



# Ernährungs- bildung in Grundschulen

Leitfaden für  
Lehrerinnen und  
Lehrer zur  
Gestaltung einer  
Unterrichtsreihe

### Impressum

Herausgeberin: Stadt Münster

Amt für Gesundheit, Veterinär- und Lebensmittelangelegenheiten

Ansprechpartnerin: Merle Heitkötter

Telefon: 0251 492-5388

E-Mail: [heitkoetter@stadt-muenster.de](mailto:heitkoetter@stadt-muenster.de)

Text: Julia Bolwin

Layout: Kathrin Joost

Bilder: [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

## Vorwort

Gesundheits- und Ernährungsbildung nehmen in Schulen einen hohen Stellenwert ein. Insbesondere im Kindesalter erwirbt der Mensch seine prägenden Lebensgewohnheiten. Mit zunehmendem Alter wird es immer schwieriger Gewohnheiten zu verändern, sodass eine frühzeitige Förderung von gesundheitsförderlichem Verhalten wünschenswert ist, damit sie nachhaltig greifen kann. Zahlreiche Studien bestätigen die Wichtigkeit von präventiven Maßnahmen der Gesundheitsförderung und -bildung zur Vermeidung von ernährungsassoziierten Krankheiten. Ein guter Grundstein für die Ernährungsbildung kann bereits in der Grundschule gelegt werden, indem die Kinder theoretisch, praktisch und spielerisch an Themen rund ums Essen herangeführt werden.

Aufgrund einer Anregung im Bürgerhaushalt 2011 entstand das Projekt „Gesundheitsförderung in Grundschulen“. Im Rahmen dieses 2,5-jährigen Projektes führte eine beim Amt für Gesundheit, Veterinär- und Lebensmittelangelegenheiten beschäftigte Oecotrophologin in mehreren münsterschen Grundschulen mit Unterstützung von Lehrkräften und Eltern eine Unterrichtsreihe zur gesunden Ernährung durch.

Zum Ende des Projektes liegt nun ein praxiserprobtes Unterrichtskonzept für die 2. bis 4. Grundschulklassen zum Thema gesunde Ernährung für Grundschulkindern vor. Die positive Resonanz auf dieses Projekt ließ die Idee für diesen Leitfaden entstehen. Der Leitfaden beschreibt ausführlich und anschaulich den Aufbau der Unterrichtsreihe mit praktischen Tipps und vielen Arbeitsblättern und Rezepten. Im Anhang des Leitfadens finden sich interessante Hintergrundinformationen für Lehrkräfte zur Entwicklung des Essverhaltens und zur Ernährung im Schulkindalter.

Der Leitfaden soll Grundschullehrerinnen und -lehrern Unterstützung zur Fortsetzung oder erstmaligen Durchführung solcher Unterrichtsreihen bieten und sie dabei unterstützen, das Thema Ernährung sinnvoll in den Unterricht zu integrieren.



Dr. Norbert Schulze Kalthoff  
Leiter des Amtes für Gesundheit,  
Veterinär- und Lebensmittelangelegenheiten





## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
1. Zielsetzung der Unterrichtsreihe	6
2. Aufbau der Unterrichtsreihe	7
3. Praktische Hinweise zur Durchführung der Unterrichtsreihe	8
3.1 Theorieeinheiten	8
Grundprinzipien einer vollwertigen Ernährung	8
Empfehlungen für Getränke	9
Empfehlungen für Obst und Gemüse	9
Empfehlungen für Getreide	9
Empfehlungen für Milch und Milchprodukte	10
Empfehlungen für Fleisch, Fisch, Ei oder Wurst	10
Empfehlungen für Fette und Öle	10
Süß-Sauer-Trick	11
Empfehlungen für Süßigkeiten oder Snacks	11
Regionaler Obst- und Gemüsekalender	12
Kochdiplom zum Abschluss	12
3.2 Praxiseinheiten	12
Kleingruppen einteilen	12
Hygieneregeln erarbeiten	12
Hygieneregeln	13
Richtige Schneidetechniken kennen lernen	14
Das gemeinsame Kochen vorbereiten	15
Speisen in Kleingruppen zubereiten	16
Hinweise zum Umgang mit kritischen Lebensmitteln	16
Gemeinsames Essen	16
Aufräumen und sauber machen	17
3.3 Einbindung der Eltern	17
4. Esskulturen anderer Länder – Ideen für eine Wiederholung der Unterrichtsreihe im folgenden Schuljahr	17
<b>Anhang</b>	
Hinweise zur Entwicklung des Essverhaltens und zur gesunden Ernährung im Schulkindalter	20
Arbeitsblätter und Rezeptvorschläge für die 1. und 2. Unterrichtsreihe	33
- Inhaltsverzeichnis	34
- Zeichenerklärung	35
- Rezeptvorschläge für die 1. Unterrichtsreihe	37
- Arbeitsblätter und Rezeptvorschläge für die 2. Unterrichtsreihe	53
Vordruck für das Kochdiplom	107

## 1. Zielsetzung der Unterrichtsreihe

Die Schülerinnen und Schüler sollen im Rahmen der Unterrichtsreihe theoretisches und praktisches Ernährungswissen erwerben.

Die Ernährungstheorie befasst sich mit den einzelnen Lebensmittelbausteinen und -gruppen, die anhand einer Ernährungspyramide veranschaulicht werden. Die Schülerinnen und Schüler sollen lernen, aus welchen Lebensmittelbausteinen sich eine optimale Ernährung pro Tag zusammensetzt und welche Bedeutung die einzelnen Lebensmittelbausteine für ihren Körper haben. Sie sollen einen bewussteren Umgang mit und eine höhere Wertschätzung von Lebensmitteln erlernen.

Neben der Ernährungsbildung spielt auch die Verbraucherbildung eine wichtige Rolle. Die Herkunft der Lebensmittel wird thematisiert, spezielle Produkte der Lebensmittelindustrie (z. B. Kinderlebensmittel, Softdrinks, Fertigprodukte) werden vorgestellt und besprochen.

Im praktischen Teil der Unterrichtsreihe verbessern die Schülerinnen und Schüler ihre feinmotorischen Fähigkeiten beim Umgang mit Messern und Schälern. Viele Kinder benutzen zum ersten Mal ein Schneidmesser oder einen Gemüseschäler. Darum ist es zu Beginn jeder praktischen Einheit von großer Bedeutung, die Schneide- und Schältechniken (wiederholend) zu demonstrieren.

Das aufmerksame Lesen und Verstehen eines Rezeptes sowie das Abwiegen und Abmessen fördern das logische Verständnis. Mehrere Sinne werden geschult, wenn die Kinder die Aromen der unter-

schiedlichen Lebensmittel und Gewürze wahrnehmen, die Speisen abschmecken und erkennen, wann ein Lebensmittel gar ist. Die Schülerinnen und Schüler sollen erfahren, dass die Zubereitung von Speisen nicht schwer ist und dass die Speisen besser schmecken können, wenn man sie selbst herstellt.

Die gemeinsame Zubereitung von Speisen in Kleingruppen schult gleichzeitig die Sozialkompetenzen der Schülerinnen und Schüler. Sie müssen Absprachen treffen, Arbeitsaufträge verteilen und fair miteinander umgehen.

Die zweite Unterrichtsreihe des Projektes befasst sich mit verschiedenen Esskulturen anderer Länder, wodurch die Kinder neue Kulturen, Bräuche und Sitten kennenlernen. Sie werden sensibilisiert für unbekanntere Speisen und lernen den toleranten Umgang mit verschiedenen Kulturen und Eigenheiten anderer Länder.

## 2. Aufbau der Unterrichtsreihe

Die Unterrichtsreihe setzt sich aus theoretischen und praktischen Einheiten zusammen, die in der Regel 1 x pro Woche stattfinden sollten (UE = Unterrichtseinheit):

<b>1. Theorie (2 UE)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorstellungsrunde: Schülerinnen und Schüler benennen ihr Lieblingsgericht und schildern ihre Kocherfahrungen</li> <li>• Vorstellen und Besprechen der Ernährungspyramide</li> <li>• Bearbeiten von Arbeitsblättern zur Ernährungspyramide in Einzelarbeit (kostenlos im Internet zum Download erhältlich)</li> </ul>
<b>2. Praxis (4 UE)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besprechen der Hygieneregeln</li> <li>• Vorstellen der Lebensmittel und Rezepte</li> <li>• Kennenlernen der Schneidetechniken</li> <li>• Umgang mit einer Küchenwaage</li> <li>• Zubereiten von Gemüsestreifen, Crackern und Dips</li> <li>• Aufräumen und gemeinsames Essen</li> </ul>
<b>3. Praxis (4 UE)</b>	<p><b>Thema: Mehl und Getreide</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorstellung Weißmehl vs. Vollkornmehl</li> <li>• Wiederholung der Schneidetechniken, Rezeptlesen, Umgang mit einer Küchenwaage, Hygiene</li> <li>• Zubereitung von Apfelkompott mit Pfannkuchen</li> <li>• Aufräumen und gemeinsames Essen</li> </ul>
<b>4. Praxis (4 UE)</b>	<p><b>Thema: Kartoffel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartoffelpflanze besprechen, Nährwerte, Kartoffelprodukte</li> <li>• Ablauf erklären, Rezept besprechen</li> <li>• Zubereiten von Kartoffelecken mit Kräuterquark und Gurkensalat</li> <li>• Aufräumen und gemeinsames Essen</li> </ul>
<b>5. Praxis (4UE)</b>	<p><b>Thema: „Fast Food“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zubereitung von Pizza oder Hamburger</li> <li>• Aufräumen und gemeinsames Essen</li> </ul>
<b>6. Praxis (4UE) (wahlweise)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zubereitung eines Gerichtes der Wahl</li> </ul>
<b>7. Theorie (2UE)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durchführung und Besprechung des „Süß-Sauer-Tricks“ in Kleingruppen (siehe S. 11)</li> <li>• Kennenlernen und Besprechung eines regionalen Obst- und Gemüsekalenders (kostenlos im Internet zum Download erhältlich, siehe S.31 Saisonkalender)</li> <li>• Aushändigung des Kochdiploms für die erfolgreiche Teilnahme</li> </ul>

