



## Helden privat

### »Der Papp-Peb«

Pebber muss ausnahmsweise einmal alleine kochen, weil Peb unterwegs ist. Kurzerhand bastelt er sich einen Papp-Peb, damit er Gesellschaft hat. Der neue Freund ist aber keine große Hilfe beim Kochen und auch beim Essen ist er nicht besonders geschwätzig. Pebber ist also froh, als endlich der richtige Peb ins Hauptquartier kommt. Gemeinsam ist es eben doch am schönsten.



..... → Selbst Erwachsenen macht es keinen Spaß, alleine zu essen – bei Kindern ist es erst recht so. Häufig wird der fehlende Gesprächspartner dann durch den Fernseher oder eine andere Tätigkeit ersetzt. Der Genuss am Essen kommt dabei zu kurz und dennoch wird nicht selten viel gegessen, weil die natürlichen Sättigungssignale bei all der Ablenkung überhört werden. Gemeinsame Malzeiten sind also in jedem Fall die richtige Entscheidung und wenn Ihr Kind bei der Zubereitung mithelfen kann, wird die Vorfreude auf das Essen noch größer. ← .....

## Pizza einmal selbst zubereiten

Als Basis wird ein Hefeteig zubereitet und ausgerollt. Hierfür 500 g Mehl, 1 Päckchen Trockenhefe, ca. 200 ml Wasser und etwas Salz vermengen und den Teig vor dem Ausrollen eine Stunde ruhen lassen. Wenn es schnell gehen soll, erleichtert ein fertiger Pizzateig aus dem Kühlregal die Arbeit. Im Anschluss Gemüse, wie Tomaten, Paprika, und Champignons, klein schneiden. Darüber hinaus beispielsweise geriebenen Käse, Tomatensauce und Salamischeiben vorbereiten. Nun kann die Pizza gemeinsam mit den Kindern, ganz nach ihrem Geschmack, belegt werden. Zum Abschluss wird die Pizza mit Käse überstreut und muss für ca. 40 Minuten bei 250°C Ober- und Unterhitze backen. Guten Appetit!



## Tischlein deck dich!

Ein schön dekoriertes Tisch macht gute Laune und das Essen schmeckt gleich doppelt gut. Am Tisch hat alles seinen Platz: Das Messer liegt rechts, die Gabel links, der Dessertlöffel liegt quer oberhalb des Tellers und das Glas steht rechts oberhalb des Tellers (Grafik). Blumen verschönern den Tisch, Kerzen geben ein ganz besonderes Licht und Naturmaterialien wie Steine, bunte Blätter oder selbst gesammelte Muscheln aus dem letzten Urlaub schaffen einen ganz eigenen Charakter.



## Gemeinsam essen

Gemeinsame Mahlzeiten sind wichtig für Ihr Familienleben. Sie bieten die Möglichkeit, sich zusammen an einen Tisch zu setzen, zu essen und zu reden. Vor allem für Kinder ist es wichtig, dass sie erzählen können, was sie erlebt haben. Planen Sie daher jeden Tag eine gemeinsame Familienmahlzeit ein. Und am Wochenende entwickeln Sie Ihr eigenes Familienritual: Zum Beispiel darf sich abwechselnd jedes Familienmitglied ein Essen wünschen oder der Tisch wird ausgefallen gedeckt oder es wird gemeinsam gekocht.



Zu häufig werden Mahlzeiten nicht als Pausen verstanden, sondern hastig und unbewusst eingenommen. Mehr als die Hälfte der befragten Familien gaben in einer repräsentativen Studie der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. an weniger als 30 Minuten pro Mahlzeit gemeinsam am Esstisch zu verbringen.

„Peb & 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)