

Kiki Ricki

Liebe Kinder,

Der Sommer bringt uns nicht nur Sonne und Wärme
sondern auch viele frische Obstsorten!

In diesem vierten Kiki Ricki Heft werdet Ihr erfahren,
welche Sommerfrüchte in Luxemburg wachsen.

Wir werden Euch auch erklären, wie die Bienen Honig erzeugen.

Viel Spaß & schöne Ferien!



**Leckere
Sommerfrüchte**



**Der Honig
und die Bienen**

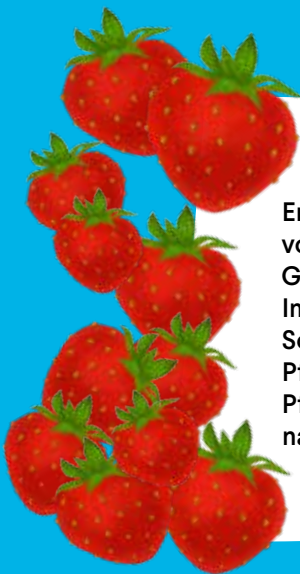


**Kirschen-Clafoutis:
so geht's!**

Leckere Sommerfrüchte

Juni ist nicht nur der Monat, in dem der Sommer kommt, die Sonne scheint und die Ferien nicht mehr weit sind. Es ist auch der Monat, in dem die ersten Sommerfrüchte geerntet werden! Ricki erklärt Dir, wie die Früchte wachsen und wie viele Vitamine sie haben.

Erdbeeren



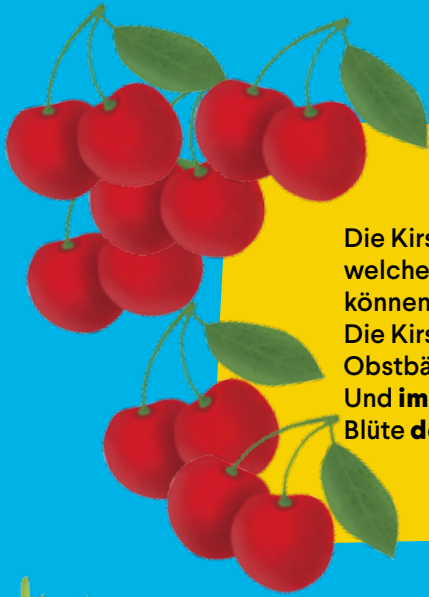
Erdbeeren gehören sicherlich zu den Lieblingsfrüchten von Kindern. Sie lieben die rote Farbe und den knackigen Geschmack. **Reich an Vitamin C und A**, stärken sie unser Immunsystem und sind gut für die Haut. Sie werden von Ende Sommer bis Herbst gepflanzt. Während des Winters ruht die Pflanze. Steigen die Temperaturen über 20°C, beginnt die Pflanze zu blühen. **Im Juni**, wenn die Früchte sich von grün nach rot färben, **können die Erdbeeren geerntet werden.**



Wie kann man die Früchte haltbar machen?

Besonders gesund und vitaminreich sind die Früchte, wenn man sie frisch und unbehandelt verzehrt. Generell bleiben sie **im Kühlschrank** einige Tage haltbar. Man kann natürlich auch sehr gute **Kuchen, Crumbles, Aufläufe, Marmeladen oder Konfitüren** aus den Früchten anfertigen. Indem man sie einlegt, kann man die Früchte das ganze Jahr über haltbar machen. Schlau!





Kirschen



Die Kirsche enthält jede Menge Glukose und Fruktose, welche schnell von unserem Organismus verwertet werden können. Außerdem enthält sie **viel Kalium und Vitamin C**. Die Kirschen wachsen am Kirschbaum, einem der Obstbäume, die wenig Pflege benötigen. Und **im April** kündigt er mit seiner prachtvollen Blüte **den Beginn des Frühlings an**.



Himbeeren



Die Himbeere enthält besonders viele **Mineralstoffe**. Außerdem ist sie reich an **Magnesium, Kalzium und Eisen**. Sie wächst an einem etwa einen Meter hohen Strauch. Aber aufgepasst: Er hat Stacheln und piekst! Man pflanzt ihn im Herbst an. Er braucht viel Sonne, und **Anfang Juni** kann man die ersten Früchte ernten.



