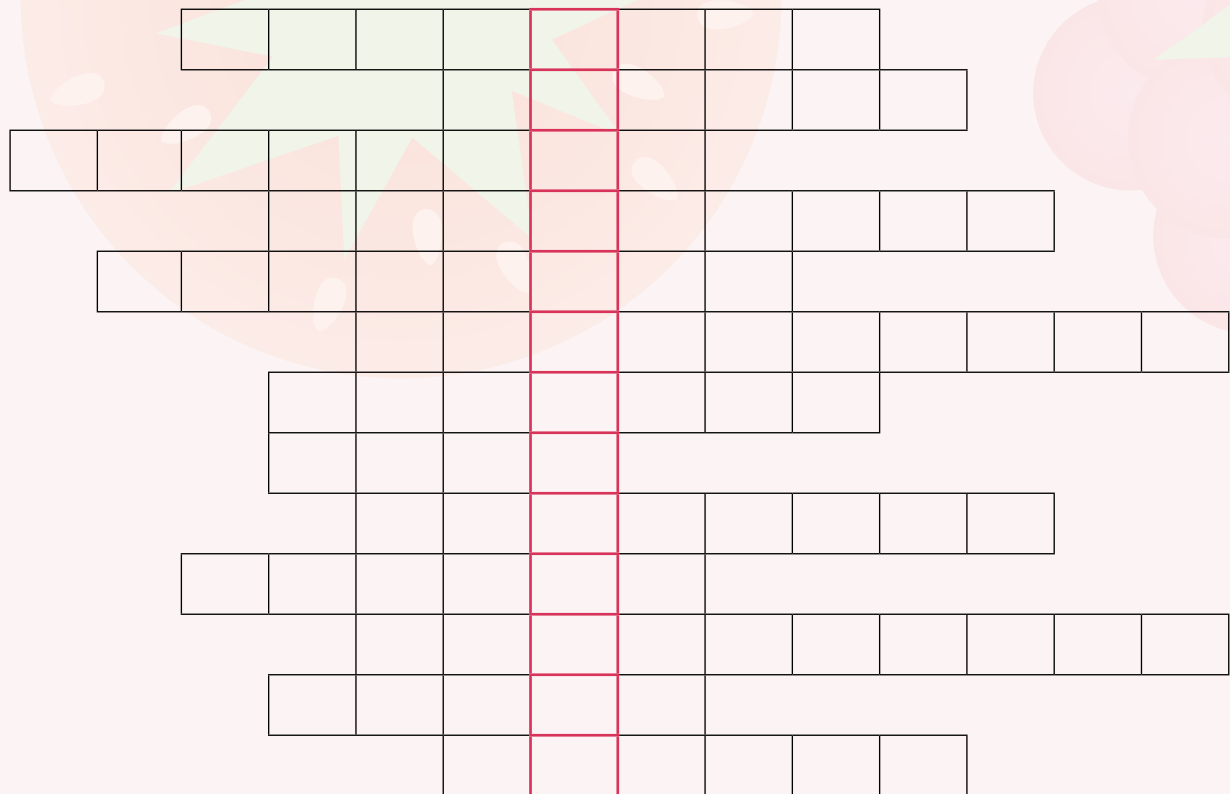


Kreuz und quer durchs Beerenland

Schweizer Beeren gibt es zwar nur während einer kurzen Zeit im Sommer, dafür schmecken sie dann, wenn sie frisch und reif in der Nähe geerntet worden sind, am besten. Und auch wenn die Saison kurz ist, gibt es eine breite Auswahl an verschiedensten Arten. Für jeden Geschmack ist das Richtige dabei: süss für die einen, eher säuerlich für die andern. Auf den zwei Informationsseiten hast du Verschiedenes zu Beeren und zum Beerenanbau erfahren. Teste dein Beerenwissen hier im Kreuzworträtsel. Das Lösungswort ist ein wunderbarer Brotaufstrich.

