

hüpfendes Halstuch

Wölflingszeitung der
Christlichen Pfadfinderschaft
Deutschlands



DIE WELT UM DICH:

WIR HABEN HUNGER



3_Lieber Wölfling!

4_Das Frühstücksteam

5_Eine leckere Zwischenmahlzeit

6_Was gibt's zum Mittag?

7_ Was sollen wir trinken?

8_ Leckerschmecker am Abend

9_Wölfchens Lieblingsrezepte

10_Wölflings Witze






11_Lösungen





11_Impressum

Warum hüpfst ein Halstuch?

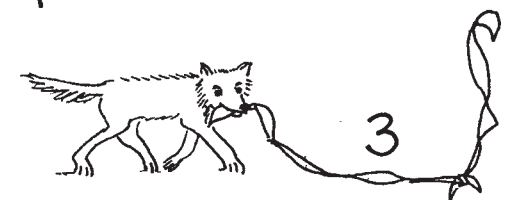
Ständig bist du in Bewegung. Wenn du rennst, springst und spielst hüpfst dein Halstuch mit.

Dein Halstuch ist immer mit dabei: wenn du in der Meute lebst, von Gott hörst, mit Mogli im Dschungel bist und unterwegs Abenteuer erlebst.

Lieber ,
die Meute von  und  geht wieder
einmal auf Fahrt. Zum 1. Mal dürfen die Wölflinge
das  planen und einkaufen. Sie werden je
nach Mahlzeit in Rudel aufgeteilt. Es gibt eine Grup-
pe für das Frühstück, das , das Abend-
essen und ein Rudel kümmert sich um die Zwischen-
mahlzeiten, die auf keinen Fall fehlen dürfen.

Schau den Wölflingen dabei über die .
Kannst du von ihren  auch etwas gebrauchen?
Du wirst sehen, dass ich auch auf jeder  mit
dabei bin und einen Tipp für dich habe. Das sind
dann die so genannten **WW** = s-Weisheiten."
Nun aber schnell weiterblättern! Gleich wird es
spannend.

Dein Wölfchen





DAS FRÜHSTÜCKSTEAM

Fipse: "Wozu brauchen wir dieses Team? Ich frühstücke morgens nie."

Rollo: "Dein Kopf und Körper brauchen aber Energie. Iss wenigstens eine Kleinigkeit."



Petra: "Ja, z.Bsp. Toast mit Nutella."

Kai: "Toast macht nicht lange satt und Nutella ist zu fettig und hat zu viel Zucker."



Rollo: "Wir essen was gesundes, nämlich Müsli und Smacks."

Petra: "Smacks sind doch kein Müsli, sondern reine Zuckerbomben."

Kai: "Dann las uns doch ein richtiges Müsli einkaufen."

Simon: "Gute Idee, dazu nehmen wir Milch und Joghurt und viele gesunde Zutaten."



Rollo: "Au ja, lass uns ein Müsli erfinden und ausprobieren. Und das nennen wir dann?????????"

Möchtest du dem Team helfen? Dann fülle die Müsli-Schale mit den richtigen Zutaten und denke dir einen Namen aus:

STREICHE DIE FALSCHEN ZUTATEN DURCH

Für Frühstücksfreunde:
Lieber 1 Bioei zum Frühstück von glücklichen Hühnern als 5 Eier von eingesperrten Legehennen aus der Fabrik!

EINE LECKERE ZWISCHENMAHLZEIT

Sonja und Markus haben die Aufgabe für das Meutenlager eine leckere Zwischenmahlzeit vorzubereiten. Aber beide wissen nicht genau, was sie kaufen sollen, denn außer Doppelkeksen mit Schokolade fällt ihnen nichts ein.

Willst du ihnen helfen?

Dann schau dir das Labyrinth an. Dort sind Dinge versteckt, die für eine Zwischenmahlzeit gut geeignet sind, aber auch Dinge, die nicht gut für dich sind. Finde den richtigen Weg zum satten und gesunden Wölfling.

1. Für deinen Körper sind 5 kleine Mahlzeiten besser als 3 große. Deshalb gib 4 es Zwischenmahlzeiten!
2. Schau genau hin, was in Lebensmitteln drin ist und nicht, was die Werbung drauf schreibt! In Milchschnitte ist mehr Zucker als Milch!!!

