

Schnippeln, rühren, genießen

Rezeptideen für den Ganzttag



Schnippeln, rühren, genießen



Herzlich willkommen!

Prima, dass Sie mit den Kindern kochen wollen. Hier finden Sie praxiserprobte Rezepte für kleine kalte Speisen mit wenig Zutaten und Küchenutensilien. Sie sind im Gruppenraum und in der Küche machbar und ergänzen die Ernährungsbildung im Unterricht.

Wenn Sie mit den Kindern kochen, bringt das auch Vorteile für die ganze Schule: Gesundheitsförderliches und klimafreundliches Essen und Trinken wird selbstverständlicher.

Vor allem aber macht das Selbermachen den Kindern großen Spaß. Entdecken Sie gemeinsam die frischen Zutaten in Powertürmchen und Konfettiquark. So können Sie dazu beitragen, dass aus Kindern verantwortliche Esser*innen, kreative Köch*innen und aktive Lebensmittelforscher*innen werden.

Ihr Bundeszentrum für Ernährung

Die Kinder profitieren

- ... wenn sie beim Schnippeln, Rühren und **Selbermachen** andere Fertigkeiten zeigen können als beim Schreiben, Lesen und Rechnen.
- ... wenn sie **kreativ** sind und merken: Ich kann das!
- ... wenn sie ihren Geschmack weiterentwickeln, **Neues probieren** und so vielseitiger essen.
- ... wenn sie **Freude** am gemeinsamen Essen und Zubereiten **erleben**.

Inhalt

Unsere Spielregeln
Gesund, lecker und klimafreundlich
So gelingt Ernährungsbildung

Schüttel-Shake
Obstsalat der Saison
Gemüsepommes
Konfettiquark
Ayran/Roter Lassi
Power-Türmchen/
Grünes Piratenbrot
Drei warme Snacks

Impressum

Unsere Spielregeln

Für jede Kochaktion gelten dieselben Spielregeln. Genauso lernen es die Kinder im Unterricht. Der stets gleiche Arbeitsablauf bringt Vorteile für alle: Routinen entstehen, mehr Selbstständigkeit, mehr Zeit für Neues.

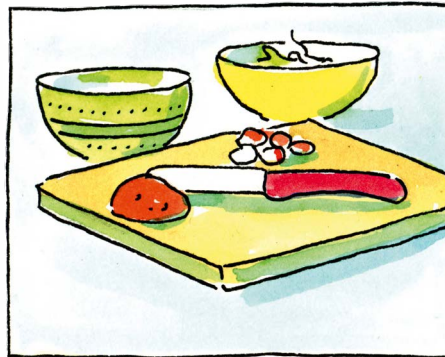
Damit die Regeln immer präsent sind, können Sie mit den Kindern ein Plakat mit den Spielregeln erstellen und aufhängen. Das Poster eignet sich auch zum Abschluss als Check: Habt ihr an alles gedacht?



Hygiene muss sein

Das beginnt beim gründlichen Händewaschen und endet beim Resteverwerten. Weitere wichtige Informationen rund ums Kochen mit Kindern finden Sie auf der Homepage des BZfE.

www.bzfe.de/bildung/grundlagen/hygiene-beim-paedagogischen-kochen/



Sicher arbeiten

Wenn mal was runterfällt oder verschüttet wird – schnell aufheben oder aufwischen, damit keine Unfälle passieren.

Zur Arbeitssicherheit gehört auch: Immer auf dem Brett und nie in der Luft schneiden!



