

# jetzt wird's mir zu bunt!

von Georg Jakoby



## Senioren auf Tour

Die erste Seniorenaktion in diesem Jahr findet am Mittwoch, 25. Januar 2017 statt. Das Senioren- und Generationenmanagement lädt diesmal nach Abtsdorf in die Gastwirtschaft Beck ein. Wegen der winterlichen Witterungsverhältnisse wird von einer Wanderung abgesehen. Die Abfahrt für alle Teilnehmer ist um 10.45 Uhr am Bamberger Bahnhof, Ecke Atrium. Zum gemeinsamen Mittagessen können die Teilnehmer wählen zwischen Schnitzel mit Kartoffelsalat, Kalbsbraten mit Kloß und Wirsing oder einem Nudelpfännchen. Für die musikalische Umrahmung des Nachmittages ist gesorgt. Die Veranstaltung endet um 17.00 Uhr. Anmeldungen zu dieser Seniorenaktion werden nur am Freitag, 20. Januar 2017 ab 08.00 Uhr im Büro des Seniorenmanagements im Rathaus Geyserswörth, Nebengebäude, Geyserswörthstraße 3, Zimmer N 0, entgegengenommen. Aus organisatorischen Gründen muss bereits bei der Anmeldung das Mittagessen verbindlich festgelegt werden.



## pflugeschule mal anders NEUGIERIG?

**Infoabend**  
19. Januar 2017  
18:00 Uhr

Ev. Berufsfachschule  
für Altenpflege  
Hainstraße 59  
Bamberg

Diakonie  
Bamberg-  
Forchheim

Mein Infos findest Du im Netz:  
www.pflugeschule-mal-anders.de... und auf Facebook



## Feegan Süßkartoffel-Wok

Die aus Südamerika stammende Kartoffel, die keine Kartoffel ist, liebt tropisches Klima. Das Windengewächs ist ein wahres Kraftpaket - angefüllt bis oben hin mit Nähr- und Vitalstoffen. Der Geschmack begeistert jung und alt und die Batate (so der korrekte Name) lädt zu vielfältigsten Rezepten ein. Roh, gekocht, gegrillt, als Pommes, schnell zubereitet oder für aufwändige Rezepte - alles ist möglich. Selbst die Blätter werden spinatähnlich eingesetzt.

Im Gepäck von Christoph Kolumbus reiste die Süßkartoffel einst von Südamerika nach Europa, wo sie in Spanien und Portugal wunderbar gedieh und fortan den Armen als Speise diente. Die Unterschicht damals wurde feurig und leidenschaftlich und so bekam die Batate den Ruf einer aphrodisierenden und potenzstärkenden Wunderknolle inne und wurde ab sofort auch von den Reichen verpestet.

120 Millionen Tonnen Süßkartoffeln werden jährlich geerntet - so liegt das Knollengemüse



weltweit auf Platz 3 - gleich hinter den beiden Spitzenreitern Kartoffel und Maniok.

Die größte Süßkartoffel war 30cm lang und mehrere Kilogramm schwer. Allerdings kann man sie aufgrund ihres hohen Wassergehaltes nicht so lange lagern, wie unsere Kartoffeln.

Aufgrund des in der Schale der Süßkartoffeln enthaltenen Stoffes namens Caipao ist die Knolle perfekt für die Prophylaxe gegen Bluthochdruck, Bluthochdruck, Bluthochdruck und Diabetes geeignet. Also die Knolle am Besten ungeschält genießen. Die Knolle ist reich an Antioxidantien, Mineralstoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Sie kann so gerne und oft gegessen werden. Roh wirkt sie wunderbar und schmeckt besser als

eine Möhre. Heute zaubern wir aus der Knolle mit feinem Limettensaft einen tollen Afrikanischen Wok:

**Zutaten:**  
Für das Gemüse

- 2 Süßkartoffeln in dicke Scheiben schneiden
- 4 Kartoffeln in dicke Scheiben schneiden, Limetten- oder Zitronensaft, Currygewürz oder Tandoorigewürz

- Bratöl
- 1/3 Blumenkohl - Röschen
- 1 Spitzpaprika in Ringen
- 1 rote Zwiebel geviertelt

- 4 Knoblauchzehen in Scheiben geschnitten
- 1 Aubergine in Scheiben, diese dann vierteln
- 1 Dose Bohnen oder frische Bohnen
- 1 Dose Mais
- 1 Handvoll Erdnüsse

Für die Soße

- 1 Dose Kokosmilch
- 3 Eßl. Erdnussbutter
- 4 Eßl. gelbe Currypaste (je nach Schärfewunsch mehr oder weniger)
- 500ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer

In einer Pfanne reichlich Bratöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin fritrieren. Dabei großzügig mit dem Limetten- oder Zitronensaft übergießen. Salzen und Currygewürz darüber geben.

