



Gekochte Bohnen im Salat, als Gemüse oder als Suppe schmecken sehr fein.

Rohe Bohnen darfst du nicht essen! Sie sind genauso giftig, wie rohe Kartoffeln oder rohe grüne Tomaten.



Gemüse aus dem eigenen Beet

Gemüse aussäen macht Spaß. Probiere es aus. Kresse kannst du im Haus aussäen und bald ernten. Andere Pflanzen brauchen mehr Zeit. Die Kinder der Kita St. Markus in Weiden haben im Februar Puffbohnen gesät. Wenn es warm genug draußen ist, kommen die jungen Pflanzen ins Gemüsebeet. Ab Mai kann geerntet werden.

Rätsel für schlaue Füchse

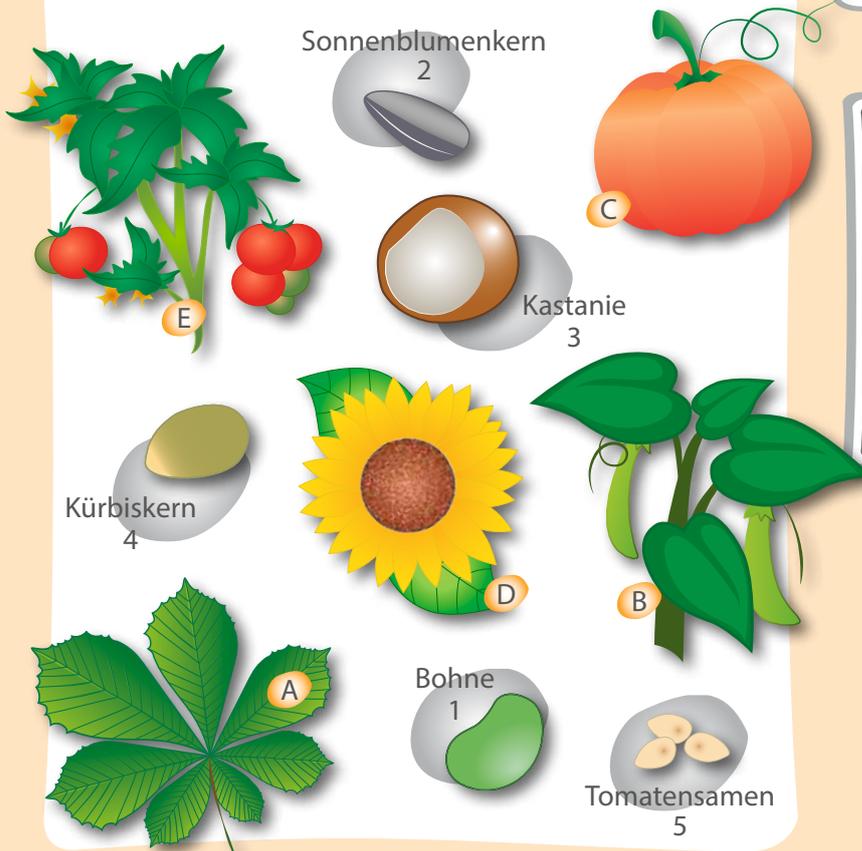
Was brauchen Pflanzen, damit sie gut wachsen?

Kreuze die richtigen Antworten an:

- 1 Licht
- 2 Wasser
- 3 Dünger
- 4 Erde
- 5 Wühlmäuse
- 6 Wärme
- 7 Schnecken

Bilderrätsel

Welche Samen gehören zu welchen Pflanzen?



Sonnenblumenkern 2

Kürbiskern 4

Bohne 1

Tomatensamen 5

Kastanie 3

Labels: A (leaf), B (bean), C (tomato), D (sunflower), E (tomato plant)

Möhren-Apfel-Rohkost



Wasche einen Bio-Apfel und eine oder zwei Bio-Karotten sehr gut ab. Lass das Kernhaus des Apfels von einem Erwachsenen entfernen. Nimm eine Reibe und rasple den Apfel und die Karotten in eine Schüssel, würze mit etwas Salz, Pfeffer, Pfefferminzblättchen und Zitronensaft, gib einen Teelöffel Salatöl dazu und vermische alles gründlich.

Erst durch das Öl kann dein Körper die Vitamine aus den Karotten verwerten.