

EDITORIAL	An die Töpfe, fertig, los! .....	5
ELTERNARBEIT	Einladung zum Elternabend .....	7

## ERNÄHRUNG

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	<b>Selbstgemachtes</b>	
	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

	Stangenbohnsensuppe mit Kartoffelkuchen .....	32
	„Dutsch“ (Variante 1) .....	32
	Wecksuppe .....	32
	Kartoffelsuppe .....	33
	Gebraunte Grießsuppe .....	33
	Mehlkloßchen 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
	Erbsenpüree .....	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
<b>ERZÄHLEN, (VOR)LESEN</b>	Achtung, Achtung! oder Das Sonntagsfrühstück .....	11
<b>GEDICHTE</b>	Festessen .....	37
	Ich will noch mal im Backhaus sein .....	43
	Reime vom Essen und Trinken .....	63
<b>GEBETE</b>	Tischgebet .....	39
	Kleine Tischgebetesammlung .....	58
<b>BILDNERISCHES GESTALTEN</b>	Tischset basteln .....	17
	Hampelmann basteln .....	91
<b>SINNESERZIEHUNG/MEDITATION</b>	Essen mit allen Sinnen .....	65
	„Dunkelessen“ .....	65
	Gewürze erkennen .....	69
	Ich gehe durch den Garten (Entspannungsgeschichte) ..	70
<b>SPIELEN</b>	Früchte-Memory .....	66

## ***B E W E G U N G***

---

<b>ENTSPANNUNG/MEDITATION</b>	Tier-Yoga .....	72
	Besuch im Zoo (Entspannungsgeschichte) .....	81
	Die Waldwiese (Entspannungsgeschichte) .....	84
	Fliegende Dose .....	105
<b>SPIELIEDER</b>	Zwei kleine Wölfe .....	86
	Wishi ta tuja .....	88
	Bauchmassage .....	106
<b>BEWEGUNG</b>	Fahrrad fahren .....	90
	Handfahrrad .....	90
	Überkreuz-Werfen .....	90
	Hampelmann .....	91
	Dick-und-Doof-Übung .....	94
	Überkopf-Schwingen .....	95
	Katzen-Wettlauf .....	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