

Vom
BIOHOF
auf deinen
Teller



Zwischen
tanzenden Bienen
und bunten
Karotten



Entdecke
spannendes **WISSEN**,
LUSTIGE FAKTEN
und leckere
REZEPTE



Vom
BIOHOF
auf deinen
Teller

Komm mit auf Bio-Entdeckungstour!

Hallo,
ich bin **David** und lebe
auf einem Naturland-Hof.
Mit Bio-Lebensmitteln kenne
ich mich super aus und lese
gerne Bücher rund um
die Natur.

Hi, ich bin **Romy**
und will alles ganz genau
wissen – zum Beispiel:
woher unser Essen kommt.
Ich wohne in der Stadt
und liebe Musik.

Hey, ich heiße **Elias**
und bin verrückt nach Sport –
und nach leckerem Essen! Ich lebe
mit meiner Schwester Romy in der
Stadt. Daher bin ich gespannt,
was auf dem Biohof
so alles los ist!



Für die Eltern



Wer viel bewegen möchte, braucht starke Partner.
Deshalb setzen wir uns von **dmBio** und **Naturland**
gemeinsam für Bio-Landwirtschaft ein – für eine Welt,
in der Lebensmittel im Einklang mit Mensch und Natur hergestellt werden.

Mit diesem Buch wollen wir Kinder dazu inspirieren, das Thema
Bio-Landwirtschaft zu erkunden. Schaut doch gemeinsam rein und
geht auf eine Bio-Entdeckungstour für Groß und Klein!

Inhalt



Willkommen auf dem Biohof!

Der Bio-Kreislauf

Wie wächst Getreide?

Vom Korn zum Brot

So leben die Tiere auf dem Biohof

Wer sind die kleinsten Helfer auf dem Biohof?

Bunte Gemüse-Vielfalt

Wilde Tiere rund um den Hof

Wo kann man Bio-Essen kaufen?

Bio-Lebensmittel aus aller Welt

3, 2, 1 ... Hoffest!

Bio-Glück für alle

Lösungen und Impressum

4

6

8

10

12

14

16

18

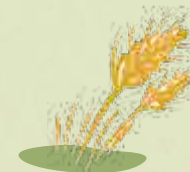
20

22

24

26

27



Willkommen auf dem Biohof!

Romy und ihr Bruder Elias besuchen ihren Cousin David. Er lebt mit seinen Eltern auf einem Bio-Bauernhof. Dort findet heute Abend ein buntes Hoffest statt und die Geschwister wollen mitfeiern. Aber wo steckt David?

„Hallo, hier bin ich!“ David winkt aus einem Baumhaus.

Elias und Romy klettern die Leiter hoch.

„Cool, dass ihr schon da seid!“, freut sich David.

Elias deutet auf ein Schild an der Einfahrt.

„Steht da Naturland, weil euer Hof in der Natur liegt?“, erkundigt er sich.

„Das natürlich auch!“ David lacht.

„Unser Hof hat ein Naturland-Schild,

weil wir zum Naturland-Verband

gehören. Wir achten besonders auf die Natur.“

„Und wie macht ihr das?“, fragt Romy.

„Das kann ich euch gerne zeigen“,

sagt David. „Kommt mit!“

Was ist eigentlich Bio?

Bio ist die Abkürzung für biologisch. So nennt man Dinge, die **auf natürliche Weise hergestellt** wurden. Bio-Bauernhöfe heißen so, weil man dort ganz besonders auf Tiere, Pflanzen und die Natur achtet.

Was hat der Biohof mit der Umwelt zu tun?

Auf Bio-Bauernhöfen wird auf den Feldern **keine Chemie** eingesetzt. Tiere werden artgerecht gehalten und bekommen meist Bio-Futter vom eigenen Hof. So wird die Umwelt geschützt.

Schätz mal!
Wie viele Kilo Gemüse isst jeder und jede von uns durchschnittlich in einem Jahr?

A 10 kg B 50 kg C 100 kg

Der Bio-Kreislauf

Auf der Wiese unter dem Baum picken einige Hühner im Boden. „Hallo, ihr Land-Hühner!“, ruft Elias und krabbelt auf sie zu.

Er spitzt die Lippen und bewegt wie ein Huhn den Kopf ruckartig hin und her. „Ich bin Elias, das coole Stadt-Huhn!“ Romy kichert. „Als Huhn musst du aber auch Würmer fressen.“ „Uhhh, nein danke!“ Elias lacht und springt auf. Davids Mutter fährt mit dem Traktor vorbei.

In der Traktorscheaufel dampft frischer Kuhmist.

„Hallo!“ Davids Mama winkt. „Gleich dürft ihr mitfahren! Ich lade nur noch den Mist ab!“

„Puh, das stinkt!“ Romy hält sich die Nase zu.