Mirabellen



Sie ist klein, rund, goldfarben und eine wahre Zuckerbombe. Die Mirabelle enthält viel **Vitamin C und Wasser**. Die Frucht, die an einem Baum wächst, kann lediglich in einer kurzen Zeitspanne, nämlich **zwischen Mitte August und Ende September** geerntet werden. Generell trägt der Mirabellenbaum viele Früchte.



Rhabarber

Der Rhabarber kommt ursprünglich aus Asien, er ist reich an **Kalzium**. Es ist eine genügsame Pflanze, die wenig Aufmerksamkeit benötigt und große Blätter produziert. Im Sommer braucht sie allerdings **genügend Wasser**. Wusstet Ihr, dass der Rhabarber eigentlich **ein Gemüse ist**, aber wie ein Obst verzehrt wird? Aufgrund seines sauren Geschmacks kann man ihn eigentlich **nur gekocht genießen**.

Schwarze Johannisbeeren

Die kleine, runde und dunkle Frucht ist reich an Nährstoffen und Vitaminen, **vor allem an Vitamin C**. Ihr Geschmack ist säuerlich und saftig. Die schwarze Johannisbeere wächst an einem sehr **robusten Strauch**. Ihre Blütezeit beginnt im April, anschließend entstehen aus den Blüten die kleinen Beeren. Wenn sie ausgewachsen sind, haben sie eine nachtblaue bis schwarze Farbe. Sie können **von Ende Juli bis Ende September** geerntet werden.



Rote Johannisbeeren

Die rote Johannisbeere ist etwas säuerlich im Geschmack und hat sehr wenige Kohlenhydrate. Allerdings enthält die Frucht sehr viele **Ballaststoffe** (fast soviel wie ein Vollkornbrot!) und ist **reich an Vitamin C**. Die rote Johannisbeere wächst ebenfalls an einem kleinen Strauch, der im Herbst gepflanzt wird. Damit dieser viele Früchte tragen kann, braucht er die Kälte des Winters. Nach drei Jahren Wachstum müssen die alten Zweige abgeschnitten werden, um Platz für die jungen Zweige zu lassen. **Geerntet wird zwischen Juli und September**.



Quiz

Wie wächst es?

Manche der genannten Früchte wachsen an einem Baum, andere an einem Strauch und wiederum andere sprießen direkt aus der Erde. **Ordne die Früchte zu!**

Die Lösungen findest du auf Seite 66



Erdbeer-Milchshake

Ein sehr erfrischendes Getränk, das auch noch viele Vitamine hat!

- 20 Erdbeeren (möglichst süße) •
- 50cl Milch •
- 10 Eiswürfel •
- 2 EL Honig (falls die Erdbeeren noch nicht süß genug sind) •
- 4 Erdbeeren zum Dekorieren •

- 1** Wasche die Erdbeeren mit klarem Wasser und entferne die Stiele. Wenn sie zu groß sind, in zwei Teile schneiden.
- 2** Gib die Milch mit den Eiswürfeln und den Erdbeeren in einen Blender (eventuell den Honig dazu geben, wenn die Erdbeeren noch nicht süß genug sind). Jetzt alles zu einem cremigen Shake mixen.
- 3** Jetzt fülle den Shake in vier Gläser. Du kannst den Milchshake noch dekorieren, indem Du eine Erdbeere in der Mitte einschneidest und sie auf den Rand vom Glas setzt.
- 4** Serviere den Milchshake möglichst gekühlt.

Ketty

Oberwampach
8 Jahre alt


Milly

Oberwampach
4 Jahre alt



Der Honig und die Bienen

Du hattest bestimmt schon einmal die Möglichkeit, Honig zu probieren. Ob auf dem Frühstücksbrot, in einem Glas heißer Milch oder zum Nachtisch - Honig ist einfach köstlich. Aber weißt Du auch, dass er erst durch die sorgfältige Arbeit von tausenden kleinen Bienen entstehen kann?



Die Biene ist ein flauschiges, behaartes Insekt, das sich ausschließlich von Pflanzen ernährt. Wenn sie einen Menschen sticht, dann nur zu ihrer Verteidigung, danach stirbt sie.

Die Bienen leben in einer Gemeinschaft zusammen

Das nennt man Bienenvolk. Bis zu 45.000 Bienen können in so einem Volk zusammenwohnen. In der freien Natur leben die Bienen in hohlen Baumstämmen, in denen sie selbst ihr Wabenwerk errichten. Werden sie gezüchtet, hält der so genannte Imker sie in Holzkisten, diese nennt man dann eine Beute.



