

Kochabenteuer

für Nudelholzpiraten und Schneebesenfee



Ein kleiner Küchenhelfer für Familien mit
leckeren Rezepten zum gemeinsamen Kochen

 Stadt
Gelsenkirchen

Inhalt

Was braucht mein Kind am Tag?	4	Süßigkeiten	26
Was gibt es wann?	6	Frucht-Spieße mit Schokoregen	28
Frühstück	8	Schnelles Himbeer-Eis	30
Erdbeermilch	9	Schokokuss-Erdbeer-Quark	31
Brot-Gemüse-Türme	10	Apfeltiramisu	32
Bananen-Gequarke	12	Becher-Waffeln	34
Mittagessen	14	Abendessen	36
Hackbällchen im Tomaten-Reis-Bett	16	Rucki-Zucki-Brötchen	38
Schneller bunter Nudelauflauf	18	Bunter Pfannkuchen	40
Fisch-Frikas mit Schüttel-Pommes	20	Grüne Monstersuppe	42
Hähnchennuggets mit Gemüsetalern	22	Tipps für die Eltern	44
Monsterpizza	24		

Impressum

Redaktion

Team Familienförderung/Familienbildung

Texte/Bilder

Wibke Ebelt (Dipl. Oecotrophologin)

Eva Kleinau (Dipl. Sozialpädagogin)

www.fotolia.de

Gestaltung

dot.blue - communication & design,

Jutta Schlotthauer, www.dbcd.de

Die Idee für dieses Familienkochbuch ist in der Arbeitsgruppe West der Familienförderung/Familienbildung im Sommer 2009 entstanden.

Liebe Kinder,

in diesem kleinen Küchenhelfer findet Ihr tolle Rezepte zum gemeinsamen „Nachkochen“, ein paar Dekorationstipps, um den Esstisch noch bunter zu gestalten und ein paar Tipps, damit das gemeinsame Kochen und Essen richtig Spaß machen.

Wie Ihr in dem Buch sehen könnt, haben schon einige Kinder die Rezepte ausprobiert. Es hat allen gut geschmeckt und sie hatten viel Spaß!

Also, liebe Nudelholzpiraten und Schneebesenfeen, viel Freude bei Euren Kochabenteuern!



Liebe Eltern,

dieser kleine Küchenhelfer möchte Ihnen Rezepte bieten, die leicht zuzubereiten, gesund und kostengünstig sind, aber vor allen Dingen Ihnen und Ihren Kinder einfach nur gut schmecken werden!

Das Buch möchte Sie dazu einladen, mal wieder gemeinsam mit Ihren Kindern zu kochen, gemeinsam Zeit zu verbringen und Spaß zu haben. Desweiteren finden Sie einige Tipps und Anregungen rund um das Thema Ernährung.

Wir wünschen Ihnen viele tolle gemeinsame Kochabenteuer mit Ihren Kindern!

Was braucht mein Kind

Empfohlene Lebensmittel

Mengen pro Tag

Getränke (energiefrei, energiearm)

6 Becher/Gläser pro Tag

Brot oder Getreideflocken

3 Scheiben Vollkornbrot pro Tag

Kartoffeln oder Nudeln oder Reis

1 x am Tag einen Teller
gekochte Lebensmittel

Gemüse

2-3 Portionen pro Tag
(davon 1-2 Portionen Rohkost)

Obst

2 Stücke pro Tag

Milch und Milchprodukte
(fettarm)

3 Milchprodukte pro Tag.
Zum Beispiel: 1 Glas Milch + 1 Joghurt +
1 Scheibe Käse

Fleisch und Wurst
(fettarme Sorten bevorzugen)

2-3 x pro Woche Fleisch
Fettarme Wurstsorten
bevorzugen, weniger
Wurst als Käse



am Tag?

Empfohlene Lebensmittel

Mengen pro Tag

Eier (auch versteckt in Kuchen oder Nudeln)

1-2 Eier pro Woche

Fisch

1 Portion pro Woche

Öl, Butter, Margarine

1 Teelöffel Streichfett und
1 Teelöffel Pflanzenöl pro Tag

Süßigkeiten

1 kleine Portion pro Tag

Die Mengenangaben unterscheiden sich natürlich, je nach Alter und Aktivität der Kinder. Eine gute und einfache Messgröße ist die Hand. Die richtige Menge Brot oder eine Portion Obst ist soviel, wie in die Hand des Kindes hineinpasst. Außerdem isst ein aktives Kind vielleicht öfter oder größere Portionen, als ein ruhigeres.

Die Vorlieben für bestimmte Lebensmittel schwanken in der Kindheit noch enorm. Es gibt Phasen, in denen bestimmte Lebensmittelgruppen, wie z. B. Gemüse, absolut bevorzugt oder gemieden werden. Das ist völlig normal und man sollte nicht versuchen, das Essen dieser Lebensmittel zu erzwingen.



Was gibt es wann?

Jahreszeit	Obst	Gemüse
Frühling (März, April, Mai)	Äpfel, Bananen, Erdbeeren, Orangen	Chicorée, Chinakohl, Champignons, Möhren, Kartoffeln, Spargel, Frühlingszwiebeln, Kohlrabi, Radieschen, Spinat, Tomaten, Zwiebeln
Sommer (Juni, Juli, August, September)	Äpfel, Aprikosen, Bananen, Birnen, Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Honigmelonen, Johannisbeeren, Kirschen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Wassermelonen, Weintrauben, Zwetschgen	Auberginen, Blumenkohl, Bohnen, Champignons, Kohlrabi, Lauch, Erbsen, Fenchel, Paprika, Radieschen, Spitzkohl, Gurken, Spinat, Tomaten, Zuckerschoten, Zwiebeln, Zucchini
Herbst (Oktober, November)	Äpfel, Bananen, Birnen, Honigmelonen, Mandarinen, Clementinen, Orangen, Weintrauben	Lauch, Rosenkohl, Spitzkohl, Gurken, Kohlrabi, Tomaten, Weißkohl, Zwiebeln, Zucchini, Fenchel
Winter (Dezember, Januar, Februar)	Äpfel, Bananen, Birnen, Mandarinen, Clementinen, Orangen	Lauch, Rosenkohl, Rotkohl, Weißkohl, Zwiebeln

Trinken

Damit Kinder regelmäßig und das Richtige trinken, gibt es zwei wichtige Tipps:

1. Kaufen Sie nur Mineralwasser als Hauptgetränk ein, keine Limonaden oder Säfte und stellen Sie das Wasser immer in Sicht- und Griffweite.
2. Leben Sie ein gesundes Trinkverhalten vor und lassen Sie Ihr Kind sehen, wie Sie selber zu den Mahlzeiten und zwischendurch Wasser trinken.



