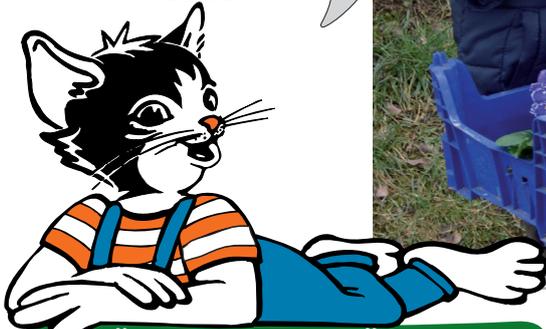


Kräuter sind gesund und schmecken am besten, wenn sie frisch aus dem Garten oder der Natur kommen. Frage aber immer einen Erwachsenen, bevor du sie isst. Manche Pflanzen sehen Kräutern ähnlich, sind aber giftig.



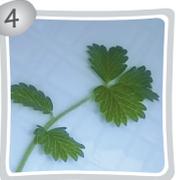
### FÜR SCHLAUE FÜCHSE



### FRISCH IN DEN FRÜHLING

Kinder pflanzen einen Kräuterkasten an. Sie können wochenlang gesunde, frische Kräuter ernten. Bunte Blumen und Dekoration machen den Kräutergarten schön.

### Welche Pflanzen können in den Salat?

- |  |  |  |
|--|--|--|
| 1<br> | 2<br> | 3<br> |
| Petersilie   | Kresse   | Efeu   |
| 4<br> | 5<br> | 6<br> |
| Pimpinelle   | Schnittlauch   | Pfefferminze   |

### KRÄUTERQUARK



Du brauchst für zwei Portionen: 250 g Sahnequark, 1 Handvoll Kräuter, zum Beispiel Schnittlauch, Petersilie, Kresse, Minze, Melisse sowie Salz, Pfeffer und 1 bis 2 Tropfen Zitronensaft

Wasche die Kräuter gut in klarem Wasser, zerkleinere sie mit einer Schere, vermische sie mit dem Quark und würze alles mit etwas Salz und Pfeffer. Verfeinere den Quark mit Zitronensaft.

Schmeckt sehr gut zu gekochten Kartoffeln

### BASTELTIPP

In dem Kräuterkasten kannst du dir einen Zwergenwald einrichten.



Gieße deinen Kräutergarten ab und zu.