



KIRSCHEN

Nicht nur Menschen, sondern auch Vögel lieben diese süßen Früchte. Kirschen werden sehr gerne von Staren, Wacholderdrosseln und Misteldrosseln verzehrt.

Das Banana-Panda-Rezept für

KÜRBISPFANNKUCHEN

einen Hokkaidokürbis reiben, ein Ei sowie einen Esslöffel Kartoffelstärke hinzufügen. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und deinen Lieblingskräutern würzen und in einer Pfanne backen.

MARIENKÄFER

Die wohl bekannteste Art aus der Familie der Marienkäfer hat sieben Punkte auf ihrem Rücken – drei auf jedem Flügel und einen, der sich über beide erstreckt. Gärtner lieben Marienkäfer, weil sie Blattläuse fressen, die sich von ihren Pflanzen ernähren.

MAIS

Was kann man aus Maiskörnern machen? Eine Menge verschiedener Zutaten und Gerichte, darunter:

- POPCORN
- CORNFLAKES
- GERÖSTETER MAIS
- DOSENMAIS
- MAISSTÄRKE
- MAISGRÜTZE
- MAISÖL

Welche magst du am liebsten?

SCHMETTERLINGE

Diese Insekten saugen Nektar durch einen langen Rüssel, der zum Trinken ein- und ausgerollt werden kann – wie durch einen Strohhalm.

KÜRBIS

Aus dem orangen Fruchtfleisch dieses Gemüses kann man eine leckere Suppe zubereiten oder Kuchen backen! Geröstete Kürbiskerne sind ein gesunder Snack. Hast du schon mal eine Kürbislaterne gemacht?

HIMBEEREN

Diese Frucht wird wegen ihres Geschmacks und ihrer medizinischen Eigenschaften geschätzt. Ein Aufguss aus getrockneten Himbeeren und Blättern hat fiebersenkende Wirkung.

GIEßKANNE

Außer Licht brauchen Pflanzen Wasser zum Wachsen. Wenn es lange Zeit nicht regnet, müssen Pflanzen gegossen werden, bevorzugt mit Regenwasser, das in einer Tonne gesammelt wird.

REGENWURM

Dieser äußerst nützliche Gartenbewohner verrichtet viel unsichtbare, aber wertvolle Arbeit. Er gräbt unterirdische Tunnel und lockert die Erde, sodass sie mehr Luft und Wasser enthält. Pflanzen mögen das sehr! Der Körper des Regenwurms besteht aus 110 bis 180 Ringen. Schau dir einen Regenwurm genauer an, wenn sie das nächste Mal nach einem Regenguss zum Vorschein kommen.

ÄPFEL

Das wohl bekannteste und beliebteste Obst der Welt. Es gibt viele Apfelsorten. Manche haben lustige Namen wie Schlotterapfel oder Pink Lady. Manche Sorten wie Boskop oder Jonagold eignen sich am besten für Apfelkuchen, während aus anderen öfter Apfelsaft gemacht wird. Man braucht etwa 6 Äpfel um 1 Liter Saft herzustellen.

ERDBEERE

Wusstest du, dass die Gartenerdbeere durch die Kreuzung einer Sorte aus Virginia mit einer anderen Sorte aus Chile entstanden ist? Dank dieser glücklichen Kombination können wir diese köstliche, rote Frucht genießen.

ROSE

(Rezeptsymbol) Dieser wohl duftende Strauch ist nicht nur eine Zierde für den Garten. Aus seinen Blütenblättern kann man auch eine köstliche Marmelade herstellen. Sammle ein halbes Pfund Rosenblütenblätter, bestreue sie mit einem halben Pfund Zucker und stelle sie für 24 Stunden beiseite. Dann die Blütenblätter mit dem Zucker pürieren, 2-3 Teelöffel Zitronensaft hinzufügen und vorsichtig dünsten. Die Marmelade eignet sich hervorragend als Füllung für Berliner Pfannkuchen bzw. Krapfen.

