



»Vorsorge Aktiv«

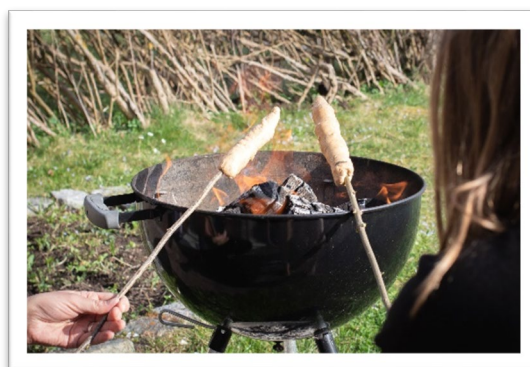
Gesundheit für mich

Bewegungstipp - Spaß am Lagerfeuer

Um vor dem Essen den Kreislauf etwas in Schwung zu bringen, kann Grillen auch am Lagerfeuer stattfinden. Es muss nicht immer auf den alt bewährten Griller zurückgegriffen werden. Bereits unsere Vorfahren haben Speisen über einem Lagerfeuer gegrillt und gekocht. Dadurch erhalten die Gerichte eine besondere Note und es macht sowohl Klein als auch Groß Spaß.



Fotocredit: pixabay-fire-1650781_1920



Fotocredit: pixabay-stick-bread-6169445_1920

So gestalten Sie Ihre Feuerstelle:

- ☛ Stechen Sie eine kreisrunde Fläche aus (ca. 10 - 20 cm tief)
- ☛ Schlagen Sie die Pflastersteine am Rand ein (Steine können auch gemeinsam gesammelt werden)
- ☛ Wichtig ist, das Feuer nicht unbeaufsichtigt zu lassen
- ☛ Alternativ kann auch eine Feuerschale aufgestellt werden

Um eine Feuerstelle im Garten zu errichten, müssen Sie zwar etwas Zeit und Arbeit investieren, jedoch lohnt sich der Schweiß!

Zum Grillen können Holzspieße verwendet werden, zB.: vom Haselnussstrauch. Diese werden davor in Wasser eingeweicht, sodass sie über dem Feuer nicht so schnell verkohlen. Gerade für Väter und Kinder geht es dabei oft weniger um das Essen, als um das Erlebnis Lagerfeuer.

