

KALT, ABER KUSCHELIG



In Norddeutschland wurden Kartoffeln seit dem 18. Jahrhundert gezielt angebaut und in Erdmieten gelagert. Sie waren über den Winter hinweg ein **verlässliches Grundnahrungsmittel**.

Zutaten für 2–3 Personen:

- » 800 g festkochende Kartoffeln
- » 80–100 g durchwachsener Speck, gewürfelt
- » 2–3 EL Butterschmalz oder Öl
- » 1 große Zwiebel
- » Salz, Pfeffer
- » optional: frische Kräuter, z. B. Petersilie

Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale in Salzwasser gar kochen, abgießen und vollständig auskühlen lassen (am besten am Vortag vorbereiten). Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.

Speck in einer großen Pfanne langsam auslassen, herausnehmen und beiseitestellen. Butterschmalz in die Pfanne geben, Kartoffelscheiben portionsweise goldbraun braten.

Zwiebel schälen, fein würfeln und zu den Kartoffeln geben. Speck wieder zufügen, alles vorsichtig wenden.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Wunsch mit Kräutern bestreuen.

Unser Tipp: Klassisch mit Spiegelei oder Matjes oder ganz friesisch auch einfach pur genießen.



Friesische Bratkartoffeln

FEBRUAR 2026

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

EISBÄR AUS PAPPTELLER SO EINFACH GEHT ES:

Du benötigst:

- » 1 stabiler Pappteller
- » Wattebällchen
- » Flüssig- oder Bastelkleber
- » weißes Tonpapier für Ohren und Augen
- » schwarzes Tonpapier für Nase und Mund
- » schwarzer Filzstift
- » Schere

So geht's:

Der Pappteller bildet den Kopf des Eisbären.

Ziehe die Watte vorsichtig auseinander, damit sie locker und flauschig wird. Bestreiche den Teller abschnittsweise mit Kleber und drücke die Watte gut fest.

Schneide zwei größere Kreise aus weißem Tonpapier aus und klebe sie als Ohren hinter den Teller.

Schneide Mund und Nase aus schwarzem Papier aus und klebe sie mittig auf die Watte.

Schneide zwei kleinere Kreise aus weißem Tonpapier, male darauf die Augen und klebe sie oberhalb der Nase auf.

Tipp: Mit einem Eisstiel auf der Rückseite kann der Eisbär in einen Blumentopf gesteckt werden. Mit einer Schnur lässt er sich auch aufhängen.



WEISST DU, WAS IN DER NATUR IM FEBRUAR PASSIERT?

Im Februar herrschen in Norddeutschland meist noch niedrige Temperaturen und wechselhaftes Wetter.

Viele Säugetiere befinden sich weiterhin in Winterruhe oder Winterstarre. Seehunde ruhen in dieser Zeit häufig auf Sandbänken und gehen nur zum Fressen ins kalte Wasser. Bei Ebbe ziehen sich viele Wattbewohner tief in den Boden zurück, um sich vor Kälte zu schützen. Ringelgänse überwintern an der Küste und finden ihre Nahrung auf Salzwiesen und Feldern. Vögel beginnen mit zunehmender Tageslänge langsam wieder zu singen und bereiten sich auf die Brutzeit vor.

Pflanzen wachsen noch kaum, doch in Knospen und Zwiebeln laufen bereits erste Entwicklungsprozesse ab.