

FRECHES FANMAGAZIN

GRATIS!

ENTTARNT!
EDDA ERDBEERE
IST GAR KEINE
BEERE!

ALFRED APFEL VERRÄT:
SO HABE ICH 85%
MEINES KÖRPERGE-
WICHTS VERLOREN



BOB BANANE GESTeht:
ICH MACHE GANZ
VIEL QUATSCH!



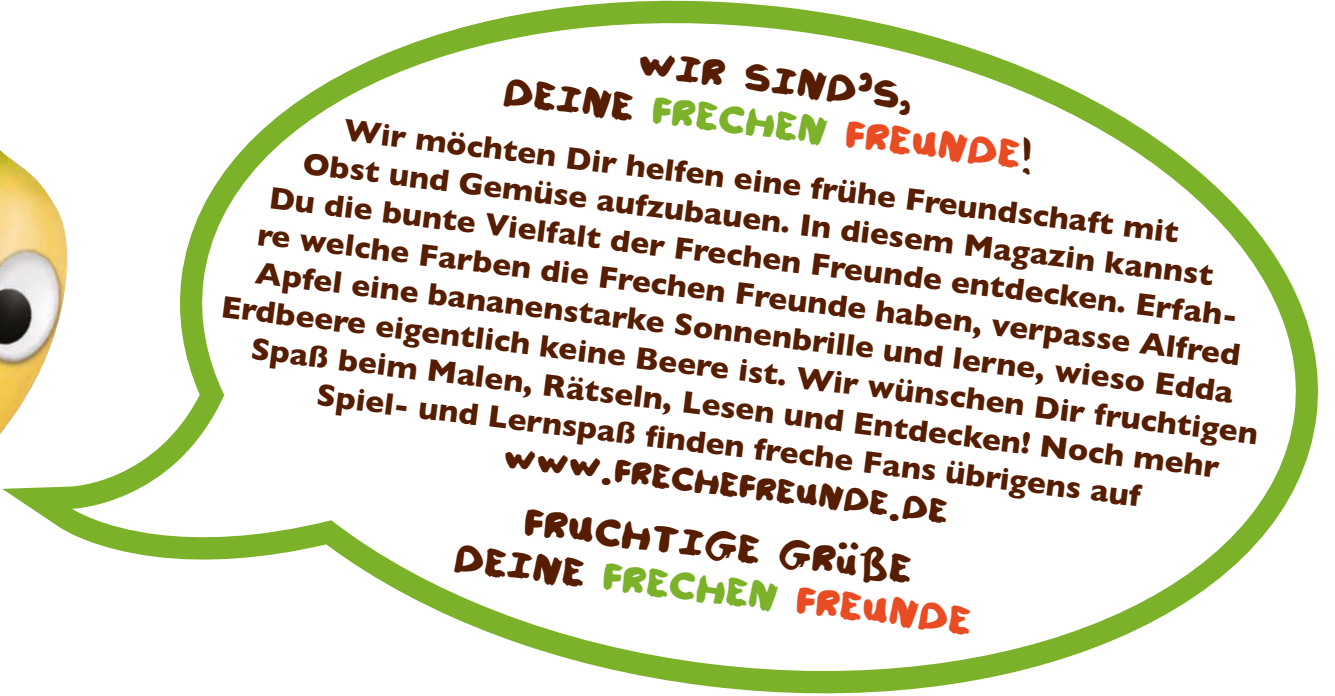
ABGETAUCHT:
WO IST KARL KAROT-
TE? HAT ER ETWAS
ZU VERHEIMLICHEN?



AUßERDEM:
10 DINGE, DIE IHR
GARANTIERT NOCH
NICHT ÜBER EDDA
WUSSTET



FRECHE FREUNDE
Eine frühe Freundschaft mit Obst & Gemüse

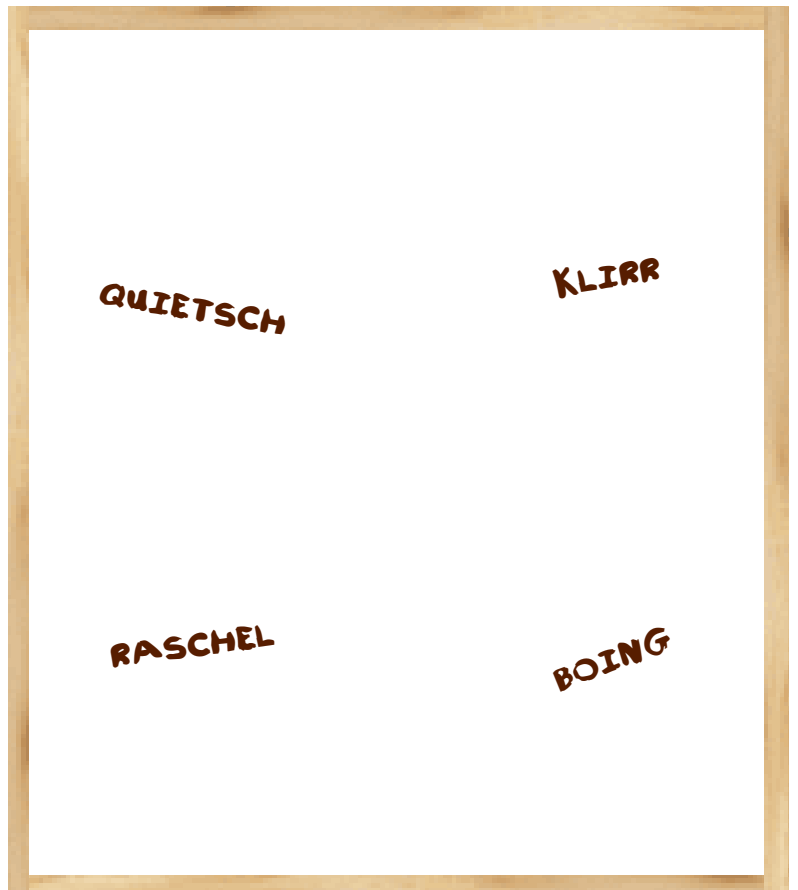


**WIR SIND'S,
DEINE FRECHEN FREUNDE!**

Wir möchten Dir helfen eine frühe Freundschaft mit Obst und Gemüse aufzubauen. In diesem Magazin kannst Du die bunte Vielfalt der Frechen Freunde entdecken. Erfahre welche Farben die Frechen Freunde haben, verpasse Alfred Apfel eine bananenstarke Sonnenbrille und lerne, wieso Edda Erdbeere eigentlich keine Beere ist. Wir wünschen Dir fruchtigen Spaß beim Malen, Rätseln, Lesen und Entdecken! Noch mehr Spiel- und Lernspaß finden freche Fans übrigens auf www.FRECHEFREUNDE.DE