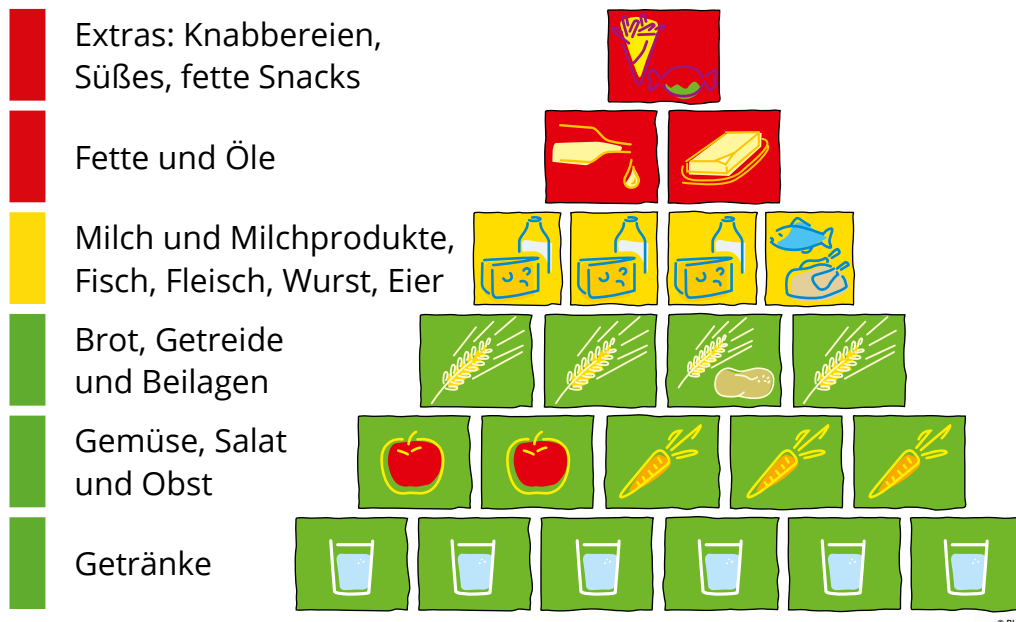
Aufräumen

Auch wenn es bei Kindern länger dauert, gehört Aufräumen zu ihren Aufgaben. Bleiben mal Reste, werden diese sorgfältig aufbewahrt und später gegessen. Kühlpflichtige Sachen dürfen nicht nach Hause mitgegeben werden.

Gesund, lecker und klimafreundlich

Essen nach der Ernährungspyramide

In den Rezepten werden nur Grundlebensmittel verarbeitet: frisches Gemüse, frisches Obst, Getreide- und Milchprodukte – so wie es die Ernährungspyramide empfiehlt. Sie bietet eine einfache Orientierung für unser tägliches Essen und macht deutlich, wovon es mehr oder weniger sein kann. Typisch sind die acht Lebensmittelgruppen mit ihren Symbolen, die Ampelfarben und Portionsbausteine. Jeder Baustein bedeutet eine Handportion.



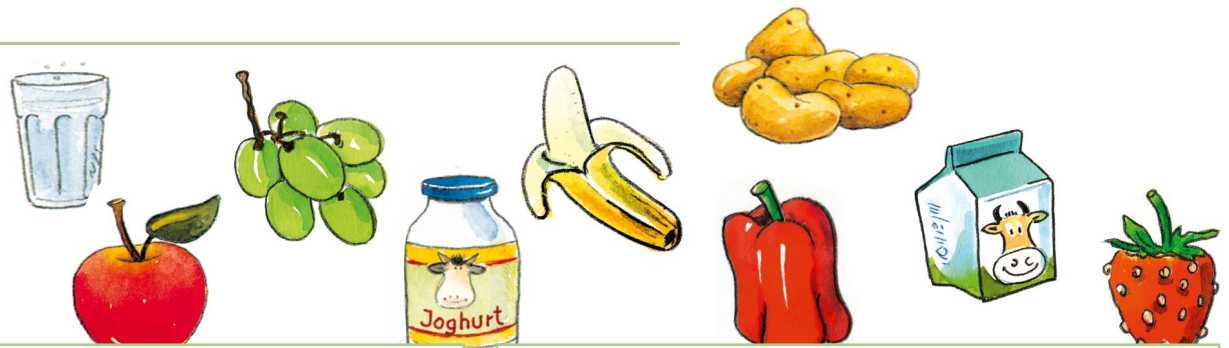
Die Nachhaltigkeit im Essen aufspüren

Das gemeinsame Zubereiten und Essen bietet viele Möglichkeiten, den Kindern zu erklären, was Nachhaltigkeit alles bedeutet.

- ▶ Erzählen Sie den Kindern mehr über die Zutaten, woher sie kommen und wie sie wachsen.
- ▶ Finden Sie gemeinsam heraus, warum Vollkorn und unverpacktes Gemüse und Obst aus der Region gut für Umwelt und Klima sind.
- ▶ Erklären Sie, wie sich Bioware von konventioneller unterscheidet.
- ▶ Testen Sie mit den Kindern, wie lustig geformte Möhren und Äpfel von Streuobstwiesen mit kleinen Schönheitsfehlern schmecken und wie man sie verwenden kann.



So gelingt Ernährungsbildung



An den Esserfahrungen und Wünschen der Kinder anknüpfen

Jeder Tag bietet Gesprächsanlässe und Möglichkeiten, Neues anzustoßen. Horchen Sie auf das Vorwissen der Kinder und lassen Sie sie mitentscheiden.

Welches Gemüse und Obst kennt ihr? Was gibt es in der Mensa?

Was wollt ihr probieren?

Offen sein und nicht vorschnell werten

„Gesund“ ist für Kinder kein Grund, etwas zu essen. Zeigen Sie lieber, wie gut es Ihnen schmeckt. Seien Sie offen für persönliche Vorlieben und Abneigungen. Ohne „müssen“, „sollen“ und Verbote geht es viel besser.

Lecker! Möchtest du auch probieren?

Wie schmeckt es DIR?

Alle Lebensmittel und die Umwelt wertschätzen

Betrachten Sie mit den Kindern die Lebensmittel durch die Nachhaltigkeitsbrille. Wo geht es beim Einkauf, beim Kochen und mit Resten klimafreundlicher?

Der schrumpelige Apfel ist zu schade für den Müll. Im Müsli schmeckt er mir prima.

Schaut: Die Tomaten sind unverpackt und kommen von hier.

