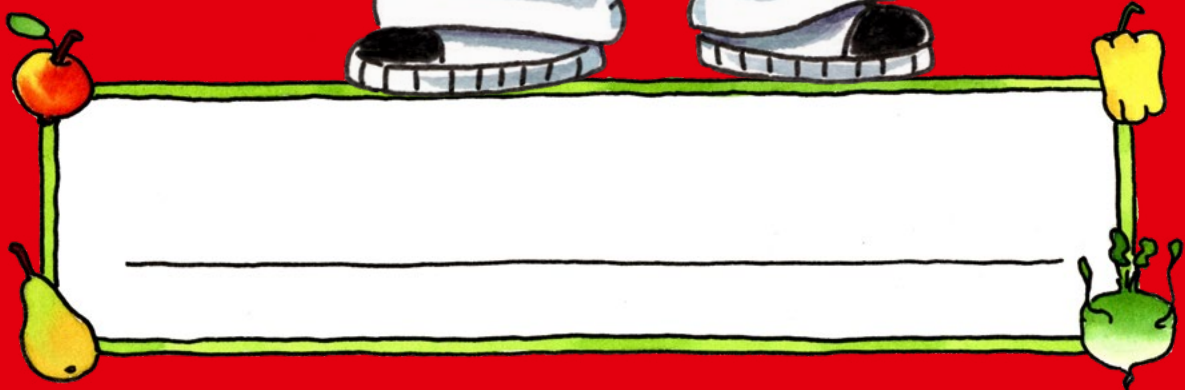


# Fit für die Küche

Schülerheft zum Ernährungsführerschein



# Impressum

1576/2019

## Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)  
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden  
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn  
Telefon: 0228 / 68 45 - 0  
www.ble.de, www.bzfe.de

## Redaktion

Dr. Ingrid Brüggemann, BLE (seit 2007)  
Melanie Braukmann, Bonn (2018)  
Ute Gomm, BLE (2007, 2018)  
Heike Rapp, BLE (2007)  
Larissa Kessner, BLE (2007, Redaktionsassistentin)  
Annika Rehm, BLE (2018, Redaktionsassistentin)

## Text

Dr. Ingrid Brüggemann, BLE (seit 2007)  
Melanie Braukmann, Bonn (2018)  
Ute Gomm, BLE (2007)  
Heike Rapp, BLE (2007)  
Dorle Grünewald-Funk, Berlin (2007)  
Gunda Koch-Schulte, Bergisch Gladbach  
(2014, Differenzierte Materialien)

## Illustrationen

Dorothea Tust, 50677 Köln

## Grafik

Arnout van Son, 53347 Alfter

## Druck

MKL Druck GmbH & Co. KG  
Graf-Zeppelin-Ring 52  
48346 Ostbevern

Dieses Produkt wurde in einem klimaneutralen  
Druckprozess mit Farben aus nachwachsenden  
Rohstoffen hergestellt. Das Papier besteht zu  
100 % aus Recyclingpapier.

ISBN 978-3-8308-1374-3

7. Auflage 2019

Nachdruck oder Vervielfältigung – auch auszugs-  
weise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken  
oder Aufklebern nur mit Zustimmung der BLE gestattet.  
Alle Angaben erfolgen ohne Verpflichtung oder Garantie  
der BLE. Sie übernimmt keine Haftung für eventuell  
vorhandene Unrichtigkeiten.

© BLE 2019

## An der Entwicklung der Erstaufgabe waren beteiligt:

Ernährungszentrum Mittlerer Neckar,  
Landratsamt Ludwigsburg:  
Bärbel Nisi, Claudia Geist  
Gesä Maschkowski (Projektleitung)

## An der Erprobung der Erstaufgaben waren beteiligt:

Ernährungszentrum Mittlerer Neckar,  
Landratsamt Ludwigsburg:  
Claudia Geist, Bärbel Nisi  
Hillerschule Bietigheim-Bissingen mit den  
Schüler/-innen der Klassenstufe 3 und  
den Lehrerinnen Gabriele Döft,  
Mareike Groß, Janett Merz, Renate Rausch,  
Ina Scharmann



# Hallo, ich bin Kater Cook,

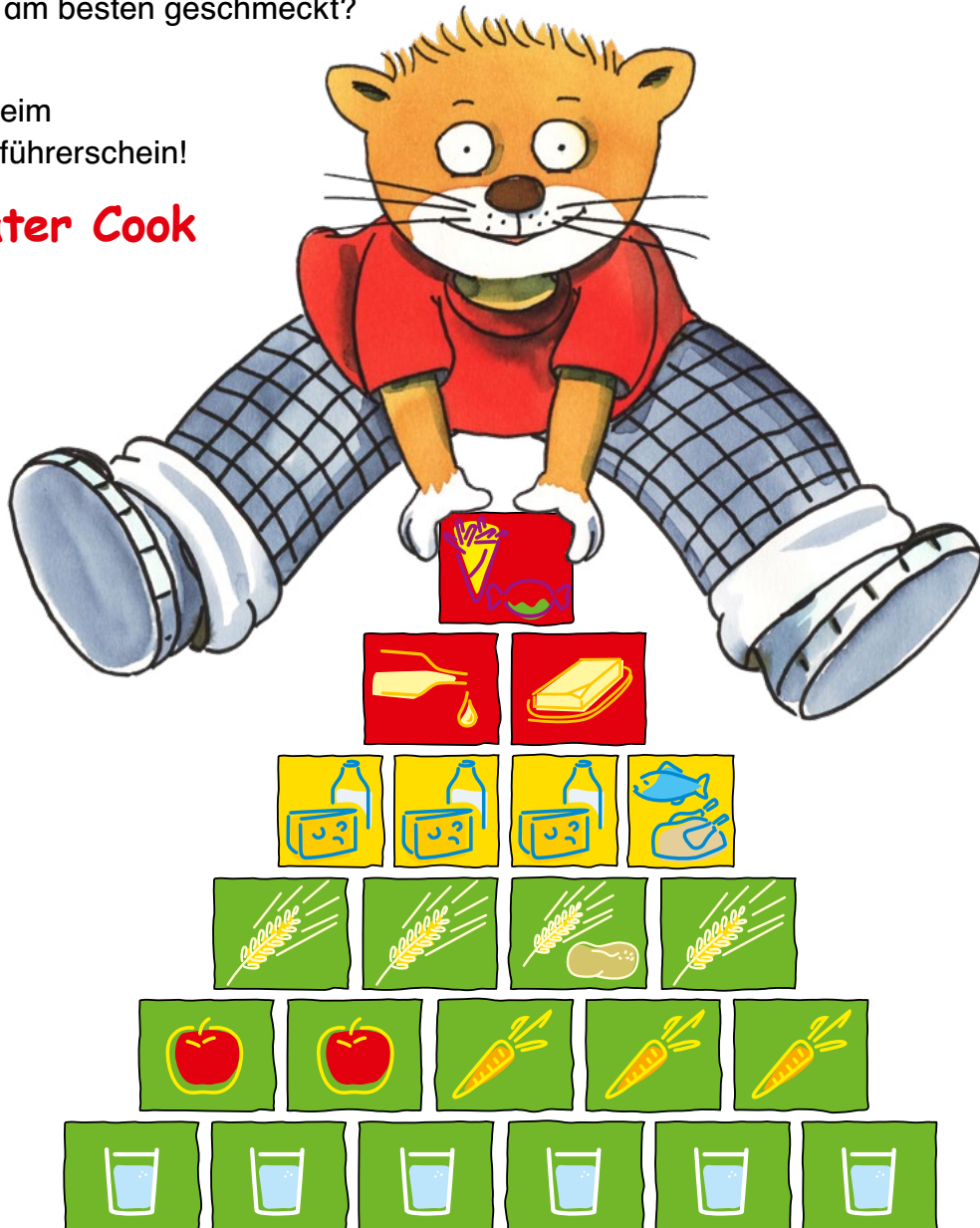
der clevere Küchenmeister. Ich werde dich in den kommenden Wochen beim Ernährungsführerschein begleiten.

Du kennst sicher Führerscheine, die fit für den Straßenverkehr machen. Der Ernährungsführerschein macht dich fit für die Küche! Bald kannst du kleine Gerichte selber machen, Freunde zum Essen einladen oder deine Eltern mit Knabbergemüse überraschen. Außerdem lernst du die Ernährungspyramide kennen. Ich bin natürlich immer mit dabei und kann dir mit tollen Tipps und Tricks helfen. Denn ich kenne mich gut aus, wenn es um Lebensmittel geht. Mein liebstes Hobby ist nämlich Kochen.

In diesem Heft findest du spannende Arbeitsblätter und leckere Rezepte. Viele der Rezepte wirst du im Unterricht zubereiten. Einige Rezepte kannst du auch zu Hause nachkochen. Auf der letzten Seite kannst du sie alle bewerten. Was hat dir am besten geschmeckt?

Viel Spaß beim  
Ernährungsführerschein!

