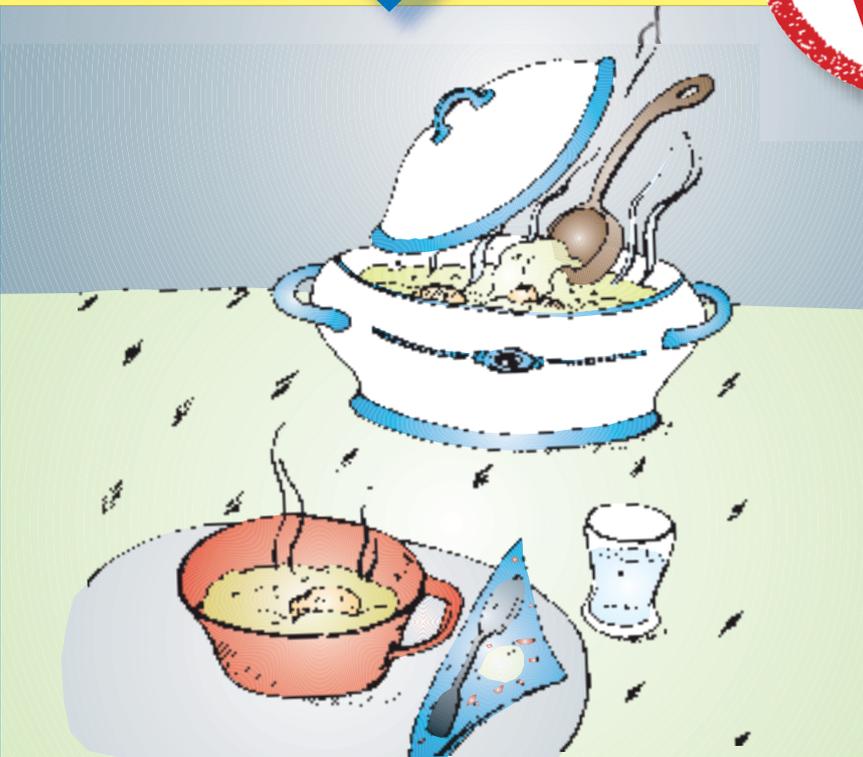


PDF
DOWNLOAD

E-Book
komplett

Kopiervorlagen



Irene Wirth

Kochen lernen in der Schule

Einfache Rezepte für den
Hauswirtschaftsunterricht

Sekundarstufe 1

BRIGG
VERLAG
Büchler

BRIGG
VERLAG
Büchler

Stöbern Sie in unserem umfangreichen Verlagsprogramm unter

www.brigg-verlag.de

Hier finden Sie vielfältige

- **Downloads** zu wichtigen Themen
- **E-Books**
- gedruckte **Bücher**
- **Würfel**

für alle Fächer, Themen und Schulstufen.

© by Brigg Verlag C. Büchler, Beilingerstr. 21, 86316 Friedberg, Inhaberin: Claudine Büchler
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags.

Der Brigg Verlag kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet der Brigg Verlag nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Bestellnummer: 414DL

ISBN 978-3-95660-414-0 (Druckausgabe)

www.brigg-verlag.de



Irene Wirth

Kochen lernen in der Schule

Einfache Rezepte für den Hauswirtschaftsunterricht

Kopiervorlagen

BRIGG  VERLAG

Über die Autorin:

Sie absolvierte eine Ausbildung in Hauswirtschaft und zur Erzieherin. Viele Jahre war sie in Kindergärten und Förderzentren für sprach- und verhaltensauffällige sowie für hörgeschädigte und lernbehinderte Kinder tätig.

© by Brigg Verlag C. Büchler, Beilingerstr. 21, 86316 Friedberg, Inhaberin: Claudine Büchler
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.

Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Hinweis zu §§ 60 a, 60 b UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung an Schulen oder in Unterrichts- und Lehrmedien (§ 60 b Abs. 3 UrhG) vervielfältigt, insbesondere kopiert oder eingescannt, verbreitet oder in ein Netzwerk eingestellt oder sonst öffentlich zugänglich gemacht oder wiedergegeben werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen.

Illustrationen: Ulrike Zahner

Satz: Regina Büchler, Augsburg

Inhalt

Vorwort an die Lehrer und Lehrerinnen	4
Zum Sozialverhalten	4
An die Kinder	6
Brotaufstriche	9
Salate	16
Suppen	23
Soßen	29
Aus Kartoffeln und Korn	35
Gemüse	43
Fleisch, Wurst und Fisch	49
Warme Süßspeisen	54
Nachspeisen	60
Pikantes Gebäck	68
Süßes Gebäck	75
Reime, die Kinder beim Kochen gerne mitsprechen	86
Alphabetisches Rezeptverzeichnis	89



Vorwort an die Lehrerinnen und Lehrer

Zum Sozialverhalten



Wenn wir mit Kindern zusammen kochen, befinden wir uns alle auf einer Ebene. Wir machen Teamarbeit. Wir beziehen die Kinder in die Arbeitswelt der Erwachsenen mit ein. Sie erleben, wie etwas hergestellt wird, das man sehen, zeigen, essen kann und das etwas wert ist. Beim Kochen ergeben sich oft gute Gespräche, auch und gerade über Probleme, die schon längst einmal diskutiert werden sollten.



