



# Inhalt



Seite

Vorwort .....4

**1** Einführung.....4-7

**2** Abwechslungsreiche Anregungen.....8-28

2.1 Projekt: Unser Fünf-Sterne-Frühstück – grundlegende Infos .....8-10

2.2 Regeln zum Kinderkochkurs .....11-12

2.3 Essrituale.....12-14

2.4 Benimmregeln .....15-18

2.5 Mittagessen in der Schule .....19-20

2.6 In der Weihnachtsbäckerei.....21

2.7 Tipps und Tricks für den Kinderkochkurs .....21-22

2.8 Sinnesschulung und Sinnesspiele im Kinderkochkurs.....23

2.9 Kreativität fördern durch Bastel-Kochen und Bastel-Backen.....24-25

2.10 Spiele und Lernmaterialien selbst herstellen .....26-28

**3** Rezepte- und Ideensammlung .....29-87

3.1 Bastel-Kochen und Bastel-Backen.....30-40

3.2 Weihnachtliches.....41-48

3.3 Österliches .....49-53

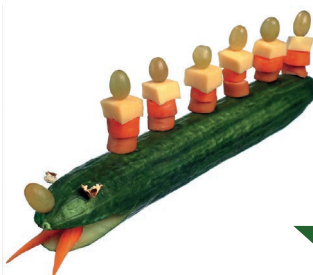
3.4 Kochen und backen mit Herd und Backofen.....54-60

3.5 Backen und Kochen bei uns .....61-64

3.6 Rezepte aus aller Welt .....65-76

3.7 Genüssliche Geschenke .....77-87

Zu jedem Rezept gibt es Farbfotos. Diese sollen die Nachahmungslust aktivieren. Kinder und Eltern steuerten nicht nur unzählige Rezepte bei, sondern erfanden viele Angebote selbst und kopierten sich aus unserem Ordner nach Herzenslust ihre Wunschrezepte zu einem eigenen, ganz persönlichen Buch. Die Rezepte sind Vorschläge und Bausteine, die nach eigenem Geschmack oder eigener Vorstellung auch abgeändert werden können.



# Vorwort

## Ernährungserziehung – Sinnesanregungen – Ästhetik schärfen – Spiele – Benimmkurs – ungewöhnliche Rezepte bei uns und anderswo – Fotos

Kinder sind begeistert, wenn sie aktiv kochen, backen, gestalten und erleben dürfen, anstatt in der Zuschauerrolle zu verharren. Hier sind die „Best-Off-Ergebnisse“ meiner 44 Berufsjahre im In- und Ausland. Die Schüler waren sehr kritische Testesser ... und so entstand dieses Buch.

Unzählige Eltern haben uns in die Geheimnisse ihrer internationalen Küche eingeweiht. Viele bereits bekannte Gerichte, aber auch all die vielen sehr persönlichen, authentischen Rezepte.

Ästhetische und soziale Kompetenzen zu erwerben sind eines der Standbeine dieses Kinderkochkurses. Auch Erziehungs- und Ernährungsbewusstsein nehmen einen wichtigen Raum ein. Nahrungs- und Genussaufnahme im gesunden Wechsel, Möhren statt Schokokuss, das ausgewogene Angebot macht es aus.

Und das Auge isst immer mit. Unser „Fünf-Sterne-Frühstück“ vor der großen Schulpause ließ Eltern weltmeisterliche Pauseangebote gestalten, sowohl im Kindergarten als auch in der Grundschule.

Sinneserfahrungen an unterschiedlichen Stationen, experimentelles Erkunden von Lebensmitteln, Benimm-Regeln und Essrituale waren genauso wichtig wie der Umgang mit Herd, Backofen, Mixer oder mit Messer und Gabel.

Das Mittagessen in der Einrichtung selbst zuzubereiten, dazu den Schulleiter, Eltern oder Kollegen einzuladen, war immer ein ganz besonderer Höhepunkt.

Hinzu kamen im Laufe der Jahrzehnte selbst entworfene Arbeitsblätter, Sinnesspiele, musische Einbindungen in allen Facetten ... und natürlich wurde der Transfer in unseren Alltag und Weltwissen bewusst erprobt.