### 3. Praktische Hinweise zur Durchführung der Unterrichtsreihe

#### 3.1 Theorieeinheiten

##### Grundprinzipien einer vollwertigen Ernährung kennen lernen

In der ersten Theorieeinheit sollen die Schülerinnen und Schüler die einzelnen Lebensmittelgruppen mit ihren Lebensmittelbausteinen kennenlernen bzw. gemeinsam erarbeiten. Dazu eignet sich die aid-Ernährungspyramide. Die Symbole sind sehr anschaulich und selbsterklärend, wodurch die Pyramide eine gute Orientierung für den Alltag bietet. Sie ist nach dem Ampelprinzip aufgebaut und gibt den äußeren Rahmen vor. Damit können die Inhalte der einzelnen Bausteine individuell nach Geschmack, Ernährungsgewohnheiten und unterschiedlichem Energiebedarf gefüllt werden. Jeder Lebensmittelbaustein steht für eine Portion, die an-

hand der eigenen Hand ermittelt wird. Somit wachsen die Portionen mit, d. h. je älter ein Kind wird, desto größer werden auch die Portionen respektive der Nährstoff- und Energiebedarf (kleine Kinder = kleine Hände; „große Kinder“ = große Hände). Bei Fetten und Ölen wird die Portionsgröße anhand von Esslöffeln ermittelt, dabei entspricht 1 EL einer Portion. Die Ernährungspyramide gibt einen guten Überblick über zu verzehrende Lebensmittelbausteine pro Tag.

Vorweg eignet sich als Einstieg eine kleine Diskussionsrunde über das Lieblingsessen der Schülerinnen und Schüler und über ihre Kocherfahrungen. Anschließend werden die Grundprinzipien einer vollwertigen Ernährung anhand der Ernährungspyramide erläutert. Somit erhalten die Kinder einen guten Überblick darüber, wie viel sie von den entsprechenden Lebensmitteln pro Tag essen sollen. Mittels Pyramide können sie das eigene Essverhalten überprüfen. Die Mengen müssen nicht täglich eingehalten werden, sollten aber innerhalb einer Woche ausgeglichen sein.

#### Grundprinzipien einer vollwertigen Ernährung

 Die aid-Ernährungspyramide



© aid infodienst. Idee: S. Mannhardt

**zum Genießen und Verfeinern:**  
fettreiche und süße Lebensmittel

**zum maßvollen Genuss:**  
tierische Lebensmittel (Milch, Milchprodukte, Käse, Fleisch, Fisch, Geflügel)

**zum Sattessen:**  
pflanzliche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte)

Weitere Informationen:  
[www.aid-ernaehrungspyramide.de](http://www.aid-ernaehrungspyramide.de)



### Empfehlungen für Getränke



- täglich **6** Portionen (1 – 1,5 l)
- das Maß entspricht einem Glas von ca. 200 ml Flüssigkeit
- ✓ geeignet sind Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees sowie Fruchtsaftchorlen (1 Teil Saft : 3 Teile Wasser)
- ✗ ungeeignet sind Fruchtsaftgetränke, -nektare, Limonaden, Cola, Milch, Trinkjoghurts



### Empfehlungen für Getreide



- täglich **4 – 5** Portionen
- geeignet sind Brot, Reis, Nudeln, ungesüßte Müslimischungen
- möglichst aus vollem Korn
- Kartoffeln (Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Kartoffelbrei, Backofenkartoffeln)
- ✗ ungeeignet: gesüßte Frühstücksflocken, Kuchen, Gebäck, Pommes frites, Chips, fette Snacks



#### Weißmehl vs. Vollkornmehl

Es ist deutlich zu erkennen: im Vollkornmehl ist der Anteil an Ballaststoffen mehr als 3x so hoch!

WEIZEN MEHL	Ballaststoffe	Weizenmehl BIO																
Typ 405	2,4 g	10 g																
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">100 g enthalten durchschnittlich</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energie</td> <td>1374 kJ (329 kcal)</td> </tr> <tr> <td>Lebensmittel</td> <td>11,6 g</td> </tr> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td>68,5 g</td> </tr> <tr> <td>Eiweiß</td> <td>10,2 g</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td>2,4 g</td> </tr> <tr> <td>Ballaststoffe</td> <td>10 g</td> </tr> <tr> <td>Salz</td> <td>0,005 g</td> </tr> </tbody> </table>			100 g enthalten durchschnittlich		Energie	1374 kJ (329 kcal)	Lebensmittel	11,6 g	Kohlenhydrate	68,5 g	Eiweiß	10,2 g	Fett	2,4 g	Ballaststoffe	10 g	Salz	0,005 g
100 g enthalten durchschnittlich																		
Energie	1374 kJ (329 kcal)																	
Lebensmittel	11,6 g																	
Kohlenhydrate	68,5 g																	
Eiweiß	10,2 g																	
Fett	2,4 g																	
Ballaststoffe	10 g																	
Salz	0,005 g																	

#### Funktionen von Ballaststoffen

- ✓ Der Blutzucker steigt langsamer an → konstante Versorgung führt zu einer längeren Sättigung und besserer Konzentration
- ✓ Quellen im Magen auf, indem Sie Wasser binden → man fühlt sich länger satt
- ✓ Erhöhen die Gallensäureausscheidung → wirken Cholesterin senkend und allgemein protektiv auf koronare Herzkrankheiten

Die tägliche Empfehlung für Erwachsene liegt bei 30 g/Tag.

### Empfehlungen für Obst und Gemüse



- täglich **5** Portionen
- davon 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse
- 1 Portion ist als Gemüse- oder Fruchtsaft möglich
- die Hälfte sollte aus Rohkost angeboten werden
- zu bevorzugen sind saisonale und regionale Produkte
- Tiefkühlware ohne Rahm und Mehl ist eine gute Alternative in angebotsarmen Zeiten



## Empfehlungen für Milch und Milchprodukte



- täglich **3** Portionen
- geeignet sind Milch, Käse, Frischkäse, Quark, Joghurt
- zu bevorzugen sind fettarme Produkte

- ✘ Ungeeignet sind Kinderjoghurt, -quark, Milchnacks, Süßigkeiten mit Milchanteilen

→ Fruchtjoghurt, -quark und -mischgetränke selbst zubereiten



### Aber Vorsicht bei fettreduzierten Produkten!

Trotz Fettreduzierung enthält der fettarme Joghurt mehr Kilokalorien.

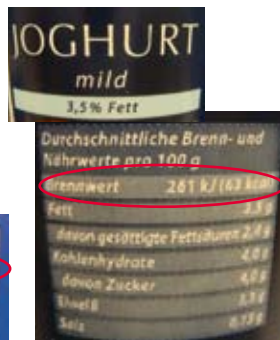
**Grund:** Fett ist ein Geschmacksträger und muss bei der fettarmen Variante ersetzt werden. In diesem Fall durch Glucose-Fruktose-Sirup, d.h. also durch Zucker!!!

1,5% Fett



Ø Nährwerte in 100 g	
Energie	289 kJ / 68 kcal
Fett	1,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,0 g
Kohlenhydrate	7,3 g
davon Zucker	7,3 g
Eiweiß	5,8 g
Salz	0,20 g
Calcium	194 mg

3,5% Fett



Kilokalorien  
68 kcal vs. 63 kcal

## Empfehlungen für Fleisch, Fisch, Ei oder Wurst



- täglich **1** Portion

### Fleisch

- möglichst mageres Fleisch und fettarme Wurstsorten wählen
- fettarme Zubereitung wählen
- sollte eher die Beilage in der Mahlzeit sein



### Fisch

- 1 – 2x/Woche
- eher fettreichen Fisch wählen (z.B. Hering, Makrele, Lachs, Thunfisch)

### Eier

- max. 2 Eier/Woche

- ✘ Nicht dazu gehören paniertes Schnitzel oder Fischstäbchen!

## Empfehlungen für Fette und Öle



- täglich **2** Portionen in sichtbarer Form
- Streichfett (Butter, Margarine)
- Öl zum Braten und zur Salatzubereitung
- empfehlenswert sind Rapsöl, Olivenöl und Sojaöl
- grundsätzlich sparsam verwenden



## Empfehlungen für Süßigkeiten oder Snacks



- täglich max. 1 Portion

### Tipps

- Nicht ständig über den Tag verteilt anbieten, sondern auf wenige Anlässe beschränken
- Regeln im Klassenraum aufstellen



Nachdem die Ernährungspyramide besprochen wurde, wird sie anhand eines Vordrucks als Tischsteller gebastelt und angemalt oder es wird eine Blanko-Pyramide vervollständigt. Tischsteller und Blanko-Pyramide sind erhältlich im Heft „Clever essen und trinken mit der aid-Ernährungspyramide, Baustein für erlebnisorientiertes Lernen in der Grundschule“ ([shop.aid.de](http://shop.aid.de)).

## Süß-Sauer-Trick

In der letzten Theorieeinheit bietet sich zur Vertiefung der „Süß-Sauer-Trick“ an. Mit diesem Trick soll der Zuckergehalt von Süßigkeiten festgestellt bzw. wahrgenommen werden, der anhand von Säuerungsmitteln verdeckt wird (z.B. bei Limonaden, Wassereis, Gummibärchen). Durch die Zugabe von Säure wird der unangenehme süße Geschmack überdeckt und das Lebensmittel erscheint gar nicht mehr so süß.

Benötigt werden pro Gruppe 3 Becher. Der erste Becher wird mit Mineralwasser gefüllt. Der zweite Becher wird mit Mineralwasser plus einem gehäuften EL Puderzucker angerührt. Von dem 2. Becher wird nun die Hälfte des Wasser-Zucker-Gemisches in den 3. Becher gegeben. In den 3. Becher kommen 2 EL Zitronensaft. Die Schülerinnen und Schüler sollen nacheinander mit einem Strohhalm die drei verschiedenen Getränke probieren und beschreiben, wonach sie schmecken. Dabei spielt vor allem die Geschmacksrichtung die entscheidende Rolle und nicht das Geschmacksempfinden.

