

**AUSPROBIEREN &
EXPERIMENTIEREN**

**JEDE(R)
KANN
KOCHEN!**



**TIPPS & TRICKS ZU
KÜCHENWISSEN**

Ein Projekt von **quartiers
halle**



Du kannst in dieses Buch schreiben, kritzeln und malen. Natürlich darfst du auch Knicke machen. Oder beim Kochen drauf kleckern. Wie du Lust hast. Es ist ja dein Buch.



JEDE(R) KANN KOCHEN* DU AUCH!

Kochen ist gar nicht so schwer, wie es aussieht! Manchmal braucht es ein bisschen Übung, aber schon nach ein paar Versuchen wirst du merken, dass es richtig Spaß machen kann.

Und das Beste: Wenn du selber kochst, bestimmst du allein, was in dein Essen kommt.

In diesem Heft findest du einige Tipps und Tricks, die dich unterstützen und das nötige Wissen liefern. Und auch jede Menge Übungen, die dich auf deinem Weg zum Profi begleiten.

* Auch wenn es nervt: Bitte Erwachsene um Hilfe! Beispielsweise wenn du ein Messer und den Backofen benutzen willst. Aber auch, wenn du Wörter nicht kennst oder Fragen zu einem Text hast.



INHALT

KOCHEN & BACKEN

Schnelles

- One-Pot-Pasta Seite 44
- Tomatokeftedes Seite 44
- Rote Linsen Curry Seite 45
- Apfelschnecken Seite 45

Einfaches

- Puffer, Gnocchi & Herzoginnen Seite 42
- Schokozapfen Seite 43
- Club-Sandwich Seite 43

Frisches

- Zerschlagene Gurken Seite 46
- Wassermelonen-Salat Seite 46
- Joghurt mit Honig und Nüssen Seite 47
- Chia-Pudding mit Beeren Seite 47
- Birnen-Curke-Salat Seite 47



TIPPS & WISSEN

Wie viel weißt du wirklich?

- Begriffe zuordnen. Seite 6 + 7
- Teste dein Wissen. Seite 16 + 24
- Schnelle Tipps zum haltbar machen Seite 30

Bevor du beginnst

- Was brauchst du zum Kochen? Seite 14
- Gemüse richtig vorbereiten Seite 18
- Obst waschen, schneiden & schälen. Seite 28

Was ist denn eigentlich gesund?

- Begriffe aus der gesunden Küche Seite 8
- Ernährungs-Tipps. Seite 9-11
- Ist da Zucker drin?! Seite 12
- (Das macht) zu viel Zucker Seite 13

AUSPROBIEREN & EXPERIMENTIEREN

Reste züchten

- Gemüse aus Resten nachwachsen lassen Seite 22
- Tropische Früchte ziehen Seite 34

Küchen-Experimente

- Weingummi-Forschungs-Labor Seite 26
- Bio-Plastik anrühren Seite 27
- Blitz-Eis herstellen Seite 36
- Eier in Flummis verwandeln Seite 37

Farbenrausch

- Materialien mit Pflanzenfarben einfärben Seite 32
- Farben aus Gewürzpulver herstellen Seite 33



Kleine Tricks oder spannendes Wissen findest du überall dort, wo dieses Symbol abgebildet ist.



VIelfalt der Esskulturen

Kulturelle Unterschiede in den Küchen

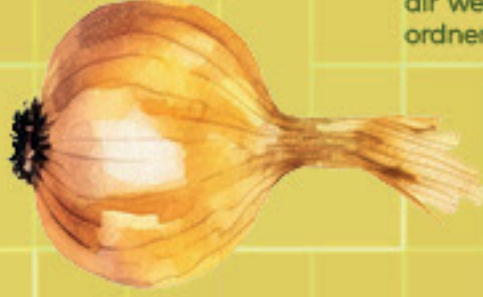
- Interkulturelle Küche. Seite 20
- Was Kinder weltweit essen. Seite 38
- Essgewohnheiten. Seite 40

Beim _____ kochst du Lebensmittel in viel heißem Öl oder Fett. Du legst die Lebensmittel in eine Pfanne oder einen Topf, der mit heißem Öl gefüllt ist.

So wird das Essen von allen Seiten knusprig und lecker. Das wird oft für Pommes frites, Chicken Nuggets oder Donuts verwendet. Das Essen wird schnell gar, und es bekommt eine schöne, goldene Farbe. TIPP: Wenn das Öl heiß genug ist, nimmt das Essen weniger Fett auf.

Beim _____ legst du Lebensmittel, meistens Gemüse, kurz in kochendes Wasser und danach sofort in kaltes Wasser. Das macht man, um das Gemüse bunt und frisch zu halten. Und es hilft auch, die Vitamine im Gemüse zu schützen. Grüne Bohnen zum Beispiel bleiben so knackig und schön grün!

→ FRITTIEREN ODER BLANCHIEREN?



Beim _____ überbackst du beispielsweise Nudeln, Gemüse oder Kartoffeln im Ofen.

So entsteht eine goldene, knusprige Kruste. Oft streut man Käse oder Semmelbrösel darüber, damit es schön lecker wird. Es ist wie eine kleine „Decke“ für das Essen, die im Ofen knusprig wird!

Beim _____ packst du Fleisch, Fisch oder Gemüse in eine knusprige Schicht.

Du tunkst das Lebensmittel zuerst in Mehl, dann in verührtes Ei und zuletzt in Semmelbrösel (oder Paniermehl). Wenn du es dann in heißem Öl brätst, entsteht eine goldene, knusprige Außenschicht, die das Innere saftig hält.

→ GRATINIEREN ODER PANIEREN?

BEGRIFFE ZUORDNEN

Entscheide jeweils, welcher der beiden Begriffe passt und schreibe ihn auf die Linie. Im Text findest du Informationen, die die gesuchte Tätigkeit umschreiben und dir weiterhelfen, das richtige Wort zuzuordnen.

→ DÜNSTEN ODER DÄMPFEN?

Beim _____ kochst du Lebensmittel, wie Gemüse oder Fisch, über heißem Wasser. Du legst die Lebensmittel in einen Topf mit Deckel und stellst ihn auf einen anderen Topf mit kochendem Wasser.

Das Wasser im unteren Topf wird sehr heiß und verwandelt sich in Dampf, der die Lebensmittel im oberen Topf weich und lecker macht. So bleiben die Farben und wichtigen Nährstoffe im Essen erhalten. Außerdem wird das Essen saftig und man braucht nicht viel Fett dafür!

Beim _____ legst du die Lebensmittel in einen Topf mit Deckel und kochst das Gemüse oder das Fleisch bei niedriger Hitze mit etwas Wasser oder Fett.

Dabei werden die Lebensmittel nicht direkt ins Wasser gelegt, sondern der Dampf hilft dabei, sie weich und lecker zu machen. Man setzt einen Deckel auf den Topf, damit die Wärme und der Dampf gut im Topf bleiben. Dadurch behalten die Lebensmittel ihre Farben, ihren Geschmack und wichtige Stoffe, die gesund sind!



→ PASSIEREN ODER PÜRIEREN?

Beim _____ werden Speisen durch ein feines Sieb, gedrückt, gestrichen oder gegossen.

Dabei bleibt die klare Flüssigkeit übrig, während Stücke von Gemüse, Kräutern oder anderen Zutaten im Sieb zurückbleiben. Diese Methode wird oft verwendet, um Saucen glatt zu machen oder um Brühe von den festen Zutaten zu trennen. So erhält man eine schöne, klare Flüssigkeit, die gut schmeckt!

Beim _____ werden das Gemüse oder die Früchte so lange zerkleinert, bis du eine weiche und glatte Creme erhältst.

Man kann dafür einen Mixer, einen Pürierstab oder eine Gabel verwenden. Es entsteht eine cremige Masse, die oft für Suppen, Soßen oder Babynahrung verwendet wird. Diese Methode hilft, den Geschmack der Zutaten gut zu verbinden.

BEGRIFFE AUS DER GESUNDEN

KÜCHE

Nährstoffe sind wichtige Bestandteile in unserer Nahrung. Unser Körper braucht sie, um gesund zu bleiben und richtig zu funktionieren. Hier sind einige Infos zu den verschiedenen Arten:

Kohlenhydrate geben dir Energie, damit du rennen, spielen und lernen kannst. Sie stecken in

Eiweiße (Proteine) helfen dem Körper zu wachsen, Muskeln aufzubauen und Zellen zu reparieren. Sie sind enthalten in

Fette liefern Energie und schützen deine Organe. Manche Fette sind besonders gesund, wie die in

Vitamine halten deinen Körper fit und sorgen dafür, dass alles richtig funktioniert. Jedes hat eine bestimmte Aufgabe:

Vitamin C beispielsweise sorgt für ein starkes Immunsystem. Besonders viel davon enthalten

Vitamin D hilft deinem Körper, Kalzium aus der Nahrung aufzunehmen. Das ist wichtig, damit deine Knochen und Zähne stark und gesund bleiben. Außerdem stärkt es dein Immunsystem, also den Schutz deines Körpers vor Krankheiten. Vitamin D findest du in

Vitamin A ist super wichtig für deine Augen. Außerdem sorgt es dafür, dass deine Haut und Schleimhäute gesund bleiben. Es steckt in

Mineralstoffe machen deine Knochen stark und dein Blut gesund. **Kalzium** findest du in Milch, Käse und Joghurt. **Eisen** in Fleisch, Vollkornprodukten und Spinat.

Ballaststoffe helfen deinem Bauch, die Nahrung gut zu verdauen. Sie sind enthalten in Vollkornbrot, Gemüse, Obst (z.B. Äpfel) und Hülsenfrüchten.

Wasser ist zwar kein Nährstoff, aber super wichtig, weil dein Körper ohne Wasser nicht arbeiten kann.

Hoppla, hier sind einige Lebensmittel(-gruppen) verloren gegangen! Ordne sie den jeweiligen Nährstoffen erneut zu. Recherchiere, falls du die Antworten (noch) nicht kennst.

Karotten, Süßkartoffeln, Spinat und Milchprodukte || Fisch oder Eier || Brot, Reis und Obst || Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte (z.B. Käse, Joghurt), Hülsenfrüchte (z.B. Bohnen, Linsen) und Nüsse || Orangen, Paprika und Erdbeeren || Nüsse, Fisch, Öle und Avocados

Was und wie viel solltest du essen und trinken?

ERNÄHRUNGSTIPPS

Obst und Gemüse: Davon solltest du jeden Tag viel essen, weil sie Vitamine und Energie geben.

Getreideprodukte – wie Brot, Nudeln, Reis, Vollkorn – und Kartoffeln geben dir Kraft für den ganzen Tag.



Das Wichtigste: Wasser! Du solltest viel trinken, am besten reines Wasser oder ungesüßte Tees.

Gesunde Fette und Öle brauchst du auch. Aber nur wenig. Sie stecken in Dingen wie Nüssen, Avocados, Olivenöl und Fisch. Sie sind gut für dein Herz und geben Energie.

