

De Panewippchen

Zeitung vum 'natur musée' fir jonk Leit

N°77 4/2006



Dës Nummer gouf gemaach an
Zesummenarbeit mam
Ministère de la Santé,
Division de la Médecine préventive
www.panda-club.lu

'natur musée'
25, rue Münster
L-2160 Lëtzebuerg
Tel.: 462233 450
www.naturmusée.lu

De Panewippchen gëtt op chlorfräi gebleechte Pabeier gedréckt an enisprécht der neier lëtzebuurger Schreifweis

Luxembourg-1
Port paye
P/S.336

Ministère de la Culture, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche - Musée national d'histoire naturelle - 'natur musée' -
Ministère de la Famille et de l'Intégration - Service National de la Jeunesse - Ministère de l'Environnement - Administration des Eaux et Forêts -
Administration de l'Environnement - Ministère de la Santé - Ministère de l'Intérieur et de l'Aménagement du territoire -
Ministère de l'Education nationale et de la Formation professionnelle



Die Ausstellung inszeniert eine emotionale, naturalistische und künstlerische Reise ins Reich dieser wenig bekannten Insekten.
L'exposition propose un voyage émotionnel, naturaliste, et artistique dans l'univers de ces insectes méconnus.

mouches bzzzzzzzz

En collaboration avec le Cercle Artistique de Luxembourg

13. OKTOBER 06 - 4. MÄERZ 07

Nach bis de 4. März 2007 kanns du déi super flott Ausstellung zum Thema «Mécken» am 'natur musée' gesinn.



An all Bicherbuttek an am Muséesshop: «Voll Natur 1 & 2» vum 'natur

musée' an den Editions Guy Binsfeld. E Buch fir ze liesen, ze erzielen, dran ze molen, ze schreiwen, ze verschenken oder geschenkt ze kréien. 210x297 mm, 160 faarweg Säiten
Präis: 21 Euro
ISBN 2-87954-151-4

Impressum:

Redaktiounskomité: S. Backes, C. Brochmann, C. Flesch, S. Goerens, C. Greisen, M. Hagen, S. Hagen, C. Heidt, M. Hoffmann, M. Kirsch, S. Majerus, M. Reichard, J. Steinmetz, F. Theisen, M. Ursone, Y. Wagener.

Texter: S. Goerens, M. Grosbusch, S. Hagen, C. Heidt, M. Kirsch, S. Majerus, F. Theisen, Y. Wagener.

Grafik an Illustratioun: S. Goerens, S. Hagen.

Léisung vum Sudoku-Rätsel
Säit 7:

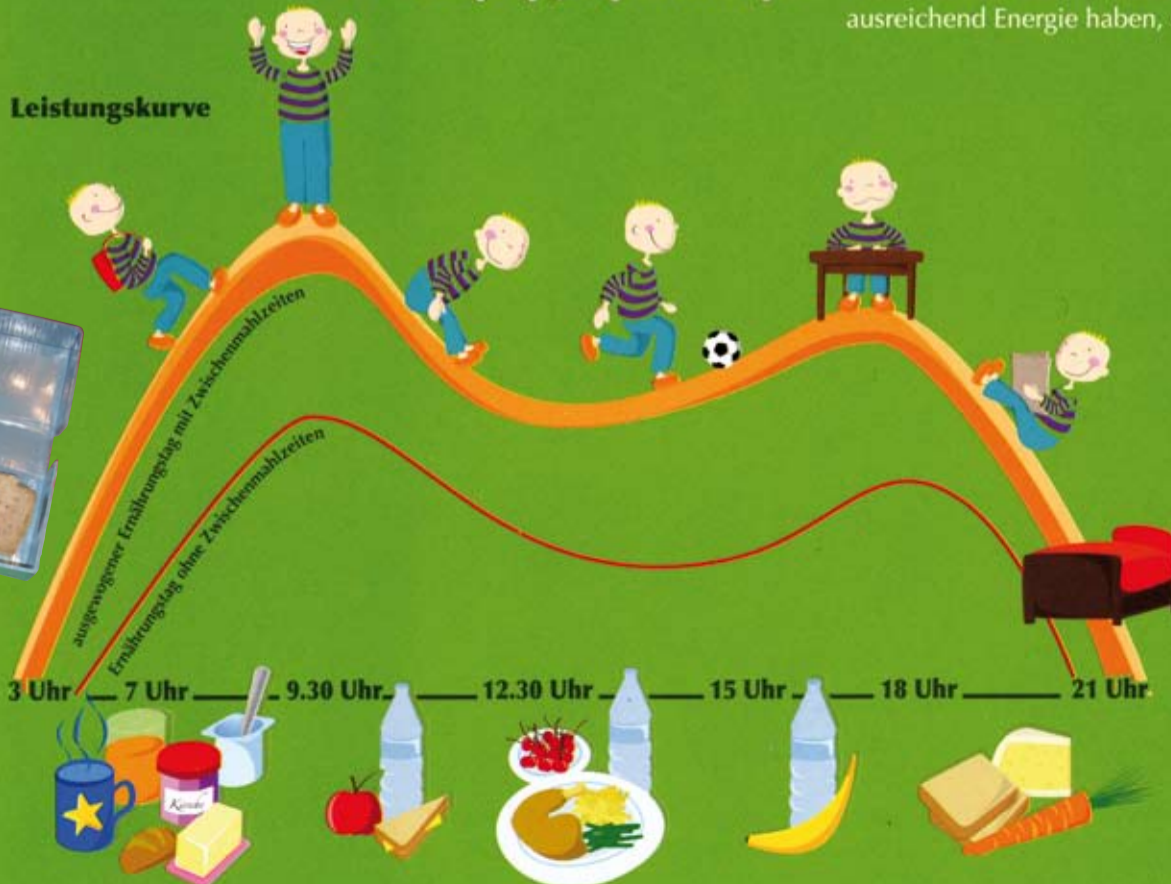


Moieskaffi a Pauseniessen

Et ass net nëmme wichteg, wat een ässt (kuck Säit 4 & 5), mä och wéini een ässt! Mat dräi ofwiesslungsräichen Haaptmolzechten an zwou Tëschmolzechten méchs du genee dat Richtegt fir däi Kierper.

Warum ein Frühstück und Zwischenmahlzeiten?

Leistungskurve



Das Gehirn, die Atmung, das Herz und die anderen Organe arbeiten die ganze Nacht. Morgens benötigt der Körper also neue Energiequellen. Da bei Kindern die Wachstumshormone hauptsächlich in der Nacht aktiv sind, ist für sie das Frühstück von höchster Wichtigkeit. Damit die Kinder den ganzen Tag über ausreichend Energie haben, sind Zwischenmahlzeiten wichtig.

Was ist ein ausgewogenes Frühstück?

Ein ausgewogenes Frühstück besteht aus

- **Einem Getreideprodukt** (zum Beispiel: Vollkornbrot, Müsli...). Diese sind eine wichtige Quelle für Kohlenhydrate. Die Kinder werden nicht so schnell müde und können sich besser konzentrieren.
- **Einem Milchprodukt** (zum Beispiel: Milch, Joghurt...). Sie liefern dem Körper das unentbehrliche Kalzium, wichtig für das Wachstum und den Knochenbau.
- **Obst** (zum Beispiel: Frischobst, ungesüßter Kompott...) wegen den Vitaminen, Ballaststoffen und dem natürlichen Zucker. Somit bleibt der Körper in Form und die Verdauung wird angeregt.

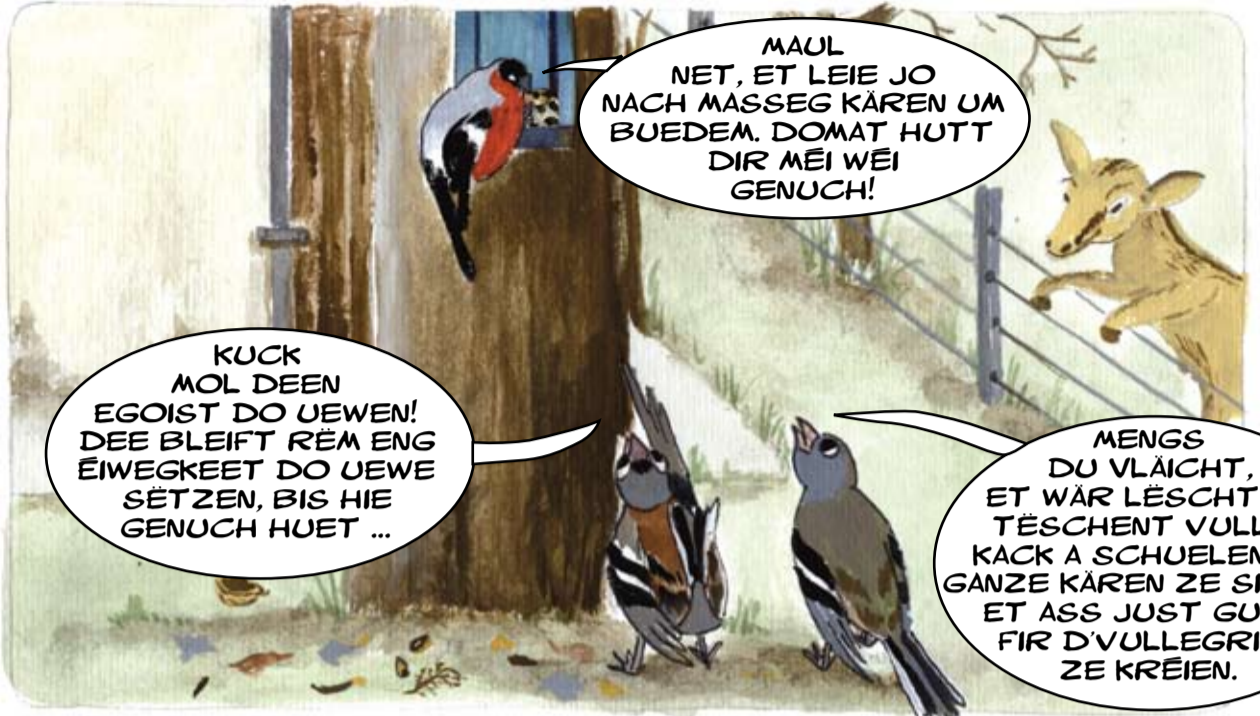
Warum sollte das Frühstück abwechslungsreich gestaltet werden?

