



Iss Dich fit!



Helau & Alaaf – mit Vitaminen durch die fünfte Jahreszeit!

Unsere heimischen Vitamin-C-Helden



Hagebutten



Sanddorn



Johannisbeeren



Petersilie



Rote Paprika



Sauerkraut

Bunt essen macht stark - je bunter der Teller, desto fitter der Körper!

Viele verschiedene Obst- und Gemüsesorten versorgen euch mit wichtigen Vitaminen und Nährstoffen, die eure Abwehrkräfte stärken.



Idee & Text:

Bildung Zur Gesundheit eG,

Hannah Püttmer - Studentin Gesundheitsförderung & -management

Illustrationen KI - generiert



Gefördert durch:



Gemeinsam vor Ort: ESSEN VERBINDET

Wir sind Teil des Modellregionenwettbewerbs – Besser essen in der Region, gefördert durch das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH).



Iss Dich fit!



Karneval ist älter als viele denken!

- schon im alten Rom gab es Saturnalien - Tage voller Spaß, Spiele und Verkleidungen
- später im Christentum, bekam das Fest eine neue Bedeutung: Karneval wurde zur letzten großen Feier vor der Fastenzeit



Woher stammt der Name „Karneval“?

Er kommt vermutlich aus dem Lateinischen:

- carne = Fleisch
- vale = lebe wohl

Sinngemäß: „Fleisch, lebe wohl!“ – jetzt beginnt die Fastenzeit.

Berliner, Krapfen oder Pfannkuchen?

Je nachdem, wo man lebt, heißt das Gebäck anders:

- In vielen Teilen Deutschlands: Berliner
- In Süddeutschland und Österreich: Krapfen
- In Berlin selbst: Pfannkuchen

Alle meinen dasselbe – nur der Name ist anders!

Besonders vor der Fastenzeit war es beliebt, weil man Zutaten wie Fett, Zucker und Eier noch aufbrauchen wollte.

Idee & Text:

Bildung Zur Gesundheit eG,

Hannah Püttmer - Studentin Gesundheitsförderung & -management

Gemeinsam vor Ort: ESSEN VERBINDET

Wir sind Teil des Modellregionenwettbewerbs – Besser essen in der Region, gefördert durch das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH).



Unser Pfannkuchenrezept wird auch ganz ohne viel Zucker süß!

Probiert es mal aus, gemeinsam mit euren Eltern:

Zutaten (Kindergröße ca. 20 Stück):

- 500 g Bio-Dinkelmehl Type 1050
- 1 Würfel Hefe (oder 1 Päckchen Trockenhefe)
- 250 ml lauwarme Milch
- 60 g weiche Butter
- Süße nach Wahl, bspw. Honig oder Zucker
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- Abrieb einer halben Bio-Zitrone (optional)
- Rapsöl zum Ausbacken
- Marmelade (z. B. Himbeere oder Erdbeere)
- Puderzucker zum Bestäuben



Zubereitung:

1. Hefe in der lauwarmen Milch mit etwas Zucker auflösen.
2. Mehl, Süße nach Bedarf, Salz, Ei, Butter und Zitronenabrieb mischen.
3. Hefemilch dazugeben und alles zu einem glatten Teig kneten.
4. Teig abgedeckt ca. 60 Minuten gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.
5. Teig in 10 Portionen teilen, zu Kugeln formen und nochmals 20 Minuten ruhen lassen.
6. Öl in einem Topf auf ca. 170 °C erhitzen.
7. Berliner portionsweise goldgelb ausbacken & zwischendurch wenden.
8. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, abkühlen.
9. Marmelade in einen Spritzbeutel füllen und seitlich in den abgekühlten Berliner drücken
10. Zum Schluss mit Puderzucker bestäuben

Tipp: Selbstgemachte Marmelade bringt echte Früchte mit rein!

Illustrationen KI - generiert

Idee & Text:

Bildung Zur Gesundheit eG,

Hannah Püttmer - Studentin Gesundheitsförderung & -management