**FRUCHTIGE GRÜßE
DEINE FRECHEN FREUNDE**

ZEICHNE DIESE GERÄUSCHE:



QUIETSCH

KLIRR

RASCHEL

BOING

INHALT:

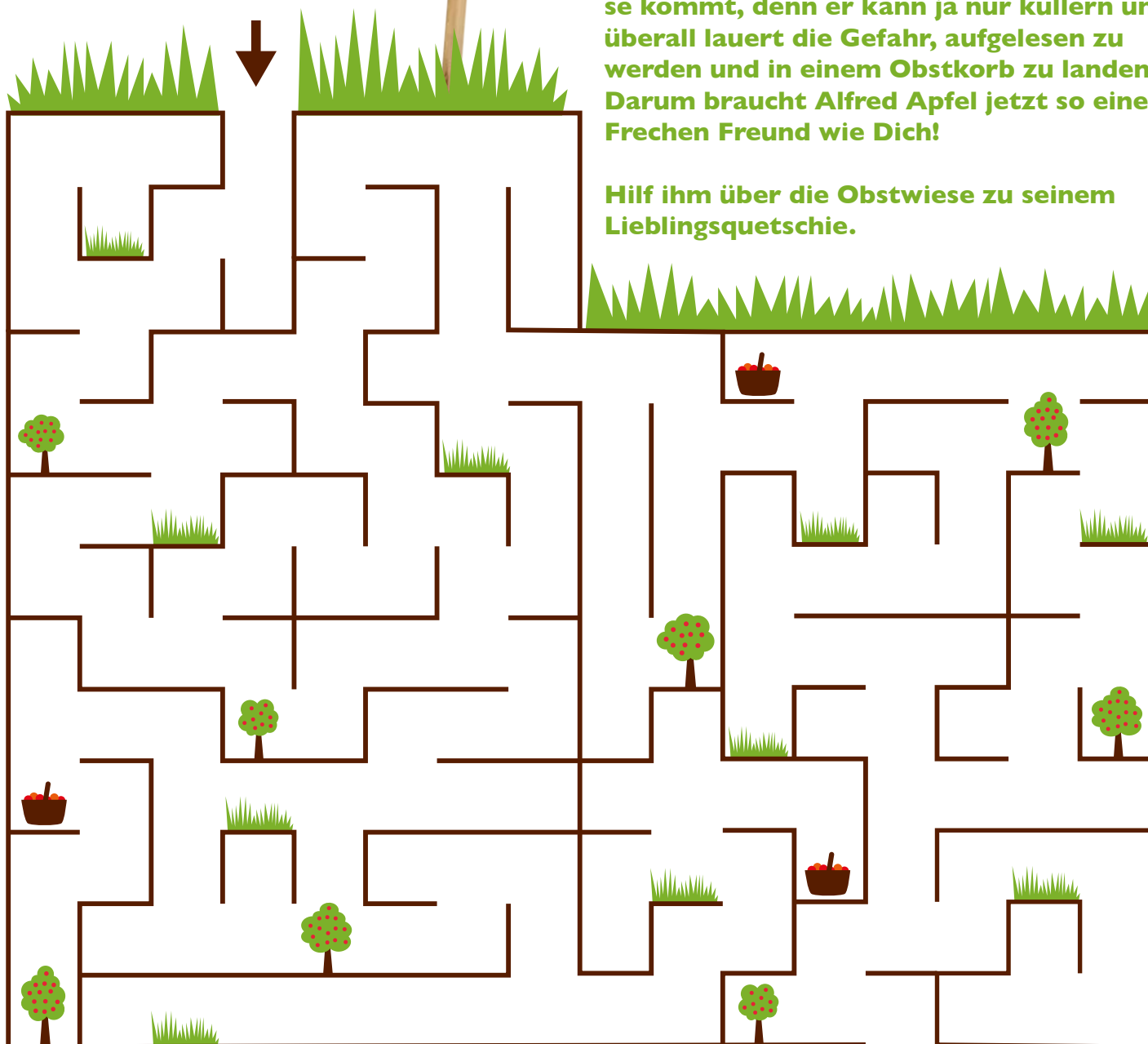
- 3 Hilf Alfred Apfel über die Obstwiese
- 4 Zählen mit den Frechen Freunden
- 5 Ausmalen mit den Frechen Freunden
- 6-7 Freche Rätsel-Ecke
- 8-9 Poster: Das Obst & Gemüse ABC
- 10 10 Freche Fakten über Edda Erdbeere
- 11 "Edda-Stapel-Dich" Quarkspeise Rezept
- 12 Bob's Bananenquatsch
- 13 Lerne Lesen mit Hansi Himbeere
- 14 Alfred Apfel experimentiert
- 15 Rezept / Lösungen / Impressum

WO IST KARL?

Karl Karotte hat sich gut versteckt in diesem Heft. Kannst Du ihn finden? Und wenn ja, wie oft findest Du Karl?