**Resultat:** Becher 1 schmeckt neutral, Becher 2 schmeckt sehr süß, Becher 3 schmeckt angenehm süß und leicht sauer. Der 3. Becher schmeckt den meisten Schülerinnen und Schülern am besten. Wohingegen der 2. Becher oft als zu süß und unangenehm bewertet wird, obwohl der Zuckergehalt identisch ist zum 3. Becher.

Die Schülerinnen und Schüler erkennen anhand des Experiments, dass z.B. Limonaden nur durch die Zugabe von Säure erst so richtig lecker schmecken und sonst nur reines Zuckerwasser sind. Die Schülerinnen und Schüler sollen dadurch sensibilisiert werden und einen bewussteren Umgang mit zuckerhaltigen Lebensmitteln erlernen.



## Regionaler Obst- und Gemüsekalendar

Zusätzlich kann der regionale Obst- und Gemüsekalendar thematisiert und erklärt werden (Kalender gibt es als Download im Internet, s. Quellenverzeichnis). Die Kinder sollen lernen, wann das Angebot an regionalem Obst und Gemüse am größten ist und wann es geerntet wird. Hierzu gibt es verschiedene Möglichkeiten, um das Verständnis der Schülerinnen und Schüler zu testen. Z.B. sollen sie herausfinden, wann die Apfelernte beginnt oder welches Gemüse im Winter am meisten vorhanden ist.



## Kochdiplom zum Abschluss

Zum Abschluss erhalten die Kinder ein Kochdiplom für die erfolgreiche Teilnahme am Ernährungsprojekt. Eine Kopiervorlage findet sich im Anhang (s. S. 105).



de Hygieneregeln und deren Nutzen besprochen werden. Um Unfälle beim Umgang mit Messern und anderen Küchengeräten zu vermeiden, ist eine Einweisung in die richtige Technik unumgänglich. Zur Arbeit in der Küche gehört das Aufräumen und Saubermachen des Arbeitsbereichs genauso dazu wie das Kochen selbst. Auch diese wichtige Regel sollte vor Beginn der Kocheinheit geklärt werden.

## Kleingruppen einteilen

Es bietet sich an, vor Beginn der Kocheinheit Gruppen zu bilden. Je nach Klassengröße empfiehlt sich eine Gruppengröße von 4 bis max. 6 Schülerinnen und Schülern, die zusammen an einem Platz arbeiten. Jede Gruppe bereitet für ihren Tisch die Lebensmittel bzw. Speisen zu und isst anschließend das gemeinsam zubereitete Gericht.

## Hygieneregeln erarbeiten

Die erste Kocheinheit beginnt mit einer genauen Einweisung in die Hygieneregeln. Die Gefahr einer Ansteckung durch Keime aufgrund mangelnder Hygiene kann durch eine gute und verständliche Hygieneeinweisung minimiert werden. Sie sollten gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern die nachfolgenden Hygieneregeln erarbeiten:

### Tipp

Bewusst Schmuck anlegen, keine Schürze tragen, offene Haare (bei langem Haar), längeres Halstuch tragen, damit die Schülerinnen und Schüler selbst herausfinden, was zu beachten ist.

## 3.2 Praxiseinheiten

Viele Schülerinnen und Schüler kochen zum ersten Mal oder sind noch sehr unerfahren in der Küche. Deshalb ist es wichtig, dass zu Beginn grundlegen-



## Hygieneregeln

### Hände waschen

Vor Beginn jeder Kochaktion, nach jedem Toilettengang und nach dem Aufenthalt in der Pause müssen die Hände gewaschen werden. Dabei sollte nach Möglichkeit warmes Wasser und auf jeden Fall Seife verwendet werden. Warmes Wasser spült die Keime besser weg als kaltes Wasser. Die Hände sollen etwa 20 Sekunden lang mit Seife verrieben werden. Dies dauert in etwa so lange, wie das Aufsagen des Alphabets bzw. einmal „Happy Birthday“ singen. Dabei darauf achten, dass die Hände auch auf der Rückseite und zwischen den Fingern gereinigt werden. Danach werden die Hände etwa zehn Sekunden mit klarem Wasser abgespült. Zum Händetrocknen bieten sich Papiertücher an. Wichtig ist auch die Sauberkeit der Fingernägel, denn beim Kneten von Teig können so schnell Keime in das Lebensmittel gelangen.



### Lange Haare zusammenbinden

Haare im Essen sind wirklich sehr unappetitlich. Es ist ratsam, bei Kochaktionen Zopfummis parat zu haben.

### Saubere Schürze tragen

Das Tragen einer Schürze reduziert die Keimübertragung von der Kleidung auf das Lebensmittel bzw. die eigene Kleidung wird gleichzeitig geschützt. Falls keine Schürze zur Hand ist, kann auch ein sauberes Trockentuch um die Taille gebunden werden.

### Schmuck ablegen

Vor allem unter Ringen verstecken sich viele Keime. Deshalb muss der Fingerschmuck bei der Zubereitung von Speisen unbedingt abgelegt werden. Außerdem kann es passieren, dass Ringe ins Essen fallen. Auch Armbänder müssen entfernt werden, damit sie bei der Zubereitung nicht mit dem Essen in Kontakt kommen.

### Kleidung

Die Kleidung sollte sauber sein und lange Ärmel hochgekrempt werden. Ein einfaches Hochschieben der Ärmel reicht nicht aus, da die Ärmel in den meisten Fällen wieder herunterrutschen und in Kontakt mit den Lebensmitteln kommen können (z.B. beim Teig kneten). Lange Tücher und Schals ablegen bzw. so binden, dass sie beim Bücken nicht im Topf oder der Schüssel hängen.

### Saubere Arbeitsflächen

Nach jedem Arbeitsschritt sollten Küchenreste entfernt und die Arbeitsflächen mit einem sauberen Lappen gereinigt werden. Somit wird am Arbeitsbereich Ordnung wieder hergestellt und Keime (z.B. von Gemüse-, Kartoffel- oder Eierschalen) werden entfernt.

**Probierlöffel**

Die Schülerinnen und Schüler dürfen gerne ihre Speisen probieren. Damit lernen sie diese nach ihrem Geschmack abzuschmecken. Zum Schutz vor Übertragungen von Keimen sollte ein Probierlöffel benutzt werden.

**Niesen und Husten**

Jedem kann es mal passieren, dass er plötzlich Niesen oder Husten muss. Am besten dreht man sich dann schnell vom Lebensmittel/Arbeitsplatz weg und niest bzw. hustet in die Armbeuge, damit die Keime nicht auf das Essen geschleudert werden.

**Gesundheit**

Vor Beginn der Kochaktion wird abgefragt, ob sich alle Kinder gesund fühlen. Denn Kinder mit Bauchschmerzen oder starken Erkältungssymptomen sollten nicht bei der Zubereitung der

Speisen teilnehmen. Die Ansteckungsgefahr ist dabei zu hoch.

**Eier und rohes Fleisch**

Nach der Verwendung von Eiern müssen gründlich die Hände gewaschen werden, um eine Ansteckung z. B. durch Salmonellen zu vermeiden.

**Verletzungen**

Besteht bereits eine Verletzung an der Hand, muss diese mit einem sauberen Pflaster abgedeckt und falls vorhanden ein Gummihandschuh bzw. Fingerling übergezogen werden. Das Kind braucht deswegen nicht bei der Zubereitung ausgeschlossen werden. Jedoch sollte es aus hygienischen Gründen keinen Teig kneten.

**Richtige Schneidetechniken kennen lernen**

Mit der richtig angewendeten Schneidetechnik können Verletzungen mit dem Messer vermieden bzw. stark vermindert werden. Vor allem bei der ersten Kocheinheit sollten daher beide Schneidetechniken demonstriert und vorgeführt werden. Um den Lerneffekt zu erzielen, ist es ratsam vor jeder praktischen Einheit diese beiden Griffe zu wiederholen und zu demonstrieren. Das Vorführen kann durchaus von einem Kind erfolgen. Somit können gleichzeitig mögliche Defizite bei der Umsetzung festgestellt, angesprochen und korrigiert werden.

**Tunnelgriff**

Daumen und Zeigefinger bilden einen „Tunnel“ und halten das Lebensmittel von oben an beiden Seiten fest. Zum Schneiden wird das Messer durch den „Tunnel“ geführt. Nach dem Halbieren eines



Lebensmittels, z.B. eines Apfels, wird es zur weiteren Zerkleinerung (z.B. durch die Krallentechnik) auf die flache Seite gelegt. Somit hat es eine stabile Auflagefläche und rutscht nicht weg.



### Krallengriff

Das Lebensmittel wird zunächst auf seine Auflagefläche gelegt. Dann werden die drei mittleren Finger auf das Lebensmittel gesetzt wie eine Kralle. Der Daumen und der kleine Finger halten das Lebensmittel seitlich fest. Dabei liegt der Daumen

stets hinter der „Kralle“. Jetzt kann das Messer an den Fingerknöcheln entlang geführt werden.

### Das gemeinsame Kochen vorbereiten

Die benötigten Lebensmittel, Gewürze und Arbeitsmaterialien werden auf einem Tisch bzw. auf dem Tresen aufgebaut, um den sich alle Schülerinnen und Schüler versammeln.

#### Folgende Fragen sollten besprochen werden:

- Lebensmittel vorstellen und besprechen – Wie heißen sie?
- Welche Zutaten werden für die Speisen benötigt?
- Woher stammen die Lebensmittel?
- hygienischer Umgang mit Lebensmitteln
- Wie liest man ein Rezept richtig?
- Welche Arbeitsmaterialien werden benötigt?
- Materialien, z.B. Küchenwaage erklären
- Arbeitsplatz einrichten



## Speisen in Kleingruppen zubereiten

Jede Gruppe erhält ihr Rezept und bereitet unter Aufsicht die Speisen zu. Rezeptvorschläge finden sich im Anhang. Die Rezepte sind mengenmäßig auf die Kleingruppe abgestimmt.