**Dein Kater Cook**



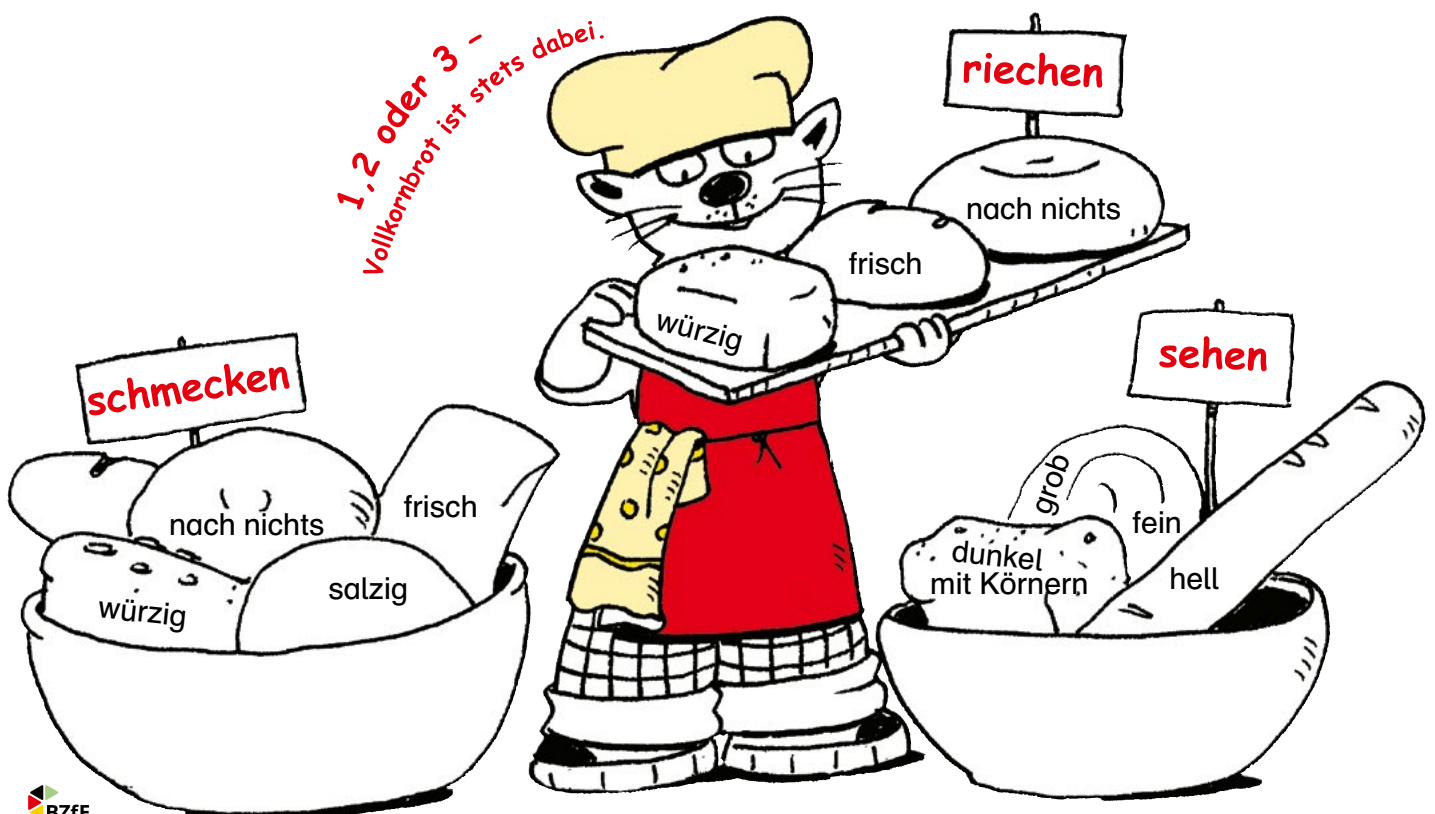
© BLE

# Ich teste Brot

Sieh dir jedes Brotstück genau an.  
Schließe die Augen und rieche daran.  
Probieren von jedem ein Stückchen.  
Fülle die Tabelle aus.



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| Wie sieht das Brot aus?                |  |  |  |
| Wie riecht das Brot?                   |  |  |  |
| Wie schmeckt es?                       |  |  |  |
| Wie schmeckt dir das Brot?<br>Bewerte. |  |  |  |



# Fertig?





Startklar?



# Lustige Brotgesichter

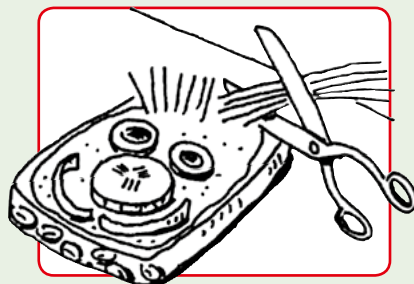
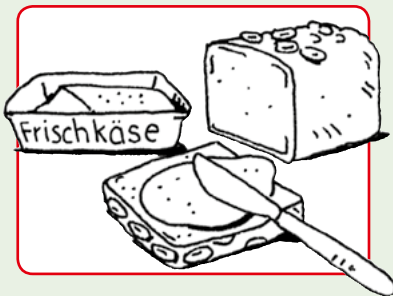
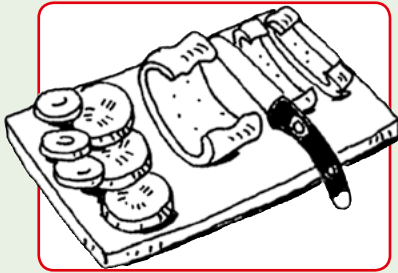
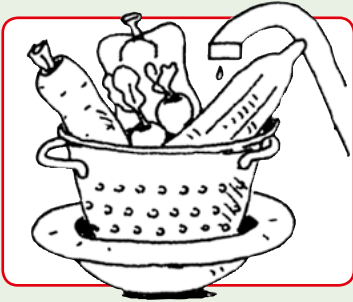


## Arbeitsgeräte:

Abtropfsieb mit Schüssel  
 Küchenmesser  
 Schneidebrett  
 Abfallschüssel  
 Sparschäler  
 Teller  
 Tafelmesser  
 Küchenschere  
 großer Teller oder Platte

## Zutaten für 4 Portionen:

4 Scheiben Vollkornbrot  
 Frischkäse  
 1 Möhre  
 1 Paprika  
 1 halbe Salatgurke  
 Schnittlauch



## So wird es gemacht:

- 1 Wasche das Gemüse.  
 Lege es in das Abtropfsieb.  
 Stelle die Schüssel darunter.
- 2 Schäle die Möhre und Gurke mit dem Sparschäler.  
 Schneide das Gemüse in Streifen oder Scheiben.  
 Lege es auf den Teller.
- 3 Bestreiche die Brotscheiben mit Frischkäse.
- 4 Lege aus dem geschnittenen Gemüse Gesichter aufs Brot.
- 5 Für die Haare schneide den Schnittlauch mit der Schere.  
 Richte die Brotgesichter auf dem großen Teller an.

## Aufgabe:

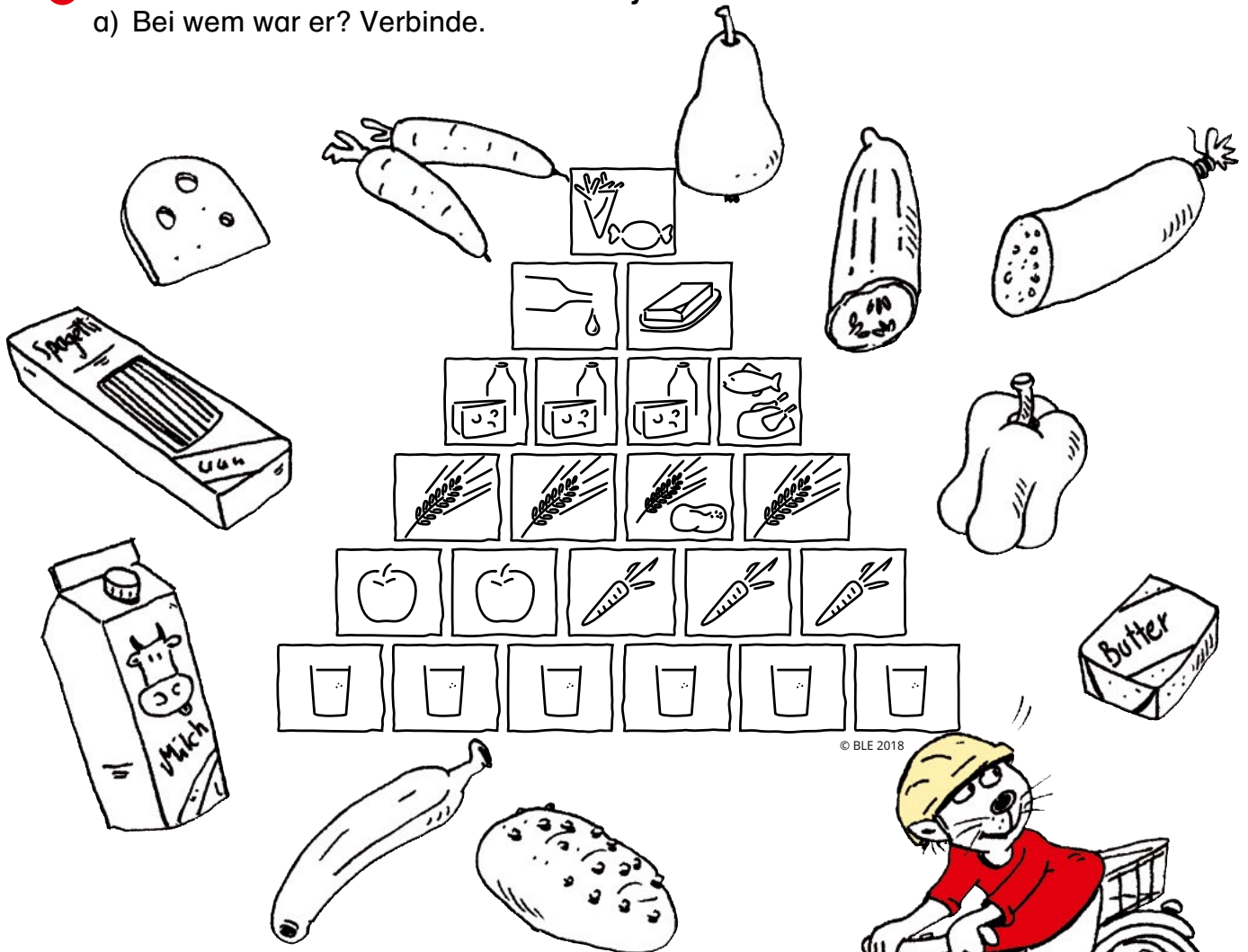
Lege mit dem Gemüse mal einen Schmetterling oder eine Blüte aufs Brot.



# Fit mit der Pyramide

1 Kater Cook hat seine Freunde in der Pyramide besucht.

a) Bei wem war er? Verbinde.



b) Erinnerst du dich noch an die Farben in der Pyramide? Male die Bausteine in der richtigen Farbe an.

2 Welches ist dein Lieblingsfrühstück?

a) Schreibe auf.

---

b) Mache daraus ein Pyramidenfrühstück.

Diese Bausteine müssen dabei sein:  +  +  oder  +  = Pyramidenfrühstück

Fehlt etwas bei deinem Frühstück? \_\_\_\_\_

# Wer ist der echte Kater Cook?

Finde die Unterschiede.  
Kreise ein.



