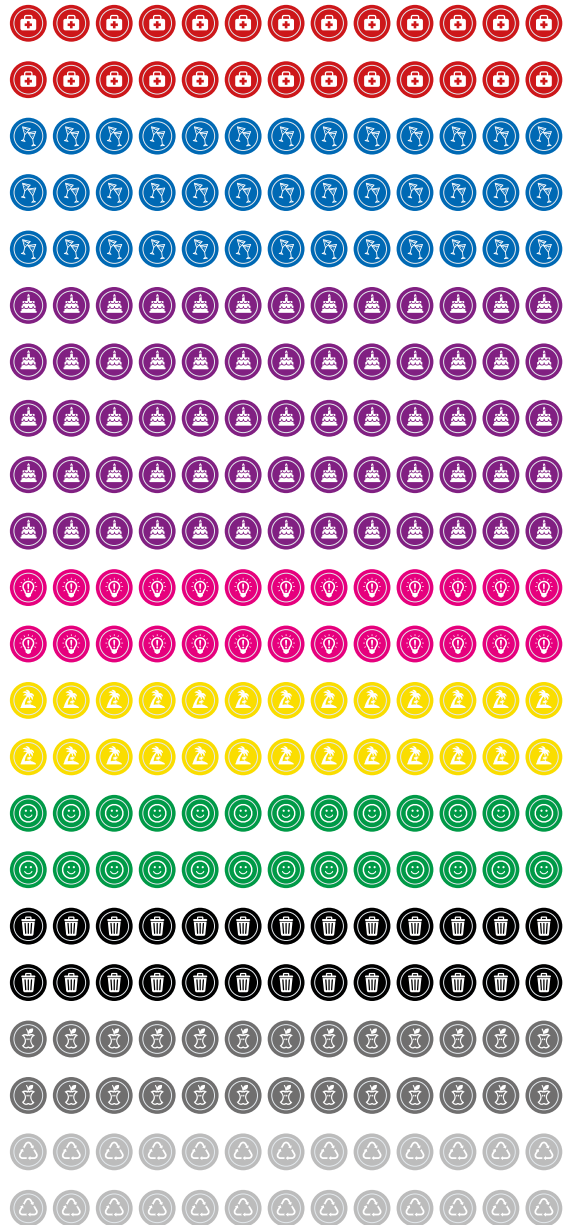


Die Termine 2022

Mit
286 Stickers
für noch mehr Spaß
beim Planen!





Geburtsstage	
1 Di	Fastnacht
2 Mi	AachenerWass
3 Do	
4 Fr	
5 Sa	
6 So	
7 Mo	10
8 Di	Internationaler Frauentag
9 Mi	
März 2022	
10 Do	
11 Fr	
12 Sa	
13 So	
14 Mo	11
15 Di	
16 Mi	
17 Do	
18 Fr	
19 Sa	
20 So	Kühlingparng
21 Mo	12
22 Di	
23 Mi	
24 Do	
25 Fr	
26 Sa	
27 So	Sommerzeit
28 Mo	13
29 Di	
30 Mi	
31 Do	

Zu dick zum Fliegen?

Hummeln können nur aus einem Grund fliegen: Weil sie nicht wissen, dass sie eigentlich gar nicht fliegen können. Viel genau das sogenannte Hummel-Paradoxon in die Welt gebracht hat, ist umstritten. Von einem deutschen Physiker oder einem französischen Mathematiker wird gemunkelt, deren Berechnungen in den 1930er-Jahren zweierlei ergaben: Hummeln sind zu dick. Und sie haben zu kleine Flügel. Deshalb können sie gar nicht abheben. Was die Brummer, die zu den Wildblütern gehören aber wie gesagt, nicht wissen. Besser, sie erfahren es auch nicht: denn Hummeln sind wichtige Bestäuberinsekten. Tomaten zum Beispiel können nur sie effizient bestäuben, weshalb sie kommerziell in Treibhäusern eingesetzt werden. Außerdem klopfen sie staatenbildenden Insekten richtig ran. Ein Arbeitstag, bei dem locker bis zu 1.000 Blüten angefliegen werden, dauert 18 Stunden, und wenn andere Bienen wegen schlechten Wetters längst die Beelen im Stock hochgelegt haben, brummen Hummeln immer noch durch den Regen. Warum sie also trotzdem fliegen? Weil die Herren Wissenschaftler angenommen hatten, Hummelflügel seien star. Das sind sie aber nicht, und mit ihrem schnellen Flügelschlag produzieren die Tierchen Wirbel, die für Aufwind sorgen. So hat man sie schon in 5.600 Metern Höhe am Mount Everest rumkriechen sehen. Leider gelten manche Hummelarten als „gefährdet“ bis „stark gefährdet“. Hobbygärtner können ihnen mit nektarreichen Pflanzensorten, die vor allem im Spätsommer und Herbst blühen, den Tisch decken. >>



