



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

peb-Themendienst

Süßes, sonst gibt's Saures!

Spaß und Spuk zu Halloween

Berlin, Oktober 2013 – Mit Halloween nähert sich im Oktober der schaurigste Feiertag des Jahres. Kürbis-Fratzen, kreative Verkleidungen und schaurig-schöne Dekorationen charakterisieren das aus Irland und den USA importierte Gruselspektakel. Die wohl bekannteste Halloween-Tradition ist aber die abendliche Jagd nach Süßigkeiten: Verkleidet als Gespenster, Hexen oder Vampire ziehen Kinder und Jugendliche am Abend des 31. Oktober von Tür zu Tür und fordern die Bewohner mit dem Spruch „Süßes oder Saures!“ (englisch: *trick or treat*) auf, ihnen Süßigkeiten zu geben. Wird der Wunsch der Kostümierten nicht erfüllt, so spielen sie den Bewohnern Streiche.

Festtag als Familientag

Obwohl Süßigkeiten bei den Halloween-Bräuchen sehr wichtig sind, bleibt das Halloween-Fest nicht auf Süßes beschränkt. Das Fest bietet auch einen schönen Anlass, gemeinsame Zeit mit der Familie zu verbringen. Das Schnitzen von Kürbislaternen und die Auswahl einer gruseligen Verkleidung machen gleich viel mehr Spaß, wenn die ganze Familie mit dabei ist. Noch mehr eignet sich das Umherziehen von Haus zu Haus als gemeinsame Familienunternehmung. Bewegung und frische Luft tun Kindern und Eltern gleichermaßen gut. Von den schönen Erinnerungen an diesen schaurig-schönen Familienabend profitieren Kinder in besonderer Weise.

Halloween-Leckereien mal anders

Süßigkeiten sind nicht die einzigen Halloween-Leckereien, an denen sich Kinder und Jugendliche erfreuen können. Kürbisse sind nämlich mehr als nur eine bloße „Schnitzleinwand“ – das Herbstgemüse eignet sich zur Zubereitung zahlreicher Speisen und ist von August bis Januar in jedem Supermarkt erhältlich. Die vielen verschiedenen Kürbissorten bringen noch einmal extra Abwechslung hinzu. Aus dem saftigen Kürbis-Fruchtfleisch

**Plattform Ernährung
und Bewegung e.V.**
Wallstraße 65
10179 Berlin

Tel. 030 27 87 97-67
Fax 030 27 87 97-69
plattform@pebonline.de
www.pebonline.de

Anja Beck

Tel.: 030/27 87 97 65
a.beck@pebonline.de

kann man nicht nur wärmende Suppen, Risottos oder Aufläufe kochen, auch Süßspeisen oder Salate gewinnen durch den Kürbis an Geschmack. Dabei ist das Gemüse lange haltbar und vor allem ein gesunder Sattmacher: Kürbisse enthalten viel Wasser, Vitamin C und Kalium.

Wer den Gespenstern an der Tür am 31. Oktober nicht nur Süßwaren schenken möchte, kann seine Gaben auch um frisches Obst oder Gemüse ergänzen. Frische Äpfel, Birnen, Quitten, Trauben, Zwetschgen, Mandarinen und Clementinen sorgen für Abwechslung in der Tüte und sie gibt es in den Herbstmonaten günstig beim Obsthändler. Sind am Ende trotzdem zu viele Naschereien im Sammelbeutel, können Eltern für ihre Kinder eine „Schatzkiste“ einrichten. So kommen Kinder nicht in Versuchung, alles auf einmal zu essen und lernen gleichzeitig einzuteilen und zu genießen.

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)

peb ist ein Zusammenschluss von Vertretern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Über 100 Mitglieder setzen sich bei peb aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein. Weitere Infos unter: www.pebonline.de