Beim Vorbereiten und Kochen beobachten die Kinder vielerlei: Veränderungen an Farbe, Aussehen, Form, Geschmack, Geruch. Sie lernen warten und abwarten, bis die Schnitzel gebraten, die Kartoffeln gar und die Brötchen gebacken sind. Abwarten können und Geduld haben sind wichtige Voraussetzungen für das Gelingen eines Essens. Beim Tischdecken üben die Kinder das Abzählen des Geschirrs und des Bestecks. Außerdem wird das Raumlage-Denken (rechts – links – oben – unten) geschult.



Von Tischsitten und -ordnung ist oft die Rede. Das fängt z. B. mit dem Abwarten an, bis sich alle von den Speisen genommen haben, und setzt sich in vielen weiteren Details fort. Das sind zwar nur Kleinigkeiten, aber sie prägen entscheidend Verhalten und Denken. Am Familientisch erleben die Kinder, dass jeder Mensch auch verschiedene Bedürfnisse hat und darauf Rücksicht genommen werden muss, z. B.: Das kleine Geschwisterchen braucht noch Breikost, der Erstklässler mit Zahnlücken kann schlecht vom Apfel abbeißen und die Großmutter hat vielleicht Magenschmerzen.



Kein Fest ohne Festessen! Es müssen aber nicht immer die großen Ereignisse sein; ein Geburtstag, ein Grillabend, ein Besuch von Verwandten oder Freunden sind bereits Anlass genug, ein schmackhaftes Mahl zuzubereiten.

Zur Handmotorik



Eine Vielzahl verschiedenster handmotorischer Tätigkeiten sind in diese Rezepte integriert. Jede Tätigkeit erfordert ein anderes Empfinden, beansprucht andere Muskeln. Beim Schneiden z. B. werden unterschiedliche Erfahrungen bezüglich der Beschaffenheit des Lebensmittels und des Krafteinsatzes gemacht.

Nach einem längeren Zeitraum und ein bisschen Übung wird die Handmotorik der Kinder verbessert, die Hände und Finger werden geschickter und die Kinder bekommen mehr Kraft und Gespür.

Zur Sinneswahrnehmung



Nach unseren Erfahrungen gibt es wenige Bereiche, bei denen ähnlich viele Sinne gleichzeitig gebraucht werden wie beim Kochen. Es sind vor allem die Sinne, die sonst kaum beansprucht werden. Bei vielen Rezepten sind extra Hinweise angegeben, welche Sinne vorzugsweise angesprochen sind.

Kochen mit Kindern, die an ADS (= Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom) leiden



Es ist erstaunlich, dass Kinder, die sehr unruhig sind und sich schlecht konzentrieren können, beim Kochen und Backen gerne mithelfen, mitarbeiten, über einen längeren Zeitraum hin durchhalten und sich über Erfolge freuen können. Behutsam bestreichen sie Plätzchen, formen Klößchen, achten darauf, dass die Brote bunt belegt sind, der Nachtschisch schön garniert und der Tisch hübsch gedeckt sind. Sie passen auf, dass die Fladen rund und die Waffeln nicht zu dunkel werden. Viele von ihnen haben einen ausgeprägten ästhetischen Sinn, der hierbei besonders angesprochen wird und sich entfalten kann. Viele dieser Kinder finden hier ein Gebiet, in dem sie ihre Fähigkeiten sinnvoll und erfolgreich einsetzen können.

Um Missverständnisse auszuschließen



Auffälligkeiten, Störungen oder Behinderungen bei Kindern müssen von Fachleuten diagnostiziert und therapiert werden. Kochen kann jedoch eine Hilfe sein. Über positive Ergebnisse diesbezüglich wird häufig von Eltern und in Fachkreisen berichtet.

An die Kinder



Das Kochen soll dir Spaß machen!

Wenn du dich unsicher fühlst, dann bitte einen Erwachsenen, mit dir zu kochen.



Kochen zu erlernen braucht Zeit!

Genauso viel Zeit wie das Erlernen einer Fremdsprache oder das Spielen eines Instruments.

Nach dem Kochen folgt das Genießen!

Freue dich, wenn es dir gut gelungen ist und es dir und den anderen schmeckt.

Über die Sinne



Stell dir vor, du kannst ...

deine Eltern und das Haus, in dem du wohnst, nicht sehen! Aber auch keine Sonne, keinen Hund, keine Blume, keine Treppenstufen, keine Straße, keinen See!



Stell dir vor, du kannst ...

nicht die Stimme deiner Mutter, keinen Vogel, keine Musik hören. Du verstehst nicht, wenn jemand sagt, dass morgen der Nikolaus kommt, oder wenn du zu einem Geburtstag eingeladen wirst!



Stell dir vor, du kannst ...

keine Blüten, kein frisch gebackenes Brot, keine Bratwürste, kein Heu, keine Seife riechen! Aber auch keine Abgase und keine Giftstoffe!



Stell dir vor, du kannst ...

nichts schmecken! Kein Schokoladeneis, keine Spaghettisoße, keinen Erdbeerkuchen, kein Schnitzel! Aber auch keine schlecht gewordenen Lebensmittel!



Stell dir vor, du kannst ...

nichts spüren und nichts fühlen mit den Händen, dem Mund, der Zunge! Du hättest kein Gefühl, wenn du einen Teddy-Bär, einen Lego-Stein, eine Zeitung, ein Kissen, deine Wimpernhaare anfasst oder eine Katze streichelst. Du würdest auch nichts bei Verbrennungen oder Verletzungen spüren!

