

fibz2 :: familienmagazin

Barnim :: Oberhavel :: Nordberlin

Einfach unbezahlbar!

■ ■ Was, schon wieder Ferien?

■ ■ Schutzschild Schilddrüse.

■ ■ Glücklich bin ich, so oder so !

Gewinne
1 von 3 Plätzen bei der
Tobenacht im Fitolino!
Siehe S. 4!

Prinzessin Blubberbauch

Wenn der Bauch kneift und rumpelt, liegt das meist an zu viel Luft, die sich mühsam durch die endlosen Windungen des Darms zwängt. Hat man Kohl oder Bohnen gegessen, ist das ja normal. Regelmäßig und mit diesem Zwicken verbunden, sollte es allerdings nicht sein.

Dann isst man vielleicht auf Dauer etwas, das einem nicht so gut bekommt. Wir Erwachsenen verstehen diesen Zusammenhang, Kinder sind da jedoch selten einsichtig, jammern lieber herum und essen Milcheis, fruchtsüßes Obst und Schokolade beim nächsten Mal wieder. Verständlich – ist ja auch alles so lecker! Die Autorin Fritzi Bender schuf für diese Kinder eine Märchenfigur, mit der sie sich identifizieren können: Prinzessin Blubberbauch. Die muss man einfach pupsig-lieb haben! Als diese Prinzessin im Allesleckerland auf die Welt kommt, staunen König Börger und Königin Pomisse: Ihr Kind pupst und pupst. Jeden Tag lauter und müffelnder. Dabei bekommt sie die feinsten Sachen: morgens ein Fläschchen Cola, mittags weichen Sumpfnougat und abends Pommes von den Frittenbäumen im Schlossgarten. Das gesamte Königreich leidet unter Pupslärm und Geruchsbelästigung. Auch Ohrenstöpsel, Pupsmaschine und allerhand andere verrückte Ideen des Erfinders Schlaumeyer Soistsleichter bringen keinen Erfolg. Da klingt das von Doktor Wasvertragich nicht vorgeschlagene Lebensmitteltauschprogramm zwischen den benachbarten Königreichen Allesleckerland, Obst- und Gemü-



fibz verlost 3x das Buch "Prinzessin Blubberbauch"! Siehe S. 9!

seland, Eierland und Vollkornland schon eher aussichtsreich. Um die Fachkompetenz der kleinen Leser in Sachen Verdauungsbeschwerden zu erweitern, liefert Fritzi Bender am Ende des Buches übrigens gleich noch ein nettes Pupswortregister. Kurzum: Ein unbedingt empfehlenswertes, auch für die vorlesenden Eltern amüsantes Märchenbuch!

Fritzi Bender: Prinzessin Blubberbauch, Bobo Verlag 2013, 128 S., ISBN: 978-3-9814448-1-0, 14,50 €

Leckeres Überlebensessen

Beim Zelten, in der WG am Studienort, oder einfach nur so fernab der elterlichen Küche – vielen wird erst dort klar, wie praktisch und lecker es doch zu Hause war. Der Student Moritz Bojahr schrieb ein Kochbuch mit originellen, einfachen und schnellen Rezepten für unterwegs: „Survive – das Backpacker-Kochbuch“.

Darin verrät er seinen mit Ceranfeld aufgewachsenen Lesern, wie aus dem Gasherd-Klicken eine Flamme wird und warnt vor Feuerwerk, wenn Ahnungslose Alufolie in die Mikrowelle stecken. Ein witziges und praktisches Kochbuch in Jahrgang-94-Schreibe verfasst und mit wirklich einfachen und leckeren Rezepten – auch für Koch-Greenhorns geeignet. fibz-Urteil: mega nice! Hier die Einleitung des Buches: Tach auch! [...] Ich bin Mow und habe mich nach dem Abi durch Neuseeland geworked und getraveled. Auf diesem Trip musste ich ziemlich schnell feststellen, dass ich zwar okay koche (danke, Mum!), aber fern der heimatlichen Full-Service-Küche samt stets nachwachsender Lebensmittelvorräte in meinem, nennen wir es mal „kreativen Schaffen“, sehr eingeschränkt war. Glaub mir, irgendwann stößt du mit deinem Know-how an Grenzen: Budget gering, Küchenausstattung in Hostels in der Regel bescheiden (um nicht zu sagen beschissen). Statt aber resigniert von tristem Weißmehlpamp und Spaghetti-mit-Instant-Tomatensoße zu leben, bis die ersten Zähne wackeln, habe ich in meinem Auslandsjahr Rezepte gesammelt, die preiswert

