

# VEGANUARY



Der **Veganuary** ist eine tolle Möglichkeit, vegane Ernährung auszuprobieren.

Der Name Veganuary ist ein sogenanntes Kofferwort aus den englischen Begriffen „Vegan“ und „January“.

## Zutaten für 4 Personen:

- » 1 Zwiebel
- » 2 Knoblauchzehen
- » Pflanzenöl zum Anschwitzen
- » 2 Kartoffeln
- » 250 g rote Linsen
- » 1¼ l Gemüsebrühe
- » 400 g Kidneybohnen
- » 140 g Mais
- » 1 rote Chilischote
- » 500 g passierte Tomaten
- » Salz, Pfeffer, Curry und Paprikapulver

1

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Die roten Linsen kurz abbrausen und ebenfalls in den Topf geben. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10–15 Minuten köcheln lassen.

2

Mais und Bohnen abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Chili putzen, längs einschneiden, entkernen und fein hacken. Chili, Bohnen und Mais in den Topf geben und weitere 10 Minuten köcheln. Passierte Tomaten hinzufügen und das Chili heiß werden lassen. Mit Salz, Pfeffer, Curry- und Paprikapulver abschmecken.

Zum Chili sin Carne schmecken frische Petersilie, Reis, frisches Weißbrot oder Tortilla-Chips und auch ein Klacks vegane Crème fraîche.



## JANUAR 2024

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

## EISBÄR BILDER UND KARTEN BASTELN



### Du benötigst:

- » Zeitungspapier
- » blaues und weißes Tonpapier
- » Klebestift
- » Filzmaler in Schwarz
- » Wackelaugen
- » Schere
- » Locher

### So geht's:

Nutze die ganze Größe des blauen Blattes für ein Bild oder knicke es in der Mitte für eine Karte.

Reiße das weiße Papier für die Eisberge im Hintergrund und klebe es unten auf die blaue Pappe.

Schneide Körper, zwei Ohren, Kopf und Schnauze aus und klebe sie in dieser Reihenfolge auf.

Zeichne mit dem schwarzen Filzmaler die Ohren und die Schnauze auf.

Jetzt klebe noch die Wackelaugen auf und verziere dein Bild mit Schneeflocken aus dem Locher – fertig ist dein Eisbärbild!

## WUSSTEST DU, DASS ...

... Eisbären kleine Ohren und Schwimmhäute zwischen den Zehen haben?

Sie können ohne Pause 155 km weit schwimmen und über 5 m breite Eisspalten springen.

Winterschlaf hält der Eisbär nicht. Nur trüchtige Weibchen ziehen sich in eine Geburtshöhle, in der sie Winterruhe halten, zurück.

Eisbären sind Allesfresser, den Hauptbestandteil ihrer Nahrung machen Robben aus.

Sie sind die größten Raubtiere an Land. In der Natur werden Eisbären im Durchschnitt 20 Jahre alt.



# Chili vegan

Versorgungsbetriebe



Elbe GmbH