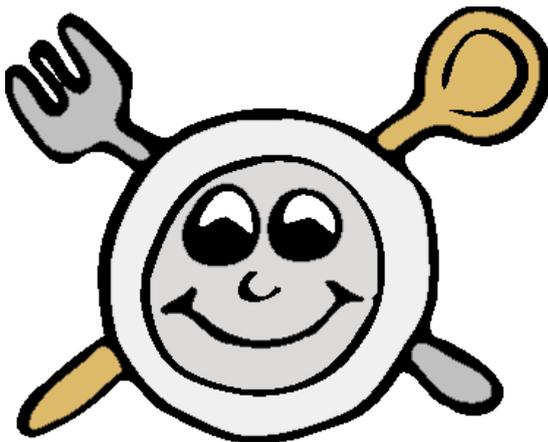


Differenzierungsstufe 1



Themenpaket

Erleben



Inhalt:

Allgemeines zu den Rezepten

Ein paar kleine Tipps für den Alltag

1. Obstrezepte
2. Gemüserezepte
3. Gesundes Mittagessen

Allgemeines zu den Rezepten

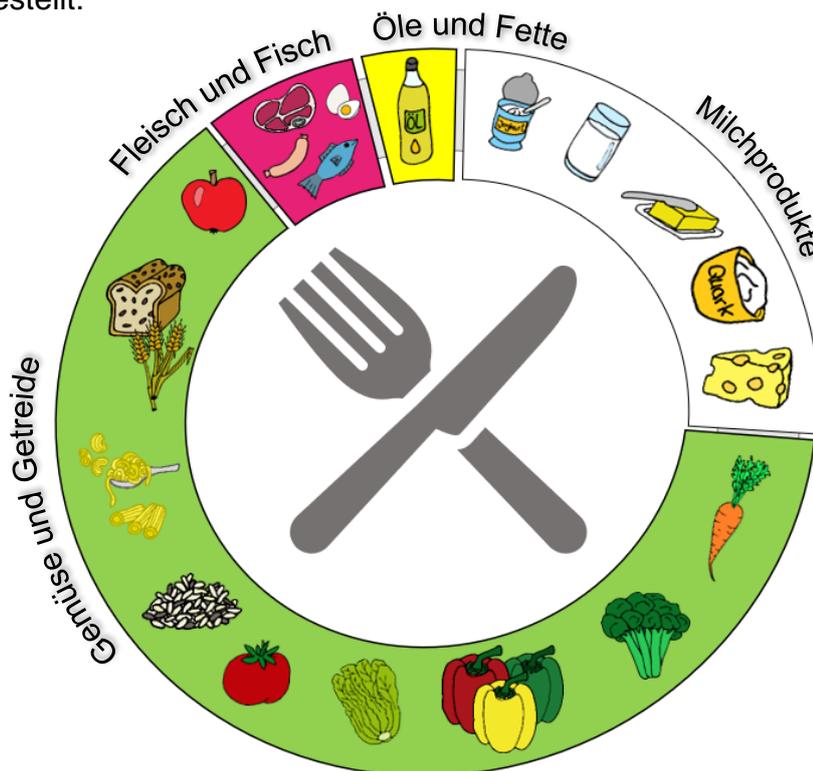
Wir haben bei der Rezeptwahl Schwerpunkte auf verschiedene Inhaltsstoffe gelegt: Die Kids bekommen Rezepte zu den Themen, die sie vorher gelernt haben. Man kann die Rezepte super für den Alltag nutzen oder auch das Kochen als Event planen: Gemeinsam die Zutaten einkaufen, zubereiten und Essen. So gewinnt das Thema gesunde Ernährung einen höheren Stellenwert für die Kinder, da sie es mit einem schönen Erlebnis verknüpfen (gemeinsame Zeit). Also- ran an die Töpfe – fertig – los!

Hinweis:

Die folgenden Rezepte berücksichtigen keinerlei Unverträglichkeiten und dienen lediglich als Anregung, um gesunde Ernährung kindgerecht in den Alltag zu integrieren. Bitte verwende bei Allergien und/oder Unverträglichkeiten auf einzelne Nahrungsmittel entsprechende Ersatznahrungsmittel, die du vertragen kannst.

Mein ausgewogenes Mittagessen

Eine ausgewogene Mahlzeit enthält verschiedene Nahrungsmittelgruppen in unterschiedlichen Mengenverhältnissen. Wir haben das hier für euch mal mit diesem Teller dargestellt:



Fleisch und Fisch darf dabei auch weggelassen werden. Es reicht aus, wenn du 1-2x pro Woche Fleisch/Fisch isst. Klappt es bei einer Mahlzeit mal nicht alle Nahrungsmittelgruppen zu berücksichtigen, kannst du dafür bei der nächsten Mahlzeit mehr davon einplanen. Füllst du deinen Teller regelmäßig auf diese Weise, hast du eine gute Basis für einen energiereichen und fitten Tag! Und nun viel Spaß beim Nachkochen...