Frühstück

Ein gesunder Start in den Tag

Ein Frühstück am Morgen macht wach und fit

Morgens geht es in vielen Familien hektisch zu. Trotzdem sollte Zeit für ein Frühstück mit eingeplant werden. Das Frühstück ist für Kinder wichtig, um Kraft für den Vormittag zu tanken. Wenn die Eltern morgens frühstücken, essen auch die meisten Kinder zumindest eine Kleinigkeit mit. Niemand isst gern allein am Tisch. Setzen Sie sich mit Ihrem Kind zusammen an den Tisch und frühstücken.

Flocken und einigen knusprigen Flakes gemischt, essen die meisten Kinder gerne.

Brotmuffel lassen sich oft von Brotspießen mit Gemüse oder Obst begeistern. Wie bei Erwachsenen isst auch bei Kindern das Auge mit.

Bei Frühstücksmuffeln sollten wenigstens eine Tasse Milch oder eine Banane im Bauch landen. Dann muss aber ein belegtes Brot mit Obst in die Brotbox, denn nach ein bis zwei Stunden kommt der Appetit bestimmt.

Auch für Frühstückser sollte es einen Zwischen snack geben. Dieser kann aus Obst und Gemüserohkost oder einem Joghurt bestehen.



Zum Frühstück sollte es Brot oder Müsli geben, weil es lange satt hält. Vollkornprodukte halten länger satt als weißes Brot oder Cornflakes. Ein Müsli mit zarten

Erdbeermilch



Zutaten für 2 Portionen:

100 g Erdbeeren
300 ml kalte fettarme
Milch oder Buttermilch
2 Teelöffel Zucker



Küchengeräte:

1 Pürierstab
1 hohes Gefäß
2 Gläser



Und so geht's:

Erdbeeren waschen,
den grünen Strunk raus
schneiden und alle Erd-
beeren klein schneiden.

Erdbeeren, Milch und
Zucker in ein hohes Gefäß
geben und mit dem Stab-
mixer mixen.

In Gläser füllen und
genießen.



Tipp:

Wenn es keine frischen
Erdbeeren gibt, schmeckt
die Milch auch mit einer Banane
oder 100 g tiefgekühlten Him-
beeren.



Brot-Gemüse-Türme



Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 Stück Schlangengurke
- 2 Scheiben Käse
- 2 Esslöffel fettarmer Frischkäse




Rolle, rolle, rolle,
der Tisch der ist so volle,
der Bauch ist so leer,
brummt wie ein Bär,
brummt wie ein Brummer,
guten Hunger.

● Tipp:

Um Kindern Vollkornbrot näher zu bringen, kann man auch Misch- und Vollkornbrot schichten. Dann gibt es „Zebrastreifen“.



 **Und so geht's:**

Vollkornbrot in Dreiecke schneiden und mit Frischkäse bestreichen.



Die Käsescheibe ebenfalls in Dreiecke und die Gurke in Scheiben schneiden.



Vollkornbrot, Käse und Gurke abwechselnd übereinander „türmen“.



Das Brot schmeckt auch mit anderen Zutaten lecker.

Hier einige Beispiele:
Käse und Birne
Putenbrust und Ananas
Käse, Putenbrust und Kiwi

Bananen-Gequarke



Zutaten für 2 hungrige

Quarkfrösche:

1 Paket Quark, 250 g
(20 % Fett in Tr.)

2-3 Teelöffel Zucker
(je nach Geschmack)

Etwas Mineralwasser

1 Banane

2 Zwiebäcke



Küchengeräte:

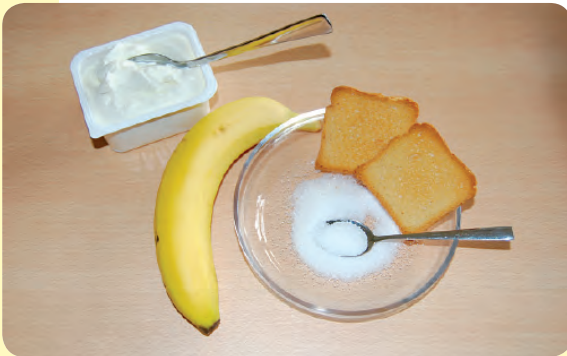
1 Rührschüssel

1 Löffel

1 Messer

1 Brettchen

2 Schälchen



Tip:

Wer die Banane lieber extra isst, kann sie auf Zahnstocher oder Schaschlikspieße spießen und zum Quark servieren. Der Quark schmeckt auch gut mit anderen Obstsorten, z. B. Weintrauben.

➡ **Und so geht's:**

Quark mit Zucker und etwas Mineralwasser glatt rühren.

Banane halbieren und in Scheiben schneiden.



Zwiebäcke in eine Schüssel geben und (z. B. mit einem Glas) klein stampfen.



Quark in kleine Schälchen verteilen und Bananenstücke und Zwiebackstreusel darauf geben.



Strohhalmfahnen

Für eure Getränke!

