

# BIBER-POST



**Hallo Kinder,**  
habt Ihr gewusst, dass am Montag, 01. Juni Weltmilchtag und Weltbauerntag ist? Das ist doch eine schöne Gelegenheit euch etwas zum Thema Milch und gesunde/regionale Lebensmittel zu erzählen.



## EXPERIMENT

### Joghurt selber machen geht auch ohne Joghurtmaschine!

Zutaten:

- ✓ 1 Liter Frische oder H-Milch (1,5% oder 3,5%)
- ✓ 150g Naturjoghurt (1,5% o. 3,5%)
- ✓ Schraubgläser
- ✓ Thermometer

Zubereitung:

In einen Topf die Milch geben und auf 90°C erhitzen, um die Bakterien abzutöten. Die Milch auf 45°C – 50°C abkühlen lassen und den Joghurt mit einem Schneebesen unterrühren. Wichtig ist, dass Du immer den gleichen Fettgehalt von Milch und Joghurt verwendest! Nun in Schraubgläser füllen und für ca. 1 Stunde bei max. 50°C in den Backofen stellen. Anschließend den Ofen ausschalten und die Gläser für weitere 6 Stunden im Ofen drin lassen (Am besten über Nacht und die Gläser nicht bewegen!). Zum Schluss kommen die Gläser für mind. 1 Stunde in den Kühlschrank, damit der Joghurt fest wird.

Jetzt kannst Du dir den Joghurt mit Müsli oder Früchten schmecken lassen.

## REZEPT-WETTBEWERB

### Welches Gericht isst du am liebsten?

Aufgrund der aktuellen Zeit kannst Du mittags nicht wie gewohnt im Kindergarten oder in der Schule essen. Bestimmt lassen sich Deine Eltern oder Großeltern jeden Tag etwas Leckeres für Dich einfallen. Aber vielleicht gehen ihnen auch schon langsam die Ideen aus. Deshalb möchten wir die Lieblingsgerichte sammeln und in der meinefamilie.app veröffentlichen.

Bitte schicke mir Dein Lieblingsrezept handgeschrieben oder getippt bis **Fr. 03. Juli** an [benny.biber@Lramsp.de](mailto:benny.biber@Lramsp.de). Gerne kannst Du auch noch schöne Bilder mitschicken. Mit der Einsendung der Bilder stimmst Du der Veröffentlichung zu.

Ich freue mich schon auf viele leckere Kuchen, Nachtische, Getränke und Gerichte

### Biber-Tipp:

Denkst Du noch an meine Wettbewerbe? Einsendeschluss für den **Malwettbewerb** ist der 12.06.20! (Infos in Newsletter #1) Für die **Masken-Challenge** kannst Du noch ein Bild mit Deiner Maske bis 05.06.20 per Mail an [Benny.Biber@Lramsp.de](mailto:Benny.Biber@Lramsp.de) schicken. (Infos in Newsletter #3)



Weitere Infos findest du unter:

[Benny.Biber@Lramsp.de](mailto:Benny.Biber@Lramsp.de)



<https://main-spessart.de>  
<https://meinefamilie.app>

## BASTELIDEE

### Milchtüten upcycling – kleine Pflanztöpfe basteln

Dazu benötigst Du:

- ✓ leere Milchtüten
- ✓ Schere
- ✓ Pflanzerde
- ✓ Samen

Diese Bastelidee ist optimal für kleine Pflanzableger-Geschenke, Blumenvasen oder Stiftebehälter. Es ist so einfach und sieht auch noch toll aus.



#### Schritt 2:

Jetzt geht es ans verzieren! Damit du einen schönen Rand bekommst, faltest Du das Ende zweimal nach außen. Wenn du magst, kannst du nun Blumen, Sprüche oder Verzierungen auf die Milchtüte malen.

Wenn Du schnell ernten möchtest, kannst Du Kresse oder Radieschen anpflanzen.



#### Schritt 1:

Schneide das obere Drittel mit der Schere ab und wasche die Tüte mit Spülmittel gründlich aus. Zerdrücke die Milchtüte bis sie weich ist, sodass Du vorsichtig die oberste Papierschicht lösen kannst.



#### Schritt 3:

Zum Schluss füllst Du die Töpfe mit Blumenerde, streust deinen Samen hinein und gießt nun regelmäßig deine Töpfchen. In einigen Tagen wirst du die ersten Sprösslinge sehen.

#### Biber-Tipp:

Besuche doch mal in den nächsten Wochen die Grünen Märkte und Bauernmärkte im Landkreis!

#### Arnstein

Grüner Markt  
wöchentlich  
Donnerstag  
08:00 - 12:00 Uhr

#### Gemünden

Bauernmarkt  
März – Nov.,  
1. Mi. im Monat  
09:00 - 13:00 Uhr

#### Lohr a. Main

Grüner Markt  
wöchentlich  
Mi. und Sa.  
08:00 - 13.00 Uhr

#### Karlstadt

Wochenmarkt  
wöchentlich  
Donnerstag  
09:00 - 18:00 Uhr

#### Marktheidenfeld

Grüner Markt  
wöchentlich  
Freitag  
ab 08:00 Uhr

#### Lohr a. Main

Bauernmarkt  
1. Samstag  
im Monat  
08:00 - 13.00 Uhr



Weitere Infos findest du unter:

[Benny.Biber@Lramsp.de](mailto:Benny.Biber@Lramsp.de)



<https://main-spessart.de>  
<https://meinefamilie.app>