

Liebe Leserin oder lieber Leser,

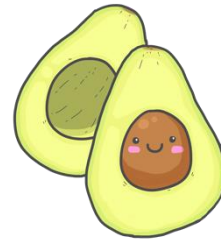
wir hoffen, dass es dir gut geht!

In diesem Brief geht es um **Avocados**.

Vielleicht hast du schon einmal eine Avocado gegessen.

Wir wollen dir zeigen,

was du mit einer Avocado machen kannst.



Wenn du **Hilfe** bei den Freizeit-Angeboten brauchst,  
kannst du auch **Freunde oder Familie** um Hilfe bitten.

Du hast **Ideen oder Wünsche?**

Dann kannst du uns eine E-Mail schreiben.

Unsere **E-Mail-Adresse** ist:

kreativag.frankfurt@gmail.com

Viel Spaß wünschen dir

Isabell, Helena, Max und Nadja

---

### Was ist eine Avocado?

Auf dem Bild rechts kannst du eine Avocado sehen.

Bestimmt hast du schon einmal eine Avocado im **Supermarkt** gesehen.

Ursprünglich kommt die Avocado aus **Süd-Amerika**.

Sie wächst dort auf **Bäumen**.

Sie wird mit **Flugzeugen** oder **Schiffen** nach Deutschland gebracht.

Wusstest du, dass Avocados **Beeren** sind?

In ihnen ist ein großer **Kern**.

Du kannst sie im Supermarkt in der Obst-Abteilung  
oder in der Gemüse-Abteilung **kaufen**.

Meistens ist die Avocado dann noch **nicht reif**.

Du musst die Avocado für ein **paar Tage** in die Küche legen.

Du kannst jeden Tag mit dem Finger auf die Avocado drücken.

Wenn sie leicht **weich** ist, ist sie reif.

Wenn die Avocado reif ist,

kannst du sie **essen**.

Hier findest du eine Anleitung:

Du kannst einen **Avocado-Baum** pflanzen!



## Pflanze einen Avocado-Baum

Du kannst auch deinen eigenen **Avocado-Baum** pflanzen.

### Was brauchst du dafür?

- den **Kern** einer Avocado  
(zum Beispiel nachdem du das Guacamole Rezept gemacht hast)
- ein Glas
- 4 Zahn-Stocher



### Was musst du machen?

1. Mache den Kern vorsichtig mit warmen Wasser sauber.
2. Steche die 4 Zahn-Stocher mit der Spitze in die Seiten des Kerns.  
Es sieht so aus:



3. Fülle das Glas mit Wasser.  
Es muss sehr voll sein.
4. Lege den Kern mit den Zahn-Stochern auf das Glas.  
Es sieht so aus:



5. Stelle das Glas mit dem Kern auf die **Fenster-Bank**.

6. Jetzt musst du **warten**.  
Es kann bis zu **8 Wochen** dauern, bis du etwas siehst.
7. Wenn das Wasser im Glas weniger geworden ist,  
musst du es **auf-füllen**.
8. Nach einiger Zeit siehst du eine **Wurzel** unten am Kern.  
Dann kannst du den Kern **in Erde pflanzen**.

Manchmal klappt es aber nicht.  
Nicht aus jedem Kern wächst ein Baum.  
Versuche es ein paar Mal!

Auf der **Internet-Seite** der Lebenshilfe findest du noch mehr Ideen.

Zum Beispiel wie du eine **Guacamole** machen kannst.

Das ist die Internet-Adresse: <https://www.lebenshilfe-ffm.de/de/digitale-angebote/details/kreativ-ag.html>

---

#### Woher sind die Fotos im Angebot?

- wixin\_56k / pixabay, zuletzt aufgerufen am 10.06.2020:  
<https://pixabay.com/de/illustrations/avocado-grün-lebensmittel-gesund-3651037/>
- StevenGiacomelli / pixabay, zuletzt aufgerufen am 10.06.2020:  
<https://pixabay.com/de/photos/avocado-1287100/>

Alle restlichen Fotos und Inhalte sind eigene Aufnahmen und Texte (Nadja Hagen).