ROTE BETE

Dieses Gemüse ist äußerst wertvoll und gesund. Neben der Wurzel kann man aus den jungen Blättern auch eine Suppe (lecker!) oder eine Pestosauce für Sandwiches oder Nudeln zubereiten. Wusstest du, dass Rote Bete auch als Lebensmittelfarbe und als Heilpflanze verwendet wird?

VINES

These weak-stemmed plants need support from a wall or another structure to grow. Vines include both flowering varieties, as well as grapes.

JOHANNISBEERE UND STACHELBEERE

Diese Pflanzen gehören zur selben Familie. Sie sind extrem reich an Vitamin C und anderen wertvollen Inhaltsstoffen und schmecken am besten frisch vom Strauch!

SUPPENGEMÜSE

Gemüse wie Karotten, Petersilie, Sellerie, Lauch und Kohl werden häufig für die Herstellung von Gemüsebrühen verwendet, einem Grundbestandteil vieler Suppen. Diese Brühen auf Gemüsebasis stärken das Immunsystem und sind sehr feuchtigkeitsspendend.

SCHNECKEN

Diese Tiere lieben Salat und Kräuter. Obwohl sie sich nicht schnell bewegen, können sie viel Schaden in einem Garten anrichten.

SONNENBLUME

Die essbaren Samen dieser Pflanze werden zur Herstellung von Speiseöl gepresst. Sonnenblumenkerne sind auch ein leckerer Snack und verleihen Brot und Salaten eine knusprige Note. Ein Blick auf die Sonnenblume verrät uns, woher sie ihren Namen hat. Wenn die Sonne über den Himmel wandert, wenden sich wachsende Sonnenblumen in ihre Richtung.

GURKE

Die Gurke ist ebenso wie die Tomate eine Frucht. Sie besteht fast vollständig aus Wasser (bis zu 96 %) und ist sehr nahe mit der Melone verwandt. Beide Pflanzen gehören zur Familie der Kürbisgewächse.

PETERSILIE

Eine echte Vitaminbombe. Sowohl die Wurzel als auch die Blätter von Petersilie enthalten eine Menge wertvoller Inhaltsstoffe. Petersilie ist ein wertvoller Zusatz zu jeder Mahlzeit, weil sie viel Vitamin C und Eisen enthält.

BLUMENKOHLE

Wenn du Blumenkohl isst, verzehrst du eigentlich eine große Menge an Sprossen, die sich schließlich zu Blüten entwickeln. Dieser Teil des Gemüses wird als Kopf bezeichnet. Wer ist hungrig?

PFLAUMEN

Pflaumen eignen sich hervorragend zur Herstellung von Mus. Nach dem Entfernen der Kerne werden sie einfach mit etwas Zucker einige Stunden lang eingekocht.

TOMATE

Du bist vielleicht überrascht zu erfahren, dass die Tomate eine Frucht ist, denn sie wächst aus einer Blüte und enthält Samen. Aus geschmacklichen und kulinarischen Gründen findet man Tomaten in Läden und auf Wochenmärkten im Gemüseregal. Ob Frucht oder nicht, die Tomate ist aus einem Salat oder einem belegten Brötchen kaum wegzudenken!

RETTICH

Dieses Gemüse schmeckt hervorragend in Hüttenkäse und kann auch deinem Salat eine gewisse Würze verleihen. Wenn du eine Inspiration für dein Frühstück brauchst, mische Hüttenkäse mit etwas Sahne oder Joghurt, gib ein paar gewürfelte Radieschen dazu und bestreue sie mit etwas Schnittlauch, Salz und Pfeffer. Voilà!

ZWIEBELN

Dieses Gemüse bringt die härtesten Typen zum Weinen! Warum bringt uns das Schneiden einer Zwiebel zum Weinen? Die Stoffe, die sie freisetzt, bilden ein Gas, das die Augen reizt, die dann zum Schutz Tränen produzieren. Wie schneidet man also am besten eine Zwiebel, ohne emotional zu werden? Öffne ein Fenster oder trage eine Schutzbrille.