Man braucht:
Moosgummi, Schere, Strohhalme



Und so geht's:

Moosgummi zu dreieckigen Fahnen ausschneiden, am seitlichen Rand oben und unten zwei Löcher einschneiden und den Strohhalm durch die Löcher stecken.



Mittagessen

Wir essen gemeinsam zu Mittag

Warum gemeinsame Mahlzeiten wichtig sind?

Das Mittagessen findet, wie der Name schon sagt, in der Tagesmitte statt. Am Vormittag geht viel Energie durch spielen, toben oder lernen verloren, die mittags wieder aufgefüllt werden muss. Auch wenn vielen Erwachsenen dieser Rhythmus durch Beruf und Haushalt verloren gegangen ist, ist es für Kinder ganz wichtig, am Mittag eine ausreichend große Mahlzeit zu essen. Dabei werden die Energiereserven aufgefüllt, damit Kraft bis zum Nachmittag da ist. Zwei bis drei Stunden vor dem Abendessen gibt es wieder einen Zwischensnack.

Beim Mittagessen sind die *Gemeinsamkeit* und die *Atmosphäre* wichtig. Im Kindergarten und in der Schule lernen die Kinder voneinander.

Sie probieren leichter unbekannte Speisen, lernen den Tisch zu decken und abzuräumen und haben Spaß an der gemeinsamen Mahlzeit.

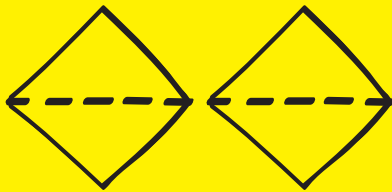
Zu Hause können die Kinder auch kleine Aufgaben übernehmen oder beim Kochen mit einbezogen werden. Zum Energietanken eignen sich Kartoffeln, Nudeln oder Reis. Diese sollten von wenig Fleisch, Fisch, Käse oder Ei begleitet werden, damit Eiweiß für die Muskeln geliefert wird. Für Vitamine und Mineralstoffe und ein gutes Sättigungsgefühl ist *Gemüse* wichtig. Das muss nicht unbedingt gekocht gegessen werden, sondern kann auch als Rohkost zum Knabbern angeboten werden.



Pommestüten

Für eure
Schüttel-
pommes!

Und so geht's:



Du brauchst zwei quadratische Blätter (z. B. Butterbrot-papier), die 25 x 25 cm groß sind. Die beiden Blätter leg nun nebeneinander vor Dich hin und zwar so, dass eine Spitze nach oben zeigt. Falte nun die beiden Blätter (an der gestrichelten Linie wird geknickt), indem Du die untere Spitze auf die obere legst.



Nun hast Du zwei Dreiecke, die Du jetzt ganz ineinander-schiebst. Das gibt mehr Halt!



Nun legst Du die rechte Spitze (an der gestrichelten Linie wird geknickt) nach links, so dass sie die Mitte der anderen Seite be-rührt. Jetzt legst Du die linke Spitze nach rechts, sodass sie die Mitte der anderen Seite berührt. Die Tüte ist oben nun dreieckig.



Dann musst Du die eine Spitze (also zwei Blätter) soweit nach unten knicken, bis sie die untere Dreieck-seite berührt. Das machst du auch auf der anderen Seite mit den beiden verbliebenen Blattspitzen.



An der unteren Kante falzt Du jetzt den Rest nach unten. Auch die andere Seite nicht vergessen.



Du kannst die Tüte nun auseinanderziehen.



Hackbällchen im Tomaten-Reis-Bett



Zutaten für 2 Portionen:

150 g Rinderhackfleisch
200 g passierte Tomaten
125 g Reis
Salz, Pfeffer
Kräuter (z. B. italienische
Tiefkühlkräuter)



Küchengeräte:

Topf
Auflaufform
Schüssel



”

Wir reichen uns die Hände,
nach guter alter Sitt,
und wünschen uns zum Mittag,
einen guten Appetit. “





Und so geht's:

Den Reis nach Packungsanleitung kochen.

Die passierten Tomaten mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.

Den gekochten Reis mit der gewürzten Tomatensoße vermischen und in eine Auflaufform geben.



Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, zu kleinen Bällchen formen und die Hackbällchen auf dem Reis verteilen.



Im vorgeheizten Backofen 20-25 min. bei 200 Grad backen.



Schneller bunter Nudelauflauf



Zutaten für 2 Portionen:

150 g (Vollkorn) Nudeln
2 Möhren
 $\frac{1}{2}$ Packung Tiefkühl-
Erbsen (ca. 150 g)
3 Esslöffel Frischkäse
(17 % Fett absolut)
5 Esslöffel Milch
1 Ei
1 Teelöffel Rapsöl
Salz, Pfeffer
60 g geraspelter Gouda



Küchengeräte:

Topf
Sieb
Auflaufform
Schüssel
Brettchen
Messer
Reibe

➔ Und so geht's:

Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die tiefgekühlten Erbsen zu den Nudeln geben und mitköcheln lassen.



Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden oder raspeln.



Frischkäse mit Milch, Ei, Salz und Pfeffer vermischen. (Geht gut in einem Marmeladenglas).

Nudeln und Erbsen abgießen und in eine Auflaufform füllen.



Möhren untermengen und die Frischkäse-Milch-Ei-Mischung gleichmäßig darüber verteilen.



Mit dem geriebenen Käse bestreuen.



Im vorgeheizten Backofen ca. 20 min. überbacken.
Umluft 160 Grad,
Ober-/Unterhitze 180 Grad



Tipp:
Gemüsesorten können je nach Geschmack verändert werden.



Fisch-Frikas mit Schüttel-Pommes



Zutaten für 2 Portionen:

Für die Fisch-Frikas:

150 g Fischfilet
frisch oder tiefgekühlt
(z. B. Seelachs)
Ca. 2 Esslöffel
Hartweizen-Grieß
1 Ei
Salz, Pfeffer
1 Esslöffel Rapsöl



Für die Schüttel-Pommes:

2 große Kartoffeln
Etwas Salz
2 Esslöffel Rapsöl



Küchengeräte:

Pfanne
Schüssel
Brettchen
Messer
Schüssel mit Deckel
Backblech
Backpapier



Und so geht's:

Fischfilet nach Größen durchsuchen und diese entfernen.