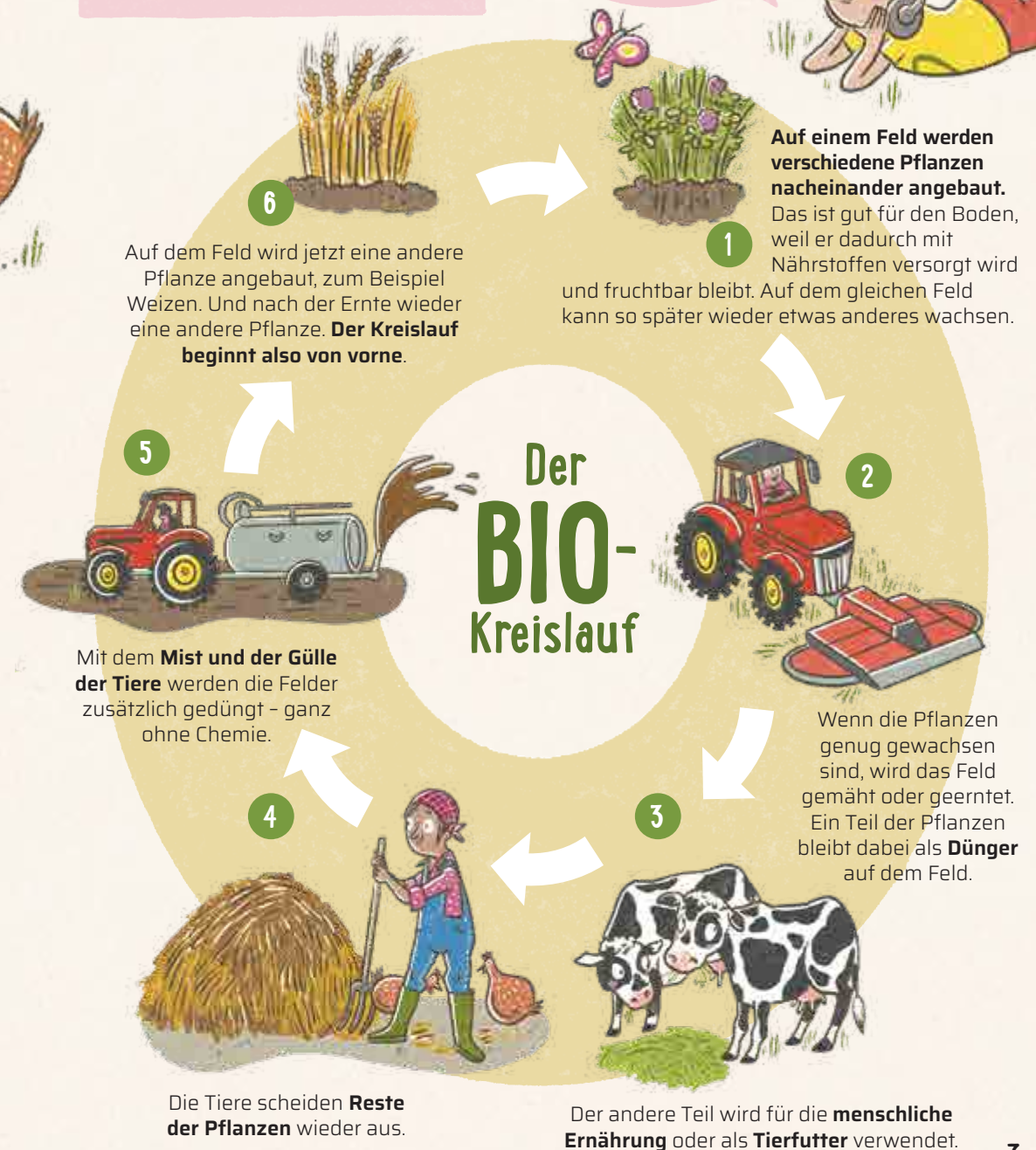
„Stimmt, aber Tiermist ist superwertvoll“, sagt David.

„Wir verteilen ihn als Dünger auf den Feldern, damit die Pflanzen gut wachsen können. Das gehört zum Bio-Kreislauf dazu.“



Auf Bio-Bauernhöfen arbeitet man in einem **Kreislauf**. Was das bedeutet und wie Tiermist den Pflanzen beim Wachsen helfen kann, siehst du hier:

Was macht ihr, damit eure Pflanzen gut wachsen können?



Wie wächst Getreide?

„Wow, das macht Spaß!“ Die Kinder fahren im Traktor-Anhänger mit aufs Feld. Dort schneidet ein Mähdrescher lange, goldgelbe Halme mit dicken Ähren ab. „Ratet mal, was da gerade geerntet wird“, sagt David. „Hmmm ...“ Elias betrachtet die langen, dünnen Halme. „Bestimmt Spaghetti!“ Romy prustet los. „Klar, und die Tomatensauce sprudelt da hinten aus einer Quelle!“ David grinst. „Ob ihr es glaubt oder nicht – viele Spaghetti bestehen aus Weizen, und der wird hier gerade geerntet. Weizen und anderes Getreide stecken übrigens in vielen Nahrungsmitteln.“



Wie wächst das Weizenkorn?



Das Samenkorn wird gesät.

Zum Wachsen braucht die junge Pflanze **Sonnenlicht, Wasser und Nährstoffe** aus der Erde.

Zwischen den Weizenpflanzen wachsen auch andere Pflanzen. Manche von ihnen müssen entfernt werden, damit der Weizen weiterhin gut wachsen kann. Bei Biohöfen entfernt man sie mit der Hand oder mit einer Maschine, **aber nicht mithilfe von Chemie**. Das ist gut für den Boden und für die Tiere, die sich auf dem Feld wohlfühlen.

