



KW 13 -24.03. - 30.03.2025

bio
mitter
...bringt's

S' BIOBLATTL

Achtung Insektenhotel!

Ich habe einem bekannten Biologieprofessor, den Namen habe ich leider vergessen, zugehört. Er sprach zum Thema Insektenhotels.

In seinem Vortrag warnte er eindringlich vor dem Kauf von herkömmlichen Insektenhotels, da diese in keinem Punkt den Bedürfnissen der Tiere entsprechen. Im Gegenteil, manche sind für sie sogar lebensgefährlich!

Willst Du ein Insektenhotel selber bauen, unbedingt Hartholz (z.B. Eiche) verwenden, da dieses Holz nicht splittert. Die Löcher immer quer zu den Jahresringen bohren, mindestens 8 cm tief! Und ganz wichtig: den Eingang immer glatt machen, sodass keine Splitter heraustehen! Manche Wildbienen schieben sich verkehrt in den Gang und würden sich an den Splintern die Flügel verletzen. Das ist ein Todesurteil! Bambusstangen kannst Du gut verwenden, aber immer nach Süden ausrichten.

Der Biologieprofessor meinte: „Insektenhotels sind nicht notwendig. Lieber im Garten eine Ecke sich selbst überlassen. Ein wenig Totholz, etwas Sand, ein paar Steine und die Stängel von den, im Winter abgestorbenen Pflanzen sind ein gutes Insektenspa!





Ofenkartoffeln mit Knusper-Topping und Dip

Zutaten:

- 4 große Erdäpfel
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Rosmarin (frisch oder getrocknet)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Für das Knusper-Topping:
 - 50 g Brösel
 - 2 EL Olivenöl
 - 1 EL gerösteter Sesam
 - 1 EL gehackte Walnüsse (optional)
- Für den Dip:
 - 200 g Sauerrahm
 - 1 EL Zitronensaft
 - 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
 - 1 EL gehackter Dille oder Petersilie
 - Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Backrohr vorheizen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze).
- Erdäpfel vorbereiten: Waschen, einstechen, mit Olivenöl, Paprika, Knoblauchpulver, Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. 45-50 Minuten direkt auf dem Rost backen.
- Knusper-Topping: Brösel mit Olivenöl, Sesam und Walnüssen in einer Pfanne goldbraun rösten.
- Dip: Sauerrahm mit Zitronensaft, Knoblauch und Kräutern vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Servieren: Erdäpfel aufbrechen, mit Topping und Dip garnieren.



Erdäpfel:

Herkunft: Ursprünglich aus Südamerika, ab dem 18. Jahrhundert in Österreich verbreitet.

Nährstoffe: Reich an Vitamin C, Kalium und Ballaststoffen.

Sorten: Mehlig, vorwiegend festkochend und festkochend.

Verwendung: Vielseitig für Püree, Rösti, Gulasch oder Salat geeignet.

Guten Appetit!