5



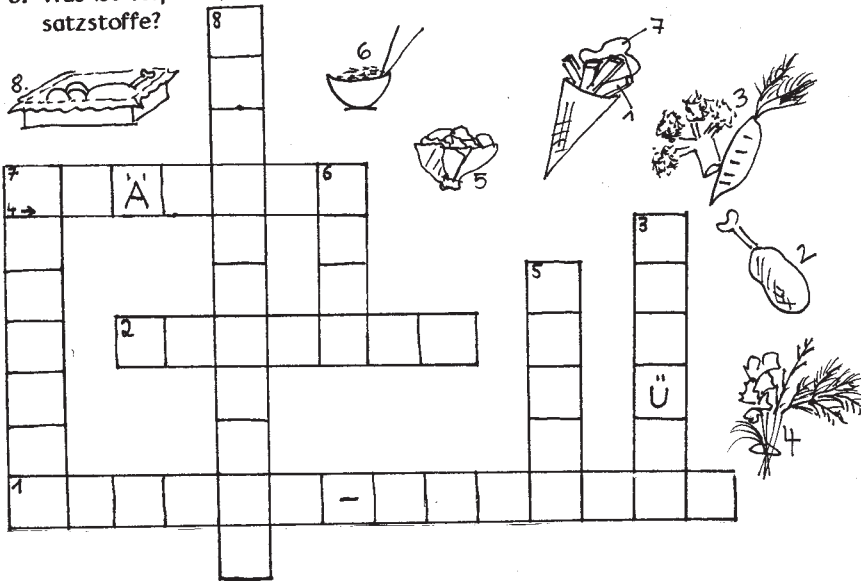
Fischstäbchen brauchen durch die Panade viel Fett zum Braten.
Ein Lachssteak braucht viel weniger Fett und schmeckt super lecker.

WAS GIBT'S ZUM MITTAG ?

Tati, Sabine, Fipse und Lisa sind für das Mittagessen verantwortlich, wissen aber nicht genau, was zu einem gesunden und leckeren Essen gehört.
Zum Glück kommt gerade Akela und gibt ihnen ein Kreuzwörterrätsel als Anregung.

Hilf ihnen doch dabei und löse das Kreuzwörterrätsel.
Danach kannst du noch alle Lebensmittel, die gesund sind, grün anmalen und alle ungesunden rot.

1. Was ist eine frittierte Kartoffelbeilage
2. Was sollst du nur 3mal die Woche essen, weil du so viel tierisches Eiweiß nicht brauchst?
3. Was sollte bei jedem Mittagessen, frisch zubereitet, dabei sein?
4. Was kann man, außer Gewürzen, noch zum Würzen nehmen?
5. Was schmeckt gut, ist grün und bekommt ein Dressing?
6. Was kann man, außer Kartoffeln und Nudeln, noch als Beilage kochen?
7. Wie heißt die beliebte rote, zuckerreiche Tomatensoße?
8. Was ist verpackt, in Folie eingeschweißt und enthält ungesunde Zusatzstoffe?