Die Sinne sind das Tor zu unserem Körper, unseren Mitmenschen und zu allem, was uns umgibt. Ohne Sinne wären wir sehr hilflos.

Über das Wissen



Wer viel weiß, sieht mehr, hört genauer hin, probiert aus, will mehr erfahren, fragt viel.

Habe den Mut, viel zu fragen. Wer Bescheid weiß, tut sich leichter, das wirst du auch beim Kochen merken.

Gute Fachbücher und Sendungen im Fernsehen helfen dir dein Wissen zu erweitern. Das Wichtigste ist aber, dass du aufmerksam beobachtest, staunst, fragst, lernst, neugierig bist und bleibst.

Deine Hände



Überlege einmal, was deine Hände beim Kochen alles tun. Es sind ganz verschiedene Tätigkeiten wie Schälen, Schneiden, Drehen, Rollen, Ausstechen und Abzupfen. Ist dir bewusst, dass beim Schneiden die eine Hand hält, während die andere sich bewegt?

Je mehr du mit deinen Händen arbeitest, desto beweglicher, geschickter und flinker werden sie. Du lernst auch gleichzeitig, wann und wo du mehr oder weniger Kraft brauchst, und bekommst mehr Gespür für die einzelnen Arbeitsschritte.

Von Augen und Händen



Deine Augen müssen immer die Handarbeit begleiten, nach rechts, links, oben und unten mitgehen, in die Nähe und Ferne schauen, Abstände und Farben erkennen und unserem Gehirn melden, ob z. B. die Plätzchen schon die richtige Farbe haben, sprich durchgebacken sind.

Denk- und Merkfähigkeit



Beim Kochen musst du an vieles denken und prägst dir deshalb vieles ein. Du planst und weißt, in welcher Reihenfolge was zu tun ist, wie Tomatensoße schmecken soll, wie viel Wasser du brauchst, wie du den Pfannkuchen wendest oder den schmutzigen Topf reinigst und was passiert, wenn du Salz mit Zucker verwechselst.

Konzentration



Vergisst du den Brei auf der heißen Herdplatte umzurühren, brennt er am Topfboden an. Lässt du die Eier zu lange kochen, werden sie hart. Kochen die Äpfel zu lange, zerfallen sie. Gibst du in die Suppe zu viel Salz, mag sie niemand essen.

Das Schönste und Wichtigste



... ist natürlich das Essen. Es soll für alle, die mitessen, schön und ein Höhepunkt des Tagesablaufs sein. Das gibt allen Beteiligten das Gefühl, dass man zusammengehört, füreinander da ist und Zeit hat. Hier wird erzählt, sich mitgeteilt, zugehört und Anteil genommen an dem, was der andere macht.

Merkst du, wie häufig das Wort „teilen“ darin vorkommt?

„Teilen“ heißt nicht nur, dass man etwas gibt, sondern dass man auch etwas bekommt.

Das gemeinsame Mahl nimmt in der Familie eine besondere Stellung ein, ihm kommt eine große Bedeutung zu.

Wenn du jemanden zum Essen einlädst, hast du gleich noch mehr Spaß daran. Sei dir bewusst, dass deine Mithilfe beim Kochen ein wichtiger Beitrag für die Familie, Gruppe oder Klasse ist.



*Ärmel hochkrempeln,
Hände mit Seife waschen,
bürsten und abtrocknen,
Kochschürze umbinden!*

Und nun geht's los!

Brotaufstriche

Kräuterbutter

Eieraufstrich

Tomatenaufstrich

Bunter Aufstrich

Frischkäse-Kugeln

Schinkenquark

Brotecken

Bunt belegte Brötchen

Geburtstagsaufstrich

Honigbutter

*Rhabarbermarmelade mit
Bananen*

*Aprikosenkonfitüre mit
Zitronenmelisse*

*Pikante und süße
Brotaufstriche für Brot,
Brötchen, Baguettes,
Fladenbrot und Hefezopf*



Brotaufstriche

Kräuterbutter

Das wird gebraucht:

- 2 Zweige Petersilie
- 2 Zweige Dill
- 2 Blätter Sauerampfer
- 2 kleine Zweige Zitronenmelisse
- etwas Kerbel

250 g weiche Butter

- 3-4 Tropfen Zitronensaft
- 1 Messerspitze Salz
- 1 Messerspitze Kräutersalz
- 1 Messerspitze weißer Pfeffer

So wird's gemacht:

Stiele entfernen, frische Kräuterblätter fein schneiden

glatt rühren

unter die Butter rühren, Kräuter dazurühren

abschmecken, kühl stellen



Wenn du keine frischen Kräuter hast, kannst du auch tiefgekühlte Kräutermischungen kaufen und verwenden.



Kannst du die Butter fast lautlos rühren? Und dann rühre schnell und laut. Rieche an den einzelnen Kräutern. Welcher Geruch gefällt dir am besten? Befühle mit den Fingern jedes Kräuterblatt. Welche Unterschiede gibt es?



Kräuterbutter ist ein schmackhafter Brotaufstrich. Im Kühlschrank hält sie sich einige Tage.

