

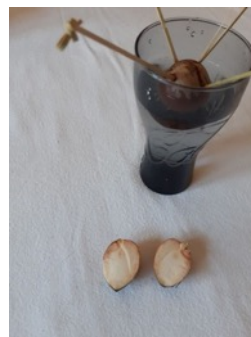
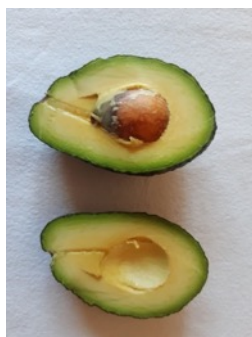
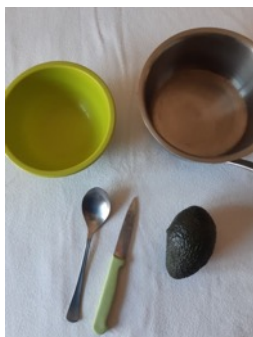
# Avocado- die Superfrucht

(8-12 Jahre)

## Wichtig:

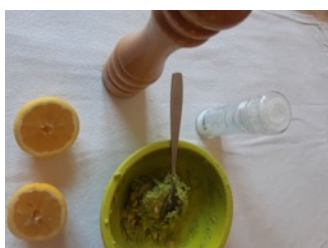
- **Lass dir beim Schneiden mit dem Messer und beim Kochen von einem Erwachsenen helfen!**
- **Verschwende kein Essen! Nutze das Obst und Gemüse für die Aktivität, esse es später oder bringe es zurück.**

Zuerst schauen wir uns diese Frucht ganz genau an, dann schneiden wir sie auf. Den Kern kann man nutzen und eine neue Pflanze wachsen lassen. Hier haben wir die erste Etappe dargestellt. Fixiere den Kern mit Zahnstochern so über einem Wasserglas, dass der untere Teil im Wasser ist und der spitzere Teil oben aus dem Wasser ragt.



Die zweite Etappe könnt ihr dann später selber machen. Wenn der Kern eine Wurzel ausgetrieben hat, könnt ihr ihn in Blumenerde setzen. Aus der Erde wird nach einigen Wochen eine grüne Pflanze austreiben.

Auch die Schale der Avocado kann man nutzen. Wir kochen die ausgeschabte Schale in etwa 2 Liter Wasser während 20 Minuten und lassen die Schalen im Wasser (Sud) ziehen. Dann legen wir ein kleines weißes Stück Stoff in den Sud und lassen ihn über Nacht darin. Am folgenden Tag müsste der Stoff eine neue Farbe angenommen haben. Welche Farbe? Grün? Das verraten wir nicht! Wenn ihr das gefärbte Stück Stoff unter Wasser ausspült, wird die Farbe wieder heller.



Aus dem Fruchtfleisch der Avocado kann man eine gute Paste machen. Dazu musst du das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken und brauchst noch Zitrone, Pfeffer und Salz, wie auf dem Bild. Guten Appetit!

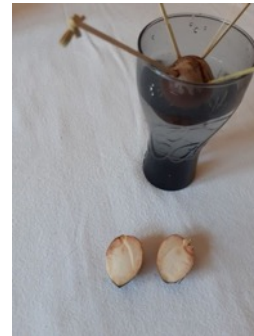
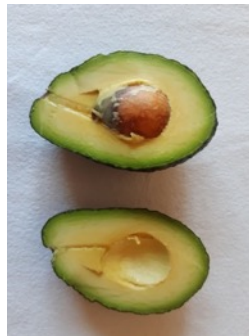
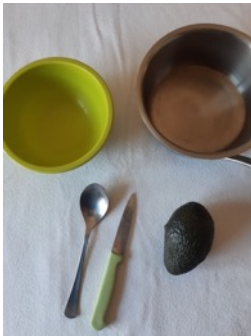
# L'avocat - le superfruit

(8-12 ans)

## Important:

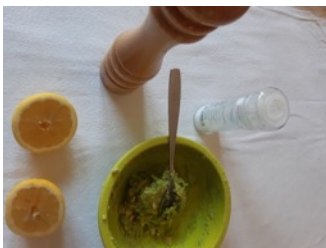
- **Fais-toi un aider par un adulte pour couper avec un couteau et pour cuisiner !**
- **Ne gaspille pas la nourriture ! Utilise les fruits et légumes pour l'activité, mange-les plus tard ou ramène-les à la cuisine.**

Commence par regarder attentivement ce fruit, puis coupe - le en deux moitiés. Tu peux utiliser le noyau pour faire pousser une nouvelle plante. La première étape est montrée ici : il s'agit de fixer le noyau trempé dans un verre d'eau à l'aide de cure-dents, avec le côté pointu en haut.



Lorsque la graine aura pris racine, tu peux la mettre dans du terreau. Au bout de quelques semaines, une jolie plante verte commencera à pousser !

Tu peux également utiliser la peau de l'avocat. Fais bouillir la peau dans environ 2 litres d'eau pendant 20 minutes et laisse tremper les pelures dans l'eau pendant qu'elle refroidit. Ensuite, mets un petit morceau de tissu blanc dans le liquide et fais reposer le tout pendant une nuit. Le jour suivant, le tissu aura changé de couleur. Quelle couleur ? Vert ? Ce sera une surprise ! Si tu fais passer le morceau de tissu sous l'eau, la couleur s'éclaircira à nouveau.



On peut faire une bonne pâte à partir de la pulpe de ton avocat. Il faut écraser la chair avec une fourchette et ajouter du citron, du poivre et du sel, comme sur la photo. Bon appétit !