



## Helden privat

### »Die Menüschnur«

Peb und Pebber haben sich ein Spiel ausgedacht, mit dem sie den Speiseplan für die nächste Woche festlegen wollen. An einer Wäscheleine hängen jede Menge Menüvorschläge, auf die Peb mit verbundenen Augen zeigt. Seltsamerweise wählt er dabei aber immer bunte Nudeln mit Tomatensoße und Salat aus – das würde auf die Dauer ziemlich langweilig werden. Mit einer neuen Spielregel kommt dann aber doch noch Abwechslung in den Speiseplan.



→ Genussvolles Essen braucht Abwechslung – selbst das Lieblingsgericht wird auf die Dauer langweilig. Vielfalt auf dem Teller macht es zudem leichter, eine ausgewogene Ernährung zu erreichen.

- Planen Sie den Speisezettel gemeinsam mit allen Familienmitgliedern. Das Stöbern in Kochbüchern oder Rezeptsammlungen in Zeitschriften hilft dabei, Abwechslung als „Spielregel“ einzuhalten.

## Möhreneintopf mit Hackfleischbällchen

### Zutaten für 4 Personen:

400 Gramm Möhren, 1 Bund Suppengrün, 1 Bund Petersilie, ca. 300 Gramm Hackfleisch, 5-7 Kartoffeln, 1-2 Teelöffel Gemüsebrühe, 1-2 Würfel fette Brühe, Salz, Pfeffer und Paprika

Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und daraus kleine Bällchen formen. Diese dann in einer Pfanne anbraten. Die übrigen Zutaten klein schneiden und weich kochen. Wenn das Hackfleisch leicht bräunlich ist, das weich gekochte Gemüse dazugeben und das Ganze mit Brühwürfeln, Salz, Pfeffer, Paprika und einem guten Schuss Orangensaft abschmecken. Schmeckt richtig toll und ist schnell gemacht.

## Bunte Nudeln mit Tomatensoße

### Zutaten für 4 Personen:

350 g bunte Nudeln, 1 Zwiebel, 1 Dose geschälte Tomaten, 4 Tomaten, Salz, Pfeffer, Oregano, evtl. Sahne

Die Nudeln kochen. Die Zwiebel und die Tomaten in Würfel schneiden und in eine heiße Pfanne mit etwas Öl geben. Die Dose Tomaten dazugeben und das Ganze etwas eindicken lassen. Dann mit Salz, Pfeffer, Oregano und einer Prise Zucker abschmecken. Wer mag, kann noch einen Schuss Sahne dazugeben.

## Anregungen für weitere Kochideen

Ein Kochbuch kann helfen, wenn Sie einmal keine Rezeptidee haben. In dem Buch „Kochen für die Familie“ (Gräfe & Unzer Verlag) sind zahlreiche Rezepte zum Nachkochen vorgestellt, die der ganzen Familie schmecken und schnell gelingen. In dem „Kinderkochbuch – So lernst du kochen – Schritt für Schritt“ (Dorling Kinderley Verlag) finden Kinder leckere, abwechslungsreiche und gesunde Rezepte zum selbst Kochen. Detaillierte Beschreibungen und Bilder erläutern jeden Schritt zum fertigen Gericht, damit das Kochen ein Erfolg wird.

Ein Weg zu gesunder und ausgewogener Ernährung ist viel Abwechslung auf dem Teller. Die Planung des Speiseplans sollte gemeinsam mit allen Familienmitgliedern erfolgen. Zusammen hat man mehr Ideen und die Vorlieben jedes Einzelnen finden Berücksichtigung. Hat man mal keine Idee, helfen Kochbücher und Zeitschriften weiter. Durch die Vielfalt auf dem Speiseplan bleibt dann auch das Lieblingsgericht ein Genuss und wird nie langweilig.

„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)