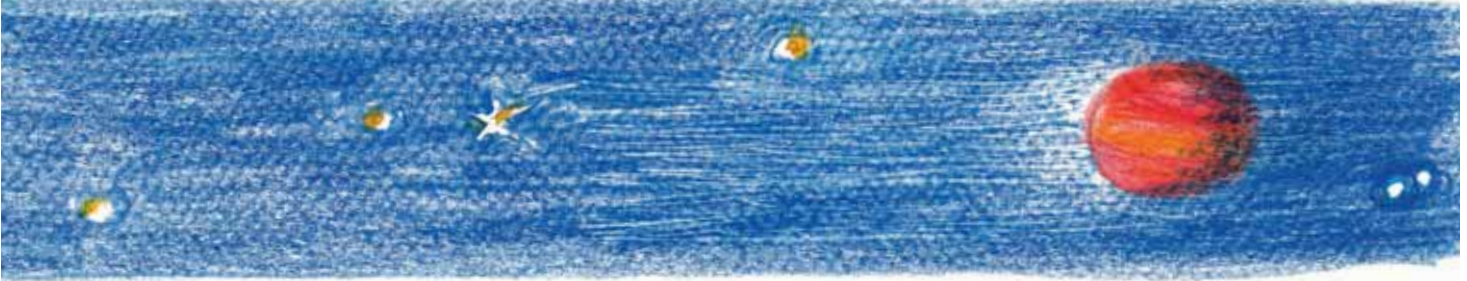


EINE IDEE FÜR ELTERN

Pipke und Popke spielen in diesem Büchlein die Hauptrollen.
Sie gehen in den Kindergarten oder sind gerade in die Schule gekommen.
Pipke und Popke haben tolle Freunde.
Sie spielen gerne draußen, treffen sich mit Freunden und machen mit den Eltern, dem Vater oder der Mutter tolle Ausflüge.
Einige Freunde kommen aus anderen Ländern. So lernen Pipke und Popke auch Rezepte aus anderen Kulturen kennen.
Und ganz nebenbei hören Pipke und Popke, dass gute, abwechslungsreiche Ernährung wichtig ist, um fit und gesund zu bleiben.

Sie können mit Ihren Kindern die Zeichnungen anschauen und mit ihnen darüber sprechen, was auf den Bildern zu sehen ist.



Kinder vom Mars sehen sich ein wenig um

Was ist das?

Zwei kleine Gesichter schauen bei Pipke und Popke durchs Küchenfenster. Es sind zwei Kinder vom Planeten Mars. Sie haben gehört, dass Menschen zu ihnen auf den Mars kommen wollen und möchten gerne wissen, was die Menschenkinder auf der Erde so essen.

„Mal schauen, worauf wir uns einstellen müssen“, sagt Mi. „Ja, ich bin auch gespannt“, sagt Mo.

Voller Staunen sehen sie, dass zwei Kinder ihrer Mutter helfen, etwas Leckeres zum Frühstück vorzubereiten.

„Oh, schau mal Mi, was für schöne Farben: rot und gelb und grün“, sagt Mo.

„Ja“, antwortet Mi, „das sind schöne bunte Farben.“

Mi und Mo lauschen, was die Mutter sagt: „Heute machen wir leckere Pfannkuchen zum Frühstück und dazu gibt es frischen Obstsalat.“

„Hm, lecker!“, ruft Pipke. „Erst schneide ich das Obst klein“, sagt die Mutter. Sie nimmt die Erdbeeren, Bananen und Kiwis und schneidet alles in kleine Stücke.

„Ihr dürft den Teig rühren“, sagt sie und gibt alle Zutaten für den Teig in eine große Schüssel.

Pipke und Popke bekommen einen großen Löffel und rühren fleißig den Teig. Das macht riesigen Spaß. Pipke nimmt mit seinem Finger etwas von dem Teig.

„Hm, lecker!“, ruft er. „Willst du auch einmal probieren, Popke?“

„Ja“, sagt Popke und geht mit ihrem Finger auch in den Teig. „Nein, nicht!“, sagt die Mutter, „sonst bleibt nichts mehr für die Pfannkuchen übrig.“

Sie gibt einen Löffel Teig in die Pfanne und backt einen herrlichen Pfannkuchen. Dann den nächsten und noch einen. „Hier, ihr beiden, ihr könnt die Pfannkuchen auf einem Teller stapeln, dann bleiben sie schön warm“, sagt die Mutter.