Kalbsrollen

(8 Portionen) 8 Kalbschnitzel (je 120g), Salz, Pfeffer, 100g Ricotta-Pesto, 150g Mozzarella, 16 getrocknete Tomaten in Öl, Küchengam - 30g Butterschmalz - 100ml Weißwein, 300ml Fleischbrühe - 100g süße Sahne, 1 EL Senf, Salz, Pfeffer, 1 EL Estragon, gehackt - Soßenbinder

Kalbschnitzel flach klopfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer bestreuen. Je eine Seite mit Pesto bestreichen - Mozzarella in kleine Würfel schneiden und darauf verteilen. Je 2 Tomaten darauflegen, aufrollen und mit Küchengam festbinden - Butterschmalz erhitzen und Rollen rundherum anbraten - Wein und Brühe angeben, anköchen und 40 Minuten schmoren - Rollen herausnehmen, Küchengam entfernen und Rollen warm stellen - Sahne und Senf unterrühren und einkochen lassen - Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Estragon einwürfen - Süße nach Bedarf mit Soßenbinder andicken und zu den Rollen servieren - Beilage: Gnocchi, grüner Spargel

Zeitaufwand: 30 Minuten (ohne Schmorzeit), Nährwerte pro Portion: 372 kcal (1.556 kJ), 24 g F, 6 g KH, 30 g EW

Porree-Creme mit Lachs

1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 350g Porree - 1 EL Öl - Saft von ½ Zitrone, ½ EL Wasabiaöl, 500ml Gemüsebrühe - 200g Lachsfilet - 50g süße Sahne, Salz, Pfeffer

Zwiebel in feine Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken. Porree längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden - Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Porree 3 Minuten darin dünsten, 2 Esslöffel der Mischung beiseitestellen - Zitronensaft, Wasabiaöl und Brühe zum Porree geben, anköchen und 15 Minuten fort-kochen - Lachs in 1 cm große Würfel schneiden - Suppe fein pürieren, Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachs in die Suppe geben und 3 Minuten gar ziehen lassen - Suppe mit dem Lachs auf vorgewärmte Suppenteller verteilen und mit der beiseitegestellten Porree-Mischung garnieren.

Zeitaufwand: 30 Minuten (ohne Garzeit), Nährwerte pro Portion: 229 kcal (956 kJ), 17 g F, 6 g KH, 13 g EW

Giovanninos Tiramisu

(8 bis 10 Portionen) 150g Zucker, 300ml extra stark gekochter Espresso - 5 Eigelb, 75g Puderzucker, 200g Mascarpone - 3 Blatt Gelatine - 1 P. Vanillezucker, 1 EL Rum, 2 EL Orangellikör, 3 EL Zitronensaft - 3 Eiweiß, 30g Zucker - 100g süße Sahne - 20 Löffelbiskuits - 1 bis 2 EL Kakaoapulver

Zucker im heißen Espresso auflösen und abkühlen lassen - Eigelbe und Puderzucker cremig aufschlagen und Mascarpone unterheben - Gelatine nach Anweisung einweichen, auflösen und unter die Mascarpone-masse ziehen - Creme mit Vanillezucker, Rum, Orangellikör und Zitronensaft verühren - Eiweiße mit Zucker steif schlagen - Sahne steif schlagen und beides vorsichtig unter die Creme ziehen - Eine Form mit der Hälfte der Löffelbiskuits auslegen und mit der Hälfte des Espressojus tränken - Die Hälfte der Creme darauf verteilen, die restlichen Löffelbiskuits darauflegen und wieder tränken - Die restliche Creme darüberstreichen und mit Kakaoapulver bestreuen - Die Creme mindestens 3 Stunden kühl stellen und erst kurz vor dem Servieren herausnehmen.

