



# Familienausflug ins Grüne

**Spiele** und **picknicken** unter goldener Herbstsonne. Man braucht dazu nicht weit zu gehen. Oft liegen ein Waldrand, ein Seeufer, ein schöner Platz an einem Fluss oder Bach in nächster Nähe. Mit etwas Fantasie und wenig Organisation wird ein Ausflug zum vergnüglichen Erlebnis für die ganze Familie.

Im Gegensatz zu den altbekannten «Familienreisli» mit Auto, Gartenbeiz, Meringues, dem häufigen Unlustgefühl und der Müdigkeit hinterher fördern Ausflüge mit Bewegung Gesundheit und Wohlbefinden. Ein aktiver Tag macht einfach mehr Freude. Gemeinsame Spiele und ein bekömmliches Essen im Freien heben die Stimmung von Eltern und Kindern.

### Gesundheitsförderung in der Familie

Eltern haben es in der Hand, das gesundheitliche Befinden ihrer Kinder zu steuern. Als Vorbilder beeinflussen sie bereits die Jüngsten. Es ist deshalb nie zu früh, mit gesunder Ernährung und ausreichender Bewegung gute Voraussetzungen für die Wachstumsjahre bis zum Erwachsenenalter zu schaffen. Gemeinsame Aktivitäten tragen dazu bei, einen gesunden Lebensstil als Selbstverständlichkeit zu erleben.

Planen Sie öfters einen Familienausflug in den Wald, auf eine Wiese oder ans Wasser. Der Weg zum nahen oder fernen Ziel ist zu Fuss oder mit dem Velo eine perfekte Aufwärmrunde. Am Ziel angekommen, gilt es, die Umgebung auszukundschaften und Neues zu entdecken, Holz zu sammeln und eine Feuerstelle zu bauen (vorausgesetzt, ein offenes Feuer ist erlaubt).

### Spiele gibt Appetit

Spiele sind für die Entwicklung des Kindes, für seine Gesundheit und sein Befinden äusserst wichtig. Das belegen Studien eindrücklich. Kinder sollen sich im Freien austoben können. Sie sind leicht für ein Spiel zu begeistern, wenn die Idee ihren Bedürfnissen entspricht. Hier eine kleine, wohl den meisten Leserinnen und Lesern bekannte Auswahl: Völkerball, Volleyball, Fussball, Pétanque oder Boccia, Federball, Schatzsuche, Versteckspiele, Sackhüpfen, blinde Kuh usw. Lassen Sie Ihre Fantasie walten und erfinden Sie gemeinsam neue Spiele.

Wenn sich dann der Appetit meldet, ist es Zeit, sich gemütlich niederzulassen und ein wenig zur Ruhe zu kommen. Wie wär's, die Familie mit gesunden Leckerbissen zu überraschen, anstatt Würste zu braten? Als Anregung einige Vorschläge von Speisen, die am Vortag zubereitet werden können: Reissalat, Linsensalat oder Kichererbsensalat (Rezept siehe Kasten), Tomatensalat mit Pfefferminze, Gemüse- und Geflügelspiesschen, dazu Pesto. Als Dessert Früchte wie Bananen-, Ananas- und Birnenstücke am Spiess zum Grillieren oder frische Trauben, Birnen, Äpfel und Nüsse. Und da ein bewegter Tag auch durstig macht, sollte man immer genügend Flüssigkeit mitnehmen, z.B. kalten Tee, Wasser, Fruchtsaft oder Most.

### Kichererbsensalat (für 4 Personen)

- 400 g** getrocknete Kichererbsen, über Nacht in kaltem Wasser einweichen
- 2-3 l** Wasser
- 1** Lorbeerblatt
- Salz**
- 1-2 TL** Curry
- 1** Zitrone, ungespritzt (Bio), Saft und Schale
- 1** Prise Salz
- 4 EL** Olivenöl extra vergine
- 2-3** Rübli, mit dem Sparschäler in Streifen geschnitten
- 1** Fenchel, in feine Streifen geschnitten
- Korianderblätter oder glattblättrige Petersilie**, grob gehackt

**Sauce:** Zitrone auspressen, Schale abreiben oder in feine Streifen schneiden, eine Prise Salz und das Olivenöl begeben.

Kichererbsen nach dem Einweichen in reichlich Wasser mit dem Lorbeerblatt, aber ohne Salz ca. 50 Minuten nicht zu weich kochen. Sie sollten noch Biss haben. Kurz vor Kochende Salz begeben. Danach Wasser abgiessen. Kichererbsen gut abtropfen und noch warm in die Sauce geben. Mit Curry bestäuben und alles gut mit der Sauce vermengen. Kühl stellen. Vor dem Servieren Rübli- und Fenchelstreifen daruntermischen, mit Korianderblättern oder Petersilie bestreuen.

Der Kichererbsensalat lässt sich bestens mit gekochten Crevetten und/oder Ananaswürfeln anreichern.

**Nährwert:** Kichererbsen weisen, wie die meisten Hülsenfrüchte, den höchsten Proteingehalt aller Gemüsearten auf. Sie sind ein wichtiger Kohlenhydratlieferant und enthalten die Vitamine B1, B2 und B6 sowie die Mineralstoffe Kalium, Eisen und Phosphor.

Weitere Anregungen für unternehmungslustige Familien finden Sie auch unter [www.kids.ch](http://www.kids.ch)

**Anna Schaller**  
Publizistin