Den Kindern helfen, es selbst zu tun

Fragen beantworten und Handgriffe zeigen – das genügt. Lassen Sie die Kinder möglichst viel selber machen. Das Ergebnis muss nicht perfekt sein.

So kannst du die Gurke klein schneiden.

Positives Erleben ermöglichen

Kinder freuen sich über Lob für ihre selbstgemachten Speisen. Sie genießen es, wenn sie in fröhlicher Runde, in Ruhe und mit allen Sinnen essen können.

Das macht ihr toll!

Guten Appetit!

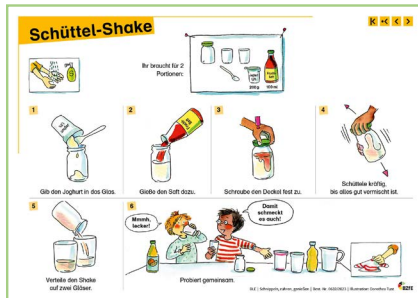
Zum Weitermachen motivieren

Ermutigen Sie die Kinder, die neuen Ideen nach Hause zu tragen. Sie können auch gemeinsam überlegen, was sich in der Schule verbessern lässt.

Wen wollt ihr zu Hause mit den Gemüse-Pommes überraschen?

Was ist euch gut gelungen?

Los geht's!



Schüttel-Shake

Joghurt und Saft lassen sich einfach im Schraubglas schütteln. Weiches Obst können die Kinder unter Aufsicht mit einem Mixer pürieren.

Gesprächsimpulse:

- ▶ Welche Farbe hat euer Shake?
- ▶ Schmeckt er fruchtig, etwas sauer? Bei Bedarf 1 Teelöffel Zucker zugeben.
- ▶ Welchen Saft wollt ihr verwenden? Erfindet euren Spezial-Shake und lasst andere probieren.
- ▶ Wie schmeckt der Shake mit Hafermilch, Buttermilch oder Ayran?
- ▶ Welches weniger schöne Obst könnten wir im Shake verarbeiten?



Obstsalat der Saison

Dieser Obstsalat hat viele Vorteile: Er schmeckt immer anders, zeigt die Saisonfrüchte, und alle üben das Kleinschneiden.

Gesprächsimpulse:

- ▶ Was heißt: Obst der Jahreszeit? Was wächst bei uns gerade?
- ▶ Was ist an dem Obst, das hier im Freien wächst, so besonders?
- ▶ Wer hat schon mal Obst direkt vom Strauch oder Baum genascht?
- ▶ Wie schmeckt der Chefkoch ab?
- ▶ Wie kannst du mit dem Obst ein Fitmacher-Müsli machen?

Wann hat unser Obst Saison?

Frühling: Erdbeeren, Äpfel, Bananen

Sommer: Beeren, Kirschen, Pfirsiche

Herbst: Pfirsiche, Pflaumen, Weintrauben, Birnen, Blaubeeren, Äpfel

Winter: Äpfel, Birnen, Nüsse, auch Zitrusfrüchte wie Banane, Mandarinen



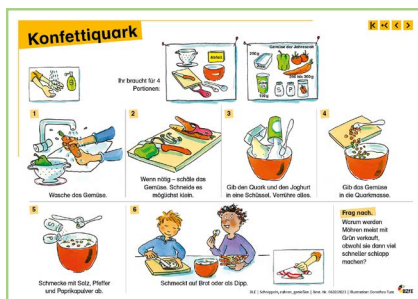
Gemüsepommes

Die Bilder zeigen, wie die Kinder das Gemüse vorbereiten und zu Fingerfood klein schneiden. Verwenden Sie möglichst regionales Gemüse.

Gesprächsimpulse:

- ▶ Was heißt: Gemüse der Saison? Was wächst bei uns gerade?
- ▶ Wen möchtet ihr mit den Gemüse-Pommes überraschen? Sie passen fast immer: Zum Frühstück, zwischendurch und zum Abendessen.
- ▶ Wie helfst ihr zuhause beim Essen? Was könntet ihr noch tun?

Los geht's!

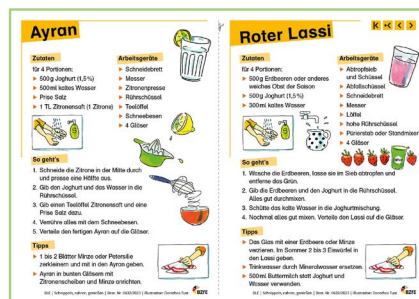


Konfettiquark

Je feiner – umso besser! Das Kleinschneiden erfordert Geduld und Geschick. Der herzhafteste Quark passt prima zu den Gemüsepommes.

Gesprächsimpulse:

- ▶ Wie klein sind eure Gemüsestückchen? Schmecken euch die Stückchen im Quark?
- ▶ Wie schmeckt der Chefkoch ab?
- ▶ Was passt gut zum Quark? Brot? Gemüsepommes?
- ▶ Warum werden Möhren mit Grün verkauft, obwohl sie dann schneller schlapp werden?