Eier, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Pflanzenmilch und Milchprodukte helfen dir beim Wachsen und stark bleiben. Aber nicht zu viel davon!



*** WISSEN:** Auf dem Teller liegt ein **Tortendiagramm**. Das zeigt dir, wie ein Ganzes (100%) in Teile aufgeteilt ist. Jedes Teil wird als „Tortenstück“ dargestellt, dessen Größe die Menge oder den Anteil darstellt. Es soll dir helfen zu zeigen, wie verschiedene Dinge im Verhältnis zueinander stehen.

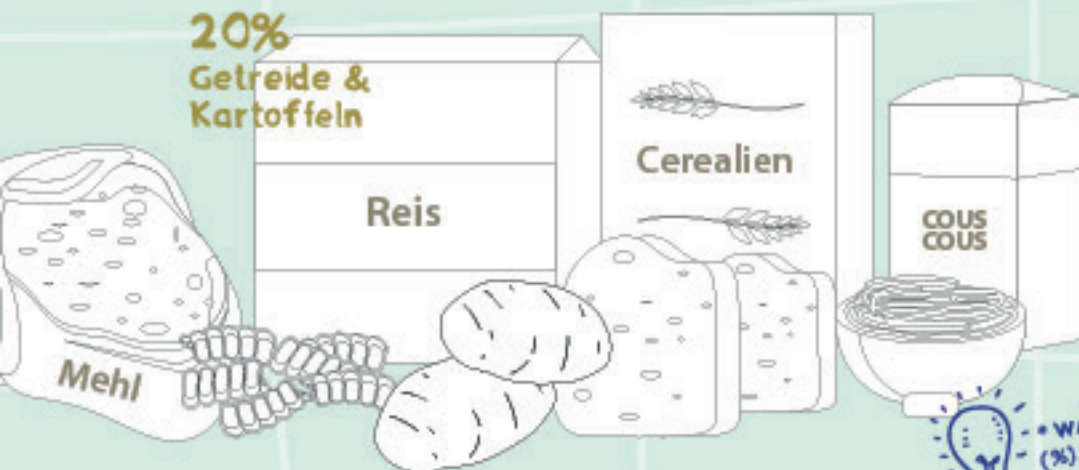
Stell dir jetzt vor, diese Torte ist all das Essen und Trinken, das du an einem Tag zu dir nimmst. Jedes Tortenstück ist ein Teil des Ganzen, und die Prozente sagen, wie groß das Stück ist. Zum Beispiel: 50% wäre die halbe Torte, also die Hälfte von allem, was du isst oder trinkst..

Damit dein Körper gesund und stark bleibt, ist es klug, von einigen Lebensmitteln viel zu essen oder zu trinken und von einigen wenig. Wieviel von was du jeweils im Verhältnis essen solltest, kannst hier nachlesen und auf den nächsten Seiten nachschauen und ausmalen!

ERNÄHRUNGSTIPPS

Von welchen Lebensmitteln solltest du viel und von welchen eher wenig essen und trinken?

20%
Getreide &
Kartoffeln



10%
gesunde Fette
& Öle



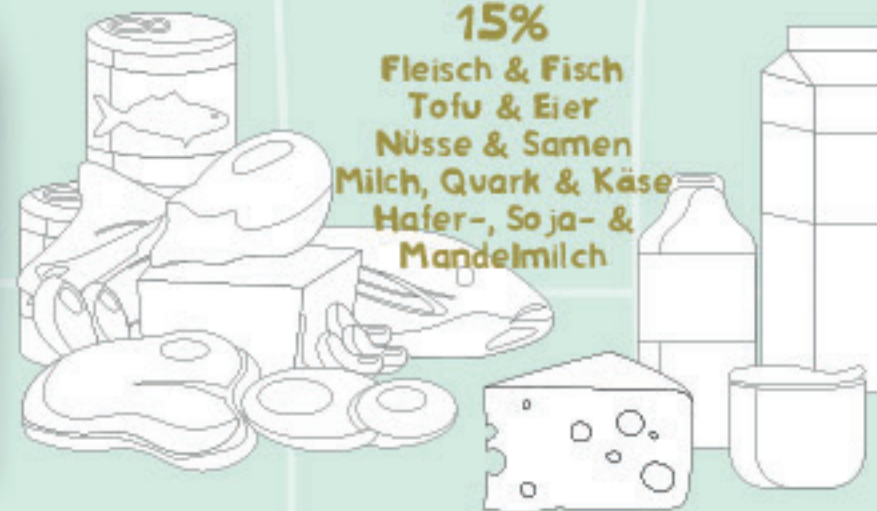
 * WAS DIE PROZENTZAHLEN (%) BEDEUTEN, KANNST DU AUF DER SEITE 9 NACHLESEN.

Male alle Lebensmittel farbig aus, die du kennst oder gerne magst. Schreibe auf, was aus deiner Sicht hier noch fehlt:

Hand-drawn area with horizontal dashed lines for coloring and writing.

15%

Fleisch & Fisch
Tofu & Eier
Nüsse & Samen
Milch, Quark & Käse
Hafer-, Soja- &
Mandelmilch



25%
Gemüse
& Obst

30%
Wasser



IST DA ZUCKER DRIN?!

Zucker ist ein Meister der Tarnung! Hier sind einige seiner raffiniertesten Verstecke.

Hast du schon mal auf die Inhaltsstoffe von Lebensmitteln geschaut? Mache ein Kreuzchen bei denen, die du Zuhause oder im Supermarkt gecheckt hast. **TIPP:** Achte auf versteckte Begriffe wie Glukosesirup, Dextrose, Maltodextrin, Fruktose, Invertzuckersirup – das ist alles Zucker in Verkleidung!



Getränke, die süßer sind, als sie scheinen

- ☐ Eistee & Fruchtsäfte – „Ohne Zuckerzusatz“ heißt nicht zuckerfrei – Fruchtzucker ist auch Zucker!
- ☐ Energydrinks – Zuckerbombe mit Koffein.

Herzhaftes Essen, das heimlich süß ist

- ☐ Ketchup & BBQ-Soße – Mehr Zucker als manche Schokoriegel!
- ☐ Tiefkühlpizza – Der Teig und die Tomatensoße enthalten oft Zucker.
- ☐ Wurst & Aufschnitt – Besonders bei abgepacktem Schinken und Mortadella.

Frühstück, das dich austrocknet

- ☐ Müsli & Cornflakes – Auch wenn „Fitness“ draufsteht, oft eine Zuckerfalle.
- ☐ Pflanzendrinks (z. B. Mandelmilch) – Ungesüßt sind sie okay, aber oft wird nachgeholfen.

- ☐ Fruchtyoghurt – Ein Becher kann so viel Zucker haben wie ein kleines Eis.
- ☐ Brötchen & Toastbrot – Besonders in hellen Brötchen und Weißbrot steckt oft Zucker.

Snacks, die nur gesund wirken

- ☐ Müsliriegel – Oft vollgepackt mit Zucker, auch wenn sie gesund aussehen.
- ☐ Trockenfrüchte – Natürlicher Zucker, aber oft mit extra Zucker ummantelt.
- ☐ Smoothies – Viele enthalten fast so viel Zucker wie Cola.

Produkte, die Zucker gut verstecken

- ☐ Fertigsuppen & Soßen – Zucker sorgt für den „guten“ Geschmack.
- ☐ Brotaufstriche (auch die „herzhaften“) – Leberwurst mit Zucker? Ja, die gibt es!
- ☐ Essiggurken & Rotkohl – Überraschung: Ziemlich oft gesüßt!

ZU VIEL ZUCKER ...

... tut nicht nur den Zähnen weh: Er kann im Körper einiges durcheinanderbringen!

Zu viel Zucker ist „Gift“ für das Nervensystem. Das heißt, er schädigt Nervenzellen – unter anderem im _____.

Zu viel Zucker kann versteckte Entzündungen auslösen und Zellen schädigen. Auch das _____ ist nicht begeistert – Zucker kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigern.

Zu viel Fruchtzucker (Fruktose) schädigt die _____.

Eine Studie hat gezeigt: Wer viel Zucker isst, bekommt öfter Nierensteine. Das sind kleine, harte Klümpchen, die sich in der _____ bilden. Und die können ganz schön wehtun!

Zu viel Zucker bringt die Bakterien im _____ durcheinander.



Zucker hat noch einen weiteren Effekt: Er kann deinen Körper austrocknen – so ähnlich wie Salz! Forschende vermuten sogar, dass genau das einen großen Teil der schädlichen Wirkung von Zucker ausmacht. Also lieber öfter mal _____ trinken und nicht zu viel Süßes essen!

WAS BRAUCHST DU ZUM KOCHEN?

Einige dieser Dinge gibt es in bestimmt auch in deiner Küche. Aber weißt du, was du mit einem Schaumlöffel machen kannst? Und wozu benötigst du eine Springform? Was ist mit dem Schneebesen? Schon einmal davon gehört? (Tipp: Um Schnee fegen geht es hier nämlich nicht.)

KREUZE MIT ZWEI VERSCHIEDENEN FARBEN AN:

Blau = Das kenne ich.

Rot = Ich kenne diesen Gegenstand und ich habe auch schon damit gearbeitet.

Nicht ankreuzen = Davon habe ich noch nie gehört.

WAS IST NOCH ZU TUN?

Verbinde die Wörter und die Bilder mit einer Linie. Nutze dafür Farben, die gut zu sehen sind – ein Beispiel haben wir schon für dich markiert.

- ☐ Salatschleuder
- ☐ Schaumlöffel
- ☐ Schere
- ☐ Schneebesen
- ☐ Schneidebrett
- ☐ Schöpfkelle
- ☐ Seiber
- ☐ Servierzange
- ☐ Sieb
- ☐ Spaghettiheber
- ☐ Sparschäler
- ☐ Springform
- ☐ Stabmixer
- ☐ Standmixer
- ☐ Teigrolle
- ☐ Zeitschaltuhr / Timer
- ☐ Töpfe
- ☐ Topflappen
- ☐ Zestenreißer
- ☐ Zitronenpresse

- ☐ Backförmchen
 - ☐ Backpapier
 - ☐ Backpinsel
 - ☐ Flaschenöffner
 - ☐ Handrührgerät
 - ☐ Kartoffelstampfer
 - ☐ Knoblauchpresse
 - ☐ Kochlöffel
 - ☐ Korkenzieher
 - ☐ Küchenpapier
 - ☐ Küchenwaage
 - ☐ Messbecher
 - ☐ Messer
 - ☐ Mörser
 - ☐ Ofenhandschuh
 - ☐ Pfannen
 - ☐ Pfannenwender
 - ☐ Pizzaschneider
 - ☐ Reibe
 - ☐ Rührschüssel



Warum muss man Eier vorsichtig aufschlagen?

