



## Helden privat

### »Der Zauberlehrling«

Pebber hat sich als Zauberkünstler verkleidet. Gemeinsam mit seinem Assistenten Peb will er ein magisches Essen zaubern.

Der ist zunächst etwas skeptisch, denn auf dem Tisch liegen nur ganz alltägliche Zutaten wie zwei Eier, eine Tomate und eine Tube

Mayonnaise. Mit etwas Arbeit und dem richtigen Zauberspruch werden aber schnell zwei leckere Pilze daraus.



.....→ Auch wenn Lebensmittel im Supermarkt in beliebigen Mengen vorhanden sind, sollten Kinder Nahrungsmitteln eine gewisse Wertschätzung entgegen bringen. Lassen Sie Ihr Kind so oft wie möglich beim Kochen, Anrichten und Tischdecken mithelfen. So erlebt und lernt es, dass bei der Zubereitung und dem Verzehr von Lebensmitteln Sorgfalt nötig ist. Je mehr Zeit und Liebe Sie gemeinsam in eine Mahlzeit investieren, umso größer wird auch die Wertschätzung dieser. ←.....

## Pebbers Zauber-Pilz

Auf eine Scheibe Vollkornbrot ein Salatblatt legen. Das ist der Waldboden für den Pilz. Eine Tomate in der Mitte durchschneiden und die Hälften mit einem Löffel vorsichtig aushöhlen. Nun ein gekochtes und geschältes Ei auf den „Waldboden“ legen. Damit das Ei besser steht, muss es gegebenenfalls unten noch etwas angeschnitten werden, so dass eine ebene Fläche entsteht. Darauf dann die halbierte Tomate als Pilzkopf setzen. Mit ein paar Mayonnaise-Tupfern noch Punkte auf den Kopf malen. Schon ist der Pilz gewachsen und fertig zum Verzehr.



## „Pebbiges“ Gurkenmobil

Eine Gurke waschen und in der Mitte aushöhlen. Für die Füllung Buchstabennudeln kochen und mit Rapsöl, Essig und frischen Kräutern (Schnittlauch, Petersilie) mischen. Das Ganze in die ausgehöhlte Gurke füllen. Als Räder dienen Champignonköpfe. Damit diese wie Felgen aussehen, kreuzförmig einritzen, dann salzen, pfeffern und kurz anbraten. Zwei Schaschlikspieße als Achsen vorne und hinten durch die Gurke stecken und die Champignonköpfe als Räder darauf stecken. Nun zum Rennfahrer: Dafür einen Lauchzwiebelkopf, dem ein Gesicht eingeschnitzt wurde, in die Füllung setzen. Dann noch aus einer Zucchinischeibe und einem Zahnstocher ein Lenkrad basteln, dieses am Gurkenmobil befestigen und die Fahrt kann losgehen.

## Freche Radieschenmäuse

Radieschen waschen. Ein grünes Blatt als Mäuseschwanz und die Radieschenwurzel als Schnäuzchen dran lassen. Mit einem Messer die Ohren flach einritzen und etwas hochklappen. Nun noch die rote Haut an zwei Stellen als Augen etwas weg-schneiden und die Radieschenmäuse können auf dem Teller tanzen. Weitere lustige Bastelideen, Spiele und Geschichten rund um Ost und Gemüse finden Sie auch in dem Buch „Ach du dicker Apfel – so schmeckt Obst noch besser“ des Pohl Verlags.

## Händewaschen nicht vergessen!

Sauberkeit und Hygiene sind in der Küche sehr wichtig. Vor dem Kochen sollten Sie sich und Ihrem Kind unbedingt die Hände waschen, damit keine Keime an die Lebensmittel geraten können. Ebenso sollte Obst und Gemüse vor seiner Weiterverarbeitung gründlich gewaschen oder geschält werden. Lange Haare werden zusammengebunden und eine saubere Schürze schützt die Kleidung. Und noch ein kleiner Tipp: Wenn Sie mit ihrem Kind bereits während des Kochens die benutzten Gegenstände aufräumen, ist der Abwasch am Ende schnell erledigt und das Kochen macht gleich noch einmal so viel Spaß.