### Schon gewusst?

Jeder Mensch verzehrt mehrere Mahlzeiten pro Tag und jene ein ganzes Leben lang. Bei Annahme von 70 Lebensjahren eines Menschen ergibt dies folgendes Faktum:

- 78.840 Mahlzeiten nimmt der Mensch lebenslang zu sich.
- 105.120 Mahlzeiten sind es, inkl. Kaffee & Kuchen. Diese Mahlzeiten beinhalten:
- 50.000 Liter div. Getränke und
- 30.000 kg feste Nahrung.
- 6 Jahre (!) seines Lebens ist der Mensch somit nur mit Essen beschäftigt!
- 10 Jahre wären es, rechnet man zudem die Zubereitungszeit hinzu.

# 1 Einführung

Kinder sind begeistert, wenn sie Kochen und Backen dürfen und nicht nur in die Zuschauerrolle gedrängt werden. Experimentieren mit Lebensmitteln und kreativ etwas daraus herzustellen ist faszinierend. Und mancher Gemüsemuffel wurde dabei zum Grünzeug-Fan.

So ganz nebenbei erfahren Kinder etwas über Nahrungsmittel. Sie erkunden diese mit allen Sinnen, d. h. sie berühren sie, riechen daran, erkunden Formen, Farben, Gerüche ... Auch lernen sie etwas über Saat und Ernte, über Wachstum und wo die Nahrungsmittel eigentlich herkommen. Kinder machen sich darüber Gedanken, wie Kinder in aller Welt essen, über Essenzubereitung, Überfluss und Nahrungsknappheit. Die Themenbereiche reichen von Armut und Reichtum, Hunger und satt sein bis zum Überflussangebot in unseren Supermärkten und Einkaufsmöglichkeiten.

Unsere heutigen Kinder kennen allzu oft weder die Nahrungsmittel mit Namen, geschweige denn, wie sich Nahrungsmittel unterscheiden, sich anfühlen, wie sie schmecken und wie man etwas Leckeres, auch für das Auge, zubereitet. Diese sinnlichen Entdeckungen und Erfahrungsfelder sprechen das Kind an und binden es ganzheitlich ein.

Gesunde Ernährung wird angeboten, hergestellt und gekostet als Kontrastprogramm zum Fastfood. Bewusstes Essen wird angeregt und der sorgfältige Umgang mit Lebensmitteln vermittelt. Den Kindern werden ihre eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten dadurch oft erst bewusst.

Wie decke ich den Tisch richtig? Wozu benutzt man Besteck? Warum muss man die Hände waschen? Weshalb sind Tischsitten und Tischmanieren unverzichtbar?

## Danksagung

In über vierzig Berufsjahren beteiligten sich Eltern aus aller Welt aktiv und praktisch in unserem wöchentlichen Kinderkochkurs. Sie kochten in der Klasse, erprobten in Kleingruppen exklusive Gerichte aus ihren Heimatländern, verköstigten und verwöhnten die Kindergruppe, andere Klassen und uns Lehrkräfte.

Dieses gegenseitige, fruchtbare und Spaß machende Geben und Nehmen verband uns in ganz besonderer Weise, denn „Liebe geht durch den Magen“ sagt ein treffendes Sprichwort. So wuchs unser Kinderkochbuch immer mehr. Zahlreiche Mütter und Großmütter bedienten sich daraus und bei manchem Fest oder Kinderparty standen unsere Gerichte im Mittelpunkt. Ein schöneres „Danke schön“ kann es nicht geben und mit diesem Buch möchte ich dieses zurückgeben. Ohne die Eltern und Großeltern dieses langen Zeitfensters wäre das Buch nicht möglich gewesen.

Also, liebe Eltern und Großeltern aus aller Welt, ein „**Herzliches Dankeschön**“.

## Praktische, soziale und ästhetische Kompetenzen erwerben

Im Unterrichtsalltag stehen Lernen, Unterrichtsvermittlung und Wissenserwerb im Vordergrund.

Gleichzeitig fordern die Bildungspläne vom Kindergarten bis zum Abitur musische Förderung ein, die jedoch bei Unterrichtsausfall zugunsten von Wissen erwerben und vermittelt bekommen (Lehrplan), entfallen oder gekürzt werden.

Traditionelle Kunstfächer sind Musik, Chor, bildnerische Arbeitsgemeinschaften, Theaterprojekte und der Sportbereich. Diese sind im Lehrplan verhaftet. Hier kann man Noten nicht anhand von „richtig oder falsch gelöst“ vergeben. Die Ergebnisse sind nur schwer zu messen, unterliegen sie doch auch den persönlichen Optionen des Begutachteters.

Natürlich ist allen Pädagogen und Lehrplangestaltern vom Oberschulamt bis zum Kultusministerium bewusst, dass jeder Mensch und damit auch Kinder, ganzheitliche Wesen sind.

