkohl liefert darüber hinaus mehr Eisen als manche Fleischsorten.

## Zutaten:

- » 200 g frischer Grünkohl
- » 2 EL Olivenöl
- » ½ TL Meersalz
- » ½ TL Paprikapulver oder Knoblauchpulver (optional)

- 1** Backofen auf 150°C Umluft vorheizen.
- 2** Grünkohl vom Strunk entfernen, in mundgerechte Stücke zupfen und in einer Schüssel mit Olivenöl und Gewürzen vermengen.
- 3** Alle Teile auf einem Backblech verteilen, dabei die Grünkohlstücke nicht übereinanderlegen. Die Stücke ca. 10–12 Minuten backen, bis sie knusprig sind – aber nicht verbrennen lassen! Kurz warten und genießen.

**Tip:** Mit etwas Parmesan oder Sesam bestreuen für mehr Geschmack.



## KARTOFFELDRUCK GESTALTE DEINE EIGENEN SHIRTS



### Du benötigst:

- » Textilien, z. B. T-Shirts oder Taschen (gewaschen, gebügelt)
- » Stoffmalfarbe und Pinsel
- » rohe Kartoffeln in verschiedenen Größen
- » scharfes Küchenmesser, (Kuchen)Gabeln
- » kleine Ausstechformen für Kekse
- » Haushaltspapier, Pappe oder alte Kartonversandtaschen

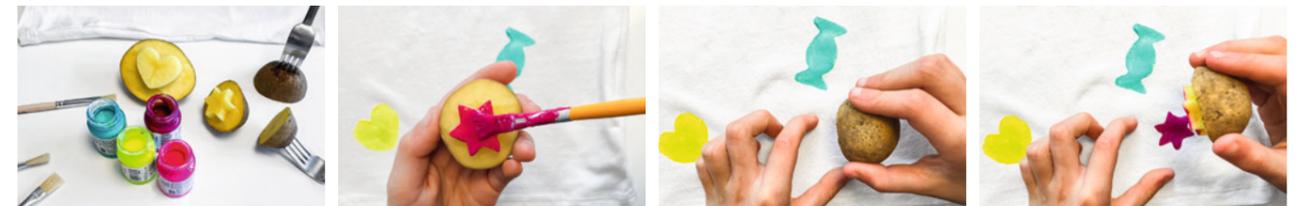
### So geht's:

Du benötigst einen Arbeitsplatz mit harter Unterlage. Lege die Pappe in das Innere des Shirts um ein Durchdrucken zu verhindern.

Schneide die Kartoffel mit dem Messer in zwei Hälften. Für ovale Formen kannst du eine Gabel als Griff in eine Kartoffelhälfte stecken. Mit den Ausstechformen kannst du Muster auf deinen Stoff stempeln.

Bestreiche die Schnittfläche mit einem weichen Pinsel mit Stoffmalfarbe und drücke deinen Stempel mit gleichmäßigem Druck auf den Stoff.

Nach einer Trocknungszeit wird die Stoffmalfarbe durch Bügeln fixiert.



## WUSSTEST DU, DASS ...

... dass die größte Kartoffel der Welt fast 5 Kilo wog? Das ist so schwer wie eine kleine Katze.

Kartoffeln kommen aus Südamerika und wachsen unter der Erde.

Vor über 400 Jahren brachten Seefahrer die Pflanze nach Europa. Zuerst dachten die Leute, sie sei giftig, weil sie nur die Blätter aßen. Doch als sie die Knolle probierten, wurde sie schnell beliebt. Heute macht man daraus Pommes, Chips, Kartoffelbrei und Bratkartoffeln.

Mit einer Kartoffel kann eine kleine Glühbirne zum Leuchten gebracht werden. Kartoffeln enthalten Wasser und Mineralstoffe, die Strom leiten.

MÄRZ 2025

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9						1	2
10	3	4	5	6	7	8	9
11	10	11	12	13	14	15	16
12	17	18	19	20	21	22	23
13	24	25	26	27	28	29	30
14	31						

# Grünkohl-Chips