Fisch waschen, trocknen und in kleine Stücke schneiden.

Grieß, Eier, Salz und Pfeffer vermischen und die Fischstücke dazugeben. Je nach Festigkeit noch etwas Gries dazugeben.



Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Kleine Frikadellen abstecken und diese in der Pfanne von beiden Seiten bräunen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Kartoffelstreifen auf das Backblech geben und im Backofen ca. 20 min backen. Pommes mit Gemüsestreifen in

selbst gemachte Tüten füllen und zu den Fisch-Frikas servieren. Ein Klecks Ketchup darf auch sein.

Für die Pommes Kartoffeln schälen und in „Pommes-Streifen“ schneiden.



Kartoffelstreifen in eine Schüssel geben, salzen und Öl dazugeben.



Schüssel mit Deckel verschließen und Kartoffeln gut durchschütteln.



Im vorgeheizten Backofen 20 min. backen. Umluft 160 Grad, Ober-/Unterhitze 170 Grad



Hähnchennuggets



Zutaten für 2 Portionen:

200 g Hühnerbrustfilet
1 Ei
8 Esslöffel Cornflakes
Salz, Pfeffer
Rapsöl



Küchengeräte:

Brettchen
Messer
2 Teller
Schaschlikspieße
Backblech
Backpapier



Zutaten für ca. 8 Taler:

400 g tiefgekühltes
Kaisergemüse
1 Ei
5 Esslöffel Grieß
Salz, Pfeffer
2 Esslöffel Rapsöl



Küchengeräte:

Topf
Sieb
Löffel
Kartoffelstampfer
Pfanne



mit Gemüsetalern



Und so geht´s:

Gewaschene und trocken getupfte Hühnerbrust in längliche Streifen schneiden (ca. 5 cm breit) und mit Salz und Pfeffer würzen. Streifen auf Schaschlikspieße schieben.

Das Ei in einem tiefen Teller verschlagen. Aus den Cornflakes Krümel machen und die Fleischstücke erst im Ei wenden und dann rundherum mit Cornflakeskrümeln panieren.



Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, dieses mit etwas Rapsöl bepinseln und 20 min. backen.



Im vorgeheizten Backofen 20 min. backen.
Umluft 160 Grad, Ober-/Unterhitze 180 Grad



Und so geht´s:

Tiefkühlgemüse in einen Kochtopf mit kochendem Wasser geben und ca. 5 min. kochen lassen. Das Gemüse unter kaltem Wasser abschrecken und in eine Schüssel geben. Ei dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze mit dem Kartoffelstampfer gut zerkleinern und vermischen. Aus der Masse kleine Taler formen. Rapsöl in die Pfanne geben und die Taler darin braten.



Monsterpizza



Zutaten für 2 Portionen:

Für den Boden:

200 g (Vollkorn) Mehl
1 Teelöffel Trockenhefe
Ca. 180 ml warmes
Wasser
1 Teelöffel Rapsöl
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz



Für den Belag:

6 Esslöffel passierte
Tomaten
Pfeffer, Salz

Gemüsebelag nach Wahl:

1 Paprika
3 Esslöffel Mais

Käse:

100 g geraspelter Gouda



Küchengeräte:

Schüsseln
Mixer/Knethacken
Brettchen
Messer
Löffel
Backblech
Backpapier





Und so geht's:

Zutaten für den Boden zu einem Teig verkneten und 40 min. gehen lassen.

Den Teig noch mal gut durchkneten und zu zwei Pizafladen ausrollen.



Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden.



Passierte Tomaten, Pfeffer und Salz vermischen und auf dem Pizzaboden verteilen.



Pizza gleichmäßig mit Paprika, Mais und Käse belegen.



Im vorgeheizten Backofen 20 min. backen.
Umluft 160 Grad, Ober-/Unterhitze 180-200 Grad

Süßigkeiten

Ich will was Süßes!

Umgang mit Süßigkeiten

Etwas Süßes isst jedes Kind gern und das ist auch völlig o.k. Es kommt auf die Menge und die Häufigkeit am Tag an. Bieten Sie etwas Süßes als Nachtisch oder zur Zwischenmalzeit an. Geben Sie nicht nach wenn Ihr Kind nach Süßem zur oder direkt vor der Hauptmahlzeit

verlangt. Vereinbaren Sie Regeln und lassen Sie Süßes nicht ständig sichtbar herumstehen. Eine Schublade oder Box mit wenigen Leckereien reicht aus. Eine Alternative ist auch Selbstgebackenes, wie Waffeln oder Kuchen. Auch hier können die Kinder bei der Zubereitung helfen.



Für eure
Tischdeko-
ration!



Platzsets



Man braucht: Tonkarton DIN A4/A3, verschieden farbige Pappe, Schere, Klebe, Buchfolie



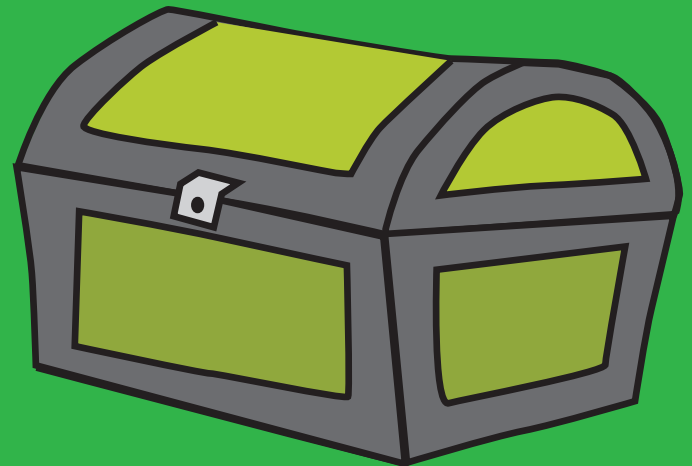
Und so geht's:

Aus der Pappe verschiedene Motive ausschneiden und auf den großen Tonkarton aufkleben. Die Buchfolie ohne Falten aufkleben.