sind, wenige (gute) Zutaten haben und mit minimalem Zeit- und Equipment-Aufwand bei maximaler Geschmacksausbeute zubereitet werden können. Mitreisende aus aller Welt [...] haben mir ihre Lieblings-Unterswegs-Rezepte mit auf die Weiterreise gegeben. Und Gerichte, die ich schon kannte, habe ich den Umständen angepasst. Ich sage dir, das ist ein paar mal RICHTIG (!!!) in die Hose gegangen. Auch du wirst deine eigenen Rezepte mitnehmen, resigniert abkotzen, ändern, tüfteln und neue Sachen lernen. Aber diese Backpacker-Highlights sind schon mal 'ne richtig gute Basis, vor allem, wenn mal keine Zeit ist, selber rumzuprobieren, oder keine Lust, deine Geschmacksnerven zu verätzen. Um dir also den lästigen Scheiß zu ersparen, nach Stunden Jobben oder Surfen mit knurrendem Magen dazustehen, habe ich dieses kleine Buch verfasst. Cheers, bru Mow!

aus: Survive – das Backpacker-Kochbuch, S. 8/9

Blitzschneller Gemüseeintopf

(aus: „Survive – das Backpacker-Kochbuch“, S. 41/42) Das ist eines meiner absoluten Lieblingsgerichte! Denn hier erlebst du die Einfachheits-Geilness-Skala am absoluten Maximum. Und es gibt nichts, das zufriedener macht als eine heiße, selbst gemachte Suppe. Fast nichts.

Du brauchst: Tiefkühlgemüse nach Lust und Laune, 1 Topf Crème fraîche oder Frischkäse 10 %, Gewürze

Ausrüstung: 1 großer Topf, 1 Stampfer (besser, falls vorhanden), Rührstab)

Rezept



foto :: bojahr

fibz verlost 3x das Buch "Survive"! Siehe S. 9!

Vielleicht wunderst du dich über die fehlenden Mengenangaben in diesem Rezept, aber ich habe drei gute Gründe, sie wegzulassen:

1. Du kannst damit dein Abschätzungsvermögen trainieren.
2. Die Geschichte ist so einfach und so variabel, dass es eh keinen Sinn machen würde.
3. Habe bei dem Rezept noch nie irgendwas abgemessen.

So geht es: Du kaufst dein Lieblings-Tief-

kühlgemüse und packst so viel in einen großen Topf, wie du Bock hast. Das übergießt du mit Wasser, bis es knapp bedeckt ist. Jetzt alles kochen, bis es gar und weich ist (Gabeltest). Den Topf von der Flamme nehmen und das Gemüse stampfen oder pürieren. Mit Gewürzen abschmecken und einen fetten Klecks Crème fraîche und/oder Frischkäse unterrühren. Magst du die Suppe etwas cremiger, koch sie einfach noch ein bisschen ein. Ist sie zu dick, ein bisschen Wasser oder Milch zugeben. Rest im Kühlschrank aufbewahren. Die Suppen kann man übrigens auch hervorragend wegfrieren. Tipp: Welchen Gemüsemix du nimmst, ist total Wayne. Falls du null Bock auf Selberdenken hast: Meine Alltimefavorites sind Erbsen. Die vor dem Pürieren mit frischer Avocado mixen.



Moritz Bojahr: Survive – das Backpacker-Kochbuch. Leckere kulinarische Einfachheiten für Rucksackreisende und Koch-Legastheniker Mari-Media-Verlag 2015, 124 S., 12,90 €



Wenn Kinder und Jugendliche Sorgen haben ...

