



Die Sekundarschule NORDLIPPE informiert...

...in einem
echt coolen
Einkaufsratgeber

AUS DER REGION!

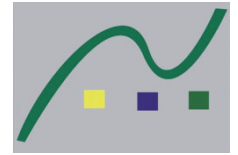
FÜR DIE REGION!



über

Lebensmittel aus der Region.

Erarbeitet von den Jahrgangsstufen 5 und 6 der
Sekundarschule NORDLIPPE im März 2017.



Die Sekundarschule NORDLIPPE informiert...

Wir sind die Jahrgänge 5 und 6 der Sekundarschule NORDLIPPE in Extertal - Bösingfeld. An unserer Schule haben wir natürlich Unterricht in den Fächern Englisch, Deutsch, Mathe, Gesellschaftslehre, Naturwissenschaften, Sport, Religion, Musik, Kunst, Arbeitslehre Hauswirtschaft und Technik. Im Jahrgang 6 können wir unser viertes Hauptfach wählen: Französisch, Naturwissenschaften, Darstellen und Gestalten oder Arbeitslehre Hauswirtschaft / Technik.

Ein bis zwei Stunden die Woche haben wir mit unseren beiden Klassenlehrern gemeinsam Unterricht. In dieser Zeit kümmern wir uns um Klassenangelegenheiten, machen den Klassenrat, spielen, basteln, erkunden die Welt, nehmen an Projekten teil und vieles mehr.

Auch in diesem Jahr haben wir mit unseren Klassenlehrern an einem Projekt gearbeitet. Wir nehmen an dem bundesweiten Wettbewerb „Echt Kuh-L“ teil. Das Motto lautet „Wissen wo's herkommt - Lebensmittel aus der Region!“

Zu diesem Thema haben wir viele Informationen zusammengesucht, Plakate erstellt, darüber gesprochen, Ausflüge gemacht, Rezepte ausprobiert,...

Die Ergebnisse präsentieren wir an einem Informations- und Mitmachstand sowie in diesem Einkaufsratgeber.

Viel Spaß mit unserem Einkaufsratgeber:

Aus der Region! Für die Region!

Du findest uns und unseren Ratgeber auch online unter

www.nordlippe-informiert-echt-kuhl.jimdo.com

Das Ei



Produktion

Bio Freilandhaltung - Das sind die wohl besten Eier. Die Hühner dürfen nicht in einem Käfig gehalten werden. Sie haben einen Stall mit Auslaufmöglichkeit. Maximal 3000 Hühner werden in einem Stall gehalten, sodass jedes genug Platz bekommt. Max. 6 Hühner leben auf einem Quadratmeter im Stall. Ihr Futter kommt unbedingt aus ökologischem Anbau.

Freilandhaltung - Wie bei der Bio-Haltung dürfen die Hühner nur in einem Stall mit Auslauf gehalten werden. Sie haben jedoch etwas weniger Platz. Hier leben 9 Hühner auf einem Quadratmeter im Stall. Draußen gibt es auch hier unbegrenzten Auslauf. Es muss bei der Freilandhaltung jedoch kein Öko-Futter verwendet werden.

Bodenhaltung - „Boden“ klingt besser als es ist. Die Hühner haben keinen Auslauf draußen, sondern teilen sich zu neunt einen Quadratmeter im Stall, in dem sie sich nur wenig bewegen können. Oftmals auf mehreren Ebenen übereinander. Für das Futter gibt es keine besonderen Regelungen.

Käfighaltung - Die Hühner sind in kleinen Gruppen in Käfigen angeordnet. Oftmals auch in mehreren Etagen übereinander. Die Käfige sind etwas schief, damit die Eier und der Kot hinabrollen und fließen können, um Krankheiten der Tiere zu vermeiden. Essen und Wasser bekommen die Tiere direkt am Käfig in einem Trog. Die Tiere haben wie auch bei der Bodenhaltung keinen Auslauf im Freien.

Einkauf



Woran erkenne ich, dass es aus der Region kommt? - Achte auf den Stempel. So kannst du ihn entziffern: Die erste Ziffer steht für die Haltungsform. 0 für Bio-Haltung, 1 für Freilandhaltung, 2 für Boden- und 3 für Käfighaltung. Das „DE“ steht für die Herkunft aus Deutschland. Die nächsten beiden Ziffern geben das Bundesland an, aus dem das Ei kommt. Die nächsten vier Ziffern zeigen an, von welchem Betrieb das Ei kommt. Schließlich zeigt die letzte Ziffer noch die Stallnummer des Betriebes an. So kannst du also sehr präzise herausfinden, wo dein Ei herkommt.