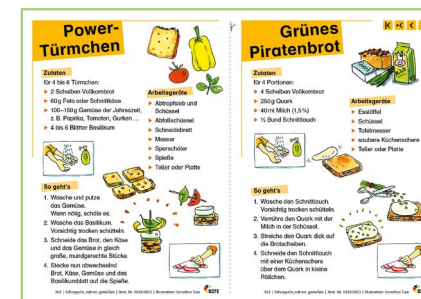


Ayran/Roter Lassi

Joghurt mit Wasser und Frucht. Dieses Joghurtgetränk ist beliebt, hat weniger Kalorien und macht Trinkwasser attraktiv.

Gesprächsimpulse:

- ▶ Warum ist Wasser die beste Limo?
- ▶ Wie schmeckt euch euer Getränk?
- ▶ Wie könnt ihr Trinkwasser so verzaubern, dass es euch schmeckt?



Power-Türmchen/ Grünes Piratenbrot

Brottürmchen und Piratenbrot verlocken mehr als einfach belegte Brote. So kommen Vollkornbrot, Käse, Rohkost und Schnittlauchröllchen gut an.

Gesprächsimpulse:

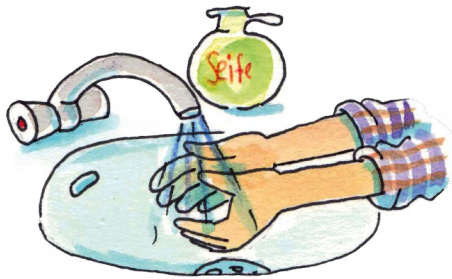
- ▶ Was ist an Vollkornbrot so besonders?
- ▶ Wer möchte statt Käse mal Hummus (aus Kichererbsen) probieren?
- ▶ Welche lustigen Namen wollen wir den Broten geben?
- ▶ Warum muss die Schere für den Schnittlauch richtig sauber sein?

Wann hat unser Gemüse Saison?

Frühling: Möhren, Radieschen, Kohlrabi, Rettich
 Sommer und Herbst: Tomaten, Salatgurken, Paprika, Kohlrabi, Zucchini, Radieschen, Staudensellerie, Möhren
 Winter: Möhren, Staudensellerie, Rettich

Unsere Spielregeln

1



Wir waschen gründlich unsere Hände.

2



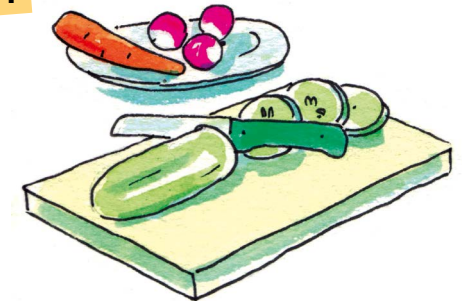
Wir stellen alles bereit: Zutaten und Arbeitsgeräte.

3



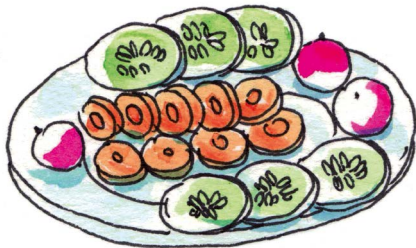
Wir waschen das Gemüse und Obst unter kaltem Wasser.

4



Wir zupfen Stängel von Beeren ab. Wir schneiden immer auf dem Brett, nie in der Luft.

5



Wir richten das Essen appetitlich an. Bevor wir essen, schauen wir gemeinsam alles an.

6



Wir essen in Ruhe.

7



Nach dem Essen räumen wir auf und wischen den Tisch sauber.

8



Essensreste räumen wir weg und essen sie später. Milch, Gemüse und andere empfindliche Sachen stellen wir in den Kühlschrank.

Schüttel-Shake



Ihr braucht für 2 Portionen:



1



Gib den Joghurt in das Glas.

2



Gieße den Saft dazu.

3



Schraube den Deckel fest zu.

4



Schüttele kräftig,
bis alles gut vermischt ist.

5



Verteile den Shake
auf zwei Gläser.

6

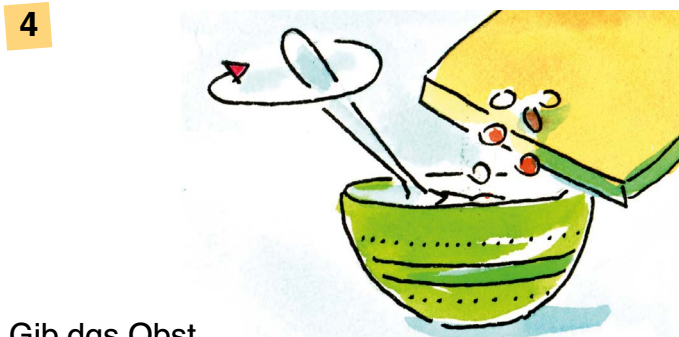


Probiert gemeinsam.

Obstsalat der Saison



Wasche das Obst.



Gib das Obst
in eine Schüssel.
Gib 2 Esslöffel Zitronensaft dazu
und mische alles gut durch.