Zeitaufwand: 35 Minuten (ohne Kühlzeit), Nährwerte pro Portion: 287 kcal (1.202 kJ), 12 g F, 36 g KH, 6 g EW

Schokoladen-Cognac-Torte

(16 Stücke, Vorbereitung 2 bis 3 Tage vorher) 250g Mehl, 2 TL Backpulver, 250g weiche Butter, 250g Zucker, 6 Eier, 1 P. Vanillezucker, 1 Prise Salz, 4 Tropfen Bittermandelöl, 2 EL Rum - 150g Zartbitter-schokolade, geraspelt, 150g Mandeln, gemahlen - Butter für die Form - 250ml Cognac - 4 EL Aprikosen-konfitüre - 250g Zartbitterkovarkäse, geschmolzen - 25g Pistazien, gehackt

Aus den angegebenen Zutaten einen Rührteig bereiten - Schokolade und Mandeln unterheben - Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Butter einfetten, Teig gleichmäßig in der Form verteilen. Form in den vorgeheizten Backofen setzen: unten (E: 100 °C / U: 160 °C / G, Stufe 2 bis 3) 50 bis 70 Minuten / Nachwärme: 10 Minuten - Torte abkühlen lassen, mit einem Zahrstoßer mehrmals einstreichen und nach und nach mit Cognac beträufeln - Mit verrührter Aprikosenkonfitüre bestreichen - Kuvetteirten und glatt streichen. Mit einem Messer Tortenstücke einzeln - Mit Pistazien verzieren und kühl stellen - Torte erst nach zwei bis drei Tagen anschneiden - Tipp: Die Torte kann in Allzweck-blech aufbewahrt werden.

Zeitaufwand: 45 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit), Nährwerte pro Stück: 531 kcal (2.222 kJ), 30 g F, 44 g KH, 8 g EW

Alle Rezepte zum Download im Internet: [kalender.stuttim.de](#)

Blumen für die Vielfalt

>> Haben Sie es auch schon bemerkt? Im Frühjahr und Sommer summt und brummt es viel seltener - Bienen, Schmetterlinge, Hummeln & Co können sich schon lange rar. Dass die Windschutzscheibe auf langen Autofahrten sauberer bleibt als noch vor 20 Jahren, ist der einzige, wenig erstrebenswerte Vorteil. Der Insektenschwund, bei dem einige Arten mehr betroffen sind als andere, ist, so sehen es nicht nur Biologen und Artenschützer, nichts Geringeres als eine Katastrophe. Ein stilles, kontinuierliches Abkandemkommen: Alle zehn Jahre verschwinden weltweit knapp neun Prozent Insekten, sogar in Naturschutzgebieten. Neueste Studien besagen zwar, dass sich das Sterben verlangsamt und die Zahl wasser-nah lebender Insekten sogar zugenommen habe - dennoch bleibt die Situation bedrohlich. Woher kommt das große Sterben? Viele Faktoren wirken zusammen, von der Verstädterung über Monokulturen und Pestizide bis hin zur Lichtverschmutzung. Insekten sind jedoch essenzielle Mitglieder unseres Ökosystems, sie bestäuben Pflanzen, die wir gerne essen, und sie dienen Vögeln als Nahrung. Was können also Gartenbesitzer tun, um den fliegenden Tieren unter die Flügel zu greifen? Schon wenig wirkt. Etwa ein Teil des Rasens zur Blumenwiese machen und dabei heimische Pflanzen bevorzugen, die sich in ihrer Blühphase abwechseln, sodass Insekten von Frühjahr bis Herbst etwas zu fressen haben. Kräuter und Pflanzen wie Wiesenlabi, Akelei oder Natternkopf sind prima geeignet, und auch Insektenhotels werden gut angenommen. Rasenmähroboter sind tabu!