Die Weizenpflanzen haben lange Halme. Am Ende tragen die Halme die Ähren, diese enthalten die Weizenkörner. Wenn die Körner reif sind, ist es **Zeit für die Ernte**.

Reife Weizenkörner erkennt man an ihrer goldgelben Farbe.

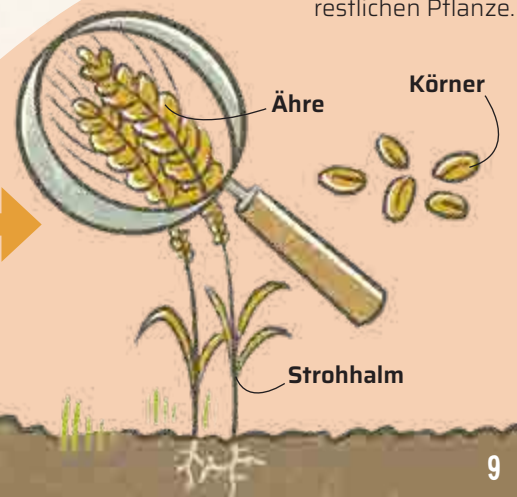
Bei der Ernte trennt der **Mähdrescher** die **Körner** von der restlichen Pflanze.

David erklärt: „Die Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Hafer und Gerste werden für Brot, Nudeln, Pizza, Müsli oder Kuchen benötigt! Getreide ist eines der wichtigsten Nahrungsmittel, weil es so vielseitig und nahrhaft ist.“ Elias und Romy staunen. So viele leckere Sachen werden mit Getreide gemacht!

Das **Stroh** bleibt von der Weizenpflanze übrig und kann **für die Tierhaltung** oder als **Dünger** auf dem Feld verwendet werden.



Die Körner werden gesammelt und dann zu **Nahrungsmitteln** verarbeitet oder als **Tierfutter** verwendet.



Vom Korn zum Brot

David hat eine tolle Idee.

„Kommt, wir backen frisches Brot für das Hoffest!“, schlägt er vor.

Au ja! Darauf haben alle Lust. Die Kinder holen Bio-Weizenmehl, Trockenhefe, Zucker und Salz aus dem Vorratsschrank. Nach dem Händewaschen legen sie in der Bauernhofküche los. Davids Vater hilft ihnen beim Backen. „Und das weiche Mehl ist wirklich aus den harten Weizenkörnern?“, fragt Romy, während sie das Mehl in eine Rührschüssel gibt.

„Ja, dafür gibt es große Mühlen“, erklärt Davids Vater.

„Dort werden die Körner ganz fein gemahlen und gesiebt.“

Was bedeuten die Zahlen auf den Mehlpackungen?



Was passiert nach der Ernte?

Die Zahlen nennt man Mehltypen. Sie geben an, wie **fein** ein Mehl gemahlen ist und wie viele **Nährstoffe** es enthält. Mehl mit einer niedrigen Zahl wie **405** ist ziemlich fein, enthält aber weniger Teile des vollen Kornes. Höhere Zahlen wie **1050** stehen für gröberes Mehl mit mehr Teilen des Kornes. Für **Vollkornmehl** gibt es keine Typenzahl, weil alle Teile des vollen Kornes drin sind, also auch die Schale und der Keimling.



Die **Weizenkörner** werden mit großen Anhängern vom Feld **transportiert**.



In einer **Mühle** werden die **Körner** mit Walzen **aufgebrochen** und so oft gesiebt, bis **feines Mehl** herauskommt.



Das **fertige Mehl** wird **verpackt**.



Im **Laden** können wir das **Mehl** kaufen.

Romy und Elias kneten den Teig kräftig mit beiden Händen. Elias drückt mit den Fingern ein Gesicht in die Teigkugel.

„Darf ich vorstellen?“, sagt Elias.

„Das ist Weizi, der Teiggeist.“ Alle müssen lachen. Vor dem Backen muss der Teig noch eine Weile ruhen, damit er formbar und das Brot am Ende schön fluffig wird.



Rezept für Vollkornbrot

Zutaten:

- 1½ Teelöffel **dmBio Backhefe**
- 1 Teelöffel **dmBio Zucker**
- 350 Milliliter lauwarmes **Wasser**
- 500 Gramm **dmBio Weizenvollkornmehl**
- 2 Teelöffel **Salz**

So geht's:

1. Verrühre Hefe, Zucker und etwas Wasser und stelle die Mischung für 10 Minuten an einen warmen Platz.
2. Vermische Mehl und Salz. Gib die Hefemischung und das restliche Wasser dazu und verknete alles. Knete den Teig für 10 Minuten auf der bemehlten Arbeitsfläche durch.
3. Lass den Teig mit einem Tuch abgedeckt an einem warmen Ort für 1 Stunde gehen.
4. Knete dann den Teig noch einmal gut durch und heize den Ofen auf 220°C (Ober- und Unterhitze) vor.
5. Forme den Teig zu einem Brot, lege ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und bestreiche ihn mit etwas Wasser. Schneide den Teig längs ca. 1 cm tief ein.
6. Schiebe das Brot in den Ofen, stelle eine ofenfeste Schüssel mit Wasser dazu und backe das Brot 50 bis 60 Minuten, bis es eine feste Kruste hat.
7. Lass das Brot nach dem Backen auf einem Gitter auskühlen.



Lass dir von einer erwachsenen Person helfen!