### Die Lehrkraft sollte

- auf Ordnung und Einhaltung der Hygieneregeln achten
- Hilfestellungen geben
- Besondere Regeln zum Umgang mit kritischen Lebensmitteln (Eier und rohes Fleisch) beachten

## Hinweise zum Umgang mit kritischen Lebensmitteln

### Eier

Nach dem Anfassen und/oder Aufschlagen von Eiern müssen unbedingt die Hände gewaschen werden. Die Eierschalen gehören in eine Abfallschale und dürfen nicht mit anderen Zutaten/Lebensmitteln in Kontakt kommen. Am besten entsorgt man

die Eierschalen direkt in den Bio-Müll. Nach der Verwendung von Eiern muss der Arbeitsplatz gründlich gereinigt werden. Nach Abschluss der praktischen Einheit muss der Arbeitsplatz mit einem Desinfektionsmittel gereinigt werden.



Lebensmittel, die rohe Eier enthalten, z. B. für einen Kuchenteig, dürfen nicht von den Kindern probiert werden. Lebensmittel mit rohen Eiern dürfen nur im komplett durchgegartem Zustand verzehrt wer-

den. Damit ist die Herstellung von bspw. Nachspeisen, die rohe Eier enthalten oder Mayonnaise nicht erlaubt. Die Gefahr einer Salmonellose soll damit ausgeschlossen werden. Die Salmonellen befinden sich nur auf der Eierschale und nicht im Ei.

Bei der Lagerung der Eier dürfen andere Lebensmittel nicht kontaminiert werden. Am besten verpackt man die Eier nochmals in einen Beutel.

### Rohes Fleisch

Hackfleisch gilt als mikrobiologisch kritisches Lebensmittel und ist schnell verderblich, da es aufgrund der großen Oberfläche sehr anfällig für Mikroorganismen ist und diesen einen guten Nährboden



bietet. Hackfleisch muss bei einer Temperatur < 4°C gelagert und am Tag der Herstellung bzw. Anlieferung verarbeitet werden. Andernfalls darf es in der Schulverpflegung keine Verwendung finden.

Hackfleisch sollte möglichst schnell verarbeitet und kann, wenn es vollständig durchgegart ist, verzehrt werden (z. B. Frikadellen). Rohes Hackfleisch sollte nicht probiert oder verzehrt werden.

Nach der Zubereitung von Hackfleisch sind die Hände zu waschen sowie Arbeitsflächen und Geräte zu desinfizieren.

## Gemeinsames Essen

Nach der Zubereitung der Speisen wird gemeinsam gegessen. In der Regel wird das Essen vor der großen Frühstückspause fertig gestellt, sodass die



Schülerinnen und Schüler auch pünktlich in die Pause gehen können. Die Zeit während der Pause kann genutzt werden, um für Ordnung zu sorgen und das Essen fertig zu stellen (z.B. Backofen im Blick haben). Nach der Pause finden sich die Schülerinnen und Schüler zum Essen in ihren Gruppen zusammen. Es gibt verschiedene Rituale, wie man mit dem Essen beginnen kann. Entweder wird ein Gong geschlagen, ein Lied gesungen oder man wünscht sich einfach einen „Guten Appetit“. Wichtig ist, dass alle gemeinsam mit dem Essen beginnen.

In diesem Zusammenhang ist es ratsam, Tischsitten und -manieren zu besprechen. Dazu gehört eine leise Unterhaltung bei Tisch genauso wie das gerechte Verteilen der Speisen.

### Aufräumen und sauber machen

Zum Abschluss der Kocheinheit muss dafür Sorge getragen werden, dass die Küche und der Essbereich im sauberen Zustand verlassen werden. Es werden Schülerinnen und Schüler bestimmt, die das Geschirr spülen und Kochutensilien, Tische und Arbeitsflächen reinigen. Eine Aufsichtsperson muss dafür sorgen, dass die Küche ordentlich und sauber übergeben wird.

## 3.3 Einbindung der Eltern

Bei den praktischen Einheiten empfiehlt es sich, zur Entlastung der Lehrkraft, Eltern einzubinden. Es hat sich als sinnvoll erwiesen, wenn etwa zwei Eltern pro Praxiseinheit mitmachen. Die Kinder freuen sich über die Mitwirkung von Eltern.

Damit die Eltern von dem Ernährungsprojekt erfahren, eignet sich zum einen ein Infoabend, bei dem die Inhalte vorgestellt werden und zum anderen ein Elternbrief, der vor Beginn der Unterrichtsreihe herausgegeben wird.

## 4. Esskulturen anderer Länder - Ideen für eine Wiederholung der Unterrichtsreihe im folgenden Schuljahr

Die zweite Unterrichtsreihe befasst sich mit verschiedenen Esskulturen anderer Länder. Die Idee entwickelte sich daraus, dass viele Grundschulklassen auch von Schülerinnen und Schülern mit Migrationsvorgeschichte besucht werden. Der multikulturelle Aspekt bietet einen guten Ansatz, um andere Esskulturen zu verstehen und fremde Speisen kennenzulernen.



Die Auswahl der Länder orientiert sich an der Herkunft der Schülerinnen und Schüler in den Klassen. Die jeweiligen Länder werden durch die Kinder vorgestellt. Anschließend werden typische Gerichte aus den Ländern zubereitet.

Auch diese Unterrichtsreihe setzt sich aus theoretischen und praktischen Einheiten zusammen, die in der Regel 1 x pro Woche stattfinden sollten:

<b>1. Theorie (2 UE)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkennen von verschiedenen Gewürzen und Kräutern an ihrem typischen Geruch (z. B. Kümmel, Petersilie, Curry, Zimt)</li> <li>• Herkunft der Gewürze und Kräuter und ihr Einsatz in der Küche</li> <li>• Gruppenarbeit in vier Gruppen (Erstellen eines Info-Plakates über vier verschiedene Länder)</li> </ul>
<b>2. Praxis (4 UE)</b>	Land ... z.B. Italien <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorstellen der typischen Ess- und Lebenskultur durch die Gruppe</li> <li>• Zubereitung von Pizza</li> </ul>
<b>3. Praxis (4 UE)</b>	Land ... z.B. Spanien <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorstellen der typischen Ess- und Lebenskultur durch die Gruppe</li> <li>• Zubereitung von Paella und Kinder-Sangria</li> </ul>
<b>4. Praxis (4 UE)</b>	Land ... z.B. Polen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorstellen der typischen Ess- und Lebenskultur durch die Gruppe</li> <li>• Zubereitung von polnischen Piroggen (Pierogi)</li> </ul>
<b>5. Praxis (4UE)</b>	Land ... z.B. China <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorstellen der typischen Ess- und Lebenskultur durch die Gruppe</li> <li>• Zubereitung einer chinesischen Reis- und Nudelpfanne mit Gemüse</li> </ul>
<b>6. Praxis (4UE) (wahlweise)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholung der besprochenen Länder und ihrer typischen Speisen</li> <li>• Kennenlernen von unterschiedlichen Tischsitten aus aller Welt</li> </ul>

In der ersten Theorie-Einheit wird zu Beginn ein Gesprächskreis gebildet, bei dem die Schülerinnen und Schüler über ihre kulinarischen Erfahrungen aus dem Urlaub oder aus ihrem eigenen Land berichten können. Zusätzlich findet eine Duftprobe verschiedener Kräuter und Gewürze statt. Anschließend wird die Klasse in Gruppen eingeteilt und jede Gruppe bearbeitet ein Land und erstellt ein kleines Plakat.

Die Informationen über die jeweiligen Länder erhalten die Schülerinnen und Schüler über ein vor-

bereitetes Arbeitsblatt mit Daten und Fakten über Land, Leute und Esskultur.

In den praktischen Einheiten stellen die Gruppen das jeweilige Land vor. Für Eltern mit Migrationsvorgeschichte besteht die Möglichkeit, an den praktischen Einheiten teilzunehmen und dort von ihren eigenen Erfahrungen und Gewohnheiten zu berichten.

Nach der Präsentation durch die Schülerinnen und Schüler wird ein typisches Gericht aus dem jeweili-

gen Land zubereitet. Beispiele für die Arbeitsblätter und zum jeweiligen Land passende Rezeptvorschläge finden Sie im Anhang.

Der Abschlusstermin kann als kleine Wiederholung der besprochenen Länder genutzt werden. Außerdem können die verschiedenen Tischsitten in anderen Ländern besprochen werden.





Hinweise zur Entwicklung  
des Essverhaltens  
und zur gesunden  
Ernährung im  
Schulkindalter





**Bevor mit der Umsetzung von theoretischem und praktischem Ernährungswissen begonnen wird lohnt sich ein Blick auf die Entstehung des Essverhaltens und der Ernährung im Kindesalter.**

## 1. Entwicklung des Essverhaltens - Warum wir essen, was wir essen?

Die Entwicklung des kindlichen Essverhaltens wird durch zahlreiche Einflussfaktoren geprägt und entscheidend durch soziale und kulturelle Rahmenbedingungen gesteuert. Zum einen Teil werden bestimmte Vorlieben für Speisen und Getränke durch Vererbung weitergegeben, auf der anderen Seite entwickeln sich „neue“ Vorlieben bereits im Mutterleib. Die weitere Entwicklung des Essverhaltens wird nach der Geburt durch soziokulturelle Lernprozesse beeinflusst, wobei hier der „Mere exposure effect“ und die „spezifisch sensorische Sättigung“ eine Rolle spielen.

