



Ein ungeheuer schönes Picknick

Rätselspaß und Ernährungstipps
für die ganze Familie

Liebe Eltern,

zum Schulbeginn gibt es jetzt eine praktische Brotdose von 3malE mit einem ganz besonderen Motiv: Zu sehen ist das Bild, das bei unserem Malwettbewerb „Selbstgemalt!“ gewonnen hat. Dabei geht es um das Thema gesunde Ernährung – und die steht auch bei unserer energiereichen Geschichte rund um die fröhliche Rike, ihren neugierigen Freund Elia und die vierbeinige Spürnase Wattson im Mittelpunkt.

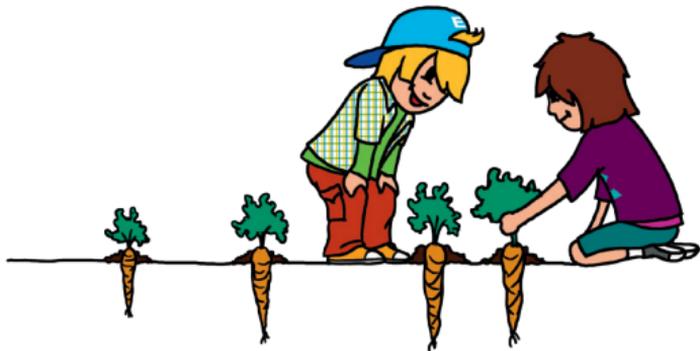
Auf unserem Bildungsportal www.3malE.de lässt sich die Energiewelt ebenso spielerisch entdecken. Ein Besuch lohnt sich – natürlich auch für Geschwister und Freunde.

3malE wünscht viel Spaß!

Ein ungeheuer schönes Picknick

Rike saust mit ihrem Fahrrad dicht hinter Elia her, der kurz vor dem Hügel nochmal kräftig in die Pedale tritt. Mit dem schweren Picknickkorb auf dem Gepäckträger fährt Opa Walter gemütlich hinter den beiden her. Dabei duften die Leckereien im Korb so gut, dass Hund Wattson immer ganz in der Nähe bleibt. Als die vier am Waldrand dann einen tollen Platz für das Picknick gefunden haben, lassen sich Rike und Elia freudig ins Gras fallen.





Rike läuft das Wasser im Mund zusammen, als Opa Walter den Korb auspackt: Da gibt es Äpfel und Birnen, knackige Möhren und saftige Tomaten – alles direkt aus dem Garten von Opas Bauernhof. Rike und Elia haben mitgeholfen, die Möhren aus der Erde zu ziehen und die erfrischende Saftschorle zu mixen. „Erst mal was trinken“, ruft Elia und schnappt sich die Flasche. Rike pellt sich ein gekochtes Ei und legt die Scheiben sorgfältig auf das Brot, das ihre Mama morgens frisch gebacken hat. Beide merken erst jetzt, wie viel Hunger und Durst sie nach der langen Radtour haben. Opa Walter beißt herzhaft in sein Brot mit Käse. Und Wattson lässt sich mit einem zufriedenen „Wuff“ neben die Picknickdecke fallen, nachdem ihm Elia eine Scheibe Wurst zugesteckt hat. Alle vier lassen es sich

schmecken und strecken sich in der Sonne aus, die schon langsam auf die hohen Bäume zuwandert. Elia wird ganz müde, doch auf einmal stellt Opa Walter eine merkwürdige Frage, die ihn auf einen Schlag wieder hellwach macht: „Glaubt ihr mir, dass man aus den Kerngehäusen der Äpfel, den Käserinden und Eierschalen auf euren Tellern Strom und Wärme machen kann?“



Wie das denn?“ platzt Elia heraus, und auch Rike guckt ungläubig. „Ok, für ein ganzes Kraftwerk reicht es nicht“, gibt Opa Walter zu. „Aber natürlichen Müll wie Essensreste nennt man Biomasse, und daraus kann man Strom machen: Dazu kommt Abfall aus der Natur, also auch Holz und Pflanzen, in eine Biogasanlage. Da ist es warm und luftdicht, und wenn die Biomasse verfault, entsteht Biogas ...“



„So wie bei deinem Komposthaufen? Da fault es auch und qualmt manchmal doll“, fällt Rike ein. „Genau“, bestätigt Opa Walter. „Da entsteht auch Biogas, und daraus kann ein Kraftwerk besonders umweltfreundlich Strom machen. Da hinten zum Beispiel.“ Opa Walter zeigt auf das große runde Gebäude am Dorfrand. Rike und Elia gucken hinüber – da schreit Rike plötzlich laut auf. Auch Elia steht der Schreck ins Gesicht geschrieben.