Entferne die nicht essbaren Teile.
Schneide das Obst in kleine Stücke.



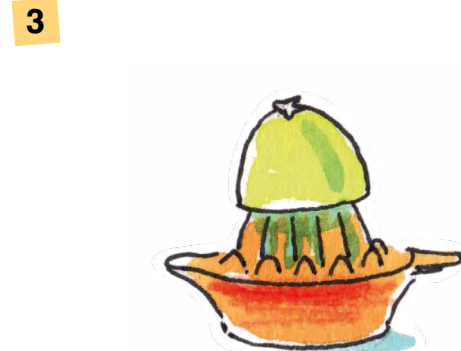
Guten Appetit!



Ihr braucht für
4 Portionen:

Obst der Jahreszeit

250 g



Halbiere die Zitrone
und presse sie aus.

Wintertipp:

Mach dir dein Fitmacher-Müsli aus Apfelstücken, Nüssen, Haferflocken und Milch.

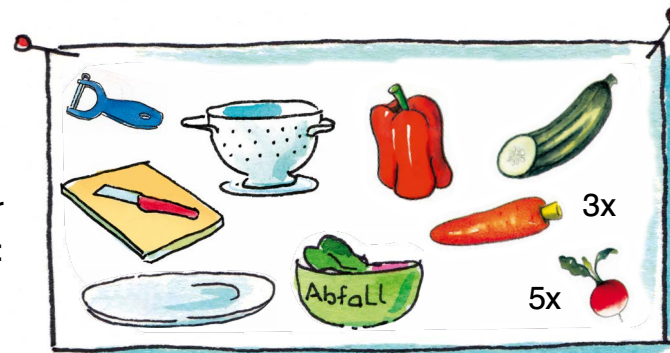
Sommertipp:

Fruchteis: Dazu tiefgekühlte Erdbeeren mit einer sehr reifen Banane pürieren. Fertig ist ein leckeres Eis, das ohne Zucker und Sahne auskommt.

Gemüsepommes



Ihr braucht für
4 Portionen:



1



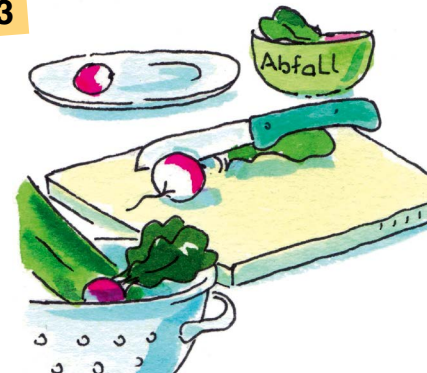
Stelle alles bereit.

2



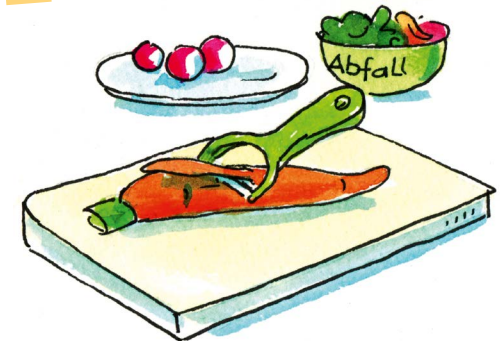
Wasche das Gemüse.
Lass es im Sieb abtropfen.

3



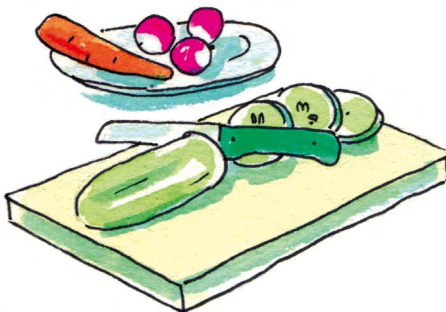
Schneide die nicht
essbaren Teile ab.

4



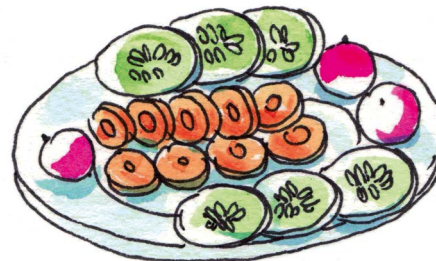
Wenn nötig –
schäle das Gemüse.

5



Schneide das Gemüse klein.

6

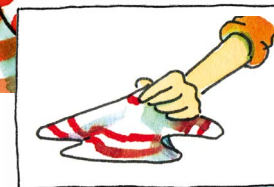


Richte alles appetitlich an.

7



Lasse einen Freund
blind probieren.