- ☐ Damit die Schale nicht in die Mischung fällt und das Ei gleichmäßig und ohne Bruch aufgeht.
- ☐ Weil die Eier sonst versuchen, zu entkommen und ein eigenes Hühnerkonzert geben.
- ☐ Damit die Eier nicht gleich in eine „Eierschlacht“ verwickelt werden.

Woher weißt du, dass das Wasser kocht?

- ☐ Wenn die Wasserblasen singen und ein Tänzchen aufführen.
- ☐ Wenn das Wasser mir sagt: „Jetzt bin ich bereit für die Nudeln.“
- ☐ Wenn es blubbert und sprudelt wie Wildwasser.

Was ist eine Springform?

- ☐ Das ist eine „magische Küchenmaschine“, die dafür sorgt, dass der Kuchen beim Backen immer perfekt springt.
- ☐ Eine Springform ist ein „Kuchen-Treppenlift“, der deinem Kuchen hilft, sicher aus der Form zu kommen.
- ☐ Das ist eine spezielle Kuchenform, die einen abnehmbaren Rand hat, sodass du den Kuchen leicht herausnehmen kannst.

Warum muss man den Teig mit dem Mixer rühren?

- ☐ Weil der Teig sonst denkt, er darf faul sein.
- ☐ Damit der Mixer auch mal was zu tun hat.
- ☐ Damit sich alle Zutaten gut miteinander verbinden.

Wofür verwendest du einen Sparschäler?

- ☐ Um damit die Geheimnisse der Karotten zu enthüllen.
- ☐ Mit einem Sparschäler kannst du die Schale von Obst und Gemüse abschälen.
- ☐ Du kannst einen Sparschäler als „Haarschnittgerät“ für Gemüse verwenden.

TESTE DEIN WISSEN

Hier findest du jeweils drei verschiedene Antworten auf die Fragen. Kreuze die Aussagen an, die du für richtig hältst.



Woher weißt du, dass das Fleisch durch, der Eintopf fertig oder der Kuchen gar ist?

- ☐ Weil das Fleisch ein Schild mit der Aufschrift „Ich bin fertig.“ aufstellt.
- ☐ Das Fleisch ist innen nicht mehr rot, das Gemüse ist weich, der Teig bleibt nicht mehr am Holzstäbchen kleben.
- ☐ Der Kuchen fängt an zu tanzen, wenn er bereit ist.

Warum ist es wichtig, die Hände vor dem Kochen zu waschen?

- ☐ Damit die Hände nicht den ganzen Tag nach Zwiebeln riechen.
- ☐ Weil die Hände sonst einen „Kochwettbewerb“ mit dem Essen machen wollen.
- ☐ Um Bakterien und Schmutz zu entfernen, damit dein Essen sauber bleibt.

Was ist ein Seiher?

- ☐ Ein Seiher ist eine Schüssel mit Löchern, durch die Flüssigkeit ablaufen kann – zum Beispiel beim Abtropfen von Nudeln.
- ☐ Das ist ein „Wasserflüsterer“, der den Nudeln sagt, dass sie jetzt schwimmen gehen können.
- ☐ Ein Seiher ist ein Gerät, das dafür sorgt, dass deine Lebensmittel nicht aus der Schüssel springen.

Warum solltest du verschiedene Schneidebretter für Fleisch und Gemüse verwenden?

- ☐ Damit das Gemüse nicht denkt, es muss mit dem Fleisch um den besten Platz im Kühlschrank kämpfen.
- ☐ Du solltest ein Brett nur fürs Fleisch und ein anderes fürs Gemüse benutzen. So können die winzigen Bakterien, die auf rohem Fleisch sein können, nicht aufs Gemüse gelangen. Und das ist wichtig, damit du gesund bleibst.
- ☐ Wenn das Gemüse auf dem gleichen Brett wie das Fleisch geschnitten wird, ist es beleidigt und läuft dir davon.

GEMÜSE VORBEREITEN

Wusstest du, dass einige Gemüsesorten stärker mit Giftstoffen belastet sind als andere? Die Haut einer Tomate oder einer Paprika ist nicht dick genug, um das Innere vor Pestiziden* zu schützen.

Das ist übrigens bei vielen schnell verderblichen Gemüsesorten so. Daher ist es besser, Bio-Gemüse zu kaufen. Da wird strenger kontrolliert, welche Pflanzenschutzmittel verwendet werden dürfen.

(*Pestizide sind Stoffe, die Bauern auf Pflanzen sprühen, um Schädlinge fernzuhalten, also kleine Tiere oder Insekten, die die Pflanzen fressen könnten. Sie helfen dabei, dass das Obst und Gemüse gesund bleibt. Aber manchmal bleiben kleine Reste davon auf den Pflanzen. Deshalb ist es wichtig, alles gut zu waschen, bevor du es isst.)



Gekochte Kartoffeln kannst du ganz einfach aus der Schale befreien: Schneide vor dem Kochen jede Kartoffel mit dem Küchenmesser mittig einmal rundherum ein. Nach dem Kochen gießt du die Kartoffeln ab und lässt sie abkühlen. (Wenn es schneller gehen soll, tauche sie kurz zum Abschrecken in kaltes Wasser.) Jetzt greifst du dir eine Kartoffel mit beiden Händen und ziehst die Schalenhälften nach außen. Voilà!

Sind alle Gemüsesorten unten abgebildet? Nimm einen Stift und verbinde die Bilder unten mit den Begriffen auf der rechten Seite.



Wenn du mal zu viel Sekt gewaschen hast: Lege die übrigen Blätter in einen verschließbaren Behälter oder Zip-Lock-Beutel und decke sie mit Küchenpapier ab. Das Papier trocknet die Feuchtigkeit und hält den Sekt frisch.



Weißt du, ob Gemüse vor dem Kochen gewaschen oder geschält werden sollte? Und wie du es schneiden solltest? Kreuze die Infos an, die du bereits kennst.



	WASCHEN	SCHÄLEN	SCHNEIDEN
Salat & Kräuter	☐ Ja, gründlich waschen, um Erde oder kleine Insekten zu entfernen.	☐ Nein, nicht notwendig.	☐ Salat und Kräuter können vorsichtig gerissen werden, damit die Blätter frisch bleiben.
Gurke	☐ Ja, gut waschen, um eventuelle Pestizide zu entfernen.	☐ Kann mit oder ohne Schale gegessen werden.	☐ Gurken lassen sich in Scheiben oder Stifte schneiden, perfekt für Salate oder zum Snacken.
Tomate	☐ Ja, gründlich waschen.	☐ Nein, außer in speziellen Rezepten (z.B. für Soßen).	☐ Tomaten können in Scheiben oder Würfel geschnitten werden. Ein scharfes Messer hilft, sie nicht zu zerdrücken.
Zucchini	☐ Ja, gut waschen.	☐ Nein, die Schale bleibt in der Regel dran.	☐ Zucchini kannst du in Scheiben, Würfel oder Streifen schneiden, perfekt für Pfannengerichte oder zum Grillen.
Aubergine	☐ Ja, gut waschen.	☐ Nein, die Schale bleibt dran.	☐ Auberginen kannst du in Scheiben oder in Würfel schneiden.
Pilze	☐ Besser nur mit einem Tuch feucht abwischen, dann saugen sie sich nicht mit Wasser voll.	☐ Nein, nicht nötig.	☐ Pilze werden meistens in Scheiben geschnitten, um sie in Salaten, Pfannengerichten oder als Garnierung zu verwenden.
Kohl	☐ Halbiere oder viertle den Kohlkopf und spüle die Stücke gründlich unter kaltem Wasser ab.	☐ Es reicht, die äußeren Blätter zu entfernen, da sie oft hart oder etwas trocken sind.	☐ Schneide ihn in dünne Streifen, größere Würfel oder richtig große Stücke – je nach Rezept.
Paprika	☐ Ja, gründlich waschen.	☐ Nein, die Schale bleibt dran.	☐ Paprika kannst du in Streifen, Würfel oder Ringe schneiden.
Karotte / Möhre	☐ Ja, immer waschen, um den Schmutz zu entfernen.	☐ Je nach Geschmack oder Rezept (meistens werden sie geschält).	☐ Karotten lassen sich in Scheiben und Stifte schneiden oder fein raspeln.
Kartoffel	☐ Ja, gründlich waschen, um Schmutz zu entfernen.	☐ Je nach Rezept (bei Bratkartoffeln oder Kartoffelsalat bleibt die Schale oft dran).	☐ Kartoffeln kannst du in Würfel, Scheiben oder Spalten schneiden, je nachdem, ob sie für Pommes, Bratkartoffeln oder Eintopf gedacht sind.
Zwiebel	☐ Nein, nicht nötig.	☐ Ja, die äußere trockene Haut muss entfernt werden.	☐ Zwiebeln werden oft in Würfel oder Ringe geschnitten.
Knoblauch	☐ Nein, nicht nötig.	☐ Ja, die äußere Schale muss entfernt werden.	☐ Knoblauch wird oft gehackt oder gepresst, um das volle Aroma freizusetzen.



SUSHI entstand aus einer Methode zur Konservierung: Der Fisch wurde in gekochtem Reis haltbar gemacht. Diese Technik verbreitete sich nach Japan, wo sie angepasst wurde – mit frischem Fisch, Reis und anderen Zutaten. Besonders das Nigiri-Sushi wurde als schneller Straßensnack bekannt.

Der DÖNER KEBAB stammt ursprünglich aus der Türkei. In Deutschland wurde der Döner in den 1970er Jahren von türkischen Einwanderern populär gemacht und teilweise auch verändert, etwa mit mehr Salat und anderen Soßen. Heute ist er sehr beliebt und fast überall zu kaufen.



Die PIZZA hat ihre Wurzeln in Italien, insbesondere in Neapel, und besteht klassisch aus einem dünnen Teigboden, Tomatensauce, Mozzarella und Basilikum. Italienische Einwanderer brachten die Pizza nach Deutschland, hier sie wurde schnell beliebt. Mittlerweile gibt es viele Varianten.



Was liegt auf deiner Pizza?

Auch der BURGER kommt nicht ursprünglich aus Deutschland, sondern wurde erst in den USA bekannt. (Die Frikadelle allerdings wurde von deutschen Auswanderern nach Amerika gebracht.) In Deutschland gibt es inzwischen viele Burger-Resaurants, die ihre eigenen Kreationen anbieten.



Und was kommt auf deinen Burger?

Kennst du noch mehr Speisen, die aus anderen Ländern oder Kulturen stammen? Frage deine Freund*innen und die Nachbar*in. Schreibe alle hier auf.

WAS BEDEUTET INTERKULTURELL?

Wenn Menschen, die aus verschiedenen Ländern oder Kulturen stammen, etwas miteinander teilen oder sich gegenseitig beeinflussen, nennt man das interkulturell.

Das kann zum Beispiel das Essen sein: Dadurch, dass Menschen aus der Türkei, Italien oder Japan nach Deutschland gekommen sind und ihre typischen Gerichte wie Döner, Pizza oder Sushi mitgebracht haben, ist das Essen in Deutschland abwechslungsreicher und bunter geworden.

