

# WENN DER WIND PFEIFT



Der Wind nimmt dem Körper schnell Wärme weg. Bleib von innen warm! Essen ist dafür genauso wichtig wie dicke Kleidung.

## Zubereitung:

Kartoffeln schälen und würfeln, Zwiebel fein hacken, Möhren und Sellerie klein schneiden.

Zwiebel in einem Topf kurz andünsten, optional Speck oder Wurst dazugeben und leicht anrösten.

Gemüse zugeben, mit Brühe aufgießen und das Lorbeerblatt hineinlegen.

Alles etwa 25–30 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln weich sind. Lorbeerblatt entfernen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

Typisch norddeutsch sind gekochte oder lange gegarte Speisen aus einfachen, kräftigen Zutaten, die auch nach einem kalten Tag draußen gut tun.

## Zutaten für 4 Personen:

- » 1 kg Kartoffeln
- » 1 Zwiebel
- » 1–2 Möhren
- » 1 Stück Knollensellerie oder Selleriestange
- » 1 Liter Gemüse- oder Fleischbrühe
- » 1 Lorbeerblatt
- » Salz und Pfeffer
- » optional, aber typisch: etwas Räucherwurst oder Speck



# Norddeutscher Kartoffel-Eintopf

JANUAR 2026

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

## ACHTERKNOTEN BINDEN LEICHT GEMACHT

### Du benötigst:

- » ein ca. 50–70 cm langes Seil (Baumwollseil, Paketschnur oder Kordel)



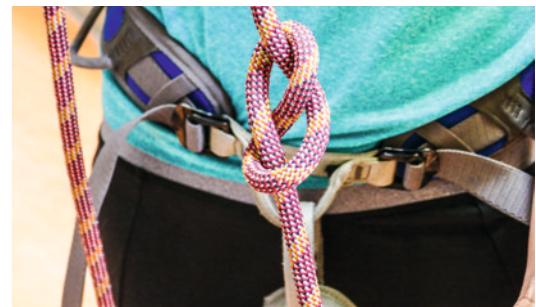
### So geht's:

Nimm das Seilende in die Hand und bilde eine Schlaufe. Führe das freie Ende hinter dem festen Seil entlang. Lege nun eine Form wie die Zahl 8, indem du das Ende vorne wieder zurückführst. Ziehe den Knoten fest: Die Acht soll gut zu erkennen sein.

Tipp: Schlaufe – hinten rum – vorne zurück – festziehen.

Der Achterknoten dient als Stopperknoten:

Das Seil rutscht nicht durch eine Öse oder Rolle. Er verhindert, dass ein Seilende ausfranst oder verloren geht. Er hält sehr zuverlässig, lässt sich aber leicht wieder lösen, auch nach Belastung.



## WUSSTEST DU, DASS ...

... Seeleute im Winter auf See besonders kräftiges Essen brauchten, weil eisiger Wind und hohe Wellen ihnen schnell die Kraft raubten? Wenn draußen der Sturm tobte, halfen warme, gekochte Mahlzeiten dabei, den Körper wieder aufzuwärmen und neue Energie zu sammeln.

Frisches Essen gab es an Bord kaum, deshalb musste alles lange haltbar sein und trotzdem satt machen.

Oft saßen die Seeleute zusammen, aßen aus ihren Schüsseln und hörten den Wind um das Schiff pfeifen. So wurde das Essen nicht nur ein Schutz vor Kälte und Müdigkeit, sondern auch ein kleiner Trost in schweren Winterstunden.

Viel Glück  
im Neuen,  
Ihr  
Landratten!