Der Vater kommt in die Küche. „Guten Morgen, gut geschlafen?“, fragt er. „Ja“, rufen Pipke und Popke und laufen zum Vater, um ihn zu begrüßen. „Hm, hier riecht es aber gut“, sagt er und fragt: „Wer hilft mir, den Tisch zu decken?“

„Ich!“, ruft Pipke, nimmt einen Teller und gibt ihn dem Vater. „Ich auch!“, ruft Popke und bringt dem Vater einen Becher für die Milch. Dann können sich alle hinsetzen. „Hier ist ein leckerer Pfannkuchen für Pipke und dieser ist für

Popke", sagt die Mutter und legt jedem einen Pfannkuchen auf den Teller. „Darf ich mir etwas Obstsalat nehmen?“, fragt Pipke. „Ich auch!“, ruft Popke. „Ja“, antwortet der Vater, „ich helfe euch. Obstsalat ist lecker und gesund. So werdet ihr groß und stark und wir bleiben auch fit.“ Er lacht und schaut zur Mutter hinüber.

Mi und Mo sind sehr beeindruckt. „Das ist ja toll! Wir bekommen nur Vitamintabletten und Wasser“, sagt Mi. „Ja, das ist langweilig“, sagt Mo. „Hier gibt es leckeres Essen. Was mich betrifft, dürfen die Menschenkinder auf unseren Planeten kommen.“

Mi und Mo sehen sich noch ein wenig um und fliegen anschließend zurück zum Mars.



FÜR DIE ELTERN

INFORMATIONEN ÜBER DEN PLANETEN MARS

Der Planet Mars verdankt seinen Namen dem römischen Kriegsgott Mars. Seine rote Farbe wurde mit dem Blut der gefallenen Soldaten in Zusammenhang gebracht.

Warum der Planet Mars rot ist, hängt aber damit zusammen, dass im Gestein auf dem Mars viel Eisenoxyd vorkommt. Die rote Farbe ist Rost. Das bedeutet, dass auf dem Planeten Mars Wasser gewesen sein muss. Es sind deutlich Spuren zu sehen. Auch hat der Planet eine Atmosphäre, wodurch ein Leben auf dem Mars denkbar wäre. Allerdings ist es dort viel kälter als auf der Erde.



REZEPT FÜR PFANNKUCHEN (ODER WAFFELN) UND OBSTSALAT (4 PERSONEN)

ZUTATEN:

125 g Mehl, 4 Eier, 1/4 l Milch, 1 Päckchen Vanillezucker, Butter zum Backen.

ZUBEREITUNG

Etwas Butter in der Pfanne schmelzen und einen El Teig hinein geben.

Den Pfannkuchen auf beiden Seiten etwa 2 Minuten bei niedriger Temperatur backen.

Die fertigen Pfannkuchen auf einem Teller stapeln und bei 50 °C im Ofen warm halten.

OBTSALAT

500g Erdbeeren, 3 Kiwis, 2 Bananen: in kleine Stücke schneiden und mischen.

Je nach Saison können auch Waldfrüchte genommen werden.

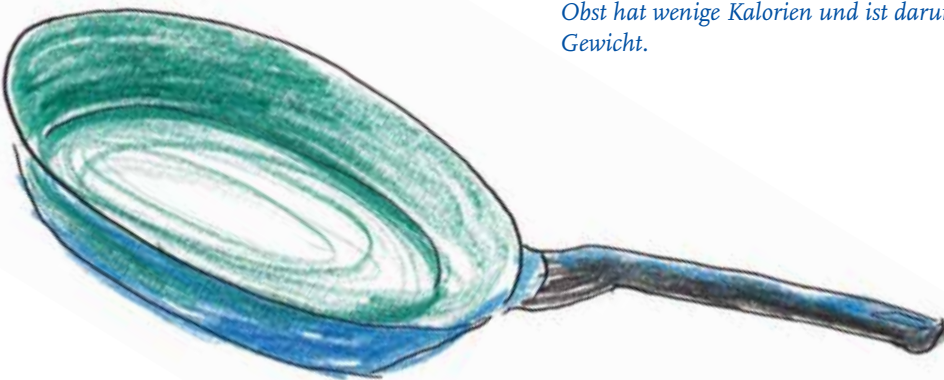
Obstsalat auf den Pfannkuchen geben und servieren.

Zucker ist nicht nötig.

So gewöhnen sich die Kinder nicht an allzu Süßes.

Obst ist vitaminreich und enthält Ballaststoffe, die für die Verdauung wichtig sind.