Interkulturell ist also, wenn sich Menschen verschiedener Kulturen begegnen und voneinander lernen. Sie teilen ihre Gewohnheiten, ihre Sprache oder ihre Feste. Und so entstehen neue Ideen und Möglichkeiten, zusammenzuleben und Spaß zu haben.

Wenn du Essen aus anderen Ländern probierst, lernst du neue Geschmäcker und Ideen kennen. Das kann helfen, andere Menschen besser zu verstehen und weniger Vorurteile* zu haben. So wirst du offener für Neues!

KÜCHE

* Vorurteile sind Meinungen oder Gedanken (über jemanden oder etwas), die wir haben, ohne die Person oder die Sache wirklich zu kennen. Zum Beispiel könnte jemand denken, dass alle Menschen aus einem bestimmten Land gleich sind, obwohl das gar nicht stimmt. Vorurteile entstehen oft, weil wir etwas nicht gut kennen oder nicht verstehen.

RESTE ZÜCHTEN I.

Nicht alle Gemüsereste müssen im Müll oder in der Komposttonne landen. Viele sprießen wieder, wenn sie die Gelegenheit haben. Hier kommen einige Infos dazu.

Das Grundprinzip deines Fensterbankgartens ist ganz einfach: Lege die Enden oder Oberseiten einiger Küchenreste in frisches Wasser und stelle sie ins Licht. Die einzige Pflege besteht darin, das Wasser täglich zu wechseln. **Tipp:** Starte dein Regrowing*-Experiment gleich mit mehreren Gemüsesorten und teste aus, mit welchen es dir am besten gelingt.

Schneide die Wurzel und 3 cm der Frühlingszwiebel⁽³⁾ ab. Stelle das untere Ende ins Wasser und wechsele das Wasser alle 2 Tage. Schon nach 3 Tagen wächst die Zwiebel langsam nach.



Gezüchtet! ☐

Wenn du das nächste Mal Salat⁽²⁾ isst, wirf den unteren Strunk nicht in den Müll. Stelle ihn ins Wasser. Nach einer Weile wachsen neue Blätter, die du frisch ernten kannst.



Gezüchtet! ☐

* Was ist Regrowing? Regrowing heißt schlicht und einfach Nachwachsen lassen. Dabei wird Obst- und Gemüseabfällen mit der richtigen Pflege neues Leben eingehaucht.

Wenn Knoblauchzehen⁽³⁾ länger lagern, sprießen oben kleine grüne Triebe. Gib die Knoblauchzehen samt Trieben in ein Glas mit Wasser. Erneuere das Wasser zwischendurch immer wieder. Sind die Triebe lang genug nachgewachsen, kannst du sie abschneiden und verwenden.



Gezüchtet! ☐



Gezüchtet! ☐

Gib den Sellerie⁽¹⁾-Strunk einfach in ein kleines Gefäß mit Wasser und stelle ihn an einen warmen, hellen Ort. Die neuen Blätter in der Mitte der Staude treiben nach 5-7 Tagen aus.

WELCHES GEMÜSE EIGNET SICH?

(1) **Wurzelgemüse:** beispielsweise Karotten, Pastinaken, Rote Beete, Sellerie, (Süß-)Kartoffeln, Ingwer und Rettich

(2) **Salate, Blatt- und Kohlgemüse:** beispielsweise Spinat und Mangold sowie Wirsing, Rot- und Weißkohl. Romanosalate sind besonders gut geeignet!

(3) **Lauchgewächse:** Aus Porree, Zwiebeln, Knoblauch oder Frühlingszwiebeln lässt sich vor allem köstliches Zwiebelgrün ziehen.



Gezüchtet! ☐

Die Möhren⁽¹⁾ an sich kannst du im Wasser zwar nicht nachwachsen lassen, dafür aber ihr Grün. Möhrengrün ist sehr gesund und belohnt dich ganz schnell mit einem Ergebnis!

MIT WASSER FÜR ANFÄNGER

Wo lauern versteckte Gefahren in der Küche?

- ☐ Sie verstecken sich in der Spülmaschine und planen einen Aufstand gegen das Geschirr.
- ☐ Zum Beispiel beim Kochen oder Backen, wenn der Dampf aus dem Topf kommt oder die Griffe von Töpfen und Pfannen heiß sind.
- ☐ Unter dem Kühlschrank: Sie warten darauf, dich mit einem „Überraschungs-Dampf“ zu erschrecken.

Was machst du mit einem Mörser?

- ☐ Du benutzt ihn als „Musikmaschine“, um Gewürze zum Singen zu bringen.
- ☐ Mit einem Mörser kannst du Gewürze, Kräuter oder Nüsse zerstoßen und mahlen, um ihren Geschmack zu intensivieren.
- ☐ Du veranstaltest eine „Kräuter-Party“, bei der die Gewürze tanzen und sich vermischen.

Wie wird man ein guter Koch / eine gute Köchin?

- ☐ Ein guter Koch wird man, wenn man jeden Tag dreimal „Abrakadabra“ sagt, und schon schmeckt das Essen perfekt.
- ☐ Üben, Rezepte ausprobieren, Zutaten kennenlernen und mit Liebe kochen – das macht einen guten Koch aus.
- ☐ Du musst einfach mit deinem Kochlöffel einmal im Kreis tanzen und der Topf kocht von allein.

Wieso solltest du beim Kochen eine Zeitschaltuhr oder einen Timer stellen?

- ☐ Weil der Timer dir sonst böse ist und piepst, um dich zu erschrecken.
- ☐ Damit das Essen nicht aus Langeweile aus dem Topf springt, wenn es zu lange warten muss.
- ☐ Damit du weißt, wann das Essen fertig ist und nichts anbrennt oder zu lange kocht.

TESTE DEIN WISSEN

Beantworte die Fragen.
Suche unter den
verschiedenen Antworten,
diejenige aus, die dir richtig
erscheint und kreuze sie an.



Aus welchem Grund wird Reis vor dem Kochen mehrmals kalt abgewaschen?

- ☐ Damit überschüssige Stärke und Schmutz entfernt werden, und der Reis nach dem Kochen schön locker und nicht klebrig ist.
- ☐ Weil der Reis sonst denkt, er hat Urlaub und bleibt klebrig faul im Topf liegen.
- ☐ Damit die kleinen Reiskörner sich vor dem Kochen noch mal frisch machen können.

Warum solltest du dein Essen zwischendurch immer wieder abschmecken?

- ☐ Damit das Essen nicht beleidigt ist, weil es zu lange nicht beachtet wurde.
- ☐ Um sicherzustellen, dass die Zutaten sich nicht plötzlich in einen Elefanten verwandeln.
- ☐ Damit du sicher sein kannst, dass es gut gewürzt ist und am Ende lecker schmeckt.

Welchen Vorteil haben Schnittschutzhandschuhe beim Kochen?

- ☐ Sie verhindern, dass das Messer anfängt zu kitzeln, während du schneidest.
- ☐ Sie schützen deine Hände vor Schnitten, wenn du mit scharfen Messern arbeitest.
- ☐ Damit das Gemüse denkt, du bist ein Superheld und sich von selbst schneidet.

Warum solltest du beim Backen immer eine Küchenwaage benutzen

- ☐ Damit Mehl und Zucker nicht heimlich mehr werden.
- ☐ Damit die Zutaten genau abgemessen sind und der Kuchen oder das Brot perfekt gelingt.
- ☐ Weil der Kuchen sonst beleidigt ist und nicht aufgehen will.

WEINGUMMI- FORSCHUNGS- LABOR

☐ Hab ich schon ausprobiert!

So wird's gemacht: Zuerst befüllst du die Gläser. Es reicht, wenn die Gefäße jeweils halb voll sind. In zwei Gläser füllst du Wasser. Rühre in eines davon noch einen Teelöffel Salz. Fülle je ein Glas mit Essig und eines mit Öl. Nun beschriftest du die Gläser, damit nichts durcheinander gerät. Jetzt legst du in jedes Glas 3-4 Weingummi. Und noch eins davor, um einen Vergleich zu haben.

Nach etwa einer Stunde merkst du schon, wie sich manche Weingummi verändern. Stell deine Gläser so auf, dass du jederzeit nachschauen kannst.

Nach einigen Stunden haben sich manche Weingummi schon sehr verwandelt. Was fällt dir alles auf? Welches ist am meisten gewachsen? Hat sich die Farbe verändert? Hole jeweils eines der Weingummi raus: Wie fühlt es sich an? Hat sich am Geschmack etwas verändert?

Tipp: Miss vor und nach dem Experiment Gewicht und Maße der Weingummi. Das könnte spannend sein!

Material:

4 Gläser
4 Löffel
Wasser, Essig, Öl
1 TL Salz
Etiketten & Stift
Weingummi

Was passiert?

Um Weingummi herzustellen, werden Gelatine und Zucker in Wasser erhitzt. Wird die Mischung kalt, ist sie fest. Die Gelatine ist wie ein Netz, sie hält das Zuckerwasser zurück. Zucker besteht aus kleinen Teilchen. Im Weingummi gibt es also viele Zuckerteilchen. Im Glas mit dem reinen Wasser gibt es keine Zuckerteilchen. Wasser bewegt sich aber immer in die Richtung, in der mehr Teilchen sind. Deshalb fließt es hier ins Weingummi und es wird größer.

Im Salzwasser bewegt sich das Wasser aus dem Weingummi ins Salzwasser, weil mehr Salzteilchen im Salzwasser sind als Zuckerteilchen im Weingummi. (Ob es Salzteilchen oder Zuckerteilchen sind, ist dem Wasser gleich.)

Das Weingummi im Essig zersetzt sich, weil es durch die Säure aufgelöst wird.

Öl umschließt das Weingummi luftdicht. Es konserviert, macht also haltbar. Größe, Farbe und Festigkeit ändern sich nicht.



☐ Hab ich schon ausprobiert!

Material:

500 ml Milch
50 ml hellen Essig
Sieb
Geschirrtuch
Schneebeesen
Kochtopf

So wird's gemacht: Gib die Milch und den Essig in einen Kochtopf und erwärme das Ganze bei niedriger Hitze (etwa 60°C). Achte darauf, dass die Mischung nicht kocht, und rühre dabei ständig um. Nach kurzer Zeit wird die Milch an den Topfrändern festkleben und Klumpen bilden.

Lass die Mischung etwas abkühlen und gieße sie dann durch ein Sieb. Die Flüssigkeit wird hindurchfließen, während die Klumpen im Sieb zurückbleiben. Nimm die Klumpen heraus und lege sie auf ein Geschirrtuch. Drücke die Masse vorsichtig im Tuch, um die überschüssige Flüssigkeit herauszupressen.