Ein gesundes Frühstück ist der beste Start in den Tag. Wird das Frühstück abwechslungsreich gestaltet, schmeckt es besser und trägt dazu bei, den täglichen Nährstoffbedarf des Körpers zu decken. Das Brot kann auch durch Müsli oder wenig zuckerhaltige Frühstücksflocken ersetzt werden. Obst kann in vielen Varianten zu sich genommen werden: frisches Obst, Trockenobst, frischer Obstsaft oder Obstkompott.

Geben Sie Ihrem Kind den ganzen Tag über ausreichend Wasser zu trinken.

ZODI AM MC KÄR

ZWEE POUFANKE KOMMEN OP ENG FUDDERPLAZ AM GAART GEFLUNN, WOU SCHONS E PILLO AM FUDDERHAUS SÛTZT.



KUCK MOL DEEN EGOIST DO UEWEN! DEE BLEIFT RËM ENG EIWEGKEET DO UEWE SÛTZEN, BIS HIE GENUCH HUET ...

MAUL NET, ET LEIE JO NACH MASSEG KÄREN UM BUEDEM. DOMAT HUTT DIR MËI WEI GENUCH!

MENGS DU VLÄICHT, ET WÄR LËSCHTEG, TËSCHENT VULLEKACK A SCHUELEN NO GANZE KÄREN ZE SICHEN. ET ASS JUST GUTT, FIR D'VULLEGRIPP ZE KRËIEN.

NO E PUER MINUTTE FLITT DE PILLO FORT. KNAPPS ASS HIE FORT, SCHONS FLËIE SCHIELMEESE BEI D'FUDDERHAUS.

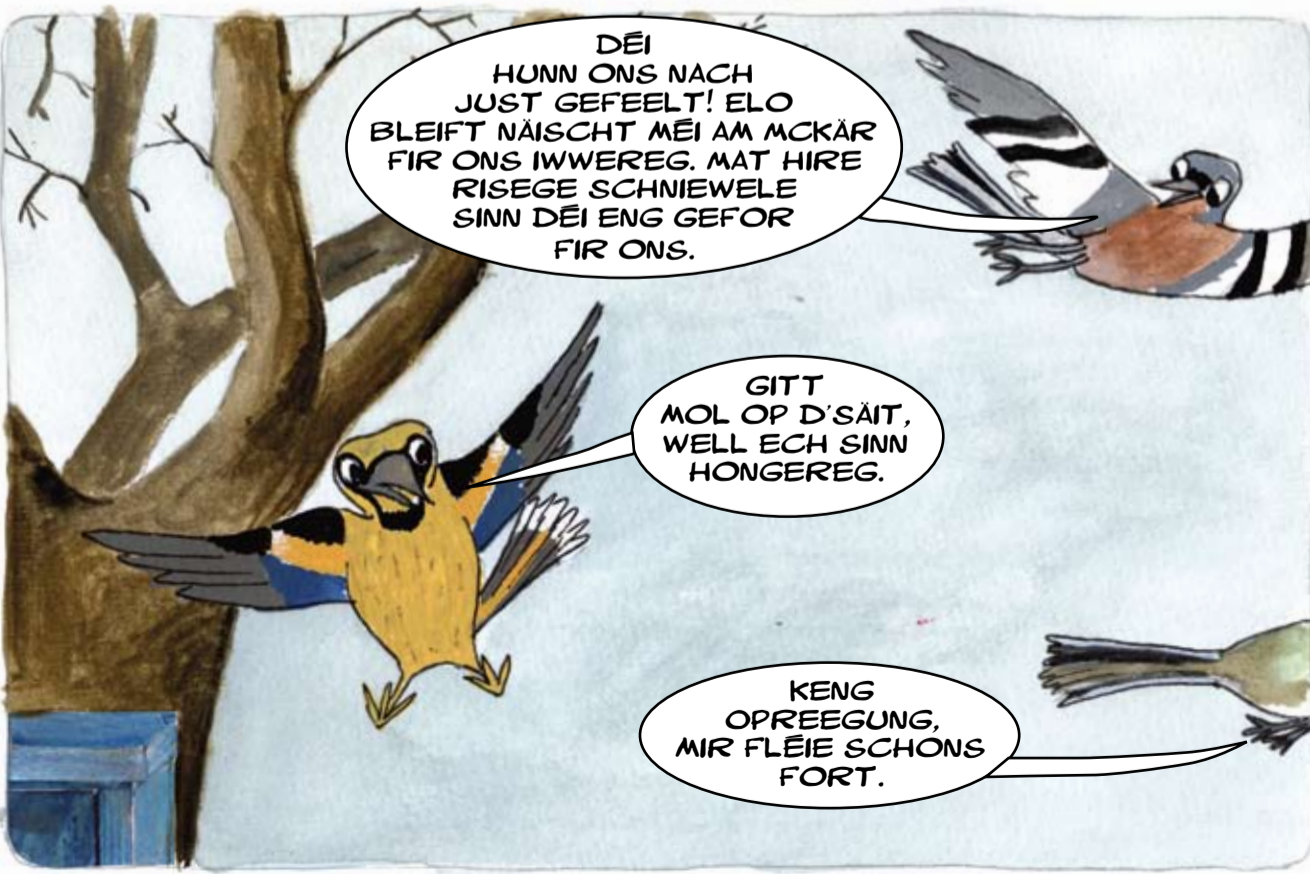


FIRWAT REEGS DU DECH DANN OP? MIR HUELEN EEN EENZEGE KÄR AUS DEM FUDDERHAUS, FLËIEN DOMAT OP E BAM, FIR EN ZE FRIESSEN A KOMMEN DA RËM ZRËCK.

A SCHONS SINN DËI NEXT PLOGEESCHTER DO.

SCHËIN, A MIR HU JUST ENG SEKONN ZÄIT, FIR DE RICHTIGE KÄR ZE FANNEN.

D'POUFANKE SICHE WEIDER UM BUEDEM NO FUDDER. KUERZ DROP LANDEN E PUER KIISCHTEKNÄPPERCHER AM GAART.



DËI HUNN ONS NACH JUST GEFEELT! ELO BLEIFT NÄISCHT MËI AM MCKÄR FIR ONS IWWEREG. MAT HIRE RISEGE SCHNIEWELE SINN DËI ENG GEFOR FIR ONS.

GITT MOL OP D'SÄIT, WELL ECH SINN HONGEREG.

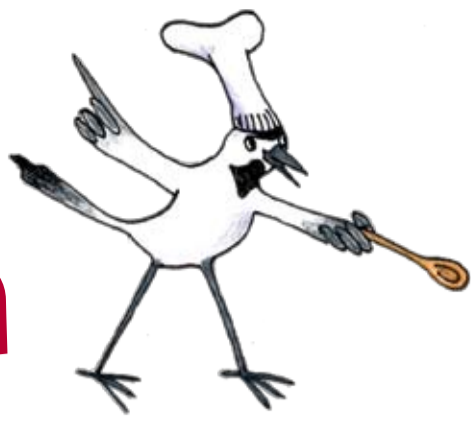
KENG OPREEGUNG, MIR FLËIE SCHONS FORT.

'T ASS GANZ INTRESSANT DE VULLEN OP ENGER FUDDERPLAZ NOZEKUCKEN! SETZ DECH MOL MAT ENGER SPEKTIV DOHIN A KUCK DEM GESTREIDS A GERËFFELS MOL NO! ET GËTT ENG GENE REIEFOLLEG, WËI ENG VULLEN «VIRFAART» BEIM IESSEN HUNN A WËI ENG DËI ANER MUSSE VIRLOSSEN!



iessen a

iessen



Fir gesond ze sinn an ze bleiwen ass erniert an och genuch beweegt! De Par

Clever iessen geet ganz einfach mat der Pyramid an dem Luuchtesystem.