Transport & Lagerung

Transport & Lagerung - Das Ei ist ein zerbrechliches und verderbliches Lebensmittel. Entstehen Risse in der Schale, verbreiten sich Bakterien und Pilze schneller, was das Ei schneller zum Verderben bringt. Seit den 1960er Jahren sind Eierkartons, wie oben zu sehen, in Gebrauch. Diese schützen das Ei vor dem Wegrollen, vor Druck und sind stapelbar. Grundsätzlich sind Eier mehrere Wochen halt- und lagerbar. Empfohlen wird eine Lagerung bei kühlen Temperaturen. Die Eier werden in Deutschland nach dem Legen nicht gewaschen, sondern nur gebürstet. So sind sie auch ca. 18 Tage ohne Kühlung haltbar. Am besten jedoch: Direkt in den Kühlschrank.



Tipps für den Verbraucher

Wissenswertes

- Nicht bei zu hohen Temperaturen lagern
- Bio- oder Freiland Eier für gute Qualität und zur Unterstützung artgerechter Haltung kaufen
- Gerichte, die aus oder mit Eiern zubereitet worden sind, schnell verzehren
- Ein Ei muss etwas reifen. Am besten schmeckt es ab dem 4. Tag nach dem Legen
- Frische Eier nicht vor der Lagerung waschen. Die natürliche Schutzschicht wird sonst zerstört
- In Deutschland werden jährlich über 18 Milliarden Eier verspeist



Eigenanbau

Tipps für die eigene Eierproduktion - Man ist sich darüber einig, dass Hühner, die viel Auslauf haben, die besten Eier legen, weil sie vor allem selbst entscheiden können, was sie an Nahrung zu sich nehmen. Es braucht also nicht nur einen Stall, sondern auch eine Auslauffläche. Für eine 4-köpfige Familie sind ca. 10-20 Hühner angemessen. Nicht jede Hühnerart legt jedoch gleich viele Eier. Durchschnittlich aber ungefähr 260 Eier im Jahr. Um die Schar zusammenzuhalten und sie vor Gefahren zu warnen, ist ein Hahn unerlässlich. Es sollte unbedingt an die Brut gedacht werden. Um den natürlichen Kreislauf nicht zu unterbrechen, sollten ein paar Hühner ihre Eier ausbrüten, um den Bestand zu sichern.

Linzen

Rohe Linzen enthalten Unbekömmliche oder sogar giftige Inhaltsstoffe (Lektine und andere), die durch das Kochen unschädlich gemacht werden. Werden die Linzen vor dem Kochen eingeweicht, wird der Gehalt an Unbekömmlichen Inhaltsstoffen reduziert.



Herkunft

Früher	Heute
<p>Bis vor etwa 50 Jahren wurden Linzen in der Schwäbischen Alb und im Schwarzwald angebaut. Derzeit gibt es wieder Anbauprojekte in der Schwäbischen Alb.</p>	<p>Heute werden Linzen vor allem in der Türkei und asiatischen Ländern angebaut, weil sich der Anbau in Deutschland nicht rechnet.</p>

Anbauländer: Spanien, Russland, Chile, Argentinien,
USA, Kanada, Vorderasien

Deutschland (in kleinsten Mengen)

Anbau:

Karger Boden eignetsich. Sie können auch auf schlechten Böden und in ungünstigem ~~Klima~~ Klima angebaut werden. Zusammen mit Getreide (nötige Rankhilfe)

Ernte: erfolgt durch Mähdröschler.

Das Erntegut besteht aus einer Mischung von Getreidekörnern und Linsen, welche durch technische Verfahren getrennt werden.

Linsen sind eine besonders eiweißreiches, gesundes Gemüse, wie andere Vertreter der Leguminosen. (Hülserfrüchte):
Erbse und Bohnen.

Echt Fischig...Fisch ganz frisch aus dem schönen Extertal !

Name:	Forelle
Lateinischer Name:	Salmo trutta
Klasse:	Fische (Salmoniden)
Größe:	40 - 100cm
Gewicht:	bis zu 15kg
Alter:	6 - 17 Jahre
Aussehen:	artabhängig
Nahrung:	Insekten, Fische, Krebstiere
Verbreitung:	weltweit
Ursprüngliche Herkunft:	Mitteleuropa
Schlaf-Wach-Rhythmus:	dämmerungs- und tagaktiv
Lebensraum:	Meer, Ozean Teiche
Natürliche Feinde:	Raubfische
Anzahl möglicher Nachkommen:	1.000 - 10.000 Eier
Vom Aussterben bedroht:	Nein

Zucht und Verkauf im Extertal bei „W. Winkelhane & Sohn“



Ganzjährige Aufzucht von Regenbogen- und Goldforellen nebst Vertrieb und Direktverkauf in der Region Lippe.

Vom befruchteten Ei zum Jungfisch. Vom Jungfisch zur leckeren Forelle !



