

MOIN SOMMER!



Buttermilch ist leicht, erfrischend und **typisch norddeutsch**, perfekt für warme Sommertage.

Zutaten für 2 Gläser:

- » 250 ml Buttermilch
- » 2–3 EL Sanddornsaft oder Sanddornmark
- » 1–2 TL Honig oder Zucker
- » ½ reife Banane (optional, für eine mildere Süße)
- » 50 ml Orangensaft (optional, rundet den Geschmack ab)

- 1** Alle Zutaten in einen Mixer geben.
- 2** Gut durchmischen, bis eine gleichmäßige, cremige Konsistenz entsteht.
- 3** Einmal probieren: Sanddorn ist von Natur aus sehr säuerlich, bei Bedarf etwas nachsüßen.
- 4** Direkt kalt servieren und genießen.



SCHÄTZE IM GLAS STRANDGLAS GESTALTEN



Am Strand gibt es viel zu entdecken und sammeln: Muscheln, schöne Steine, Donnerkeile, Steine mit Loch oder kleine Stücke Treibholz. Statt die Schätze in einer Kiste zu verstecken, können sie in einem Strandglas gesammelt werden.

Du benötigst:

- » Muscheln, Steine, Treibholz, etc.
- » sauberes Schraubglas oder Einmachglas
- » optional: etwas Sand vom Strand
- » wer mag: Papier für ein Etikett

So geht's:

Fülle ein sauberes Schraub- oder Einmachglas mit deinen schönsten Strandfunden. Besonders spannend sieht das Glas aus, wenn die Fundstücke unterschiedlich groß sind.

Wer möchte, kann etwas Sand vom Strand dazugeben oder ein kleines Schild mit Fundort und Datum gestalten.

WEISST DU, WARUM ...

... Kinder eigentlich Ferien haben?

Ferien gibt es seit der Einführung der Schulpflicht, also seit der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts.

Früher waren die Ferien aber nicht zum Verreisen da. Viele Kinder lebten auf dem Land und mussten im Sommer ihren Familien helfen, zum Beispiel bei der Tierpflege und Ernte. Daher kommen auch Namen wie „Kartoffelferien“ (eine historische Bezeichnung für die Herbstferien), in dieser Zeit wurden die Kartoffeln geerntet.

Erst viel später ungefähr in den 1920er-Jahren begannen Familien überhaupt in den Urlaub zu fahren. Und so richtig üblich wurde das erst nach dem Zweiten Weltkrieg.

Heute sind die Ferien vor allem dazu da, dass Kinder sich erholen, spielen und frei haben können. Ferien muss man sich leisten können, nicht alle Familien fahren in den Urlaub, jede fünfte Familie in Deutschland kann das nicht. Aber Studien zeigen, dass es für die Erholung weniger wichtig ist, wo man sich befindet.

Genieße deine Ferien!

JULI 2026

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
27			1	2	3	4	5
28	6	7	8	9	10	11	12
29	13	14	15	16	17	18	19
30	20	21	22	23	24	25	26
31	27	28	29	30	31		

Buttermilch-Smoothie mit Sanddorn