Anhand von Ernährungserziehung wird versucht einen positiven Einfluss auf das Ernährungsverhalten des Kindes zu nehmen, wobei kognitive Aspekte hinsichtlich des Ernährungswissens bei Kindern und Jugendlichen eine eher untergeordnete Rolle spielen.<sup>1</sup>

### 1.1 Genetische Präferenzen

Dahinter verbirgt sich die Vorliebe für den Geschmack „Süß“, der angeboren ist. Es wird auch vom Sicherheitsgeschmack der Evolution gesprochen (Paul Rozin), denn in der Natur ist kein Lebensmittel bekannt, dass gleichzeitig süß und giftig ist. Zudem liefern süße Lebensmittel schnell Energie und wurden daher in Zeiten knapper Nahrungsressourcen bevorzugt. Neugeborene mögen daher überall auf der Welt süß und lehnen saure, stark salzige und bittere Lebensmittel ab. Aus evolutionsbiologischer Sicht ist die Ablehnung von bitteren Stoffen sinnvoll, da bittere Stoffe oft giftig sind. Säuglinge bevorzugen zudem die Geschmacksrichtung „Umami“, den sogenannten fünften Geschmackssinn. Dieser steht für würzige und herzhaftere Speisen. Die Muttermilch setzt sich genau aus diesen zwei Geschmacksrichtungen zusammen. Folglich kann besser nachvollzogen werden, warum Kinder eine

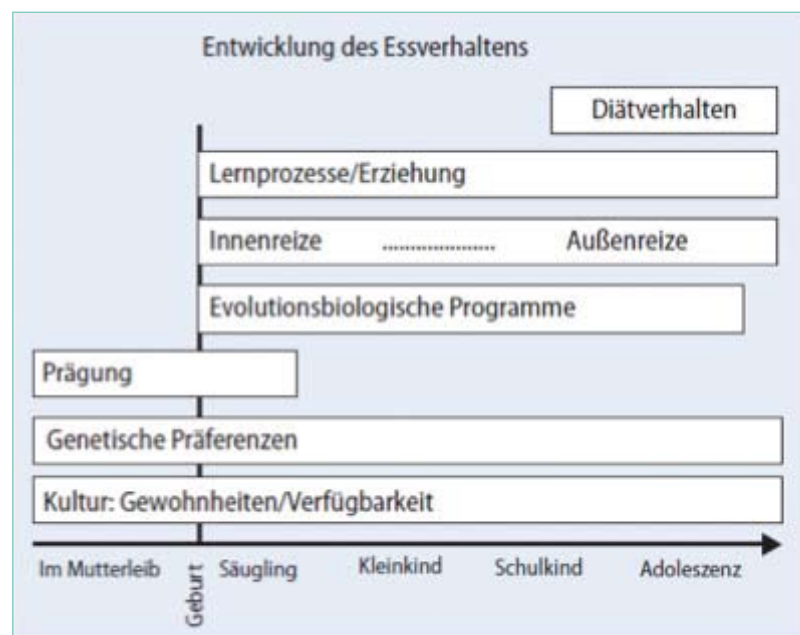


Abb. 1 Einflussfaktoren auf die Entwicklung des Essverhaltens (Reinehr, Thomas et al. 2012, S. 45)

Vorliebe für süße und herzhaftere Speisen haben (z. B. Süßigkeiten, süßes Obst, Chips, Pommes frites) und Lebensmittel, die bitter bzw. herb schmecken, eher ablehnen (z. B. Rosenkohl, Chicorée).



## 1.2 Prägung des kindlichen Essverhaltens

Die angeborenen Geschmacksvorlieben sind jedoch nur ein Aspekt bei der Entwicklung des Essverhaltens. Neue Forschungen haben gezeigt, dass auch die Ernährung der Mutter das Essverhalten beeinflussen kann.

### 1.2.1 Pränatale Prägung

Bereits im Mutterleib können die Weichen für das spätere Ernährungsverhalten gelegt werden, denn über die Nabelschnur und das Fruchtwasser werden Aromastoffe aus der Nahrung der Mutter an das Kind weitergegeben. Das Kind lernt somit indirekt die verschiedenen Geschmackseindrücke kennen.

So ist die Wahrscheinlichkeit, dass ein Kind später z. B. gerne Oliven mag höher, wenn die Mutter bereits während der Schwangerschaft Oliven gegessen hat. Durch eine ausgewogene und vielseitige Ernährungsweise der Mutter können bestimmte Präferenzen für Speisen forciert werden.

### 1.2.2 Postnatale Prägung

Nach der Geburt läuft dieser Prozess weiter, denn über die Muttermilch werden ebenfalls Aromastoffe aus der verzehrten Nahrung an das Kind abgegeben. Deshalb ist die Muttermilch auch geschmacklich reichhaltiger als Flaschenmilch und die Entstehung einer Neophobie (Ablehnung vor neuen Speisen) ist bei gestillten Kindern wesentlich geringer ausgeprägt. Zudem werden von den gestillten Kindern später Obst und Gemüse mehr bevorzugt als von ungestillten Kindern, wenn die Mutter pflanzliche Lebensmittel verzehrt hat.

## 1.3 Evolutionsbiologische Steuerungsmechanismen

### 1.3.1 Mere exposure effect

Nach der Geburt tragen weitere neue Geschmackseindrücke dazu bei, dass sich andere Vorlieben von Speisen entwickeln. Unter dem „Mere exposure effect“ versteht man auch das gewohnheitsbildende „Hineinschmecken“ in die vorherrschende Esskultur. Aus diesem Grund ist es verständlich, dass Afrikaner, Chinesen, Mexikaner oder Deutsche sehr unterschiedliche Geschmacksvorlieben besitzen.

Hinter dem „Mere exposure effect“ steckt ein biologisches Sicherheitsprinzip, denn mit den Speisen und Geschmackseindrücken, mit denen der Mensch bereits positiv in Kontakt getreten ist, gehen für den wiederholten Verzehr höchstwahrscheinlich keine Gefahren mehr aus. Wohingegen bei neuen und unbekanntem Speisen die Angst besteht, negative Konsequenzen davon zu tragen (Was ich nicht kenne, esse ich nicht!).

### 1.3.2 Spezifisch sensorische Sättigung

Steht beim „mere exposure effect“ die Bildung von Geschmacksvielfalt im Vordergrund, so geht es bei der spezifisch sensorischen Sättigung um die zunehmende Ablehnung von Lebensmitteln. Es handelt sich ebenfalls um ein Sicherheitsprinzip, um eine zu einseitige Ernährung, gefolgt von einem möglichen essentiellen Nährstoffmangel, zu vermeiden und eine ausgewogene Ernährung zu sichern.

Viele Kinder durchlaufen Phasen in ihrem Leben, in denen sie am liebsten täglich ihr Lieblingsgericht verspeisen möchten. Doch irgendwann wird dem Kind auch dieses Lieblingsgericht im wahrsten Sinne des Wortes zum „Halse raushängen“.

Ein Experiment von Clara Davis im Jahr 1929 zeigt deutlich, inwieweit beide Programme miteinander interagieren. Babys durften nach dem Abstillen ihre bevorzugte Speise auswählen. Sie aßen über einen längeren Zeitraum stets die gleiche Speise („mere exposure effect“). Doch nach einer bestimmten Zeitspanne lehnten sie das zuvor ausgewählte Essen gänzlich ab (spezifisch sensorische Sättigung). Im Monatsdurchschnitt war damit die Kost ausgewogen.



### 1.3.3 Entstehung von Aversionen

Aversionen sind mit einer starken Ablehnung gegenüber bestimmten Lebensmitteln verbunden. Sie resultieren aus dem Verzehr eines Lebensmittels, der entweder zeitgleich mit einem unangenehmen Effekt einhergeht (z.B. Bauchschmerzen, Übelkeit nach dem Verzehr) oder an ein negatives Erlebnis (z.B. Verzehr einer Speise während eines Krankenhausaufenthalts) gekoppelt ist. Diese negative Erfahrung wird nachhaltig an den Geschmack der Speise geknüpft und dadurch abgelehnt.

## 1.4 Das Drei-Komponenten-Modell

### 1.4.1 Außen- und Innensteuerung

Im Säuglingsalter stehen die sog. primären Bedürfnisse wie Hunger, Durst und Sättigung im Vordergrund. Der Säugling schreit nach Nahrung, wenn



er sie braucht. Somit wird eine adäquate Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme sichergestellt. Mit zunehmendem Alter werden die inneren Reize (Primärbedürfnisse) immer mehr von äußeren Bedingungen und Einflüssen (Sekundärbedürfnissen) abgelöst. Es wird nicht mehr nur dann gegessen, wenn man hungrig ist, sondern auch zwischen- durch bzw. zu festgelegten Essenszeiten. Zusätzlich nimmt die kognitive Steuerung als Einfluss auf das Essverhalten und die Essregulation im Laufe des Lebens zu. Hierbei handelt es sich um eine bewusste Steuerung des Essverhaltens, die zu einer zielgerichteten Verhaltensänderung führen soll. Die Auseinandersetzung mit dem Thema Ernährung, z.B. durch das Aneignen von Ernährungswissen, Diätverhalten oder dem bewussten Verzehr bestimmter Speisen, bietet vor allem bei Erwachsenen die Möglichkeit, auf das Essverhalten einzuwirken. Zusätzlich bestimmen gesellschaftliche Werte und Normen, wie z.B. Schönheitsideale, Vorstellung vom „richtigen“ Essen, das Essverhalten des Menschen.