Jetzt hast du etwa eine Stunde Zeit, die Masse zu formen. Drücke alle Klumpen zu einem teigartigen Material zusammen. Diesen Teig kannst du wie Knete oder Ton formen. Knete ihn gut durch. Dann kannst du ihn ausrollen und Formen ausstechen. Lege die fertigen Stücke auf ein Backblech und trockne sie bei 90°C für 2-3 Stunden im Ofen, bis sie hart sind. Wenn du sie an der Luft trocknen lässt, dauert es ein paar Tage. Anschließend kannst du deine Figuren bemalen oder dekorieren!

Tipp: In dem du Lebensmittelfarbe untermischst, wird die Masse schon vor dem Trocknen farbig.

Was passiert?

Milch ist eine besondere Flüssigkeit: eine Emulsion. Das bedeutet, dass alle ihre Bestandteile – Wasser, Milchzucker, Fett und Eiweiß – gleichmäßig verteilt sind und man sie nicht einzeln erkennen kann. Das Eiweiß, das am meisten in der Milch vorkommt, heißt Kasein. Wenn Essig hinzukommt, sorgt seine Säure dafür, dass das Kasein fest wird und als Klumpen sichtbar wird, indem es sich von der restlichen Flüssigkeit trennt.

Schon vor 500 Jahren haben Menschen aus diesem Kasein eine feste und formbare Masse hergestellt. Daraus wurden früher Knöpfe, Griffe und Schmuckstücke gemacht.

BIO-PLASTIK HERSTELLEN

OBST VORBEREITEN

Stell dir vor, du hast einen Korb voller leckerem Obst vor dir. Bevor du es isst, musst du es natürlich gut waschen. Das gilt besonders für Früchte wie Äpfel, Birnen oder Trauben, die man einfach mit Schale essen kann.

Die Schalen von Orangen, Zitronen, Bananen und Mangos enthalten manchmal Reste von Pflanzenschutzmitteln. Und auch oft

eine Wachsschicht, damit sie schön glänzen. Ein Teil dieser Pestizide kann beim Schälen, Aufschneiden oder Pressen aufs Fruchtfleisch oder in den Saft gelangen – und wird so unbemerkt mitgegessen.

Daher ist es wichtig, dass sie vor dem Schälen mit lauwarmem Wasser abgewaschen werden.

Nimm einen Stift und verbinde die Bilder unten mit den Begriffen auf der rechten Seite.

Wenn du die Schale von Früchten verarbeiten möchtest, ist es wichtig, nur Biofrüchte zu verwenden! Im Biolandbau ist der Einsatz einiger Pestizide größtenteils ausgeschlossen. Waschen solltest du jedoch auch Bio-Früchte vor dem Verzehr.

Die Avocado sieht aus wie eine krumme Beere, ist aber eine Frucht! Mit ihrem milden, fast grasigen Aroma wird sie aber meistens als Gemüse verwendet.



Wusstest du, wie du dein Obst waschen oder schälen solltest? Wie du es schneiden und verwenden kannst, um ein ganz besonders leckeres Essen zuzubereiten? Kreuze an, welche Tipps und Ideen du kennst oder schon einmal gegessen hast!

	WASCHEN & SCHÄLEN	SCHNEIDEN	VERWENDEN
Apfel	☐ Ja, Äpfel sollten immer gut abgewaschen werden. Die Schale enthält viele Vitamine und kann dranbleiben, besonders bei Bio-Äpfeln.	☐ Vierteln, entkernen und dann in Scheiben oder Würfel schneiden.	☐ Äpfel eignen sich super für Apfelkuchen, Kompott oder Bratäpfel. Sie passen auch gut in einen Obstsalat oder Müsli.
Banane	☐ Waschen ist nicht notwendig, wenn du die Schale entfernst. Im Gegensatz zum süßen Fruchtfleisch schmeckt die Bananenschale eher bitter – essbar ist sie aber!	☐ Beispielsweise in Scheiben schneiden.	☐ Bananen sind lecker in Smoothies, Pfannkuchen oder in Kuchen und Muffins, da sie den Teig schön saftig machen.
Orange	☐ Die Schale wird entfernt. Waschen solltest du sie besonders dann, wenn du die Schale zum Kochen verwendest.	☐ Nach dem Schälen kannst du die Orange in kleine Stücke teilen.	☐ Orangen passen gut in Salate. Die geriebene Schale ist lecker in Kuchen oder Soßen.
Zitrone	☐ Zitronen sollten immer abgewaschen werden, besonders wenn du die Schale verwendest.	☐ In Scheiben, Spalten oder einfach halbieren und auspressen.	☐ Zitronensaft gibt vielem eine frische Note. Die geriebene Schale passt gut in Soßen.
Avocado	☐ Ja, auch wenn die Schale später entfernt wird, sollte die Avocado abgespült werden. Schneide sie der Länge nach bis zum Kern auf und drehe sie dann auseinander.	☐ Du kannst das Fruchtfleisch würfeln oder in Streifen schneiden.	☐ Avocado ist perfekt für Guacamole, in Salaten, auf Toast oder als cremige Zutat in Smoothies.
Birne	☐ Ja, gut waschen. Die Schale ist essbar und enthält viele Vitamine.	☐ Vierteln, entkernen und in Scheiben oder Würfel schneiden.	☐ Birnen sind lecker im Kuchen. Sie passen auch gut zu Käse oder in Salate.
Kaki	☐ Ja, Kakis sollten gründlich abgespült werden. Die Schale ist essbar, je nach Reifegrad ist sie fest oder eher weicher.	☐ In Scheiben oder Spalten schneiden und den Strunk entfernen.	☐ Kakis passen gut in Obstsalate, Smoothies oder Joghurt.
Nektarine & Pfirsich	☐ Ja, unbedingt gründlich abwaschen! Pfirsiche haben sehr feinem Flaum, darin verfängt sich der Staub. Die Schale beider Früchte ist weich und essbar.	☐ Halbiere die Frucht, drehe sie um den Kern herum und ziehe die Hälften auseinander.	☐ Die Früchte sind super in Obstsalaten und Kuchen. Oder zubereitet auf dem Grill als besonderes Dessert!
Ananas	☐ Eine ungewöhnliche Methode, wenn die Ananas schön reif ist: Zuerst trennst du den Boden der Frucht ab. Jetzt greifst du einfach einen Zacken von der Schale und ziehst ihn bis zum Stamm in der Mitte ab. So bekommst du automatisch kleine Stücke ohne lästiges Schneiden. Ansonsten lässt sich das Fruchtfleisch nur sehr schwierig lösen.		☐ Ananas können roh, karamellisiert, in Desserts, Soßen oder sogar als Pizzabelag genossen werden.

☐ Wickelst du deinen Käse in Plastikfolie? Das ist nicht so gut! Der Käse kann darin nicht atmen und trocknet aus oder schimmelt. Wickel ihn lieber in Pergamentpapier – dann bleibt er bis zu 7 Tage frisch. Leg ihn am besten ins oberste Fach im Kühlschrank.

☐ Wenn deine Kräuter welken, ist das kein Problem! Friere sie einfach ein, indem du sie in Eiswürfelbehälter gibst und mit Olivenöl oder einem neutralen Öl auffüllst. So sind sie jederzeit frisch und du kannst sie für deine Rezepte verwenden.

☐ Bewahre Äpfel separat von anderem Obst auf – am besten im Gemüsefach im Kühlschrank. Äpfel geben Ethylen-Gas ab, was das Reifen anderer Früchte beschleunigt. So bleiben sie bis zu zwei Wochen frisch und knackig!

☐ Lass die Plastikverpackung weg, wenn du Karotten aufbewahrst! Wasche das Gemüse gut ab und lege es in ein Glas mit Wasser. Mach den Deckel drauf und stelle es in den Kühlschrank. Dann bleibt es bis zu 7 Tage knackig frisch.

☐ Lagere Äpfel getrennt von anderem Obst. Sie geben ein Gas ab, das andere Früchte schneller reifen lässt. Am besten im Gemüsefach im Kühlschrank, aber nicht in einer Plastiktüte: lieber in eine Schüssel oder auf einen Teller.

☐ Hast du gewusst, dass Bananen im Kühlschrank schneller reifen? Lass sie lieber bei Zimmertemperatur liegen. Wenn du den Stiel fest in Frischhaltefolie einwickelst, kommt weniger Sauerstoff an den Strunk, der Reifeprozess wird verlangsamt. Deine Bananen halten länger.

☐ Brot sollte nicht im Kühlschrank lagern, da es dort schnell trocken wird. Bewahre es lieber in einem Brotkasten oder einer Papiertüte auf. Wenn du es länger aufbewahren möchtest, kannst du es auch einfrieren und bei Bedarf auftauern.

SCHNELLE TIPPS ZUM HALTBAR MACHEN

☒ Markiere die Tipps, die du schon weitergesagt hast!

-- mit denen du Erwachsene ganz bestimmt beeindrucken kannst!

☐ Bewahre Avocados bei Zimmertemperatur auf, bis sie reif sind. Wenn du eine Avocado frisch halten möchtest, leg sie in den Kühlschrank. Eine bereits angeschnittene Avocado bleibt länger frisch, wenn du den Kern drin lässt und die Schnittfläche mit Zitronensaft bestreichst.

FARBEN RAUSCH

Färben mit Pflanzen

Ausprobiert? Mach ein Kreuz in die Kästchen.

Welche Farben von welcher Pflanze?

- ☐ Rot + rote Beete, rote Speisezwiebeln
- ☐ Gelb + Kurkuma, Kamillenblüten
- ☐ Grün + Petersilie, Koriander, Spinat, Brennnesseln
- ☐ Braun + schwarzer Tee, Kaffee
- ☐ Rotbraun + Zwiebelschalen
- ☐ Blau und Lila + Heidelbeeren, Fläderbeeren, Rotkohlblätter
- ☐ Graublau + Hibiskus(tee)
- ☐ Rosarot + Avocado-Schalen



Material:

Textilien, Wolle, hart gekochte Eier
1 großer Topf mit Wasser
Löffel
Schöpfkelle
frische Substanzen, Gewürze oder Tee (je mehr Pflanzenteile, desto intensiver die Farbe)

So wird's gemacht:

Koche die Zutaten in Wasser auf, so dass ein sogenannter Sud entsteht. Lass ihn 15 Minuten ziehen. Die Blätter, Blüten oder Schalen siebst du nach 15 Minuten aus dem Sud. Dann legst du deine Färbematerialien in den Sud. Sie sollten komplett vom Wasser bedeckt sein. Wie lange sie im Färbebad bleiben, entscheidest du. Es kann auch alles über Nacht darin liegen. Nimm am besten einen alten Topf: Manche Farbstoffe hinterlassen Spuren.

Tipp:

Willst du Muster auf gefärbte Eier zaubern? Mit Essig oder Zitronensaft kannst du die oberste Farbschicht etwas wegätzen. Je länger die Säure an einer Stelle bleibt, desto heller wird sie dort. Nimm ein Wattestäbchen, tauche es in Essig oder Zitronensaft, und trage Punkte oder kleine Striche auf die Eier auf. Dann lässt du die Säure ein wenig arbeiten und tupfst sie wieder ab.