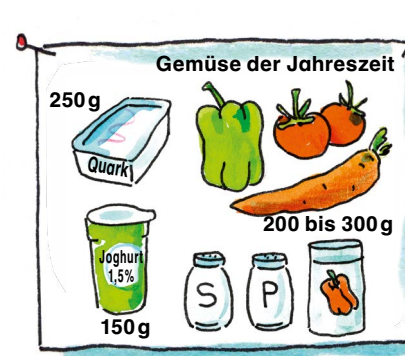
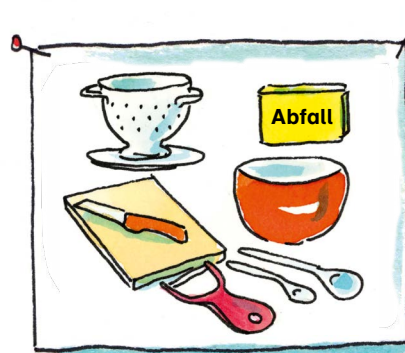
Tip:

Die Pommes
schmecken prima
zum Abendessen
und zwischendurch.
Überrasche deine
Familie damit.

Konfettquark



Ihr braucht für 4 Portionen:



1



Wasche das Gemüse.

2



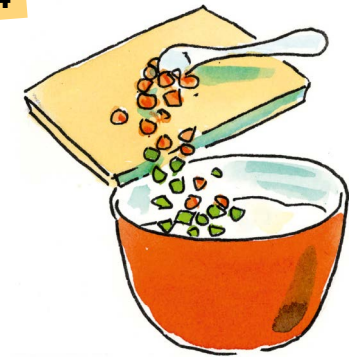
Wenn nötig – schäle das Gemüse. Schneide es möglichst klein.

3



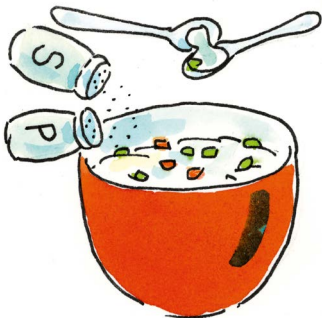
Gib den Quark und den Joghurt in eine Schüssel. Verrühre alles.

4



Gib das Gemüse in die Quarkmasse.

5

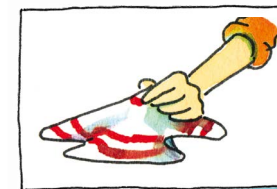


Schmecke mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver ab.

6



Schmeckt auf Brot oder als Dipp.



Frag nach.

Warum werden Möhren meist mit Grün verkauft, obwohl sie dann viel schneller schlapp machen?

Ayran

Zutaten

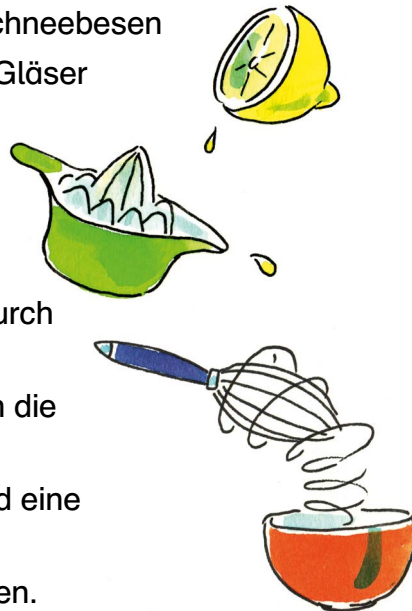
für 4 Portionen:

- ▶ 500 g Joghurt (1,5%)
- ▶ 500 ml kaltes Wasser
- ▶ Prise Salz
- ▶ 1 TL Zitronensaft (1 Zitrone)



Arbeitsgeräte

- ▶ Schneidebrett
- ▶ Messer
- ▶ Zitronenpresse
- ▶ Rührschüssel
- ▶ Teelöffel
- ▶ Schneebesen
- ▶ 4 Gläser

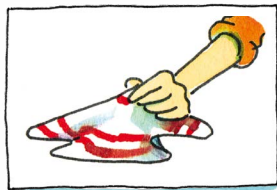


So geht's

1. Schneide die Zitrone in der Mitte durch und presse eine Hälfte aus.
2. Gib den Joghurt und das Wasser in die Rührschüssel.
3. Gib einen Teelöffel Zitronensaft und eine Prise Salz dazu.
4. Verrühre alles mit dem Schneebesen.
5. Verteile den fertigen Ayran auf die Gläser.

Tipps

- ▶ 1 bis 2 Blätter Minze oder Petersilie zerkleinern und mit in den Ayran geben.
- ▶ Ayran in bunten Gläsern mit Zitronenscheiben und Minze anrichten.



Roter Lassi

Zutaten

für 4 Portionen:

- ▶ 500 g Erdbeeren oder anderes weiches Obst der Saison
- ▶ 500 g Joghurt (1,5%)
- ▶ 300 ml kaltes Wasser



Arbeitsgeräte

- ▶ Abtropfsieb und Schüssel
- ▶ Abfallschüssel
- ▶ Schneidebrett
- ▶ Messer
- ▶ Löffel
- ▶ hohe Rührschüssel
- ▶ Pürierstab oder Standmixer
- ▶ 4 Gläser

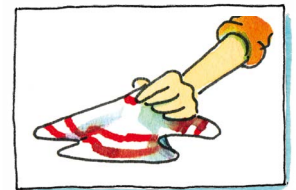


So geht's

1. Wasche die Erdbeeren, lasse sie im Sieb abtropfen und entferne das Grün.
2. Gib die Erdbeeren und den Joghurt in die Rührschüssel. Alles gut durchmischen.
3. Schütte das kalte Wasser in die Joghurtmischung.
4. Nochmal alles gut mixen. Verteile den Lassi auf die Gläser.

