

Helden privat

»Das Rätselrezept«

Pebber hat für das größte Kochbuch der Welt eine neue Art von Rezepten erfunden: das Rätselrezept. Zutaten werden dabei nicht einfach aufgeschrieben, sondern müssen erraten werden. Als Peb und Pebber die neue Idee mit einem Kuchenrezept ausprobieren, stellen sie erstaunt fest, dass Rätsel oft zwei Lösungen haben. Und so sind am Schluss der Folge nicht nur der Kuchen, sondern auch zwei Hot Dogs zubereitet.



.....→ Nicht nur gemeinsam essen, auch gemeinsam kochen macht Spaß. Wenn Kinder von der Planung über das Einkaufen bis zum Kochen an einer Mahlzeit beteiligt sind, ist es fast sicher, dass sie mit Spaß und Experimentierfreude bei der Sache sind und das fertige Essen auch genießen. Ein wenig elterliche Hilfe trägt dazu bei, dass sich die kleinen Köche nicht überfordern und auch nichts allzu Abenteuerliches auf den Speiseplan setzen. ←.....

Pebber's Rätsel-Hot Dogs (4 Personen)

4 Vollkornbrötchen, 4 Tomaten, 4 Würstchen

Vollkornbrötchen fast ganz aufschneiden, so dass sie sich aufklappen lassen. Tomaten in Scheiben schneiden und in die Brötchen legen. Würstchen in heißem Wasser aufwärmen und ebenfalls in die Brötchen legen. Eine saftige Hotdog-Variante nach Heldenart.



Rate-Rezept

- Was ist außen knusprig und innen weich und man kann es in Scheiben schneiden?
- Was ist gelb und dünn und hat Löcher zum Durchgucken?
- Was ist rot und kugelrund und hat viele gelbe Kerne innendrin?
- Was ist lang und grün und Peb und Pebber fahren damit durch die Stadt?

Wer richtig geraten hat, bekommt zur Belohnung ein leckeres Käse-Tomaten-Gurken-Sandwich.

Rate-Rezept rückwärts

Eine perfektes Spiel, um Geschmackssinn und Kenntnisse über Lebensmittel zu trainieren.

Lassen Sie Ihr Kind raten, welche Zutaten in einer Mahlzeit stecken. Der Schwierigkeitsgrad ist dabei beliebig steigerbar – von Tomaten im Salat über Champignons in der Sauce bis hin zum Schnittlauch im Rührei oder dem Salz in der Suppe, das man nicht sehen, aber schmecken kann.



Die kreative Beschäftigung mit Lebensmitteln und Zubereitungsarten weckt das Interesse am genussvollen Essen. Kinder lernen, dass Mahlzeiten nicht einfach „fertig“ aus der Küche kommen, sondern mit Wissen, Geschicklichkeit und Fantasie selbst zubereitet und variiert werden können. Verstand und Sinne arbeiten dabei Hand in Hand: Ein phantasievolles Kochexperiment kann völlig neue Geschmackserlebnisse erschließen (oder sich als schlechte Idee entpuppen). Umgekehrt kann ein leckeres Gericht bei Freunden oder im Restaurant in einem neuen Rezept für die Zukunft festgehalten werden.

„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 sowie unter www.ernaehrung-und-bewegung.de