

ERSTE SOMMERBRISE



Die diesjährige **Matjessaison** beginnt am 15. Juni 2024 in Deutschland.

Zutaten für 2 Personen:

- » 4 Matjesfilets
- » 2 Äpfel
- » 2 Zwiebeln
- » 250 ml Sahne
- » 250 g Joghurt
- » 1 EL Zitronensaft
- » 1 EL Zucker, Salz und Pfeffer
- » Frische Kräuter (z. B. Dill)

- 1** Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und fein hacken. Sahne, Joghurt, Zitronensaft und Zucker in einer Schüssel verrühren. Apfelstücke und Zwiebeln hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2** Matjesfilets auf einem Teller anrichten und mit der Soße übergießen. Mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

Zum Matjes schmecken Bohnen und Bratkartoffeln.
Guten Appetit!



JUNI 2024

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22						1	2
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30

MIT EINEM INSEKtenHOTEL NÜTZLINGE SCHÜTZEN



Du benötigst:

- » Leere Konservendose
- » Schleifpapier
- » hohle Pflanzenstängel wie Bambus, Schilf oder Strohhalme
- » Naturmaterialien (Tannenzapfen, Stroh, Rindenstücke)
- » abgelagertes Hartholz wie Esche, Buche oder Fichte (Weichholz splittert und reißt zu schnell)
- » Schnur
- » Schere/Gartenschere

So geht's:

Die leere Konservendose säubern und trocknen lassen, die Kanten mit Schleifpapier glatt schleifen.

Bambusrohre und Pflanzenstängel in passende Längen (etwas kürzer, als die Dose hoch ist) schneiden und gebündelt in die Büchse stecken. Die Naturmaterialien wie Stroh und Rinde um die Röhren herum platzieren.

Die Dose stabil und sonnig, aber vor Regen geschützt an einem Baum oder Zaun in unmittelbarer Nähe zu geeigneten Nahrungs- oder Blütenpflanzen mind. 50 cm über dem Boden befestigen.

Beobachte das Insektenhotel und schaue, wer es besucht. Je nach Material werden verschiedene Insekten angelockt.

WUSSTEST DU, DASS ...

... Insekten in die drei Körperabschnitte Kopf, Brust und Hinterleib gegliedert sind? Sie besitzen am Kopf 1 Paar Fühler, 1 Paar leistungsfähige Augen und Mundwerkzeuge. An der Brust befinden sich 3 Paar gegliederte Beine sowie bei den geflügelten Insekten zudem die beiden Flügelpaare. Ihr Blut ist gelb.

Zu den Insekten zählen unter anderem Bienen, Schmetterlinge, Käfer, Libellen, Mücken, Heuschrecken, Ameisen, Asseln, Zikaden, Feuerkäfer und Fliegen. Mehr als 60 Prozent aller Tierarten dieser Welt sind Insekten.

Libellen sind schnell wie ein Auto im Stadtverkehr. Das stärkste Insekt der Welt ist der Mistkäfer, er kann mehr als das 1.000-fache seines Körpergewichts tragen.

Insekten als Bestäuber sind von immenser ökologischer Bedeutung. Honig- oder auch Wildbienen bestäuben die Pflanzen in unserem Garten, viele Arten produzieren Honig.

MATJESFILET NACH HAUSFRAUENART