So leben die Tiere auf dem Biohof

Nach dem Backen nimmt Davids Mutter die drei mit zu den Kühen. Auf dem Biohof leben die Kühe in einem großen Stall, in dem sie sich frei bewegen können. Im Sommer sind die Kühe aber meist auf der Weide und grasen.

Das tiefe „Muh!“ der Kühe klingt zufrieden.

Romy fragt: „Und wann werden die Kühe gemolken?“

„Wir melken unsere Kühe morgens und abends“, erklärt David.

Seine Mutter erzählt: „Früher hat man das noch mit der Hand gemacht, aber heute haben wir dafür Maschinen. Den Kühen tut das nicht weh und uns spart es viel Arbeit.“

Wie fühlen sich die Kühe wohl?

Auf Biohöfen ist es wichtig, **dass die Tiere sich wohlfühlen**. In der Bio-Landwirtschaft hält man die Tiere möglichst artgerecht und unterstützt ihr natürliches Verhalten. Die Tiere haben zum Beispiel einen großen Stall, in dem sie liegen, fressen und nach draußen können. Sie bekommen Bio-Futter – meistens sogar vom eigenen Hof.

„Und wisst ihr auch, was man alles aus Milch herstellen kann?“, fragt Davids Mutter.

„Klar“, sagt Romy. „Zum Beispiel Butter und Käse, Joghurt und Quark!“

„Stimmt“, nickt Davids Mutter. „Und was mögt ihr davon am liebsten?“

Elias ruft: „Ich liebe Muh-sli mit Milch!“

„Ach, du meinst Müsli?“, fragt Romy.

Davids Mama grinst. „Ihr seid echt eine kuh-le Bande! Ähm... ich meinte coole Bande! Und ... jetzt gibt's für alle eine Erdbeer-Milch!“



Rezept für Erdbeer-Milch

Zutaten für 2-4 Portionen:

- 300 Gramm reife **Bio-Erdbeeren**
- 200 Milliliter **dmBio Haltbare Alpenmilch**
- 100 Milliliter **Bio-Naturjoghurt**
- 1 Esslöffel **dmBio Honig**

So geht's:

1. Wasche die Erdbeeren mit kaltem Wasser, halbiere sie und schneide die Stiele ab.



2. Püriere die Erdbeeren. Gib Milch, Joghurt und Honig hinzu und püriere alles zusammen, bis die Masse glatt ist.

3. Fülle die Erdbeer-Milch in hohe Gläser. **Und dann: austrinken und genießen!**

Tipp: Wenn du keine frischen Erdbeeren hast, kannst du auch den dmBio Erdbeer-Fruchtaufstrich nehmen und dafür den Honig weglassen.



Lass dir von einer erwachsenen Person helfen!

Schätz mal!
Wie viel Gras frisst eine Kuh pro Tag?



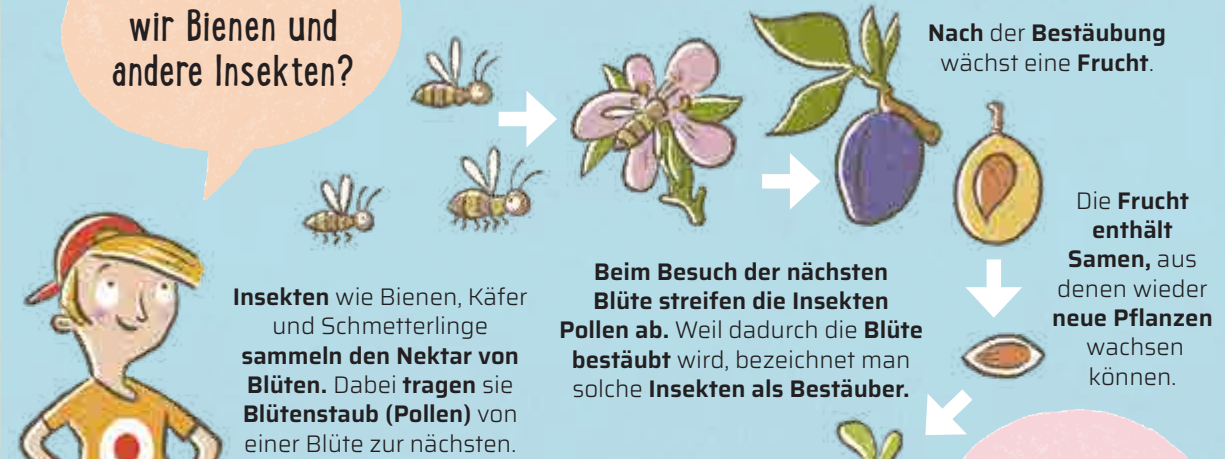
- A** 5 kg **B** 15 kg **C** 50 kg

Wer sind die kleinsten Helfer auf dem Biohof?