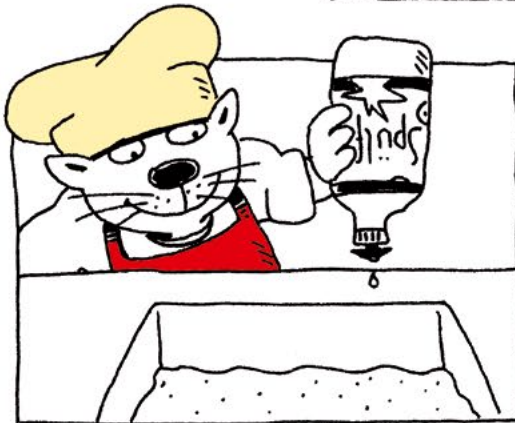
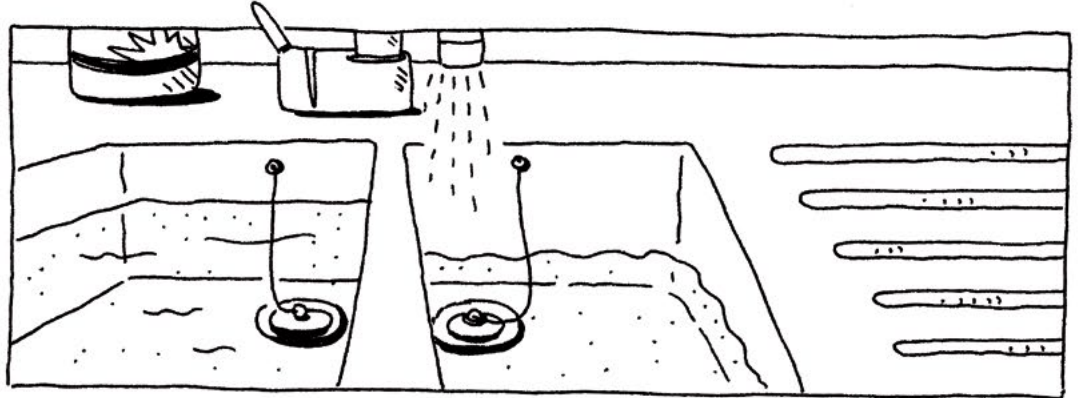


# Spülen mit Kater Cook

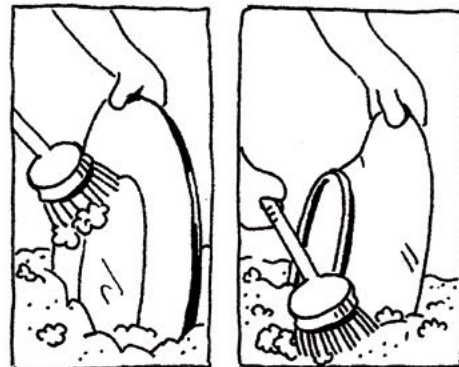


**1** Geschirr sortieren und grobe Speisereste entfernen.

**2** In ein Spülbecken warmes Wasser, in das zweite Becken kaltes Wasser einlaufen lassen, bis sie halb voll sind.



**3** Wenig Spülmittel ins warme Wasser geben.



**4** Geschirr von allen Seiten spülen.

**5** Geschirr in kaltem Wasser nachspülen.



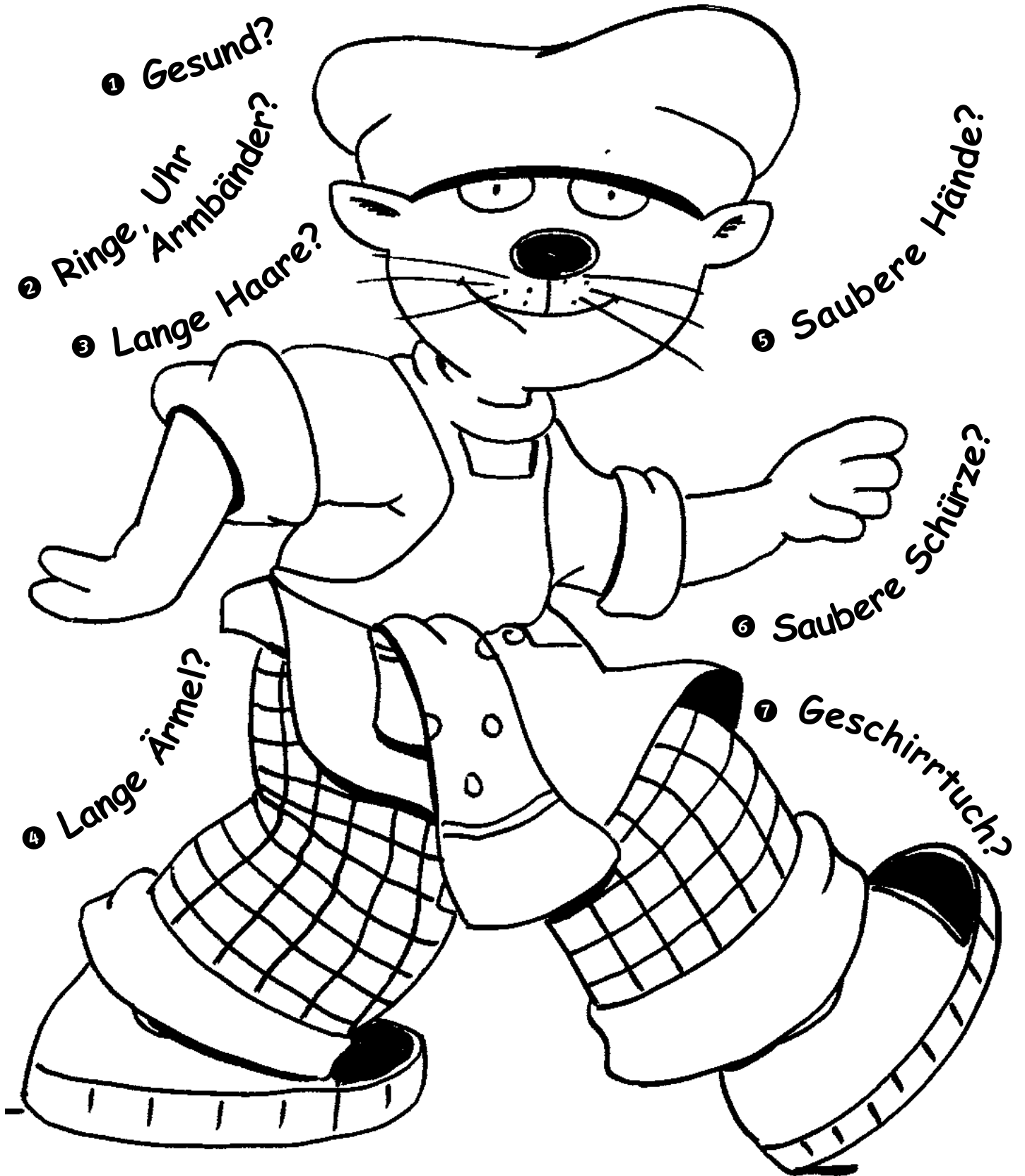
**6** Abtropfen lassen oder abtrocknen.



**7** Aufräumen und Spüle säubern.



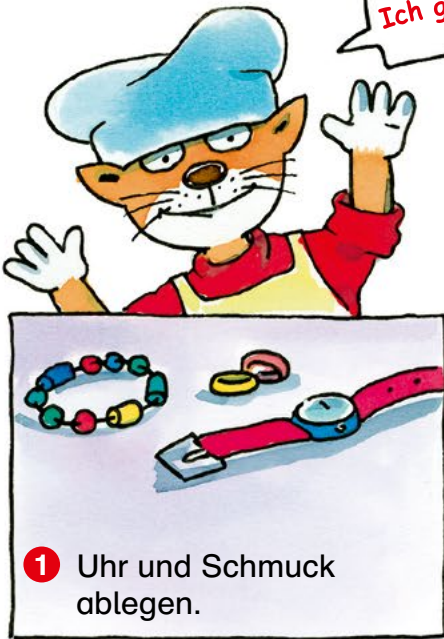
# Startklar?





# Hände waschen mit Kater Cook

Ich gehe auch erst Hände waschen.



1 Uhr und Schmuck ablegen.



2 Ärmel hochkrempeln.



3 Hände nass machen und einseifen.



4 Handflächen und Handrücken reinigen.



5 Fingernägel mit Nagelbürste reinigen.

Nagelbürste



6 Zwischen den Fingern reinigen.



7 Unterarme reinigen.



8 Abspülen.

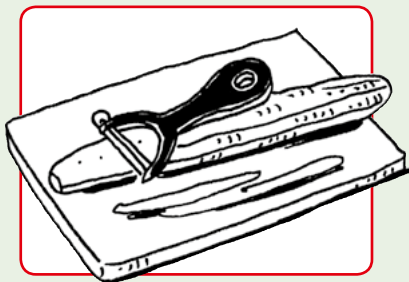
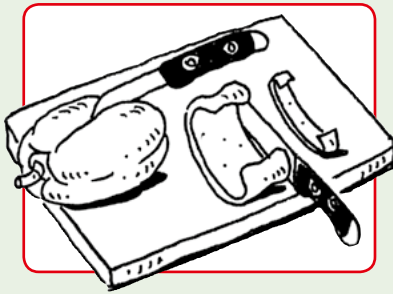
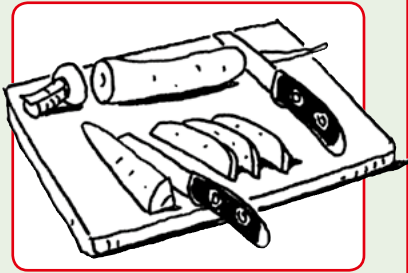
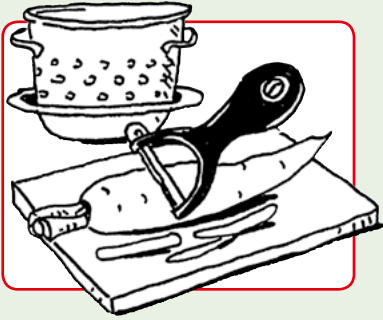


9 Mit einem sauberen Tuch abtrocknen.

Startklar?



# Knabbergemüse



## Arbeitsgeräte:

Abtropfsieb mit Schüssel  
 Küchenmesser  
 Abfallschüssel  
 Schneidebrett  
 Sparschäler  
 großer Teller oder Platte  
 kleine Schüssel  
 Esslöffel

## Zutaten für 4 Portionen:

3 Möhren  
 5 Radieschen  
 1 rote Paprika  
 1 halbe Salatgurke  
 200–250 g Kräuterquark

## So wird es gemacht:

- 1 Wasche das Gemüse.  
 Lege es in das Abtropfsieb und stelle die Schüssel darunter.  
 Schneide bei den Radieschen Grün und Spitzen ab.  
 Schäle die Möhren mit dem Sparschäler.
- 2 Schneide von den Möhren Grün und Spitzen ab.  
 Schneide sie in der Mitte durch, dann beide Teile längs und schließlich alle Hälften in Streifen.
- 3 Schneide die Paprika der Länge nach in zwei Hälften.  
 Entferne Stiel, Kerne und weiße Wände.  
 Schneide die Hälften in Streifen.
- 4 Schäle die Gurke mit dem Sparschäler.
- 5 Schneide sie in fingerdicke Scheiben.
- 6 Lege das Gemüse auf den Teller oder die Platte.  
 Fülle den Kräuterquark in die kleine Schüssel.

## Fragen:

Welches Gemüse könntest du noch knabbern?  
 Was hat dir am besten geschmeckt?





Startklar?



