



Helden privat

»Der essbare Käfer«

Pebber hat auf dem Markt Obst eingekauft: Äpfel, Birnen und eine Ananas. Peb hat so eine seltsame Frucht noch nie gesehen und hält sie für einen gefährlichen Riesenkäfer, vor dem er seinen Freund beschützen muss. Pebber zeigt ihm aber, dass die Ananas nicht nur völlig harmlos ist, sondern auch noch wirklich lecker schmeckt. Beide beschließen öfter mal neue Lebensmittel zu probieren.



.....→ Kinder stehen unbekanntem Lebensmitteln und Speisen oft mit einer gewissen Skepsis gegenüber. Als Elternteil sollten Sie Ihrem Kind Mut machen Neues auszuprobieren. Wecken Sie den Entdecker in Ihrem Kind und zeigen Sie ihm, dass auch fremde Lebensmittel lecker schmecken können. Ihr Kind lernt so, dass es lohnenswert ist, sich zu überwinden und auch einmal etwas Unbekanntes auszuprobieren, um neue, leckerere Dinge zu entdecken. Trifft es einmal nicht den Geschmack ihres Kindes, dann sollten Sie es motivieren etwas Anderes zu probieren.



Besuch auf dem Bauernhof

Wo kommen Milch und Eier her? Wie sehen Kühe und Gänse aus? Solche und ähnliche Fragen lassen sich wunderbar durch einen Besuch auf dem Bauernhof beantworten. Gehen Sie mit Ihrem Kind doch einmal auf einen Bauernhof in Ihrer Nähe oder besuchen Sie gemeinsam einen Bauernhof in den Ferien. Auf www.lernenaufdembauernhof.de finden Sie Ansprechpartner, die bei der Organisation und Durchführung von Besichtigungen und Führungen behilflich sind. Die Seite www.bauernhofurlaub-deutschland.de gibt darüber hinaus umfangreiche Informationen für Ferien auf dem Bauernhof.



Auf Entdeckertour: Wann wächst was?

365 Tage im Jahr gibt es Äpfel, Erdbeeren und Blumenkohl und noch vieles mehr im Supermarkt. Aber wann gibt es heimische Äpfel, Erdbeeren und Blumenkohl? Wann ernten die Bauern hier bei uns und wie lange werden die Produkte von deutschen Feldern angeboten? Schauen Sie sich den Saisonkalender mal in Ruhe mit Ihrem Kind an und lassen Sie sich überraschen, was so alles bei uns wächst. Das Angebot der jeweiligen Saison ist ein abwechslungsreicher Leitfaden für die Küche. Und garantiert immer ganz frisch! (siehe <http://www.cma.de/content/rezepte/saisonkalender.php>)



Neue Geschmackserlebnisse

Probieren Sie mit Ihrem Kind doch einmal neue Geschmacksrichtungen aus. Machen Sie sich gemeinsam auf die Suche nach etwas Unbekanntem. Eine Verkostung mit verbundenen Augen erhöht den Reiz und macht Kindern besonders viel Spaß. Dabei kann etwas Exotisches, aber auch Einheimisches, wie Quittenkompott, Pastinaken als Pürree oder Jostabeeren probiert werden.

Vielfalt ist lecker

Auf Wochenmärkten und in Lebensmittelgeschäften ist das Angebot an unterschiedlichen Obst- und Gemüsesorten riesig. Es findet sich eine Vielzahl heimischer und exotischer Produkte. Da kann man leicht den Überblick verlieren, aber auf jeden Fall ist für jeden Geschmack etwas dabei. Gehen Sie mit Ihrem Kind auf Entdeckungstour und probieren Sie einmal Neues aus dem Obst- und Gemüse-regal aus. Kaufen Sie »mutig« und mit offenen Augen und Sinnen ein.