Melonensuppe „Französische Art“

1 große Charentais-Melone (ca. 800g) · 150g durchwachsener RäucherSpeck in dünnen Scheiben · 8 bis 12 Minzeblätter, 100g Creme fraîche · Meersalz, schwarze Pfeffer, frisch gemahlene · 100g Ziegenfrischkäse · 1 bis 2 EL Olivenöl

Melone halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Melone in dicke Spalten schneiden, das Fruchtfleisch von der Schale lösen und in grobe Stücke schneiden. Melonenstücke in einen gut verschließbaren Behälter geben und 2 bis 3 Stunden kühl stellen. RäucherSpeck in feine Würfel schneiden und unter Rühren knusprig braten, auf Küchenrepp abtropfen lassen. Melonenstücke, Minzeblätter und Creme fraîche pürieren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Suppe auf vier Suppenteller verteilen und den Ziegenkäse darüberkrümen. Speckstückchen darübergeben und mit Olivenöl bedecken. Mit Baguette servieren.

Zeitaufwand: 15 Minuten (ohne Kühlzeit), Nährwerte pro Portion: 527kcal (2.204kJ), 43g F, 26g KH, 8g BW

Radieschen-Zucchini-Salat

1 Bd. Radieschen, 3 Zucchini, 1 Knoblauchzehe · 1 EL Olivenöl · Salz, Pfeffer · 1 Bd. Schnittlauch · 2 EL Olivenöl, 4 EL Kräuteressig, Salz, Pfeffer · 2 Stängel Sauerrampfer

Radieschengrün abschneiden, Radieschen und Zucchini in Scheiben schneiden, Knoblauch hacken. Öl erhitzen. Zucchini mit Knoblauch anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit den Radieschen zu den Zucchini geben. Öl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren und mit dem Gemüse mischen. Sauerrampfer in dünne Streifen schneiden und darüberstreuen. Salat lauwarm servieren.

Zeitaufwand: 30 Minuten, Nährwerte pro Portion: 140kcal (586kJ), 12g F, 4g KH, 3g BW

Garnelen-Ananas-Spieße

4 Scheiben Ananas · 300g Garnelen (Räucherfertig) · 3 Knoblauchzehen · Schale und Saft von 1 unbehandeltem Limette, ½ Bd. Kerbel, gehackt · 3 EL Zitronen-Ölivenöl, 1 TL Sambal Olek, Salz, Pfeffer, Zucker · Spieße

Ananas in Stücke schneiden. Ananasstücke abwechselnd mit Garnelen auf Spieße stecken. Knoblauchzehen hacken. Knoblauch, Limettenschale und -saft, Kerbel, Öl, Sambal Olek, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Spieße darin 30 Minuten ziehen lassen. Spieße von beiden Seiten 4 Minuten grillen.

Zeitaufwand: 20 Minuten (ohne Ziehezeit), Nährwerte pro Portion: 160kcal (701 kJ), 98g F, 9g KH, 10g BW

Pêche Melba

4 reife, steinfrühe Pfirsiche, kochendes Wasser · Saft von 1 Zitrone, 25g Zucker · 500g Himbeeren, 50g Zucker · 500g Vanilleeis · 1 EL Mandelblättchen

Pfirsiche mit kochendem Wasser begießen, nach 12 Sekunden herausnehmen und in Eiswasser abschrecken, schälen, halbieren, entkernen. Mit Zitronensaft bestreichen und mit Zucker bestreuen. Kühl stellen. Himbeeren mit Zucker pürieren und durch ein Sieb streichen. Vanilleeis in Gläser verteilen. Je 2 Pfirsichhälften daraufsetzen. Mit Soße überziehen und mit Mandeln bestreuen. Dazu passt geschlagene Sahne.

Zeitaufwand: 20 Minuten (ohne Kühlzeit), Nährwerte pro Portion: 515kcal (2.155kJ), 29g F, 52g KH, 5g BW

Ipanema

4 unbehandelte Limetten · 30g Rohrzucker · 100ml Maracujosaft, 500ml Ginger Ale · Crushed Ice, 4 Zweige Minze

Limetten in Stücke schneiden. Limetten mit Rohrzucker in eine Karaffe geben und zerdücken. Mit Maracujosaft und Ginger Ale auffüllen. Crushed Ice und Minze unterrühren.