Am einfachsten lässt sich ein blauer Sud mit eingekochtem Rotkohl erzielen. Gibst du etwas Zitronensaft zum Sud dazu, verfärbt er sich je nach Menge von lila zu pink. Mit etwas Backpulver hingegen wird der Sud schön blau.

Welche Farben von welchem Pulver?



■ Curry, Kurkuma – sonniges Gelb



■ schwarzer Pfeffer – Graubraun



■ Pfefferminz- / Grüntee – kräftiges Grün



■ Zimt – natürliches Braun



■ Hagebutte – Orange-Braun



■ Paprikapulver – herbes Orange



■ Kaffee – Braun



*Material:

Wasser
Kaffee, Tee oder Gewürze
kleine Schüsseln oder Becher

Schon ausprobiert? Dann kannst du es hier in den Kästchen abhaken.

Selbstgemachte Gewürzfarben*

Gib einen Esslöffel Gewürz-, Tee- oder Kaffeepulver in eine kleine Schüssel und füge gerade so viel Wasser hinzu, dass eine Paste entsteht. Die benötigte Menge Wasser hängt von der Konsistenz des jeweiligen Gewürzes ab und davon, wie durchsichtig oder deckend du die Farben haben möchtest. Vermische die Farben mit einem Holzstäbchen.

Achtung: Überleg dir vorher, ob du Kleidung und Arbeitsflächen abdeckst. Manche Farben lassen sich nur schwer entfernen.

RESTE ZÜCHTEN II.

Pflanzen aus den Kernen oder Wurzeln tropischer Früchte zu ziehen, ist spannend: Triebe wurzeln im Wasser, neues Grün entwickelt sich und Bäumchen wachsen. Du findest hier Anleitungen zu selbst-gezogenen Tropengewächsen.

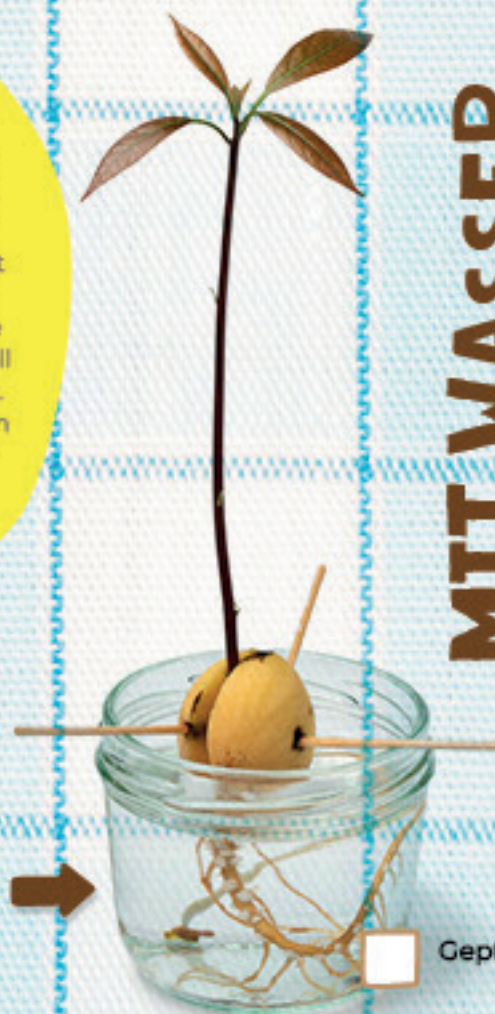
ANANAS VERMEHREN

Wähle eine Frucht mit möglichst grünem Blattschopf. Drehe ihn aus der Ananas heraus. Zieh die untersten 10 Blätter von oben nach unten ab. An dieser freigelegten Stelle sitzen die Anlagen für die sich neu bildenden Wurzeln. Die Schnittstelle lässt du ca. zwei Tage lang trocknen, sonst fault sie. Setz den Blattschopf auf ein Glas mit Wasser. Das untere Ende der Ananas sollte die Wasseroberfläche gerade so berühren. Stell das Glas an einen warmen, halbschattigen Platz. Achte währenddessen auf den Wasserstand! Nach einigen Wochen bilden sich die ersten Wurzeln. Wenn sie 3-5 cm lang sind, kannst du sie einpflanzen. Ab jetzt heißt es Geduld! Bis zur Blüte und neuen Ananaspflanze dauert es mehrere Monate.

Gepflanzt!

AVOCADOKERN IM GLAS KEIMEN LASSEN

Löse das Fruchtfleisch vom Kern einer reifen Avocado und spüle ihn unter fließendem Wasser ab. Bohre 3 Zahnstocher in den Kern. Setze ihn auf ein Glas. Wichtig: Nur der untere Teil sollte im Wasser sein, die spitze Seite zeigt nach oben. Stell das Glas an einen hellen und warmen Platz. Nach etwa 3-4 Wochen bilden sich Wurzeln. Der Kern spaltet sich, oben sprießt ein Keim empor.



Gepflanzt!

MIT WASSER UND ERDE FÜR GEDULDIGE

ZITRONE SELBER ZIEHEN

Nutze Früchte, deren Kerne prall und rundlich sind. Achte darauf, dass die Samen unbeschädigt sind. Spüle sie mit Hilfe eines Siebes unter fließendem Wasser ab. Entferne vorsichtig die Kernhülle, um die Keimung zu beschleunigen. Nimm dafür einen Nagelknipser und schneide die Spitze ab. Dann trenne die beiden Hälften des Gehäuses voneinander.

Befeuchte Küchenpapier und verteile darauf die vorbereiteten Samen. Lass dabei ausreichend Abstand dazwischen. Darüber legst du ein weiteres feuchtes Küchenpapier und gibst alles vorsichtig in eine Box oder einen verschließbaren Gefrierbeutel. Achte



Gepflanzt!

BIO-MANGO WACHSEN LASSEN

Nimm den Kern einer reifen Frucht und befreie ihn vom Fruchtfleisch. Lass den freigelegten Kern trocknen, dann hebelst du die Keimhülle entlang des Grats mit einem Messer auf (Schutzhandschuhe tragen!).

Im Inneren der Schale befindet sich der eigentliche Samen: eine große, abgeflachte Bohne. Der Samen sollte weißlich-grün oder hellbraun sein (ein grauer oder fast schwarzer Samen kann nicht verwendet werden). Mach einen kleinen Einschnitt mit einem Messer oder reibe

vorsichtig mit Sandpapier am Kern. Lege ihn anschließend für einen ganzen Tag in warmes Wasser.

Wickle den Mangokern anschließend in ein feuchtes Tuch und lege ihn in einen Gefrierbeutel. Bewahre ihn für einige Tage an einem warmen, sonnigen Ort auf. Nach spätestens 2 Wochen kannst du einen Keim und eine Wurzel erkennen. Jetzt kannst du den Mangokern einpflanzen und ein kleines Mangobäumchen bei dir zuhause züchten. Allerdings ohne Früchte – dafür ist es bei uns nicht warm genug.

Gepflanzt!

Zitronenbäume wachsen relativ langsam, meist kommt es erst spät zu einer Blüte, manche Pflanzen blühen nie. **Gut zu wissen:** Bei einigen Zitrusfrüchten, die wir regelmäßig naschen, handelt es sich um Pflanzen, die ursprünglich nicht in der Natur existiert haben. Die Grapefruit ist ein tolles Beispiel dafür, denn sie entstand zufällig, als die süße Orange mit der Pomelo fremdbestäubt wurde.

darauf, dass die Samen von nun an immer in Kontakt mit der Feuchtigkeit sind und nicht austrocknen. Stelle sie an einen warmen Ort. Überprüfe alle 2 Tage die Samen, befeuchte das Papier bei Bedarf. In wenigen Tagen keimen die ersten Samen.

Sobald die Wurzeln 2-3 cm lang sind, pflanze die Keimlinge ein. Nimm dafür einen Behälter, befülle ihn mit Erde und forme ein Loch. Leg das Pflänzchen hinein und verschließe das Loch, indem du die Erde leicht andrückst. Stelle dann die eingetopfte Pflanze an einen hellen, warmen Ort und gieße sie regelmäßig ein wenig.



BLITZ-EIS

☐ Hab ich schon ausprobiert!

Material:

125 ml Milch
125 ml Sahne
1,5 EL Zucker
ca. 0,5 kg Eiswürfel
ca. 120 g Salz
1 Zip-Beutel 1 l Volumen
1 Zip-Beutel 3-4 l Volumen
Winterhandschuhe

So wird's gemacht: Mische Milch, Sahne und Zucker in einem Messbecher. Gieß alles in den kleinen Beutel. Drück die Luft aus dem Beutel und verschließe den Beutel sorgfältig. (Der Beutel muss komplett dicht sein, damit kein Salzwasser hineingelangen kann.)

Gib Eiswürfel und Salz in den großen Beutel und vermische sie. Steck den kleinen Beutel in den großen. Verschließe jetzt den großen Beutel sorgfältig. Zieh dir Handschuhe an. Dreh und wende den Beutel 5 Minuten. Achte darauf, dass der innere Beutel immer von der Eis-Salz-Mischung umgeben ist.

Nach 5 Minuten ist die Milchmasse fest. Hol den kleinen Beutel heraus. Spül ihn mit Wasser ab, um das Salz zu entfernen.

Nun kannst du die Eiscreme essen. Sie schmilzt etwas rascher als gekaufte Eiscreme, ist aber auch besonders kalt.

Tipp: Du kannst die Milch auch mit einem Aroma (Geschmack) mischen, sie durch Saft ersetzen oder alles mit Lebensmittelfarbe einfärben.



Was passiert?

Wenn sich Salz im Wasser auflöst, verschwindet es nicht wirklich – es wird nur für unsere Augen unsichtbar. In Wirklichkeit umhüllen die Wasserteilchen jedes einzelne Salzteilchen wie ein Mantel.

Eiswürfel sind von einer hauchdünnen Wasserschicht umgeben, die aus vielen winzigen Wasserteilchen besteht. Diese Wasserteilchen legen sich auch um die Salzteilchen. Dabei wird der Eisoberfläche ständig Wasser entzogen, um neue Salzlösungen zu bilden. Doch die Wasserschicht bildet sich immer wieder neu – und verbindet sich erneut mit dem Salz ... und so weiter.

Dadurch schmilzt das Eis nach und nach. Die Energie, die für diesen Prozess nötig ist, wird dem Gemisch als Wärme entzogen. (Denn jede Veränderung benötigt Energie!) Das Ergebnis: Je mehr Eis schmilzt, desto kälter wird die Mischung.

Was passiert?

Die Schale eines Hühnereies ist eigentlich ganz stabil: Es ist gar nicht so leicht, ein Ei zu zerdrücken. Aber wie gelingt es, die Schale von einem rohen Ei entfernen, ohne dass das flüssige Innere ausläuft?

