



Der Winterling

*Der erste Winterling, ein niedlich, kleines Ding.
Die Sonne hat's gemacht, dass er bald freundlich lacht.
Blickt in des Himmels blau. Obwohl die Luft noch rau.
Mir ist es gar nicht bang. Jetzt dauert's nicht mehr lang,
dass auch der Krokus blüht. Die Blättchen man schon sieht.*

Christine Wolny

Thema des Monats Februar

Gesund durch den Winter

Unser Wohlfühl-Ratgeber

Honig – die Speise der Götter

Die Griechen wussten Honig wirklich zu schätzen, denn laut Mythologie verdankten die Götter ihm ihre Unsterblichkeit. Wir lieben den Honig wegen seines guten Geschmacks und weil er bei Erkältungen hilft. In den vergangenen Jahren untersuchten Wissenschaftler die medizinische Wirksamkeit des Honigs und kamen zu erstaunlichen Ergebnissen: Honig hilft besonders gut bei der Wundheilung und wirkt zudem gegen Entzündungen.

5 Fakten über Honig

Honig wirkt entzündungshemmend und hilft deshalb gegen Halsschmerzen.

Cremehonig ist flüssiger Honig, der cremig gerührt wurde.

Honig wirkt antibakteriell – sogar bei Bakterien, die gegen Antibiotika resistent sind.

Honig verliert seine gesunden Eigenschaften bei 40 °C – deshalb nie in heißen Tee geben.

Honig hat eine blutdrucksenkende und herzsützende Wirkung.

gesundheit.de

Gut zu wissen

Der Kreisverband Imker Forchheim e. V. hat 6 Imkervereine. Hier sind die Imker organisiert. 2017 waren wir 317 aktive Imker mit 1873 Bienenvölker im Landkreis Forchheim. Zum Kreisverband gehört der Kreislehrbienenstand Lützelsdorf. Dieser Lehrbienenstand wird in 2018 zu einem Informations- und Schulungszentrum der Imkerei im Landkreis Forchheim / Fränkische Schweiz ausgebaut.

Quellennachweis: Homepage Kreisverband Imker Forchheim e.V.



gg126099896 GoGraph.com

Wer weiß denn sowas? Unser Bienen Quiz!

Gewinnen Sie mit etwas Glück 1 Glas Honig von einem Imker aus dem LK FO.

Der VdK Ortsverband Ebermannstadt wünscht Ihnen viel Erfolg.

Kreuzen Sie die richtige Antwort an.

1. Frage: Wer hat das Titellied zu der bekannten Fernsehserie "Biene Maja gesungen?" Roy Black Udo Jürgens Karel Gott

2. Frage: Wie heißen das von den Bienen aus Wachs errichtete Gebilde, in dem Bienen ihre Brut aufziehen und Vorräte lagern?

Bienenwabe Bienenstock Nisthöhle

3. Frage: Jemand, der sich mit der Haltung, Vermehrung und Züchtung von Honigbienen beschäftigt, den nennt man.....

Bienenpfleger Imker Zeitler

4. Frage: Warum legen Bienen Futtervorräte an?

Um sich im Winter zu ernähren damit die Menschen den Honig ernten können weil die Bienen von Natur aus fleißig sind

5. Frage: Wie wird ein bekannter Honigwein auch genannt?

Perlwein Met Blubberwasser

Sie können die Quiz Lösung per Mail an den ov-ebermannstadt@vdk.de senden oder bei der 1. Vorsitzenden Frau Bärbel Stief abgeben. Der Gewinn erfolgt durch Auslosung. Der Gewinner/die Gewinnerin werden am Ende des jeweiligen Monats schriftlich benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen..

Wintergerichte - das Beste zur Saison



Beispiel: Rustikaler Kartoffeleintopf

In so einem köstlichen Eintopf steckt richtig viel drin: Hülsenfrüchte aller Art, jede Menge Gemüse in Form von Kohl, Möhren, Steckrüben oder Kartoffeln sowie Fleisch und Fisch. Die deftigen Suppen werden ganz vielfältig und bunt zubereitet. Guten Appetit!

Quellennachweis: www.lecker.de.

Beispielrezept für 4 Personen

Zutaten:

- **800 g Kartoffeln**
- **1 Packung Suppengemüse**
- **2 Zwiebeln**
- **2 EL Butterschmalz**
- **2 EL Instant - Gemüsebrühe**
- **250 g Cabanossi-Wurst**
- **4 Wiener Würstchen**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **geriebene Muskatnuss**
- **2 EL mittelscharfer Senf**
- **3 Stiele Petersilie**

Zubereitung: 40 Minuten, Schwierigkeitsgrad ganz einfach

Kartoffeln schälen, waschen und in 2–3 cm große Stücke schneiden. Suppengrün putzen, waschen, schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Butterschmalz in einen großen Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig andünsten, Kartoffeln und Suppengemüse zugeben und 1 Liter Wasser aufgießen, Brühe dazugeben und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Cabanossi in Scheiben schneiden. Würstchen und Cabanossi zum Eintopf geben und nochmals ca. 5 Minuten köcheln lassen. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Muskat und Senf würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

Eintopf anrichten, mit Pfeffer und Petersilie bestreuen.