Tipps

- ▶ Das Glas mit einer Erdbeere oder Minze verzieren. Im Sommer 2 bis 3 Eiswürfel in den Lassi geben.
- ▶ Trinkwasser durch Mineralwasser ersetzen.
- ▶ 500 ml Buttermilch statt Joghurt und Wasser verwenden.



Power-Türmchen

Zutaten

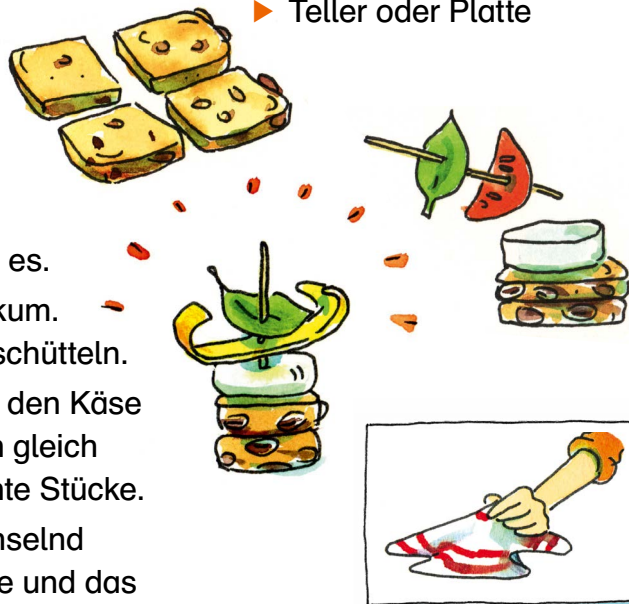
für 4 bis 6 Türmchen:

- ▶ 2 Scheiben Vollkornbrot
- ▶ 60g Feta oder Schnittkäse
- ▶ 100–150g Gemüse der Jahreszeit, z. B. Paprika, Tomaten, Gurken ...
- ▶ 4 bis 6 Blätter Basilikum



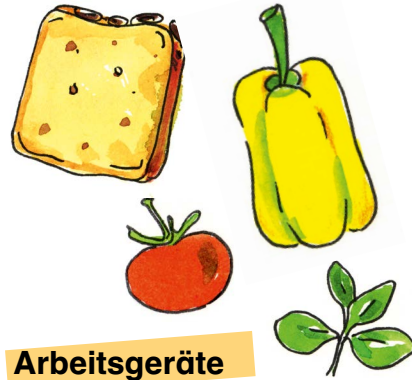
So geht's

1. Wasche und putze das Gemüse. Wenn nötig, schäle es.
2. Wasche das Basilikum. Vorsichtig trocken schütteln.
3. Schneide das Brot, den Käse und das Gemüse in gleich große, mundgerechte Stücke.
4. Stecke nun abwechselnd Brot, Käse, Gemüse und das Basilikumblatt auf die Spieße.



Arbeitsgeräte

- ▶ Abtropfsieb und Schüssel
- ▶ Abfallschüssel
- ▶ Schneidebrett
- ▶ Messer
- ▶ Sparschäler
- ▶ Spieße
- ▶ Teller oder Platte



Grünes Piratenbrot

Zutaten

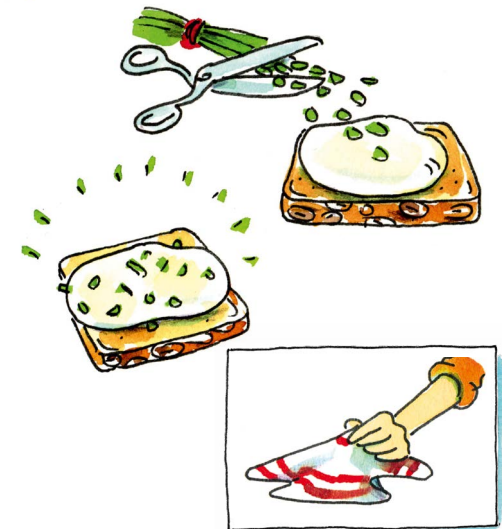
für 4 Portionen:

- ▶ 4 Scheiben Vollkornbrot
- ▶ 250g Quark
- ▶ 40 ml Milch (1,5%)
- ▶ ½ Bund Schnittlauch



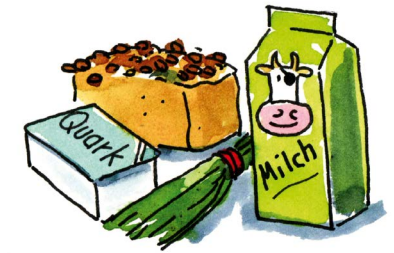
So geht's

1. Wasche den Schnittlauch. Vorsichtig trocken schütteln.
2. Verrühre den Quark mit der Milch in der Schüssel.
3. Streiche den Quark dick auf die Brotscheiben.
4. Schneide den Schnittlauch mit einer Küchenschere über dem Quark in kleine Röllchen.