HILF ALFRED APFEL ÜBER DIE OBSTWIESE

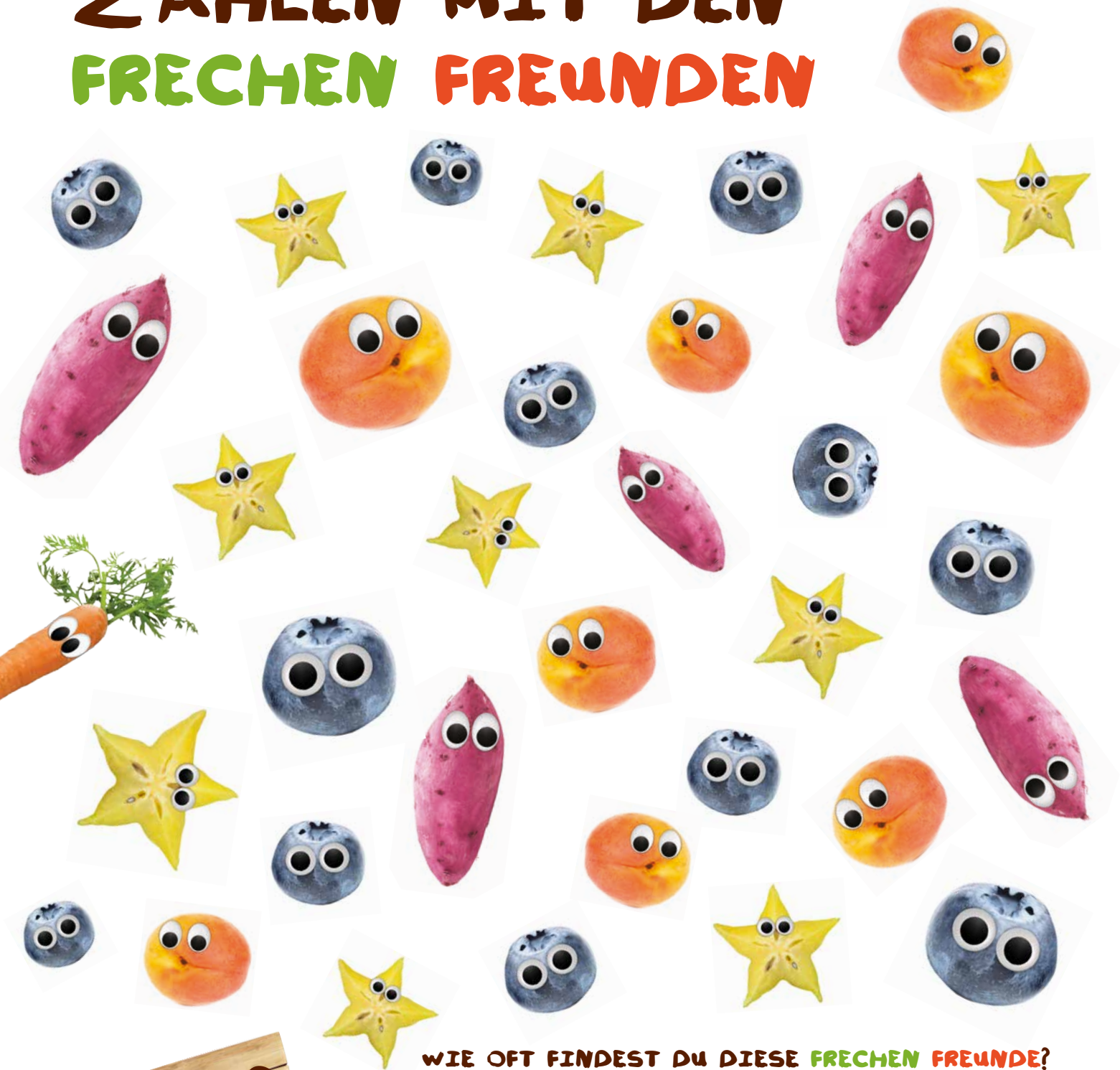


„Ach, jetzt so ein frecher Quetschie...“, denkt sich Alfred Apfel und linst über die Obstwiese, wo er in der Ferne seinen Lieblingsquetschie erahnt. Es ist so, dass Alfred Apfel nur schwer über die Obstwiese kommt, denn er kann ja nur kullern und überall lauert die Gefahr, aufgelesen zu werden und in einem Obstkorb zu landen. Darum braucht Alfred Apfel jetzt so einen Frechen Freund wie Dich!

Hilf ihm über die Obstwiese zu seinem Lieblingsquetschie.



ZÄHLEN MIT DEN FRECHEN FREUNDEN



WIE OFT FINDEST DU DIESE FRECHEN FREUNDE?

