

# Hello Kinder, schaut mal:

## 2 Malen Zahlen

Hier gibts ein kinderleichtes Rezept zum Nachkochen, ein Bild zum Fertigmalen und auf der Rückseite etwas zum selber machen.

## 1 Heidelbeershake



### ZUTATEN (für 4 Personen)

$\frac{1}{2}$  l Sojadrink oder Milch  
400 g Heidelbeeren  
1 EL Zucker  
Eiswürfel

**ZUBERETUNG**  
Da Milch mit Heidelbeeren gerne gefriert, werden 4 Gläser (200 ml) erst zur Hälfte mit Eiswürfeln gefüllt und dann mit Milch halb voll aufgegossen. Die Beeren und den Zucker mit dem Pürierstab zerkleinern und auf die Milch gießen. Umrühren kann dann jeder selber wie gewünscht.



# 3 Oh! Ah! Aroma Ein schönes Projekt für die Sommerferien:

Liebe Kinder,  
hast du schon mal selber frische Kräuter geerntet und den Salat oder die Spaghettiße damit gewürzt? Das ist ganz einfach: im Bioladen gibt es Kräuter im Topf zu kaufen wie z. B. Rosmarin, Basilikum, Petersilie, Koriander, Thymian oder Schnittlauch. Dann braucht ihr noch etwas Blumenerde und Tontöpfchen, um die Kräuter umzutopfen. In einem Tontopf gedeihen die Pflanzen besser, weil das Wasser im Ton besser gespeichert oder nach außen abdampfen kann. Nun sucht ihr euch einen sonnigen Platz, entweder in der Küche auf dem Fensterbrett oder eventuell auf dem Balkon und stellt die Töpfe auf einem Untersteller dort hin. In der Regel werden sie zweimal pro Woche gegossen. Ruhig eine ordentliche Portion, denn durch die Sonne trinken die Pflanzen auch mehr. Auf dem Balkon kann auch der Wind die

Erde trocknen, deshalb könnt ihr auch den Fingertest machen. Wenn die Erde trocken ist, schnell gießen. Mit einer Sprühflasche könnt ihr auch Regen simulieren, das haben alle Pflanzen gern. Und dann gehts nur noch ans Ernten: beim Basilikum, Thymian, Rosmarin ernten wir nicht einzelne Blätter, sondern ganze Triebe - denn dann wachsen neue Triebe nach, während abgerissene Blätter den Trieb verkümmern lassen. Schnittlauch, Petersilie, Koriander müsst ihr bodennah abschneiden. Bei guter Pflege ist also der Nachschub im Sommer gestiegt und Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin, Thymian und Koriander können sogar den Winter überstehen, da sie mehrjährig sind. Wir wünschen gutes Gelingen!



[ECHT BIO.]<sup>®</sup>