Tipps und Empfehlungen für Verbraucher

Darum sollten Sie regelmäßig Forelle essen...

Mit ihren rund 100 Kalorien auf 100 Gramm ist die Forelle kalorienarm und der Fettgehalt bleibt mit 2,7 Gramm auf 100 Gramm ist ebenfalls sehr gering. Die Forelle ist außerdem mit etwa 20 Prozent hochwertigen sowie leicht verdauliches Eiweiß ein sehr gesundes Lebensmittel. Forellen enthalten außerdem verschiedene Mineralstoffe wie Kalzium, welches wichtig für gesunde Zähne und Knochen ist. Mit seinem Phosphoranteil trägt der Fisch dazu bei, den menschlichen Wasserhaushalt zu regulieren. Zusätzlich finden sich im Süßwasserfisch verschiedene Vitamine, beispielsweise Vitamin A, C und E.

Forellen kaufen: So erhalten Sie gute Ware...

Wenn Sie Forelle kaufen möchten, sollten Sie neben der Frische insbesondere auf die Herkunft achten. Greifen Sie idealerweise zu Fischen aus regionalem Fang und kaufen Sie besser ausschließlich beim Fachhändler. Dort erhalten Sie Fisch mit MSC-Zertifikat, das nachhaltige Fischerei kennzeichnet.

Darüber hinaus gilt, wie bei anderen Fischen auch, wenn Sie Forelle kaufen, sollte sie nicht penetrant nach Fisch riechen. Achten Sie auch auf feste Haut, feuchte Kiemen sowie klare Augen. Diese Merkmale zeigen an, dass es sich um frischen Fisch handelt.

Richtige Lagerung von Fisch...

Ohne eine sachgemäße Kühlung verdirbt das empfindliche Fischeiweiß relativ schnell. Bakterien können sich schnell vermehren, weil der Fisch viel Wasser enthält und ein lockeres Bindegewebe hat. Je kürzer die Zeit zwischen Schlachtung und Zubereitung ist, desto besser ist das Geschmackserlebnis.

Frischer Fisch läßt sich für 2 - 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Legen Sie ihn dafür in eine Schüssel aus Porzellan oder Glas und decken diese mit Frischhaltefolie ab. Diese stellen Sie ins kälteste Fach des Kühlschranks, wenn möglich zwischen 0°C und 2°C.

Regionale Milch



Milch im Kreis Lippe
Milcherzeuger: 147

Milcherzeugung
in kg 43.187.656

Hier gibt es
Milch direkt
vom Hof!



Biolandhof Flötotto

Drömscher str. 26
32699 Extertal-Meierberg

Hofladen in Meierberg
Fr: 11-18.30 Uhr

Milch vom Tank jederzeit

Milchprodukte, Milch

Hofladen Stiftung Eben-Ezer, Alter
Rinteler Weg 28 32657 Lemgo,
Hofladen: Meierhöf, Buchenstr. 52a



Die Kuh
macht muh

Hof Stock, Lemgo-Lieme

Familie Stock
Hengstheide 16
32657 Lemgo-Lieme

Öffnungszeiten
täglich von 8.00-20.00 Uhr
auch an Sonn- und Feiertagen



Stuckmann's Hof, Lemgo
Oberer Pahnstieg 20a
32657 Lemgo
Öffnungszeiten (Milchhäuschen)
7 Tage die Woche, auch an Sonn-
und Feiertagen, jeden 2. Tag ab 8
Uhr morgens, sonst 24 Std./Tag
Hofladen (Öffnungszeiten)
Mittwoch - Freitag 15.00-18.00 Uhr
Samstag 9.00-12.00 Uhr
Sonntag - Dienstag geschlossen