1. Dieser Franzose brachte die Erdbeere von Südamerika nach Europa
2. Schwarze Johannisbeeren
3. Auch wegen dieser Inhaltsstoffe sind Beeren so gesund
4. So wird die Heidelbeere auch genannt
5. Diese Sträucher wachsen häufig am Waldrand und sind bekannt für ihre weissen Blüten und den feinen Sirup, den man daraus machen kann
6. Diese Beeren waren bereits bei den alten Römern sehr beliebt
7. Hier wachsen in der Schweiz die meisten Erdbeeren
8. Heidelbeeren sind vor allem in diesem Kanton zu Hause
9. Fast die Hälfte des Holunders wächst hier
10. Beeren gibt es vor allem in dieser Jahreszeit
11. Gojibeeren kennt man auch unter diesem Namen
12. Viele Beerenpflanzen werden zum Schutz davor mit Netzen zugedeckt
13. Johannisbeeren liefern neben Vitamin C auch viel davon



Der hängende Erdbeergarten

Erdbeeren sind mit Abstand die beliebtesten Beeren hierzulande. Weltweit werden über 1000 verschiedene Erdbeersorten angebaut, die alle aus der kleinen und sehr aromatischen Walderdbeere entstanden sind. Mehr als die Hälfte der Beerenanbaufläche ist mit Erdbeeren bepflanzt. Die Königin der Beeren gedeiht aber nicht nur in den grossen Kulturen der Beerenbauern gut, man kann sie auch sehr gut zu Hause im Garten oder zum Beispiel in einem hängenden PET-Flaschengarten im Schulhaus anpflanzen. Macht doch aus eurem Schulhaus einen verführerischen Walderdbeergarten. Wie das geht, seht ihr hier:

Material pro PET-Flasche

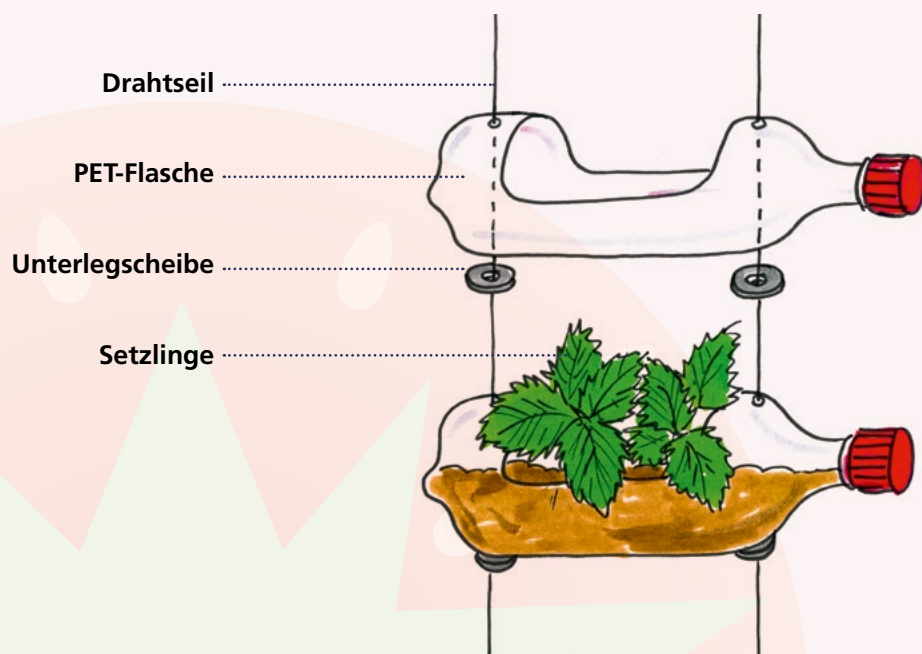
- 1 PET-Flasche (am besten eine 1,5- oder 2-Liter-Flasche ohne Einbuchtung)
- 1 Erdbeersetzling (sehr gut geeignet sind Walderdbeeren oder hängende Sorten)
- 2 lange Stücke Drahtseil (die Länge ist abhängig von der Höhe der Wand, an der die Flaschen aufgehängt werden)
- 2 Unterlagsscheiben

Anleitung

- Aus einer PET-Flasche ein rechteckiges Loch (ca. 13 × 8 cm) ausschneiden.
- Etwa 3 cm neben dem grossen Loch auf beiden Seiten oben und unten feine Löcher bohren, sodass ein Draht durchgezogen werden kann.
- Einen Draht durch die Löcher ziehen.
- Unten den Draht zweimal durch die Unterlegscheibe ziehen, sodass ein Knoten entsteht und der Draht nicht mehr aus der Flasche rutschen kann.
- Die Flasche mit Erde füllen.
- Einen Setzling einpflanzen.
- Flaschen an einem sonnigen Ort aufhängen.