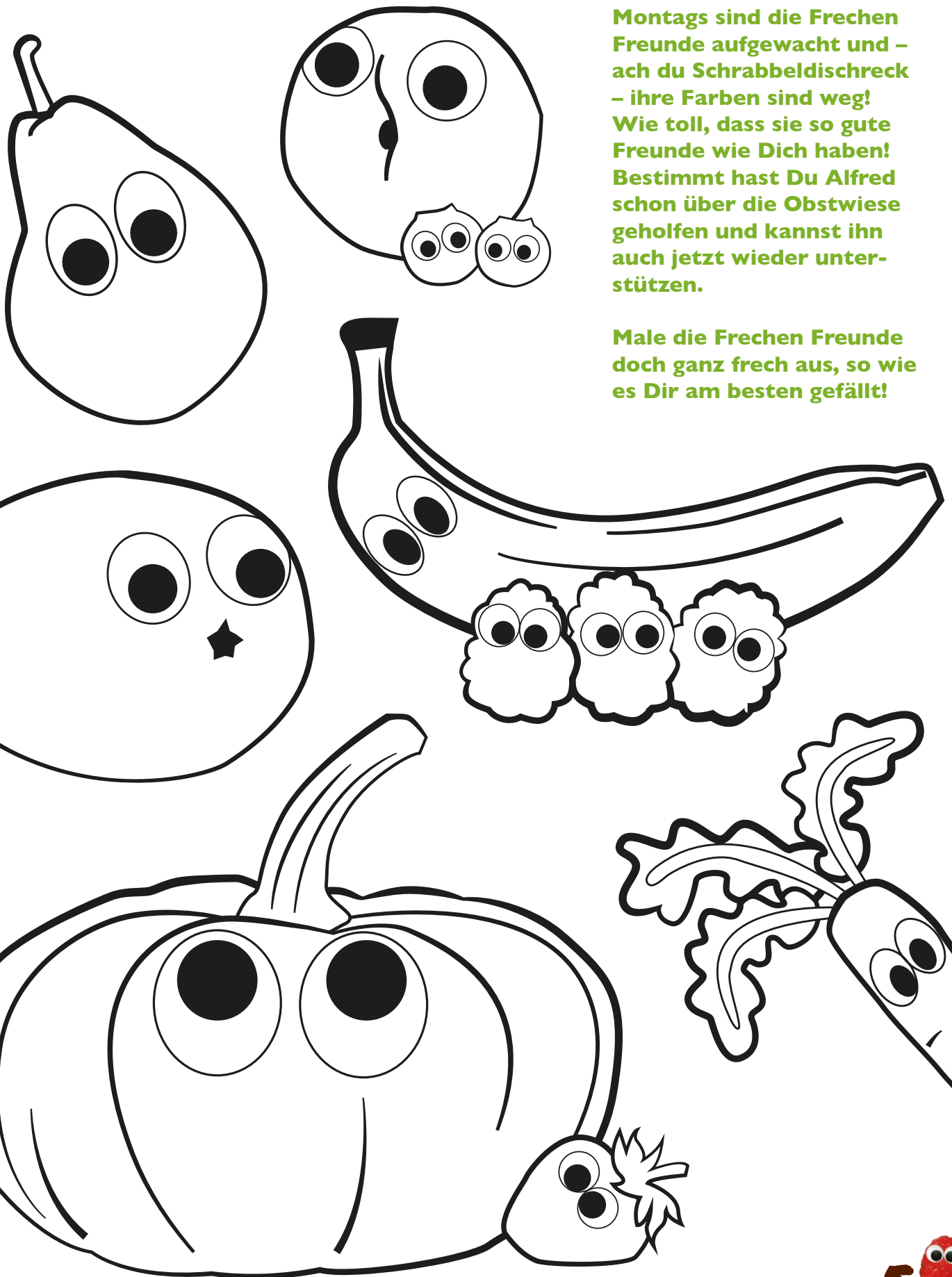


TRAGE HIER DIE ZAHLEN EIN

SUCHBILD



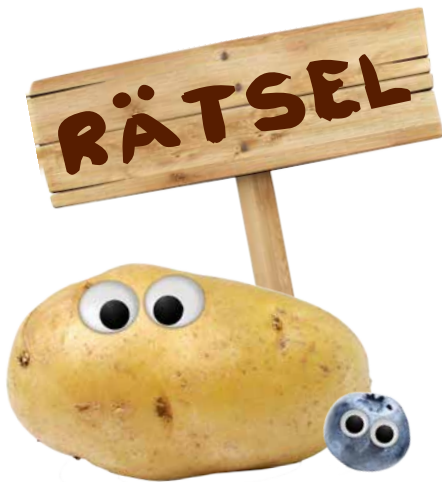
AUSMALEN MIT DEN FRECHEN FREUNDEN



Montags sind die Frechen Freunde aufgewacht und – ach du Schrabbeltschreck – ihre Farben sind weg! Wie toll, dass sie so gute Freunde wie Dich haben! Bestimmt hast Du Alfred schon über die Obstwiese geholfen und kannst ihn auch jetzt wieder unterstützen.

Male die Frechen Freunde doch ganz frech aus, so wie es Dir am besten gefällt!

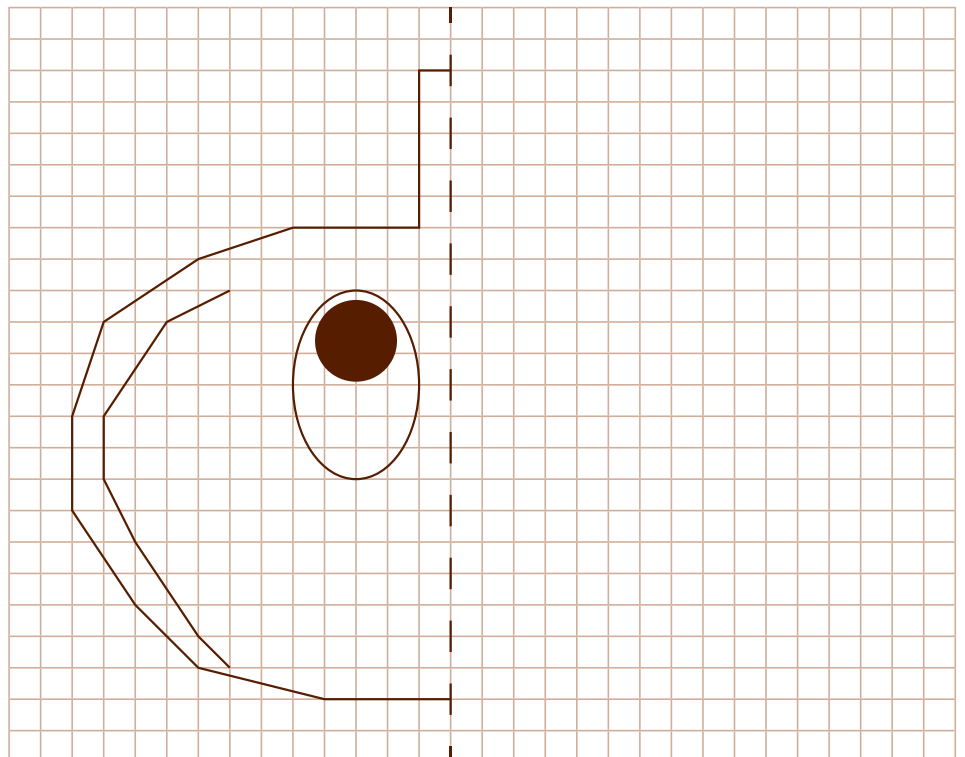
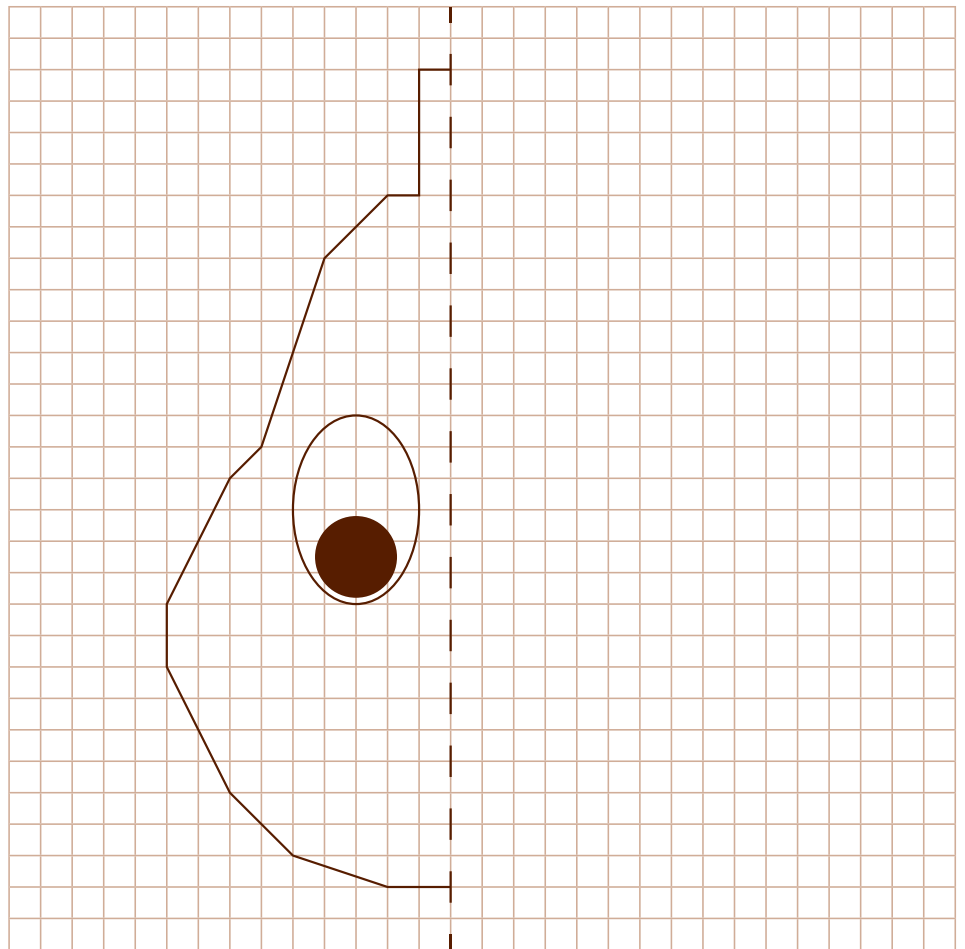
RÄTSELSPAß MIT DEN FRECHEN FREUNDEN