Hof Meierhenrich

Meierhenrichs Milch GbR
Lemgoer Straße 250
32758 Detmold

Unsere Öffnungszeiten
täglich von 6.00-22.00 Uhr
auch an Sonn- und Feiertagen



Hofladen Weißenbach GbR

Fritz-Niewald-Weg 1
32107 Bad Salzöfen

Hofladen

Di.: 9-12.30 / 15-18 Uhr
Do.: 9-12.30 Uhr
Fr.: 9-13 / 15-18 Uhr
Sa.: 9-13 Uhr

Mo & Mi geschlossen

Bauernhof Sauermann

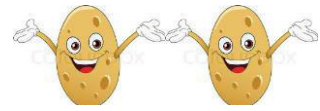
Im Buche 4

31855 Aerzen-

Reinerbeck

Rund um die Uhr

Frische Milch von Tank



Kartoffeln - die tolle Knolle

- Name:** Kartoffel oder „Solanum Tuberosum“, ist ein Nachtschattengewächs, kommt ursprünglich aus Peru in den Anden in Südamerika
Achtung: alle oberirdischen Teile der Pflanze, vor allem grüne Kartoffeln, Beeren und Keimlinge der Knollen, **sind giftig!!!**
- Verwendung:** Speisekartoffel, Stärkekartoffeln, Pflanzkartoffeln, Futterkartoffeln
- Anbau:** März: Vorbereitung des Bodens
März bis April: Pflanzzeit
Zwischen Mitte April und Mitte Mai: Anhäufung der Erde um die Kartoffeln
Juni/Juli: Ernte der ersten Frühkartoffeln
September/Oktober: Haupternte
- Lagerung :** bei kühlen Temperaturen um 4° in einem dunklen, frostfreien Raum wie Keller oder Speisekammer
- Kartoffelsorten:** es gibt etwa **200 Sorten**
Kartoffel **Nicola** war die Kartoffel des Jahres 2016
- nach Jahreszeit:**
- | | |
|---------------------------------------|------------------------------|
| 1. sehr frühe Sorten „Frühkartoffeln“ | Ernte im Juni/Juli |
| 2. frühe Sorten | Ernte im Juli/August |
| 3. mittelfrühe Sorten | Ernte Ende August/September |
| 4. mittelspäte/sehr späte Sorten | Ernte Ende September/Oktober |
- nach Kocheigenschaften:**
festkochend: bei ihnen platzt die Schale nicht auf, geeignet für Salz- oder Pellkartoffeln, Kartoffelsalat
Sorten: Cilena, Sieglinde, Nicola (Kartoffel des Jahres 2016)
- vorwiegend festkochend:** platzen beim Kochen nur leicht auf, geeignet für Salz- und Pellkartoffeln
Sorten: Marabel, Anabel, Solara, Granola
- mehligkochend:** platzen beim Kochen sehr stark auf, geeignet für Eintöpfe und Kartoffelpüree
Sorten: Adretta, Aula, Frya, Karlana, Likaria
- Einkauf:** **Hofladen Schrampter Extertal**, Mischenberg 1, 32699 Extertal
Kartoffelsorten: Belana, Granola, Marabel, Nicola
Raiffeisenmarkt Bösingfeld, Bruchstraße 25, 32699 Extertal
Kartoffelsorte: Belana
REWE - Bruchweg 1A, 32699 Extertal
Sorte: Belana vom Kartoffelanbaubetrieb Haase in Bad Salzuflen
Sorte: Annabell



Grundnahrungsmittel:

Kartoffeln liefern Nährstoffe, Mineralstoffe und Vitamine

Kartoffelprodukte:

Kartoffeln als Grundnahrungsmittel, z.B. Salz- und Pellkartoffeln, Kartoffelgratin, Kartoffelpüree, Kartoffelklöße, Kartoffelpfannkuchen, Kartoffelsalat ...

Trockenprodukte wie Pürreeflocken, Klöße, Chips ...

Tiefkühlprodukte wie Pommes Frites, Kartoffelpuffer, Kroketten ...

Regionales Rezept:

Lippischer Pickert

Zutaten :

500 g Kartoffeln

500 g Mehl

5 Eier

25 g frische Hefe

oder

1 Päckchen Trockenhefe

1 Teelöffel Salz

Rosinen (Menge nach Wahl)



Zubereitung :

Die rohen geschälten Kartoffeln müssen mit einer Küchenreibe zu einem Brei gerieben werden. Danach gibt man alles zusammen mit den Eiern und den Rosinen in eine Schale und verrührt alles miteinander. Beim Rühren wird langsam das Mehl hinzugegeben. Nachdem man die Hefe in 100-150 ml Wasser aufgelöst hat, gibt man diese zusammen mit einem Teelöffel Salz in die angerührte Masse. Nun muss alles noch einmal schön verrührt werde. Dann bedeckt man den Teig mit einem Handtuch und lässt ihn eine Stunde lang gehen.

Nun gibt man den Teig in eine heiße, mit Öl bedeckte Pfanne und backt ihn goldbraun.

Dazu schmeckt wunderbar Rübekraut und/oder Leberwurst -
guten Appetit!

<http://www.lipperland.de/lippischer-pickert/lippischer-pickert.html>



Einkaufsratgeber zur Erdbeere

Ernte/Produktion/Ernte/Saison

- Die Erntezeit ist Mitte Mai bis Ende Juni.
- Die Erdbeeren werden in Europa angebaut.
- Und die Erdbeeren werden in dem Kreis von Hessen produziert.
- Die Erdbeersaison in Deutschland beginnt in der Regel Ende Mai bis Anfang Juni.
- Aber die Haupterntezeit der Erdbeeren ist im Juni und Juli.