Dës Pyramid besteet aus Bausteng, mat deenen s du zesumme mat dengem Elteren e faarwegt, intressant, ofwiesslungsräicht a gesond iessen zesummestelle kanns.

de LUUCHTESYSTEM:



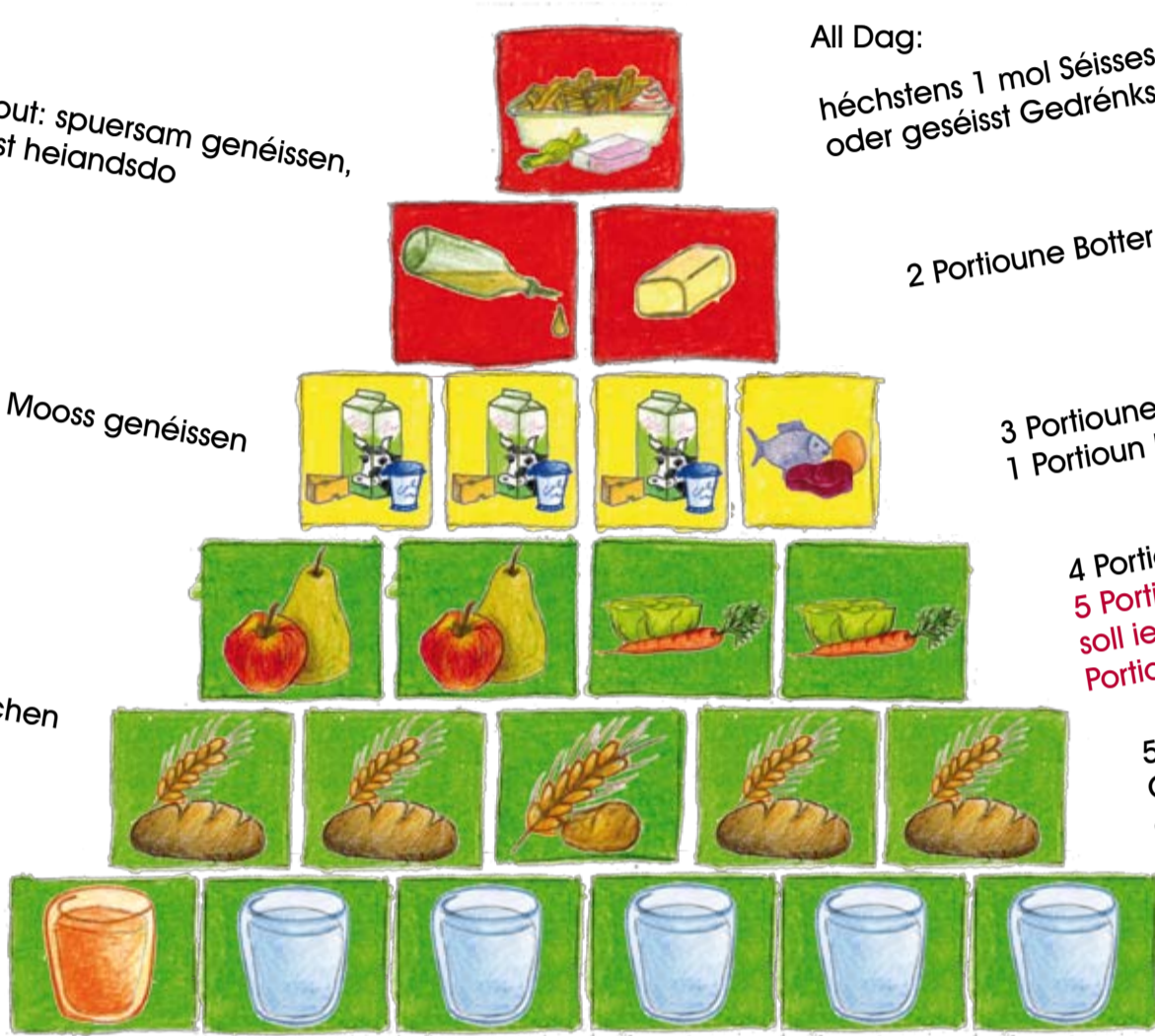
Rout: spuersam genéissen, just heiansdo



Giel: mat Mooss genéissen



Gréng: dacks a vill, sat iessen an Duuscht läschen



De 6-5-4-3-2-1 SYSTEM:

All Dag: höchstens 1 mol Séisses, e fettege Snack oder geséisst Gedrénks

2 Portioune Botter oder Ueleg

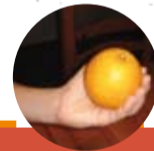
3 Portioune Mëllechprodukter plus 1 Portioun Flesch, Fësch oder Ee

4 Portioune Uebst a Geméis. A well ee 5 Portioune Uebst a Geméis pro Dag soll iessen, gehéiert heizou nach déi Portioun Jus aus der ënneschter Rei

5 Portioune Brout, Gromperen, Nuddelen, Räis oder ongeséisste Müsli

6 Portioune Gedrénks

De WÜRFELSYSTEM:



1 Portioun ass, wat an däi Grapp passt

1 Portioun Séisses=



e weineg

1/Dag höchstens



ass lecker, mä huet vill Zocker. Heiansdo genéissen an net aus Laangweil erastoppen

1 Portioun Ueleg=
1 Portioun Botter=



1 Löffel



1 Löffel

1/Dag



Fett gëtt Energie, mä opgepasst: spuersam domat ëmgoen

1 Portioun Flesch=
1 Portioun Fësch=
1 Portioun Ee=



1 Scheif



2 Stéck

1/Dag



liwwert Eewäiss, Eisen bréngt och Jod

1 Portioun Mëllech=
1 Portioun Yoghourt=
1 Portioun Kéis=



1 Glas



1 Dëppchen



1 Scheif

1/Dag
1/Dag
1/Dag



Mëllechprodukter ginn dem Kierper Kalzium fir staark Schanken

1 Portioun Geméis=
1 Portioun Uebst=



1-2 Gräpp



1 Grapp



1/2 Teller

2/Dag
2/Dag



bréngt Vitamine a Mineralstoffer, hu bal kee Fett - do kanns du dra schloen

1 Portioun Brout/Kären=
1 Portioun Gromperen, Nuddelen, Räis, Kären=



1/2 Teller

4/Dag
1/Dag



ginn dem Kierper eng guff Basis vu Vitaminen, Kuelenhydrater a Mineralstoffer

1 Portioun Waasser (Uebsttëi)=
1 Portioun Jus=



1 Glas



1 Glas

5/Dag
1/Dag



gëtt dem Kierper Flësegkeet, fir fit ze sinn

Kuelenhydrater=nieft Eewäiss a Fett ee vun den 3 Stoffen aus denen d'Liewensmittel zesummegeat sinn. Kuelenhydrater si Stärkt an Zocker. Kuck och d'Erklärung Säit 8&9.

Bewegung



Es et ganz wichtig, dass ee sech gesond bewippche gett dir hei e puer clever TIPS:

Bewegung 60 min pro Dag

Wichtig ass, eppes ze fannen, wat dir esou richtig Spaass mécht. Denk emol guff no, et gëtt bestëmmt e puer Aktivitéiten, déi dech interesséieren. Schwätz och mat dengen Elteren, dengem Schoulmeeschter an denge Kollegen, si kënnen dir och bestëmmt e puer Iddie ginn.

hei e puer cool Iddien:

zesumme schwamme goen

Völkerball spillen

mam Hond spadséiere goen



op de Stange Kongschte man

e Schnéimännche bauen

Turnen, Zirkus spillen

op Beem klammern, kloteren

hopsen um Hops-



ball, op engem Beem

Mat Elteren a Frënn an de Bësch



Lastiksprangen

eng Kësse-



schluecht mat den Elteren

Hula Hoop



en Tour mat de Rollerblades

Velo fueren

e Fitness Parcours mam bëssem anescht man



eng Bliederschluocht mam Pa'p am Bësch



am Seel sprangen



op de Stelze balancéieren

Stoppches a Fänkches spillen

Wichtig fir d'Elteren:

Denkt drun, dass är Kanner „Spillkleeder“ brauchen, dass heescht Kleeder, déi och emol knaschteg kënnen ginn a liicht ze wäsche sinn. Et ass nämlech ganz normal, dass beim Spillen ëmmer e bësse Buedem, Gras, Flecken, ... un d'Kleeder kommen.