Die Frechen Freunde sind ja große Knobelfans. Ein wunderbarer Zeitvertreib, findet Bibi Blaubeere. Und auch Klaus Kartoffel rätselt gerne bis die Knolle raucht. Komm, rate mit den Frechen Freunden!

VERVOLLSTÄNDIGE DIE FIGUR:

Bettie Birne und Katharina Kürbis versuchen sich in der Kunst des Selbstporträtierens. Leider wurden sie unterbrochen und haben es nicht geschafft, ihre Bilder fertig zu malen! Kannst Du ihnen dabei helfen?



BILDERRÄTSEL:

Schorsch Schwarze Karotte puzzelt gerne. Hilf ihm, die Bildausschnitte den richtigen Frechen Freunden zuzuordnen, damit Schorsch sein Puzzle vervollständigen kann!



1. _____

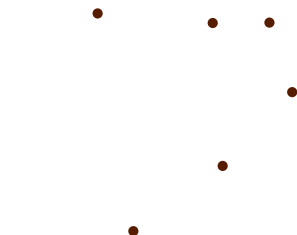
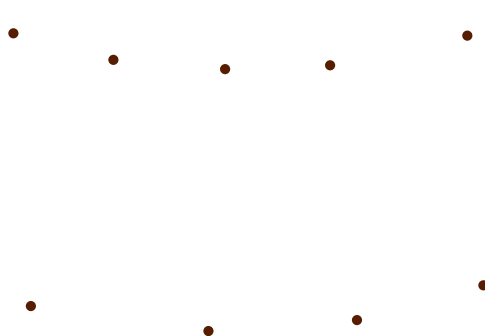
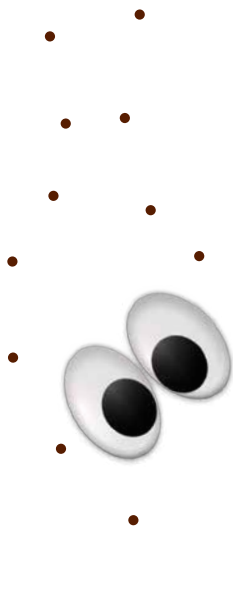
2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____



MALEN NACH PUNKTEN:
Erkennst Du welcher Freche Freund hier abgebildet ist? Verbinde mit einem Stift alle Punkte, um zu erkennen, welcher Freche Freund sich hier gut getarnt hat.