Besonderheiten der Erdbeere:

- Du erkennst eine gute Erdbeere daran, dass sie fruchtig-rot ist und wenn die Blätter nicht an der Frucht hängen.
- Wenn die Erdbeeren matschig sind, dann ist das ein Zeichen, dass die Erdbeeren nicht mehr gut sind oder nicht reif sind.
- Es gibt 16 Sorten von Erdbeeren.
- Die Erdbeeren gehören aufgrund des hohen Wassergehaltes (ca. 90% Wasser) zu den empfindlichsten Früchten.



Tipps zur Erdbeere:

- Man kann Erdbeeren 2 bis 3 Tage im Kühlschrank lagern.
- Die Erdbeeren sind richtig reif wenn sie eine gleichmäßige glänzende Rote haben, fest gewachsen und schön aromatisch duftend sind.
- Ernten sie Erdbeeren auf keinen Fall im Herbst oder Winter weil dann können sie verfaulen.
- Erdbeeren sollten nicht länger als 3 bis 4 Jahre an einem Standort stehen.

Transport/Lagerung:

- Erdbeeren werden bei Zimmertemperatur gelagert (2 bis 6 Grad C) 1 bis 2 Tage gelagert,
- 0 bis 2 Grad C rund 5 Tage lagern,
- Tiefgefrohren rund 10 Monate.

Eigenanbau der Erdbeere:

- Der Boden muss alle 2 Wochen aufgelockert werden.
- Anfang Mai werden die Erdbeeren eingepflanzt. ◦ Stroh muss auf den Boden sein, damit die Erdbeeren nicht vergammeln oder verfaulen.
- Jede Woche muss man die Erdbeeren gießen. ◦ Die Erdbeeren muss man jeden Monat düngen damit sie wachsen.



Einkauf (Wo? wirklich regional)

- Ein satter grüner Stiel und frisch aussehende Blätter sind ein Zeichen von Frische. ◦ Nicht der Rot-Ton ist entscheidend für den Geschmack sondern der Glanz der Frucht. ◦ Es gilt das Motto: Je glänzender die Frucht, desto fruchtiger schmeckt die Frucht. ◦ Riechen sie mal an den Früchten, frische Erdbeeren riechen weitaus aromatischer. Dieser unverwechselbarer, Geruch setzt sich übrigens aus 12 verschiedenen Geruchsstoffen zusammen.



HONIG



Produktion

Honig wird ÜBERALL AUF DER WELT von Bienen produziert, indem sie Blütenpollen, -nektar und z.B. Honigtau sammeln. Sie bringen den Nektar in ihrem „Honigmagen“ in die Bienenbeute (so heißt der Kasten, in dem die Bienen wohnen). Da machen sie den Honigmagen leer und lagern den Honig in den Bienenwaben. Der IMKER kann EIN BIS MEHRMALS IM JAHR DEN HONIG AUS DEN WABEN „KLAUEN“, dann muss er den Bienen aber Ersatzfutter geben, damit sie nicht verhungern (z.B. Zuckerwasser).

LAGERUNG

Honig sollte KÜHL, TROCKEN UND MÖGLICHT DUNKEL aufbewahrt werden, muss aber NICHT IN DEN KÜHLSCHRANK. So hält er sich sehr lange. HONIG WIRD FAST NIE SCHLECHT. Manchmal ist zu viel Wasser im Honig, wenn der Imker zu früh „geerntet“ hat, dann kann aus dem Honig Alkohol werden und er ist ohne Zusatzbehandlung nicht mehr genießbar. Das passiert aber fast nie. Außerdem riecht man, wenn der Honig Alkohol geworden ist. VIEL ÖFTER WIRD DER HONIG ABER HART UND „KRÜMELIG“. Viele Menschen schmeißen den Honig dann weg. Das muss aber nicht sein! Den Honig kannst du in einem Wasserbad langsam und vorsichtig „SCHMELZEN“ werden. Dann ist der Honig wieder schön flüssig und die Kristalle verschwinden. Aber vorsichtig: wird der Honig zu heiß, macht man alle gesunden Inhaltsstoffe kaputt...

SORTEN

Es gibt ganz verschiedene Sorten, die entstehen, wenn die Bienen fast nur von einer Sorte Blüten den Nektar sammeln. Hier in Lippe gibt es aber fast keine richtige „Sorte“, weil hier z.B. keine großen Lavendelfelder sind. Hier gibt es meist Honig, der aus verschiedenen Blüten besteht. Am meisten aber Raps, seeehr lecker und an der weißen, cremigen Art zu erkennen!