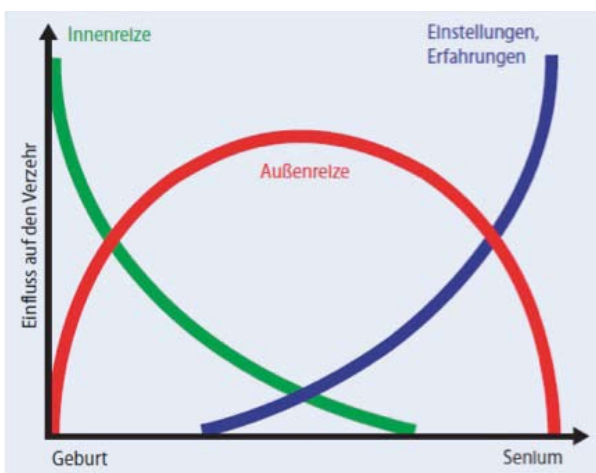


Abb. 2 verdeutlicht die Wechselwirkung von inneren und äußeren Reizen und den Einfluss von rationalen Einstellungen auf unser Ernährungsverhalten im Laufe des Lebens (nach PUDEL 1986)

## 1.5 Lernprozesse

### 1.5.1 Esskultur

Die soziale Umgebung und die dort bestehende Esskultur, in die ein Mensch hinein geboren wurde, bestimmt maßgeblich was und wie er isst. Diese Lernprozesse bestimmen die Entwicklung der Geschmacksvorlieben bzw. auch das Essverhalten. Die vorherrschende Esskultur bildet den Rahmen, in dem das Essenslernen zur Ausdifferenzierung des individuellen Geschmacks führt. Zur Esskultur gehören die Verfügbarkeit von Speisen, aber auch die Gewohnheiten der Vorbilder (z.B. Eltern), von denen die Kinder essen lernen. Bei Überschreitungen des kulturellen Rahmens, wie das Essen gewisser Fleischsorten oder Essen mit den Fingern, kommt es zur sozialen Diskriminierung: „Das isst man nicht.“ Oder „Das gehört sich nicht.“ Durch Sozialisation wird der kulturelle Rahmen zunehmend verinnerlicht, sodass selbst unbeabsichtigte Überschreitungen mit Unwohlsein, Abneigung oder Ekel einhergehen (z.B. in Mitteleuropa der Verzehr von Hundefleisch).<sup>2</sup>

### 1.5.2 Imitationslernen

Das Beobachtungslernen ist eines der wichtigsten Lernprinzipien für Kinder. Kinder beobachten ihre Vorbilder sehr genau und ahmen deren Verhalten nach. Vorausgesetzt, die Person ist dem Kind sympathisch und die imitierte Handlung bringt einen Erfolg mit sich und erzeugt demnach Macht und Stärke. Diese Voraussetzungen werden in der Regel von den Eltern erfüllt. Somit haben Eltern einen großen Einfluss auf das Ernährungsverhalten des Kindes, indem sie als Vorbild agieren können. Eine



Mutter, die selbst nur zur Limonade greift, wird es schwer haben, ihr Kind von Wasser oder einer Saftschorle zu überzeugen. Dahingegen können Eltern ihre Kinder eher dafür gewinnen Obst und Gemüse zu verzehren, wenn sie selbst eine ausgewogene und vielseitige Ernährung vorleben.

## 1.6 Ernährungserziehung/ Ernährungsbildung

Ernährungserziehung sind alle gelenkten Lernprozesse, die im Laufe der Ernährungssozialisation mit der Übernahme von Werten und Normen im familiären, schulischen, beruflichen oder freizeithlichen Bereich stattfinden.<sup>3</sup>

Der Einstieg in die Ernährungserziehung erfolgt durch das Essen und Trinken innerhalb der Familie. Das Essverhalten der Eltern spielt eine entscheidende Rolle. Durch Imitationslernen bevorzugen die Kinder nach und nach dieselben Lebensmittel wie die Personen, mit denen sie essen. Dabei werden auch Einstellungen und Werte abgeschaut. Bringt die Mutter zum Ausdruck, dass sie keinen Fisch mag, werden ihre Kinder wahrscheinlich keine Vorliebe für Fisch entwickeln. Mit zunehmenden Alter wächst der Einfluss von Freunden, Kindergarten, Schule und Werbung auf das Ernährungsverhalten der Kinder.<sup>4</sup>

## 1.7 Gezügeltes Essverhalten

Unter gezügeltem Essverhalten versteht man die kognitive Kontrolle und die damit verbundene Restriktion der Nahrungsaufnahme mit dem Ziel der Gewichtserhaltung bzw. -reduktion. Es werden beim Essen nicht auf die Innenreize Hunger, Durst



und Sättigung geachtet, sondern auf selbst auferlegte strikte Diätgrenzen. Dieses restriktive Essverhalten wird meist durch ein extrem schlankes Schönheitsideal induziert, welches als relevant für die Selbstbewertung, Anerkennung und Integration identifiziert wird. Lebensmittel werden hierbei in der Regel in „erlaubt“ und „nicht erlaubt“ eingeteilt. Zu den Lebensmitteln, die nicht erlaubt sind, zählen gewöhnlich genussbetonte und energiereiche Speisen wie Süßwaren oder Fast Food. Derart starre Grenzen können für einen gewissen Zeitraum eingehalten werden, solange es keine äußerlichen Störungen gibt (z.B. Lieblingssüßigkeit zum Geburtstag), die das Kontrollvermögen herabsetzen. Dies kann dazu führen, dass sich über die vorher gesetzten Grenzen hinweg gesetzt wird und es zur Gegenregulation kommt, bei der das „verbotene“ Lebensmittel meist zügellos – als Essanfall empfunden – konsumiert wird.<sup>2</sup>

## 2 Ernährung des Schulkindes im Alter von 7 - 10 Jahren

Eine ausgewogene und vielseitige Ernährung von Kindern ist vor allem für die Wachstumsprozesse und die geistige Entwicklung von großer Bedeutung und sollte Kindern so früh wie möglich zur Verfügung stehen. Damit Kinder sich in der Schule bestmöglich konzentrieren und demzufolge Leistung erbringen können, benötigen sie eine optimale Versorgung von Nährstoffen.

Eine leicht verständliche und anschauliche Darstellung der einzelnen Lebensmittelbausteine und -gruppen bietet die aid-Ernährungspyramide (siehe S. 8 ff.).

### Getränke

Geeignete Durstlöscher sind Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen (1 Teil Saft und 2 – 3 Teile Wasser). Bis zu einem Liter davon sollten es über den Tag verteilt, und am besten zu den Mahlzeiten eingenommen, sein. Schon eine leichte Unterversorgung führt zu einer eingeschränkten körperlichen sowie geistigen Leistungsfähigkeit. Deshalb bietet es sich in Schulen an, Wasser zum Trinken in den Klassenräumen bereitzustellen. Wegen des hohen Zuckergehalts sind Limonaden, Fruchtsaftgetränke oder unverdünnte Säfte keine geeigneten Durstlöscher und sollten grundsätzlich nur ab und zu getrunken werden.



Durchschnittliche empfohlene Verzehrmenge<sup>5</sup>

	7 – 9 Jahre	10 Jahre
<b>täglich</b>		
<b>Getränke</b>	<b>900 ml</b>	<b>1.000 ml</b>
Gemüse und Obst	440 g	500 g
Brot und Getreide	200 g	250 g
Nudeln, Reis, etc.	220 g	270 g
Milch	200 ml	220 ml
Joghurt	150 g	150 g
Käse	30 g	30 g
<b>pro Woche</b>		
Fleisch	320 g	390 g
Wurst	30 g	30 g
Eier (Stück)	2	2 – 3
Fisch	75 g	90 g



#### Fruchtsaft

100 % Saft der Frucht – ein Zuckerzusatz bis 15 g/l ist ohne Kennzeichnung erlaubt (= Korrekturzuckerung). Kennzeichnungspflichtig ist der Zuckerzusatz zur Erzielung eines süßen Geschmacks (max. 150 g/l Zuckerzusatz, unabhängig von der Fruchtart).



#### Fruchtnektar

25 bis 50 % Fruchtsaft und/oder Fruchtmark plus Wasser, plus Zucker (bis zu 200 g/l)



#### Fruchtsaftgetränk

6 bis 30% Fruchtsaft und/oder Fruchtmark plus Wasser, plus Zucker (ohne Begrenzung des Zuckeranteils)



#### Limonaden

keinen oder nur geringen Fruchtgehalt plus Aromen, plus Wasser, plus viel Zucker, plus Genussäuren

## Obst und Gemüse

Die sogenannten „5 am Tag“ helfen dabei, dass Kinder mit ausreichend Vitaminen und Nährstoffen versorgt werden. Die bunte Vielfalt bietet dabei die Möglichkeit, dass auch Obst- und Gemüse muffel von dem Verzehr überzeugt werden können.



Zusätzlich helfen verschiedene Serviermöglichkeiten, wie z. B. Obst und Gemüse als Rohkost, gedünstet, überbacken oder püriert in Soßen, um Kinder auf den Geschmack zu bringen.

Beim Kauf von Obst und Gemüse sollte auf saisonale und regionale Produkte geachtet werden. Diese sind oft frischer und günstiger und unterliegen nicht den langen Transportwegen (siehe auch unter „Saisonkalender“ im Quellenverzeichnis).

Portionsgröße	Menge
1 Hand voll	1 Stück Birne, Banane, Pfirsich, Orange
2 Hände voll	Beeren (z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren)
3 – 4 Stück	getrocknetes Obst (z. B. Aprikosen, Pflaumen, Datteln)
1 Glas (ca. 100 ml)	Obstsaft
1 Hand voll	frisches, unzerkleinertes Gemüse (z. B. Tomate, Möhre) oder getrocknete Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen, Linsen, Kichererbsen, Bohnen)
2 Hände voll	zerkleinertes Gemüse (z. B. Blumenkohlrischen, Kohlrabistifte, Zucchini in Scheiben, Salatblätter, Tiefkühlgemüse) oder abgetropftes Konservengemüse (z. B. Mais, Erbsen, Bohnen)
1 Glas (ca. 100 ml)	Gemüsesaft

## Getreide und Co.

Wichtige Energielieferanten sind unter anderem Brot, Müsli, Kartoffeln, Nudeln oder Reis. Im Vergleich zu Weißmehlprodukten enthalten Vollkornprodukte viele wichtige Vitamine, Mineralstoffe und vor allem Ballaststoffe. Letztere führen zu einer längeren Sättigung und fördern die Verdauungsfunktionen. Deshalb sollte auf den Vollkornanteil geachtet werden.



### **Tipp:**

Bei Backrezepten kann gut ein Teil des Weißmehls durch Vollkornmehl ersetzt werden!