KARL
KAROTTE



LISA
LIMETTE



MARC
MAIS



NINA
NEKTARINE



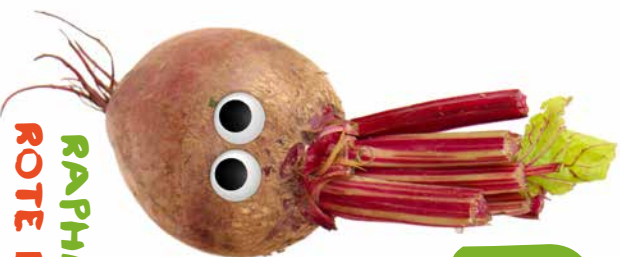
OLGA
ORANGE



PAUL
PASTINAKE



QUINN
QUITTE



RAPHAEL
ROTE BETE



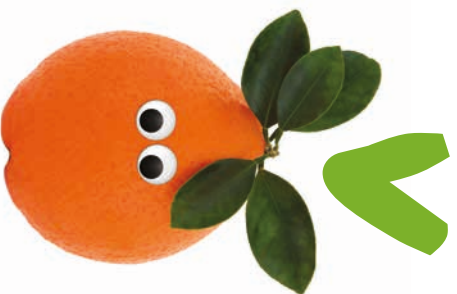
SIMON
SPINAT



TOM
TOMATE



ULRICH
UGLI



VICKY
VALENCIA
ORANGE



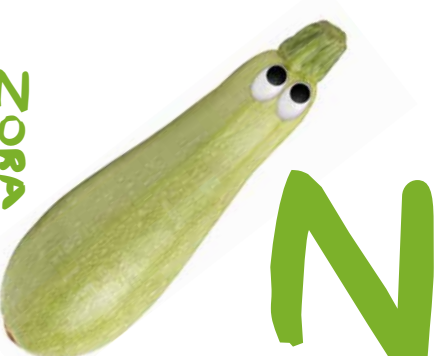
WILLI
WASSERMELONE



XAVIER
X-TRA SCHARFER
CHILLI



YANNIK
YAM



ZORA
ZUCCHINI

DAS OBST & GEMÜSE ABC

A



ALFRED
APFEL

B



BOB
BANANE

C



CAROLA
CLEMENTINE

D



DENNIS
DAIKON

E



EDDA
ERDBEERE

F



FELIX
FENCHEL

G



GRETA
GRANATAPFEL

H



HANSI
HIMBEERE

I



INGO
IRRE TRAUBE

J



JONAS
JOHANNISBEERE

K



L



M

N



O

10 FRECHE FAKTEN ÜBER... EDDA ERDBEERE

Edda Erdbeere ist wirklich gut darin, alle an der Nase herumzuführen. Unsere Edda Erdbeere verbirgt wirklich so einige Geheimnisse, denn sie erscheint uns anders als sie ist! Aber keine Sorge, dass Edda sehr gesund ist, das ist nun wahrlich nicht geheim!

1.



Das schicke, grüne Erdbeerhütchen von Edda Erdbeere heißt eigentlich Außenkelch.

2. **PSSST...**

Edda Erdbeere ist eigentlich keine Beere, sondern eine Sammelnussfrucht.

3.

HMMM...

Edda Erdbeere ist wirklich sehr empfindlich. Am besten schmeckt sie direkt nach dem Pflücken, da sie ihr Aroma schnell verliert.

4.



Der köstliche, rote Teil der Erdbeere erscheint uns nur als Frucht, eigentlich ist sie nämlich eine Scheinfrucht.

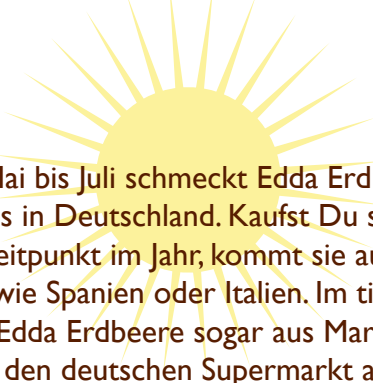
5.

Edda Erdbeere wächst an kleinen Sträuchern auf Feldern oder im Wald.



6.

Von Mai bis Juli schmeckt Edda Erdbeere am besten bei uns in Deutschland. Kaufst Du sie zu einem anderen Zeitpunkt im Jahr, kommt sie aus einem anderen Land wie Spanien oder Italien. Im tiefsten Winter muss Edda Erdbeere sogar aus Marokko oder Ägypten in den deutschen Supermarkt anreisen.



7.

Wenn Du selber Erdbeeren anpflanzen möchtest, solltest Du gut voraus planen. Bereits Ende Juli bis Anfang August musst Du die Erdbeerplänzchen pflanzen, damit sie im darauffolgenden Jahr leckere Erdbeeren tragen.



8.

Edda Erdbeere enthält sehr viel Vitamin-Power! Sie schmeckt also nicht nur gut, sondern ist auch noch super gesund!



9.

Schon die alten Römer wussten, was gut ist! So lange ist die Erdbeere schon bekannt. Gut, vor 2000 Jahren haben die Menschen eine andere Sorte, nämlich die sehr kleine Walderdbeere, verspeist aber das ist trotzdem schon ganz schön lange her, oder?



10.

Die schöne große Erdbeere, wie wir sie kennen, kommt ursprünglich aus Amerika und kam Ende des 18. Jahrhunderts über Umwege von England, den Niederlanden und Frankreich schließlich nach Deutschland. Edda Erdbeere hat also schon über 200 Sommer in Deutschland verbracht. Wahnsinn!



REZEPT: „EDDA STAPEL DICH“ QUARKSPEISE

Jetzt ist Edda Erdbeere Zeit! Die Sonne kitzelt Edda am Strunk und sie weiß: es wird Zeit vom Strauch in die Körbchen zu hüpfen, denn auf Edda Erdbeere warten viele Leckereien.

FÜR 4 PORTIONEN
(GEEIGNET AB 1 JAHR)
„EDDA STAPEL DICH“
BRAUCHST DU:

ZUTATEN:

- ☞ 500 g Bio-Magerquark
- ☞ ITL Bio-Honig
- ☞ 250 g Bio-Erdbeeren
- ☞ 2-3 Erdbeeren zur Deko
- ☞ 2 Freche Freunde Quetschies „100% Apfel, Erdbeere, Blaubeere & Himbeere“

GERÄTE:

- ☞ Eine Schüssel
- ☞ Ein Schneidebrettchen und ein Schneidmesser
- ☞ Dessertschalen



UND SO WIRD'S GEMACHT:

Schneide die Erdbeeren, nachdem Du sie gewaschen hast, in kleine Stückchen. In der Schüssel verrührst Du den Magerquark mit dem Honig.



Dann verteilst Du die Erdbeerstückchen auf die Dessertschalen.

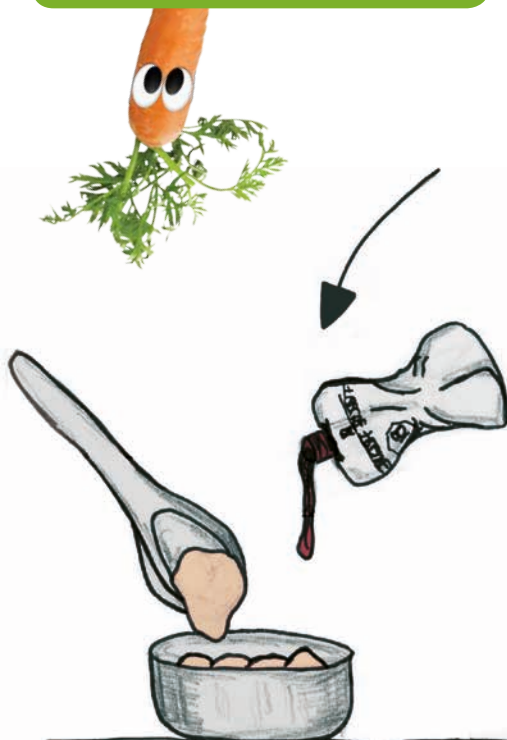


Danach setzt Du gut 2-3 EL Honig-Quark-Masse auf die Erdbeeren.