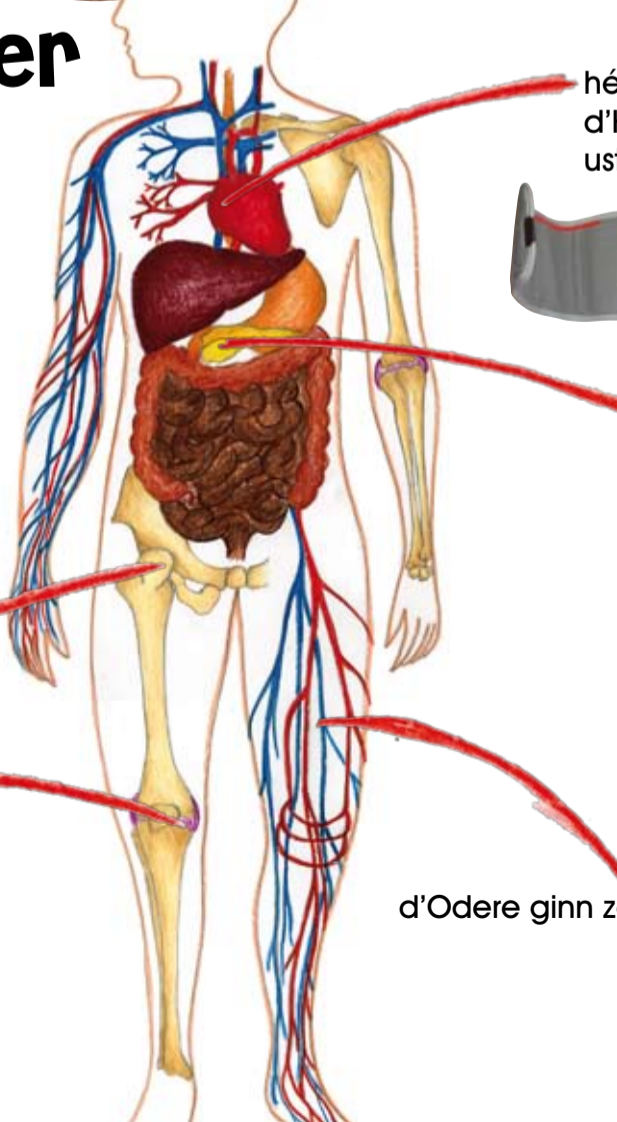
Gitt mam Beispill vir: «Komm mir gi mol raus!»

Gewichtsproblemer

Iwwergewicht ass net guff fir eis Gesondheet. Op laang Dauer kënnen Krankheeten entstoe wéi Härekrankheeten, ze héijen Zocker, ze héije Blutdruck an nach e sëllegen anerer. Wann ee schonn als Kand e Problem mam Iwwergewicht huet, huet een och méi ee grouse Risiko fir déck ze bleiwen, wann een erwuessen ass.

Gesond lessen a vill Bewegung zielen zu de beschte Mëttelen, fir sech géint Gewichtsounam ze schützen.

d'Gelenker packen d'Gewicht net méi an netzen of, gi futti an di wéi



héije Blutdruck
d'Häerz muss sech zevill
ustrengen



d'Bauchspeicheldrüs kënt net méi no mat Insulin maachen, an et gëtt een zockerkrank

Insulin hëlt den Zocker aus dem Blut eraus

d'Odere ginn zou

Wichtig fir d'Elteren:

Wann äert Kand iwwergewichteg ass, macht dëst net zum alldeeglechen Thema virum Kand. Op kee Fall et zu iergendengem Regime zwängen. Dat Wichtig ass net, dass äert Kand ofhëlt, mä dass et einfach net méi zouhëlt. Schwätzt mat ärem Dokter, hie kann iech déi richtig Informatiounen a Rotschléi ginn.

Knieweilsaiten

Deng ganz perséinlech Schmiere-këscht

Du brauchst:
eng kleng Kartonskëscht
oder e Stéck décke Kar-
ton an Pechpabeier

- Zeitungs-pabeier a Seidepabeier
- Tapezéierläim
- Acrylfaarf
- Plastikfolie, déi selwer pecht
transparente Lack

Wann s du keng Këscht hues,
kanns du dir no dësem Modell
eng selwer bastelen.



1 Pech
mam Läim
2 Couchen
Zeitungs-
schnëp-
pelen an
eng Couche
Seidepabeier-
schnëppelen op
d'Këscht.

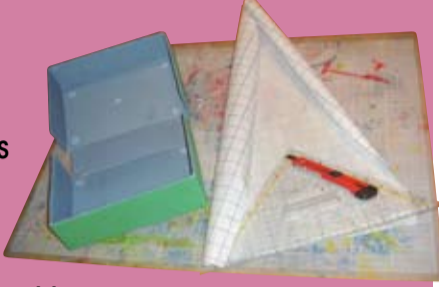


2 Wann alles
gutt dréchen
ass, kanns du
d'Këscht be-
molen oder/an
deng Lieb-
lingsmotiver
drop pechen.



6

3 Banne kleeds
du d'Këscht
mat Plastik-
folie aus, fir
datt se och mol ka
mat engem fiichte Schwamp
ofgemaach ginn.



4 Bause kanns du eng oder zwou Cou-
chen duerchsichtige Lack drop man.

5 Wa se net vum selwen zou-
hält, huel e flotte Lastik,
verzier e mat Pärelen oder
dengem Lieblingsuhänger
a wéckel
e ronde-
rëm deng
Schmiere-
këscht.



Grompere- spiller

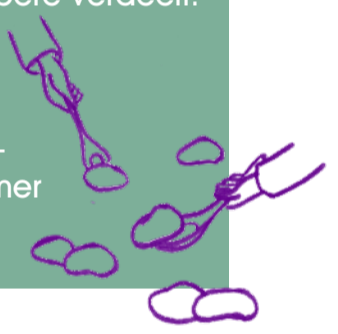
2 Spiller
klemme
sech eng

Gromper téschent hir Stiren.
Da lafe si sou e Parcours.
Dono gëtt d'Gromper
un di nächst Spiller
weiderginn. Ween
ass dee séiersten ouni
d'Gromper ze verléieren?



Grompereschie-
len: Wee kann déi
längst, dënnst an zesum-
menhängendst Grompereschuel
erofschielen?

All Mannschaft kritt en Eemer. Um
Buedem leie vill Grompere verdeelt.
Wéi eng Mannschaft
kritt déi meeschte
Grompere just mat
engem Löffel opge-
hoff an an hiren Eemer
geluet?



Krëscht-daagsfritten

Du brauchst:
1kg Gromperen
4 Kaffisläffelen
Olivenueleg
Paprikagewürz
Herbes de Provence
graft Salz
Stäererchers-austiechformen



Salz driwwer
a vermësch
dat Ganz
gutt. Lo schëtt
deng Krëscht-
daagsfritten
op de Bak-
blech a looss
se eng



Schiel deng
Gromperen,
schneid se
an Tranchen
a stiech mat
denge For-
men Engel-
cher, Stären,
Beemercher
an esou wei-
der aus.

20 Minutten
bei engem
op 200°C
virgehëttem
Schäffche
goen. An der
Halschent
kanns du se



Dono gutt
wäschen an
ofdréchnen.
Maach den
Ueleg, e
bësse Pa-
prikagewürz
an eng gutt
Pouz grafft



eng Kéier
dréinen.

Mmmhhmm!!!



Gebaken Äppel mat Vanillesglace



Kinder, kommt und ratet, was im Ofen brätet! Hört, wie's knackt und zischt! Bald wird aufgetischt, der Zipfel, der Zapfel, der Kipfel, der Kappel, der gelbrote Apfel.

(fir véier Persounen)

Du brauchst:

- 4 Äppel,
- 2 lesslöffel gehackten Nöss (Mandelen, Hieselnöss asw.) a Korintercher Looss en Erwuessenen dir hëllef, d'Nöss ze hacken, mam Messer ass dat zimlech geféierlech!! Du kanns och schons fäerdeg gehackten Nöss kafen
- 1 Zoppeläffel Zucker
- eng Péitchen Kanéil (Zimt)
- e bëssche Marzipan
- e bëssche Botter
- Vanillesglace



1 Wäsch véier Äppel a stiech duerno d'Käeregehaiss eraus.

2 Mësch 2 Zoppeläffele gehackten Nöss a Korintercher mam Zucker a mam Kanéil.

3 Setz d'Äppel an eng gebottert Form.



4 Füll se mat der Mëschung. Ritz längelzech reng Schnëtt an d'Schuel, esou platz d'Schuel net op a si bake méi gläichméisseg. Tipp: pech d'Äppel enne mat e bëssche Marzipan zou, fir datt d'Fëllung net eraus fällt.

5 Mat Botterflacke garnéieren an dann an de virgehëtzte Backuwe bei 225 Grad ongeféier 30 Minutte laang baken. Tipp: pass op, datt d'Korintercher net schwaarz ginn!

Zervéier dat Ganzt waarm mat Vanillesglace.



Gromperestempel

Du brauchst:
e puer Gromperen,
e Knäip,
Pabeier (wäissen oder bronge Pakpabeier),
Pinsel, Faarwen (Acryl oder Gouache)

1 Schneid d'Gromperen an zwou Halschenten.
2 Da schnëtz aus der Gromper e Stär en Häerz, ...



4 Looss en dréchnen an da kanns du deng Kadoe flott apaken.

3 Pinsel Faarf drop a stempel de Pabeier sou voll, wéi s de wëlls.



Sudoku

Jidferent vun dësen 9 Billercher musst du an all wagerechter Rei, an all senkrechter Rei an an all Quadrat vu 9 Këschtercher erëmfannen.



Vill Spaass beim Roden!