EINKAUF

In jedem SUPERMARKT gibt es Honig von verschiedenen Marken zu kaufen. Aber viele dieser Honigsorten kommen gar nicht aus Deutschland, sondern aus dem Ausland. Der Honig wird, damit er schön flüssig und durchsichtig ist, sehr heiß gemacht. Dabei werden alle gesunden Sachen im Honig kaputt gemacht. Außerdem brauchen die Schiffe und Flugzeuge, die den Honig transportieren, viel Benzin und verschmutzen unsere Welt! DARUM IST ES BESSER, DEN HONIG AUS DEUTSCHLAND ZU KAUFEN, AM ALLERBESTEN DIREKT VON EINEM IMKER IN DER NÄHE. Der Imker achtet darauf, dass es den Bienen gut geht und der Transportweg ist kurz, also wird die Umwelt nicht so doll verschmutzt. Die meisten Imker halten Bienen und machen Honig, weil es ihr Hobby ist. Außer dem guten Honig sorgen die Imker durch die Haltung von Bienen dafür, dass die Felder, Bäume und Beerensträucher von den Bienen bestäubt werden und so ganz viele Früchte tragen! Je mehr Bienen es in Lippe gibt, desto mehr Äpfel, Johannisbeeren, Erdbeeren, Birnen usw. wachsen! In Lippe kümmern sich die Imker eher um ihre Bienen! Wichtig ist ihnen, dass es den Bienen gut geht, Honig und mehr Früchte sind die leckere Belohnung für ihre Arbeit. EIN GLAS HONIG KOSTET BEIM IMKER ZWISCHEN 3,50 UND 5€



Aber auch im Supermarkt gibt es Imkerhonig aus Deutschland und deiner Region. Das Etikett verrät dir, was du genau kaufst.

ETIKETT

1 Das D.I.B.-Siegel

bürgt für die Spitzenqualität vom Imker.

2 Die Marke

Nur deutsche Honige, die besonders schonend von unseren Imkereien gewonnen werden, dürfen sich Echter Deutscher Honig nennen.

3 Das D.I.B.-Logo

steht für die Organisation der deutschen Imkerinnen und Imker. Sie achtet auf die Einhaltung der strengen verbandseigenen Qualitätsanforderungen.

4 Die Imkerei

garantiert als Erzeuger oder Abfüller Echtheit und Qualität.



5 Das Mindesthaltbarkeitsdatum

zeigt an, wie lange der Honig mindestens haltbar ist. Kühl, dunkel und trocken gelagert, können Sie reinen Honig guten Gewissens allerdings mehrere Jahre genießen.

6 Die Kontrollnummer

belegt die Rückverfolgbarkeit der Herkunft von der Gewinnung bis zum Verbraucher.

7 Die Sortenbezeichnung

kennzeichnet die pflanzliche Herkunft.

Auf dieser Übersicht könnt ihr sehen, was alles auf dem Etikett steht. Wenn ihr deutschen Honig kaufen wollt, dann muss „deutscher Honig“ auf dem Etikett stehen. Einige Honigsorten werden aus anderen Ländern hierhergebracht und dann hier in Gläser gefüllt. Dann steht eine „deutsche“ Adresse auf dem Etikett, der Honig ist aber nicht von hier. Steht aber „Deutscher Honig“ drauf, muss auch deutscher Honig drin sein!

Quelle: <http://www.bienenzuchtverein-sulzbach-rosenberg.de/typo3temp/pics/8bef7e5667.jpg>

TIPPS

KAUFT DEN HONIG AM BESTEN DIREKT BEIM IMKER IN EURER NÄHE! DER KANN EUCH AUCH VIELE TIPPS RUND UM DEN HONIG GEBEN UND WAS HONIG ALLES KANN!

Denn Honig ist gut bei Erkältungen, trockenen Lippen, trockener Haut, glanzlosem Haar und ganz vielem mehr!

IHR WISST NICHT, WO EIN IMKER IN EURER NÄHE IST?

Herr Rinne vom Kreisimkerverein Extertal hilft euch gerne! Ruft ihn an oder schickt ihm eine Mail, dann sagt er euch genau, wo der nächste Imker in eurer Gegend ist, der Honig hat!

IMKERVEREIN EXTERTAL

HEINO RINNE, TEL.: 05754-964287

IMKERVEREIN-EXTERTAL@ARCOR.DE

WWW.IMKERVEREIN-EXTERTAL.DE/TO

EIGENANBAU

Habt ihr Lust bekommen, euch um Bienen zu kümmern und als Belohnung Honig zu bekommen?

Die Imkervereine in eurem Ort freuen sich über NACHWUCHSIMKER! Oft kann man erstmal zugucken, bevor man selber einen Imkerkurs macht, wir selber werden auch versuchen, ein Bienenvolk auf dem Gelände unserer Schule zu versorgen. Mit Hilfe eines erfahrenen Imkers natürlich! Auf unserer Internetseite halten wir euch auf dem Laufenden!