Eieraufstrich

Das wird gebraucht:

4 Eier

- 1 kleine Zwiebel
- 150 g weiche Butter
- ½ Teelöffel Salz
- 1 Messerspitze weißer Pfeffer
- 1 Esslöffel Crème fraîche

Schnittlauch

2-3 Radieschen

So wird's gemacht:

hart kochen (8-10 Minuten), abkühlen lassen, abpellen, in Würfel schneiden

würfeln
glatt rühren
alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Mixstab pürieren

fein schneiden

in Scheiben schneiden

den Aufstrich mit Schnittlauch und Radieschen garnieren

kühl stellen

Eieraufstrich sofort essen und nicht aufheben!



Klopfe das hart gekochte Ei an die Stirn, auf den Handrücken, in den Handteller und auf die Tischplatte. Wo ist das Klopfgeräusch am leisesten? Nimm ein Stückchen Eierschale in die Hand und kratze damit über den Fingerballen. Was spürst du?

Schau dir das feine Häutchen zwischen Schale und Eiweiß an. Der Eidotter ist nach dem Kochen fest und lässt sich herausnehmen. Wie schmecken das Eiweiß und der Eidotter?

Tomatenaufstrich

Das wird gebraucht:

75 g weiche Butter

½ Zwiebel

75 g Fleischtomaten

¼ Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)

1 Messerspitze Pfeffer

1 Messerspitze Salz

1 Messerspitze Zucker

10 Blätter Basilikum



So wird's gemacht:

glatt rühren

fein würfeln

würfeln

alle Zutaten mit dem Mixstab pürieren

fein hacken und unter den fertigen Aufstrich rühren

1 Stunde kalt stellen



An die 4.000 Gerüche kann ein Mensch unterscheiden. Wer sich jedoch beruflich viel mit Riechen und Schmecken befasst, z. B. Weinexperten, kann bis zu 10.000 Gerüche feststellen.

Weißt du, dass wir mit der Zunge schmecken?

Vorne an der Zungenspitze schmecken wir süß und salzig. Etwas weiter hinten an der Seite schmecken wir sauer und bitter. Scharf empfinden wir hinten an der Zunge.

Lege auf deine Zungenspitze ein Zuckerstückchen. Es schmeckt süß! Dann lege das Zuckerstückchen auf den hinteren Teil der Zunge. Schmeckt es immer noch so süß?

Bunter Aufstrich

Das wird gebraucht:

75 g weiche Butter

¼ Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)

½ Teelöffel Salz (knapp)

½ Tasse Sahne

500 g Magerquark

2 Gewürzgurken

1 rote Paprika

½ Glas Perlzwiebeln

1 Bund Schnittlauch



So wird's gemacht:

glatt rühren

unter die Butter rühren

fein würfeln

fein schneiden

Gemüse und Schnittlauch unterrühren

von den Gemüsewürfeln etwas zurückbehalten, mischen und obendrauf streuen



Fasse die glatten, kleinen Perlzwiebeln an.

Rieche an ihnen, auch an der Gewürzgurke und Paprikaschote. Riechen sie ähnlich oder verschieden?

Lass eine Perlzwiebel in ein leeres Glas fallen und dann ein Stückchen Gewürzgurke.

Bei welchem Gemüse ist das Geräusch lauter?

Findest du im Essen die Paprika-, Zwiebel- und Gurkenstückchen wieder?

Haben sie ihre Farbe beibehalten oder hat sich die Farbe verändert?

Friskäse-Kugeln

Das wird gebraucht:

300 g Doppelrahm-Frischkäse (sehr kalt)

fein geschnittener Schnittlauch

Paprikapulver (edelsüß)

gehackte Walnüsse

Salatblätter



So wird's gemacht:

zu gleich großen Kugeln formen

du kannst sie weiß lassen oder wälzen in:

Schnittlauch, dann sind sie grün

Paprikapulver, dann sind sie rot

Walnüssen, dann sind sie braun

Salatblätter auf den Teller legen und die Kugeln darauf setzen



Friskäse lässt sich gut zu Kugeln formen. Es ist wichtig, dass das, was man zubereitet, hübsch und appetitlich auf den Tisch kommt; denn „die Augen essen mit“.

Beim Garnieren mit Gemüse, Obst und Küchenkräutern kannst du deine Fantasie voll einsetzen. Das macht Spaß! Lass dir viel Schönes dabei einfallen!

Über das, was man als selbstverständlich hinnimmt, macht man sich die wenigsten Gedanken, z. B. über das Wasser.

Unser Körper braucht es täglich, damit das Gehirn gut arbeiten und das Blut die Nährstoffe in die Zellen transportieren kann.

In vielen Ländern der Erde ist es knapp und die Menschen müssen oft weite Strecken zurücklegen, wenn sie es holen.

Wir sollten darauf achten, dass unser Wasser, unsere Quellen, Bäche, Flüsse, Seen und Meere sauber bleiben oder wieder sauber werden, denn gutes Wasser ist für uns alle lebensnotwendig.

Schinkenquark

Das wird gebraucht:

500 g Sahnequark

½ Tasse Milch

½ Teelöffel Salz (knapp)

2 Gewürzgurken

100 g roher Schinken

1 Bund Dill

So wird's gemacht:

verrühren

Zutaten fein würfeln

fein schneiden

Gurken, Dill und Schinken in die Quarkmasse rühren, etwas davon zurückbehalten und kreisförmig auf den Schinkenquark geben



Nimm den Dill und schüttle ihn kräftig.

