

## Helden privat

### »Die Ernte«

Als Peb von einer neuen Helden-Aktion zurückkommt, hat Pebber das Hauptquartier in ein Gewächshaus verwandelt. Überall stehen Blumentöpfe und Kübel, in denen leckeres Obst und Gemüse wachsen. Nachdem er eine Erdbeere und eine frisch geerntete Möhre probiert

hat, ist für das testen chen, gießt.

Peb Feuer und Flamme

Gartenprojekt. Er will sofort die verrück-Dinge anpflanzen, beispielsweise Würst-die man am besten gleich mit Ketschup Pebber hat Mühe, ihm zu erklären, dass nur Pflanzen im Boden wachsen.



.....→ Wissen macht Lebensmittel interessant. Gerade Stadtkinder wissen oft nicht, wie landwirtschaftliche Produkte entstehen und erst recht nicht, was verarbeitete Lebensmittel enthalten. Ausflüge aufs Land und eigene Experimente in Garten und Küche helfen, diese Wissenslücke zu schließen. Sie zeigen die Vielfalt der Lebensmittel, aus denen sich eine ausgewogene Ernährung zusammenstellen lässt und machen Lust auf genussvolle Mahlzeiten. ←.....

## Turbo-Pflanze für Ungeduldige

Kräuter oder Gemüse selbst anzubauen ist eine spannende Erfahrung. Die lange Wartezeit zwischen dem Einpflanzen der Samen und der Ernte ist gerade für kleine Kinder aber eine echte Geduldsprobe. Mit einem Kressegärtchen lässt sich Gärtnerstolz im Schnelldurchgang erreichen. Einfach etwas Watte auf einen Teller legen, Kressesamen daraufstreuen und an einem hellen Ort feucht halten. Schon nach wenigen Tagen kann die Kresse geerntet werden. Schmeckt prima auf einem Brot mit Frischkäse oder Quark.

## Ausflug aufs Land

Je anschaulicher etwas erklärt werden kann, um so fester prägt es sich Kindern ein. Besser als jeder trockene Vortrag, woher Lebensmittel stammen, ist ein Ausflug aufs Land, bei dem die Kinder Kühe und Hühner besuchen, an Getreidefeldern vorbeiwandern und möglicherweise sogar sehen, wie Äpfel und Birnen vom Baum geerntet werden. Für den nächsten Familienausflug oder einen Ausflug mit dem Kindergarten ist ein Kinder-Bauernhof in der Nähe also das perfekte Ziel. Und wenn die Kinder erst einmal das Landleben kennengelernt haben, wollen sie vielleicht sogar einen ganzen Urlaub auf dem Bauernhof verbringen.



## Selbstgemachter Heldenketchup

500 g Tomaten (gewürfelt), 1 Zwiebel (feingehackt), 1 Knoblauchzehe (feingehackt)  
1 Teelöffel Salz, 2 Teelöffel Zucker, 75 ml Apfelessig, 1 Prise schwarzer Pfeffer

Alle Zutaten mischen und 30 Minuten köcheln lassen. Durch ein feines Sieb passieren und zurück in den Topf geben. Unter Rühren weiterkochen bis das Ketchup nicht mehr dünnflüssig ist. Abkühlen lassen und in ein Glas geben. Der perfekte Beweis, dass Ketchup tatsächlich aus Tomaten gemacht wird. Mit einer Pellkartoffeln und einem kleinen Stück Fleisch oder Fisch wird eine ganze Mahlzeit daraus.

Eine Untersuchung des Sozialmediziners Friedrich W. Schwartz belegt, dass sich Menschen um so ausgewogener ernähren, je mehr sie über Lebensmittel wissen. Mit Forschungsexpeditionen in der Lebensmittelabteilung, Ausflügen aufs Land und Experimenten in der Küche werden also wichtige Voraussetzungen für einen gesunden Lebensstil gelegt.

„Peb und Pebber – Helden privat“ ist eine Initiative der Plattform für Ernährung und Bewegung e.V. (peb) in Kooperation mit Super RTL. Weitere Informationen finden Sie unter [www.pebundpebber.de](http://www.pebundpebber.de) sowie unter [www.ernaehrung-und-bewegung.de](http://www.ernaehrung-und-bewegung.de)