”

Piraten können Schätze suchen,
und auch ab und zu mal fluchen,
Schiffszwieback und Dynamit,
wir wünschen guten Appetit.

“



Frucht-Spieße mit Schokoregen



Für 8 Frucht-Spieße:

1 Apfel

1 Birne

1 Banane

300 g kernlose

Weintrauben

(oder Obstsorten der
Saison, z. B. Erdbeeren)

50 g Kuvertüre

(hell oder dunkel)



Küchengeräte:

Holz-Spieße

Brettchen

Messer

Topf mit Wasser

Gefäß für die Schokolade





Und so geht's:

Obst gut waschen und trocknen.

Äpfel, Birnen und Bananen in mundgerechte Stücke schneiden.
Alle Obstsorten abwechselnd auf Holzspieße stecken.

Kuvertüre im heißen Wasserbad schmelzen und das Obst damit beträufeln oder bepinseln.



Schnelles Himbeer-Eis



Zutaten für 2-4

Personen:

1 Paket Quark (250 g)
Ca. 100 g Tiefkühl-Him-
beeren, noch gefroren
Honig oder Zucker zum
Nachsüßen



Küchengeräte:

Löffel
Schüssel
Stabmixer



Und so geht's:

Alle Zutaten mit dem
Stabmixer mixen und in
Dessertschalen geben.



Schokokuss-Erdbeer-Quark



Und so geht's:

Den Waffelboden vom Schokokuss abtrennen und schon mal essen.



Zutaten für 2 Personen:

1 großer Schokokuss
250 g Quark
(20 % Fett i. d. Tr.)
3 Esslöffel Mineralwasser
2 Handvoll Erdbeeren
(im Winter 1 Banane oder
Tiefkühlhimbeeren)
1 Teelöffel Zucker



Quark mit 3 Esslöffel Mineralwasser verrühren und den Schokokuss unter den Quark mischen. Eventuell mit 1 Teelöffel Zucker nachsüßen.



Erdbeeren vom Strunk befreien, waschen und klein schneiden. 2 Erdbeeren zur Dekoration zurückhalten, die anderen unter den Schokokuss-Quark mischen.

Alles in 2 Dessertschälchen füllen und mit Erdbeeren dekorieren.



Apfeltiramisu



Zutaten für ca. 2 Personen:

150 g Apfelkompott
1 Esslöffel Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
 $\frac{1}{2}$ kleines Paket Speisequark
(20 % Fett)
3 Esslöffel Milch
Ca. 6 Löffelbiskuits
(je nach Größe der Form)
Ca. 3 Esslöffel Apfelsaft
1-2 Esslöffel Kakaopulver



Küchengeräte:

1 kleine Auflaufform,
oder längliche Plastikbox
3 Löffel
Schüssel





Und so geht's:

Quark mit Milch verrühren, Vanillezucker und normalen Zucker unterrühren.



Löffelbiskuits in einer Auflaufform oder Plastikbox auslegen und mit Apfelsaft gleichmäßig beträufeln.



Erst das Apfelkompott, dann das Quark-Zucker-Gemisch darauf verteilen.



Alles mit Kakaopulver bestreuen.

Das Tiramisu etwas durchziehen lassen.



Becher-Waffeln



Zutaten für 12 Waffeln:


1 kleiner Apfel
2 Becher Dinkel(vollkorn)
mehl
 $\frac{1}{2}$ Becher Haferflocken
(grob oder fein)
1 Teelöffel Backpulver
4 Esslöffel weiche Butter
oder Rapsöl
4 Esslöffel Zucker
3 Eier
Ca. 1 $\frac{1}{2}$ Becher Milch



Küchengeräte:

1 Becher
1 feine Reibe
1 Schüssel
1 Teelöffel
1 Esslöffel
1 Schneebesen oder
Mixer
1 Suppenkelle
1 Waffeleisen



 **Und so geht's:**

Apfel schälen und fein raspeln. Mehl, Haferflocken und Backpulver mischen.



Butter oder Öl und den Zucker dazugeben.



Waffeleisen aufheizen und fetten und mit der Suppenkelle einen Löffel Teig in das Waffeleisen geben. Aus dem Teig 10 Waffeln backen.



Eier und Milch mit unterrühren, sodass ein halbflüssiger Teig entsteht.



Abendessen

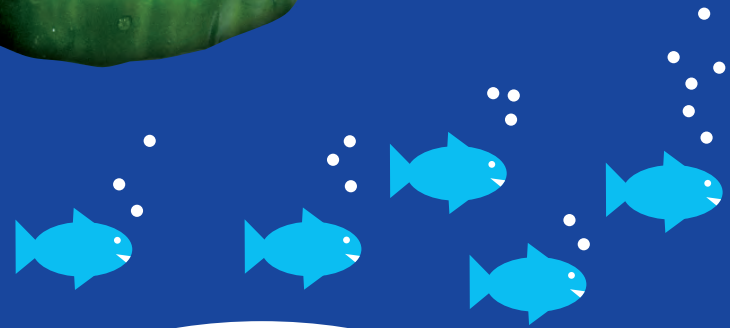
Wir essen Abendessen

Den Tag gemeinsam ausklingen lassen

Das Abendessen ist oft eine Familienmahlzeit. Neben der Sättigung geht es auch um ein gemütliches Zusammensitzen und sich über die Ereignisse des Tages auszutauschen. Wälzen Sie bei den Mahlzeiten keine Probleme und nörgeln nicht an den Essgewohnheiten herum. Solche Themen können später angesprochen werden.

