



## Spaghetti mit Zedernnuss-Basilikum-Pesto im Pergamentmantel

Heute wollen wir ein leichtes Sommergericht zaubern, das man wunderbar vorbereiten kann. Ideal für Gäste an einem lauen Sommerabend.

Dazu verwenden wir eine feine, kleine Nuss, die durch ihren besonderen Geschmack verzaubert - die Zedernnuss. Die Zeder aus der Gattung der Kieferngewächse ist einer der schönsten Bäume in Sibirien. Dort wird das Holz des Baumes gerne verarbeitet, aber eben auch die Zedernnuss und das daraus gewonnene Öl verzehrt. Aufgrund der wertvollen Inhaltsstoffe wie essentiellen Fettsäuren, Magnesium, Kupfer, Kalium, Kobalt, Zink, Eisen, Vitamin E, Jod und viele mehr ist die Zedernnuss ein wahres Kraftpaket für unsere Gesundheit.

Der 119jährige Großvater der sibirischen Eremitin Anastasia, sagt über die Zeder folgendes: „Gott hat die Zeder als Speicher der kosmischen Energie geschaffen. Selbst ein winziges Zedernstück enthält mehr Energie als alle von den Menschen gebauten Energieanlagen auf der Erde. Die Zeder nimmt durch den Kosmos die vom Menschen stammende Energie auf und gibt sie dann ab, wenn ein Energieangel im Kosmos bzw. im Menschen, in allen Lebewesen und Pflanzen herrscht.“



**Für das Pesto:**  
100g Zedernnüsse  
100g Cashewnüsse  
200ml Olivenöl  
6g Salz  
6g Pfeffer  
100g frischer Basilikum  
6 Knoblauchzehen  
Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und ein Pesto herstellen.

**Für die Spaghetti**  
8 Pergamentpapiere  
500g Spaghetti  
16 Cherrymatzen halbiert  
1 grüne türkische Paprika in Ringen (nach Vorliebe scharf oder mild)  
50g Zedernnüsse  
Die Spaghetti kochen, abgießen. Das Pesto zu den Spaghetti geben und gut vermengen.



Mit einer Gabel Nester drehen und vier Portionen auf je zwei über Kreuz gelegte Pergamentpapiere geben.

Je acht Cherrymatzenhälften (in die Nester stecken) und die gewürfelte Paprika auf die Nudeln geben.

Zedernnüsse darüber streuen. Die Pergamentpapiere über die Nudelnester schlagen und mit einem Band zuschnüren.

Für 20 Minuten bei 180Grad in den Backofen geben und heiß servieren - für 4 Personen

Das Pesto hält sich in einem Glas mit Öl bedeckt (auf sauberen Rand achten) mehrere Wochen.

*Einen guten Appetit*

wünscht „Fee“  
mit feeganen Grüßen  
aus dem schönen Alten Land!

Agentur für Marketing -  
Felicitas Sauer -  
Neue Str. 31 - 21635 Jork  
www.feegan.de -  
Telefon: 0151-17105237  
email: info@feegan.de

## Schulischer Erfolg trotz LRS!

Warum ein Nachteilsausgleich nicht ausreicht



Thomas Bareuther  
Dipl.-Sozialpädagoge  
Institutsleitung LOS

Grundvoraussetzung für das Erreichen eines schulischen Abschlusses sind entsprechende Fertigkeiten im Lesen und Schreiben. Egal, ob es um den Abschluss an einer Mittelschule, die Mittlere Reife oder das Abitur geht, ohne Aufgabenstellungen und Texte sicher erlesen und verstehen zu können, sind diese Abschlüsse heute nicht mehr erreichbar. Das Gleiche gilt für richtiges und sicheres Schreiben. Die Fähigkeit seine Gedanken klar strukturiert zu Papier zu bringen, wird nicht nur in den Abschlussprüfungen

aller drei Schularten verlangt, auch im Berufsleben wird, neben den Lesefähigkeiten, immer mehr Wert auf richtiges und sicheres Schreiben gelegt. Greift in der Schule u.U. noch der Notenschutz auf Grund einer festgestellten LRS, ist das im Berufsleben nicht mehr der Fall. Außerdem stellt das Erlernen des Lesens und Schreibens einen Entwicklungsprozess dar, bei dem die einzelnen Schritte zwingend logisch aufeinander aufbauen. Das Grundverständnis der Rechtschreibung bildet hierbei die Voraussetzung zum Verständnis von Satzbau und Grammatik. Für letztere gilt übrigens eine Befreiung nicht, d.h. Fehler in diesem Bereich müssen voll bewertet werden.