Die männlichen Drohnen

Sie sind etwas größer als die Arbeitsbienen. Ihre wichtigste Aufgabe ist, die Königin zu begatten. Im Herbst werden die Drohnen von den Arbeitsbienen aus dem Bienenstock verjagt. Das nennt man dann Dronenschlacht.



Königin

Die Königin im Bienenvolk

Pro Bienenvolk gibt es nur eine einzige Königin. Sie ist die größte Biene und auch die einzige, die Eier legen kann, bis zu 2.000 Stück pro Tag! Deshalb ist sie für den Fortbestand des Bienenvolkes unverzichtbar. Oft wird sie vom Imker mit einer Nummer gekennzeichnet, damit er sie einfacher erkennen kann.



Drohnen



Arbeiterinnen

Die meisten Bienen im Volk sind die fleißigen Arbeitsbienen



Wie der Name schon sagt, machen sie sich gleich nach dem Schlüpfen an die Arbeit: Sie sind für die Fütterung der Larven und der Königin zuständig, für den Bau der Waben und das Sammeln von Pollen, Nektar und Wasser.





Und so entwickelt sich eine Biene

Die Königin legt in eine Wabenzelle ein Ei. Daraus schlüpft nach drei Tagen eine Larve, die von den Arbeitsbienen gefüttert wird. Nach 5-7 Tagen verpuppt sich die Larve. Nach ungefähr zwölf Tagen kommt sie aus der Wabenzelle heraus und ist eine fertige Biene geworden.



Was frisst eine Biene eigentlich?

Die Biene fliegt von Blume zu Blume und sammelt aus den Blüten Pollen und Nektar. Diesen braucht sie, um die jungen Larven zu füttern. Den Nektar verwandelt sie in Honig, und dieser dient als Vorrat für die kalte Jahreszeit. Der Imker erntet im Sommer den reifen Honig aus den Bienenvölkern und gibt den Bienen als Ersatz Zuckerwasser. In einem guten Jahr, kann der Imker sogar 2 Mal Honig ernten.



Honig kann ganz unterschiedlich schmecken. Dies hängt von den Blüten ab, an denen die Bienen den Nektar eingesammelt haben. Er ist sehr gesund und enthält viele Vitamine.



Die Arbeit des Imkers

So wird der Nektar zu Honig, der dann in den Waben gelagert wird. Diese sind mit Wachs bedeckt, damit der Honig haltbar bleibt. Der Imker entfernt zuerst mit einer speziellen Gabel die Wachsdeckel der Honigwaben. Anschließend wird der Honig in einer Honigschleuder aus den Waben herausgeschleudert, gefiltert, gerührt und einige Tage später in Gläser abgefüllt.

Und was passiert mit dem Honig?

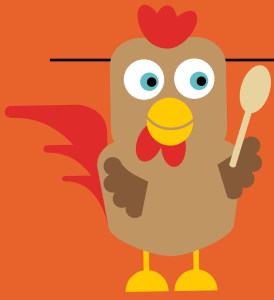
Jetzt hast Du sicherlich verstanden, dass Honig ein völlig natürliches Produkt ist, das ausschließlich mit Hilfe der Bienen hergestellt wird. Sobald der Nektar im Bienenstock ankommt, wird er durchgeknetet und von Biene zu Biene weitergegeben.



Heather
Bonnevoie
8 Jahre alt

Shaun
Bonnevoie
6 Jahre alt

Kirschen- Clafoutis



Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Backzeit: 35 Minuten

Backtemperatur: 180 Grad

Zutaten für 6 Personen



400g
Kirschen



3
Eier



50g
Butter



100g
Mehl



70g
Zucker



1 Päckchen
Vanillezucker



250ml
Milch



Puderrucker



1

Die Butter in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen lassen. Die Eier, den Zucker, den Vanillezucker und die geschmolzene Butter in eine Rührschüssel geben und gut vermischen.



2

Nach und nach die Milch und das Mehl dazu geben. Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Backform mit etwas Butter einfetten. Eine dünne Schicht Mehl darüber verteilen.



3

Die Kirschen waschen, teilen und den Kern entfernen.



4

Diese anschließend in der Backform verteilen.