Dennoch wird der musische Bereich in allen pädagogischen



## 2 Abwechslungsreiche Anregungen

### Genüssliches Essen in kleinen Schritten

Alle Kinder wissen: Es bleibt genügend übrig, sodass es auch noch für die Familie reicht. Diese erhält notfalls dann eine etwas kleinere Portion. Gleichzeitig lernen die Kinder, Maß zu halten und sich nicht mit dem, was so lecker schmeckt, den Bauch so oft zu füllen, bis sie Bauchschmerzen bekommen. Sie erleben schnell, dass man nicht horten oder gierig rasch das Essen hinunterschlingen muss.

Auch wenn andere Menschen dabei sind.

Und sie erfahren, dass kein Essen weggeworfen wird.

Bleibt wirklich etwas auf dem Teller übrig, macht das Kind erst einmal eine Essenspause oder der nicht geschaffte Rest wird mit nach Hause genommen.

Aus jahrzehntelanger Erfahrung weiß ich, dass diese Spielregeln, gemeinsam erarbeitet und besprochen, umsetzbar sind und von allen Kindern eingehalten und eingefordert werden.



### 2.3 Essrituale

„Vor dem Essen Händewaschen nicht vergessen!“ Dies ist ein Einstiegsritual. Es wird schnell von den Kindern als eine Selbstverständlichkeit übernommen. Es hilft sehr, wenn diese Regel auch daheim selbstverständlich umgesetzt wird.

- Wir essen immer in der Gesamtgruppe am hübsch gedeckten Tisch. Das Festmahl wird mit einem Lied eröffnet, dann reichen wir uns die Hände und wünschen uns einen „Guten Appetit“.
  - Wir decken gemeinsam den Tisch.
  - Nach dem Essen wird gemeinsam der Tisch abgeräumt. Dabei ist jedes Kind für sein komplettes Gedeck zuständig.
  - Essen Kinder sehr langsam und trödelig, dürfen sie sich an einem kleinen Tisch zusammensetzen und in Ruhe fertigessen.
  - Eine entspannte Tischatmosphäre unterstützt die Freude am Essen. Gemeinsam in fröhlicher Runde am hübsch gedeckten Tisch zu speisen ist entspannend und bietet Raum, Neues auszutauschen, auch die kleinen Ängste und Sorgen. Hier läuft niemand weg und die Zuhörbereitschaft ist besonders groß.
  - Dabei werden die Grundlagen zur Konversation eingeübt.
  - Unter anderem gilt es als unfair, sich über andere lustig zu machen.
  - Dabei entdecken alle Tischgenossen Rituale und Regeln, Tischsitten oder Unsitten hautnah und authentisch. Kinder lernen, dass man beispielsweise wartet, bis alle Beteiligten aufgegessen haben und so Rücksicht nimmt.
  - Frühstücksmuffel essen gerne in der Gemeinschaft, da mundet es einfach besser.
  - Viele Familien haben durch die unterschiedlichen Heimkommenszeiten der Familienmitglieder keine gemeinsamen Mahlzeiten mehr. Daher folgende Anregungen:
    - Vor dem Essen die Hände waschen. Auch nach dem Essen Mund und Hände säubern.
    - Ungewohntes/Unbekanntes erst probieren, um Neues kennenlernen zu können.
    - Zuerst kleine Portion auflegen und dann nachholen, je nach Situation vom Kind selbst oder vom anwesenden Erwachsenen.
  - Jeder hat seinen Lieblingsplatz und zusammen findet man eine Sitzordnung, die alle gut finden.
  - Auch das Handy hat seine verdiente Mittagspause
- Ebenso kann man sich entspannter unterhalten, wenn

## 2 Abwechslungsreiche Anregungen

Beispiel: Back-pul-ver, Pu-der-zu-cker usw. Die Silben können auch auf Kärtchen geschrieben werden. Ein Kind legt dann das Wort aus den richtigen Silben zusammen. Reihum kommt jedes Kind an die Reihe. Schwieriger wird es, wenn sich überflüssige Silben dazuschmuggeln.

### Richtig oder falsch?

Auf kleine Karten notieren bzw. diktieren die Schüler eine Frage. Auf der Rückseite wird mit einer anderen Farbe die Antwort, auch mit Erklärung, notiert. Beispiel: Wächst Ananas auf Bäumen – Richtig oder falsch? Antwort auf der Rückseite: Falsch: Ananas wächst auf Feldern in heißen, tropischen Ländern. Als Frage- und Antwortspiel vorlesen oder selbst lesen lassen. Das Mischen zwischendurch nicht vergessen.