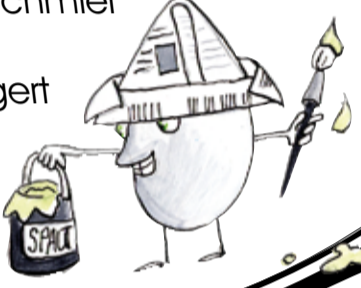
Eng Gebeesseschmier

Fir datt deng Gebeesseschmier an deng Muskele ka kommen, muss si a sou kleng Deeler zerluegt ginn, datt d'Nierstoffer vum Blut kënnen opgeholl ginn. Dat mécht d'Verdauung. Mam Blut ginn d'Nährstoffer dann iwwerall an däi Kierper geschéckt, wou se gebraucht ginn.

op d'Rees...
wee geet hei op d'Rees? Ech gi mat!



Am Mond gëtt deng Schmier geknat, geschnidden, zerklengert a mat Spaut vermëscht.



Da rutscht se och besser duerch d'Speiseröhre (dat ass de Schlauch, deen s du an dengem Hals spiers) an de Mo.

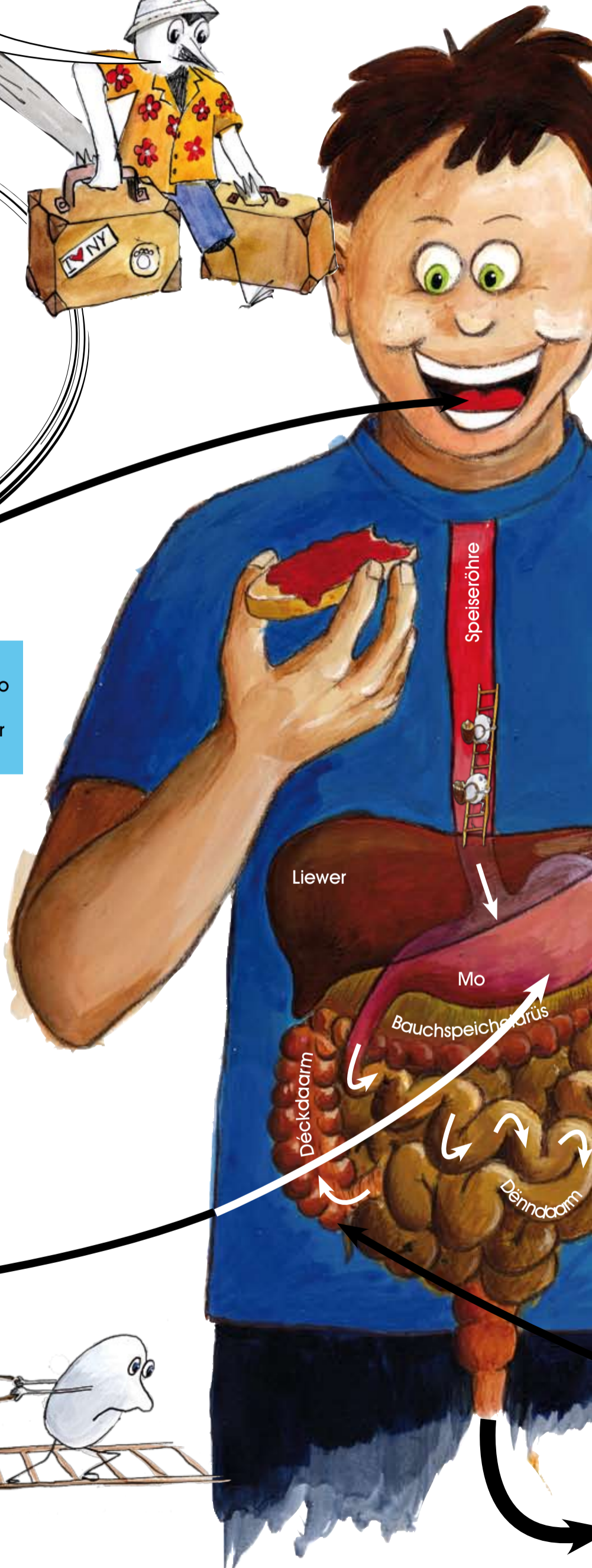


Experiment: Knätsch e Stéck Brout ganz laang am Mond. No e puer Minutte schmaacht et séiss, well de Spaut den Zocker am Brout erausléist.

De Mo ass wéi eng Tut mat Muskele ronderëm. An dëser Tut gëtt elo deng Gebeesseschmier 3-4 Stonne laang hin an hier gedréint a gekéiert a mat Mosaier vermëscht bis se zu engem flëssege Bräi ginn ass.

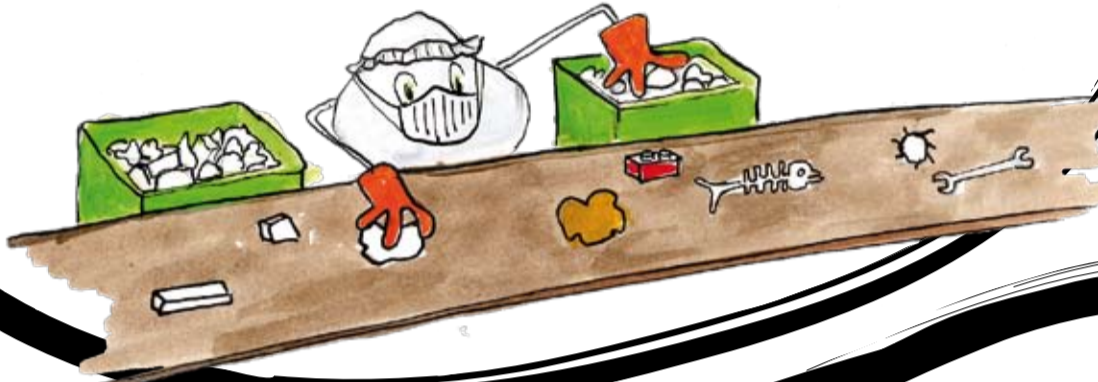


Vun do aus geet d'Rees weider an den Daarm.



er geet op d'Rees!

Am Dënndaarm kënnt aus der Liewer d'Gal bei deng Gebeesseschmier (oder wat vun hir iwreg bleift). D'Gal hëlleft Fetter ze verdauen. Aus der Bauchspeicheldrüs kommen nach Enzymen bei dese Gebeesseschmierbräi. Dës Enzymen zerleeën duerch eng chemesch Reaktioun deng Schmier an hier Bestanddeeler: Nierstoffer, Eewässer (Proteinen), Fetter, Zocker, Mineralsalzer...) op där enger Säit, an Offall (Material, dat vum Kierper net méi weider ka verschafft ginn) op där anerer Säit.



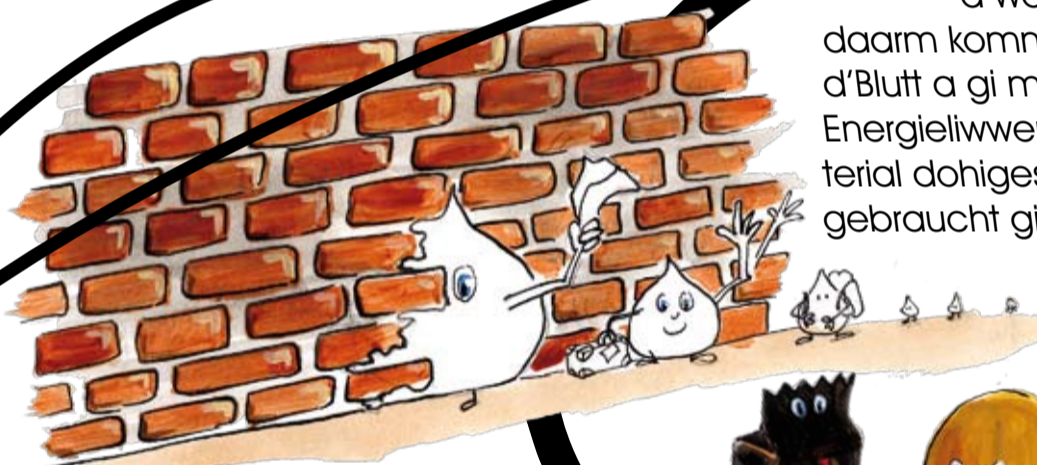
Mosaier: Déi ass geduecht, fir all d'Keimen, geféierlech Bakterien a Mikroben am Mo ofzedéiden. An natierlech och fir deng Gebeesseschmier opzeléisen.

Enzymen: si Substanzen, déi duerch eng chemesch Reaktioun deng Schmier an eenzel Deeler zerleeën.

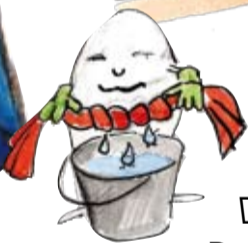
Bauchspeicheldrüs: Dat ass d'Plaz, wou verschidden Enzymen, déi deng Gebeesseschmier zersetzen, hierkommen.

Proteinen: oder och Eewässer si Grondbausteng fir eise Kierper a sinn dofir do fir eis Kierperzellen opzebauen an ze erhalen. E Grondbausteen ass esou wéi engem Haus seng Fondatiounen:

Duerch d'Wand vum Dënndaarm kommen dës Stoffer an d'Blutt a gi mam Bluttkreeslaf als Energieliwwerant oder als Baumaterial dohigeschéckt, wou se gebraucht ginn.