„Bei uns leben viele Tausend Tiere“, sagt Davids Vater, nachdem sich alle gestärkt haben.
 „Echt jetzt? Wo sind die denn alle?“, fragt Elias erstaunt.
 „Sie sind viel kleiner als Kühe. Kommt mal mit!“, antwortet Davids Vater. Gespannt folgen ihm die Kinder nach draußen. Rund um die Bienenkästen wimmelt es von fleißigen Honigbienen, die ein- und ausfliegen.
 „Die Bienen sammeln den Nektar der Blüten“, erklärt Davids Vater.
 „Dabei bestäuben sie viele Pflanzen, sodass sich daran Früchte bilden. Ohne Insekten wie Bienen, Schmetterlinge und Käfer gäbe es viel weniger Früchte und für uns alle weniger zu essen.“
 David fragt: „Wisst ihr eigentlich, wie Bienen sich verständigen? Sie tanzen! So teilen sie anderen Bienen mit, wo sie Nahrung, also Nektar, gefunden haben.“
 „Echt?“ Elias nimmt Anlauf und schlägt ein Rad.
 „Das war der Elias-Tanz! Habt ihr die Botschaft verstanden?“ Romy nickt. „Logisch! Das hieß: Beim Hoffest geht's rund!“
 David lacht und holt eine kleine Schaufel. Damit gräbt er ein bisschen Erde aus dem Boden.
 „Schaut mal, in so einer kleinen Schaufel Erde findet man jede Menge Lebewesen“, sagt er. „Aber viele davon sind so winzig, dass man sie mit bloßem Auge nicht sehen kann.“



Warum brauchen wir Bienen und andere Insekten?



Regenwürmer und **Asseln** sind so groß, dass wir sie mit bloßen Augen sehen können. Die winzigen **Springschwänze**, **Wimpertierchen** und **Bakterien** kann man nur unter dem Mikroskop erkennen.



Wer lebt alles im Boden?

Schätz mal!
Wie viele Blüten kann eine Honigbiene pro Tag bestäuben?



- A 30
- B 300
- C 3000



Welches Insekt ist das? Willst du wissen, wie bestimmte Insekten heißen? Die Web-App „**NABU Insektensommer**“ hilft dir dabei. Du findest sie im Internet auf der Seite www.nabu.de/insektensommer.



Bunte Gemüse-Vielfalt

„Ohne Insekten könnten wir keine Zucchini, Kohlrabi oder Karotten ernten – wie zum Beispiel jetzt fürs heutige Hoffest. Ich zeige euch mal, was hier alles wächst!“, sagt Davids Vater, nachdem sie die kleinen Wesen in der Erde bewundert haben. Auf dem Gemüsefeld entdecken die drei viele Pflanzen in langen Reihen. Elias sieht sich suchend um. „Zucchini und Kohlrabi sehe ich“, stellt er fest. „Aber wo sind denn die Karotten?“

„Na, hier!“ David zieht an einem Büschel Grünzeug. Als es aus der Erde kommt, hängen daran drei reife Karotten.

Elias ist begeistert: „Wow! Gleich drei auf einmal! Das wird ein Festmahl, wenn wir damit heute kochen!“ Er nagt wie ein Kaninchen am Ende der Karotte und freut sich über die Ausbeute.

David meint grinsend: „Wusstet ihr eigentlich, dass es Karotten in allen Farben gibt? Auch rote, weiße, gelbe, lila und schwarze.“



Warum ist unser Essen so wertvoll?

Weil alles, was wir essen, viel Arbeit, Wasser und Energie braucht. Bevor wir Lebensmittel essen können, werden sie meist noch transportiert, verarbeitet, verpackt und gelagert. **Deshalb sollten wir Essen nicht verschwenden.** Auch krummes und schrumpeliges Obst und Gemüse kann man lecker zubereiten. Aus dem Grün von Karotten, Kohlrabi und Sellerie kann man zum Beispiel feine Salate, Suppen oder Pesto zaubern.

Rezept für Gemüse-Grillspieße



Lass dir von einer erwachsenen Person helfen!

Zutaten für 8 Spieße:

- 250 Gramm bissfest **gekochte Bio-Kartoffeln**
- 250 Gramm gemischtes **Bio-Gemüse der Saison**, zum Beispiel Zucchini, Karotten, Paprika und Zwiebeln

Zutaten für die Marinade:

- 2 Esslöffel **dmBio Bratöl Olive**
- 4 Esslöffel **dmBio Sojasauce Shoyu**
- 1 Esslöffel **dmBio Honig**
- 2 **Bio-Knoblauchzehen**, zerdrückt
- Salz und Pfeffer

So geht's:

1. Schneide die geschälten, gekochten Kartoffeln und das geputzte Gemüse in große Stücke.
2. Vermische die Zutaten für die Marinade mit Salz und Pfeffer nach Geschmack in einer großen Schüssel.
3. Schwenke Kartoffeln und Gemüse in der Marinade und stelle alles für eine Stunde in den Kühlschrank.
4. Stecke Gemüse und Kartoffeln auf 8 hitzefeste Spieße.
5. Bepinsele die Spieße auf dem Grill mit Marinade und grille sie 15 bis 20 Minuten. Drehe sie nach der halben Zeit um und pinsele sie wieder ein.

Tipp: Übrigens gelingen die Spieße auch in der Pfanne.