Eierschalen bestehen aus Kalk und Essig ist eine Säure. In reinem Wasser ist Kalk sehr stabil und nicht löslich. Säure aber kann Kalk auflösen. Unter der festen Kalkschale ist aber eine weitere dünne Haut, die Eihaut. Diese kannst du nach dem Ablösen der festen Kalkschale gut sehen. Sie umschließt das flüssige Innere und verhindert das Auslaufen.

Währenddessen kannst du kleine Gasbläschen beobachten, die kennst du vom Mineralwasser. Das ist Kohlenstoffdioxid, der bei dem Prozess entsteht.

Ganz wichtig!

Beim Experimentieren mit rohen Eiern musst du ganz besonders auf Sauberkeit achten!

Wasch dir danach gut die Hände, damit du dich nicht mit Bakterien ansteckst.

☐ Hab ich schon ausprobiert!

Material:

1 braunes Ei
1 Glas mit Essig

So wird's gemacht: Lege das Ei vorsichtig in ein kleines Marmeladenglas. Es sollte vollständig mit Essig bedeckt sein. Schließe den Deckel. (Sonst steigt dir die Essigsäure in die Nase!)

Schon nach kurzer Zeit bilden sich auf der Eierschale kleine Bläschen: Bis die Schale allerdings ganz aufgelöst ist, dauert es mindestens 24 Stunden – manchmal auch länger.

Wenn nur noch eine dünne Kalkschicht über der Eihaut liegt, kannst du sie ganz vorsichtig mit den Fingern abreiben. Jetzt hältst du ein herrliches Gummi-Ei in den Händen, das du vorsichtig mit den Fingern zusammendrücken kannst: Die Eihaut schützt das flüssige Innere. Wenn du das Gummi-Ei nun gegen das Licht hältst, kannst du sogar das Eigelb im Innern erkennen.

Tipp: Teste vorsichtig, ob das Ei tatsächlich wie ein Flummi hüpfen kann: Lass es zuerst aus geringer Höhe fallen und erhöhe dann langsam die Fallhöhe. Vorsicht! Wenn es zerplatzt, ist das eine ordentliche Matscherei.

FLUMMI-EI

WAS KINDER WELTWEIT ESSEN

Welche Zutaten werden in den Speisen verwendet? Male das Gemüse unten farbig aus. Kennst du die Flaggen der Länder? Zeichne sie in die Vorlagen.

AIKO, 6 JAHRE, JAPAN



Aiko lebt in Osaka. Zu Mittag isst sie Reis, gegrillten Fisch, Miso-Suppe und dazu Tsukemono – eingelegten **RETTICH**. Reis, Fisch und eingelegtes Gemüse gehören in Japan zu den täglichen Gerichten.

ANIA, 7 JAHRE, POLEN



Ania lebt in Warschau. Heute gibt es Pierogi, gefüllte Teigtaschen mit **KARTOFFELN** und Käse. Dazu isst sie saure Sahne und manchmal Sauerkraut. Pierogi sind in Polen sehr bekannt.

KWAME, 7 JAHRE, GHANA



Kwame lebt in Accra. Heute isst er Jollof-Reis, ein Gericht mit Tomaten, Zwiebeln und **KAROTTEN**. Dazu gibt es gegrilltes Hähnchen. Die Karotten geben dem Jollof-Reis einen leicht süßlichen Geschmack, den Kwame besonders mag.

SARA, 9 JAHRE, IRAN



Sara lebt in Teheran. Zum Mittagessen gibt es heute Karafs Koresh, ein **SELERIE**-Fleisch-Gericht, das mit Reis serviert wird. Dazu trinkt sie Doogh, ein erfrischendes Joghurtgetränk. Lamm und Reis sind im Iran sehr beliebt.

MIRA, 11 JAHRE, LIBANON



Mira lebt in Beirut. Heute gibt es bei ihr Kibbeh, kleine gebratene Bällchen aus Bulgur und Fleisch. Dazu isst sie Fattoush, einen frischen **SALAT** mit Minze, Gurken und Tomaten. Kibbeh und Fattoush sind feste Bestandteile der libanesischen Küche und werden oft gemeinsam serviert.

SASHA, 9 JAHRE, UKRAINE



Sasha lebt in Kiew. Heute isst er Borschtsch, eine **RÖTE-BETE**-Suppe. Dazu gibt es Kartoffeln mit Dill. Diese Suppe ist in der Ukraine ein traditionelles Gericht, das viele Familien regelmäßig essen.

OMAR, 8 JAHRE, SYRIEN



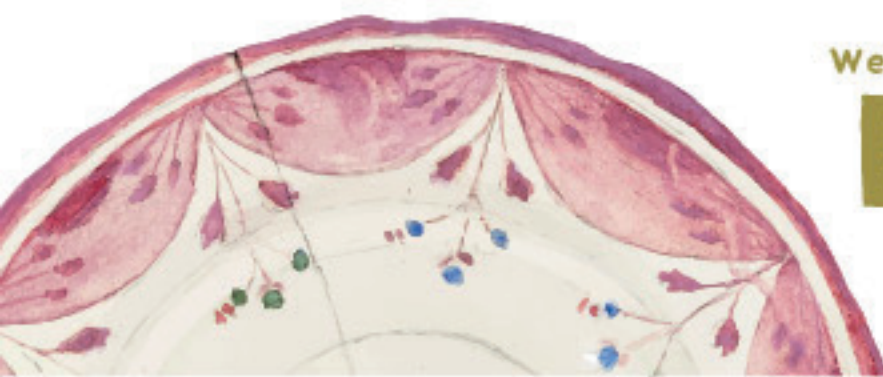
Omar lebt in Damaskus. Zum Mittag isst er oft Mujadara, ein Gericht aus Reis, Linsen und **ZWIEBELN**, dazu Joghurt und Salat. Als Snack mag er gerne Fladenbrot mit Hummus. Mujadara ist in Syrien ein einfaches und traditionelles Essen.

Schreibe über dich. Was magst du am liebsten? Was isst du sehr oft?

Mein Name:

Das esse ich gerne:

(Aus welchem Land stammt das Rezept?)



Wer isst was, wie und wann?

ESSKULTUR

Welche Zutaten sind typisch, welche kommen bei dir nicht auf den Teller? Frag auch in deinem Freundeskreis und der Nachbarschaft!

REGELN Im Islam und Judentum ist Schweinefleisch verboten. Hindus essen oft kein Rindfleisch, da Kühe als heilig gelten. Buddhisten bevorzugen häufig vegetarische Ernährung aus Mitgefühl.

In westlichen Ländern ist der Verzehr von Insekten unüblich, in vielen asiatischen Ländern dagegen normal. Hunde gelten in manchen asiatischen Ländern als Nahrung, in westlichen als Haustiere.



Welche Regeln gibt es in deinem Zuhause?



Beschreibe die Gebräuche zu deinen Mahlzeiten!

GEBRÄUCHE In Frankreich ist ein mehrgängiges Menü typisch, in Indien oft ein Teller mit vielen kleinen Portionen. In Spanien wird eher spät am Abend gegessen, in Skandinavien meist früher.

In Japan sagt man vor dem Essen „Itadakimas“ aus Dankbarkeit. In Äthiopien wird Essen oft auf einem gemeinsamen Tablett serviert, und man isst mit den Händen.



FESTE Das Lichterfest in Indien wird mit vielen Süßigkeiten und Snacks gefeiert. Zum chinesischen Neujahr gibt es Speisen, die Wohlstand und Glück symbolisieren. Thanksgiving wird vor allem in Nordamerika gefeiert: ein Festmahl mit Truthahn. „Eid al-Fitr“ heißt das islamische Fest des Fastenbrechens (direkt im Anschluss an den Fastenmonat Ramadan), an dem Süßspeisen und reichhaltige Gerichte serviert werden. Es wird auch „Zuckerfest“ genannt.



Welche Feste feierst du?

Welche (besonderen) Zutaten kommen bei dir ins Essen?



ZUTATEN In Ländern wie China, Indien und Nigeria ist Reis ein Grundnahrungsmittel. In Spanien, Griechenland und Italien wachsen jede Menge Oliven. In Mexiko wachsen Avocados. In Spanien gibt es viele Orangenplantagen. Indien ist bekannt für seine Vielzahl an Gewürzen. Die meisten Kichererbsen wachsen in Indien, der Türkei, im Iran und in Nordafrika.

In Thailand wachsen viele Kokosnüsse. (Kokosmilch ist eine wichtige Zutat in Thai-Currys.) In Frankreichs Regionen Bordeaux und Burgund wachsen Weintrauben, die zu weltberühmtem Wein verarbeitet werden. Die meisten Linsen werden in Ländern wie Kanada, Indien, Australien und der Türkei angebaut.



SCHNELLE REZEPTE



Gnocchi aus Kartoffelbrei: Gib etwas Mehl und 1 Ei dazu und knete einen Teig. Forme dann kleine Kugeln und koche sie kurz in Salzwasser, bis sie nach oben steigen.

☐ Ausprobiert!

KARTOFFELPUFFER (aus Kartoffelbrei vom Vortag)

Zutaten:

400 g Kartoffelbrei
1 Ei
4 EL Mehl
½ TL Gemüsebrühe
4 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer
Muskat

So wird's gemacht:

Vermenge den kalten Kartoffelbrei mit Ei, Mehl und der gekörnten Gemüsebrühe. Schmecke die Masse mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss ab und verknete sie

gleichmäßig mit einer Gabel. Erhitze das Öl in einer Pfanne und fülle die Kartoffelmasse löffelweise in die Pfanne. Nun brätst du jeden Kartoffelpuffer von beiden Seiten 2-3 Minuten goldbraun an.

Manche Angaben in Rezepten klingen wie eine **Geheimsprache**! Hier findest du die Auflösung:

ABKÜRZUNG

Bch / Be
Bd / Bn
Eier S / M / L / XL
EL
Fl
g
gestr
kg
l / L
Min / min
ml / ml
Pkg / Pkg / Pck / pck
St / Stck
Std
TL

BEDEUTUNG

Becher
Bund
Größenangaben
Esslöffel
Flasche
Gramm
gestrichen (Tee-/Esslöffel)
Kilogramm
Liter
Minute
Milliliter
Packung / Päckchen
Stück
Stunde
Teelöffel



HERZOGIN-KARTOFFELN

SO WIRD'S GEMACHT: Mische den Kartoffelbrei mit 1-2 Eiern und etwas Grieß. Fülle ihn in einen Spritzbeutel und spritze Rosen auf ein Backblech. Backe sie bei 200°C für 20 Minuten im Backofen. Du kannst die Masse auch zu Bällchen formen, panieren* und wie Krokettchen in heißem Fett braten.

(* Panieren wird auf Seite 6 erklärt.)



SCHOKO-ZAPFEN

Zutaten:

400 g Schoko Doppelkekse
150 g Frischkäse
200 g Schoko Cerealien
Puderzucker zum Bestäuben

So wird's gemacht:

Zerbrich die Kekse in kleine Krümel. Du kannst sie auch in einer Küchenmaschine zer-

kleinern. Gib die Krümel zum Frischkäse und rühre alles gut durch.