Zeitaufwand: 10 Minuten, Nährwerte pro Portion: 93kcal (387 kJ), 0g F, 23g KH, 0g BW

Alle Rezepte zum Download im Internetkataloger stromt.de

Cool und intelligent

Nicht nur Städte, auch der Haushalt lässt sich vernetzen und seine Geräte im Internet der Dinge verorten. Das Smart Home regelt die Temperatur, öffnet und schließt Rollläden, steuert die Beleuchtung und den Staubsauger. Öffnet und verriegelt die Tür per App und ist insgesamt ein pfiffiges Kerlchen. Auch die neuen Kühlschrankkunder sind im Netzwerk - auch wenn sie noch nicht ganz so verbreitet sind, wie es sich die Hersteller wünschen. Die intelligenten Organisationsalgorithmen sind mit Sensoren, WLAN, Kameras oder Touchscreens ausgestattet. Über Apps lässt sich die Verbindung zur heimischen Kühlzentrale herstellen, wie im Supermarkt also nicht weiß, ob noch genügend Käse im Haus ist, kann über Smartphone die Kühlschrankkamera aktivieren. Der Vorteil: Es wird nicht zu viel gekauft und man spart Weige. Aber damit nicht genug. Beim spontanen Sekt-Kauf lässt sich von unterwegs schon mal das entsprechende Fach vorkühlen. Selbst Rezepte oder wöchentliche Essenspläne kann der Kühlschrank vorschlagen, je nachdem, was sein Inhalt so zu bieten hat. Umgekehrt verrät er, welche Zutaten für das Rezept fehlen, die Sie sich gerade aus dem Internet heruntergeladen haben. Andere Geräte muss man nicht mal mehr öffnen, um ihren Inhalt zu sehen (was deutlich Energie spart) auf die Scheibe geklopft und im Kühlschrank geht das Licht an. Mithilfe einer der dringendsten physischen Fragen der Menschheit geklärt wäre: Brennt im Kühlschrank das Licht, wenn die Tür zu ist?

Geburstage

1 Mo		31
2 Di		
3 Mi		
4 Do		
5 Fr		6
6 Sa		
7 So		
8 Mo		32
9 Di		
August 2022		
10 Mi		
11 Do		
12 Fr		
13 Sa		
14 So		
15 Mo	Marie-Himmelfahrt	33
16 Di		
17 Mi		
18 Do		
19 Fr		1
20 Sa		
21 So		
22 Mo		34
23 Di		
24 Mi		35
25 Do		
26 Fr		
27 Sa		
28 So		
29 Mo		35
30 Di		
31 Mi		

Wenn Städte midtenken

Zu seiner Hochzeit muss man auch in Tallin noch persönlich erscheinen, immerhin. So gut wie alle andere dagegen funktioniert in der Hauptstadt von Estland digital. Damit ist Tallin ein Paradebeispiel für eine Smart City. Für die digitale Stadt der Zukunft. Beispiel Verkehr: Den Parkplatz sucht eine kostenlose App. Schaltet man die Zündung aus, beginnt der Parkzeitraum. Abgebucht werden die Kosten von der Mobilfunkrechnung. Die digitale Bürgerkarte vereint Personalausweis, Führerschein, Versicherten- und Bankkarte, selbst digitale Unterschriften sind möglich. Überhaupt Behördenangelegenheiten werden dank weitreichender Vernetzung obsolet. Selbst die Anmeldung eines Start-ups oder die Steuererklärung dauern höchstens 20 Minuten. Damit ist Estland mit seinen gerade mal 1,3 Millionen Einwohnern Vorreiter in Sachen Digitalisierung und IoT, dem Internet of Things. Ganz so weit sind wir in Deutschland noch nicht. Hier ist im Zusammenhang mit den Stichworten Smart City und „Internet der Dinge“ immer öfter von einer anderen Technologie die Rede: dem Long Range Wide Area Network, kurz LoRaWAN. Diese Funktechnologie funktioniert über weite Strecken, ist energieeffizient und günstig, da keine Mobilfunkkosten anfallen. Experten sehen LoRaWAN als Schlüsseltechnologie auf dem Weg zur Smart City. Schon heute lassen sich darüber Parkplatz- und Abfallmanagement, die Straßenbeleuchtung oder die Überwachung der Luftqualität steuern. Nur die Hochzeit, die ist auch in diesem Fall eine persönliche Sache.