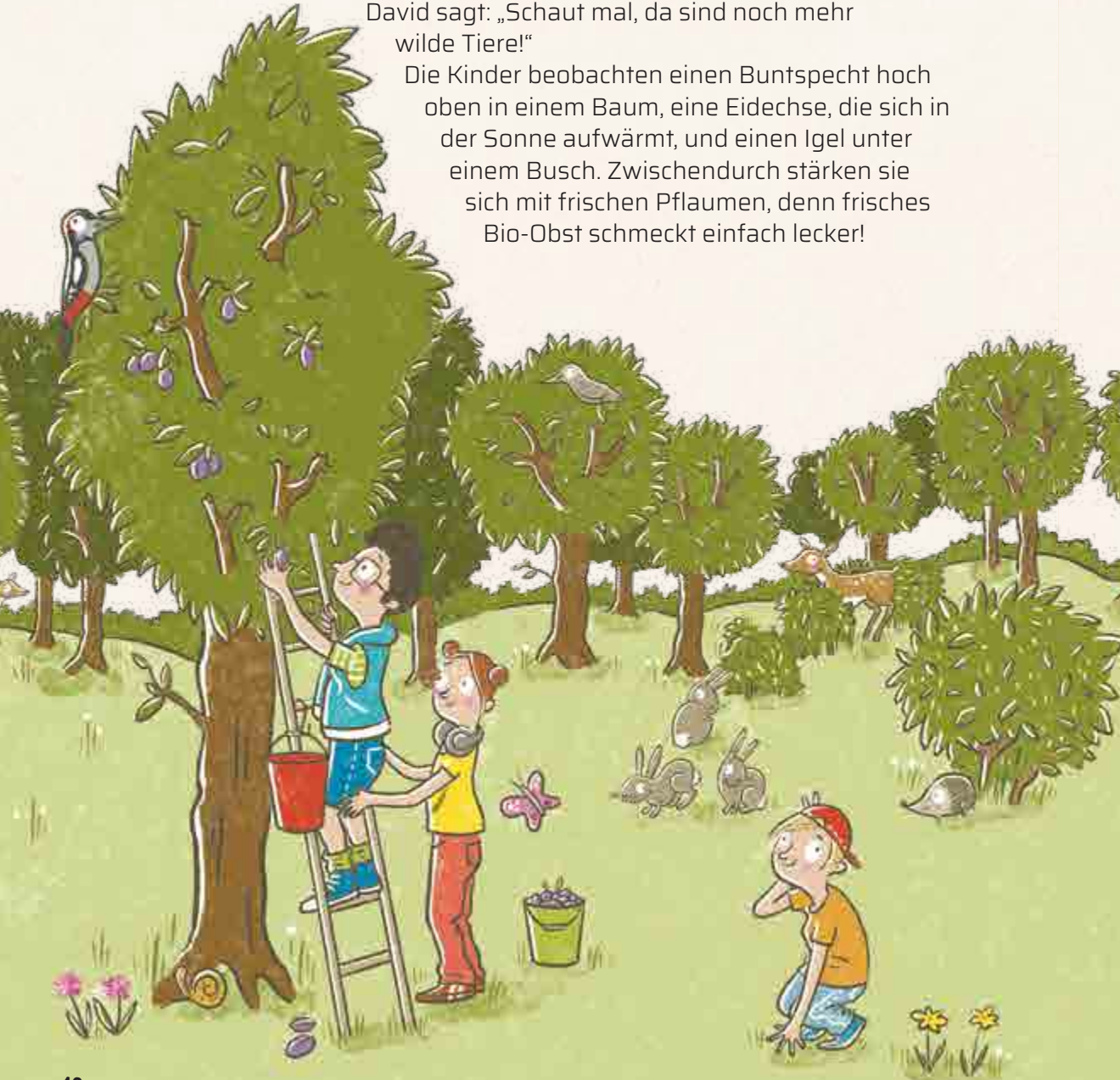


Wilde Tiere rund um den Hof

Als die Gemüsespieße vorbereitet sind, laufen die Kinder zur Obstwiese und pflücken Pflaumen. Plötzlich raschelt es am Boden. „Oh, schaut mal!“, ruft Elias. „Da sind ja Hasen!“ Fröhlich hoppelt er wie die Tiere durchs Gras.

David sagt: „Schaut mal, da sind noch mehr wilde Tiere!“

Die Kinder beobachten einen Buntspecht hoch oben in einem Baum, eine Eidechse, die sich in der Sonne aufwärmt, und einen Igel unter einem Busch. Zwischendurch stärken sie sich mit frischen Pflaumen, denn frisches Bio-Obst schmeckt einfach lecker!



Wildtiere wie zum Beispiel Vögel, Säugetiere und Insekten brauchen einen für sie passenden Ort zum Leben, Versteckmöglichkeiten und genügend Nahrung. Biohöfe bieten dafür viele Möglichkeiten. Unter Stalldächern finden Schwalben Platz, um ihre Nester zu bauen. In Büschen und Hecken fühlen sich Igel und Hasen wohl und Rehe nutzen diese auch zum Verstecken. Auf Wiesen und Feldern können verschiedene Wildkräuter und -blumen wachsen. Viele Insekten wie Wildbienen und Schmetterlinge brauchen diese Pflanzen als Nahrung.

Wo findet man Wildtiere?



Wer wohnt wo?

Kannst du jedem Tier das passende Zuhause zuordnen?



Wo kann man Bio-Essen kaufen?

„David! Romy! Elias!“, ruft Davids Mutter. „Wo bleibt ihr denn? Ich brauche noch Hilfe für das Hoffest!“

Die Kinder rennen zum Haus und stellen die Pflaumen in der Küche ab.