Dat wat net verdaut gëtt, geet an den Déckdaarm virun, wou de Rescht Waasser erausgeholl gëtt.



Hei sinn och nach Milliarde Bakterien. Dëst si gutt Bakterien: am Daarm hëlleft si deng Schmier ze verdauen.

Opgepast: et ginn och vill geféierlech Bakterien. Wann dës mat Liewensmëttel an däi Kierper kommen, kënnen se Krankheete verursaachen (dofir no der Toilette ëmmer d'Fanger wäschen).



Ouni Fondatiounen, kee stabilt Haus.

Mineralstoffer oder Salzer: Am lesse si Substanzen, déi eise Kierper onbedéngt brauch, awer net selwer maache kann. Sou wéi Kalzium (fir d'Schanken an d'Zänn), Iod (fir d'Schilddrüs), Eisen (fir d'Blutt) a Kachsatz (dees verléiere mer all Dag mam Schweess).

Vitaminen: sou wéi d'Mineralstoffer liwwere si keng Energie a kënnen och net vum Kierper gemach ginn, mee si ginn awer gebraucht, fir de Kierper ze erhalen a fir datt hie Leeschtung bréngt. Si stärke den Immunsystem (hëlleft dengem Kierper sech géint Krankheeten ze wieren) a gi gebraucht fir d'Zellen opzebauen a fir datt d'Zänn an d'Schanke wuessen a staark ginn.

Dat wat dono nach vun denger Schmier iwreg bleift, gëtt als «Offall» (Kaka) d'Toilett erofgespullt.

RUHM

ECH DEN

HUNN NEELCHEN!



WAT GESCHITT A MENGEM KIERPER?

De Mënsch gehéiert zu deenen Déieren, déi Summer a Wanter déi selwecht Kierpertemperatur hunn. Mir müssen ëmmer **eng Temperatur tëschent 36 a 37 Grad** hunn, fir datt all eis liebenswichtig Organer, (z.B. d'Häerz) guff schaffen kënnen.

Wann eis Kierpertemperatur op 33 Grad erof geet, si mer schon ënnerkillt a bei 25 Grad kënnen mer net méi iwwerliewen. Bei Féiwer, geet eis Temperatur erop, bei iwwer 40 Grad gëtt et geféierlech a bei iwwer 43 Grad stierwe mer.

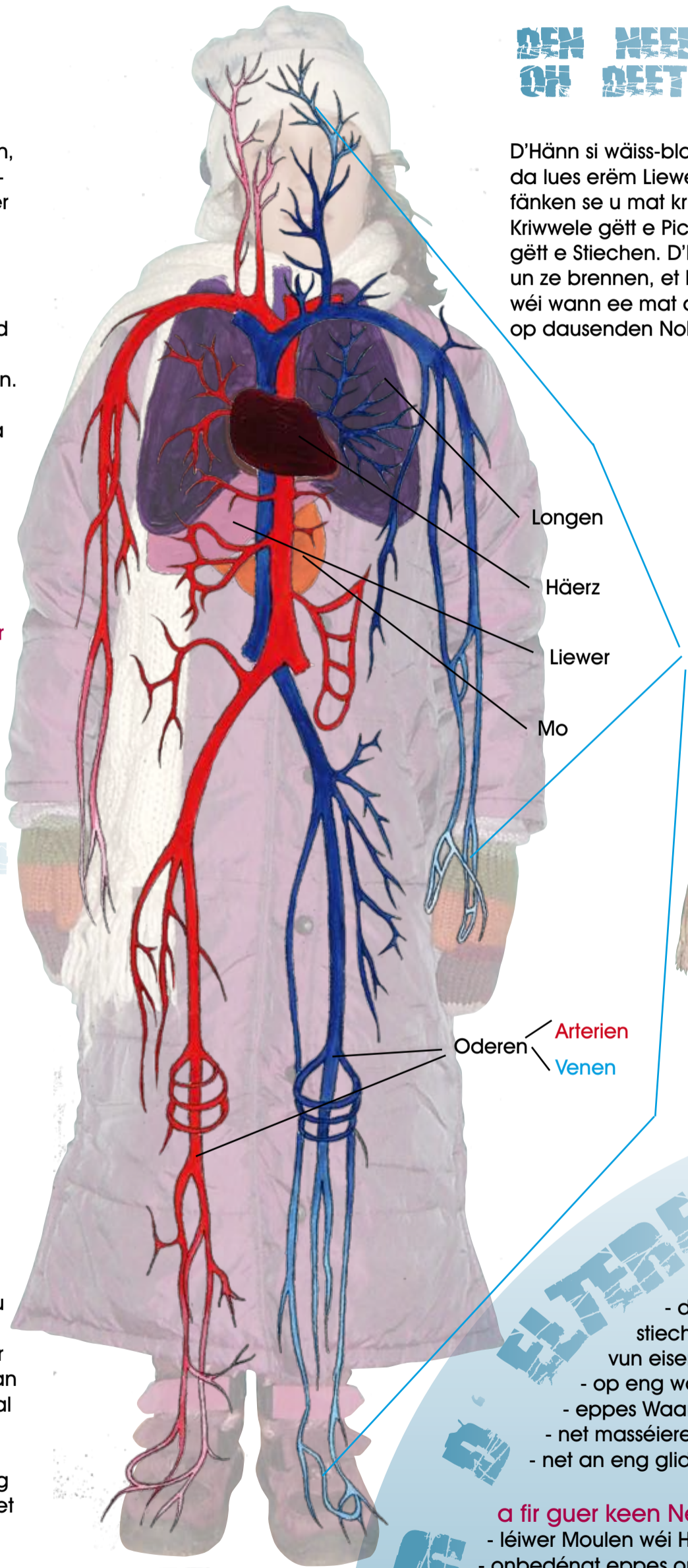
Wéi bréngt de Kierper et fäerdeg, datt seng Temperatur Summer wéi Wanter d'selwecht ass? Et ass d'**Haut**, déi dofir zoustänneg ass. Si gëtt ganz guff duerchblutt a si erfëllt déi immens wichtig Aufgab, fir d'**Kierpertemperatur am Gläichgewicht ze halen**.

WAT GESCHITT AM WANTER, WANN ET DOBAUSSEN DÉCK KAL ASS?

Da muss d'Haut oppassen, datt d'Blutt sech net zevill ofkillt. Dofir zéien d'Bluttgefässer an der Haut sech zesummen, **et leeft net méi sou vill Blut duerch eis Hänn a Féiss**. Sou probéiert de Kierper d'Blutt, an domat wäertvoll Hëtzt, **bei de liebenswichtigen Organer bannen am Kierper ze halen**: d'Häerz, d'Gehir, d'Liewer, de Mo... all dat däerf net kal ginn. D'Féiss an d'Hänn sinn net esou wichtig, déi si souwisou schon net esou waarm wéi de Rescht vum Kierper an déi kënnen roueg e bëssen ofkillen. Dofir kréie mir de Neelchen an d'Fangeren an an d'Zéiwen. Wa se awer zevill laang kal sinn a net méi richtig duerchblutt sinn, da gi se ëmmer méi blo a stierwen of. Den Neelchen deet wéi an ass also eng 1. Warnung un eis: Pass op, datt s de net nach méi kal gëss, soss hues de geschwë keng Zéiwen a Fangere méi!

DEN NEELCHEN OH DEET DAT WÉI!

D'Hänn si wäiss-bloelzech a steif. Wann da lues erëm Liewen an d'Fanger kënnt, fänken se u mat kribbelen. Aus dem Kriwwele gëtt e Picken, aus dem Picken gëtt e Stiechen. D'Hänn gi rout a fänken un ze brennen, et huet een dat Gefill, wéi wann ee mat de Fangerkëppercher op dausenden Nole géif tuppen.



Longen

Häerz

Liewer

Mo

Oderen
Arterien
Venen

hei gëtt net méi vill duerchblutt



beim Neelchen:

- d'Fanger ëmmer ganz lues opwiermen
- d'Fanger ënnert d'Äerm stiechen, dat ass déi waarmste Plaz vun eisem Kierper
- op eng waarm Plaz goen
- eppes Waarmes drénken
- net masséieren, net mat Schnéi areiwen
- net an eng gliddeg Bidden zappen

a fir guer keen Neelchen ze kréien:

- léiwer Moulen wéi Händschen
- onbedéngt eppes op de Kapp doen (50% vun der Kierperhëtzt geet iwwert de Kapp fort)
- richtig Kleedung: wanddicht, ootmungsaktiv, léiwer e puer méi dënn Couchen iwwerteneen wéi eng déck Couche
- Schong a Kleedung net ze enk
- a Bewegung bliwen

de Gromperekinnek

Et war eng Kéier...
eng grouss Këscht Gromperen.
Déi stoung am Keller vun der Bomi
hierem Haus,

schéin däischer a gudd kill.
A mëtten an dëser Këscht,
do louch déi déckste Gromper:
de Gromperekinnek.