# Schnittlauchquark

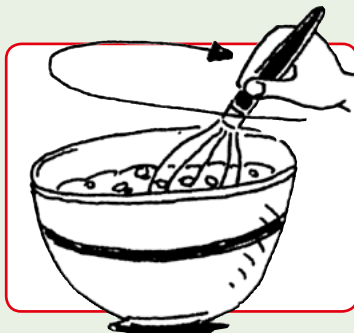
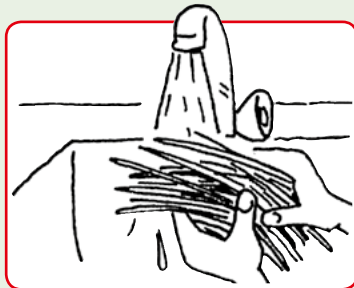
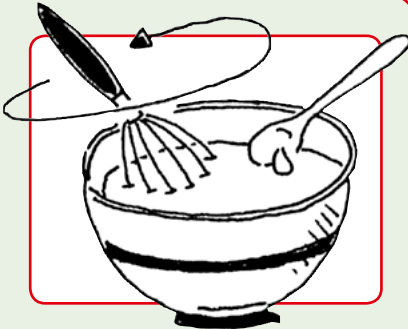


## Arbeitsgeräte:

kleine Schüssel  
Esslöffel  
Schneebeesen  
Küchenschere  
2 Teelöffel

## Zutaten für 4 Portionen:

250 g Magerquark  
5 EL Milch  
1 Prise Jodsalz  
1 Prise Pfeffer  
1 halber Bund Schnittlauch



## So wird es gemacht:

- 1 Gib den Quark in eine Schüssel.  
Füge die Milch dazu.  
Rühre den Quark mit dem Schneebeesen cremig.
- 2 Würze den Quark mit 1 Prise Jodsalz und 1 Prise Pfeffer.
- 3 Wasche den Schnittlauch.  
Schüttele ihn vorsichtig trocken.
- 4 Halte den Schnittlauch über die Quarkschüssel.  
Schneide ihn mit der Schere in kleine Röllchen.  
Rühre alles gut um.
- 5 Mache die Chefkochprobe mit zwei Teelöffeln:
  - Nimm mit einem sauberen Löffel eine kleine Portion Quark.
  - Fülle den Quark auf den zweiten Löffel und koste.
  - Schmeckt dir der Quark?
 Wenn nötig, würze mit Salz oder Pfeffer nach.  
Rühre gut um und koste erneut.  
Schmeckt dir der Quark jetzt?

## Frage:

Welcher Quark hat dir besser geschmeckt?

- der fertig gekaufte Kräuterquark  
 der selbst gemachte Schnittlauchquark

## Tipp:

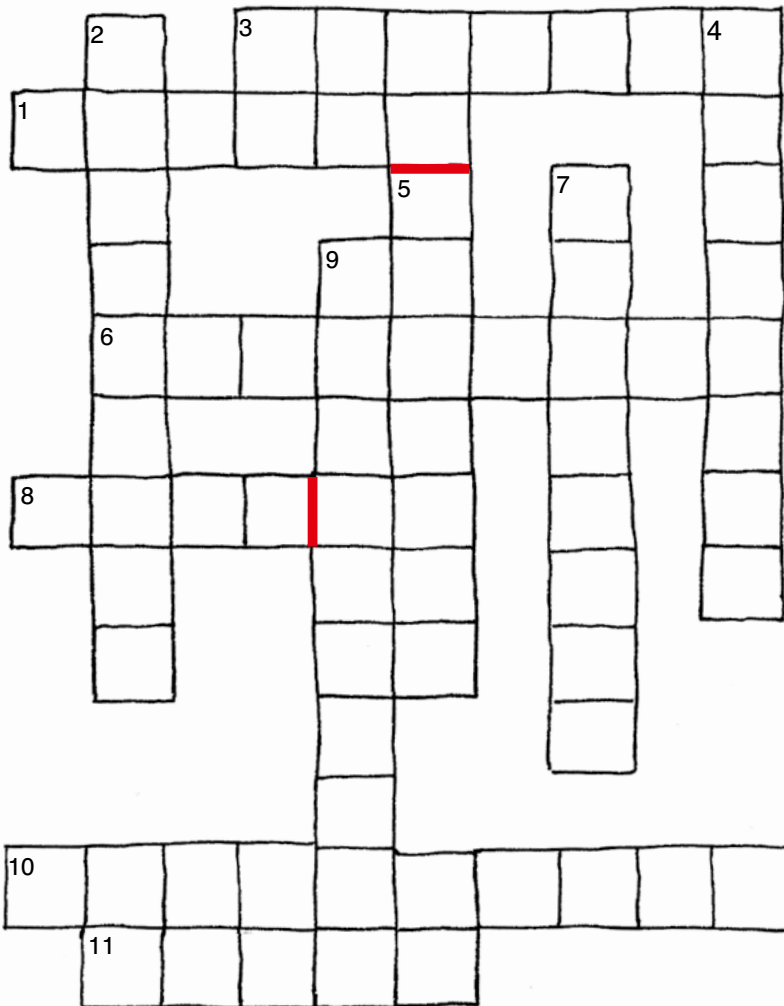
Statt Schnittlauch kannst du auch Petersilie, Kresse und andere Kräuter nehmen.  
Probiere es aus.





# Rätselhafte Rezepte

- 1 Heute möchtest du einen frischen Obstsalat zubereiten. O je, auf dem Rezept ist die Spalte mit den Arbeitsgeräten leer. Kannst du sie ausfüllen? Lies das Rezept genau durch und schreibe dann alle notwendigen Geräte ins Rezept.
- 2 Das ist der bunteste Obstsalat der Welt. Aus welchen Zutaten besteht er?



### von links nach rechts

- 1 krumm, gelbe Schale, wächst in heißen Ländern
- 3 erst schneeweiße Blüte, dann rote Frucht mit Stein
- 6 orange Schale, saftig, wächst im warmen Süden
- 8 braune, feste Schale, innen grün mit schwarzen Körnchen
- 10 schwarze, süße Beeren wachsen am Strauch
- 11 rund, mit Kerngehäuse, essbare Schale

### von oben nach unten

- 2 die kleine Schwester der Apfelsine
- 4 rot, wächst bei uns von Mai bis Juli
- 5 wächst am Baum, außen lila, innen goldgelb mit Stein
- 7 samtweiche, essbare Haut, innen dicker Stein
- 9 grün oder blau, wächst im Weinberg, sehr saftig



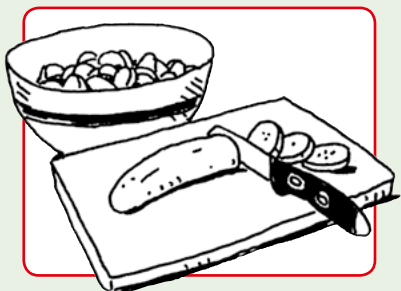
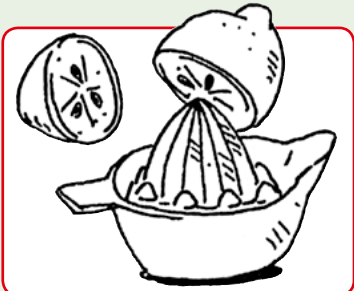
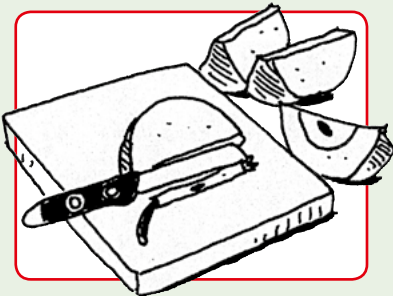
- 3 Ratlos liest Kater Cook das Rezept vom kunterbunten Nudelsalat. Was bedeuten die Buchstaben? Kannst du ihm helfen?

EL \_\_\_\_\_ g \_\_\_\_\_  
 TL \_\_\_\_\_ kg \_\_\_\_\_  
 Prise \_\_\_\_\_ ml \_\_\_\_\_

Startklar?



# Frischer Obstsalat



## Arbeitsgeräte:

---



---



---



---



---



---



---



---

## Zutaten für 4 Portionen:

- 4 frische, reife Früchte:  
 1 Mandarine  
 1 Apfel  
 1 Birne  
 1 Banane  
 1 Zitrone

## So wird es gemacht:

- 1 Schäle die Mandarine.  
Schneide die Mandarinspalten klein.  
Gib sie in die Schüssel.
- 2 Wasche Apfel und Birne gründlich. Lasse sie abtropfen.
- 3 Schneide Apfel und Birne in vier Teile.  
Entferne das Kerngehäuse.  
Schneide Apfel und Birne in kleine Stücke und gib sie in die Schüssel.
- 4 Halbiere die Zitrone und presse sie aus.  
Gib 2 EL Zitronensaft über das Obst.
- 5 Schäle die Banane, schneide sie in Scheiben.  
Gib sie in die Obstschüssel.  
Mische alles gut durch.

## Tipp:

Wenn du willst, kannst du noch etwas Apfelsaft oder Orangensaft dazugeben. So wird der Salat saftiger und süßer.

## Frage:

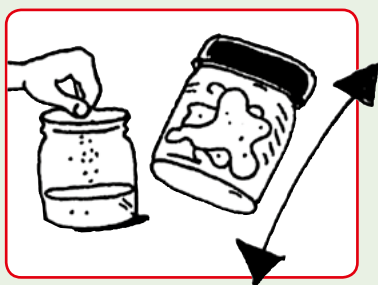
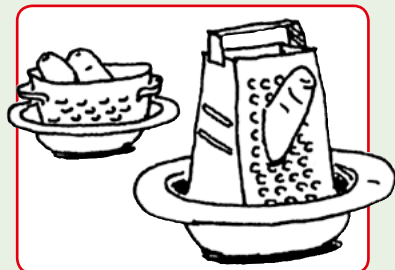
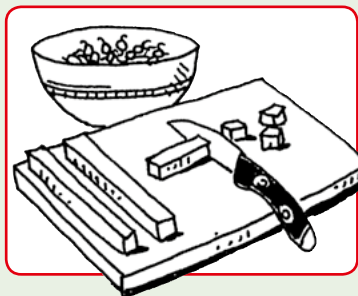
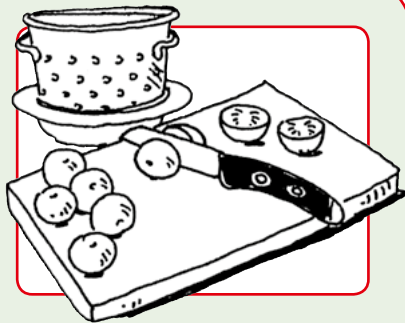
Im Sommer schmeckt der Obstsalat mit frischen Erdbeeren, Himbeeren, Pfirsichen, Nektarinen und Aprikosen. Welches Obst hast du verwendet?



Startklar?