Obst hat wenige Kalorien und ist darum gut für ein gesundes Gewicht.





Pipke und Popke am Loch Ness

Pipke und Popke sind mit ihren Eltern in den Ferien in Schottland. „Kommt!“, ruft der Vater, „schnell anziehen, wir wollen heute zum Loch Ness.“

„Oh“, ruft Pipke, „da wohnt doch das Ungeheuer, Papa?“ „Ja“, antwortet der Vater. „Wir werden mal schauen, ob wir das Ungeheuer sehen können.“

„Hm, ich weiß nicht“, sagt Popke ein wenig ängstlich. „Ist das Ungeheuer nicht gefährlich?“

„Nein“, sagt der Vater. „Es ist ein liebes Ungeheuer, es heißt Nessie und hat noch niemandem etwas zu Leide getan. Meistens versteckt es sich, weil es seine Ruhe haben möchte. Man kann Nessie nur ganz selten sehen.“

Die Mutter kommt ins Zimmer und fragt: „Seid ihr fertig?“

„Wir wollen zum Ungeheuer!“, ruft Pipke ganz aufgeregt. „Es heißt Nessie und wohnt in einem Loch.“ Die Mutter lacht. „Loch ist das schottische Wort für einen See.“ „Ach so, dann wohnt Nessie in einem See“, sagt Pipke und nickt.

Sie laufen zum Auto und fahren nach Loch Ness. Der Vater hält an einer schönen Stelle, von wo aus man einen guten Blick über den See hat.

„Komm, Popke, wir gucken, ob wir das Ungeheuer sehen können!“, ruft Pipke. Aber Popke versteckt sich gleich hinter der Mutter.

Pipke ist ganz aufgeregt. „Wohnt hier das Ungeheuer, Papa?“ „Ja, hier hast du ein Fernglas. Schau' mal, ob du es sehen kannst.“ „Das ist aber ein großer See, Papa“, sagt Pipke und guckt ganz gespannt auf den See. Dann ruft er:

„Oh, ja, ich sehe etwas! Ich kann etwas sehen!“ Seine Stimme überschlägt sich beinahe. „Ich sehe etwas, schau mal Papa, da!“ Pipke weist mit seinem Finger auf den See.

„Wo?“, ruft Popke, die hinter der Mutter vor kommt und jetzt doch auch mal gucken möchte.

„Ja, in der Ferne sehe ich auch etwas im Wasser, das könnte es sein“, sagt die Mutter.

Popke ruft: „Darf ich auch durch das Fernglas schauen, Papa?“ „Ja, natürlich!“, sagt der Vater. „Hier, bitte. Schau mal, ob du Nessie sehen kannst.“

„Es hat einen langen Hals und einen kleinen Kopf“, sagt die Mutter. Sie lächelt und schaut zum Vater hinüber. „Was haben wir für ein Glück.“

Und plötzlich ist das Ungeheuer weg.

„Oh, wo ist Nessie jetzt?“, fragt Popke. „Nessie ist wieder weg.“

„Ja, es ist schon spät“, sagt der Vater. „Nessie geht jetzt schlafen. Nach dem Essen fahren wir zu unserer Hütte und gehen auch schlafen.“

Im Gasthof sehen sie sich die Speisekarte an. Der Vater liest vor: „Haggis, tja, wenn wir schon mal in Schottland sind, sollten wir auch das schottische Nationalgericht probieren. Was meint ihr?“ „Ja, das denke ich auch“, sagt die Mutter. „Was ist Haggis?“ fragt Pipke. „Haggis ist zu vergleichen mit unserer Wurst, nur etwas anders“, erklärt der Vater.

„Ja, das will ich auch mal probieren, Papa“, sagt Pipke. „Na, ich bin gespannt, was ihr davon haltet“, sagt der Vater und ruft den Ober.

FÜR DIE ELTERN

Haggis ist ein typisches schottisches Fleischgericht. Herz, Lunge und Leber vom Schaf werden gekocht und dann klein gemahlen, anschließend mit Fett, Zwiebeln und Hafermehl vermengt, mit Salz, Pfeffer und Kräutern gewürzt und in den Schafsmagen gefüllt. Der gefüllte Schafsmagen wird in Salzwasser gegart. Heute werden auch andere Materialien mit dem Gemisch gefüllt, wie sie z.B. bei der Wurstherstellung verwendet werden.

Meistens wird Haggis mit Kohlrabi und Kartoffelpüree gegessen.

