

# essen & trinken

Im Test  
**Olivenöl**  
DAS SIND  
UNSERE  
FAVORITEN

## SUPERFOODS

Alles, was uns fit macht, stärkt und schmeckt

*Wie das duftet!*

## WIR BACKEN BROT

Mit Kruste, Sauerteig und so viel Geschmack

## STRESSFREI KOCHEN: 7 IDEEN FÜR DEN ALLTAG

## BUTTERKUCHEN

Vollendet mit Mohn (und Liebe) auf Seite 123



Der beste Hackbraten Ihres Lebens!

# Feines mit Hack

Als Mini-Braten, Pastete oder eleganter Klops – acht neue Lieblingsrezepte für Sie und Ihre Gäste



# Imker schlagen Alarm: Von Jahr zu Jahr sterben immer mehr Bienenvölker. Können wir helfen?



— Milben, Monokulturen und Pestizide bedrohen unsere Bienen. Drei Ideen, die ihnen jetzt das Leben erleichtern

## IDEE 1: BIENENWEIDE IM EIGENEN GARTEN

### NEKTAR VON APRIL BIS NOVEMBER

Um Ringel- und Kornblumen, Margeriten, Rotklee und Sonnenblumen schwirren Bienen und sammeln Nektar – eine Blumenwiese wie auf einem Monet-Gemälde. Was wie zufällig aus der Natur entsprungen scheint, geht auf die Saatmischung „Veitshöchheimer Bienenweide“ zurück und wurde aus 50 verschiedenen Wild- und Kulturpflanzen zusammengestellt. Entwickelt wurde sie auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse der Bayerischen Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau, und zwar mit dem Ziel, die Bienenpopulationen zu stärken. Zum Hintergrund: Weitverbreitete Monokulturen schwächen die Bienenvölker, da die Pflanzen zeitgleich blühen. Dann legen die Bienen wegen des erhöhten Nahrungsangebots vermehrt Eier, doch bis die neue Generation schlüpft, sind die Blüten verblüht. Die Pflanzen der Saatgutmischung blühen kontinuierlich von April bis November, was nicht nur die Bienen, sondern auch den Gärtner glücklich macht. 100 g, 6 Euro [www.bienen-ruck.de](http://www.bienen-ruck.de)

## IDEE 2: INITIATIVE „BEE CAREFUL“

### DIE BIENENSTATION

Ohne Honigbiene keine Erdbeeren, Kirschen, Aprikosen, Pflaumen etc. Rund 80 Prozent der Nutzpflanzen müssen von Bienen bestäubt werden, um Früchte zu bilden. Ein Thema, das uns alle angeht und mittlerweile auch die Industrie beschäftigt. Die Schwartauer Werke, Marktführer für Konfitüren, engagieren sich ganz besonders für den Schutz der Bienen. Bereits 2014 startete das Unternehmen die Initiative „bee careful“ mit dem Ziel, die Bienengesundheit zu verbessern und die Populationen zu steigern. Zusammen mit dem Bienenforscher Prof. Jürgen Tautz von der Universität Würzburg und der Forschungsplattform HOBOS wurde Norddeutschlands erster Bienen-Forschungs-Stock entwickelt. Dieser bietet Live-Einblicke in das Leben der Honigbienen. Darüber hinaus liefert er eine Bandbreite an wertvollen Daten zur Erforschung von Bienenpopulationen. Mehr über das Projekt: [www.bee-careful.de](http://www.bee-careful.de)

## IDEE 3: BIENEN-BOX FÜR DEN BALKON

### IMKERN IN DER STADT

Immer mehr Städter machen auf ihrem Balkon Platz für eine Box, die auf den ersten Blick wie ein Blumenkübel aussieht. Beim genaueren Betrachten entpuppt sie sich jedoch als ein Zuhause für bis zu 50.000 Bienen. Hobbyimker Johannes Weber entwickelte die Kiste, um eine angemessene Bienenhaltung auf städtischen Balkonen zu ermöglichen. Damit die Bienen bei den neuen Besitzern fürsorglich und fachgerecht behandelt werden, bietet er zusätzlich Imkerkurse an. Die beste Zeit, um mit der Bienenhaltung zu beginnen, ist Anfang Mai. Der Bausatz für eine Balkon-Box kostet 370 Euro. Alle Infos – auch, wie Sie an einen Bienen-schwarm kommen: [www.bienenbox.de](http://www.bienenbox.de)

