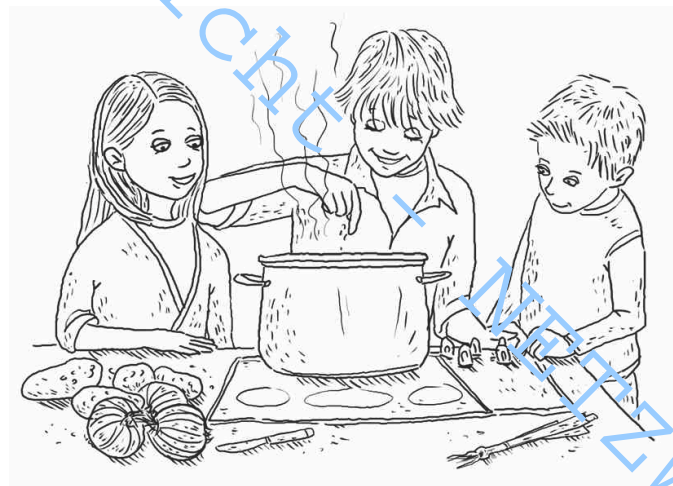


Jule Philippi

Pizza, Pasta und Gemüse

Kochen kann ich auch
Kopiervorlagen für Kinder



Vandenhoeck & Ruprecht

Inhalt

Hinweise zum Arbeiten und Spaßhaben	4
Frühstück, Pausenbrot und Snacks	
Frühstück	6
Pausenbrot	10
Snacks für zwischendurch	14
Spaßrezepte - man muss nicht alles mögen	18
Gerichte für mittags und abends	
Suppen und Eintöpfe	19
Salate	24
Nudelgerichte	29
Kartoffelgerichte	32
Getreidegerichte	37
Fleisch und Fisch	40
Nachtsch	43
Nützliche Infos	
Ernährungs-Pyramide	47
Bewegungs-Pyramide	51
Saison-Kalender für Obst und Gemüse	54
Kräuter und Sprossen - selbst gezogen	56
So isst du richtig - 12 goldene Regeln	58
Tischdecken	59
Die wichtigsten Maßeinheiten und Küchengeräte	61
Wenn mehrere zusammen kochen	64

Hinweise zum Arbeiten und Spaßhaben

Nie war eine gesunde Ernährung so wichtig wie heute.

Die Zahl adipöser (dickleibiger) Kinder in den Klassen nimmt zu, ebenso die Anzahl der Kinder, die ADS/ADHS haben, die an Asthma oder Neurodermitis leiden. All das lässt sich durch eine gesunde und vollwertige Ernährung positiv beeinflussen. In unserer Zeit aber werden viele Kinder nicht mehr vollwertig ernährt. Das Frühstück fällt aus, als Pausenfrühstück gibt es einen Schokoriegel, mittags Fertiggerichte, zwischendurch - vor dem Fernseher oder dem Computer - Chips und Süßigkeiten. Zum Trinken gibt es Cola und Limo.

Pizza, Pasta und Gemüse soll Kinder an eine gesunde Ernährung heranführen, eine Ernährung, die auf viel Fett, weißes Mehl und raffinierten Zucker bewusst verzichtet und vitaminreiche, vollwertige Lebensmittel vorzieht. Viele der vorgestellten Rezepte bieten eine gute Alternative zu Pommes, Currywurst und Co. Die Kinder werden aber auch angeregt, Gerichte auszuprobieren, die sie noch nicht kennen. *Pizza, Pasta und Gemüse* stellt Gerichte aus der französischen, italienischen, griechischen, türkischen und afrikanischen Küche vor. Auf Gerichte mit Schweinefleisch wird bewusst verzichtet, damit auch die Kinder freudig zulan- gen können, die aus religiösen Gründen kein Schweinefleisch essen dürfen.

Pizza, Pasta und Gemüse ist mehr als eine bloße Rezeptesammlung. Die Ernährungspyramide wird ebenso vorgestellt wie die Bewegungspyramide. Denn nicht nur gesundes Essen ist wichtig, wenn man gesund bleiben will; man muss auch in Bewegung bleiben. Die Kinder lernen außerdem die wichtigsten Tischregeln kennen; sie lernen, wie man mit den wichtigsten Küchengeräten umgeht, wie man Sprossen und Kräuter auf der Fensterbank zieht, zu welcher Jahreszeit man welches Obst und welches Gemüse frisch kaufen kann. Ganz wichtig: Sie machen die Erfahrung, dass sie selbst etwas für ihr gutes Essen tun können, dass leckeres, gesundes Essen leicht und schnell zubereitet werden kann - kurz, sie erwerben Koch-Kompetenzen, die weit über die Schule hinaus den Alltag positiv bestimmen.