Der Apfel

Entstehung und Herkunft

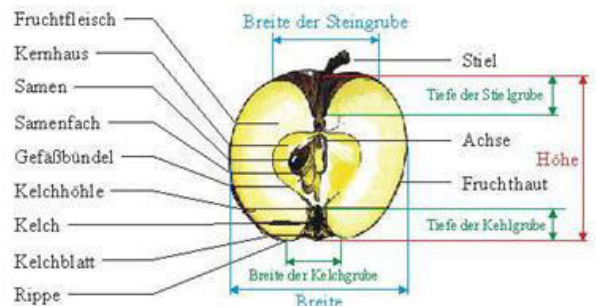
Der Kulturapfel ist eine Zuchtform, die nach bisherigen Darstellungen durch Kreuzung des noch wild vorkommenden Holzapfels (*Malus sylvestris*) mit *Malus praecox* oder *Malus dasycarpa* entstanden ist. Die drei genannten Wildapfelsorten sind wahrscheinlich bereits recht früh eingekreuzt worden. Auch Schwarzwild und Pferde haben wohl zur Verbreitung durch Samen beigetragen.

Äpfel gehören zur Gattung der Rosengewächse, ebenso wie Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren und Birnen. Der Kulturapfelbaum hat zugespitzte Blätter, weiße bis rosafarbene Blüten sowie Früchte mit säuerlich-süßem Fleisch. Äpfel gibt es in grünen, gelben oder rötlichen Farben.



Der Aufbau

An dem holzigen Stiel hängt der Apfel am Apfelbaum. Die Fruchthaut gibt die Färbung und den Reifegrad an. In der Fruchthaut befinden sich besonders viele wertvolle Vitamine.



Sorten

Wir haben die Qual der Wahl!

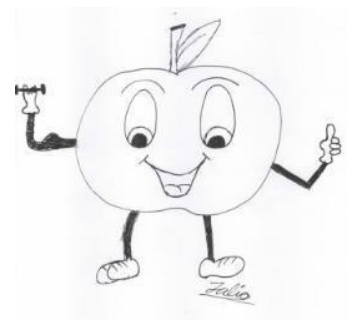
Es gibt viele verschiedene Sorten. Die unterschiedlichen Apfelsorten sind auf Grund ihres Geschmacks für unterschiedliche Verwendungszwecke mehr oder weniger gut geeignet. Apfel ist nicht gleich Apfel. Also entscheide selbst, welche Sorte dir am besten schmeckt. Viel Spaß beim Probieren.



Wie gesund ist unser Apfel?

„An apple a day keeps the doctor away!“

Ein Apfel am Tag hält uns gesund. Der Apfel ist das beliebteste Obst in Deutschland, rund 15,5kg frische Äpfel isst jeder Deutsche im Jahr. Die älteren Apfelsorten sind gesünder, weil sie nicht so stark gezüchtet und nicht so viel gespritzt werden. Alte Apfelsorten sind auch geeignet für Allergiker, da sie diese meist ohne Probleme essen können. In Lemgo findet man alte Apfelsorten auf dem Apfelpfad.



Was steckt in unserem Apfel?



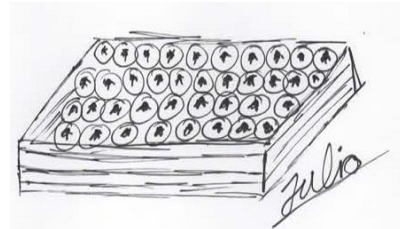
Über 30 Vitamine und Spurenelemente, 100 bis 180 Milligramm Kalium und viele andere wertvolle Mineralstoffe wie Phosphor, Calcium, Magnesium oder Eisen trägt ein durchschnittlich großer Apfel in und unter seiner Schale. Dabei besteht er zu 85 Prozent aus Wasser. Er hat nur rund 60 Kilokalorien.

Die richtige Lagerung

Äpfel lassen sich gut längere Zeit einlagern. Also wenn du viele Äpfel von einem eigenen Apfelbaum oder einfach nur deine Lieblingsäpfel in größeren Mengen frisch vom Bauern ihres Vertrauens kaufen und diese möglichst lange aufbewahren möchten findet ihr nachfolgend die wichtigsten Tipps und Tricks zur Lagerung von Äpfeln. Nicht alle Apfelsorten eignen sich für eine lange Lagerung (Klarapfel, Alkmene oder Gravensteiner). Besser kein anderes Obst neben Äpfeln lagern: Das Reifegas Ethylen beschleunigt den Reifeprozess anderer Früchte.

