



Helden privat

»Möhren überall«

Pebber steht in der Küche, vor ihm ein riesiger Berg Möhren, hinter ihm ist eine Wäscheleine gespannt, an der lauter gemalte Bilder von Gerichten hängen. Was hat er nur vor? Peb soll erraten, in welchen der Gerichte Möhren stecken. Erstaunt stellen die beiden fest, wie vielseitig Möhren sind

und sogar als leckeren Ideen kann man ganz schön Hunger bekommen!

– als Möhrenpüree, Möhrensaft
Möhrenkuchen! Bei soviel



.....→ Damit Ihr Speiseplan abwechslungsreich bleibt, überlegen Sie sich doch mal ein paar Varianten der Alltagsklassiker. Verschiedene Zubereitungsformen haben dabei großen Einfluss auf den Geschmack. Besonders Kartoffeln und Möhren sind sehr vielseitig verwertbar. Probieren Sie anstatt normaler Salzkartoffeln einmal ein sämiges Kartoffelpüree oder ein herzhaftes Kartoffelgratin aus, kochen Sie eine wärmende Kartoffelsuppe oder braten Sie knusprige Kartoffelpuffer. Möhren schmecken geraspelt gut als Salat und gekocht und püriert geben sie eine feine Möhrencremesuppe. ←.....

Apfeltag

Überlegen Sie sich zusammen mit ihrem Kind, welche leckeren Gerichte sich zum Beispiel aus Äpfeln machen lassen und gestalten Sie ein tolles Apfelménü: Wenn Sie einen Entsafter besitzen, können Sie frischen Apfelsaft zubereiten. Als leckere Süßspeise werden gekochte Äpfel zu Apfelmus verarbeitet und schmecken wunderbar zu Kartoffelpuffern. Ein paar Apfelschnitzen zum Knabbern zwischendurch oder zum Frühstück schmecken sowieso.

Vielseitige Säfte

Fruchtsäfte sind kein Durstlöcher und sollten daher möglichst als Schorle verdünnt werden. Es muss jedoch nicht immer nur mit Wasser gemischt werden. Mischen Sie den Fruchtsaft doch einmal mit einem Tee! So wird aus einem Pfefferminztee gemischt mit Apfelsaft ein „gepfeffertes Apfel“. Ihrer Fantasie für weitere leckere Kombinationen sind keine Grenzen gesetzt – erlaubt ist, was schmeckt!

Obst-Hits

Obst lässt sich besonders vielfältig verarbeiten: als Aufstrich oder Nachspeise, als Fruchtsoße zum Nachtisch im oder auf dem Kuchen ...

Wenn Ihr Kind nicht so gerne frisches Obst isst, könnte es eine Nahrungsmittelunverträglichkeit haben oder mag die Säure nicht. Probieren Sie es mit gekochtem Obst oder mit weniger sauren Obstsorten!

Eisenlieferant

Auch Fleisch ist sehr vielseitig und schmeckt kalt oder warm, ob als Wurst, Schinken, Schnitzel oder Braten. Für Kinder ist es besonders wichtig, da es sie mit Eisen versorgt.