### Lückensätze und auch -texte

Der Satzbeginn wird normal notiert, die richtige Ergänzung erfolgt als Lückentext.

Beispiel: Für den Obstsalat brauchen wir einen A \_ \_ \_ \_ und eine \_ a \_ \_ \_ e: Apfel, Banane  
Zum Kuchen backen brauchen wir den \_ \_ c \_ \_ \_ e \_ : Backofen

Was darf man nicht am Tisch? In der \_ a \_ \_ \_ \_ h \_ \_ n: Nase bohren

### Was stimmt hier nicht?

Vor dem Essen ..... . gehe ich zur Toilette – wasche ich die Hände – telefoniere ich rasch  
Während der Mahlzeit darf ich ..... . weglaufen – fernsehen – sprechen  
Unterstreiche die richtige Antwort.

### Quizfragen

- Womit kann man beim Kochen brennendes Öl nicht löschen? Antwort: mit Wasser
- In welchem Land gibt es Fladenbrot zum Frühstück? Antwort: in Indien
- Wo begrüßen sich die Menschen mit Nasereiben? Antwort: in Grönland
- Was schützt unsere Hände beim Kochen und Backen? Antwort: Topflappen

Tipp: Die Lösungen stehen unten am Blatt, aber durcheinander angeordnet.

Als Spielkarten: Die Lösung mit einer anderen Schriftfarbe auf der Rückseite notieren.

### Pantomimische Essgeschichten

Diese waren vor oder nach dem Essen ganz besonders begehrt und regten Hör- und Sprachvermögen unbewusst an.

Wer spielen wollte, dachte sich eine Aufgabe aus, die auf keinen Fall verraten werden durfte. Dann wurde Wort für Wort „sprachlos“ dargestellt, was unsere grauen Gehirnzellen auf Trab brachte.

Beispiele: Ich esse Spaghetti. = Ich: Auf sich zeigen. Essen: Essbewegung, Kaubewegung vollziehen. Spaghetti: Mit der Gabel pantomimisch Spaghetti aufrollen und tonlos zwischen den Lippen einziehen.

Wir trinken leckere Milch: Wir = Kreisbewegung mit dem Arm. Trinken = Auf das Trinksymbol zeigen. Leckere = Genüsslich den Bauch reiben und dabei die Augen verdrehen. Milch = Symbolisch eine Kuh melken und die Milch ins Glas schütten und trinken. Die Zuschauer müssen warten, bis der Spieler das Zeichen für „beendet“ gibt. Wer denkt, er kennt die Lösung, meldet sich und wird abgefragt. Ist die Lösung zu schwer und das Rätsel wird nicht geknackt, wird der „Titel“ angesagt und die Pantomime wiederholt.

### Kunst

Aus Bildern von Körnern, Samen und Gewürzen Bildcollagen erstellen.

### Basteln

Siehe hierzu Kartoffelhase, Gurkendelfin, Obstschnecke usw.

### Lieder

„In einem kleinen Apfel“ – „Backe, backe Kuchen“ – „Spannenlanger Hansel“.

In den Kinderliederbüchern stöbern, um weiter



## 2 Abwechslungsreiche Anregungen

- Tast-Beutel: Turnbeutel oder Stofftasche mit einem Bauklotz, Schere, Pinsel, Lineal usw. bestücken. Hineingreifen und dann tasten, benennen, herausnehmen und kontrollieren.
- Zwillingssuche: Benötigt werden je zwei identische Gegenstände. Einer liegt in der Schachtel (bzw. in einem Beutel), der andere vor dem Spieler. Das Kind soll nun den Zwilling finden, herausnehmen und zum Original dazulegen.
- Tast-Karten: Auf Karten Watte, Schnur, Korke, Münze, Sandpapier usw. aufkleben. Das Original liegt vor dem Kind auf dem Tisch. Den ertasteten Zwilling zum Original dazulegen.
- Tast-Buch erstellen: Fünf gleichgroße Kartons mit unterschiedlich großen runden Löchern ausstaffieren. Die kleinste Öffnung liegt oben auf. Jede größere wird daruntergelegt. Für den sechsten Karton wird eine Sichthülle zugeschnitten und an drei Seiten zugeklebt. Oben in der Größe passende, zugeschnittene, gesammelte Bilder hineinstecken. Diese Seiten kann man mit einer Spiralbindung binden oder die Kartonseiten aufeinanderlegen und Stück für Stück entfernen. Wer erkennt zuerst den gesuchten Gegenstand?
- Begriffs- und Gegenstandsmerkmale erweitern und schulen wie weich, spitz, nass, kratzig, rund, rau, eiförmig, lang usw.

