

Eine Projektidee für die Schule Falkenfeld Lübeck Helgolandstraße 5 23554 Lübeck

Mein Wissen:

Gurken – Schlangengurken



Die Gurke gehört zur Familie der Kürbisgewächse und kann bis 500 Gramm schwer werden. Man unterscheidet Salatgurke (Schlangengurke) und die Einlege- oder Gewürzgurke. Die Gurke wächst im Süden unter freiem Himmel, in unserer Region meist im Gewächshaus. Die Gurke ist kalorienarm, gesund und günstig. 100 Gramm Gurke enthalten ca. 1,67 Gramm Zucker. Weltweit werden jedes Jahr etwa 44 Mio. Tonnen Gurken geerntet. Gurken können roh, gekocht, gedämpft, geschmort oder gegrillt zubereitet werden.

Salatgurke/Schlangengurke



Einlegegurke



Schneller Teller:

Gurkensalat

2 Gurken frisch, **1** Zwiebel, Salz und Pfeffer, Dillspitzen und/oder Petersilie getrocknet, oder aus dem Garten.

Die Gurken waschen und dann in dünne Scheiben hobeln. Jeder wie er mag, mit oder ohne Schale. Die Zwiebel auch hobeln, man kann aber auch kleine Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, die Petersilie und den Dill großzügig dazu geben alles durchmengen und nochmals abschmecken. Ca. 1 Stunde ziehen lassen. Ein kleiner Schuss flüssige Schlagsahne kann ebenfalls dazugegeben werden.