5

Zum Schluss den Teig in die Backform geben und 35 Minuten backen lassen.



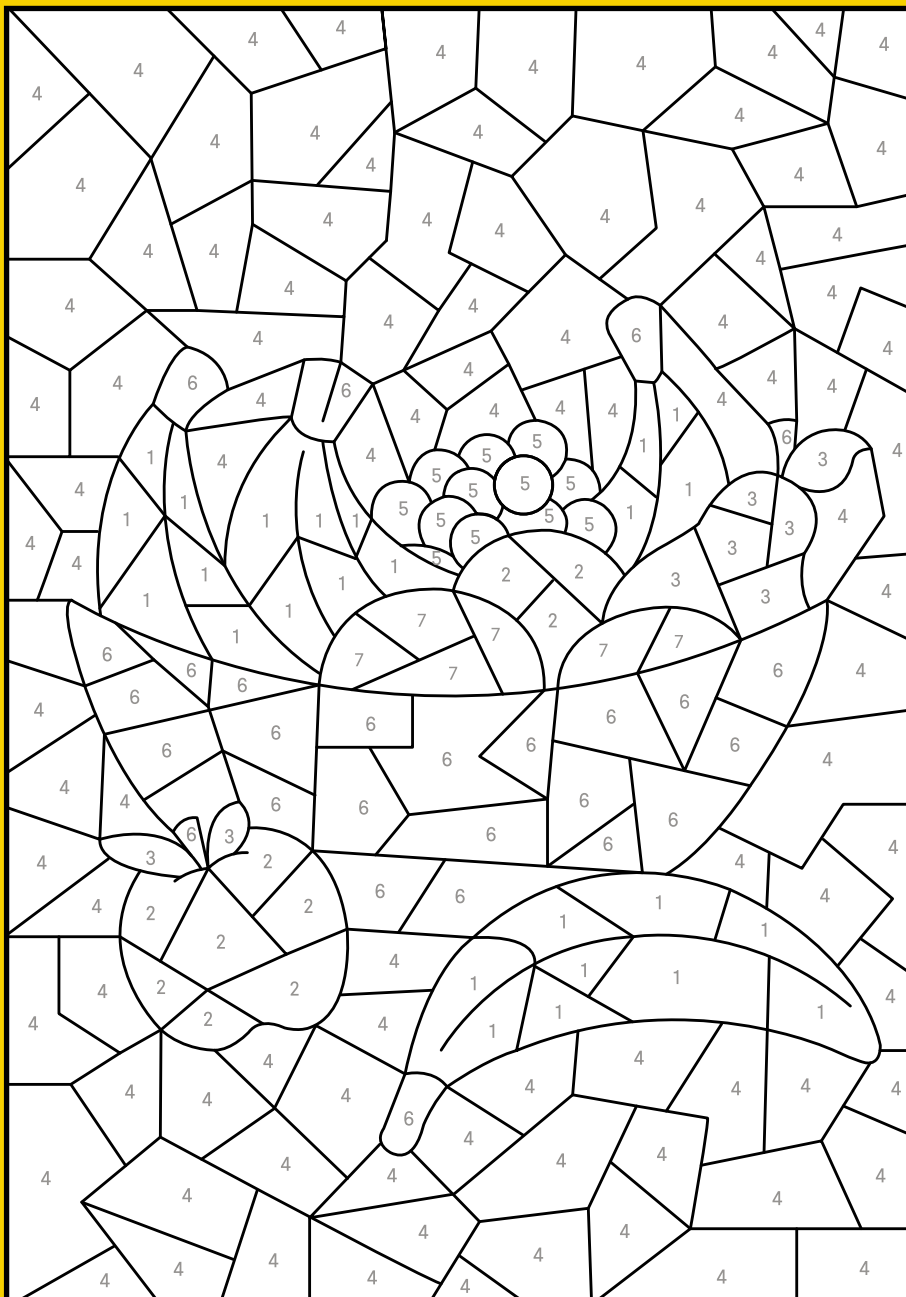
6

Den Clafoutis abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.

Guten Appetit!

Spiele mit Ricki

Wer oder was verbirgt sich hinter diesem Bild?
Male die Nummernfelder mit der entsprechenden Farbe aus und finde es heraus. Kleiner Tipp: Es gibt im Sommer viele davon.



- 1 
- 2 
- 3 
- 4 
- 5 
- 6 
- 7 