

## Lotos schmeckt gut!

Die Wurzelknollen der Lotospflanze sind sehr nahrhaft. Ihr Geschmack ist mild, etwas ähnlich wie der einer Kartoffel und dabei leicht süßlich. Lotoswurzeln besitzen sehr viel Vitamin C und Kalium. Man kann sie trocknen und daraus Mehl machen. Dieses Mehl wird als Bindemittel für Soßen benutzt, auch für Puddingdesserts. Das Lotosmehl schmeckt gut und ist gesund!



Aufgeschnittene Lotoswurzeln, Foto: Ulla Ashika Haug

In Asien-Läden kann man sie manchmal sogar frisch kaufen oder vakuumverpackt. Auf alle Fälle bekommt man sie im getrockneten Zustand oder eingemacht als Konserve in Dosen oder Gläsern.

Auch Lotosstängel gibt es in Asien-Läden in Dosen zu kaufen. Sie können als Beilage zu asiatischen Gerichten verwendet werden. In Japan zum Beispiel werden sie zu Neujahr kandiert oder in einer Zitronensoße eingelegt.

(<http://www.nekobento.com/?page=gemuesetempura>)

Man kann getrocknete Lotossamen, die ein bisschen wie eine Haselnuss aussehen, ebenfalls essen. Allerdings sind sie zum Knabbern zu hart. Deshalb werden sie in Wasser eingeweicht und werden gerne Suppen beigegeben.

Lotosblätter dienen als sehr hübsches Einwickelpapier, zum Beispiel für Reispäckchen, die im Gartopf gegart werden. Die Lotosblätter geben dabei einen leichten feinen Geschmack ab, so dass die Reisportionen noch mal besser schmecken!



Lotosblätter und Lotosknospen, Foto: Ulla Ashika Haug

### **Anregungen für den Unterricht:**

*Vielleicht hat die Klasse Lust zu kochen? Kooperation mit dem Kochunterricht (gibt es an manchen Schulen) ist möglich. Lotoswurzeln gibt es tiefgekühlt oder in Dosen, auch Lotosstängel gibt es in Asien-Läden zu kaufen.*

*Vielleicht gibt es Asiaten in der Klasse und Mütter oder Väter haben Lust, einen Imbiss mit Lotos zuzubereiten?*

*Vielleicht haben Eltern und Kindern Lust, aus dem Internet Lotosrezepte nachzukochen und der Klasse vorzustellen. HmMMM! Schmeckt lecker.*

*Oder die Klasse feiert ein Lotos-Fest, stellt ein Menü zusammen, und meditiert zuvor. Es könnte gemeinsam eine eigene Lotos-Meditation entwickelt werden.*

*In Kooperation mit dem Musikunterricht könnte auch ein Lotoslied kreiert werden, das auch als Tanz aufgeführt werden könnte.*

*Der Kreativität beim Gestalten des Festes mit kurzer Meditation, Tanz, Menü etc. sind keine Grenzen gesetzt. )*