Mit einer genauen Analyse des Entwicklungsstandes Ihres Kindes sind entsprechende gezielte Förderungen lassen sich die Probleme gut in den Griff bekommen, in vielen Fällen sogar komplett beheben. Es ist also weder sinnvoll noch notwendig, sich mit der Situation abzufinden und sich lediglich auf einen Nachteilsausgleich zu verlassen.

Nutzen Sie unsere  
Beratungstage.  
Anmeldung unter  
0951-2084533

## Erdbeeren zum Selberpflücken

Das Ernteerlebnis für die ganze Familie!



Wie wäre es mit einem leckeren Erdbeerkuchen? Oder lieber selbstgemachte Erdbeermarmelade? In Pödelndorf bei Bamberg können täglich Erdbeeren in vielen aromatischen Sorten geerntet werden. Die Beeren dürfen vorher selbstverständlich auch verkostet werden. Und so wird's gemacht: Einfach eine Schlüssel mitbringen - für Vergessliche gibt es am Stand auch Körbchen - das Leergewicht ab-

wiegen lassen und schon kann losgelegt werden. Kinder sind auf dem Feld ausdrücklich willkommen, und sollte der Eifer bei den Kids irgendwann nachlassen, stehen ein XXL-Trampolin, eine Kastenrutsche und ein lebendiges Hummelnest bereit. Weitere Infos unter:  
www.erdbeerhof-schuster.de,  
facebook (Schusters Erdbeertraum). Tel. 0173/4173567 oder 09554/8178



## Burgebrach erstrahlt weißblau

Von April bis Oktober ist die „Weißblau im Herz'n“-Sommer-tour der Molkerei Weihenstephan in ganz Bayern unterwegs. Die Mission: Besucher der weißblauen Erlebniswelt mit köstlichen Molkereiprodukten verwöhnen. Die Roadshow ist am 10. Juni zu Gast beim Markttag in Burgebrach.

Der Markttag in Burgebrach ist einer von 25 Stopps der „Weißblau im Herz'n“-Tour der Molkerei Weihenstephan. Das Genussmobil der Freisinger Molkerei reist seit 2013 quer durch den Freistaat, um Besucher auf unterschiedlichsten Veranstaltungen in ihre weißblaue Erlebniswelt einzuladen. Hier erleben die Gäste baye-rische Lebensqualität pur: Sie können nach Herzenslust die feinen Produkte der Traditionsmolkerei wie Joghurts, But-

termilch und vieles mehr aus dem Besten der Milch genießen. Dabei erfahren sie zudem Spannendes aus der über-tausendjährigen Geschichte des Unternehmens. Wer die Erlebniswelt von Weihenstephan in Burgebrach besucht, darf sich nicht nur auf die vielen Köstlichkeiten, sondern auch auf die Kreativität für Kinder, die weißblaue Fotostation und vor allem attraktive Gewinn-möglichkeiten freuen. Als Hauptpreis winkt ein Verwöhnwochenende für zwei Personen im Herzen Bayerns.

Luxus-Wochenende im  
4-Sterne Hotel zu gewinnen

Die Chance auf ein entspannendes Verwöhnprogramm in einem Wellnesshotel hat jeder Burgebracher, der bei dem Wei-

henstephan Schätzspiel teilnimmt und einen Tipp abgibt, wie viele Weihenstephan H-Milch-Miniaturen sich in einem großen Glasgefäß befinden. Der Sieger ist nicht nur lokaler Schätzmeister, sondern kann sich auch auf ein Wochenende für zwei Personen im exklusiven Verwöhn-Hotel „Hüttenhof“ im Bayerischen Wald inklusive Massagepaket freuen.\*

Weihenstephan Markenbotschafter Felix Neureuther begleitet auch dieses Jahr die Bayern-Tour als Aufsteller in der weißblauen Fotobox. Alle Burgebracher, die ein Foto mit dem Ski-Ass machen und ihr weißblaues Bekenntnis abgeben, haben die Chance auf eines von drei coolen City-E-Bikes, das Weihenstephan am Ende der „Weißblau im Herz'n“-Tour verlost.\*

\*Die Teilnahme an den Gewinnspielen ist ab 18 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland möglich. Die Teilnahmebedingungen befinden sich unter [www.molkerei-weihenstephan.de](http://www.molkerei-weihenstephan.de).