Im ersten Abschnitt geht es um das gesunde Frühstück. Es werden Rezepte für Müsli, Brötchen und gesunde Brotaufstriche vorgestellt. Die Zwischenmahlzeit am Morgen sollte aus viel frischem Obst und Gemüse bestehen. Entsprechend lernen die Kinder, wie man Obstsalat, Rohkostplatten und verschiedene Dips bereitet. Nachmittags dürfen es dann auch mal süße Snacks sein. Der nächste Abschnitt ist dem Mittagessen und Abendessen gewidmet. Es geht um Suppen, Salate, Hauptgerichte mit Kartoffeln, Nudeln, Getreide, Fleisch und Fisch und gesunde Desserts. Die Kinder sollen hier Kompetenzen erwerben, die ihnen auch

Snacks für zwischendurch

Kuchen und Kekse, die man kauft, sind oft sehr süß. Bei unseren Nachmittags-snacks darf man auch öfter zulangen.

Popcorn hast du sicher schon einmal gekauft. Du kannst es aber auch selbst machen. Das geht schnell und macht Spaß. Obendrein ist selbstgemachtes Popcorn viel billiger. Den Mais kaufst du am besten im Bioladen oder im Reformhaus. Dort ist er nämlich am preiswertesten.

Du brauchst je nach Popcorn-Hunger:

1 EL Öl und 2 Esslöffel Mais ODER

2 EL Öl und 2 Esslöffel Mais ODER

3 EL Öl und 3 Esslöffel Mais ... UND

2 EL Butter oder Margarine

außerdem Honig oder Ahornsirup oder Rohrzucker oder Salz

Manche Leute mögen Popcorn sogar mit Knoblauch, Basilikum und Parmesan. Probiere einfach aus, was dir schmeckt.

Erhitze das Öl in einem großen Topf und gib ein Maiskorn hinein. Wenn es aufspringt, gib die anderen Maiskörner hinzu und mach einen Deckel auf den Topf. Schüttele den Topf hin und wieder.

Wenn alle Maiskörner „gepoppt“ haben – das kann man hören – ist das Popcorn fertig – fast! Jetzt musst du nur noch die Butter oder die Margarine schmelzen und den Honig / Ahornsirup / Rohrzucker / das Salz oder den Knoblauch zugeben. Übergieße das Popcorn mit der Würzbutter und vermenge alles gründlich. Serviere möglichst schnell, denn warm schmeckt Popcorn am besten.



Salate

Salat ist lecker und gesund - je frischer, desto besser schmeckt er. Und er sorgt für eine Extra-Portion Vitamine: Macht einen tollen Salat für die ganze Klasse: Jeder bringt Zutaten mit.

Blattsalate: Kopfsalat, Eisbergsalat, Batavia, Romana, Radicchio, Chicoree, Rucola, Feldsalat, ...

Gemüse: Paprika, Gurken, Tomaten, Karotten, Zwiebel, Radieschen, Fenchel, Champignons, Mais, gekochte Erbsen, ...

Schafskäse, Mozzarella, geriebener Goudakäse

Thunfisch, Putenbrust, ...

Alle Zutaten werden in mundgerechte Bissen zerkleinert, in eine große Schüssel gegeben und mit einem Dressing vermischt - fertig!

Was wäre ein Salat ohne ein leckeres Dressing? Hier sind drei verschiedene Salatsoßen - probiert einfach aus, welche euch am besten schmeckt:

Pikantes Dressing

Saft von 5 Zitronen
oder 250 ml
Weinessig
5 TL Senf
250 ml
Sonnenblumenöl
10 EL gehackte
Kräuter (Petersilie,
Schnittlauch, Dill,
... was du magst)
Knoblauch nach
Geschmack

Nuss-Dressing

für 10 Portionen brauchst du:

500 g Magermilch-
joghurt
Saft von 5 Zitronen
5 EL Nussmus
250 ml Nussöl
200 g grob gehackte
Nüsse

Joghurt-Dressing

500 g Magermilch-
joghurt
1 TL mittelscharfen
Senf
3 TL Mineralwasser



Vermische alle Zutaten gut miteinander.

Für ein Wurstgulasch für vier Kinder brauchst du:

3 Zwiebeln	8 Geflügelwürstchen
250 Gramm Champignons	4 kleine Zucchini
1 EL Öl	1/4 l Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer
Gemischte Kräuter und Knoblauch nach Geschmack	
200 ml Milch	

Schneide die Zwiebeln in grobe Stücke, die Würstchen und die Champignons in Scheiben und die Zucchini in Würfel.

Erhitze das Öl in einem großen Topf. Gib die Zwiebeln und die Würstchenscheiben hinzu und brate sie an. Lösche alles mit der Gemüsebrühe ab. Lasse das Ganze bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten kochen. Dann erst gibst du die Zucchini und die Pilze hinzu.

Verrühre die Kräuter mit der Milch und gib sie zum Gulasch. Würze nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Paprika und Knoblauch - fertig!

Wenn du Geburtstag hast oder wenn ihr ein Klassenfest zusammen feiern wollt, dann reicht ein Wurstgulasch für vier Kinder natürlich nicht.

Schreibe auf, welche Mengen du für zehn Kinder und für zwanzig Kinder benötigst.