„Tadaaa, hier sind wir wieder!“, verkündet Romy. „Was sollen wir tun?“

„Bitte holt Ahornsirup, Honigwaffeln und Schokokekse aus der Vorratskammer“, sagt Davids Mutter.

„Oh, Schokokekse!“ Elias strahlt. „Dafür hab ich eine Super-Spürnase!“

In der Vorratskammer flitzt er zwischen den Regalen hindurch. Ruckzuck hat Elias die Schokokekse gefunden.

„Da steht ja auch Bio drauf“, staunt er.

„Ist bei euch alles Bio?“

„Fast alles“, ruft Davids Mutter und kommt von der Küche herüber.

„Was wir nicht selbst herstellen, kaufen wir gerne in Bio-Qualität.“

Viele Pflanzen wachsen ja nur in bestimmten Gegenden.

Es gibt aber auf der ganzen Welt Biohöfe, und deshalb können wir Bio-Lebensmittel von überallher kaufen. Wartet mal kurz, dann zeige ich euch ein paar Beispiele.“ Davids Mutter holt eine Weltkarte und breitet sie auf dem Küchentisch aus.



Bio-Siegel auf Lebensmitteln zeigen uns, welche Produkte nach den Regeln für Bio-Lebensmittel produziert wurden. Bio-Bauernhöfe werden regelmäßig kontrolliert, damit sie auch wirklich alle Regeln einhalten. Dabei wird zum Beispiel geprüft, dass auf dem Hof keine Chemie verwendet wird. Und man prüft, ob die Tiere genügend Platz haben.



Findest du auf einer Lebensmittel-Packung das **Naturland**-Zeichen mit den grünen Blättern, haben die Landwirtinnen und Landwirte noch strengere Bio-Regeln eingehalten. Fast überall auf der Welt gibt es Naturland-Höfe, die darauf achten, die Natur zu schützen. Das ist gut für die Umwelt, die Tiere und die Menschen.



dmBio ist eine Marke von dm, die nur Bio-Lebensmittel verkauft. Viele Produkte kommen sogar von Naturland-Höfen.

Woran erkennt man Bio-Lebensmittel?



Bio-Lebensmittel aus aller Welt

„Hier könnt ihr sehen, wo unser Essen herkommt!“ Davids Mutter zeigt den Kindern auf der Weltkarte, aus welchen Ländern verschiedene Bio-Lebensmittel stammen.

Ahornsirup aus
Kanada



Warum können
wir Bio-Essen aus
aller Welt kaufen?



Kakao aus
Paraguay



Pfeffer aus
Brasilien

Mandeln
aus Spanien



Äpfel aus
Deutschland



Hast du schon
entdeckt, wo der
Kakao herkommt?



Hafer aus
Österreich



Reis aus
Indien



Kokosnüsse
aus Sri Lanka



Fast überall auf der Welt
gibt es Biohöfe - und sogar
Naturland-Höfe. Bei
Naturland müssen sich alle
Höfe an die Naturland-
Vorgaben halten, egal ob
in Indien, Brasilien oder
Deutschland.



Mangos aus
Burkina Faso



3, 2, 1 ... Hoffest!

Während Davids Vater den Hof fertig schmückt, bereitet Davids Mutter mit den Kindern noch die Muffins für das Hoffest vor. Romy liest das Rezept. „Hier steht nicht, welches Obst man nehmen soll“, sagt sie. „Hoffentlich gelingen die Muffins mit den Pflaumen.“ „Ganz bestimmt“, meint Davids Mutter. „Für viele Rezepte kann man verschiedene Früchte nehmen. Wir verwenden oft einfach das Obst und Gemüse, das gerade reif ist.“

Während Davids Mutter die Pflaumen entkernt, jongliert Elias mit einigen davon.

„Echt stark!“, staunt David. „Damit kannst du beim Hoffest auftreten!“

Rezept für Frucht-Muffins

Zutaten für 12 Muffins:

- 50 Gramm **Bio-Butter**
- 250 Gramm **dmBio Weizenmehl**
- 1 Teelöffel **dmBio Backpulver**
- 75 Gramm **dmBio Zucker**
- 250 Gramm **Bio-Naturjoghurt**
- 2 **Bio-Eier** (Größe L), verquirlt
- 250 Gramm **Bio-Beeren oder Bio-Obst**, gewaschen und je nach Sorte geschält, entsteint und klein geschnitten

So geht's:

1. Backofen auf 200°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Förmchen für die Muffins bereitstellen.
2. Die Butter zerlassen und Mehl, Backpulver und Zucker vermischen.
3. Joghurt, Eier und abgekühlte Butter gut miteinander verrühren und den Joghurtmix zur Mehlmischung gießen. Beeren oder Obst kurz unterheben.
4. Den Teig in die Förmchen füllen und die Muffins in 20 Minuten goldbraun backen. Nach dem Backen 5 Minuten in der Form abkühlen lassen.



Lass dir von einer erwachsenen Person helfen!