Forme nun kleine Zapfen mit deinen Händen. Steck die Schoko Cerealien in Schalenform in die Zapfen.

Jetzt kannst du die Zapfen mit Puderzucker bestreuen und auf einem Teller servieren.

Ausprobiert! ☐



CLUB-SANDWICH

Zutaten:

(Vollkorn-)Toast
Avocado
Schalotte
körniger Frischkäse
Tomate & Salat
frische Kräuter
Salz, Pfeffer

So wird's gemacht:

Halbiere die Avocado, entferne den Kern* und löfle das Fruchtfleisch aus der

Schale. Zerdrücke es mit einer Gabel und vermische alles mit der fein geschnittenen Schalotte. Wasche und schneide alle weiteren Zutaten. Jetzt kannst du die Toastscheiben toasten, mit Frischkäse und dem Avocadoaufstrich bestreichen und mit allem, was du magst, belegen und würzen. Eine weitere Scheibe Toast oben drauf, die Toasts halbieren – fertig!

* WIE DU AUS EINEM AVOCADOKERN EINE PFLANZE ZÜCHTEN KANNST, STEHT AUF SEITE 34.



Club-Sandwiches wurden früher als Snack in exklusiven und feinen Clubs serviert. Daher stammt der Name. Halbiere die Toasts diagonal! Das sieht cooler aus.

☐ Ausprobiert!



EINFACHE REZEPTE



ONE-POT-PASTA (für 2 Personen)

☐ Ausprobiert!

So wird's gemacht:

Rote Beete schälen und reiben, Spinat waschen, Zitrone auspressen. Den Saft zusammen mit allen anderen Zutaten in einem feuerfesten Topf bei 180° für 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Lass dich überraschen, welche Farbe die Nudeln haben werden!

Zutaten:

250 g Nudeln
400 ml Gemüsebrühe
1 gekochte Rote Bete
1 Zitrone
70 g Cashew Nüsse
100 g Baby Spinat
50 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer

TOMATOKEFTEDES (griechische Tomatenpuffer)

Zutaten:

4 Tomaten (groß)
1 Zwiebel (groß)
4 Lauchzwiebeln
2-3 EL gehackte Kräuter
5 EL Mehl
180 g Feta
100 ml Olivenöl
1 Ei
Salz, Pfeffer

So wird's gemacht:

Schneide Tomaten und Zwiebeln in kleine Stücke und hacke die Kräuter klein. Vermische alles zusammen mit Feta, Ei und Mehl in einer Schüssel und stelle sie für 1 Stunde in den Kühlschrank. (Der Teig sollte danach weder sehr fest, noch sehr flüssig sein. Füge eventuell noch

etwas Mehl hinzu.) Forme nun den Teig zu kleinen Bällchen. Backe ihn bei 200° im vorgeheizten Backofen 30 Minuten goldbraun. Du kannst den Teig auch in einer Pfanne mit etwas Olivenöl goldbraun anbraten. Wenn du die Puffer anschließend auf Küchenpapier legst, wird das überflüssige Öl aufgesaugt.

☐ Ausprobiert!



ROTE LINSEN CURRY (für 4 Personen)

Zutaten:

2 Knoblauchzehen
1 kleines Stück Ingwer
1 EL Rapsöl
250 g Tomaten
250 g rote Linsen
1/2 TL Kreuzkümmel

So wird's gemacht:

Press den Knoblauch, schneide den Ingwer in kleine Stücke. Die Tomaten kannst du – je nach Größe – vierteln oder in Würfel schneiden. Gib die Linsen in ein Sieb und spüle sie unter fließendem Wasser ab.

Erhitze nun das Öl in einem Topf und brate Knoblauch und Ingwer an. Dann fügst du Kreuzkümmel, Zimt und Curry

1/2 TL Zimt
1 TL Curry
400 ml Kokosmilch
250 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
2 EL Limettensaft
Koriander

hinzu und röstest alles kurz an. Dann gibst du die Kokosmilch, Gemüsebrühe, Tomaten und Linsen hinzu.

Jetzt lässt du das Curry bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln – bis die Linsen weich sind. Anschließend schmeckst du es mit Salz, Pfeffer und Limettensaft ab und servierst alles mit Koriander. Das Curry schmeckt auch sehr gut mit Basmatireis.



☐ Ausprobiert!

APFELSCHNECKEN

Die Äpfel waschen, vierteln und den Strunk entfernen. Die Stücke in dünne Scheiben schneiden. In kochendem Wasser die Apfelscheiben 2-3 Minuten blanchieren*, bis sie biegsam sind. Dann abschrecken. Den Blätterteig mit Vanillezucker bestreuen und in 3 cm dicke Streifen schneiden. Jeden Streifen mit Apfelscheiben belegen, aufrollen und in einer gefetteten Kuchenform nebeneinander legen. (Falls es nicht passt, nimm ein großes Backblech.) Bei 200° Heißluft im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

* Blanchieren wird auf Seite 6 erklärt.

Zutaten:

1 Pkg. Blätterteig
2 Äpfel
Vanillezucker



☐ Ausprobiert!

FRISCHE REZEPTE



Der Smashed Cucumber Salat hat seine Wurzeln in der chinesischen Küche und ist dort als „Pai Huang Gua“ bekannt. Durch das ZERSCHLAGEN werden die Poren geöffnet und die Marinade kann besser wirken. Der Salat schmeckt dadurch intensiver.

☐ Ausprobiert!

ZERSCHLAGENE GURKEN (Smashed Cucumber)

Zutaten:

2 Salatgurken
2 Knoblauchzehen
1 TL Zucker
1 EL Reisessig
1 EL Sojasoße
1 EL Sesamöl
1 EL Sesamkörner
Salz, Pfeffer
roter Chili

So wird's gemacht:

Wasche die Gurken gründlich. Dann legst du die Gurken auf ein Brett und klopst mit einem Nudelholz oder einem Fleischklopfer kräftig drauf, bis das Fruchtfleisch ein bisschen aufbricht. Schneide die Gurken anschließend in grobe Stücke. Gib klein geschnittenen Knoblauch und Chili zusammen

mit Zucker, Reisessig, Sojasoße und Sesamöl in eine Schüssel und würze alles mit etwas Salz & Pfeffer. Das ist deine Marinade. Vermische alles miteinander – fertig!

Tipp: Fülle alles in ein verschließbares Gefäß und lass es eine Stunde im Kühlschrank ziehen. Dann schmeckt es noch einmal besser!

Ausprobiert! ☐

WASSER-MELONEN SALAT

Zutaten: Wassermelone, Feta, Minze, Limettensaft, etwas Salz

Schneide die Melone in große Stücke und leg sie auf ein Schneidebrett. Schlage sanft mit einem Fleischklopfer darauf, bis sie in ungleichmäßige Stücke zerfällt. Gib Feta, Minze und Limettensaft hinzu, schmecke alles mit etwas Salz ab.



Ausprobiert! ☐

GRIECHISCHER JOGHURT MIT HONIG UND NÜSSEN

Zutaten: 1 Bch griechischer Joghurt, 1-2 TL Honig, Nüsse oder Mandeln, Zimt

Gib den griechischen Joghurt in eine Schale. Träufle den Honig darüber und streue die Nüsse sowie etwas Zimt darauf. Super schnell gemacht, mit gesunden Fetten aus den Nüssen, schön cremig durch den Joghurt. Der Honig sorgt für eine angenehme Süße, und Zimt gibt dem Ganzen noch einen besonderen Touch.



BIRNEN-GURKEN-SALAT

Zutaten:

1 reife Birne
1/2 Gurke
1 EL Zitronensaft
1 TL Honig
frische Minze oder Basilikum
Salz, Pfeffer
geröstete Walnüsse oder Mandeln

So wird's gemacht:

Schneide die Gurke in grobe Stücke. (Du kannst wieder die Gurke mit dem Fleischklopfer leicht zerdrücken,

damit sie die Marinade gut aufnimmt.) Schneide die Birne in mundgerechte Stücke und zerdrücke sie ebenfalls leicht. Vermische Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing und gieße es über die Birnen-Gurken-Mischung. Garniere den Salat mit Minze oder Basilikum und den gerösteten Nüssen.

So hast du einen erfrischend knackigen Salat!



Ausprobiert! ☐

CHIA-PUDDING MIT BEEREN

Zutaten:

3 EL Chiasamen
200 ml (pflanzliche) Milch
1 TL Ahornsirup oder Honig
frische Beeren

So wird's gemacht:

Mische die Chiasamen mit der Milch und dem Ahornsirup in einer Schale oder einem Glas. Rühre gut um und stelle das Ganze für mindestens 2 Stunden (oder über Nacht) in den Kühlschrank,

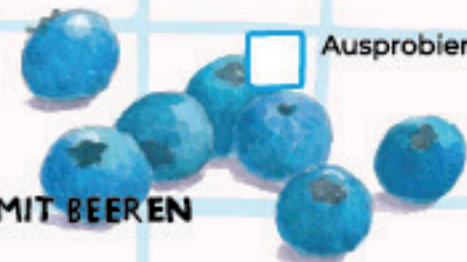
damit die Chiasamen quellen. Wenn der Pudding die gewünschte Konsistenz hat, lege noch einige Beeren deiner Wahl oben drauf.

Dieser Chia-Pudding ist vollgepackt mit Ballaststoffen* und Antioxidantien**

* BALLASTSTOFFE SIND WIE KLEINE PUTZHELPER FÜR DEINEN KÖRPER.

** ANTIOXIDANTIEN ARBEITEN WIE KLEINE SUPERHELDEN IN DEINEM KÖRPER.

MEHR INFOS DAZU FINDEST DU AUF SEITE 8.



Ausprobiert! ☐

MEINE NOTIZEN



MEINE NOTIZEN



IMPRESSUM

HERAUSGEBER
Quartiershalle in der Kofabrik e.V.
Stühmeyerstraße 33, 44787 Bochum
www.quartiershalle.de

IDEE, REDAKTION & GESTALTUNG
Annette Wolter | annettewolter.de

DANK FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG
Gunda Djemia-Böke, Gudrun Sommer, Monique Gerling,
Hendrik Becker, Ralf Eichenauer, Johanna & Paul Wolter

MEHR VON KRÄM FRESH UNTER
rendezvousmitdemquartier.de

GEFÖRDERT VON



Ministerium für Heimat, Kommunales,
Bau und Digitalisierung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Dieses Koch-Workbook ist perfekt für kleine und große Küchenentdecker*innen! Es steckt voller bunter Bilder, einfacher Anleitungen und spannender Mitmach-Ideen.

Neben leckeren Rezepten gibt es wichtige Küchenregeln und Sicherheitstipps, damit alles gut gelingt.

Außerdem lädt es dazu ein, gemeinsam mit anderen zu kochen – und dabei spannende Einblicke aus aller Welt zu entdecken. So wird Kochen nicht nur kinderleicht, sondern auch ein echtes Abenteuer!