# Kunterbunter Nudelsalat



## Arbeitsgeräte:

Salatschüssel  
Abtropfsieb mit Schüssel  
Schneidebrett  
Küchenmesser  
Abfallschüssel  
Sparschäler  
Standreibe mit tiefem Teller  
Glas mit Schraubverschluss  
Esstöffel  
Teelöffel  
Salatbesteck  
Küchenschere

## Zutaten für 4 Portionen:

gekochte Nudeln  
aus 250 g Rohware  
12 Kirschtomaten  
100 g Käse (Gouda) **oder**  
1 halbe Salatgurke  
4 Möhren  
5 EL Pflanzenöl  
3 EL Essig  
1 TL Senf  
6 Prisen Jodsalz  
1–2 Prisen Pfeffer  
1 halber Bund Schnittlauch

## So wird es gemacht:

- 1 Gib die gekochten Nudeln in die Salatschüssel. Putze die Tomaten und wasche sie. Lege fünf Tomaten zur Seite. Halbiere die anderen Tomaten. Gib sie zu den Nudeln.
- 2 Schneide den Käse in kleine Stücke. Oder: Schäle die Gurke und schneide sie klein. Gib sie zu den Nudeln.
- 3 Wasche, schäle und putze die Möhren. Raspele sie mit der Reibe. Gib sie zu den Nudeln.
- 4 Gib 5 EL Öl, 3 EL Essig, 1 TL Senf, 6 Prisen Salz und 1–2 Prisen Pfeffer in das Schraubglas. Schließe den Deckel und schüttele die Soße kräftig.
- 5 Vermische Nudeln und Soße mit dem Salatbesteck. Wasche den Schnittlauch und schüttele ihn vorsichtig trocken. Schneide ihn mit der Küchenschere in Röllchen. Verziere den Salat mit Kirschtomaten und Schnittlauch.

## Fragen:

Du kannst auch anderes Gemüse in den Nudelsalat geben. Probiere es aus. Was schmeckt dir? Wächst es jetzt bei uns?



# Erforsche die Küche

- 1 Wiege vier Lebensmittel mit der Küchenwaage.  
Zum Beispiel ein Stück Obst, eine Hand voll Tomaten,  
einen Kopf Salat.



|         |       |        |
|---------|-------|--------|
| 1 Apfel | wiegt | Gramm. |
|         | wiegt | Gramm. |
|         | wiegt | Gramm. |
|         | wiegt | Gramm. |

- 2 Miss mit dem Messbecher nach. Wie viel Wasser passt in

deinen Frühstücksbecher: \_\_\_\_\_

deine Trinkflasche: \_\_\_\_\_

dein Glas: \_\_\_\_\_

- 3 Milch, Joghurt und Quark gibt es nur verpackt.  
Wie viel Gramm (g), Milliliter (ml) oder Liter (l) sind drin?  
Schau in den Kühlschrank, frage deine Eltern oder guck im Geschäft nach.

Milch: \_\_\_\_\_ Joghurt: \_\_\_\_\_ Quark: \_\_\_\_\_

- 4 Kater Cooks Messbecher zeigt nur ml an. Wenn er mal wieder vergessen hat,  
wie viel  $\frac{1}{2}$  l ist, dann guckt er einfach in seinem Spickzettel nach.  
Mach dir deinen eigenen Spickzettel für die Küche:

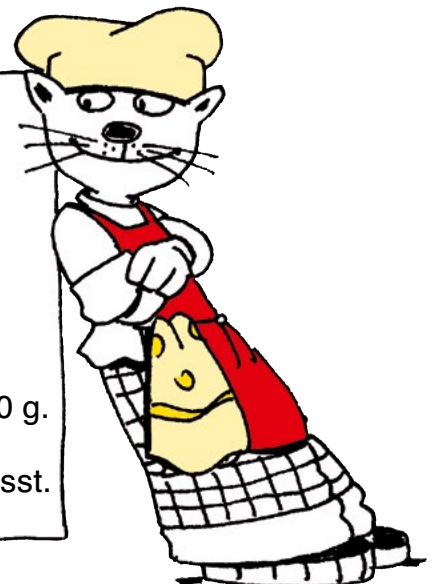
l = Liter  
ml = Milliliter  
kg = Kilogramm  
1 Pfund = 500 g  
EL = Esslöffel

1 l = 1000 ml  
0,25 l =  $\frac{1}{4}$  l = 250 ml  
0,5 l =  $\frac{1}{2}$  l = 500 ml

1 kg = 1000 g

Auf 1 EL (Esslöffel) passen etwa 10 g.

1 Prise ist das, was zwischen Daumen und Zeigefinger passt.



Startklar?



# Köstlicher Karottensalat

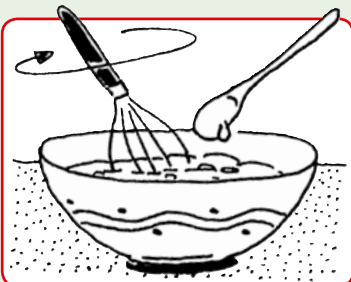
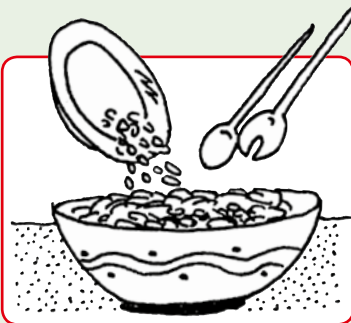
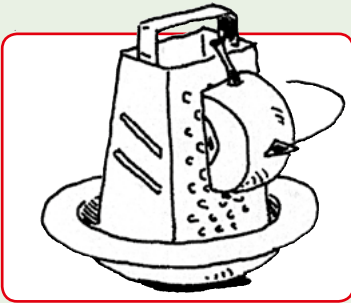
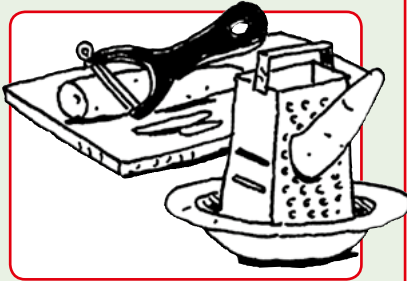


## Arbeitsgeräte:

Küchenmesser  
Schneidebrett  
Zitronenpresse  
Teelöffel  
Esslöffel  
Salatschüssel  
Schneebeesen  
Abfallschüssel  
Abtropfsieb mit Schüssel  
Sparschäler  
Standreibe mit tiefem Teller  
Salatbesteck

## Zutaten für 4 Portionen:

1 Zitrone  
2 EL Pflanzenöl  
1 Prise Jodsalz  
1 Prise Pfeffer  
6 Möhren  
1 Apfel



## So wird es gemacht:

- 1 Halbiere die Zitrone und presse sie aus.
- 2 Gib 2 TL Zitronensaft, 2 EL Öl und die Gewürze in die Schüssel. Rühre mit dem Schneebeesen alles gut durch.
- 3 Wasche die Möhren. Lasse sie im Sieb abtropfen. Schäle und putze die Möhren. Raspel sie in den tiefen Teller. Gib sie dann in die Salatsoße.
- 4 Wasche den Apfel. Nimm ihn in die Hand und reibe ihn auf allen Seiten bis zum Kerngehäuse ab.
- 5 Gib die Raspel in die Salatsoße. Vermische alles vorsichtig mit dem Salatbesteck.

## Frage:

Stelle die Möhre beim Raspeln mal ganz schräg an die Reibe, dann weniger schräg. Wie sehen dann die Raspel aus?

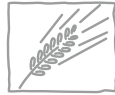




Startklar?



# Nudeln kochen

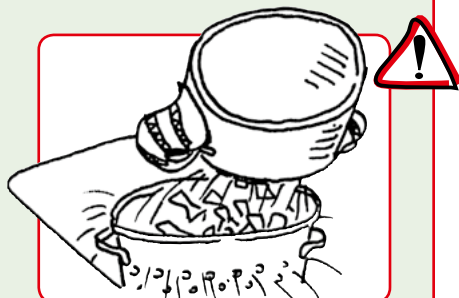
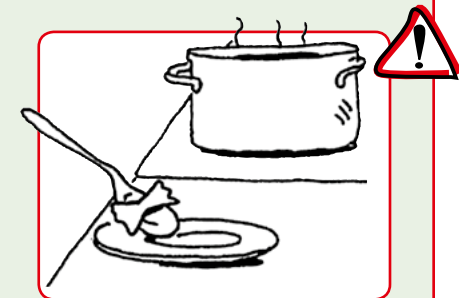
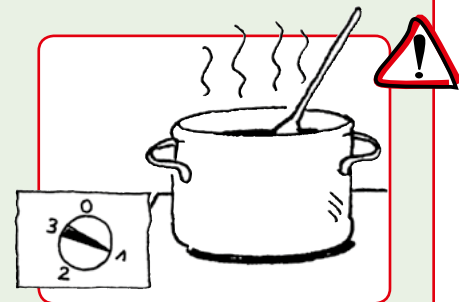
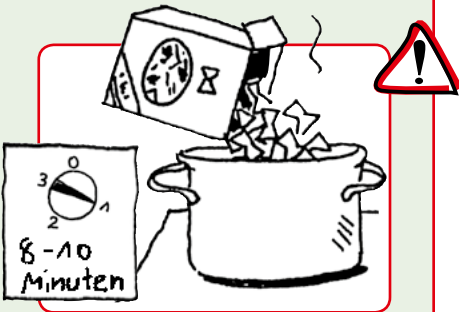


## Arbeitsgeräte:

großer Kochtopf mit Deckel  
Teelöffel  
Kochlöffel  
Küchenwecker  
Löffel  
kleiner Teller  
Topflappen  
Abtropfsieb  
Schüssel

## Zutaten für 4 Portionen:

etwa 3 l Wasser  
2 TL Jodsalz  
250 g Nudeln



## So wird es gemacht:

- 1 Fülle 3 l Wasser in den Topf und gib 2 TL Salz dazu. Stelle den Topf auf die Herdplatte. Lege den Deckel auf. Schalte die Platte auf höchste Stufe und warte, bis das Wasser kocht.
- 2 Gib die Nudeln ins kochende Wasser. Schalte die Herdplatte auf mittlere Temperatur. Stelle den Küchenwecker auf die Garzeit ein (siehe Nudelpackung).
- 3 Gare die Nudeln **ohne** Deckel. Rühre ab und zu um.
- 4 Wenn der Küchenwecker klingelt, fische eine Nudel aus dem Topf. Gib sie auf den Teller. Lass sie abkühlen und probiere. Ist die Nudel bissfest, schalte die Kochplatte aus.
- 5 Stelle das Sieb in die Spüle. Nimm mit den Topflappen den Topf vom Herd. Schütte die Nudeln vorsichtig in das Sieb. Gib sie dann in die Schüssel.

## Fragen:

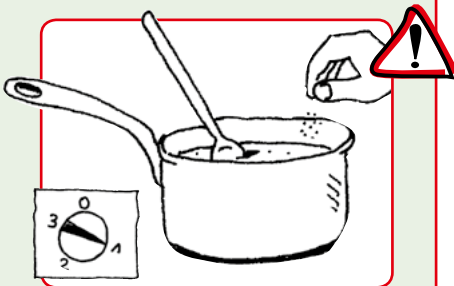
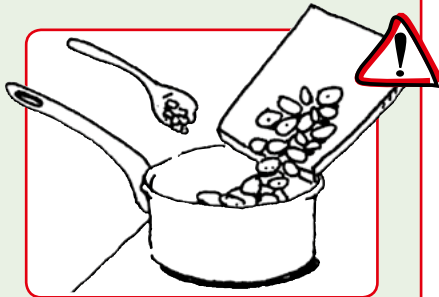
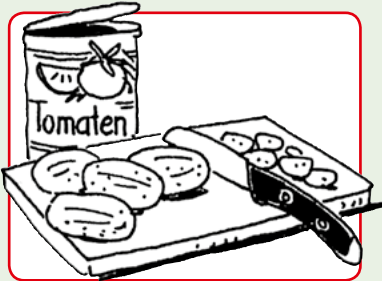
Nach welcher Zeit waren deine Nudeln bissfest?  
Welche Nudelformen kennst du?