WISSENSWERTES:

- **KONFITÜRE** wird aus ganzen Früchten zubereitet, die in Zucker eingekocht werden.
- **MARMELADE** ähnelt einer dicken Fruchtmasse und wird aus Früchten gemacht, die beim Kochen zerfallen
- **PFLAUMENMUS** wird lange eingekocht und ist am aromatischsten
- **GELEE** ist die am schnellsten herzustellende Fruchtkonfitüre und kann je nach Kochzeit eine unterschiedliche Konsistenz aufweisen on the cooking time

GEWÄCHSHAUS

Pflanzen gedeihen in einem Gewächshaus, weil es hervorragende Wachstumsbedingungen mit dem richtigen Grad an Wärme und Feuchtigkeit bietet.

AUBERGINE

Wir bezeichnen sie als Gemüse, aber eigentlich ist sie auch eine Frucht. Die Aubergine wird vielfach in der Küche verwendet und ist mit der Tomate und der Kartoffel verwandt.

BIENEN

Bienen sind unglaublich nützliche Insekten und das nicht nur, weil sie Honig machen. Bei der Nektarsuche transportieren Bienen Pollen von Blüte zu Blüte und bestäuben sie dabei. Dadurch sind sie ein wertvoller Bestandteil des Obst- und Gemüseanbaus und der menschlichen Ernährung. Deshalb ist es wichtig, dass wir Menschen unsere Bienenvölker schützen. Wie?

- Ein Stück Gras ungemäht lassen
- Nektarspendende Blumen auf Terrassen und in Gärten pflanzen
- Blumenwiesen anlegen
- Spezielle Häuser für Insekten bauen

PFIRSICH

Mehr als die Hälfte aller Pfirsiche wird in China angebaut. Diese köstlichen und gesunden Früchte können allein verzehrt oder zu Kuchen und Kompott verarbeitet werden.

PAPRIKA

Dieses Gemüse stammt aus Süd- und Mittelamerika. Es lohnt sich, es zu essen, denn es enthält viel Vitamin C. Sei vorsichtig, wenn du scharfe Varianten dieses Gemüses zu deinen Mahlzeiten hinzufügst, wie Piri-Piri, Tabasco, Cayenne, Jalapeño und Habanero. Für diejenigen, die es gerne scharf mögen, gilt Pepper X als die schärfste Chili-Sorte der Welt. Man muss Schutzhandschuhe und Schutzbrillen tragen, um sie nur zu schneiden!

LAUCH

Dieses Gemüse ist fest in der Geschichte verwurzelt und wurde bereits im alten Ägypten, Griechenland und Rom angebaut. Obwohl es recht würzig schmeckt, kann es auch für die Zubereitung von köstlichen Suppen und Salaten verwendet werden.

WAS WÄCHST UNTER DER ERDE?

KARTOFFELN

Wie bereitest deine Familie Kartoffeln zu? Geröstet in der Schale, püriert oder in Scheiben geschnitten als Bratkartoffeln? Wie auch immer man sie zubereitet, Kartoffeln sind zweifellos eines der beliebtesten Gemüse auf dem Speiseplan. Wusstest du, dass die Kartoffel im 16. Jahrhundert durch spanische Seefahrer aus Südamerika nach Europa gebracht wurde?

BIRNE

Diese Frucht reift am Baum nicht voll aus und kann erst nach der Ernte verzehrt werden, wenn sie saftiger und schmackhafter ist. Nachdem sie vom Baum gefallen sind, können Birnen schnell auf dem Boden verfaulen, daher solltest du die Früchte vor dem Verzehr unbedingt begutachten.

NISTKASTEN

Wenn du dich für Heimwerken begeisterst, kannst du selbst einen bauen. Vögel können darin sicher schlafen, Unterschlupf vor der Kälte finden und ihre Eier legen.

KARTOFFELKÄFER

Menschen sind nicht die einzigen Feinschmecker, die Kartoffeln mögen. Dieser kleine Käfer liebt es, die Blätter, Blüten und Stängel von Kartoffeln zu fressen, weshalb er kein gerngesehener Gast auf landwirtschaftlichen Flächen ist.

Scan the QR code to access your language version of the poster.
Escanea el código QR para acceder al póster en tu idioma.
Scannez le code QR pour accéder à l'affiche dans votre langue.
Scannen Sie den QR-Code, um auf das Poster in Ihrer Sprache zuzugreifen.