### Weiteres Spiel- und Lernmaterial selbst herstellen – Sammelleidenschaft nutzen

Hier werden die Kinder in ihrem Forscher- und Experimentierdrang unterstützt. Gleichzeitig darf die Sammelleidenschaft sinnvoll in ein Aufgabengebiet geleitet werden.

Behältnisse wie Kartons usw. bereitstellen, um die Schätze zu sammeln, zu sortieren und zu lagern.

Kinder sammeln Dinge für die Tastspiele oder als Transportbehälter, um die eigenen Werke mit nach Hause nehmen zu können.

Bilder aus der Lebensmittelwerbung, vom Bioladen, aus der Werbung, vom Wochenmarkt, vom Gewürzhändler ... entstehen. Oft erhält man auch wunderschöne Plakate, deren Angebote man ausschneiden und auf Karten kleben kann. Im Laufe der Jahre haben die Kinder und die Klassen sich ein Gewürz-tagebuch erstellt. Dazu wurden Bilder von Nüssen, Anis, Muskat, Piment oder Nelken ausgeschnitten. Mohn, Safran, Zuckerarten, Vanille und auch Trockenobst kamen als Ergänzung hinzu. Obst bei uns und anderswo waren eine farbenfrohe Erweiterung bis hin zu Lebensmitteln, die man im Einkaufszentrum erstellen kann.

Mit den Karten wurde im Unterricht und in der Freiarbeit, in der Kernzeitbetreuung oder einfach so gespielt und so nebenbei zur Wissenserweiterung beigetragen.

### Eigene Wandbilder und Plakate

Die Kinder gestalteten eigene Plakate zu den unterschiedlichsten Themen, z. B. „Alles zum Thema Kartoffel!“, wie und wo sie gedeiht, woher sie stammt, welche Gerichte daraus entstehen können, wie man Eimerkartoffeln züchtet und Lichtversuche macht, um herauszufinden, dass sich der Kartoffeltrieb dem Licht entgegenschiebt. Kartoffeltheater, Kartoffelspiele, Kartoffellieder oder Geschichten endeten mit einem Kartoffel. Bratkartoffeln bis zu selbstgemachten Pommes reichte die



Unsere 7 Symbole kennzeichnen die sieben Bereiche dieser Rezeptsammlung.

Bereich 1: <b>Angebote zum gestaltenden Bastelkochen</b>	S. 30-40	
Bereich 2: <b>Weihnachtliches</b>	S. 41-48	
Bereich 3: <b>Österliches</b>	S. 49-53	
Bereich 4: <b>Kochen und Backen mit Herd und Backofen</b>	S. 54-60	
Bereich 5: <b>Backen und Kochen bei uns</b>	S. 61-64	
Bereich 6: <b>Rezepte aus aller Welt</b>	S. 65-76	
Bereich 7: <b>Genüssliche Geschenke</b>	S. 77-87	

## Info

Alle Angaben, die für allergiegeplagte Menschen (Laktoseintoleranz, Nüsse usw. ...) ungeeignet sind, müssen natürlich sinnvoll angepasst werden.

**Folgende Abkürzungen finden Sie in den zusammengestellten Rezepten:**

EL = Esslöffel	ml = Milliliter
TL = Teelöffel	l = Liter
Msp. = Messerspitze	mg = Milligramm
Pr. = Prise	g = Gramm
Pck. = Päckchen	







### 14. Zauberapfel

**Zutaten:** Feste Äpfel, Rosinen, Nelken, Mandeln, Popcorn, Joghurt usw. zur Gesichtsgestaltung

**Sonstiges:** Küchenmesser, Schneidebrett, Teller zum Transport, Zahnstocher/Stecknadeln mit großem Kopf

**Zum Gestalten essbarer Augen:** Haselnuss, Walnuss oder Rosine, Lakritzenschnur

**Arbeitsvorgang:**

Apfel mittig mit dem Messer zackenförmig bis zum Kernhaus einschneiden. „Hokuspokus“, beide Apfelhälften auseinandernehmen und zwei Königskronen werden sichtbar. Beide Teile aufeinanderfügen und der Apfel ist wieder ganz. Wenn gewünscht, ein Gesicht gestalten.