1. Der freundliche Obstli



Zutaten:

- eine Handvoll Weintrauben an der Rebe
- Apfel (2 Scheiben)
- 2 Himbeeren
- Birne (das Ende mit dem Stängel)
- ½ Banane

Zusätzliches Material:

- Schneidebrettchen
- Messer
- Standmixer oder Pürierstab (für den Smoothie)

Zubereitung:

- das Obst gründlich waschen
- das obere Ende der Birne abschneiden und auf deinem Lieblingsteller platzieren - schon hat dein Obstli eine Nase
- den Apfel quer in Scheiben schneiden und evtl. das Kerngehäuse entfernen; die Scheiben legst du als Augen über die Birnen-Nase
- die Himbeeren mittig auf die Apfelscheiben legen – dein Obstli hat Pupillen
- lege die Trauben einfach an den oberen Tellerrand und die Frisur sitzt perfekt
- halbiere die Banane längs und schneide sie in mundgerechte Stücke, lege diese zu einem lachenden Mund unter die Birnen-Nase

Du kannst natürlich jedes Obst nehmen, dass du gern magst. Werde kreativ!

Erdbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Kirschen (ohne Stein), Nektarinen, Pfirsiche, Kiwis, Orangen, Aprikosen, Pflaumen, Johannisbeeren, Weintrauben, Ananas, Mango, Melone...

Schon ist dein freundlicher Obstli fertig! Lass es dir schmecken!

Du hast noch so viel Obst übrig?

Dann mache entweder mehrere Obstlis für die ganze Familie oder püriere alles zu einem leckeren Vitamin-Smoothie!

Dafür solltest du vorher alle Stängel und Kerngehäuse entfernen und etwas Wasser oder Saft dazugeben.

Das ist auch ein super Rezept, um überreifes Obst nicht wegschmeißen zu müssen... (vorher natürlich auf Schimmel überprüfen)



2. Der Rohkost-Zug



Zutaten:

- 1 Gurke
- 1 große Möhre oder 2 Kleine
- 1 gelbe Paprika, 1 rote Paprika
- eine große Handvoll Dattel-Tomaten

zusätzliches Material:

- Zahnstocher
- Schneidebrettchen
- Messer

Du kannst natürlich auch dein Lieblingsgemüse nehmen. Suche dir einfach was aus: Gurke, Tomate, Möhre, Paprika, Sellerie, Kohlrabi, Radieschen, Zucchini, Fenchel, Oliven, Kürbis...

Zubereitung:

- alles gut waschen und ggf. die Möhren schälen
- das vordere Drittel der Gurke abschneiden, im hinteren Teil (Schnittstelle) mittig etwa 3 cm einschneiden und von oben „gegenschneiden“, um das Dach der Lok und den „Sitz“ für das Führerhaus (die Möhre) zu erhalten
- 8 gleich dicke Scheiben (für die Räder) abschneiden und den Rest der Gurke in Stifte schneiden und zur Seite stellen
- 4 gleich große dicke Scheiben von der Möhre schneiden und mit Hilfe von Zahnstochern in die Gurke stecken
- ein großes Stück Möhre auf den „Sitz“ befestigen und das Dach daraufsetzen, die restliche Möhre in feine Stifte schneiden und zur Seite stellen
- die Paprika an einer Seite flach aufschneiden und vorsichtig die Kerne und weißen Häute entfernen und einmal kurz mit kaltem Wasser ausspülen (damit auch alle Kerne raus sind, die sind nämlich bitter)
- mit Hilfe von Zahnstochern die Gurken-Räder an den Paprika befestigen
- nun die Paprika füllen: die gelbe Paprika mit den Dattel-Tomaten und die rote Paprika mit den zur Seite gestellten Gemüsestiften
- Alles als Zug hintereinanderstellen

Wer nicht so viel Gemüse schafft, kann natürlich auch nur eine Lok oder einen Wagon machen. Alternativ kann man einen Wagon auch mit einem Kräuterquark füllen, um noch einen leckeren Dip zu haben.

Für den Kräuterquark:

Zutaten:

- Quark (super Eiweißquelle und Fettlieferant, um die im Gemüse enthaltenen Vitamine noch besser aufzunehmen)
- 1 TL Rapsöl
- 1 TL Apfelessig
- 1 TL Ahornsirup
- 1 EL Kräuter nach Wahl (es gibt super Kräuter in der Tiefkühltruhe oder vielleicht hast du auch welche im Garten. Wenn ihr Trocken-Kräuter nehmt, lass den Quark ein bisschen ziehen)

Zubereitung:

- rühre einfach alle Zutaten zusammen und
- fülle den Kräuterquark in einen Wagon

3. Ein gesundes, schnelles Mittagessen (vegetarisch)



Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Vollkornpasta (nach Wahl, hier: Tortiglioni)
- 450 g Spinat (hier TK, junger Spinat, gehackt und in kleinen Portionen eingefroren)
- etwa 50 g Butter
- ca. 500 ml Milch
- 2 EL Mehl (auch gerne eine Vollkornvariante)
- ca. 50 g italienischer Hartkäse, gerieben (hier: Grana Padano)
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

- koche die Pasta, wie auf der Packung angegeben
- in einem zweiten Topf bei mittlerer Hitze die Butter schmelzen
- sobald die Butter geschmolzen ist, kannst du das Mehl dazu geben und vorsichtig, unterrühren, eine Minute anschwitzen
- nun nach und nach die (am besten zimmerwarme) Milch dazu geben und dabei kräftig rühren, kurz aufkochen lassen
- mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken
- Spinat dazu geben und bei geringer Wärmezufuhr erwärmen, bis es anfängt zu köcheln
- immer wieder rühren, damit nichts ansetzt
- köchelt die Soße, kannst du den Parmesan dazu geben
- nochmals kurz aufkochen
- ggf. nochmal abschmecken
- Nudeln abgießen und mit der Spinat-Käse-Soße genießen!



GUTEN APPETIT!