

WANDERSCHÄFER

Es ist ein schöner Anblick, wenn eine große Schafherde mit dem Schäfer und seinen Hunden über das Land zieht. Damit es weiter so bleibt, gibt es jetzt eine Möglichkeit, die wichtige Arbeit der Schäfer als Landpfleger zu unterstützen – in dem man ihre Produkte erwirbt. Vom Schafskäse über gesundes natürliches Fleisch bis hin zum Schaffell kann alles online bezogen werden.

www.genuss-vom-schaefer.de



Sommerliche Früchtebowle

Wie wäre es mit dieser Version? 500 ml Kirschsafte zu Eiswürfeln gefrieren. 100 g Erdbeeren und ein Pfirsich waschen, in Stücke schneiden, ins Bowlenglas geben, mit Zucker bestreuen und in 1 l Orangensaft 30 Minuten ziehen lassen. Zum Servieren mit einer Flasche Sekt (alkoholfrei) aufgießen und die Kirschsafteiswürfel dazu geben.

Das hübsche Bowlenset gibt es hier: www.leonardo.de, weitere Rezepte unter www.cocktails.de

LESEVERGNÜGEN UND RATGEBER –
WIR HABEN IN DEN **BUCH- UND LESETIPPS**
DER REDAKTION INTERESSANTES UND
PRAKTISCHES FÜR SIE AUSGEWÄHLT.



SOMMER IM GLAS

Fermentiertes stärkt das Immunsystem. Diese Rezepte von Sauerkraut bis Kokosmilchkefir machen Lust, alles Mal auszuprobieren.
Adam Elabd: Fermentieren.
Dorling-Kindersley, 16,95 Euro



LÄNDLE „LIGHT“

Auch wer nicht ganz so gut zu Fuß ist oder sogar im Rollstuhl sitzt, kommt auf diesen ausgesuchten Wegen bequem voran.
Dieter Buck: Wandern ohne Stock und Stein. Silberburg, 14,90 Euro

WAS WIR *im Juli* LIEBEN



Libellenzeit

Im Juli schlüpfen viele der heimischen Libellenarten. Dazu verlassen die unscheinbaren Larven ihr jahrelanges Unterwasserleben im Teich und wandeln sich an einem Schilfhalm in den rasend schnellen und wunderschönen Räuber der Lüfte.

SOMMERREISE

Karl Friedrich Hartmann Mayer
(1786–1870)

*Blaudunkler, als die Lüfte blühen,
sah`n Nelken aus dem Saatengrün.
Den schönsten Farbengruß entbot
Durchsichtig, feuerpurpurrot
der Ackermohn dem Sonnentag,
und ob das Entzücken lag
als Lerchensang in klarer Luft,
berauscht von süßem Segensduft.
Da gab es viel zu sehn, zu preisen
und langsam ging es mit dem Reisen.*



AB IN DIE UCKERMARK

Wasser, soweit das Auge reicht. Über 500 Seen, Flüsse und Kanäle durchziehen die Uckermark in Brandenburg. Und sie lassen sich entspannt erobern, zum Beispiel mit dieser „Biberburg“. www.tourismus-uckermark.de

WAS FÜR EIN KISSEN!

Auch im Sommer kann es Abends mal kühler werden. Dann verlängert dieses Kissen von Hugo Frosch die gemütlichen Stunden auf der Terrasse oder im Garten. Denn es lässt sich eine Öko-Wärmflasche darin verstecken. www.hugo-frosch.de



KAPUZINERKRESSE

Ursprünglich stammt die schnell wachsende Pflanze aus Peru. Heute ist die Kapuzinerkresse aus unseren Gärten nicht mehr wegzudenken. Ihre leuchtend roten und gelben Blüten sind essbar und verschönern jeden Salat. Die Samen können wie Kapern eingelegt werden und auch die Blätter sind genießbar.