### 15. Monster-Brote

**Zutaten:** Vollkornbrot, Brötchen, Knäckebrötchen, Möhre

1. Möhren, Salami, Käse, Gurke, Mandarinen
2. Oliven, Salat, Radieschen, Gurke, Möhre

**Zum Grundieren:** Streichkäse, Kräuterquark, Streichwurst, Senf, Mayonnaise, Tomatenmark

**Sonstiges:** Schneidebrett, Teller, Küchenmesser, Zahnstocher

**Arbeitsvorgang:**

Brot oder Brötchen dünn grundieren.

Schwarzbrot-Monster

Mit Salamischeiben belegen. Käse-Augen, Mandarinen-Mund, Gurken-Nase und Möhrenscheiben als Haare auflegen.

Brötchen-Monster

Brötchen aufschneiden, aber nicht durchschneiden (es soll aufklappbar sein). Olivenhörner und Salathaare oben auflegen und feststecken. Innen Radieschen-Augen, Gurken-Wangen und Möhren-Zunge einlegen.



### 16. Partnerbrot-Schmetterling

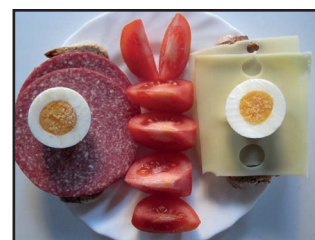
**Zutaten:** Zwei Brotscheiben, Käse, Wurst, Tomate, gekochtes Ei, bei Bedarf Streichquark, Butter

**Sonstiges:** Messer, Teller

**Arbeitsvorgang:**

Die Partner belegen als Schmetterlingsflügel ihr Brot. Als Flügelmuster wird eine Eischeibe aufgelegt. Den Körper gestalten sie aus Tomatenstücken, Gurkenscheiben, Radieschen und Paprikastücken.

Tipp: Welche Freunde kreieren das interessanteste Frühstücksbrot?



### 17. Süße Brote

**Zutaten:** Brotscheiben, halbe Brötchen

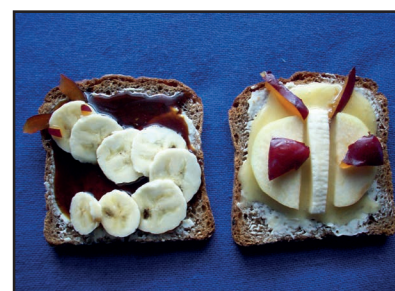
**Zum Grundieren:** Marmelade, Honig, Zuckerrüben-Sirup, Butter

**Zum Belegen:** Banane, Apfel, Pflaume, Trockenobst, Trauben, Beeren, Rosinen, Nüsse, Mandarine, Aprikose, Kiwi

**Sonstiges:** Teller, Messer

**Arbeitsvorgang:**

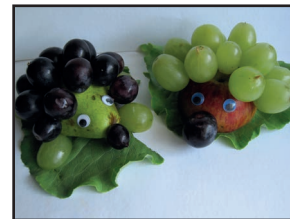
Brotscheiben dünn grundieren und belegen.





#### Traubenigel

Auf je einen Zahnstocher eine Traube aufspießen, in die Schokolade tauchen und auf die Hälfte eines Apfels, einer Birne, einer Orange oder einer Zitrone stecken. Igelaugen und Nase mit Naturtrauben bestücken. Alternativ Naturtrauben in unterschiedlichen Traubenfarben und Traubengrößen dicht in den Igelkörper stecken.



#### Traubenschildkröte

Kiwischeiben auf ein Butterbrot auflegen. Halbe blaue Trauben auf halbe Zahnstocher spießen und den Schildkrötenkörper bestücken. Kopf und vier Beine aus ganzen Trauben auf den Zahnstocher stecken und im Brot feststecken.

### 23. Pausen-Snack-Kugeln

**Zutaten:** 400 g Fruchtemüsli, 200 g Joghurt, 1 Tasse feine Haferflocken, 1 großer Apfel, etwas Zimt und Honig

**Sonstiges:** Schüssel, kleine Teller, Messer, Apfelreibe, Löffel

**Zum Garnieren:** Sesam, Körner, Samen, Kokosraspeln

#### **Arbeitsvorgang:**

In die Schüssel alle Zutaten geben und verkneten. Den geraspelten Apfelbrei untermischen und alles etwa 30 Minuten quellen lassen. Mit dem Löffel kleine Kugeln ausstechen und die Masse mit der Hand zu Kugeln rollen. Die Teller mit Verzierungsmaterial füllen, die Kugeln darin wälzen und kaltstellen.



