

Ein Wellness-Tag im Garten

In Floris Garten beginnt jetzt die Zeit der Sommerblumen. Diese Farbenpracht will er genießen. Darum ist heute bei ihm Wellness-Tag im Garten angesagt. Er schnappt sich einen Korb und sammelt Blüten und duftende Kräuter. Die braucht er für ein bunt dekoriertes **Kräuter-Quarkbrot**, aber auch für sein **Blütenfußbad**. In eine Wanne gibt er erfrischend kaltes Wasser aus seinem Brunnen. Dann nur noch die Blüten rein, die Schuhe ausgezogen und rein mit den Füßen – das erfrischt! Wenn es ihm zu kalt wird, läuft er durch die warme Wiese. Dabei achtet er auf die Bienen, die jetzt in den Blüten des weißen Wiesenklees nach Nahrung suchen. Flori bekommt auch allmählich Hunger.



Ein Buntes Kräuter-Quarkbrot



Ein kleines Päckchen Quark in eine Schüssel geben und cremig rühren. Dann die Kräuter fein schnipseln und unterrühren. (Flori verwendet **Schnittlauch, Zitronenmelisse, Pfefferminze, Thymian, Liebstöckel, Oregano, Brennesseln**,). Streiche den Kräuterquark auf ein frisches Bauernbrot. Und jetzt noch die Deko: Je nach Jahreszeit kannst du zum Beispiel **Rosenblütenblätter, Gänseblümchen, Stiefmütterchen, Löwenzahn, Ringelblume, Borretschblüten, Kapuzinerkresse, Lavendel, Rotklee** verwenden. (Frage einen Erwachsenen, der sich damit auskennt, denn es gibt auch giftige Pflanzen!) Lass deiner Fantasie freien Lauf und dekoriere dein Quarkbrot mit den Blüten. Guten Appetit!



Am Wasser tanzen Libellen. Zwei von ihnen sind Zwillinge. Suche sie!

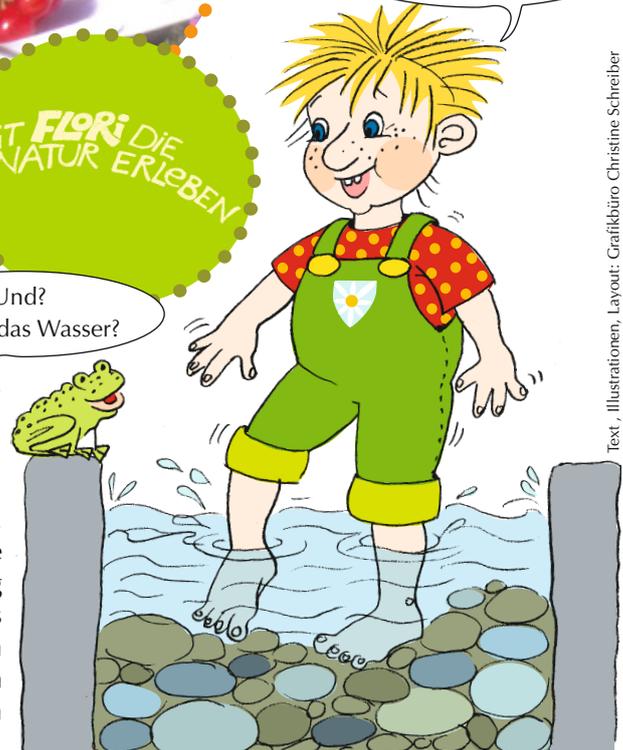
Schreibe die Lösung auf eine Postkarte und schicke sie bis zum 12. Juni an den Obst- und Gartenbauverlag. Du kannst einen tollen Preis gewinnen.



MIT FLORI DIE NATUR ERLEBEN

Und? Wie ist das Wasser?

Erfrischend!



Flori dreht noch eine Barfußrunde durch den Garten: Über die Wiese und auf dem sandigen Weg zum Gießwasserbecken. Der steinige Boden massiert die Fußsohlen. Jetzt noch eine Runde Wassertreten im Becken und dann geht's auf dem Hackschnitzelweg zu den Johannisbeersträuchern für die Nachspeise. Ein schattiges Plätzchen unter dem alten Apfelbaum ist der ideale Ort, um sich auf einer weichen Decke auszustrecken, in den Himmel zu schauen und die Wolken zu beobachten. „Wie schön und erholend es doch in meinem Garten ist“, denkt sich Flori, und schläft selig ein.

Danke für die vielen Zusendungen mit euren Mini-Maibäumen. In der nächsten Ausgabe werden wir 3 davon hier veröffentlichen. Wenn du willst, kannst du uns Bilder schicken von deinem Lieblingsplatz im Garten, an dem du einen Wellness-Tag verbringst.