

<i>EDITORIAL</i>	An die Töpfe, fertig, los!	5
<i>ELTERNARBEIT</i>	Einladung zum Elternabend	7

E R N Ä H R U N G

SACHBEGEGNUNG	Küchenführerschein	9
	Bevor wir mit dem Kochen beginnen (Regeln)	14
	Wie decke ich einen Tisch?	16
	Entdeckungsreise Tischmanieren	18
	Das aßen Oma und Opa, Uroma und Uropa	30
	Ernte und Essen sei Dank	57
REZEPTE	Selbstgemachtes	
	Vanillezucker	24
	Tomatensauce	24
	Pizzateig	25
	Nudeln	26
	Selbstgemachtes Basilikum-Pesto	26
	Suppenwürze	24
	Tolles aus Knollen	
	Selbstgemachte Kartoffelchips	27
	Pommes frites selbst gemacht und wenig fett	27
	Kohlrabi-Creme-Suppe	28
	Sellerie-Birnen-Suppe	28
	Fenchel-Apfelsinen-Apfel-Salat	29
	Kartoffeln und Möhren	29
	Suppen	
	Stangenbohnensuppe mit Kartoffelkuchen	32
	„Dutsch“ (Variante 1)	32
	Wecksuppe	32
	Kartoffelsuppe	33
	Gebräunte Grießsuppe	33
	Mehlklößchen als Suppeneinlage	34
	Graupensuppe	34
	„Breimehlsbrei“	34
	Hauptgerichte	
	„Dutsch“ (Variante 2)	35
	Pellkartoffeln	35
	Kartoffeln in Sauce	36
	„Gehitschel“	36
	Heringsdipp und Pellkartoffeln	37
	Kartoffelklöße	39
	„Gehobene“ Plätzchen	40
	Gedämpfte	40
	Himmel und Erd‘	41
	Kastenriewes	41
	Erbesenpüree	42
	Süßes	
	Rosinen-Hefezopf oder -kringel	46
	Eierkäs‘	47
	Apfelmus	47
	„Neujährchen“	48
	Buchweizen-Waffeln	48
	Topfkuchen	49
	Dutschklöße	49

Etwas für den Nachmittag	
Selbstgemachter Wackelpeter	50
Bunte Ostereier (aus Wackelpeter)	50
Kuhflecken-Waffeln	51
Welsh Cake	51
Obstsalat	52
Apfel-Möhren-Muffins	52
Apfelsinengelee	53
Hefewaffeln	53
Gesunder Kuchen	54
Eierauflauf	54
Scones	55
Pikelets	56
Birnensorbet mit Traubensaft	56
ERZÄHLEN, (VOR)LESEN	
Achtung, Achtung! oder Das Sonntagsfrühstück	11
GEDICHTE	
Festessen	37
Ich will noch mal im Backhaus sein	43
Reime vom Essen und Trinken	63
GEBETE	
Tischgebet	39
Kleine Tischgebetesammlung	58
BILDNERISCHES GESTALTEN	
Tischset basteln	17
Hampelmann basteln	91
SINNESERZIEHUNG/MEDITATION	
Essen mit allen Sinnen	65
„Dunkelessen“	65
Gewürze erkennen	69
Ich gehe durch den Garten (Entspannungsgeschichte) ..	70
SPIELEN	
Früchte-Memory	66
B E W E G U N G	
ENTSPANNUNG/MEDITATION	
Tier-Yoga	72
Besuch im Zoo (Entspannungsgeschichte)	81
Die Waldwiese (Entspannungsgeschichte)	84
Fliegende Dose	105
SPIELLIEDER	
Zwei kleine Wölfe	86
Wishi ta tuja	88
Bauchmassage	106
BEWEGUNG	
Fahrrad fahren	90
Handfahrrad	90
Überkreuz-Werfen	90
Hampelmann	91
Dick-und-Doof-Übung	94
Überkopf-Schwingen	95
Katzen-Wettkauf	96
Überkreuzen mit Armen und Beinen	98
Über die Diagonale strecken	99
Bauch und Kopf	100
Affengeschrei	101
Verdrehte Arme	101
Die (liegende) Acht-Massage	102
Tierischer Bewegungsparcours	104