### 24. Müsli herstellen

**Zutaten:** kernige Haferflocken, Rosinen, Cornflakes, gehackte Nüsse und Mandeln, getrocknetes Obst wie Feigen, Datteln, Pflaumen, Apfelfringe, Honig oder Zucker, Sonnenblumenkerne, 1/2 Teelöffel Zimt, Milch, Kokosflocken, Sesam usw. ...

**Sonstiges:** Schüssel, Glasschalen, Messer, Löffel

#### **Arbeitsvorgang:**

Alle gewünschten Zutaten in die Schüssel geben und mischen. Jedes Kind nimmt sich seine Wunschportion und gibt Milch, Honig und Zucker dazu.

**Tip:** Restmüsli in geschlossenem Behälter aufbewahren.

#### Trockenobst selbst herstellen

Apfelfringe, Feigenscheiben, Bananenscheiben, Dattelhälften, Aprikosenscheiben, entsteinte Pflaumen usw. auf einem Rost im Backofen bei etwa 70 °C trocknen lassen. Dabei die Backofentür nicht ganz schließen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

#### Knusperflocken herstellen

In der Pfanne 3 Esslöffel Honig mit 3 Esslöffeln Öl erhitzen, leicht aufkochen lassen, Haferflocken dazugeben und fünf Minuten leicht anrösten lassen.

#### Frischobst-Müsli

Zutaten und Zubereitung:

Beeren, kleingeschnittene Früchte aller Art, Dosenobst mit Joghurt, Quark, Buttermilch, Milch, Zucker, Traubenzucker, braunem Zucker oder Honig mischen. Lecker schmecken auch zarte oder kernige Haferflocken, die untergerührt werden. Frisches Müsli in Nachtisch-Schälchen anrichten und obenauf mit Restfrüchten dekorieren.

#### Trauben-Apfel-Müsli

Apfelstücke, kernlose halbe Trauben, Haferflocken, fettarmen Joghurt, Rosinen und Granatapfelkerne miteinander vermischen.





### 29. Leckere Quark-Brotaufstriche

**Zutaten:** Magerquark, Salz, Pfeffer, kleingeschnittene Zwiebeln, Schnittlauch, Petersilie, geriebener Käse, Kresse, Mais, Erbsen, Gewürzgurken, Radieschen, kleine Paprikatücker, Wurst, Leberkäse ...

**Sonstiges:** Schneidebrett, Küchenmesser, Schüssel, Rührlöffel, Vorlegelöffel

#### Arbeitsvorgang für:

##### Frühlingsquark

Quark mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zwiebeln und Kräuter fein schneiden, dazugeben und alles gut untermischen.

##### Gemüse-Quark

Quark würzen, Radieschen und Gewürzgurken würfeln, Schnittlauch kleinschneiden und alles gut mischen.

##### Käse-Quark

Quark würzen, rote Paprika würfeln, Petersilie hacken und geriebenen Käse untermischen.

##### Walnuss-Quark

Walnusskerne kleinhacken, Dill und Mais daruntermischen.

##### Schnittlauchquark

Nach dem Würzen mit kleingeschnittenen Zwiebeln und Schnittlauch verfeinern. Bei Bedarf etwas Milch unterrühren.

##### Kresse-Quark

Quark würzen, Kresse und abgekochte Eier kleinschneiden und unterheben.

##### Wurstquark

Quark würzen. Leberkäse, Wurst oder Schinken würfeln und unterheben.

##### Kräuterquark

Quark würzen, 1 Becher saure Sahne und etwas Milch dazugeben und verrühren. Wunschkräuter mit etwas Salz und Zitrone mischen und unterheben.

**Tipp:** Auf der Fensterbank eigene Kräuter in Blumentöpfen ziehen. Süßer Quark als Nachtisch, auch als Brotaufstrich. Quark mit etwas Milch oder Sahne anrühren.

Kleingeschnittenes Obst nach Wahl, Dosenobst, Nüsse und zerdrückte Banane dazugeben. Mit Honig süßen und genießen.