Genau wie für Erwachsene ist es auch für Kinder günstig, abends etwas leichter und weniger als zum Mittag zu essen. Das kann eine Brotmahlzeit mit Käse und Rohkost, oder z. B. eine Suppe sein. Zwischen Abendessen und zu Bett gehen sollte noch etwas Zeit sein, damit das Gessene nicht so schwer im Magen liegt.





Fünf kleine Fische,
schwammen rasch zu Tische,
reichten sich die Flossen,
haben dann beschlossen,
nicht mehr lang zu blubbern,
sondern schnell zu futtern,
sangen noch ihr Lied,
guten Appetit.

Rucki-Zucki-Brötchen



Zutaten:

Für die Brötchen:

- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 4 Esslöffel gemischte Körner
- 1 ½-2 Gläser lauwarmes Wasser
- ½ Päckchen Trockenhefe
- 1 Teelöffel Zucker
- 1 Teelöffel Jodsalz
- 1 Esslöffel Obstessig



Küchengeräte:

- Schüssel
- Handrührgerät mit Knethacken
- Backblech
- Backpapier



Und so geht's:

Mehl, Körner, Wasser, Hefe, Zucker, Essig und Salz in eine große Schüssel geben.



Zutaten mit dem Handmixer verkneten. Aus dem Teig kleine Brötchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.



Tipp: Der Teig lässt sich am besten mit nassen Händen formen.

Brötchen in den kalten Ofen schieben und bei 200 Grad ca. 25 min. backen.



Bei 200 Grad ca. 25 min backen.



Zutaten:

Für den

Apfel-Curry-Dipp:

$\frac{1}{2}$ Apfel

Etwas Schnittlauch

3 Esslöffel Frischkäse

2 Esslöffel Schmand

$\frac{1}{2}$ Teelöffel Curry

2 Teelöffel Zitronensaft

Salz, Pfeffer



Küchengeräte:

Kleine Schüssel

Brettchen

Messer

Schere



➔ Und so geht's:

Den Apfel sehr klein schneiden oder raspeln.

Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. (Geht gut mit einer Schere).



Alle Zutaten miteinander vermischen und mit den Gewürzen abschmecken.

Zu Gemüse oder Vollkornbrötchen essen.



Bunter Pfannkuchen



Zutaten für

2 Personen:

5 gehäufte Esslöffel
(Vollkorn)Mehl
2 Prisen Salz
6 Esslöffel Mineralwasser
7 Esslöffel Milch
(1,5 % Fett)
2 Eier



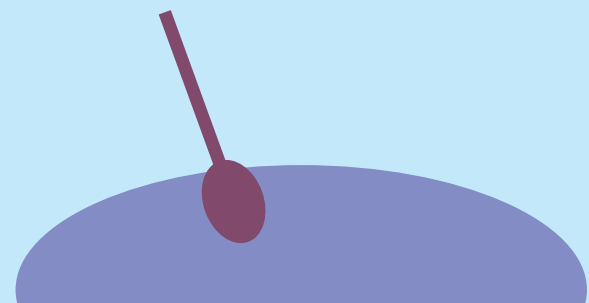
Küchengeräte:

Beschichtete Pfanne
Schüssel
Esslöffel
Schneebeesen
Teigkelle
Pfannenwender
Brettchen
Messer



Für den Belag:

2 Scheiben Kochschinken
oder Putenbraten
6 kleine Tomaten
(oder 1 große Tomate)
Etwas Pfeffer
Frischer Schnittlauch



➔ Und so geht's:

Alle Teigzutaten mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.

Tomaten waschen, trocknen und halbieren. Schinken oder Putenbraten würfeln.



Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. (Geht gut mit einer Schere).

1 Teelöffel Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und eine Teigportion einfüllen. Teig stocken lassen und dann mit dem Pfannenwender wenden. Den fertigen Pfannkuchen aus der Pfanne nehmen und den zweiten Pfannkuchen backen.



Pfannkuchen mit Tomaten, Aufschnitt und Schnittlauch bestreuen und servieren. Wer mag, gibt noch etwas geriebenen Käse darüber.



Grüne Monstersuppe



Zutaten für 2 Personen:

2 Trinkbecher Wasser
1 Teelöffel Instant-
Gemüsebrühe
150 g Erbsen
(Tiefkühl-Produkt)
Etwas Pfeffer
2 Esslöffel Sauerrahm



Küchengeräte:

Topf
1 Trinkbecher
1 hohes Gefäß
Stabmixer
Esslöffel





Und so geht's:

2 Becher Wasser in einem Kochtopf aufkochen und Tiefkühl-erbsen dazugeben.

Instant-Gemüsebrühe einrühren und die Erbsen ca. 8 Minuten kochen lassen.

Alles in ein hohes Gefäß gießen. (Vorsicht heiß! Topf am besten mit Topflappen anfassen).



Die Suppe mit einem Stabmixer gut durch mixen, bis keine Stückchen mehr vorhanden sind.



Mit Pfeffer und eventuell auch mit Salz würzen.

Zum Schluss Sauer-rahm unterrühren und die Suppe servieren.

Dazu geröstetes Vollkornbrot essen.



Tipp:

Als Fleischeinlage passt etwas Kochschinken oder in Stücke geschnittenes, gegartes Hähnchenfleisch.

Tipps für die Eltern der Nudelholzpiraten & Schneebesefeen

Die Mahlzeiten sollten am Esstisch eingenommen werden.

Laufen Sie nicht mit dem Essen hinter Ihrem Kind her! Beziehen Sie Ihr Kind mit ein! Lassen Sie Ihr Kind den Tisch mit eindecken. Auch ein zweijähriges Kind kann dabei schon kräftig mithelfen. Trauen Sie Ihrem Kind zu, auch einen Porzellanteller zum Tisch zu bringen oder sich selber ein Glas Wasser einzuschütten (vielleicht mit Ihrer Hilfe). Wenn Sie Ihr Kind mit einbeziehen, wird es stolz sein und gerne während des Essens am Tisch sitzen bleiben.