Enges Mëttes koum d'Bomi
mat der Seibecken an de Keller
a wollt e puer Gromperen
fir mëttes am Salz ze kachen.
De Gromperekinnek wollt
awer guer net geschiet a gekacht ginn.

«Ech sinn de Gromperekinnek
an ech ginn net am
Waasser an am Salz gekacht.»
A wupps spréngt hien aus der Seibecken
an den Haff a rullt séier bis an d'Wisen.

«Abee», sot d'Bomchen,
«ech loossen dech lafen,
da kritt alt iergendeng Kanéngchen
dech téschent d'Zänn».

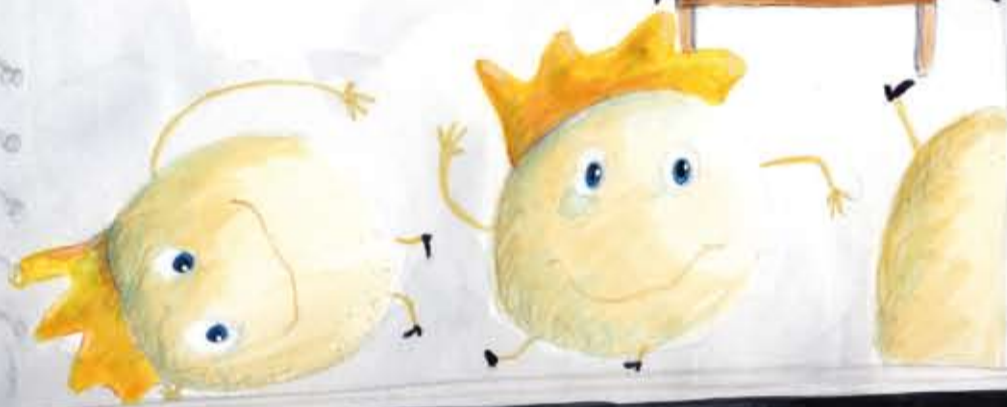


De Gromperekinnek
ass ëmmer weider gerullt.
«Stop», sot den Igel,
«dech déck Gromper well ech elo als Mëttegiessen.»
«Neen, ech sinn de Kinnek
an ech ginn net einfach esou

als Mëttegiesse vun engem Kéisécker giess.»
An een, zwee, dräi ass d'Gromper
fortgerullt bis an de Bësch.

«Mmmhmm»,
seet do een déck Wëlschwäin,
«déi Gromper do kënt grad richtig,
ech si gudd hongerech».

->Oh neen, ech sinn net
der Bomi fortgerullt,
dem Igel entkomm, fir datt s du mech
mir näischt dir näischt einfach ëss.»



De Gromperekinnek
ass entsat
a rullt ëmmer méi
déif an de Bësch.
«Bleif stoen», jätzt den Hues,
«sou eng déck Gromper
hunn ech nach net gesinn.
Déi well ech iessen.»
De Gromperekinnek
mécht sech op d'Been,
fir esou séier wéi
méiglech fortzelafen
a leeft direkt an d'Richtung vum Hexenhaischen.



Do seet d'Hex och schon:
«Mmmhmm,
ween hu mer dann hei?
De Gromperekinnek!
Dech kéint ech fir
meng Hexekiche gebrauchen.

Aus dir kéint ech
en Zaubertrank mixen.»

«Neen, neen, neen,
hält dat dann ni op»,
seet de Gromperekinnek,
a rullt esou séier et geet
aus dem Bësch eraus.



Fräi iwwersat nom
Wilhelm Matthiessen

Do begéint en zwee aarme Kanner.
Déi haten Hunger a soten:
«Kuck emol, déi schéin déck Gromper.
Wa mer déi doheem hätten,
da kéint d'Mamm eise gudd
Gromperekichelchen doraus baken.
Dat wär e kinnekleche Menu.»
Do huet de Gromperekinnek
sech afänke gelooss an ass mat de Kanner heem gang.
Déi kruten als Mëttegiessen
e kinnekleche Menu:
e gudden, décke
Gromperekichelchen.



alles iwwert d'Gromperen



Vu wou
kënnt
d'Gromper hier?

D'Spuenier hunn d'Gromper vun hire Reesen aus Südamerika matbruecht: si gouf 1550 als Heel- an Zaubermittel an Europa agefouert. Si ass och laang Zäit wéinst hie schéine Bléien als Zierplanz an de Parken a Gäert vun de räiche Leit ugebaut ginn. De wëssenschaftlechen Numm vun der Gromper ass *Solanum Tuberosum*. *Tuberosum* heescht «knolleg». Si gehéiert zu der Famill vun den Nachtschatengewächse (Solanacee) a si ass an den iwwerierdesche gréngen Deeler staark géfteg. Just an deene Planzendeeler, déi ënnert dem Buedem wuessen, an de Knollen oder Gromperen, ass kee Gëtt. D'Bauern hu sech dofir ganz laang gewiert, fir dat géfteg «Däiwelédengen» unzebauen an z'essen. Et gëtt erzielt, datt de Friedrich de



Groussen zu der Verbreedung vun de Grompere bäigedroen hätt, andeems hien déi éischt Gromperfelder vun Zaldote bewaache gelooss hätt. D'Bauere sollte mierken, wéi wäertvoll dës Planz ass (vill Stärkt, Proteinen, Vitaminen). Hannert dem Réck vun den Zaldoten hunn d'Bauern dann och prompt dës Planz geklaut, giess a schliesslech och ugebaut.



Wéi
wues-
sen d'Grompe-
ren?

Grompere brauche fir ze wuesse gudden, lackeren, humusräiche Buedem. De Buedem muss gegruewen, gedüngt, gekappt a riicht gereecht ginn. Dono kann een ongeféier all 60 cm eng Setzgromper 10 cm déif an de Buedem leeën. Déi eenzel Reie sollen 30 cm ausernee sinn. D'Grompere ginn da mat Buedem zoudgedeckt, datt se séier Blieder kréien. D'Grompere mussen e puer mol geheeft ginn. Si hu gäer, wa se bis ënnert d'Blieder zougesscht sinn. Wéini si se zeideg? Dat ass ganz einfach dann, wann d'Laf wieleg ass.



Wat
kann
een
alles
aus Grompere
maachen?

gekachte Gromperen, Gromperepuree, Gromperkichelcher, Fritten, Gequellte Gromperen, Gebootschte Gromperen, Chipsen, Gnocchien, Croquetten, Gromperemiel (Maizena), Gromperen am Schäffchen, ..., Gromperewéckel bei enger Bronchite, Gromperestempel.



Wëssens-
wertes
iwwert
d'Gromper

Wusst du, datt weltwäit 300 Milliounen Tonne Grompere pro Joer produzéiert ginn. Oder, datt pro Joer 68,4 kg Gromperen op de Kapp giess ginn an dovunner 30 kg Produkter (Chipsen an aner Saachen, déi vun der Gromper gemaach ginn) vun der Gromper sinn? Dës Zuele si vun 2002 an nëmmen 10 Joer virdu sinn nach 74 kg op de Kapp giess ginn. (Zuelen aus Däitschland: mee Lëtzebuerg ass jo net wäit ewech). Wusst du, datt ee 4 kg Grompere pro Quadratmeter ugeplante Geméis kritt? Wusst du och nach, datt d'Gromper aus 78% Waasser besteet, de Rescht ass Stärkt, Zocker, Ballaststoff, Proteinen, Mineralstoff, Spuerenelementer a Vitaminen.



Wéi war dat scho méi?...den dommste Bauer huet déi déckste Gromperen.

Gromperen an hier Zoubereedungen

am Allgemengen gëllt: wat d'Gromper méi präparéiert ass, wat se méi Fett an Energie huet, a wat manner vum eigentleche Produit Gromper bleift.

Fir ze funktionéieren, brauch de Kierper **Energie** an déi gëtt a **Kilokalorien (Kcal)** gerechent. Och wann ee schléift, verbraucht ee Kalorien. An enger Stonn brauch de Kierper dobäi +/- 60 kcal. Wann s du awer eng Stonn Velo fiers, verbraucht däi Kierper dofir iwwer 300 kcal. Kanner, mat normale sportlechen Aktivitéite brauche vu 6-9 Joer am Schnëtt téschent 1600 an 2200 Kcal pro Dag. Meedercher vun 9-12 verbrauchen 1800-2300 kcal pro Dag. Jongen am selwechten Alter dogéint hunn e méi héije Kalorieverbrauch: 2600 bis 3200 Kcal pro Dag.

ter verbessert) hunn **100-150 Kcal** an **4-6 Gramm Fett**.



100 Gramm gebootschte Gromperen (plakech Gromperen- am Beschte vum Dag virdrun-mat engem 1/2 lessläffel Ueleg an der Pan gebroden) hunn **150 Kcal** an **5-6 Gramm Fett**.



dës Fritten hunn **150-200 Kcal** an **10 Gramm Fett**.