## Milch, Joghurt und Co.

Die wichtigsten Calciumquellen für Kinder sind Milch, Milchprodukte und Käse. Am besten eignen sich ungesüßte Milchprodukte, die naturbelassen sind. Mit frischen Früchten oder Kräutern kann schnell ein leckerer Quark zubereitet werden. Für Kinder wird die fettarme Variante empfohlen, damit durch Milchprodukte nicht zu viel Fett aufgenommen wird.



## Fleisch, Wurst und Eier

In tierischen Produkten wie Fleisch- und Wurstwaren stecken neben wertvollem Eiweiß auch wichtige B-Vitamine und Eisen. Allerdings beinhalten diese Lebensmittel auch vermehrt gesättigte Fettsäuren und Cholesterin, die sich bei übermäßigem Verzehr negativ auf das Herz-Kreislauf-System auswirken können. Deshalb sollte sich der Verzehr dieser Produkte auf 2 – 3-mal pro Woche beschränken. Es eignen sich vor allem mageres Fleisch und fettarme Wurstsorten wie z.B. Bratenaufschnitt.



Auch Eier sind wertvolle Lebensmittel für Kinder. 2 Eier pro Woche – auch versteckt in Lebensmitteln – reichen aus.

## Fisch

Fisch ist ein sehr wertvolles Lebensmittel für Kinder und sollte



1-mal in der Woche (75 g) auf den Speiseplan. Denn Fisch enthält leicht verdauliches Eiweiß, ist reich an Jod und ungesättigten Fettsäuren. Vor allem fettreiche Fische wie Lachs und Hering enthalten die hoch geschätzten Omega-3-Fettsäuren, die unter anderem wichtig für die Gehirnentwicklung sind.

Hinsichtlich der Überfischung der Meere sollte auf weniger gefährdete Fischarten zurückgegriffen und zudem auf das MSC-Siegel für nachhaltige Fischerei geachtet werden.

## Fette und Öle

Die Empfehlung von Fetten und Ölen lautet zwar „sparsam“ verwenden, jedoch enthalten sie essenzielle Fettsäuren, die für unsere Ernährung von besonderer Bedeutung sind.



Aufgrund der Fettsäurezusammensetzung von ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind vor allem Olivenöle und Rapsöle zu empfehlen. Aber auch Sojaöl, Walnussöl und Leinöl besitzen ein gutes Fettsäuremuster. Für Salate können gut kaltgepresste Öle verwendet werden. Diese sind zum Anbraten nicht geeignet, hier sollte auf raffinierte Öle (z.B. Rapsöl) zurückgegriffen werden. Tierische Streichfette wie Butter enthalten eher ungünstige gesättigte Fettsäuren. Sie sollten nur wenig verzehrt werden. Im Allgemeinen muss auf versteckte Fette in Lebensmitteln, wie z.B. in Gebäck, Wurstwaren und Fertigprodukten geachtet werden.

### Tipp:

- Butter dünn aufs Brot streichen, sodass man die Poren noch erkennen kann
- Wurst und Käse an der Theke dünn aufschneiden lassen
- Fettrand von Fleisch entfernen

## Süßes und Co.

Süßigkeiten, Chips, Limonaden und Gebäck sind nicht nur bei den Kleinen sehr beliebt. Jedoch enthalten sie oft sehr viel



Zucker und Fett und sind damit sehr kalorienreich. Sie sollten deshalb nur in kleinen Mengen verzehrt werden sollten. Ein ausdrückliches Verbot dieser Lebensmittel sollte aber nicht erfolgen, da mit Verboten oft nur das Gegenteil bewirkt wird und der Heißhunger darauf nur größer wird. Ein bewusster Umgang mit Süßigkeiten und Snacks sollte demnach angestrebt werden.

Für Kinder wird empfohlen nicht mehr als 10% der täglichen Energiezufuhr in Form von Süßem und Co. zu essen.

### Vorsicht!

Der Begriff Zucker versteckt sich hinter vielen Bezeichnungen wie Saccharose, Glucose, Dextrose, Invertzucker, Maltose, Fructose und Lactose.

## Kinderlebensmittel

Wenn es nach der Werbung geht, sind Kinderlebensmittel besonders wertvoll für Kinder. Jedoch halten sie in der Regel nicht das, was sie versprechen, denn sie sind oft überteuert, enthalten zu viel Zucker, Fett und Zusatzstoffe. Zudem sind sie oft mit zu vielen Vitaminen angereichert.

### Quellenverzeichnis

<sup>1</sup> ELLROTT, Thomas (2009). Entwicklung des Essverhaltens im Kindesalter [online]. Verfügbar unter: [http://gesundheitsziele-thueringen.de/fileadmin/redakteur\\_gzt/Kalender/VFED\\_aktuell\\_109\\_Titelthema\\_Ellrott.pdf](http://gesundheitsziele-thueringen.de/fileadmin/redakteur_gzt/Kalender/VFED_aktuell_109_Titelthema_Ellrott.pdf) [16.7.2014]

<sup>2</sup> REINEHR, Thomas et al. (2012). Pädiatrische Ernährungsmedizin – Grundlagen und praktische Anwendung. Verlag: Schattauer

<sup>3</sup> EVB-ONLINE (2010). Ernährungserziehung [online]. Verfügbar unter: [http://www.evb-online.de/glossar\\_ernaehrungserziehung.php](http://www.evb-online.de/glossar_ernaehrungserziehung.php) [18.7.2014]

<sup>4</sup> FELDMANN, Anette (n.d.). Tipps für eine unbeschwerte Ernährungserziehung [online]. Verfügbar unter: <http://www.dlr.rlp.de/Internet/global/themen.nsf/o/844F550DADA60625C125724200365816?OpenDocument> [18.7.2014]

<sup>5</sup> WOELK, Nadine, Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (Hg.) (2011). Der Ernährungskalender für Eltern mit Kindern im Schulalter. Verlag: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung

**Saisonkalender**

### Saisonkalender

Saisonkalender gibt es unter: <https://www.in-form.de/buergerportal/in-form-erleben/saisonkalender/obst-und-gemuese-monat-fuer-monat.html>







# Arbeitsblätter und Rezeptvorschläge

für die

1. und 2. Unterrichtsreihe





# Inhaltsverzeichnis

## Rezepte für die 1. Unterrichtsreihe

1. Cracker, Tomate-Feta-Dip, Kräuter-Dip	39
2. Pfannkuchen mit Apfelkompott	42
3. Kartoffelecken mit Kräuterquark und Gurkensalat	45
4. Hamburger	48

## Arbeitsblätter und Rezeptvorschläge für die 2. Unterrichtsreihe

<b>Afrika:</b>	55
äthiopischer Gemüseintopf	57
<b>Arabien:</b>	58
Fattoush (Botsalat), Fladenbrot, türkisches Fladenbrot	61
<b>Brasilien:</b>	65
brasilianische Pasteten, Brigadeiros, Caipirinha-Bowle	67
<b>China:</b>	70
chinesische Reis- und Nudelpfanne	72
<b>Frankreich:</b>	74
Baguette, Ratatouille	76
<b>Griechenland:</b>	78
Pita-Brot, Tsatsiki, griechischer Joghurt	80
<b>Italien:</b>	83
Pizza	85
<b>Polen:</b>	88
Piroggen mit Hackfleisch	89
<b>Russland:</b>	91
Wareniki, Pelmeni	92
<b>Spanien:</b>	96
Paella, Kinder-Sangria	98
<b>Türkei:</b>	100
Lahmacun, Cacik	102

Guten  
Appetit



## Zeichenerklärung:



„Du brauchst“ Zutaten und Utensilien



abwiegen



rühren



kleine Zutatenzugabe



verkneten



Teig ausrollen



Teig ausstechen oder formen



Backblech

EL = Esslöffel



schneiden



würzen, salzen



in einer Schüssel mischen/ruhen lassen



mit einem Messbecher abmessen



in der Pfanne braten



in einem Topf kochen



im Ofen backen



andere Tätigkeiten

TL = Teelöffel



# Rezeptvorschläge für die 1. Unterrichtsreihe







# Cracker

## Zutaten:

- 50 g Weizenmehl
- 30 g Magerquark
- 30 g kalte Butter oder Margarine
- Salz oder Kräutersalz
- Eventuell Sesam



## Arbeitsanweisung



### Du brauchst:

Schüssel, Löffel, Klarsichtfolie, Nudelholz, Plätzchenausstecher, Backblech, Backpapier



1. Gib das Mehl in eine Schüssel und hebe den Magerquark mit einem Löffel darunter.



2. Schneide die kalte Butter oder Margarine in kleine Stückchen und verteile sie über das Mehl. Gib eine Prise Salz hinzu. Verknete den Teig gut mit den Händen.



3. Wickel den Teig in eine Klarsichtfolie und lege ihn für 30 Minuten in den Kühlschrank.



4. Stelle den Backofen auf 200°C (Umluft).



5. Hole den Teig nach etwa 30 Minuten aus dem Kühlschrank. Wickel ihn aus der Klarsichtfolie. Bestreue die Arbeitsfläche mit etwas Mehl.



6. Nimm das Nudelholz und rolle den Teig sehr dünn aus.



7. Nimm den Plätzchenausstecher und steche damit Cracker aus dem Teig aus.



8. Wenn du möchtest, kannst du auch Sesam auf die Cracker streuen.



9. Lege ein Backblech mit Backpapier aus. Verteile die Cracker darauf.



10. Schiebe das Backblech in den vorgeheizten Backofen und lasse die Cracker etwa 10 – 15 Minuten auf mittlerer Schiene backen.



11. Wenn die Cracker gold-braun aussehen, kannst du sie vorsichtig aus dem Backofen nehmen. Lasse sie noch kurz auf dem Blech abkühlen.

