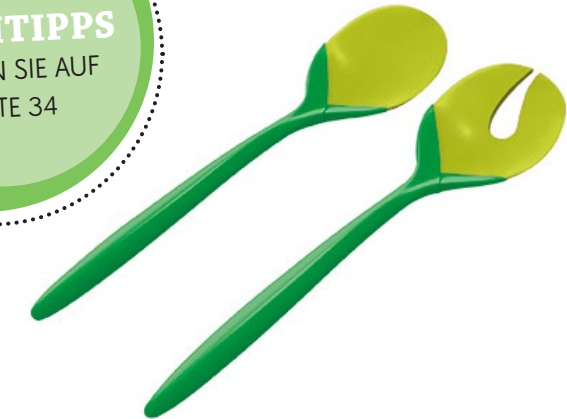


# BROMBEEREN

Die Wildtiere lieben sie, Käfer, Raupen und andere Insekten ebenfalls und wir Menschen erst recht. Warum? Brombeeren stecken voller Vitamine und Spurenelemente. Als ob sie um ihre Begehrlichkeit wüsste, hat sich die Brombeere mit Stacheln und feinen Borsten ausgerüstet. Sammeln wir ihre Früchte also vorsichtig und genießen wir sie – als köstliche Marmelade zum Beispiel.



UNSERE  
**BUCHTIPPS**  
FINDEN SIE AUF  
SEITE 34



## Veganes Himbeer-Blitzeis

Auch für Diabetiker geeignet: 200 g Tiefkühl-Himbeeren 5 Minuten antauen lassen, 100 ml fettreduzierte Sojasahne und 200 g Sojajoghurt natur verrühren. Himbeeren zugeben, mit 2–3 Spritzern flüssigem Süßstoff süßen und zu einer cremigen Masse verrühren. Eventuell das Eis noch einmal eine halbe Stunde in einer verschließbaren Schüssel einfrieren. In Dessertschalen füllen und mit Minze garnieren.  
[www.diabetes-online.de](http://www.diabetes-online.de)

## Wo bleibt der Salat?

Das Besteck zum Servieren und Portionieren der sommerlichen Speise hätten wir schon. Es kommt von Zak!Designs und stammt aus einer Serie, für die sich die Designer bei Pflanzen, Obst und Gemüse inspirieren ließen. Neben dem Salatbesteck gibt es Schüsseln in Blütenform und Schalen in Tomatenoptik. Weitere bunte Ideen für die Küche unter:  
[www.pinkyourkitchen.de](http://www.pinkyourkitchen.de)

# WAS WIR *im August* LIEBEN



## Grünfink

Bei uns leben über zehn Millionen Grünfinken. Im Sommer haben sie es schwer: Gefahr droht von verunreinigten Futterstellen. Dort können sich Erreger verbreiten, die den Grünfinken zusetzen. Wie Sie helfen können, erfahren Sie unter: [www.lbv.de](http://www.lbv.de)

### AUGUST

Martin Greif  
1839–1911

Nun störet die Ähren im Felde ein leiser Hauch.

Wenn eine sich beugt, so bebet die andre auch.

Es ist, als ahnten sie alle der Sichel Schnitt.

Die Blumen und fremden Halme erzittern mit.



**BERGWIESEN-WÄCHTER**  
Alois Kramer aus Krün ist ein Bergbauer, der nicht nur Kühe, sondern auch Buckelwiesen mit seltenen Pflanzen hütet und so den Artenreichtum bewahrt. Mehr über die Bergbauern und ihre Produkte unter:  
[www.bergbauernmilch.de](http://www.bergbauernmilch.de)



## WIESENBLUMEN

Der Sommer zeigt noch einmal seine kräftigen Farben – wie hier auf einer Blumenwiese in Bad Iburg. Und dort, wo die Natur am schönsten ist, auf dem Land, gibt es die kleinen, feinen Hotels von Landidyll. Gut geeignet für einen naturnahen Urlaub inklusive herzlicher Gastlichkeit.  
[www.landidyll.com](http://www.landidyll.com)



## WASSER-REICH

Die 52 Kilometer lange Brenz im Landkreis Heidenheim auf der Schwäbischen Alb gilt als Geheimtipp für Naturliebhaber. Von der Quelle in Königsbronn bis zur Mündung in Faimingen lässt sie sich erwandern – am besten mit der ganzen Familie. Informationen unter:  
[www.die-brenz.de](http://www.die-brenz.de)