Jetzt kommt der Quetschspaß! Quetsche auf die Honig-Quark-Masse eine gute Portion Fruchtmus.

Zum Schluss, damit es schön aussieht, setzt Du je eine Erdbeere auf das Fruchtmus.

Fertig ist die „Edda stapel Dich“- Quarkspeise! Wir wünschen Dir:
Frechen Appetit!



BOB'S BANANENQUATSCH

Schwappschwappschwab-
beldabbeldubbidu... hör gut
zuuuu... Bob Banane macht
gern Quatsch, pitschpat-
schpatsch. Machst Du ger-
ne mit? Dann geht's auch
schon los damit!



WIE GUT KENNST DU DIE FRECHEN FREUNDE?

Wer ist gelb und krumm und ganz
sicher nicht dumm?

- a. Linda Lauch
- b. Bob Banane
- c. Gundula Gurke

Wer gibt sich als rote Beere aus, ist
aber eine Sammelnussfrucht?

- a. Bibi Blaubeere
- b. Edda Erdbeere
- c. Hansi Himbeere

Wer wächst unter der Erde und
verleiht Dir, laut Legende, Adler-
augen?

- a. Karl Karotte
- b. Paul Pastinake
- c. Klaus Kartoffel

Wer steckt in einer Schote und
kullert gern grün und munter von
unseren Tellern herunter?

- a. Rudi Radieschen
- b. Olli Olive
- c. Egon Erbse



WITZE



WAS IST
BUNT, SÜß UND
RENNT DAVON: „EIN
FLUCHTSALAT“

HAHA!

WAS IST
GELB UND FLATTERT
IM WIND? „EINE
FAHNANE“



WAS IST
ORANGE UND LÄUFT
DEN BERG HOCH?
„EINE WANDERINE“



WAS IST
GRÜN UND SCHAUT
DURCHS SCHLÜSSEL-
LOCH? „EIN
SPIONAT“



SEI MAL FRECH:

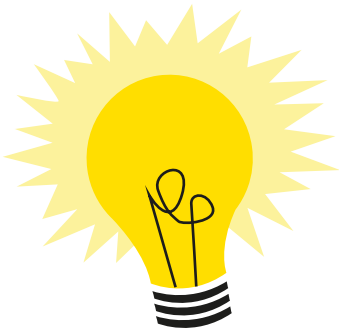
- ☞ Rede Deine Mama und Deinen Papa mit „Frau Mama“ und „Herr Papa“ an.
- ☞ Geh den ganzen Tag barfuss.
- ☞ Rede von Dir selbst in der dritten Person, z.B. „Mama, er/sie hat Hunger!“.
- ☞ Laufe rückwärts.
- ☞ Sammle die warme Sommerluft in einem Marmeladenglas. Der nächste Winter kommt bestimmt.
- ☞ Iss mit geschlossenen Augen. Schmeckt Dein Essen anders?

LERNE LESEN MIT HANSI HIMBEERE

Eines Morgens fragte sich Hansi , welche **FARBE** er haben würde, sobald er in der Sonne gereift ist. Noch war er nämlich ganz blass. Darüber war er so unglücklich, dass er beschloss seine **FRECHEN FREUNDE** aufzusuchen und sie zu fragen, welche **FARBE** er im Sommer haben würde.

Als erstes traf Hansi  auf Alfred . Sogleich fragte Hansi: „Vielleicht kannst Du mir helfen, ich bin auf der Suche nach meiner **FARBE**. Sag, bin ich vielleicht so **ORANGE** wie Olga ?“ „Nein, lieber Hansi, das bist Du leider nicht“, antwortete Alfred  und kullerte davon. Da kam Bibi  um die Ecke gerollt. Hansi  fragte sie: „Bibi, sei so lieb und beantworte mir, bin ich so **GELB** wie Bob ?“ Bibi  entgegnete nur: „Leider nicht.“ „Dann bin ich vielleicht so **BLAU** wie Du?“, vermutete Hansi . Doch wieder verneinte Bibi  und kugelte davon. Hansi hopste traurig weiter durch den Wald und überlegte: „Ganz gewiss bin ich so **GRÜN** wie Willi  oder so **BRAUN** wie Rosa Rosinchen. Ach nein, bestimmt nicht!“ Schließlich kam Finn  angehüpft. Da fragte Hansi auch ihn: „Finn sag, bin ich vielleicht so **ROSA** wie Rudi ?“ Finn  hüpfte schnell weiter, er hatte es sehr eilig, denn er musste zu einem wichtigen Treffen des Bohnen von Hülsenhausen e.V.. Als Hansi  gute Freundin Bettie  angewackelt kam, wollte er sofort wissen: „Du Bettie, bin ich so schön **LILA** wie Franzi ?“ „Ach Hansi, Hansi, Hansi... Du wirst doch so schön **ROT** wie Edda !“ „Bettie, Du frechste aller **FRECHEN FREUNDE**! Jetzt weiß ich endlich welche **FARBE** ich haben werde!“ Hansi  wurde plötzlich ganz famos zumute, denn er wusste: Bald würde er reifen und dann im fruchtigsten **ROT** erstrahlen!

ALFRED APFEL EXPERIMENTIERT



Alfred Apfel ist neugierig!
Er fragt sich schon länger:
„Wie viel Wasser steckt eigentlich in Obst und Gemüse? Wie viel Wasser steckt zum Beispiel in mir?“
Zum Glück hat er eine gute Idee, wie er das herausfinden kann!