Mache es noch einmal und schließe dabei die Augen. Hörst du das Geräusch?

Befühle die zarten Dillblätter. Wie schmeckt Dill?

Hast du Lust, die vielen kleinen Blättchen zu zählen, die an einem Zweiglein sind?

Brotecken

Das wird gebraucht:

- 12 Scheiben Vollkornbrot (viereckig)
- 300 g Doppelrahm-Frischkäse
- 1 Stück Salatgurke
- 1 Stück Zucchini
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 Fleischtomate



So wird's gemacht:

die Brotscheiben mit dem Frischkäse bestreichen, diagonal durchschneiden, so, dass Dreiecke entstehen

jede Gemüseart extra würfeln und jeweils in einen Teller geben

die Brotecken mit der bestrichenen Käsesseite in jeweils eine Gemüsesorte drücken, damit die Brotecken verschiedene Farben bekommen

auf einer Platte anrichten



Was schmeckst du im Mund am deutlichsten? Das Brot, den Frischkäse oder das Gemüse? Was geschieht beim Schlucken? Wozu brauchen wir den Speichel? Was macht die Zunge beim Kauen und Schlucken? Spürst du die Spucke im Mund?



Die Zunge ist mit etwa 9.000 Geschmacksknospen bedeckt. Sobald Nahrung in den Mund kommt, kannst du sie schmecken.

Bunt belegte Brötchen

Das wird gebraucht:

- 6-8 Brötchen
- Butter
- gewaschene Salatblätter
- Wurst
- Schinken
- Käse
- Eier (hart gekocht)
- Gurke
- Radieschen
- Tomate
- Paprika

So wird's gemacht:

mit einem Messer halbieren

die Schnittflächen mit Butter bestreichen

auf die Brötchen legen

die Brote so belegen, dass sie bunt und appetitlich aussehen



Du bist jetzt ein Künstler, der die Brötchen in kleine Kunstwerke verzaubert. Hast du schon mal etwas von Kochkunst gehört? Was stellst du dir darunter vor?

Geburtstagsaufstrich

Das wird gebraucht:

- 100 g gemahlene Haselnüsse
- 50 g Kokosflocken
- ½ Tasse Milch
- 1 Becher Sahne
- 3 Esslöffel Kakao

- 8 getrocknete Feigen

- Honig

- Schokoladenstreusel

So wird's gemacht:

- alles zusammen verrühren

- fein würfeln und unterrühren

- den Aufstrich mit Honig süßen

- darüber streuen



Die Kokosnuss wächst an der Kokospalme, vorwiegend in feucht-warmen Gebieten des Äquators. Kokosflocken entstehen aus geraspelttem und getrocknetem Fruchtfleisch der Kokosnuss. Kokosnüsse werden zum Herstellen von Margarine und Bratfett (Kokosfett) sowie zur Seifenherstellung verwendet.

Gemahlene Haselnüsse sind leicht und flockig, fühlen sich wie Pulver an. Sicher hast du Haselnüsse schon am Strauch gesehen, auch als sie noch grün waren? Haselnusssträucher wachsen bei uns in Gärten, an Rainen und Waldrändern.



Wenn du möchtest, kannst du noch eine Messerspitze Zimt darunter rühren.

Honigbutter

Das wird gebraucht:

- 100 g weiche Butter
- 75 g weicher Honig
- ½ Teelöffel Zitronensaft

- 2 Esslöffel Nüsse
- 2 Esslöffel Rosinen

So wird's gemacht:

- miteinander verrühren

- fein hacken und darunter rühren



Hast du schon einmal einen Bienenstand gesehen? Kennst du einen Imker (so heißt der Mann, der die Bienen züchtet)?

Er könnte dir sehr viel über das Bienenvolk erzählen, z. B. wie fleißig die Bienen den Nektar einsammeln und wie der Honig aus den Waben genommen und geschleudert wird. Aber sicher hast du schon von Blüten-, Wald-, Tannen-, Wiesen-, Akazien-, Löwenzahn-, Sonnenblumen-, Klee- und Lindenblütenhonig gehört. Was stellst du dir unter diesen Namen vor? Du kannst auch deine Lehrkraft fragen. Die kann dir bestimmt viel darüber berichten.

Damit die wertvollen Nährstoffe im Honig erhalten bleiben, soll er nicht über 40 Grad erhitzt werden.



Rhabarbermarmelade mit Bananen

Das wird gebraucht:

1 kg Rhabarber (geputzt)

200 g Bananen (ohne Schale)

1 kg Gelierzucker 1:1



So wird's gemacht:

in 1 cm lange Stücke schneiden

in kleine Stücke schneiden

Rhabarber und Bananen in einen großen Topf geben, mit dem Gelierzucker vermischen, unter ständigem Umrühren aufkochen lassen (3 Minuten bei starker Hitze kochen)

die heiße Marmelade in gereinigte Gläser füllen, Deckel zuschrauben, die Gläser 5 Minuten auf den Kopf stellen

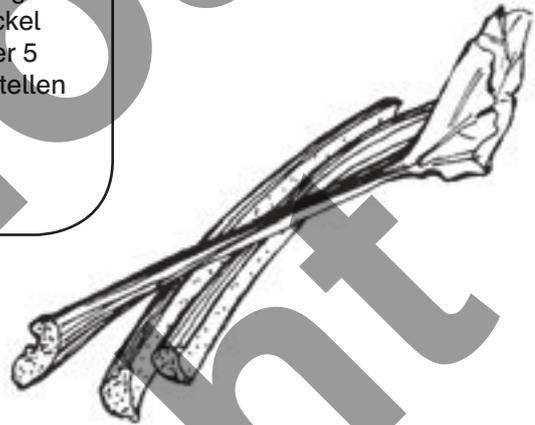
erkalten lassen



Der Rhabarber ist leicht säuerlich und wird beim Kochen schnell weich.