### Über die Molkerei Weihenstephan

Die Molkerei Weihenstephan GmbH & Co. KG gehört zu den traditionsreichsten Unternehmen Bayerns. Das Unternehmen blickt auf fast 1.000 Jahre Erfahrung in der Milchverarbeitung zurück. Dabei vereinen sich Tradition und modernste Methoden, um den Rohstoff Milch mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen so schonend wie möglich zu verarbeiten.

Höchste Sorgfalt bei der Herstellung und die Verwendung erlesener Zutaten garantieren die Premium-Qualität der Molkereiprodukte und bilden die Basis für höchsten Genuss. Das Unternehmen erhält ein ausgezeichnetes Qualitätsmanagement. Dank intensiver Forschung und Entwicklung entsprechen die Erzeugnisse des Unternehmens immer dem neuesten Stand der Lebensmittelsicherheit.

## Welthirntumorstag in den Bamberger Akademien

„Neue Entwicklungen in der Behandlung hirneigener Tumore“ ist das Thema des Welthirntumor-tages am Mittwoch, 13. Juni, von 16 bis 19 Uhr im Gemeinschaftsraum der Bamberger Akademien für Gesundheitsberufe, Buger Straße 80.

Der Welthirntumorstag soll dazu beitragen, die schwere Erkrankung ins öffentliche Bewusstsein zu rücken, die Forschung zu fördern und die Behandlungsmöglichkeiten für Hirntumorpatienten zu verbessern.

### Unterschiedliche Behandlungsformen

Eröffnet wird die Veranstaltung von der Leiterin des Onkologischen Zentrums, Privatdozentin Dr. Ruth Seggewiß-Bernhardt. Unter dem Titel „Kann elektrische Aktivität das Tumorstadium beeinflussen?“, spricht die Chefärztin der Klinik für Strahlentherapie, Privatdozentin Dr. Antje Fahrig, Chef-Neurologe Professor Herwig Strik widmet sich neuen Entwicklungen in der medikamentösen Therapie einschließlich der Behandlung mit Methadon.

Über „Hirntumoroperationen in Schlüssellochtechnik“ berichten die Neurochirurgen Professor Günther Feigl und Dr. Andreas Spiel. Professor Rolf Buslei beleuchtet das Thema aus Sicht des Pathologen; Dr. Brigitte Lotter stellt Maßnahmen der Palliativmedizin vor, die dem Patienten helfen.

Anschließend besteht die Möglichkeit, sich im Expertencafé mit den Referenten auszutauschen.

Der Eintritt ist frei.

- ANZEIGE -

## Fliesenlegen leicht gemacht

Heimwerkeln liegt voll im Trend. Wobei die richtigen Handgriffe in den eigenen vier Wänden längst keine Männerdomäne mehr sind. Dies zeigt sich auch immer wieder bei den professionellen Handwerkerkursen, welche der Obi-Baumarkt am Laubanger 14 regelmäßig organisiert. Die nächsten beiden Kurse widmen sich dem Fliesen. Am Mittwoch, 20.06., von 17:00 bis 22:00 Uhr sind interessierte Damen und Herren zum Grundkurs Bodenfliesen/Wandfliesen eingeladen. Am Donnerstag, 28.06., von 17:00-22:00 Uhr findet der Aufbaukurs Fliesenlegen statt. Anmeldeschluss für beide Workshops ist der 13.06. Die Kurse werden von einem Profi der Diy-Academy durchgeführt. Die Anmeldung am Service-Center ist kostenlos, für Essen und Getränke der Kursteilnehmer ist gesorgt.

## Schützenstraßenfest 9. Juni 2018

Stadtteilstift, organisiert von „Blumen-Irmi“ Wagner

Viele haben es im letzten Jahr vermisst - heuer gibt es wieder das beliebte Schützenstraßenfest. Wie gewohnt hat Irmi ein buntes Programm zusammengestellt, mit Live-Musik, wobei heuer am Abend mehr Gelegenheit zum Tanzen besteht, denn das Fest geht bis 21 Uhr. Es spielt die Klezmer-Band Klezmaniach, die bereits beim letzten Mal für beste Laune sorgte. Es sind dabei:

Reckendorfer Biere, die Coburger Bratwurst - Das Wunder von Bernd, Crepes mit Charme von Tanja Steinhilber, Vom FASS Bamberg, TeeGschwender, Kaffee mokka makan, ADAC, Pfadfinder, Zauberer Klausini, BV-Mitte Tombola, Kuchenbuffet BV-Mitte.