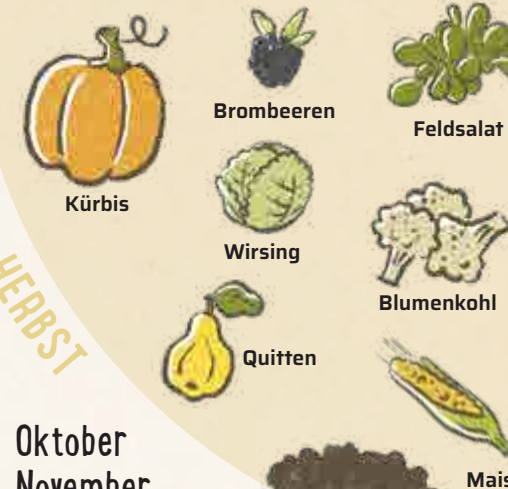
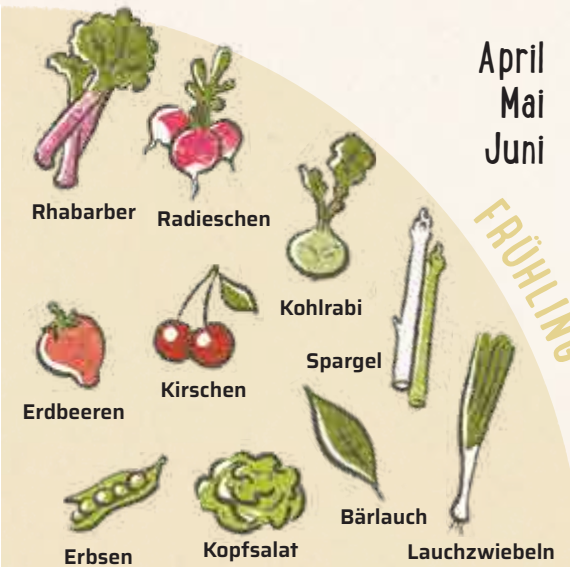
Januar
Februar
März

WINTER



April
Mai
Juni

FRÜHLING



HERBST

Oktober
November
Dezember



SOMMER

Juli
August
September

Wann ist
welches Obst und
Gemüse reif?

Das zeigt uns der Saisonkalender: Er teilt das Jahr in die Jahreszeiten Frühling, Sommer, Herbst und Winter ein. So kannst du ablesen, wann welches Obst und Gemüse **von Natur aus reif** für die Ernte ist.

Bio-Glück für alle

Am Abend ist es endlich so weit: Alle sitzen gemütlich zusammen und feiern. Zum Hoffest sind nicht nur Nachbarn, Freunde und Bekannte gekommen, sondern auch die Eltern von Romy und Elias. Mit leuchtenden Augen erzählen die Kinder, was sie alles erlebt und gelernt haben.

Dabei genießen sie Gemüsespieße vom Grill, Vollkornbrot und andere Leckereien. Auch die Pflaumen-Muffins sind toll gelungen.

„Ich hab schon eine Erinnerung eingesteckt!“ Elias grinst und zieht einige Pflaumenkerne aus seinen Hosentaschen. „Mal sehen, ob daraus auch auf dem Balkon Bio-Bäume wachsen!“

Romy grinst und meint: „Ein Hase wäre mir als Erinnerung lieber!“

„Vielleicht kann ich ja einen für dich zaubern!“ Elias schüttelt die Pflaumenkerne in seinen Händen. „Hokuspokus Pflaumenkerne, einen Hasen hätt' ich gerne!“

Alle lachen, als er die Finger öffnet und immer noch die Kerne in seiner Hand liegen.

„Na, das war nichts. Ich weiß was Besseres!“, ruft David.

„Ihr kommt einfach bald wieder. Abgemacht?“

Romy und Elias lachen und rufen laut:

„Abgemacht!“

Lösungen:

S. 5: C, S. 13: C, S. 15: C, S. 19: 1D, 2C, 3B, 4A

Impressum:



Penguin
Random
House

Eine Sonderproduktion für:
dm-drogerie markt GmbH + Co. KG
Am dm-Platz 1, 76227 Karlsruhe
Mit freundlicher Unterstützung von
Naturland Zeichen GmbH

© 2024 Dorling Kindersley Verlag GmbH, München
Arnulfstraße 124, 80636 München
b2b@dk.com
Ein Unternehmen der
Penguin Random House Group

Genehmigte Sonderausgabe 2025
Bereich B2B & Kooperationen
5902-970879-24006-01

Text: Carola von Kessel

Illustration, Coverillustration,

Layout und Satz: Isabel Große Holtforth,

Franziska Creutzburg

Cover- und Seitenfond: AdobeStock: GCapture
Schneidebrett S. 24: AdobeStock: Kseniia

Herstellung und Realisation dieser Sonderausgabe:

Dorling Kindersley Verlag,
Bereich B2B & Kooperationen

Projektkoordination: Cornelia Sippli

Lektorat: Ursula Tanneberger, Cornelia Sippli

Herstellungskoordination: Franziska Creutzburg

Druck und Bindung: TBB, a.s., Slowakei
ÖKO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

Jegliche – auch auszugsweise – Verwertung, Wiedergabe, Vervielfältigung oder Speicherung, insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen, insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

www.dk-verlag.de (B2B)







Willkommen auf dem Biohof!

Toll, dass du dabei bist! David, Romy und
Elias sind startklar und wollen wissen:

**Woher kommt eigentlich das leckere Essen
auf deinem Teller?**

Rate, schätze und erlebe, was ein Bauernhof
mit Spaghetti zu tun hat oder warum
tanzende Bienen für uns ganz wichtig sind.
Komm mit auf eine spannende
Entdeckungstour!

Viel Spaß
wünschen dir