Gute Lagerbedingungen sind

- 2-8 °C Lagertemperatur
- Hohe Luftfeuchtigkeit
- Am besten kühler und dunkler Kellerraum
- Äpfel beim Lagern nicht stapeln, sie brauchen Platz



Der Anbau im eigenen Garten

Apfelbäume werden bevorzugt im Herbst angesetzt. Neben bereits tragfähigen Bäumen eignen sich etwa drei Jahre alte Pflanzen. Beachten Sie beim Anbau, dass viele Sorten sich nicht selbst befruchten können und somit eine Bestäuberpflanze benötigen, also mindestens einen weiteren Apfelbaum. Der Abstand zwischen den einzelnen Bäumen muss mindestens drei Meter betragen. Befreien Sie beim Einpflanzen den Boden von Unkraut und heben ein Loch aus, das größer, als der Wurzelballen ist. Wurzeln ausbreiten und beschädigte abschneiden. Den Boden dabei immer wieder festdrücken, am Ende festtreten. Bei jungen und schwachen Bäumen oder in windigen Regionen unbedingt einen Pfahl mit eingraben und den Apfelbaum daran festbinden. Zum Schluss gut gießen und eventuell mit Kalium versorgen.

Regionale Äpfel

Regional bedeutet, dass die Lebensmittel aus der Region stammen, frisch und dazu noch umweltfreundlich sind. Also: **Aus der Region - für die Region!**

Regionale Äpfel kann man mittlerweile auch in vielen Supermärkten kaufen, außerdem bekommt man sie auf dem Wochenmarkt.

Im September und Oktober laden viele Obstbaubetriebe zum Selberpflücken ein. Viel Spaß dabei.

...ohne Freunde geht es nicht!

Unser Dank geht dieses Jahr an so viele Menschen und Vereine, dass wir damit eine Extra-Seite füllen können! Das ist großartig!

Ohne die Unterstützung, die sich auch über den Wettbewerb hinaus andeutet, könnten wir, Erwachsene und Kinder an der Sekundarschule Nordlippe, nicht so intensiv, nachhaltig und vielfältig lernen.

Unterstützt haben uns:

Gartenbaumschule Krämer, Detmold	Mario Kotoska, (Fernseh-)Koch
Biobauernhof Mexner, Bösingfeld	Extertaler Forellenzucht Winkelhane,
Geflügelhof Ewers, Extertal	Landwirtschaftliche Vereinigung
Lippe Qualität, Herr Puzberg	Nordlippischer Anzeiger
Lagenser Fruchtsäfte, Lage	Lippische Landeszeitung
Bad Meinberger Mineralbrunnen	Radio Lippe
Imkerverein Extertal Herr Rinne	Bürgermeisterin Frau Rehmert
Herr Obermeier, Landwirt	Hegering, Extertal

Herr Kotoska konnte uns leider nicht persönlich unterstützen, doch zum Schluss kommt jetzt ein Rezept, das zwar nicht unbedingt ausschließlich mit regional erzeugten Lebensmitteln herzustellen ist, jedoch bestimmt Lust macht, selber wieder bewusst mit Lebensmitteln umzugehen und diese zu verarbeiten.

Der nächste Schritt kann dann ja auch sein, saisonale und regional erzeugte Lebensmittel ganz individuell zu verarbeiten, sich selbst, der Natur und den Tieren etwas Gutes tun und dabei vielleicht auch noch eine nette Zeit mit Freunden zu haben!

Viel Spaß und guten Appetit!

Eure Sekundarschule Nordlippe

Auch Mario Kotaska steuerte etwas zu unserer Aktion bei!

Viel Spaß beim Backen!!

Das Management schrieb:

Hallo liebe Sekundarschule,

ich habe Mario Kotaska gefragt und er würde gern ein Kinderrezept beisteuern:

Nougat-Erdnuss-Kuchen mit Zitronenbananen

- 60 g Nougat
- 45 g Kuvertüre, zartbitter
- 110 g Butter
- 110 g Zucker
- 3 Eier
- 45 g Mehl
- 40 g gesalzene, geschälte Erdnüsse
- Sowie Butter und Zucker zum Auspinseln der Schälchen

- 3 reife Bananen
- 1 Zitrone (Saft und Abrieb)
- 60 g Zucker

Nougat, Kuvertüre und Butter im Wasserbad schmelzen. Anschließend die Eier und den Zucker unterrühren und zum Schluss das Mehl unterheben. Die Masse mit gehackten Erdnüssen vermischen und in gebutterte und gezuckerte Schälchen füllen.

Im Backofen bei 190°Grad ca. 15 bis 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Den Zucker in einem Topf zu hellbraunem Karamell schmelzen lassen und die Bananenscheiben hinzugeben und sofort mit dem Saft der Zitrone ablöschen. Kurz köcheln, bis der Karamell sich aufgelöst hat. Dann den Abrieb der Zitrone zugeben.

Den Kuchen aus den Förmchen stürzen und mit den Bananen anrichten.