### 30. Obstsalat

**Zutaten:** frisches Obst, Dosenobst, Trockenfrüchte, Zucker oder Honig, Nüsse, Kokosraspeln (je nach Geschmack)

**Sonstiges:** Schneidebrett, Messer, Abfallschüssel, Obstschüssel

#### Vorgespräch

Nicht alle Kinder kennen einen Obstsalat und viele wundern sich, dass man daraus einen Salat anrichten kann. Im Gegensatz zum sonstigen Salat ist dieser süß.

Die Kinder betrachten, beschreiben und ertasten die Obstsorten auf dem Tisch. Wie riechen sie? Wo wachsen sie und wie oder wo werden sie geerntet. Wie heißen diese in den Sprachen der Kinder dieser Klasse? Je ein Obst zerschneiden und jedes Kind kostet blind. Wer hat einen guten Geschmackssinn?

#### Arbeitsvorgang:

Jedes Kind wählt sich ein Obst aus, schält es bei Bedarf, halbiert und viertelt dies und schneidet es klein. Abfall in eine Abfallschüssel geben. Zum Schluss mit Zucker, braunem Zucker und Honig abschmecken. Obstsalat in Schälchen anrichten.

Wer möchte, kann auch etwas Milch oder geschlagene Sahne dazugeben.





#### 18. Nusswaffeln, Pfannkuchen

**Zutaten:** 250 g Vollkornmehl, 1 Pck. Backpulver, 100 g Butter, 4 Eier, etwas Salz, 100 ml Milch, etwas Sahne, gemahlene Nüsse, etwas Zitronensaft

**Zum Verzieren:** Banane, Kirsche, Apfel, Erdbeere, Mandarine

**Sonstiges:** Schüssel, Rührlöffel oder Schneebesen, Waffeleisen, etwas Fett zum Backen, Messer, Teller

#### **Arbeitsvorgang:**

Butter mit den Eiern schaumig rühren. Alle weiteren Zutaten dazugeben und einen Teig herstellen. Waffeln oder Pfannkuchen backen.



#### 19. Kräuterwaffeln mit Quark

**Zutaten:** 100 g Butter, 4 Eier, 300 g Mehl, etwas Salz, 1 Pck. Backpulver, 100 ml Gemüsebrühe-Würfel, würfelig geschnittene Paprika, je 1 EL gehackte Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kresse

**Sonstiges:** Schüssel, Rührgerät, Waffeleisen, Fett für Pfannkuchen, Pfanne, Öl, Gemüsebrühe-Würfel

#### **Arbeitsvorgang:**

Butter und Eier schaumig schlagen. Mehl, Backpulver und Salz dazugeben und daraus einen Teig anrühren. Gemüsebrühe und restliche Zutaten unterrühren und Waffeln backen.



#### 20. Pizza-Pfannkuchen, Waffel

**Zutaten:** 100 g Butter, 4 Eier, 250 g Mehl, 1 Pck. Backpulver, 200 ml Wasser, 200 g Salami, 200 g gekochter Schinken, 1 Zwiebel, 4 Tomaten, 100 g geriebener Käse, Salz, Pfeffer, etwas Oregano-Öl

**Sonstiges:** Rührschüssel, Rührlöffel, Schneidebrett, Messer, Waffeleisen oder Pfanne und Herd, Bratwender

**Vorbereitung:** Salami, Schinken, Zwiebel, Tomaten kleinschneiden

#### **Arbeitsvorgang:**

Das Ei mit Butter schaumig schlagen. Mehl und Backpulver unterrühren, dann alle anderen Zutaten nach und nach dazugeben und zum Teig verarbeiten. Nun die vorbereiteten (bereits kleingeschnittenen) weiteren Zutaten unterheben. Jetzt erst den Käse und die Gewürze untermischen. Die Waffeln oder Pfannkuchen backen und verspeisen.



#### 21. Gemüse-Baguette

**Zutaten:** Baguette oder Brötchen

**Zum Belegen:** Radieschen, Möhren, Spargel, Sellerie, Gurken, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Petersilie, Schnittlauch, Kresse, je nach Bedarf 4 Tomaten und Remoulade

**Sonstiges:** Schüsseln, Rührgerät, Messer, Schneidebrett, Backofen, Topf, Wasser, Öl, Herdplatte

**Vorbereitung:** Gemüse und Kräuter waschen und kleinschneiden. Remoulade selbst zubereiten oder fertige Remoulade kaufen. Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, herausnehmen und häuten. Den Stielansatz entfernen und kleinschneiden.

**Arbeitsvorgang:** Gemüse würzen und Remoulade dazugeben und auf die Baguettes belegen und im Backofen goldgelb backen.