Die Bananen sind süß. Dadurch wird die Marmelade milder im Geschmack.

Die Heimat des Rhabarbers ist Nordwestchina, die Mongolei und Südsibirien. Seit etwa 250 Jahren wird er auch bei uns angebaut.



Aprikosenkonfitüre mit Zitronenmelisse

Das wird gebraucht:

1200 g reife, entsteinte Aprikosen

500 g Gelierzucker 2:1

2–3 Esslöffel gehackte Blätter Zitronenmelisse

So wird's gemacht:

klein würfeln

untermischen

Aprikosen mit dem Zucker aufkochen, ständig umrühren, 4 Minuten bei starker Hitze kochen lassen

Zitronenmelisse dazugeben, nochmals aufkochen lassen

die Marmelade in gereinigte Gläser füllen, Deckel zuschrauben, Gläser 5 Minuten auf den Kopf stellen

erkalten lassen



Hörst du es, wenn die Marmelade bei starker Hitze kocht oder wenn sie nur ein bisschen blubbert?

Fasse die Blätter der Zitronenmelisse an.

Sie sind etwas haarig. Zerreiße ein Blättchen zwischen den Fingern und rieche daran.

Wie sehen die Melisseblätter in der gekochten Konfitüre aus?



Salate

*Salate
für
mittags
und
abends*

Salate

Feiner Feldsalat

Ostersalat

Käse-Wurst-Salat

Nudelsalat

Möhrenrohkostsalat

Tomatensalat mit Walnüssen

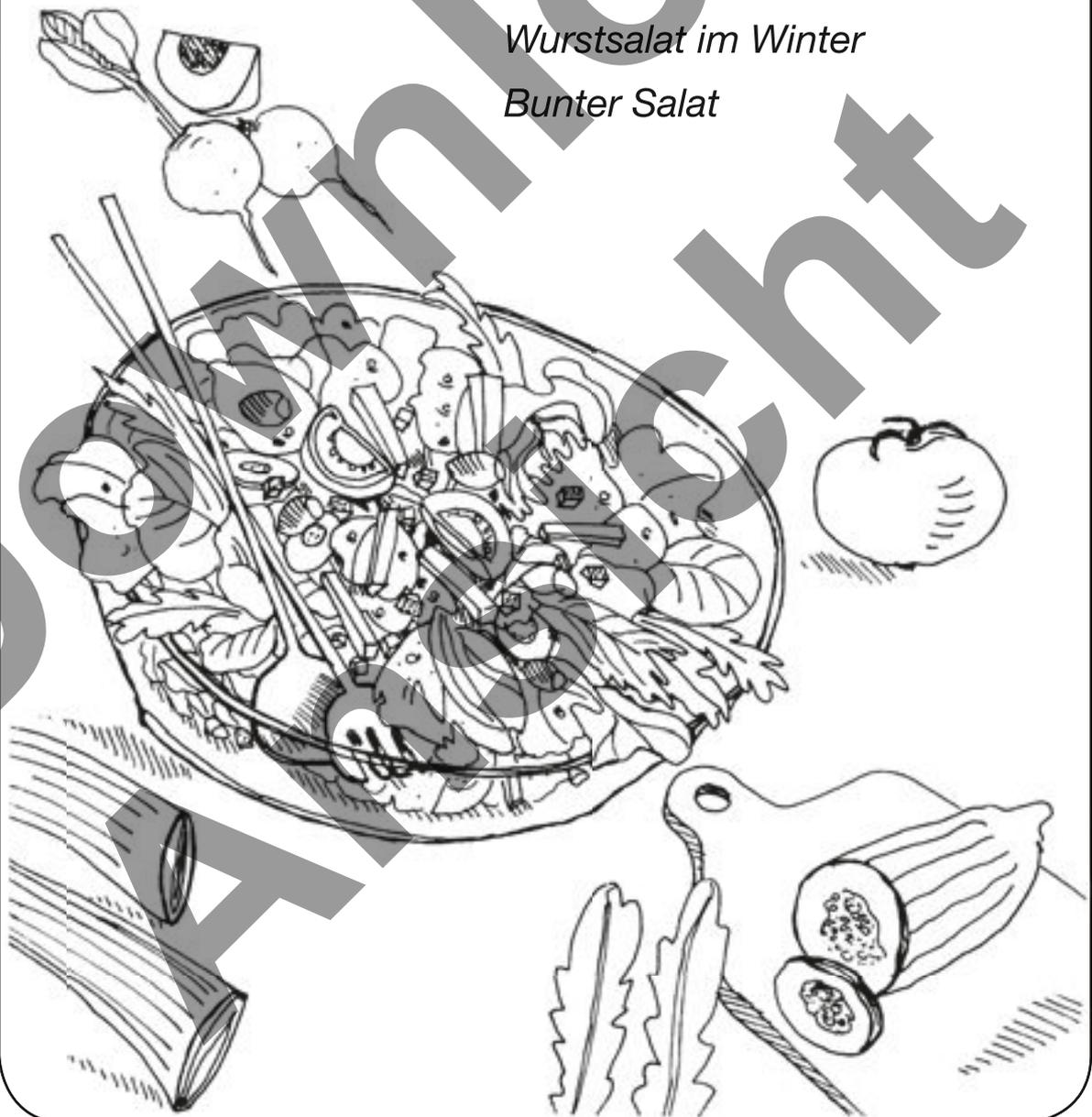
Kartoffelsalat mit Gurke

Chinakohlsalat

Lauchsalat

Wurstsalat im Winter

Bunter Salat



Feiner Feldsalat

Das wird gebraucht:

250 g Feldsalat

200 g Hartkäse

2 Birnen

½ Glas Perlzwiebeln

1 Esslöffel süßer Senf

2 Esslöffel Sonnenblumenöl

1 Esslöffel Obstessig

1 Messerspitze weißer Pfeffer

etwas Salz



So wird's gemacht:

gründlich waschen, putzen

in kleine Würfel schneiden

Marinade anrühren, unter die anderen Zutaten rühren

den Salat 15 Minuten ziehen lassen



Sieh dir die dunkle Farbe und die kleinen Büschel des Feldsalats an. Rieche daran. Befühle die Blätter. Lass ein Büschel auf die Tischplatte fallen.

Ist dabei etwas zu hören?

Was schmeckt dir vom Salat am besten?

Die Salatblätter, der Käse, die Birnen oder die Perlzwiebeln?



Feldsalat wurde früher nicht in Gärten angebaut. Er wuchs wild auf den Feldern und heißt deshalb „Feldsalat“.

Ostersalat

Das wird gebraucht:

4 Eier (davon ein Ei zum Garnieren zurückbehalten)

1 Bund Radieschen

100 g roher Schinken

100 g Gouda Käse

1 Hand voll Kresse

1 Becher Joghurt

3 Esslöffel Crème fraîche

1-2 Esslöffel Essig

etwas Salz

So wird's gemacht:

8-10 Minuten kochen, abkühlen lassen, abpellen, würfeln

waschen, Blätter und Wurzelenden abschneiden, Radieschen in dünne Scheiben schneiden

in Streifen schneiden

in kleine Stücke schneiden

fein schneiden (etwas zurückbehalten)

Marinade anrühren, unter die anderen Zutaten rühren

den Salat etwa 1 Stunde ziehen lassen, mit restlichem Ei und Kresse garnieren



Welche Farben haben diese Nahrungsmittel?

Weshalb schneiden wir bei den Radieschen die Blätter und die Wurzelenden ab?

Die Kressepflänzchen haben ganz zarte Wurzeln. Nimm ein Pflänzchen in die Hand und betrachte die Blätter, den Stängel, die Wurzeln.

Wie hört es sich an, wenn du Kresse und Radieschen schneidest?

Käse-Wurst-Salat

Das wird gebraucht:

200 g Emmentaler (oder
Leerdamer Käse)
200 g Fleischwurst

400 g Tomaten

1 Bund Schnittlauch

3 Esslöffel Weinessig
3 Esslöffel Sonnenblumenöl
1 Messerspitze Salz
1 Messerspitze Pfeffer

So wird's gemacht:

in kurze Streifen schneiden

in kleine Stücke schneiden

fein schneiden

Marinade anrühren, unter alle
Zutaten rühren
30 Minuten ziehen lassen



Kannst du bei geschlossenen Augen erraten, ob dir jemand ein Stückchen Käse oder ein Stückchen Wurst auf die Zunge gelegt hat?



Schau dir die Löcher im Käse an. Jedes Loch ist anders. Lass den Essig langsam in die Schüssel laufen und dann das Öl. Was fällt dir auf?



Weißt du, dass man 100 Liter Frischmilch braucht, um 7 kg Hartkäse herzustellen? Vielleicht ist es dir möglich, im Urlaub eine Käserei zu besichtigen.

Nudelsalat

Das wird gebraucht:

250 g Nudeln (Vollkorn)
2-3 Liter Wasser
1 Teelöffel Öl
1 Teelöffel Salz

1 rote Paprika
1 grüne Paprika
½ Salatgurke
1 Fleischtomate
1 kleine Zucchini

150 g Hartkäse

1 Bund Petersilie

1 Becher Joghurt
2 Esslöffel süße Sahne
½ Becher Sauerrahm
½ Teelöffel Salz
1 Teelöffel Zucker
3-5 Esslöffel Essig

(Menge reicht für 8-10
Kinder.)

So wird's gemacht:

Nudeln in Wasser, Salz und
Öl bissfest kochen, Wasser
abgießen, Nudeln abkühlen
lassen

das Gemüse waschen,
würfeln (zum Garnieren
etwas zurückbehalten)

würfeln

waschen, Blätter fein
schneiden

Marinade anrühren, unter alle
Zutaten rühren

Salat 1 Stunde ziehen lassen,
mit Gemüse garnieren



Die Nudeln sind nach dem Kochen etwas größer, weich und glitschig. Vor dem Kochen sind sie hart und brechen leicht. Wie schmeckt dir das Gemüse besser: roh oder angemacht im Salat?

