

Brotaufstriche

Brotaufstriche

Kräuterbutter

Eieraufstrich

Tomatenaufstrich

Bunter Aufstrich

Frischkäse-Kugeln

Schinkenquark

Brotecken

Bunt belegte Brötchen

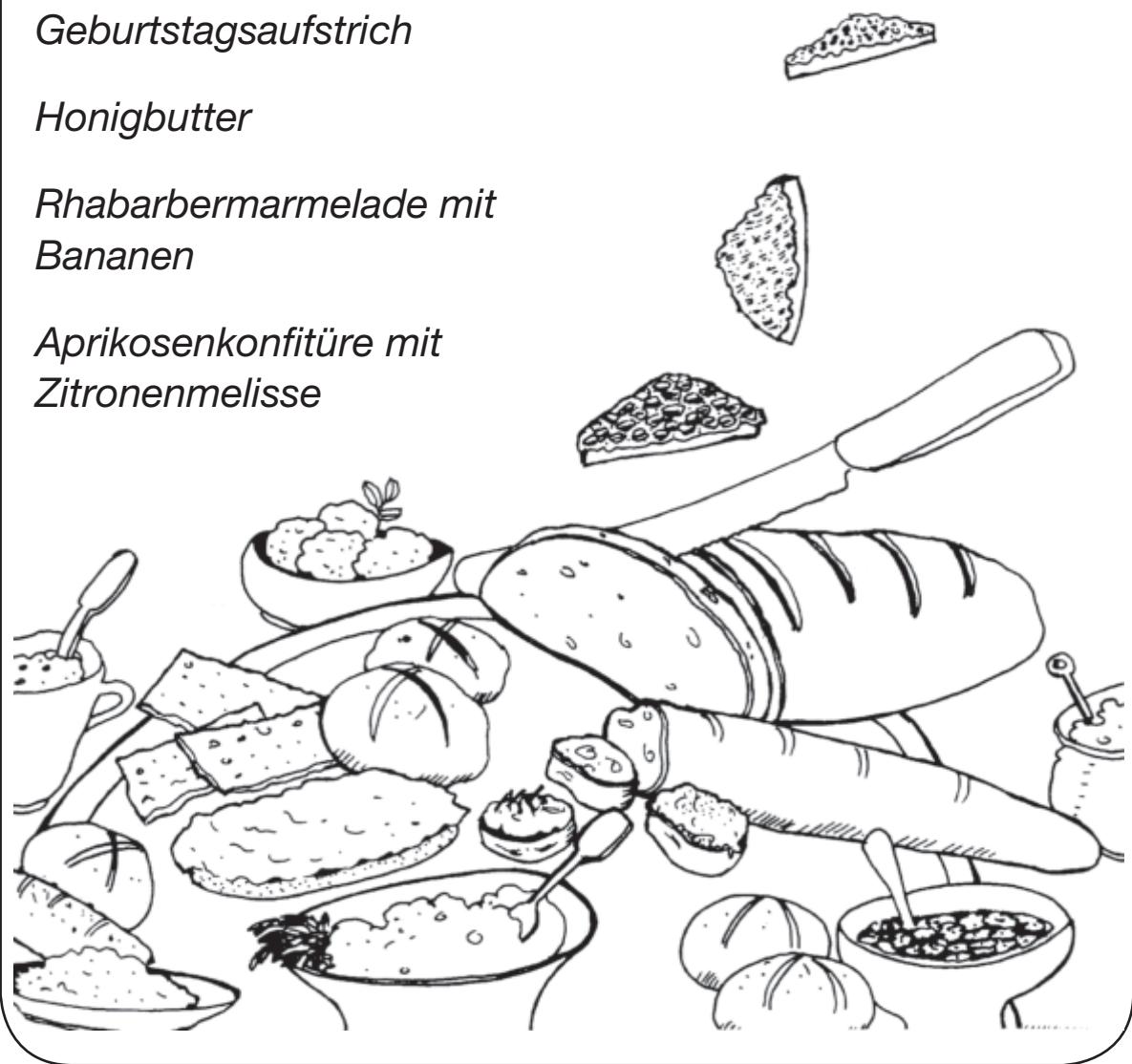
Geburtstagsaufstrich

Honigbutter

Rhabarbermarmelade mit
Bananen

Aprikosenkonfitüre mit
Zitronenmelisse

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



Möhrenrohkostsalat

Das wird gebraucht:

500 g Möhren
1 Stück Selleriekrolle
1 Apfel
3 Eßlöffel Zitronensaft
4 Eßlöffel süße Sahne
4 Eßlöffel Joghurt
1 Eßlöffel Sonnenblumenöl
1 Teelöffel Honig
½ Teelöffel Salz
2 Eßlöffel Sonnenblumenerne
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



Gebackene Kartoffelwürste

Das wird gebraucht:

1 kg Kartoffeln
200 g Mehl
½ Teelöffel Salz
1 Ei (verquirlt)
1 Messerspitze Muskat

50 g Butter oder Margarine

So wird's gemacht:

waschen, kochen, abschälen, etwas abkühlen lassen, dann zerstampfen oder durch die Kartoffelpresse drücken

Zutaten mit den Kartoffeln vermengen

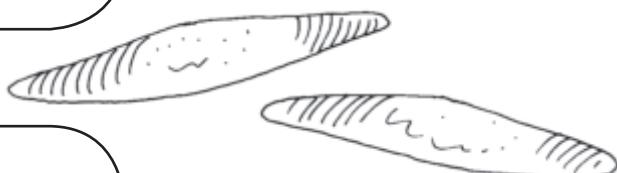
auf bemehlter Unterlage aus dem Teig dicke kurze Würste formen

zergehen lassen und die Würste ringsum damit bepinseln, dicht nebeneinander in eine eingefettete Auflaufform legen

im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad 30-40 Minuten backen



Schau öfters mal in den Backofen und beobachte, wie die Kartoffelwürste eine goldbraune Kruste bekommen. Innen bleibt der Teig hell und weich. Was isst du lieber: die Kruste oder das weiche Innere?



Schupfnudeln

Das wird gebraucht:

750 g mehlige Kartoffeln
250 g Mehl
½ Teelöffel Salz
1 Messerspitze Muskatpulver
1 Ei

3 Liter Wasser
1 Teelöffel Salz

So wird's gemacht:

weich kochen, abschälen, zerstampfen oder durch die Kartoffelpresse drücken, etwas abkühlen lassen

Zutaten zusammen mit den Kartoffeln verkneten

aus dem Teig Schlangen formen, Scheiben abschneiden, mit bemehlten Händen walnussgroße Kugeln formen und zu kleinen Würsten rollen, die an den Enden spitz sind

die Schupfnudeln portionsweise in das kochende Wasser geben, sobald sie an der Oberfläche sind, herausnehmen.



Schupfnudeln, die übrig bleiben, schmecken auch am nächsten Tag gut, wenn sie in der Pfanne goldbraun gebraten werden.



Schupfnudeln sind mit den italienischen Gnocchi verwandt.

Zucchiniküchlein

Das wird gebraucht:

600 g Zucchini

1 große Zwiebel

1 Knoblauchzehe

½ Bund Petersilie

175 g Fetakäse

1 Ei

3 Esslöffel Mehl

Öl zum Ausbacken

So wird's gemacht:

waschen, die Enden abschneiden, raspeln

klein schneiden

durch die Knoblauchpresse drücken

fein schneiden

fein zerbröckeln

dazugeben und zusammen mit allen Zutaten verrühren

Öl in der Pfanne erhitzen, mithilfe eines Esslöffels Teighäufchen in die Pfanne setzen und mit dem Esslöffel leicht platt drücken, von beiden Seiten knusprig braten



Brot und Tomatensalat schmecken gut dazu. Probiere von dem Feta-Käse.

Warum schmecken die Zucchiniküchlein auch ohne Salzbeigabe salzig?



Ratatouille

Das wird gebraucht:

½ Zwiebel

1 Aubergine
1 grüne Paprika

1 gelbe Paprika
500 g Zucchini

1 Esslöffel Öl

½ Liter Wasser
½ Teelöffel Paprikapulver
½ Teelöffel Salz
½ Teelöffel Oregano
½ Teelöffel Basilikum

1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Schnittlauch

So wird's gemacht:

fein schneiden

Gemüse waschen, in Würfel schneiden

Zwiebel und Gemüse 10 Minuten in Öl andünsten

dazugeben, kurz aufkochen lassen

fein schneiden und zum Gemüse geben



Beim Schlucken entstehen Geräusche. Ist dir das schon aufgefallen? Welche Geräusche kannst du mit dem Mund machen?