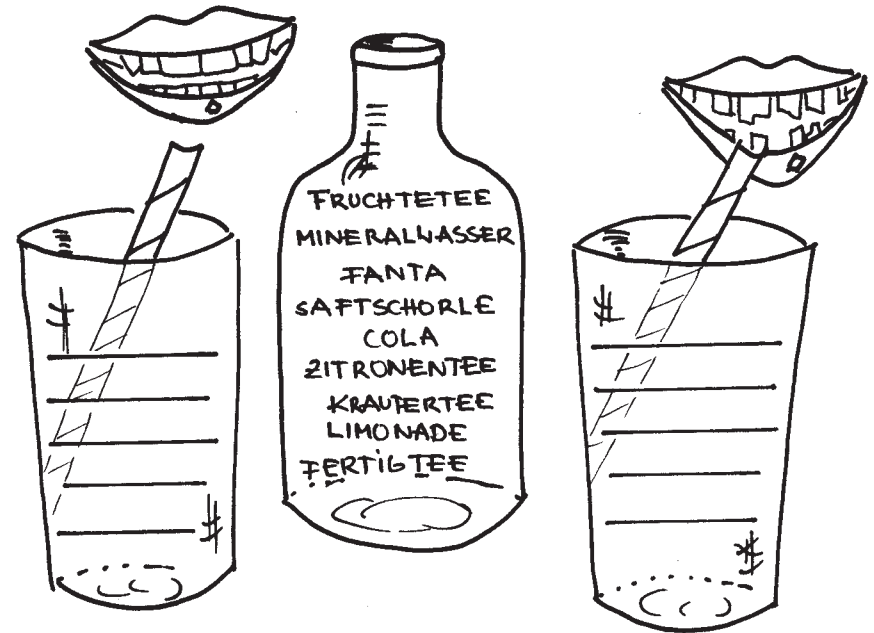
6

Milch ist kein Getränk oder Durstlöscher, sondern ein gehaltvolles Nahrungsmittel



WAS SOLLEN WIR TRINKEN ?

Was sollen wir trinken? – Rufen alle!
Ordne zu, welches Getränk gesund ist und welches nicht und schreibe es in das jeweils passende Trinkglas.



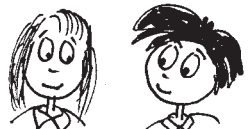
ES muss nicht immer süß sein!



7



LECKERSCHMECKER AM ABEND



Was gehört eigentlich zu einem leckeren Abendessen dazu?

In dem Buchstabengitter sind 7 Zutaten versteckt. Die Wörter findest du waagrecht, senkrecht und auch diagonal.

Q	R	E	E	R	J	T	Z	U	K	L	X	S	C	M
A	O	F	G	B	R	O	T	A	U	F	L	A	G	E
J	H	K	L	Ö	Ä	P	G	I	U	Y	X	L	B	C
S	K	D	G	H	J	K	L	H	Ö	C	V	A	M	N
Q	O	B	S	T	S	D	F	G	U	M	H	T	F	E
T	S	Q	W	D	W	Ü	P	O	I	R	V	C	X	Y
M	T	N	B	V	I	X	Y	B	R	O	T	A	S	D
F	G	H	J	Ä	Ö	P	O	I	U	Z	T	R	E	W

Rollo fragt überrascht: „Was ist denn eine Brotaufgabe?“

Sortiere die Buchstaben der folgenden Wörter, dann weißt du womit man das Brot belegen kann.

Ä T M Ö T E N N I E I B N E S C H

H C S F I U W S R T

Ä S K E K G U E R

C H S T E I R E Ä S K T R E T Ü B

S C H I R F K S Ä E D N U T T N I H S C A U L C H



Probier doch anstelle von Graubrot mal eine andere Brotsorte aus. Es gibt so viele!!!

WÖLFCHENS LIEBLINGSREZEPTE

Pizzacreme für 1 Glas (350 ml); pro EL ca. 35 kcal

Zutaten: 55 g getrocknete Tomaten, 325 ml Tomatensaft, 55 g Hirse, 65 g Macadamianüsse, 1 Bund Basilikum, Salz und Pfeffer

1. Tomaten grob zerkleinern. Tomatensaft aufkochen, Hirse + Tomaten einrühren; bei schwacher Hitze 25 Min. köcheln.
2. Dann zusammen mit den Nüssen und dem Basilikum pürieren; mit Salz + Pfeffer abschmecken.
3. In ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank lagern. Hält sich ca. 1 Monat.



Bananen Milcheis für 1/2 l Eis

Zutaten: 3 reife Banane, 150 ml Vollmilch, 200g Magerquark, 5 EL Schokoraspeln, Strohhalme

1. Bananen grob zerteilen und mit Milch + Quark pürieren. Schokoraspeln unterziehen.
2. Die Masse in eine Eiswürfelform füllen und ca. 5 Std. gefrieren lassen.
3. Sobald das Eis beginnt fest zu werden, die kurz geschnittenen Strohhalme als Stiele hineinstecken.



Super-Salat-Sauce

Zutaten: 3 EL Olivenöl, 2 EL Balsamicoessig, 2 EL Apfel- oder Orangensaft, 1/2 TL Senf, Kräuter, Salz, Pfeffer

1. Alles miteinander verrühren und mit Salz + Pfeffer würzen.
2. Zu der Sauce schmeckt z.B. Salat aus folgenden Zutaten: Feldsalat, Tomaten, Pilze, Möhren, Nüsse und Mozzarella





Der Wölfling ist aufmerksam und gehorsam