Möhrenrohkostsalat

Das wird gebraucht:

- 500 g Möhren
- 1 Stück Sellerieknolle
- 1 Apfel
- 3 Esslöffel Zitronensaft
- 4 Esslöffel süße Sahne
- 4 Esslöffel Joghurt
- 1 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1 Teelöffel Honig
- ½ Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- ½ Bund Petersilie

So wird´s gemacht:

- waschen, Haut abschälen
- waschen, Wurzeln entfernen
- Kernhaus entfernen
- Möhren, Sellerie und Apfel grob reiben
- alles zusammen mit Möhren, Sellerie und Apfel vermengen
- waschen, Blätter fein schneiden, als Häufchen obendrauf setzen



Beim Einkaufen darauf achten, dass Gemüse und Nahrungsmittel aus der Region kommen. Die Ware ist frischer und es sind keine langen und teuren Transporte nötig.

Frisches Gemüse enthält viele Nährstoffe, die vom Blut aufgenommen werden. Das Blut ist ständig in Bewegung und bringt die Nährstoffe überall hin, wo sie gebraucht werden, egal ob in die Haarwurzeln, in die kleine Zehe, Kniescheibe oder Nasenspitze.

Unser Blut ist Tag und Nacht am Fließen, selbst wenn wir schlafen. Rotes Gemüse oder rote Früchte sind außerdem gut für die Blutbildung.

Besonders wichtig ist das Kauen von rohem Gemüse. Das kräftigt Zähne, Zahnfleisch und die gesamte Mundmuskulatur.

Ist dir bewusst, dass deine Esswerkzeuge gleichzeitig deine Sprechwerkzeuge sind? Kräftige, gesunde, gut trainierte Muskeln im Mundbereich ermöglichen ein leichteres und müheloses Sprechen.

Deine Zunge ist ein sehr bewegliches, muskulöses Organ. Du brauchst sie zum Essen, Trinken, Schlucken, Sprechen und Singen.



Halte eine Tomate und eine Walnuss an deine Backe. Welche Frucht ist kälter? Nimm eine Tomate und eine Walnuss in die Hand. Wie fühlen sie sich an?

Rolle eine Tomate und eine Walnuss über die Tischplatte. Was beobachtest du?

Tomatensalat mit Walnüssen

Das wird gebraucht:

- 500 g Fleischtomaten
- 1 grüne Paprika
- 1 kleine Dose Maiskörner
- 150 g ganze Walnüsse
- 1 Bund Petersilie
- 4 Esslöffel Olivenöl
- ½ Esslöffel Zitronensaft
- 1 Messerspitze Zucker
- etwas Salz

So wird´s gemacht:

- in Stücke schneiden
- Kerne und weißes Fruchtfleisch entfernen, in feine Streifen schneiden
- abtropfen lassen
- aufknacken, Kerne herausnehmen, zerkleinern
- Blätter fein schneiden
- Marinade anrühren, mit dem Gemüse vermengen
- den Salat 15–20 Minuten ziehen lassen



Kartoffelsalat mit Gurke



Das wird gebraucht:

800 g kleine Kartoffeln
(oder Salatkartoffeln)

- 6 Esslöffel Öl
- 2 Esslöffel Kräuteressig
- ¼ Liter Gemüsebrühe
- 1 Teelöffel Salz (knapp)
- 1 Messerspitze weißer Pfeffer

½ Tasse feingeschnittene
Kräuter

So wird's gemacht:

waschen, weich kochen,
etwas abkühlen lassen,
abschälen, in Scheiben
schneiden

Marinade anrühren

die Kräuter waschen, fein
schneiden, etwas zum
Garnieren zurückbehalten

Marinade und Kräuter mit
den Kartoffelscheiben
vermengen, den Salat
1 Stunde ziehen lassen

mit Kräutern garnieren



Zum Garnieren kannst du auch ein hart gekochtes Ei, Radieschen oder Tomaten verwenden. Auf frisches Grün und leuchtende Farben wie bei Kräutern, Radieschen oder Tomaten fixieren sich unsere Augen. Gleichzeitig regt es unseren Appetit an.

Betrachte an einem Gemüse- und Obststand die herrlichen Farben! Schon beim Anschauen bekommst du Lust aufs Hineinbeißen.

Chinakohlsalat

Das wird gebraucht:

1 kleiner Chinakohl

2 Orangen

- 4 Esslöffel Obstessig
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Messerspitze Salz
- ½ Teelöffel Kräutersalz
- 3 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- 1 Bund fein gehackte Petersilie
- 4 Esslöffel Sahne

So wird's gemacht:

waschen, putzen, in feine
Streifen schneiden

abschälen, würfeln

Marinade anrühren, mit
Chinakohl und Orangen
vermischen

Salat 10-15 Minuten ziehen
lassen



Chinakohl kommt tatsächlich ursprünglich aus China. Vorwiegend im Süden Chinas wird er angebaut.

Was fällt dir bei den Namen Rotkohl, Blumenkohl, Spitzkohl, Weißkohl, Grünkohl, Rosenkohl ein?

Sehen sich diese Kohlsorten ähnlich?

Schmeckt Chinakohl ähnlich wie Blumenkohl oder ganz anders?