Die Psychiatrische Institutsambulanz der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Kindes- und Jugendalters bietet Hilfen für Kinder und Jugendliche mit seelischen Problemen bzw. für Eltern oder Sorgeberechtigte, die seelische Probleme bei ihren Kindern vermuten. An den Standorten, Eberswalde, Prenzlau und Bernau b. Berlin arbeitet jeweils ein multiprofessionelles Team von Ärzten, Psychologen und Fachtherapeuten (z.B. Musik-, Kunst- oder Ergotherapie) unter enger Einbeziehung des psychosozialen Umfeldes. In Eberswalde besteht zudem ein Angebot für Kinder und Jugendliche mit Autismus und für diejenigen, die in stationärer Jugendhilfe leben. In Prenzlau existiert eine Terminsprechstunde für Eltern in Trennungssituation und in Bernau b. Berlin ein familientherapeutisches Angebot.

► **Die Ambulanzen**
Telefon: 0 33 34/ 53 701 (Eberswalde)
Telefon: 0 33 38/ 6 04 67 24 (Bernau)
Telefon: 0 39 84/ 8 35 90 10 (Prenzlau)

► **Der Bereitschaftsdienst im Notfall Tag und Nacht**
Telefon: 0 33 34/ 53 0
E-Mail: kiju@mgkh.de



Projekt „Kinder körperlich kranker Eltern“ der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Kindes- und Jugendalters

Eine schwere Erkrankung verändert nicht nur das Leben des erkrankten Menschen, sondern auch das der Familienmitglieder. Ziel des Angebotes ist es, innerhalb der Familie über die Erkrankung und die damit verbundenen Fragen, Ängste und Wünsche ins Gespräch zu kommen. Insbesondere sollen Eltern darin unterstützt werden, sich in dieser belastenden Situation im Umgang mit ihren Kindern sicherer zu fühlen. Kinder und Jugendliche sollen in ihren Fähigkeiten, Krankheit und Tod in ihrer Familie zu bewältigen, gestärkt werden.

Dieses Angebot dient dazu, seelische Belastungen von Kindern und Jugendlichen im Zusammenhang mit einer ernsthaften körperlichen Erkrankung eines Elternteils frühzeitig zu erkennen und somit einem eventuellem späteren Auftreten von Symptomen vorzubeugen. Das Angebot wird vom Verein „Damus e.V.“ gefördert.

► **Anmeldung Beratungsstelle**
Telefon: 0 33 34/ 53 – 308
E-Mail: kiju@mgkh.de



Ein Unternehmen der GLG Gesellschaft für Leben und Gesundheit mbH **Wir tun mehr ... für Ihre Gesundheit**

gestalten

Licht plus Bewegung plus Silhouetten plus erzählte Geschichte gleich Schattentheater!

Theater auf einer großen Bühne ist toll. Man kann sich aber auch sein eigenes kleines Theater bauen, auf ein bekanntes Märchen zurückgreifen oder sich selbst ein lustiges Stück ausdenken, Zuschauer einladen, Eintritt kassieren und losspielen. Viel Spaß!

Sonnenschein-Variante

Platz an einem Tisch suchen, wo die Sonne scheint. Transparentpapier als Bildschirm auf dem Tisch, maximal 10 cm vor der sonnenbeschienenen Tischkante aufstellen und z.B. an zwei Flaschen festkleben. Auf der Sonnenseite das Bühnenbild hinstellen oder an der Tischkante festkleben. Auf dem Transparentpapier-Bildschirm kann nun gespielt werden. Bitte unbedingt beachten, dass die Sonne wandert! Da muss man notfalls mitwandern.

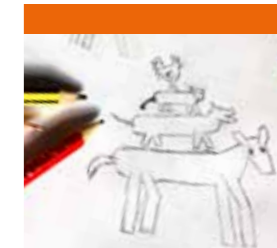
Taschenlampen-Variante

Bei Dunkelheit oder wenn man vom Lauf der Sonne unabhängig sein möchte, kann man das Transparentpapier statt mit Sonne auch mit einer Taschenlampe anstrahlen.

Viel Spaß!



fotos :: tuve



Geschichte überlegen und Figuren vorzeichnen oder Figuren von Verpackungsmaterial nutzen und ausschneiden.



Figuren aus stabilem Papier ausschneiden. Holzstöckchen so mit Klebeband festkleben, dass es wenig auffällt, z.B. als Verlängerung eines Beines.



Unbewegliches wie Bäume, Häuser, Mühle o.ä. an der Tischkante befestigen. Hier wurde ein Fliederzweig zum Baum.