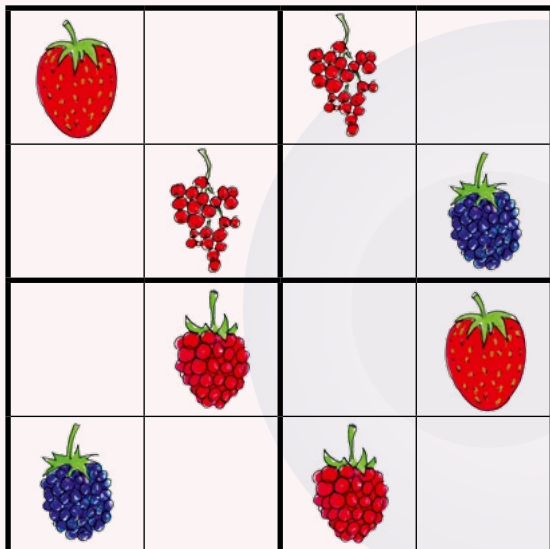
Tipps

- Es können auch mehrere Flaschen an denselben 2 Drähten befestigt werden.
- Die Drähte oben an einer Holzlatte oder einem Rohr befestigen.
- Die Pflanzöffnung sollte nicht zu tief geschnitten werden, damit das Wasser beim Giessen in der Flasche bleibt und nicht hinausfliesst.
- Zusätzlich können kleine Löcher in die Erde gestochen werden, um den Wasserabfluss zu erleichtern.



Beerenfitness für Körper und Geist

Wer seinem Körper etwas Gutes tun will, kann sich abwechslungsreiche Menüs mit vielen farbigen Beeren, Früchten und Gemüse zusammenstellen: Gesunde Vitamine und Pflanzenstoffe unterstützen das Immunsystem, die schönen Farben sind gut für das Gemüt. Aber nicht nur zur körperlichen Gesundheit tragen Obst und Gemüse bei. Mit den unten stehenden Obst-Gemüse-Sudokus trainierst du deine Hirnwindungen und bleibst fit im Geist. Viel Spass!