Arbeitsgeräte

- ▶ Esslöffel
- ▶ Schüssel
- ▶ Tafelmesser
- ▶ saubere Küchenschere
- ▶ Teller oder Platte



Drei warme Snacks

Herzhafte Waffeln

Für 6–8 herzhafte Waffeln

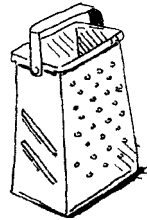
Zutaten:

250 g Vollkornmehl
125 ml Milch
125 ml Mineralwasser
1 TL Salz
¼ TL Pfeffer
100 g Lauchzwiebeln
200 g Möhren
200 g Kohlrabi oder Gemüse der Saison

So geht's:

- ▶ Mehl mit Milch, Mineralwasser und 2 Eiern verrühren und 15 Min. quellen lassen.
- ▶ Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ▶ Lauchzwiebeln waschen, klein schneiden.
- ▶ Möhren und Kohlrabi waschen, schälen, fein raspeln und unterheben.
- ▶ Im Waffeleisen ausbacken und mit einem Quark-Dipp reichen.

Tipp: Waffeln schmecken auch kalt.



Pikante Schnitte

Für 20 Kinder

Zutaten:

100g Kräuterfrischkäse
100 g Saure Sahne
75 g geriebenen Käse
125 g Gemüse der Saison
1 EL Kräuter
Kräutersalz, Pfeffer, Paprika
10 Broteisbeiben vom Vortag

So geht's:

- ▶ Kräuterfrischkäse und saure Sahne in eine Schüssel geben und verrühren.
- ▶ Geriebenen Käse dazugeben.
- ▶ Gemüse waschen, ggf. schälen und in feine Streifen schneiden.
- ▶ Kräuter mit der Schere fein schneiden und alles vermischen.
- ▶ Mit den Gewürzen abschmecken.
- ▶ Aufstrich auf den Broteisbeiben verteilen und im Backofen ca. 15 bis 20 Min. überbacken.



Folgende Rezepte richten sich an Erwachsene, die mit Kindern einen schnellen, warmen Nachmittagsimbiss zubereiten wollen.

Gesprächsimpulse:

- ▶ Was macht ihr mit Essensresten?
- ▶ Wie könntet ihr die Reste verwerten?

Schnelle Gemüsepizza

Für 8 Kinder

Zutaten:

1 kleines Fladenbrot
4 Tomaten
1–2 Zucchini
100 bis 150 g geriebenen Käse
Wenig Pfeffer und Salz
1 Bund Schnittlauch

So geht's:

- ▶ Fladenbrot aufschneiden.
- ▶ Tomaten und Zucchini vorbereiten, klein schneiden und auf den Brothälften verteilen.
- ▶ Käse darüberstreuen.
- ▶ Brot im Backofen bei 180 Grad (Umluft) etwa 15 Min. überbacken.
- ▶ Wenig würzen.
- ▶ Schnittlauch waschen. Mit einer Küchenschere Röllchen schneiden und auf die Pizza geben.



Impressum 0632/2023

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

Text:

Dr. Ingrid Brüggemann, BLE

Nutzungsrechte:

Dieser Text und die Illustrationen sind unter der Creative Commons Lizenz „CC BY-NC-SA 4.0 - Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International veröffentlicht. Den Lizenzvertrag finden Sie unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>. Sie dürfen diese Unterrichtseinheit für nicht kommerzielle Zwecke in ursprünglicher und bearbeiteter Form nutzen, weitergeben und veröffentlichen. Das Recht auf Weitergabe und Veröffentlichung gilt nicht für Inhalte mit einer zusätzlichen Copyright-Angabe. Voraussetzung für die Nutzung ist die Nennung des Werktitels, der Autorin, der Illustratorin und der BLE als Herausgeberin sowie ein Hinweis auf etwaige Bearbeitungen und die Weitergabe unter derselben Lizenz.

Redaktion:

Dr. Ingrid Brüggemann,
Annika Bilo, beide BLE

Illustrationen:

Dorothea Tust, Köln

Grafik, Titelbild:

Arnout van Son, Alfter

Erstauflage, BLE 2023

Für Forscher*innen



Forschen, schmecken, begreifen

Experimente für den Ganzttag

Sammlung von Forscheraufgaben aus dem Alltag der Kinder rund um unsere Lebensmittel. Dazu gehören sechs naturwissenschaftliche Experimente, zwei SinnExperimente und zwölf Forscherfragen.

Bestell-Nr. 0630

Für Künstler*innen



Malen, entdecken, probieren

Malvorlagen für den Ganzttag

15 Malvorlagen für Kinder. Die fertigen Kunstwerke sind Ausgangspunkte für Gespräche rund ums Essen und für Kostproben.

Bestell-Nr. 0629