Startklar?



# Leckere Tomatensoße



## Arbeitsgeräte:

Dosenöffner  
 Abtropfsieb mit Schüssel  
 Schneidebrett  
 Küchenmesser  
 Topf  
 Kochlöffel  
 2 Teelöffel

## Zutaten für 4 Portionen:

800 g geschälte Tomaten  
 aus der Dose  
 1 TL gekörnte Gemüsebrühe  
 getrocknete Kräuter, zum Beispiel  
 1 halber TL Basilikum  
 1 halber TL Oregano  
 1 halber TL Rosmarin  
 1 halber TL Salbei  
 100 g Saure Sahne  
 1 Prise Jodsalz  
 1 Prise Zucker  
 1 Prise Pfeffer

## So wird es gemacht:

- 1 Öffne die Dose.  
 Gieße den Inhalt in das Sieb und fange den Tomatensaft in der Schüssel auf.  
 Schneide die Tomaten klein.
- 2 Gib Tomaten, Saft, 1 TL Gemüsebrühe und die Kräuter in den Topf.  
 Stelle den Topf auf die Kochstelle und koche die Soße auf.
- 3 Gib 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker und Pfeffer in die Soße.
- 4 Wenn die Soße etwas abgekühlt ist, rühre die Saure Sahne unter.
- 5 Mache die Chefkochprobe mit zwei Teelöffeln:
  - Nimm mit einem sauberen Löffel eine kleine Portion Soße.
  - Fülle die Soße auf den zweiten Löffel und koste.
  - Schmeckt sie dir?

Würze, wenn nötig, nach deinem Geschmack nach.  
 Schalte den Herd aus und gib die Soße zu den Nudeln.

## Fragen:

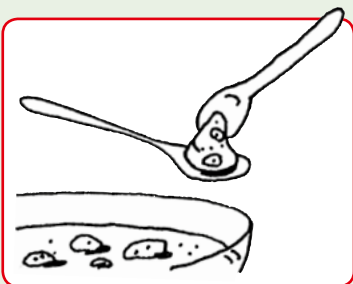
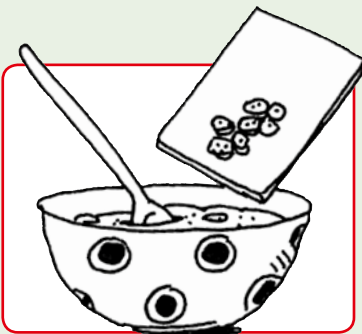
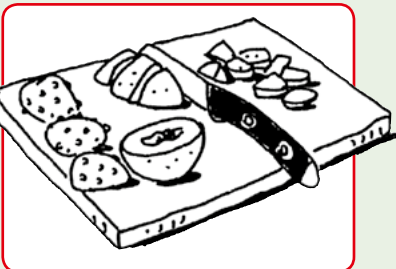
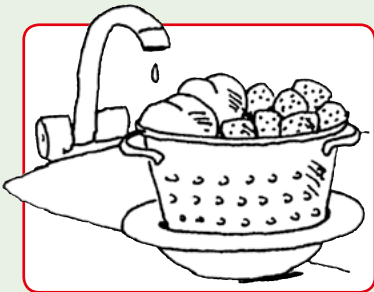
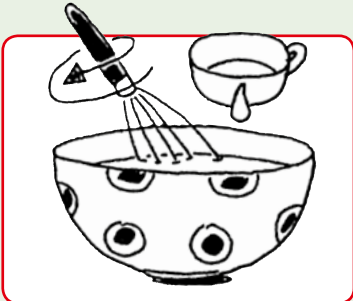
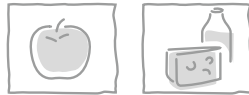
Welche Kräuter hast du verwendet?  
 Wie hat dir die Soße geschmeckt?



Startklar?



# Fruchtiger Schlemmerquark



## Arbeitsgeräte:

kleine Tasse  
Schüssel  
Schneebeesen  
Abtropfsieb mit Schüssel  
Schneidebrett  
Küchenmesser  
Abfallschüssel  
Rührlöffel  
3 Teelöffel  
1 Esslöffel

## Zutaten für 4 Portionen:

500 g Magerquark  
1 kleine Tasse (150 ml) Milch  
400–500 g frisches Obst wie:  
Erdbeeren  
Mandarinen  
Trauben  
Pfirsiche  
Äpfel  
Banane  
Zucker nur bei Bedarf

## So wird es gemacht:

- 1 Fülle Quark und Milch in die Schüssel.  
Rühre alles mit dem Schneebeesen gut durch.
- 2 Wasche und putze das Obst. Lass es abtropfen.  
Banane und Mandarine nicht waschen, nur schälen.
- 3 Schneide große Früchte klein.
- 4 Gib das Obst in den Quark.  
Rühre jetzt mit dem Rührlöffel um.
- 5 Mache die Chefkochprobe mit zwei Teelöffeln:
  - Nimm mit einem sauberen Löffel eine kleine Portion Quark.
  - Fülle den Quark auf den zweiten Löffel und koste.
  - Schmeckt dir der Quark?

Fehlt Süße, dann gib ein wenig Zucker dazu.  
Umrühren und nochmal kosten.  
Schmeckt der Quark jetzt?

## Frage:

Welches Obst oder welche Obstmischungen magst du am liebsten im Quark?

## Tipps:

Gib 3 EL Haferflocken dazu und du hast ein leckeres Gute-Laune-Müsli.

Harte Äpfel kannst du auch raspeln.

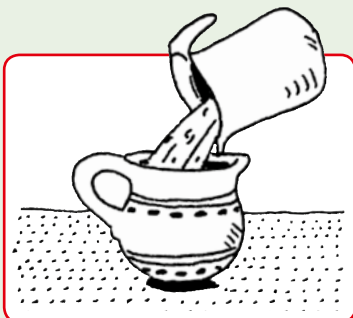
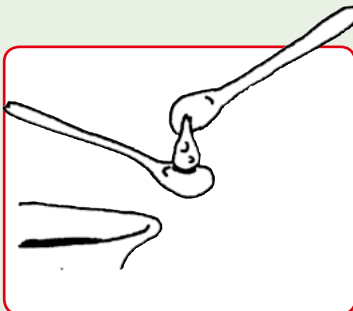
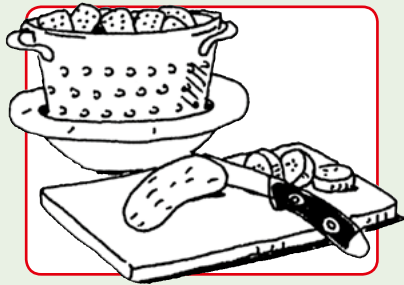
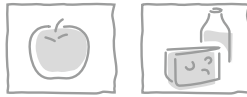


Fertig?

Startklar?



# Milchmix mit Obst



## Arbeitsgeräte:

Küchenwaage  
 Abtropfsieb mit Schüssel  
 Schneidebrett  
 Küchenmesser  
 Abfallschale  
 Zitronenpresse  
 hohe Rührschüssel  
 Pürierstab oder Standmixer  
 Tasse  
 4 Teelöffel  
 Milchkrug

## Zutaten für 4 Portionen:

3 sehr reife Bananen **oder**  
 400–500 g weiches Obst  
 der Jahreszeit  
 2 TL Zitronensaft  
 750 ml fettarme Milch  
 Zucker nur bei Bedarf

## So wird es gemacht:

- 1 Wiege, putze und wasche das Obst **oder** schäle die Bananen und schneide sie in große Stücke. Beeren kannst du als ganze Frucht verwenden.
- 2 Presse die Zitrone aus. Gib das Obst, 2 TL Zitronensaft und 1 Tasse Milch in die Rührschüssel. Mixe alles gut durch.
- 3 Gib nun die restliche Milch hinzu. Mixe so lange, bis die Milch schaumig ist.
- 4 Mache die Chefkochprobe. Schmeckt es dir? Gib möglichst keinen oder nur ganz wenig Zucker hinzu. Wieder mixen und probieren.
- 5 Fülle den Milchmix in einen Krug.

## Frage:

Welches Obst hast du verwendet?  
 Erfinde einen passenden Namen,  
 etwa „Bananentraum“.



Fertig?



# Milli Milch lässt grüßen

- 1 a) In welchen Lebensmitteln steckt eine ganze Portion Milli Milch?  
Fülle die Fähnchen neben den Milchprodukten gelb aus.  
b) Welche Milchprodukte isst du gerne? Male farbig.



- 2 Wie viele Portionen Milch, Joghurt oder Käse findest du in der Pyramide?

Kreise ein: **1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6**

- 3 Hier herrscht keine gute Stimmung. Warum wohl? Kreise ein, was dir nicht gefällt.  
Überlege: Wie macht dir Essen Spaß?





Startklar?



# Knusprige Backofenkartoffeln

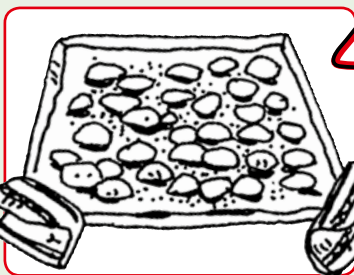
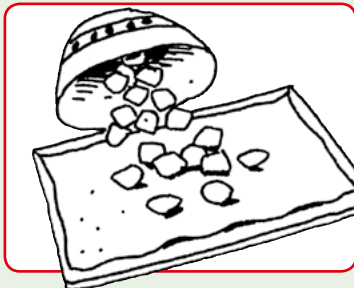
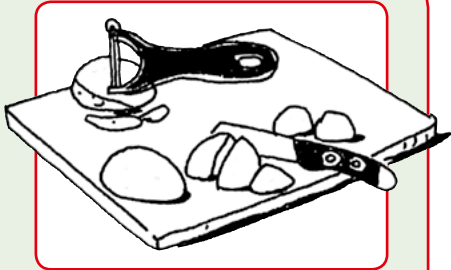


## Arbeitsgeräte:

Sparschäler  
Abfallschüssel  
Schneidebrett  
Küchenmesser  
Esslöffel  
Teelöffel  
große Schüssel  
Schneebeesen  
Backblech  
Backpapier  
Küchenwecker  
Topflappen  
Pfannenwender  
Kartoffelschüssel  
großer Löffel

## Zutaten für 4 Portionen:

7–8 (700 g) festkochende  
Kartoffeln  
2 EL Pflanzenöl  
1 TL Jodsalz  
Kräuter der Provence



## So wird es gemacht:

- 1 Schäle die Kartoffeln mit dem Sparschäler. Schneide sie in walnussgroße Stücke.
- 2 Gib 2 EL Öl, 1 TL Salz und Kräuter in die große Schüssel. Verrühre alles mit dem Schneebeesen. Gib die Kartoffelstücke zur Soße. Mische alles gut durch.
- 3 Lege das Backblech mit Backpapier aus. Verteile die Kartoffeln gleichmäßig darauf. Schiebe das Blech in den Ofen und heize ihn auf 200 Grad. Stelle den Küchenwecker auf 20 Minuten.
- 4 Mache nach 20 Minuten die Garprobe: Die Kartoffeln sind gar, wenn du mit dem Küchenmesser leicht einstechen kannst. Wenn sie noch hart sind, backe sie einige Minuten weiter.
- 5 Sind die Kartoffeln gar, schalte den Backofen aus. Nimm das Backblech mit Topflappen heraus. Stelle das heiße Blech auf ein Küchentuch. Lass die Kartoffeln etwas abkühlen. Fülle sie mit dem Pfannenwender in die Schüssel.

