So züchten Sie Ihren eigenen

GEMÜSE-URWALD

1. Kochen Sie mit den Kindern eine **Gemüsesuppe** aus Karotten, Sellerie, Zwiebeln und Kartoffeln.

2. Vor der Zubereitung der Suppe schneiden Sie vom Wurzelgemüse **ca. 2 cm dicke Enden** ab, die Sie einpflanzen können.

3. Legen Sie einen Suppenteller mit **Küchenpapier** aus, das stark gewässert ist.

4. Setzen Sie die Gemüseenden darauf und stellen Sie den Teller ans Fenster. Bereits nach einigen Tagen können die Kinder **winzige Triebe** erkennen.

5. **Tipp:** Lassen sie jeden Tag ein anderes Kind für den nötigen **Wassergehalt** der Küchentücher sorgen. Zuhause kann diese Aufgabe unter den Familienmitgliedern aufgeteilt werden.

6. Nach ca. zwei Wochen werden die Triebe in einen **Blumentopf mit Erde** gepflanzt und weiterhin gut gepflegt.

7. So kann das Gemüse noch ein **zweites Mal gegessen** werden!

STIFTUNG KINDER GESUNDHEIT
www.kindergesundheit.de
SBK Siemens-Betriebskrankenkasse