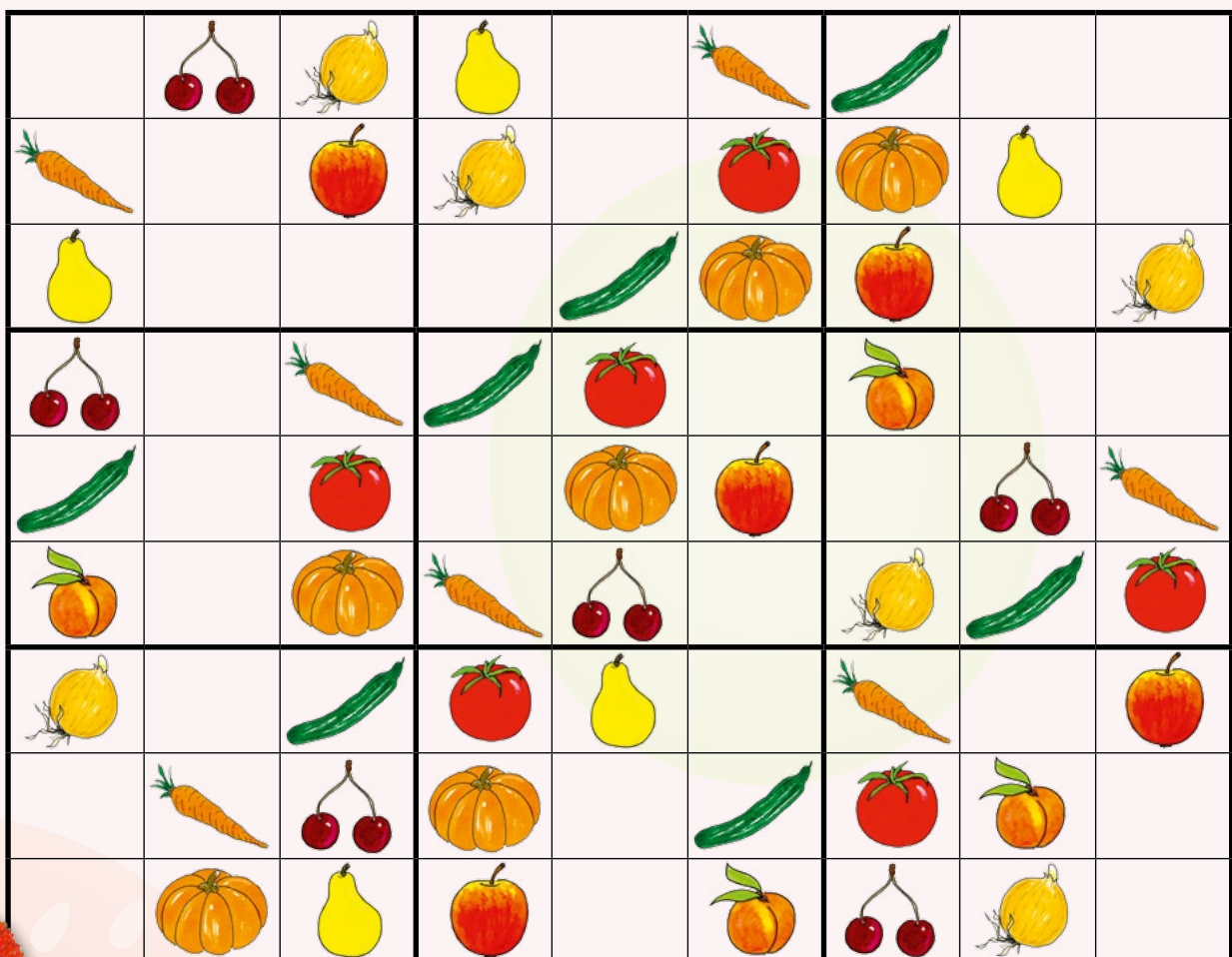


◀ Das Beeren-Sudoku 4 × 4

Zum Warmwerden etwas Einfaches: Jede Beere darf in das Sudokugitter nur so eingezeichnet werden, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem dick umrandeten Block nur einmal die Erdbeere, die Brombeere, die Himbeere und die Johannisbeere vorkommt.

▼ Das Obst-Gemüse-Sudoku 9 × 9

Jetzt wird es schwieriger! Im Obst-Gemüse-Sudoku kommen 9 verschiedene Früchte und Gemüse vor. In jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem dick umrandeten Quadrat kommen Apfel, Birne, Kirsche, Aprikose, Rüebli, Tomate, Gurke, Kürbis und Zwiebel immer nur einmal vor. Fülle die leeren Felder.



Beerenleckereien

Beeren schmecken am besten frisch und reif geerntet. Es lassen sich aber auch allerlei Leckereien daraus zubereiten. Hier zwei einfache Beerenrezepte zum Selberausprobieren.

Der kühle Beeren-Smoothie für heiße Sommertage

Zutaten für 4 Gläser

- 400 g Beeren, zum Beispiel Himbeeren, Erdbeeren und Johannisbeeren
- Honig nach Belieben
- Milch
- Eventuell Eiswürfel

Zubereitung

- Entferne die Blättchen und Stiele.
- Püriere das Obst mit dem Mixer oder Pürierstab glatt.
- Süsse das Püree nach Geschmack mit Honig.
- Wenn es zu dickflüssig ist, verdünne es mit etwas Milch.
- Wenn du magst, kühle es im Kühlschrank oder Gefrierfach.
- Verteile den Smoothie in Gläser und garniere ihn mit ein paar Früchten.
- Gib nach Belieben einen Eiswürfel und Strohhalme dazu.

Tipp: Der Smoothie gelingt auch mit gefrorenen Beeren im Winter sehr gut.

Tipp: Honig eignet sich besser zum Süssen, weil er im Gegensatz zum Zucker die Fruchtsäure an sich bindet.



Brot-Beeren-Rösti

Zutaten für 4 Personen

- 4 alte Mütschli in feine Scheiben geschnitten

Eiermilch

- 4 Eier
- 1,5 dl Vollrahm
- 3–4 EL Zucker
- Bratbutter
- 400 g Erdbeeren, geviertelt oder in Scheiben geschnitten

Dekoration

- Zimtucker zum Bestreuen
- Dünne Erdbeerscheiben zum Garnieren

Zubereitung

- Für die Eiermilch alle Zutaten bis und mit Zucker verrühren.
- Milch mit den Mütschli mischen und kurz ziehen lassen.
- Brot-Eier-Masse in der Bratpfanne mit heisser Bratbutter unter gelegentlichem Wenden hellbraun braten.
- Erdbeeren zugeben, kurz erwärmen, auf Tellern anrichten.
- Mit Zimtucker bestreuen, garnieren.