Probiere einfach aus. Zähle mit, wie viele es sind.



Ratatouille ist ein Gericht, das aus der französischen Küche kommt. Aubergine heißt auf Deutsch „Eierfrucht“. Befühle die glatte, glänzende Haut. Was fällt dir an der Farbe auf?

Fischgulasch

Das wird gebraucht:

- 1 große Zwiebel
- 2 Möhren
- 1 Stange Lauch
- 30 g Butter oder Margarine
- 1 Esslöffel Mehl
- 250 g Tomaten
- $\frac{1}{8}$ Liter Wasser
- 1 Teelöffel Gemüsebrühewürze
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zitronensaft
- 350 g Schillerlocken (geräuchert)
- Salz

So wird's gemacht:

- Schale entfernen, klein würfeln
- waschen, putzen, klein schneiden
- waschen, in Streifen schneiden
- zergehen lassen und das Gemüse 5 Minuten darin andünsten
- Gemüse mit Mehl bestäuben, umrühren
- waschen, schneiden
- Tomaten, Wasser und Gewürze dazugeben und 5 Minuten kochen lassen
- in 2-3 cm lange Stücke schneiden, in die heiße Soße geben, noch einmal kurz aufkochen lassen
- nachwürzen



Anstelle von Schillerlocken kannst du auch einen anderen Räucherfisch oder Fischfilet verwenden.



Schillerlocke ist ein geräucherter Aal ohne Gräten und Haut. Roher Fisch wird schnell schlecht. Durch das Räuchern wird er länger haltbar gemacht und bekommt auch einen besonderen Geschmack. In Fischfachhandlungen kannst du noch andere Sorten von geräucherten Fischen kaufen, z. B. Forellen, Sardinen, Heilbutt, Heringe, Makrelen, Sprotten.

Lammkoteletts

Das wird gebraucht:

- 8 Lammkoteletts
- 2 Esslöffel Salbei (fein geschnitten)
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz
- 1 Messerspitze Pfeffer
- 2 Esslöffel Zitronensaft

Olivenöl oder Fett

So wird's gemacht:

- Marinade anrühren, die Koteletts damit von beiden Seiten bestreichen und 2 Stunden in eine Schüssel legen und zugedeckt stehen lassen
- Koteletts herausnehmen, mit Küchenpapier abtupfen
- in der Pfanne von beiden Seiten anbraten



Lammfleisch ist das Fleisch von einem jungen Schaf. Es ist hell bzw. lachsfarben. Das Fleisch von älteren Schafen ist dunkler. Aus dem Rückenteil werden die Koteletts herausgehackt. Wenn Lammfleisch ein bis zwei Tage in Marinade eingelegt wird, schmeckt es besonders gut.

Kotelett ist ein Wort, das aus dem Französischen kommt, und heißt auf Deutsch: Rippchen, Rippenstück oder Seitenstück.

Bananenboote

Das wird gebraucht:

4 Bananen

1 Zitrone (Saft)

200 g frische Himbeeren

So wird's gemacht:

der Länge nach durchschneiden

die Schnittflächen der Bananen mit Zitronensaft beträufeln

auf die Schnittflächen der Bananen legen



Probiere & Entdecke

Die Bananen werden braun, wenn sie geschält sind und über längere Zeit daliegen. Gibt man etwas Zitronensaft darauf, bleiben sie hell und appetitlich. Frisches Obst hat wunderschöne leuchtende Farben. Ob wir es wohl auch so gerne äßen, wenn es grau wäre und keine leuchtenden Farben hätte? Rieche an den Himbeeren, Bananen und am Zitronensaft.

Wie viele Himbeeren liegen auf einer Banane? Zähle sie mal!