Die fertig frittierten Kartoffeln in eine große Schale geben. (Fettarme Variante: Das Gemüse auf ein Backblech geben, etwas Öl und Gewürze darüber und bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen.)

Nun in dem Öl der Reihe nach den Blumenkohl, die Spitzpaprikaringe gemeinsam mit Knoblauch und Zwiebel und zum Schluss die Auberginestücke fritrieren. Jede Portion würzen und Limetten- oder Zitronensaft nachgießen. Jedes Gemüse in die Schüssel zu den Kartoffeln geben.

Nun in einem Wok etwas Öl erhitzen, die Currypaste und die Erdnussbutter dazugeben und mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen. Mit einem Schneebesen alles verrühren.

Sollte die Soße zu dickflüssig sein, etwas Wasser dazugeben. Mit Salz abschmecken.

Das Gemüse, die Erdnüsse, Bohnen und den Mais in die Soße geben - unterheben und heiß mit Reis servieren.

Feegan Grüße sendet Ihnen Felicitas Sauer - werfen Sie gerne einen Blick auf meine Webseite: www.feegan.de

### SchnAPP

Dir das WOBLA fürs Handy oder Tablet

Das aktuelle WOBLA immer mittwochs ab 9 Uhr. Kostenlos! Download in den App-Stores von Android, Apple und Windows.

## Fränky Angebote

Getränke & mehr

gültig vom **16.01. - 28.01.2017**  
www.franken-getraenke.de

<b>Rhön Sprudel</b> Mineralwasser 12 x 0,75l / 12 x 0,7l Flasche + Pfand 3,30 (1l = 0,33 / 0,36 €) <b>2,99</b>	<b>Tucher</b> versch. Sorten 20 x 0,5l Flasche + Pfand 3,10 (1l = 1,00 €) <b>9,99</b>
<b>Humber</b> Export od. Pils 20 x 0,5l Flasche + Pfand 3,10 (1l = 0,66 €) <b>6,66</b>	<b>Pircher</b> Williamsbirne, Mirabellen od. Haselnuss 0,7l Flasche + Pfand 3,10 (1l = 18,56 €) <b>12,99</b>
<b>Erdinger</b> Weißbier od. Urweisse Weihenstephaner Weissbier 20 x 0,5l Flasche + Pfand 3,10 (1l = 1,30 €) <b>12,99</b>	<b>TopCi</b> Apfelsaft Klar, Traub od. Multivitamin 6 x 1,0l Flasche + Pfand 2,40 (1l = 0,67 €) <b>3,99</b>
<b>Karamalz</b> Classic Hasseröder Premium Pils 20 x 0,5l Flasche + Pfand 3,10 (1l = 1,00 €) <b>9,99</b>	<b>Becksteiner</b> Schwarzbierling Kerner od. Silvaner 1,0l Flasche Vol. 12% / 11,5% / 10,5% (1l = 2,77 €) <b>2,77</b>
<b>Red Bull</b> od. Red Bull Sugarfree Energy Drink 0,25l Dose + Pfand 0,25 (1l = 3,96 €) <b>0,99</b>	<b>Paulaner</b> Münchner Hell od. Alkoholfrei 20 x 0,5l Flasche + Pfand 3,10 (1l = 1,20 €) <b>11,99</b>
<b>Warsteiner</b> Premium Pils od. Herb 20 x 0,5l / 24 x 0,33l Flasche + Pfand 3,10 / 3,42 (1l = 1,10 / 1,39 €) <b>10,99</b>	<b>Gerolsteiner</b> Mineralwasser 12 x 1,0l PET-Flasche + Pfand 3,30 (1l = 0,50 €) <b>5,99</b>



PEER STEINBRÜCK



MARTIN SUTER



WOLF BIERMANN



SWETLANA ALEXIJEWITSCH



RITA FALK



WIGALD BONING

01.02. - 18.02.2017

## JETZT TICKETS SICHERN

SWETLANA ALEXIJEWITSCH SHARON DODUA OTOO RÜDIGER SAFRANSKI  
SAŠA STANIŠIĆ ISABELL BOGDAN RAINER MARIA SCHIESSLER NEVFEL CUMART  
WILHELM SCHMID EVA MATTES LEONARD-COHEN-ABEND VERENA BENTELE  
FERIDUN ZAIMOGLU **TICKETS AUF WWW.BAMLIT.DE** ALEX CAPUS