100 Gramm Krokette (Dat sinn 3 Stéck)(de Gromperepurée mat engem Eegiel opschloen a mat Miel verméschen, bis de Purée

formbar ass. An engem opgeschloenen Ee dréinen an a Panéiermiel zappen. Am Frittefett frittéieren) hu **400-450 Kcal** an **25-30 Gramm Fett**



100 Gramm normal plakech Gromperen (einfach am

Salzwaasser gekacht) hu **85 Kcal** an **0 Gramm Fett**.

100 Gramm Gromperkichelcher (réi gerappte Grompere mat engem Ee an e bésse Mëllech an e bésse Miel opgeklappt an an der Pan gebroden) hu **400-450 Kcal** an **20-25 Gramm Fett**.



Dat selwecht gëllt och fir d'gequellte Gromperen. Si hunn och nëmme **85 Kcal** an **0 Gramm Fett**.



100 Gramm Fritten (1Grapp voll Fritte fir een Erwuesenen, an 2 Gräpp voll fir Kanner) hu **420 Kcal** an **20 Gramm Fett**.



100 Gramm sinn eng Portioun an dat ass ganz einfach e gudden Grapp voll.



100 Gramm Gromperepurée (plakech Grompere mat engem gudden Schotz Mëllech an engem Schnatz Bot-

Eng guut Alternativ zu de Fritten am Frittefett si Fritten am Schäffchen (amplaz se am Fett ze frittéiere gi se a 4 Kaffisläffel Ueleg gedréint a 25 Minutten am 200°C waarme Schäffche gebak).

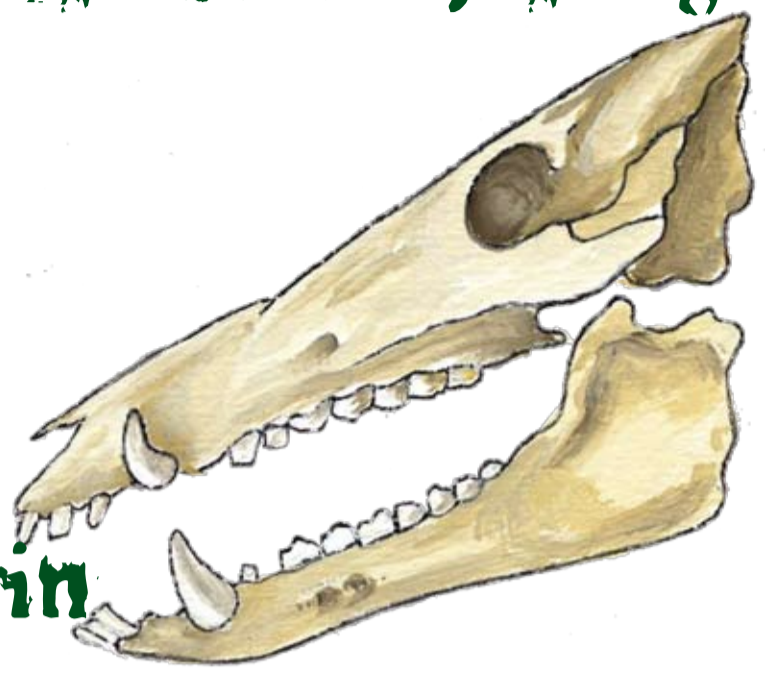


100 Gramm Chipsen hu **550 Kcal** an **20 Gramm Fett**.

Wällschwäin, Wildschwein, sa Wällschwäin, Wildschwein, sangh

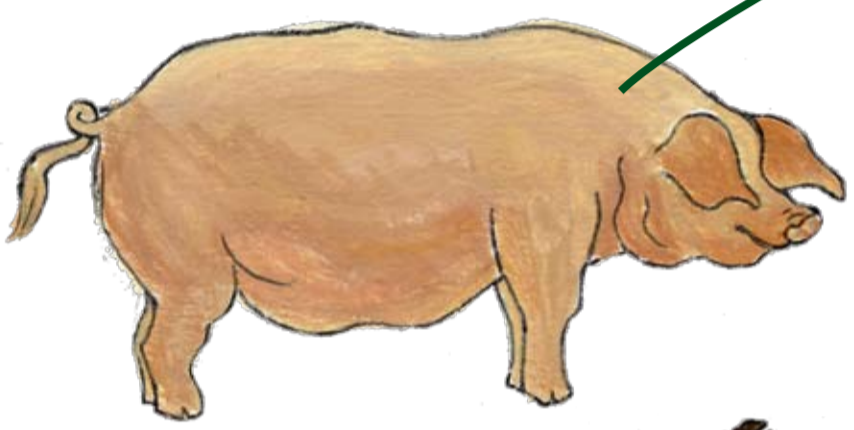


Salut,
Ech sinn e wëllt Fierkel, e Brillek. Meng Mamm ass eng wëll Sau a mäi Papp e wëlle Keiler.
Mäi Papp erkennt ee ganz guft u senge laangen Eckzänn, déi erausstinn, meng Mamm (eng wëll Bache) huet der och, mä net esou grousser.



Hausschwäin Wällschwäin

Ech si Famill mam Hausschwäin, ech si säi Virfuer (Ururur ... bopi). Mir gläichen eis, gesinn awer net genee d'nämlecht aus: fann d'Ënnerscheeder!



- rosa
- Oueren hänke schlapp erof
- Ouere stinn an d'Luucht
- Schwanz gekréngelt
- Schwanz hängt riicht erof
- brong, gro a schwaarz



Pyjama

Ech war 4 Méint am Bauch vu menger Mamm a sinn am Abrëll/Mee gebuer gi mat menge bis zu 7 Geschwëster an engem Lager, dat meng Mamm am Gestraisch gebaut hat. Wann ech op d'Welt kommen hunn ech e gesträifte "Pyjama" un. Deen hëlleft mir, mech am Bësch tèschent de Blieder an den Hecken ze verstoppen, wann eng Gefor ass. Meng Mamm huet 8 Zitzen a jidderee vun eis drénkt ëmmer aus der selwechter Zitz. No zwou Woche fänken ech u richteg z'essen.



wëll Sau Sprooch

Meng Mamm erkennt mech un Téin, déi ech vu mir ginn. Mir Wällschwäin «schwätze» mateneen an enger Sprooch, déi ongeféier 10 Téin huet, wéi Grunzen oder Quieken.

Eise "Schwanz" ass e Stëmmungsbarometer. Hängt de Schwanz no ënnen, sinn ech onbesuert, wann ech awer opgereegt sinn, steet e riicht an d'Luucht, esou datt all déi aner Wällschwäin opmierksam ginn.

Wällschwäin Spur an der richteger Gréisst



Spur am Bulli, déi hënescht Ofréck stinn ëmmer méi wäit eraus wéi déi viischt



Spur vum Brillek



Spur vum Erwuessenen



Schwanz

Englier, wild boar, sus scrofa



Mir wunnen a Laf- a Mësch- bëscher wou suppeg Plaze fir eis Bullischwämm (Sul) sinn. Am Bulli wenzelen ass herrlech a ganz wichtig fir eis, fir klengt Gedéiesch aus eisem Pelz lass ze ginn a fir eis ofzekillen. Dono reiwe mer eis laanscht d'Beem. Eise Pelz ass e richtig déckt Buuschtlekleed mat Woll drënner, dofir mécht en elle kale Wanter eis näischt aus.



an esou Sule wenzele mir eis gäer

Kuck mol e Bam, deen esou Bullis- a Spuere sinn, sou grouss war dat Wëllschwäin, dat sech dru geriwwen huet.



eng Sul mat Trëppelpad an d'Gestraich



mir reiwen eis ëmmer un deene nämlechte Beem

op sou Plaze wunne mir



Fellpfleg Sul



lessen



Mir schlofen am Dag am décke Gestraich an owes gi mir op d'Sich no Fudder. Mir verbréngen déi meeschten Zäit fir eist Fudder ze sichen. Mir héieren a riche ganz guft. Jo, eis Ouere gesinn zimlech kleng aus, mä mir héiere super guft. Mat menger zolitter Schnëss wullen ech de Buedem op fir eppes lessbares ze fannen. A menger flaacher Nues sinn Taaschtorganer, déi mir hëllef zesumme mam Richen Insektlarven a Getreidekäeren um Bueden ze fannen. Mir sinn Allesfriesser a friessen och Eechelen, Bucheckeren, Schleeken, Reewiirm a Knolle vu Planzen ...

Mir ginn dacks einfach an e Mais-, Rommel-, oder Gromperestéck, do steet alles an enger Rei a mir brauchen nëmmen ze wullen an ze baffen. D'Bauere sinn zimlech rose mat eis, well mir vill Schued an hire Wisen a Felder maachen.



hei hu mir guft gewullt

dohannen am dichte Gestraich schlofe mir



80 - 95 cm

Wëldschued wëlle Keiler

Well et kee Wollef a kee Bier méi hei gëtt, hu mir hautdesdaags keen natierleche Feind méi.

70 - 200 kg

120 - 160 cm

Brillek

Zand





Aprèl 2006
Schlaangen

Techternach
 3. & 4. Juni 2006



Fotoe vum
 Pandafest
 fënns du op
www.mnhn.lu

**Naturmusée
 Bréissel**

8. August
 2006