## Frage:

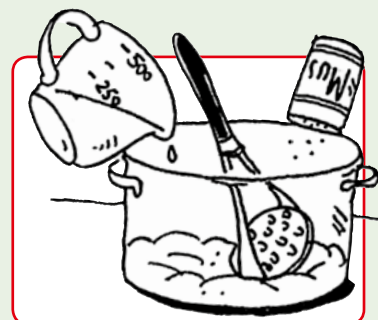
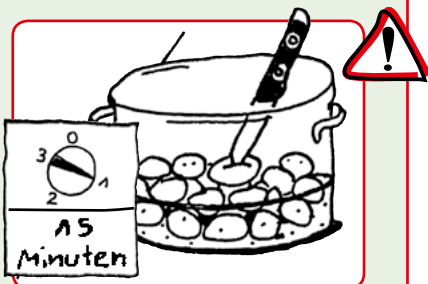
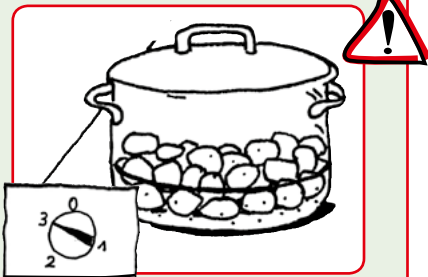
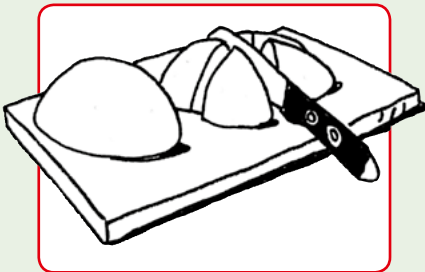
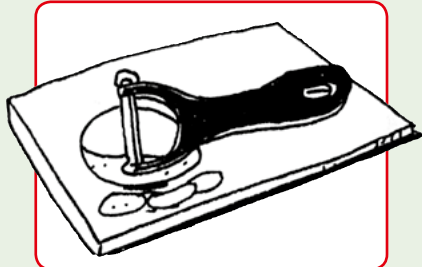
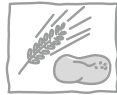
Wie lange waren deine Kartoffeln im Backofen?



Startklar?



# Cremiger Kartoffelbrei



## Arbeitsgeräte:

Sparschäler  
Abfallschüssel  
Schneidebrett  
Küchenmesser  
Kochtopf mit Deckel  
Küchenwecker  
Topflappen  
Abtropfsieb  
Kartoffelstampfer  
Messbecher  
Kochlöffel  
3 Teelöffel  
Schüssel  
großer Löffel

## Zutaten für 4 Portionen:

7–8 (700 g) mehligkochende  
Kartoffeln  
Jodsalz  
150 bis 200 ml Milch  
geriebene Muskatnuss

## So wird es gemacht:

- 1** Schäle die Kartoffeln mit dem Sparschäler.
- 2** Schneide sie in walnussgroße Stücke.
- 3** Gib die Kartoffelstücke und 1 TL Salz in den Topf. Fülle so viel Wasser ein, dass die Kartoffeln zur Hälfte mit Wasser bedeckt sind. Stelle den Topf mit Deckel auf den Herd. Schalte ihn auf die höchste Stufe. Warte, bis das Wasser kocht. Schalte dann auf die Fortkochstufe zurück. Stelle den Küchenwecker auf 15 min.
- 4** Wenn der Wecker klingelt, mache die Garprobe. Die Kartoffeln sind gar, wenn du mit dem Küchenmesser leicht einstechen kannst. Sind die Kartoffeln gar, schalte den Herd aus. Gieße die Kartoffeln in ein Sieb in der Spüle.
- 5** Zerdrücke die Kartoffeln mit dem Stampfer im Topf. Gib Milch, Salz und Muskatnuss dazu und rühre alles unter. Mache die Chefkochprobe. Richte den Kartoffelbrei in der Schüssel an.

## Tipp:

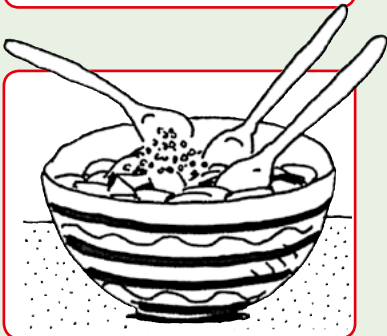
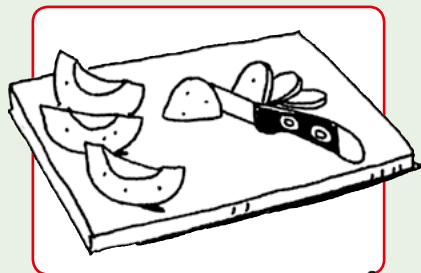
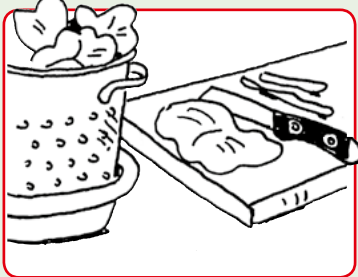
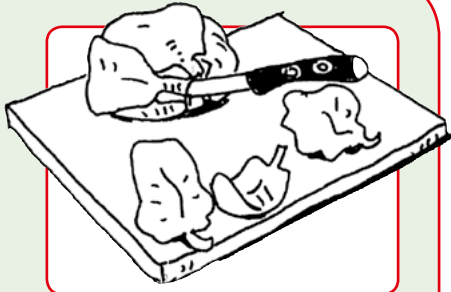
Streue Schnittlauchröllchen über den Kartoffelbrei.



Startklar?



# Knackiger Salat



## Arbeitsgeräte:

Küchenmesser  
 Schneidebrett  
 Abfallschüssel  
 Abtropfsieb mit Schüssel  
 Zitronenpresse  
 Salatschüssel  
 Esslöffel  
 Schneebeesen  
 Salatbesteck

## Zutaten für 4 Portionen:

1 Kopf Eisbergsalat  
 1 Zitrone  
 6 EL Naturjoghurt  
 1 Prise Salz  
 1 Apfel  
 1 EL gehackte Nüsse

## So wird es gemacht:

- 1 Entferne die äußeren Salatblätter. Teile den Salat in der Mitte und schneide den Strunk heraus. Löse die Blätter.
- 2 Wasche die Blätter und lasse sie gut abtropfen. Schneide den Salat in Streifen. Schneide die Zitrone in 2 Hälften und presse sie aus.
- 3 Gib 2 EL Zitronensaft, 6 EL Joghurt und 1 Prise Salz in die Schüssel. Rühre die Salatsoße mit dem Schneebeesen. Gib den geschnittenen Salat in die Soße.
- 4 Wasche den Apfel und teile ihn in vier Teile. Entferne das Kerngehäuse und schneide ihn in feine Scheiben. Gib die Apfelscheiben zum Salat.
- 5 Mische alles mit dem Salatbesteck vorsichtig durch. Streue die gehackten Nüsse über den Salat.

## Fragen:

Welche Nüsse hast du verwendet?  
 Wie hat dir der Salat geschmeckt?



Fertig?

Startklar?



# Kräuterdip

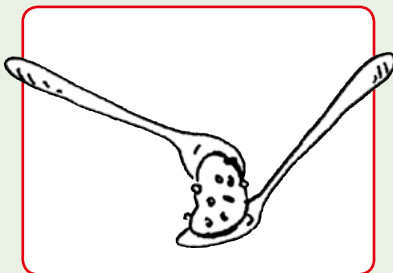
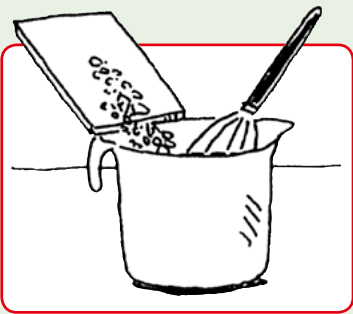
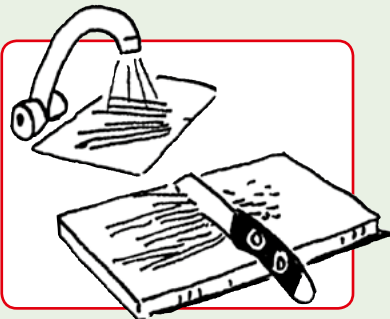


## Arbeitsgeräte:

Rührschüssel  
Schneidebrett  
Küchenmesser  
Abfallschüssel  
Schneebeesen  
2 Teelöffel  
kleine Schüssel  
großer Löffel

## Zutaten für 4 Portionen:

250 g Magerquark  
1 Becher (125 g) Naturjoghurt  
1 Prise Jodsalz  
Pfeffer  
frische Kräuter wie Petersilie,  
Kresse, Dill



## So wird es gemacht:

- 1 Gib Quark und Joghurt in die Rührschüssel.
- 2 Würze mit 1 Prise Salz und etwas Pfeffer.
- 3 Wasche die Kräuter.  
Schüttele sie vorsichtig trocken.
- 4 Zupfe kleine Blättchen ab.  
Entferne die dickeren Stiele.  
Schneide die Blättchen klein und gib sie in den Dip.
- 5 Rühre mit dem Schneebeesen alles gut um.
- 6 Mache die Chefkochprobe.  
Wenn nötig, würze mit Salz oder Pfeffer nach.  
Rühre gut um und koste erneut.  
Schmeckt dir jetzt der Kräuterdip?
- 7 Richte den Dip in einer kleinen Schüssel an.

## Frage:

Welche Kräuter hast du verwendet?



Fertig?



Startklar?



