



Nasch Kischta

Naschen muss nicht immer mit Schokolade oder Bonbons zu tun haben. Frisches Obst und Gemüse – am besten regional produziert und saisonal verwertet – eignen sich ebenso dafür! Gleichzeitig sind sie ein wichtiger Baustein für eine gesunde Ernährung und sind ein wahres Erlebnis für den Geschmackssinn.

Welche Pflanzen eignen sich dafür?

- ✓ Erdbeeren
- ✓ Monatserdbeeren
- ✓ Radieschen
- ✓ Kohlrabi
- ✓ Pflücksalat
- ✓ Kopfsalat
- ✓ Schnittlauch
- ✓ Kapuzinerkresse



Genusstipp!

Ob Erdbeeren, Gemüse oder Salat – frisch geerntet schmeckt es einfach am besten. In einer Kiste mit Radieschen, Salat und Schnittlauch wächst eine ganze Mahlzeit heran, die man noch durch eine Scheibe Vollkornbrot ergänzen kann. Auch ein „einfaches“ Butterbrot mit Schnittlauch schmeckt wunderbar. Von der Kapuzinerkresse könne sowohl die Blüten als auch die Blätter gegessen werden. Sie geben einem Salat eine würzige Note und sind obendrein auch noch sehr gesund!

Mit einer Nasch Kischta erleben Kinder und Jugendliche wie lecker frische, gesunde, regionale und saisonale Lebensmittel schmecken!