Wissen

Wir wünschen uns vor dem Essen: „Guten Appetit!“
In England wünscht man sich: „Enjoy your meal!“ oder „Do start!“
In Italien: „Buon appetito!“
In Frankreich: „Bon appétit!“
In Spanien: „Buen provecho!“

Erdbeerjoghurt

Das wird gebraucht:

500 g Erdbeeren

1 Esslöffel Honig

½ Liter Joghurt

½ Zitrone (Saft)

Kekse (oder Kokosmakronen)

So wird's gemacht:

putzen, waschen, in kleine Stücke schneiden

Honig, Joghurt und Zitronensaft verrühren

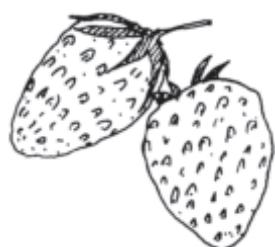
Erdbeeren auf vier Glasteller verteilen, Joghurtcreme darüber gießen

zerbröckeln und darüber streuen

Probiere & Entdecke

Nimm eine kleine Erdbeere in die Hand und versuche eine Faust zu machen, ohne dass dabei die Erdbeere kaputt geht.

Du kannst die Erdbeere auch im Hohlraum beider Hände halten. Und nun bewege die Hände in verschiedene Richtungen, nach oben, unten und seitlich. Was passiert mit der Erdbeere? Kannst du sie spüren?



Pikantes Gebäck

Pikantes Gebäck

Sommerpizza

Heißes Kräuterbrot

Käsegebäck

Pizzinchen aus Kartoffelteig

Schinkenhörnchen

Partybrötchen

Teigtaschen mit Bratwurstfülle

Champignonpizza

Französische Käsetorte



Apfelstrudel

Das wird gebraucht:

300 g Mehl (gesiebt)
2-3 Esslöffel Öl
1 Messerspitze Salz
1 Teelöffel Zitronensaft
 $\frac{1}{8}$ Liter lauwarmes Wasser

1½ kg säuerliche Äpfel

1 Zitrone (Saft)
60 g Zucker
100 g Rosinen
1 Teelöffel Zimt

75 g zerlassene Butter
50 g Brotbrösel

Öl

So wird's gemacht:

Mehl auf das Backbrett geben, Mulde eindrücken, Salz, Zitronensaft, Öl und Wasser hineingeben, alle Zutaten zusammenkneten bis der Teig glatt und geschmeidig ist

dann den Teig 10 Minuten auf die Tischplatte schlagen, eine angewärmte Schüssel darüber decken, den Teig 30 Minuten ruhen lassen

schälen, Kerngehäuse ausschneiden, in dünne Scheiben schneiden

alle Zutaten miteinander vermischen und unter die Apfelscheiben mengen

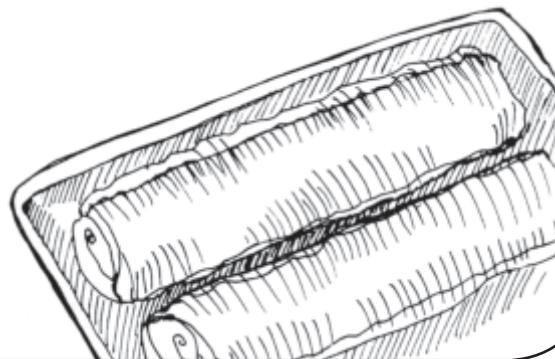
die Hälfte des Teigs dünn ausrollen

die Hälfte der zerlassenen Butter auf den Teigfladen streichen, die Hälfte der Apfelmenge darauf verteilen, die Hälfte der Brotbrösel darüber streuen, den Fladen vorsichtig aufrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Kuchenblech legen

mit Öl bepinseln

die zweite Hälfte genauso herstellen

beide Strudel im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 30 Minuten backen



Versuche den Strudel auch mal mit Birnen zu backen.



Wie viele Apfelsorten kennst du?

Die Apfelsorten haben teilweise ganz ausgefallene Namen wie Kaiser Wilhelm, Himbeerapfel, Pfannkuchenapfel, Riesenboiken, Geflammter Kardinal, Apollo, Rheinischer Krummstiel und Prinzenapfel.

Jede Sorte hat ihren eigenen Geschmack und ihr eigenes Aussehen.

Im Spätsommer und Herbst werden die Äpfel gepflückt (Pflückreife). Genussreife heißt, dass die Äpfel essbar sind und gut schmecken. Sie ist je nach Sorte unterschiedlich und geht von August bis zum folgenden Jahr im Juli. Die Äpfel müssen über den Winter sachkundig gelagert werden.

In Deutschland gibt es ca. 16 Millionen Apfelbäume.