# Feine Pellkartoffeln

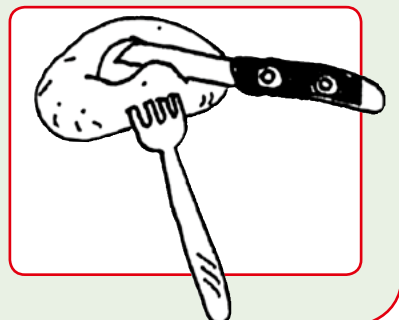
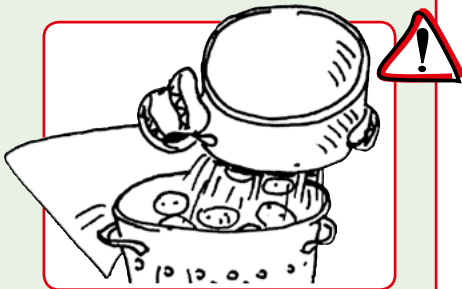
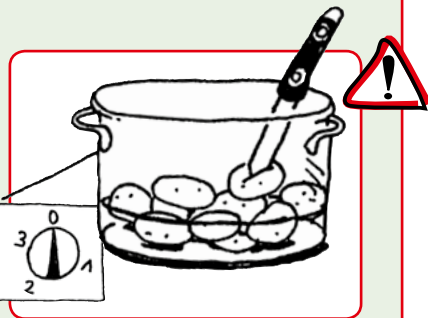
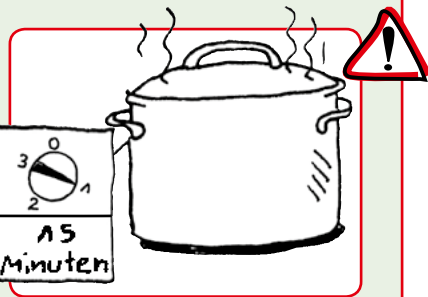
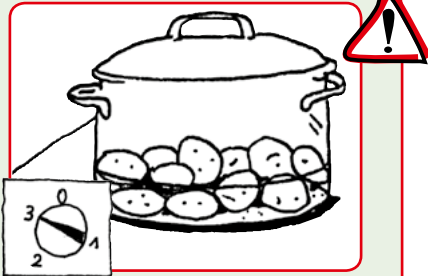


## Arbeitsgeräte:

Gemüsebürste  
Kochtopf mit Deckel  
Küchenwecker  
Küchenmesser  
Abtropfsieb  
Kuchengabel  
Schüssel  
großer Löffel

## Zutaten für 4 Portionen:

8 (750–900 g) festkochende  
Kartoffeln



## So wird es gemacht:

- 1 Schrubbe die Kartoffeln mit der Gemüsebürste. Gib die Kartoffeln in den Topf. Fülle so viel Wasser ein, dass die Kartoffeln zur Hälfte mit Wasser bedeckt sind. Stelle den Topf mit Deckel auf die Kochstelle. Schalte auf die höchste Stufe.
- 2 Warte, bis das Wasser kocht. Schalte dann auf die Fortkochstufe zurück. Stelle den Küchenwecker auf 15 min.
- 3 Wenn der Wecker klingelt, mache die Garprobe. Die Kartoffeln sind gar, wenn du mit dem Küchenmesser leicht einstechen kannst. Sind die Kartoffeln gar, schalte die Herdplatte aus.
- 4 Stelle das Sieb in die Spüle. Schütte die Kartoffeln darin ab. Schrecke sie kurz mit kaltem Wasser ab.
- 5 Pelle sie mit Kuchengabel und Messer. Lege die Kartoffeln in die Schüssel.

## Tipp:

Reiche den Kräuterdip dazu.

## Fragen:

Nach wie vielen Minuten waren die Kartoffeln gar?

Wie hast du die Kartoffeln gepellt?



# Lügendgeschichten

Irgendjemand verbreitet Lügendgeschichten über Kater Cook. Dabei legt er immer so großen Wert auf gute Laune beim Essen. Deshalb kann hier nicht alles stimmen, was behauptet wird. Was ist richtig? Kreuze an.



hilft beim Tischdecken.



fängt sofort an, wenn er sich bedient hat.

... meckert nicht übers Essen.



isst mit dem eigenen Besteck direkt aus der Schüssel.



ist beim Essen stumm.

steht erst auf, wenn alle fertig sind.

... greift über den ganzen Tisch.



erzählt gern lustige Sachen beim Essen.



nimmt sich immer die größte Portion.

... hilft nicht beim Abräumen.

... probiert nur das, was er kennt.

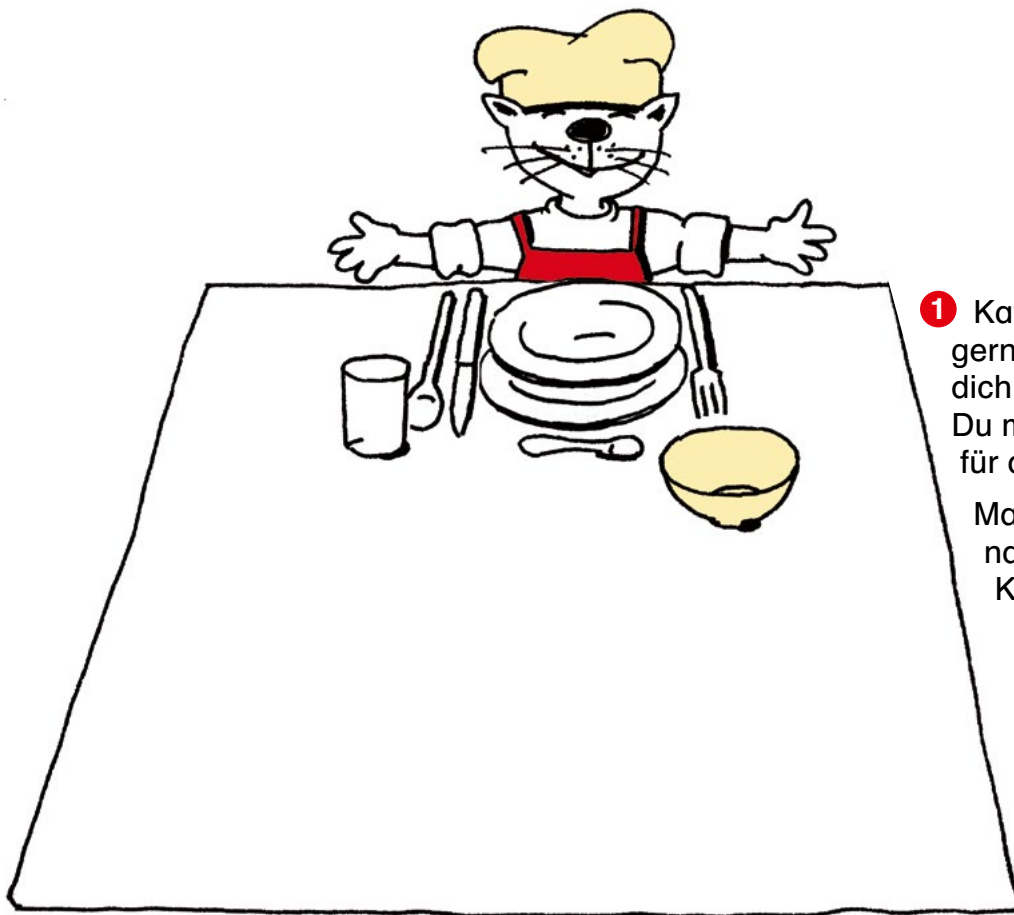
... wendet sich ab und niest in die Armbeuge.



spricht gern mit vollem Mund.

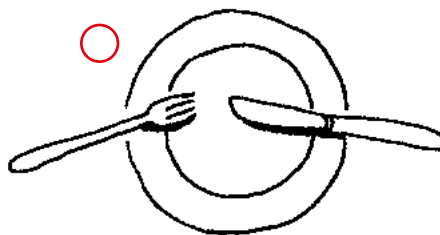
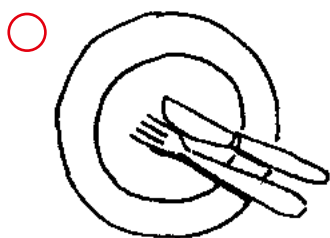
... meckert oft übers Essen.

# Messer rechts, Gabel links

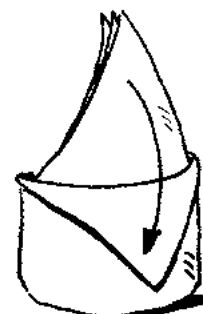
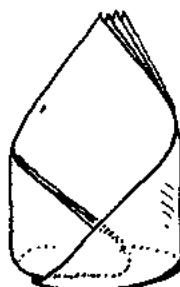
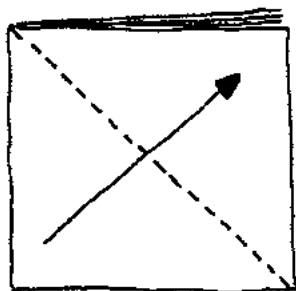


**1** Kater Cook möchte nicht gern allein essen. Setz dich zu ihm und iss mit. Du musst nur noch schnell für dich den Tisch decken.  
Male deinen Essplatz nach dem Vorbild von Kater Cook.

**2** Kater Cook ist pappsatt. Doch verflixt! Wie soll er sein Besteck legen? So oder so?



**3** Kannst du diese Serviette falten? Probiere es aus.





# Meine Rezepte

## Meine Wertung



Lustige Brotgesichter



Knabbergemüse



Schnittlauchquark



Frischer Obstsalat



Kunterbunter Nudelsalat



Köstlicher Karottensalat



Nudeln kochen



Leckere Tomatensoße



Fruchtiger Schlemmerquark



Milchmix mit Obst



Cremiger Kartoffelbrei



Knusprige Backofenkartoffeln



Knackiger Salat



Kräuterdip



Feine Pellkartoffeln



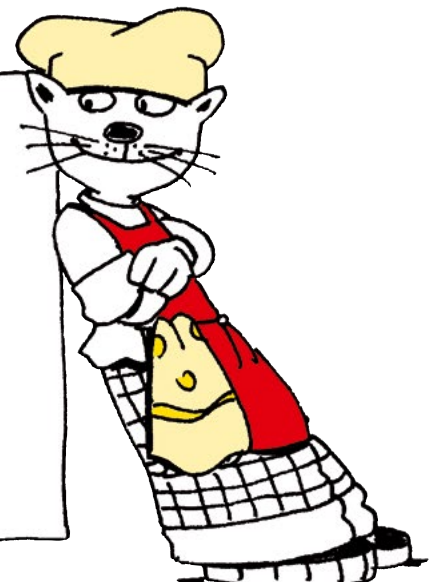
---

---

---

---

---







Das Bundeszentrum für Ernährung (BzFE) ist das Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Wir informieren kompetent rund ums Essen und Trinken. Neutral, wissenschaftlich fundiert und vor allem ganz nah am Alltag. Unser Anspruch ist es, die Flut an Informationen zusammenzuführen, einzuordnen und zielgruppengerecht aufzubereiten.

[www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)



Bestell-Nr.: 1576, Preis: 2,50 €