„Luca bleibt beim Essen nie am Tisch sitzen!“

Dazu müssen Sie sich natürlich auch

mit an den Tisch setzen. Niemand isst gerne alleine! Bitte schalten Sie während des Essens den Fernseher, den Computer und die Musikanlage aus! Wenn möglich, stellen Sie Ihr Handy auf lautlos und lassen das Telefon einfach mal klingeln! Genießen Sie die Zeit beim gemeinsamen Essen!

Wie essen Sie am liebsten Obst?

Lieber einen ganzen Apfel oder vielleicht lieber kleingeschnitten und mundgerecht? Mögen Sie gerne Obstsalat? Vielleicht mit Joghurt oder Quark? Mögen Sie gerne Obst, vielleicht mit etwas Schokolade beträufelt? Sie beantworten die meisten Fragen mit einem klaren „Ja“?! Ihre Kinder werden Äpfel, Birnen, Bananen, Melonen usw. essen, wenn Sie Ihnen das Obst einfach mal klein geschnitten anbieten. Noch besser funktioniert es, wenn Ihr Kind das Obst selber waschen und z. B. die Banane selber schneiden darf. Sie werden staunen, wie gerne Ihr Kind Obst isst!

Beim Gemüse ist es ähnlich. Bieten Sie Ihrem

Kind doch mal klein geschnittene Möhren oder Gurken zum Dippen an. Bereiten Sie gemeinsam einen Joghurt-Dip zu! Grundsätzlich sollten Sie Ihr Kind nicht zwingen, ein bestimmtes Gemüse zu essen. Oder mögen Sie alles? Jedoch sollten Sie immer wieder verschiedene Gemüsesorten anbieten. Denn der Geschmack verändert sich mit der Zeit.

„Tim isst kein Obst!“

Kinder benötigen regelmäßige Mahlzeiten.

Achten Sie deshalb darauf, dass Sie, soweit es möglich ist, morgens, mittags und abends zu den gleichen Zeiten essen! Am Vormittag und am Nachmittag gibt es noch jeweils eine Zwischenmahlzeit. Lassen Sie Ihr Kind nicht ständig essen. Es passiert häufig, dass Kinder aus Langeweile

„Ela isst nicht richtig!“

essen oder dass Sie etwas von Ihnen zu Essen bekommen, damit sie ruhig sind, z. B. beim Einkaufen, oder wenn Sie mal in Ruhe telefonieren wollen. So kann Ihr Kind leider kein gesundes Hungergefühl oder Sättigungsgefühl entwickeln oder erleben. Wenn Kinder ständig essen, haben Sie zu den Hauptmahlzeiten verständlicherweise keinen Hunger mehr!

Vermeiden Sie Streß beim Essen! Kinder müssen nicht immer den Teller leer essen. Zwingen Sie Ihr Kind nicht, bestimmte Lebensmittel oder Mengen zu essen! Ihr Kind wird freiwillig keinen Hunger leiden!

Wenn Ihr Kind Ihrer Meinung nach zu wenig isst, überprüfen Sie doch mal, was und wieviel Ihr Kind einen ganzen Tag lang isst, vor allen Dingen, was es zwischendurch alles zusätzlich zu sich nimmt!

Süßigkeiten mag jeder und gerne!

Dennoch ist es wichtig, dass Süßigkeiten in Maßen gegessen werden! Es sollte z. B. feste Zeiten für Süßigkeiten geben, z. B. nach dem Mittagessen oder am Nachmittag. Achten Sie bitte darauf, dass Ihr Kind ausreichend Obst und Gemüse isst, dann spricht auch nichts gegen ein Stück Schokolade, ein paar Kekse oder Weingummi. Suchen Sie sich „gesunde“ Alternativen zu den Süßigkeiten (siehe Seite 26), kombinieren Sie einen Stück Apfel mit einem Stück Schokolade.