Vom Waldrand her springt etwas auf die drei zu. Eine Schatten-
gestalt mit vier langen Beinen und unheimlichen Fangzähnen. „Da“,
flüstert Elia, „ein Ungeheuer. Es läuft direkt zu uns!“ Opa Walter
blinzelt in die tief stehende Sonne und lacht dann laut los. Denn
er hat direkt erkannt, was da im Schatten der Bäume angetrabt
kommt: Wattson, der sich ein Bündel Möhren geschnappt hat, die
ihm wie Fangzähne aus dem Maul hängen. „Da kommt euer Unge-
heuer“, schmunzelt Opa Walter. „Euch zwei hat wohl die Sonne



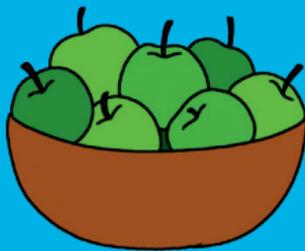


geblendet.“ „Uff“, macht Rike erleichtert, und auch Elia grinst ein wenig schief. „Sah aber auch wirklich gruselig aus“, meint er und blickt hinunter auf Wattson, der sich mit seiner knackigen Beute ins Gras geworfen hat. Genüsslich knabbert er an den Möhren und schaut die Kinder auffordernd an. „Du lässt dir die leckere Biomasse aber schmecken!“, lacht Rike, hockt sich neben den Hund und krautelt ihm das Fell. „Das hast du dir verdient, denn dein Auftritt als Ungeheuer war echt toll!“

Hättest du's gewusst?

Der einsame Apfel

Eine Schale mit frischem Obst auf dem Küchentisch lädt zur süßen und gesunden Nascherei zwischendurch ein. Was man aber bedenken sollte: Äpfel sollten nicht bei den anderen Früchten gelagert werden. Schuld ist ein Gas, das sie abgeben und das anderes Obst schnell verderben lässt. Bananen zum Beispiel bekommen so schnell braune Flecken.



Aus Grün wird Rot

Viele Obst- und Gemüsesorten werden unreif gepflückt und geerntet. Der Grund: Sie stammen oft aus weit entfernten Ländern und reifen während der langen Reise zu uns nach. So nehmen grün geerntete Tomaten häufig erst im Laden ihre typische rote Farbe an. Bananen werden ebenfalls grün geerntet und werden erst hier gelb.



Bei Obst- und Gemüsesorten, die nicht nur in fernen Ländern, sondern auch hier bei uns wachsen, nimmt man am besten Produkte aus der Region. Die haben nämlich den Vorteil, dass sie reif geerntet werden und nicht über lange Strecken transportiert werden müssen. Das schont die Umwelt!

Der krumme Muntermacher

Wenn du kurz vor dem Sport eine Extraportion Energie brauchst, iss eine Banane! Die gibt deinem Körper nicht nur viel Vitamin C, sie macht dich auch mit Mineralstoffen und Fruchtzucker topfit. Und mit ihrer natürlichen „Verpackung“ ist sie zum Mitnehmen auch noch sehr praktisch.



Übrigens: Die Banane ist krumm, weil sie an einer nach unten hängenden Staude wächst und sich dabei nach oben zur Sonne wendet.

Rätselspaß

Durcheinander im Hofladen

Im Obstladen sind die Äpfel, Pflaumen und Aprikosen ganz schön durcheinander gekommen. Hilf Wattson und schreibe unten in die Kästchen, wie viele Obststücke der jeweiligen Sorte zu finden sind.



Der kleine Durstlöscher

Rike, Elia, Wattson und Opa Walter brauchen eine kleine Trinkpause. Wer lässt sich was schmecken? Folge mit einem Stift den jeweiligen Linien und male sie bis zum Ende weiter.



Voller Energie durch den Tag

Vollwertige Sonnenblumen-Riegel

Du brauchst:

- 50 g Sonnenblumenkerne
- 200 g Haferflocken, fein
- 100 g Haferfleks
- 50 g Sonnenblumen-Margarine
- 100 g Haselnüsse, halbiert
- 30 g Kokosraspel
- 100 g Zucker
- 100 g Honig
- 1 TL Zitronensaft



So geht's:

Haferflocken, Haferfleks, Nüsse, Sonnenblumenkerne und Kokosflocken mischen. Margarine, Zucker, Honig und Zitronensaft in einen hohen Topf geben und unter Rühren zum Kochen bringen. 3 bis 4 Minuten kochen, bis die Masse zu karamellisieren beginnt. Die vorgemischten Zutaten unterrühren, bis alles eine dunklere Färbung hat. Die warme Masse sofort auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, zu einer Platte von ca. 30 x 30 cm ausrollen und fest mit einem Nudelholz anpressen. Nach etwa 15 Minuten in kleine Riegel schneiden. Auskühlen lassen und trocken aufbewahren.

Weitere
Rezepte

im „Blauen Kochbuch“
www.3malE.de

Gewinner des Malwettbewerbs

Gewinnerin des Malwettbewerbs „Selbstgemalt!“ ist Tabita. Ihr Bild zum Thema „Gesunde Ernährung“ zielt dieses Jahr alle 3malE-Brotlosen.

1. Platz: Tabita



Städtische Gemeinschaftsgrundschule, Waldbröl

2. Platz: Luka

Gudrun-Pausewang-Schule,
Recklinghausen

2. Platz: Maximilian

Grundschule am Möschel-
berg, Lissendorf

3. Platz: Neele

Lindenschule, Jüchen

4. Platz: Julian

Elisabethschule, Essen

Einfach QR-Code
scannen und 3malE
entdecken!

3malE – Bildung mit Energie

Kruppstraße 5
45128 Essen

T +49 201 12-20945

info@3malE.de
www.3malE.de

