

# Das kunterbunte Mini-Magazin



**Hallo, liebe apetito Kinder,**

ihr habt sicherlich alle schon einmal *Solanum tuberosum subspecies tuberosum* L. gegessen, nicht wahr? Was sich so kompliziert anhört, nennt man auch Erdapfel. Wisst ihr jetzt, wovon ich rede? Richtig, es handelt sich um die Kartoffel. Sie gehört zu unseren Grundnahrungsmitteln und liefert unserem Körper viele wichtige Kohlenhydrate. Man kann sie aber auch ganz anders einsetzen, zum Beispiel zum Gestalten eures eigenen Geschenkpapiers! Probiert es einfach mal aus.



Euer Harry Heißhunger

## Warum sind Kartoffeln so gesund?

Wenn ihr viel in Bewegung seid, verbraucht euer Körper auch viel Energie. Eure Kraftreserven könnt ihr durch eine ausgewogene und gesunde Ernährung auftanken. Besonders gute Energiequellen sind Kohlenhydrate. Sie sind wichtig, damit das Gehirn und die Muskeln gut arbeiten können. Diese Art der Nährstoffe befindet sich besonders in Vollkornbrot, Reis, Nudeln, Gemüse, Hülsenfrüchten wie Erbsen oder Bohnen und natürlich in Kartoffeln.



## Drucke dein eigenes Geschenkpapier!

Dazu brauchst du:

Kartoffeln mittlerer Größe

Pack- oder Seidenpapier

Abtönfarben oder deinen Wassermalkasten

1 Pinsel

1 Messer

1 Becher mit Wasser

Zeitungspapier zum Unterlegen

### Und so geht's:

Schneide die Kartoffel in zwei Hälften. Schnitze dann ein Motiv in die glatte Seite einer der Hälften, zum Beispiel einen Stern, ein Herz oder den Anfangsbuchstaben deines Namens. Bedenke, dass ein Buchstabe spiegelverkehrt sein muss, damit er beim Stempeln lesbar wird. Pass' aber auf, wenn du mit dem Messer arbeitest. Lass dir vielleicht von deinen Eltern helfen.

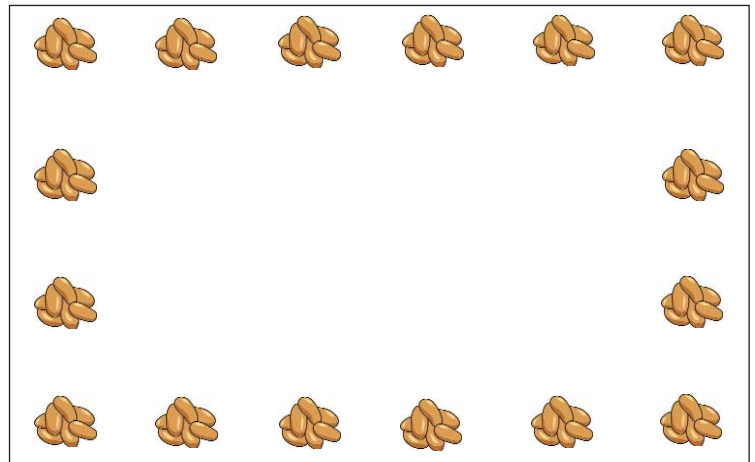
Wichtig ist, dass das Motiv auf der Kartoffel deutlich hervorsteht, damit es wirklich funktioniert. Bestreiche die Kartoffel nun mit ein wenig Farbe und drücke sie danach auf das Papier. Fertig ist dein eigener Stempelabdruck!

## Gesund essen mit Harry Heißhunger



Irgendetwas fehlt in dem Kartoffel-Bilderrahmen...

Male mir eine große, dicke Kartoffelnase! Das sieht bestimmt lustig aus!



## Kartoffelmäuse - mmmh lecker!

4 große mehlig-kochende Kartoffeln

2 kleine Äpfel

1 kleine Chilischote

2 Radieschen

4 Scheiben Kasseleraufschnitt

1 kleines Bund Schnittlauch

12 Nelken

Joghurtcreme, Salz

Zubereitung:

Die gekochten Kartoffeln schneide der Länge nach durch. Auf jede untere Hälfte legst du ein bis zwei Apfelscheiben und darauf eine Scheibe Kasseleraufschnitt. Würze das Ganze dann mit reichlich Joghurtcreme und lege die obere Kartoffelhälfte oben auf. Mit den vorbereiteten Chili-Ringen, Radieschenscheiben, den Nelken und dem Schnittlauch (für die Schnurbarthaare) kannst du die Kartoffeln dann zu kleinen Mäusen dekorieren.

FÜR DIE KLEINEN apetito's