„Lara will ständig Süßigkeiten!“

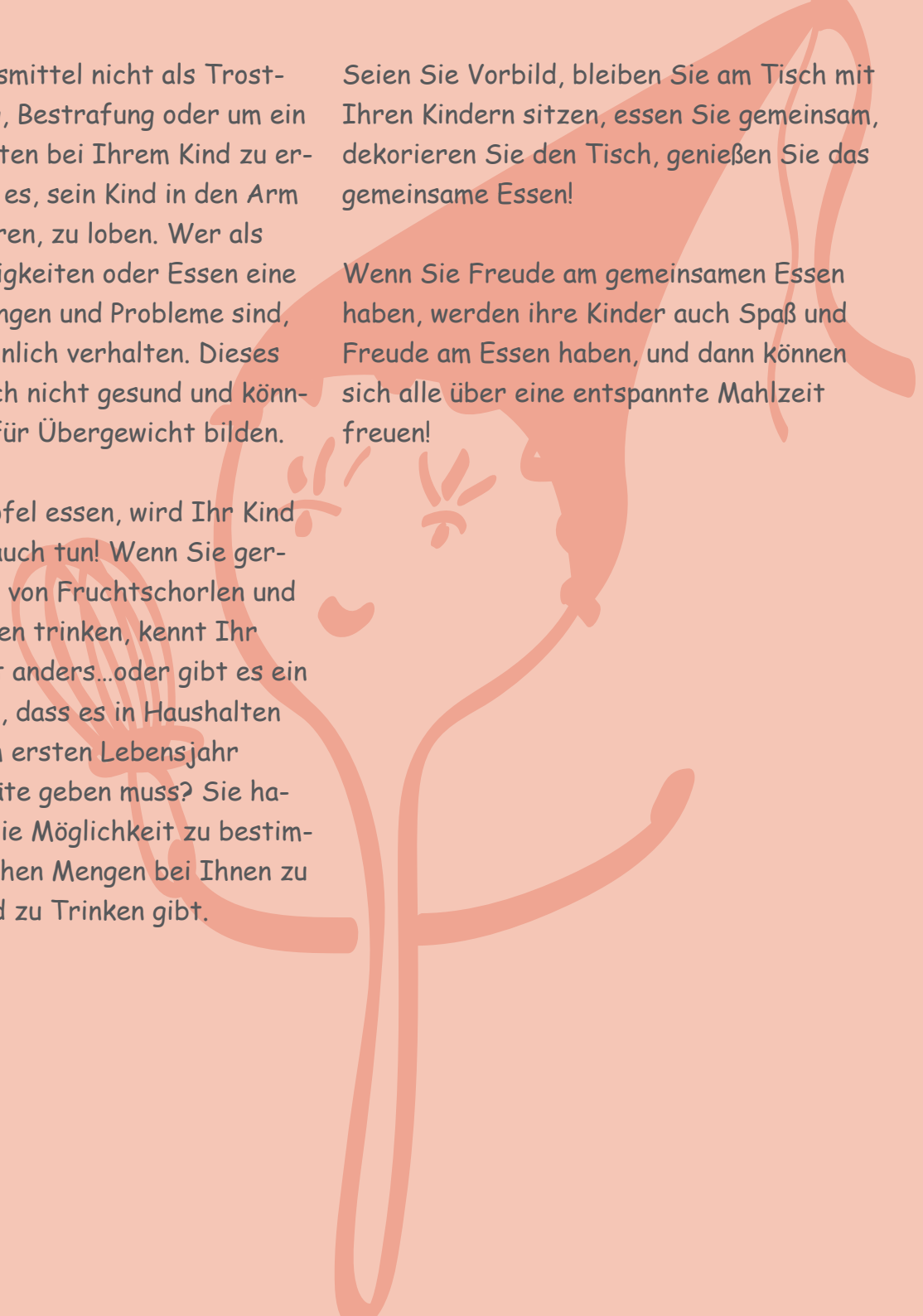
Langeweile, Enttäuschungen, aufgeschlagene Knie, Ärger mit Freunden, Lob für eine gute Note, mit all diesen Situationen müssen Kinder lernen umzugehen. Benutzen Sie Süßigkeiten

oder andere Lebensmittel nicht als Trostpflaster, Belohnung, Bestrafung oder um ein bestimmtes Verhalten bei Ihrem Kind zu erreichen! Besser ist es, sein Kind in den Arm zu nehmen, zuzuhören, zu loben. Wer als Kind lernt, dass Süßigkeiten oder Essen eine Lösung für Belastungen und Probleme sind, wird sich später ähnlich verhalten. Dieses Verhalten ist jedoch nicht gesund und könnte eine Grundlage für Übergewicht bilden.

Wenn Sie gerne Äpfel essen, wird Ihr Kind es wahrscheinlich auch tun! Wenn Sie gerne Wasser anstelle von Fruchtschorlen und Fruchtsaftgetränken trinken, kennt Ihr Kind es ja gar nicht anders...oder gibt es ein Gesetz, das besagt, dass es in Haushalten mit Kindern ab dem ersten Lebensjahr Apfelschorlenvorräte geben muss? Sie haben die Wahl und die Möglichkeit zu bestimmen, was es in welchen Mengen bei Ihnen zu Hause zu Essen und zu Trinken gibt.

Seien Sie Vorbild, bleiben Sie am Tisch mit Ihren Kindern sitzen, essen Sie gemeinsam, dekorieren Sie den Tisch, genießen Sie das gemeinsame Essen!

Wenn Sie Freude am gemeinsamen Essen haben, werden ihre Kinder auch Spaß und Freude am Essen haben, und dann können sich alle über eine entspannte Mahlzeit freuen!



Danke!

Ein „Danke schön“ geht an alle Mitglieder der AG West, die engagiert bei der Entwicklung der Idee mitgewirkt haben! Besonders und recht herzlich bedanken wir uns bei dem Team und den Kindern des städt. Familienzentrums Diesterwegstr. 5 in Horst für die tolle Unterstützung und Mitarbeit bei der Erstellung der Fotos, für die Kochsession und für die sonstige flexible sowie unkomplizierte Hilfe.

Ebenso bedanken wir uns bei der kath. Kita St. Hippolytus in Horst für die Foto- und Kochtermine sowie für die Basteltipps.

Dem Team der Elisabeth-Käsemann-Familienbildungsstätte danken wir für die vielen Tipps und Anregungen.

Natürlich geht unser Dank an alle Kinder, die so toll und mit so viel Freude mitgekocht haben.



Habt Ihr, haben Sie Lust bekommen noch mehr Rezepte auszuprobieren und gemeinsam zu Kochen?
In Gelsenkirchen habt Ihr/haben Sie eine Vielzahl von Möglichkeiten, Kochkurse für jedes Alter
und für jeden Geschmack zu besuchen.

Team Familienförderung/Familienbildung
(Babybreikurse, Kochen für die Kleinsten)
Fon: 0209 169 9432

Haus der Familie
Fon: 0209 22958

Elisabeth-Käsemann-FBS
Fon: 0209 1798 120

Team Jugendförderung
(Kochangebote für Kinder in den städt. Jugendzentren)
Fon: 0209 169 9349

Helene Weber-Haus
Fon: 0209 933117 0

AWO Familienbildung
Fon: 02041 7094923

Kochbücher ausleihen könnt Ihr/können Sie in der Gelsenkirchener Stadtbibliothek.
Infos zu den Standorten und Öffnungszeiten finden Sie unter www.stadtbibliothek-ge.de



Stadt Gelsenkirchen
Referat Erziehung und Bildung
Team Familienförderung/Familienbildung
45875 Gelsenkirchen
Fon: 0209 169 9436
Fax: 0209 169 6901

E-Mail: nina.kalfhaus@gelsenkirchen.de
sebastian.westphal@gelsenkirchen.de
Internet: www.erziehungundbildung-gelsenkirchen.de