FÜR DAS EXPERIMENT MIT ALFRED APFEL BRAUCHST DU:

- ☞ 4-5 knackig frische Äpfel
- ☞ den Saft einer ausgequetschten Zitrone und ein wenig Wasser
- ☞ etwas Backpapier
- ☞ eine Küchenwaage



SO FÜHRST DU DAS EXPERIMENT DURCH:

Jeder Forscher braucht Assistenten! Frage Deine Eltern, ob sie Dir assistieren können. Auch Deine Oma, Dein Opa, Onkel, Tante oder Babysitter machen sich gut als Helfer.

1.



Zusammen schält Ihr die Äpfel und entfernt anschließend die Gehäuse. Schneidet schmale Apfelinge und wiegt diese mit der Küchenwaage. Das angezeigte Gewicht notiert Ihr Euch.

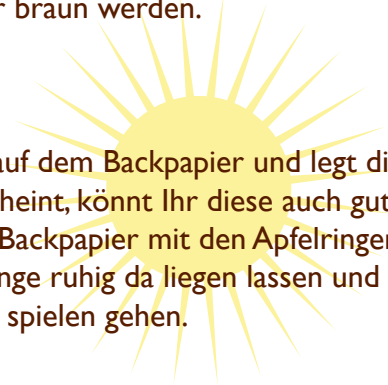
2.



Als nächstes bereitet Ihr in einer Schüssel das Zitronenwasser vor, indem Ihr den Saft der Zitrone mit ein wenig Wasser vermischt. Im Anschluss badet Ihr die Apfelinge in dem Zitronenwasser. Die Säure der Zitrone verhindert, dass die Apfelinge später braun werden.

3.

Verteilt die Apfelinge anschließend auf dem Backpapier und legt dieses auf eine Heizung. Wenn die Sonne scheint, könnt Ihr diese auch gut als Wärmequelle nutzen, indem Ihr das Backpapier mit den Apfelingeln in die Sonne legt. Du kannst die Apfelinge ruhig da liegen lassen und in der Zwischenzeit sechs bis acht Stunden spielen gehen.



4.

Wie sieht Alfred Apfel jetzt aus? Und wie schmeckt er überhaupt? Probiere es aus! Alfred Apfel hat an Gewicht verloren. Um sehen zu können wie viel, lege die getrockneten Apfelinge auf die Waage und vergleiche das Gewicht mit der vor dem Experiment notierten Zahl. Wie groß ist der Unterschied?

Wusstest Du, dass Alfred Apfel aus ca. 85 Prozent Wasser besteht? Mit dem Experiment kannst Du sehen, wie das Wasser in den Apfelingeln verdunstet und in der Wärme der Sonne oder Heizung „verschwindet“.



REZEPT: GEMÜSIGE VOLLKORNPFANNKUCHEN



Bea Brokkoli ist zu Besuch im Biolandhaus Arche in St. Oswald bei Eberstein (Österreich – Kärnten). Neben Ponyreiten und Silberwaschen steht auch Lamatrekking auf dem frechen Ferienprogramm. Davon bekommt unser freches Gemüse Riesenhunger! Wie gut, dass wir dieses Rezept aus Rosalinde Tessmanns Kochbuch, welches Ihr unter www.bioarche.at findet, hier mit Euch teilen dürfen.

TEIG:

- ☞ 100 g Roggenvollkornmehl
- ☞ 2 Eier
- ☞ 250 ml Milch
- ☞ 1 EL gemischte, gehackte Kräuter
- ☞ 1 Prise Salz
- ☞ Msp. geriebene Muskatnuss

FÜLLUNG:

- ☞ 100 g Blumenkohl
- ☞ 100 g Brokkoli
- ☞ 1 Stange Lauch
- ☞ 2 Karotten

SOßE:

- ☞ 1 kleine Zwiebel
- ☞ 1 EL Bio-Margarine
- ☞ 1 EL Weizenmehl
- ☞ 250 ml Gemüsebrühe
- ☞ 80 g geriebenen Parmesan
- ☞ Salz
- ☞ Pfeffer

UND SO WIRD'S GEMACHT:

Gemüse in sehr kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne in heißem Öl anbraten. Würzen und mit wenig Wasser ablöschen. Zugedeckt etwa 15 Min. gar dünsten.

Zutaten für die Pfannkuchen zu einem glatten Teig verarbeiten. Daraus in einer Pfanne Pfannkuchen backen und warm stellen. Backofen auf 200°C vorheizen.

Die Zwiebel würfeln und in Bio-Margarine glasig dünsten. Das Mehl darüber streuen, das Ganze mit der Brühe ablöschen und kräftig glatrühren. Die Sauce etwa 10 Min. köcheln lassen. Am Schluss den Parmesan einrühren und mit Gewürzen abschmecken.

Die Gemüsefüllung auf die Pfannkuchen verteilen, diese einschlagen und in eine mit Butter ausgefettete, feuerfeste Form legen, die Käsesauce darübergießen und das Ganze im Ofen 10 Min. überbacken.



MMMHH...
LECKER!



Seite 2

Karl Karotte hat sich sieben Mal versteckt

Seite 7

1. Annika Ananas
2. Ingo Irre Traube
3. Hansi Himbeere
4. Kathi Kiwi
5. Bob Banane
6. Katharina Kürbis



Seite 4

Saskia Sternfrucht: 9x
Bibi Blaubeere: 12x
Sebastian Süßkartoffel: 5x
Anton Aprikose: 8x

Seite 12

- b. Bob Banane
- b. Edda Erdbeere
- a. Karl Karotte
- c. Egon Erbse

IMPRESSUM:

Ausgabe 1 (01/2016)

Herausgeber:

erdbär GmbH
Marienburger Str. 18/19
10405 Berlin
www.frechefreunde.de

Redaktion und Text:

Fritzi Felsenbirne

Grafik/Illustration:

Linda Lauch, Steffi Stachelbeere

Rückseite: Setze Alfred Apfel einen ulkigen Hut auf oder verpasse Bob Banane eine schnittige Sonnenbrille. Schneide dafür einfach die hinten abgebildeten Bildchen aus und klebe sie den im Heft abgebildeten Frechen Freunden auf.



FRECHE FREUNDE



4 260249 142947