**Lass dir von einem Erwachsenen helfen!**

**Guten Appetit!**

# Tomate-Feta-Dip

## Zutaten:

- 40 g Feta-Käse (Hirtenkäse)
- 40 g Frischkäse
- 1 EL Tomatenmark (20 g)
- 1 EL Kräuter
- Pfeffer und Salz



## Arbeitsanweisung



### Du brauchst:

Brettchen, Schüssel, Esslöffel, Messer, Gabel, kleines Schälchen



1. Gib den Frischkäse in eine Schüssel.



2. Schneide den Feta-Käse auf dem Brettchen in kleine Stücke.



3. Die kleinen Feta-Stücke zerdrückst du mit einer Gabel. Gib den Feta-Käse in die Schüssel zum Frischkäse.



4. Dazu gibst noch: 1 Esslöffel Tomatenmark und 1 Esslöffel Kräuter



5. Rühre alle Zutaten mit einem Löffel gut durch.



6. Würze den Dip mit Salz und Pfeffer.



Guten Appetit!

# Kräuter-Dip

## Zutaten:

- 75 g Naturjoghurt
- 2 EL (Esslöffel) saure Sahne
- 2 TL Teelöffel gehackte Kräuter
- Salz
- Pfeffer



## Arbeitsanweisung



### Du brauchst:

Schüssel, Esslöffel, kleines Schälchen



1. Gib den Joghurt in eine Schüssel.



2. Zu dem Joghurt gibst du: 2 Esslöffel saure Sahne und 2 Teelöffel gehackte Kräuter.



3. Verrühre die Zutaten gründlich mit einem großen Löffel. Es soll schön cremig sein.



4. Würze den Dip mit Salz und Pfeffer.

Guten Appetit!



# Pfannkuchen-Teig

## Zutaten:

- 125 g (Dinkel-) Vollkornmehl
- 125 g (Dinkel-) Mehl
- 180 ml Milch
- 180 ml Sprudelwasser
- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- 2 EL Zucker



## Arbeitsanweisung 1



### Du brauchst:

1 große Rührschüssel, 1 kleine Schüssel, Waage, Messbecher, Schneebesen, Mixer, 1 Abfallschüssel für die Eierschalen



1. Wiege das Mehl ab und gib es in eine große Schüssel. Zum Mehl fügen du noch 2 EL Zucker. Verrühre die Zutaten mit einem Löffel.



2. Schlage die Eier in eine kleine Schüssel auf. Pass auf, dass keine Schalen hinein fallen. Wasche dir danach gründlich die Hände.



3. Verrühre die Eier mit einem Schneebesen oder einer Gabel.



4. Miss mit dem Messbecher 180 ml Milch und 180 ml Sprudelwasser ab.



5. Zu dem Mehl in der großen Schüssel kommen nun die Eier, die Milch, das Wasser und eine Prise Salz.



6. Verrühre die Zutaten solange bis der Teig schön glatt ist.



7. Lass den Teig abgedeckt eine Weile ruhen.





# Apfelkompott

## Zutaten:

- 3-4 Äpfel
- 1 Schluck Apfelsaft
- Zimt



## Arbeitsanweisung 2



### Du brauchst:

Schneidebrettchen, Sparschäler, Abfallschüssel, Teller, Kochlöffel, Topf



1. Wasche die Äpfel.



2. Schäle die Äpfel mit einem Sparschäler. Die Schale darfst du naschen.



3. Schneide die Äpfel 2 mal durch. Entferne das Kerngehäuse.



4. Schneide die Äpfel nun in kleine Stücke. Lege sie zunächst auf einen Teller.



5. Nimm dir einen Topf, stell den Herd an und gib die Apfelstücke hinzu.

**Lass dir von einem Erwachsenen helfen!**



7. Koche die Äpfel weich. Eventuell brauchst du noch etwas Apfelsaft, damit die Äpfel nicht anbrennen.



8. Wer mag, kann sein Apfelkompott mit Zimt verfeinern.



# Pfannkuchen braten

## Zutaten:

- Pfannkuchen-Teig
- Rapsöl



## Arbeitsanweisung 3

**Lass dir von einem Erwachsenen helfen!**



Du brauchst:  
große Löffel, Kochlöffel, Schöpfkelle,  
Pfanne, Pfannenwender, Teller



1. Nimm dir eine Pfanne, stell sie auf den Herd und gib 2 EL Rapsöl hinzu.



2. Lass die Pfanne warm werden.



3. Gib in die Pfanne 1 Kelle von dem Teig. Warte nun bis der Boden fest wird.



4. Wende den Pfannkuchen nun mit einem Pfannenwender.



5. Warte bis der Pfannkuchen von der anderen Seite auch schön fest ist.



6. Nimm ihn heraus und lege ihn auf einen Teller.



7. Halte die fertigen Pfannkuchen solange im Backofen warm bis der restliche Teig verarbeitet ist.

- Guten Appetit! -





# Kartoffelecken

## Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 3 EL Olivenöl oder Rapsöl
- 2 TL Salz
- 2 EL Paprikapulver
- 50 g Grieb



## Arbeitsanweisung



### Du brauchst:

Schneidebrettchen, Sparschäler, Messer, Abfallschüssel, große Schüssel, kleine Schüssel, Esslöffel, Teelöffel, Backblech mit Backpapier, Backofen



1. Schäle die Kartoffeln mit dem Sparschäler.

Wer kann die längste Schale schälen?



2. Lege die Schalen in die Abfallschüssel.



3. Schneide die Kartoffel einmal längs in der Mitte durch. Teile die 2 Stücke nochmals längs mit dem Messer. Somit bekommst du 4 Kartoffelstücke.



4. Lege die Kartoffeln in eine große Schüssel.



5. Gib zu den Kartoffeln:  
3 Esslöffel Öl, 2 Teelöffel Salz und  
2 Teelöffel Paprikapulver



6. Wiege den Grieb ab und vermische ihn mit den Kartoffeln. Dazu kannst du einen Löffel oder deine Hände benutzen.



7. Lege die Kartoffel nun auf ein Backblech mit Backpapier.



8. Stell den Backofen auf 200°C. Schiebe das Blech in den Ofen und stelle die Eieruhr auf 45 Minuten.



9. Die Kartoffeln sind fertig, wenn sie schön gold-braun aussehen.

## Guten Appetit!



# Kräuter-Quark

## Zutaten:

- 125 g Quark
- 2 EL Milch
- 2 EL gehackte Kräuter
- Salz
- Pfeffer



## Arbeitsanweisung



### Du brauchst:

mittelgroße Rührschüssel, Esslöffel, 1 großen Löffel zum Rühren, Schüssel für den Quark zum Servieren



1. Gib den Quark in eine Schüssel.



2. Zu dem Quark gibst du: 2 EL Milch und 2 EL gehackte Kräuter.



Verrühre die Zutaten gründlich mit einem großen Löffel bis es schön cremig aussieht und die Kräuter sich verteilt haben.



3. Würze den Quark mit Salz und Pfeffer bis er angenehm schmeckt.

Guten Appetit!



# Gurkensalat

## Zutaten:

- halbe Gurke
- 1 - 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Rapsöl
- Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Dill oder Petersilie



## Arbeitsanweisung



### Du brauchst:

Schneidebrettchen, Sparschäler, Abfallschüssel, Gemüseraspel, Schüssel, Zitronenpresse, Löffel



1. Schäle die Gurke mit dem Sparschäler.



2. Reibe mit der Gemüseraspel die Gurke in dünne Scheiben. Am besten direkt in eine Schüssel hinein.



3. Bestreue die Gurkenscheiben mit einer guten Prise Salz. Es darf ruhig etwas mehr sein.



Lass die Gurken eine Weile ziehen. In der Zeit kannst du zum Beispiel schon beginnen, den Kräuterquark zuzubereiten.



4. Nun gibst du zu den Gurken das Öl und den Zitronensaft.



5. Füge eine Prise Zucker und Pfeffer hinzu und würze es mit Kräutern.



6. Zum Schluss schmeckst du den Gurkensalat nochmal mit einem Probierlöffel ab.

## Guten Appetit!



# Hamburger

vollkorn-Brötchen (4 Stück)

## Zutaten:

- 125 g Weizenmehl
- 125 g (Dinkel-) vollkornmehl
- 180 ml lauwarmes Wasser
- 1/2 Päckchen Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 1 EL Sesam



## Arbeitsanweisung 1



### Du brauchst:

große Schüssel, kleine Schüssel, Esslöffel, Teelöffel, Messbecher, Backblech mit Backpapier, Backofen



1. Wiege das Mehl ab und mische es in einer großen Schüssel.



2. Nimm von dem vermischten Mehl 3 EL (Esslöffel) Mehl ab. Gib es zunächst in eine andere Schüssel.



3. Gib in die große Schüssel zu dem Mehl die Hefe und 1 TL (Teelöffel) Salz. Verrühre die Zutaten gründlich mit einem Esslöffel.



4. Miss mit dem Messbecher 180 ml (Milliliter) lauwarmes Wasser ab.



5. Gieße das Wasser in die große Schüssel zum Mehl. Verknete alle Zutaten gründlich mit deinen Händen zu einem Teig.



6. Der Teig ist sehr klebrig. Das ist normal. Stelle ihn nun abgedeckt für

15 Minuten an einen warmen Ort.



7. Hat sich der Teig verdoppelt? Dann hat ja alles geklappt.



8. Gib von dem übrigen Mehl etwas auf den Tisch. Darauf legst du den Teig. Auf den Teig kippst du den gesamten Rest des Mehls.



9. Verknete den Teig mit deinen Händen sehr gründlich, bis er nicht mehr klebt. Eventuell brauchst du noch etwas Mehl.



10. Forme 4 Brötchen aus dem Teig. Lege diese auf ein Backblech mit Backpapier. Streue den Sesam auf die Brötchen.



11. Bevor die Brötchen in den Backofen kommen, müssen sie weitere 10 Minuten ruhen, damit sie aufgehen.



12. Stell den Backofen auf 180°C ein. Schiebe die Brötchen hinein. Nun müssen sie 20 - 25 Minuten backen.



# Hamburger

Belag

Zutaten:

- 1 oder 2 Tomaten
- 1/4 Gurke
- 1/2 Zwiebel
- 3 - 4 Gewürzgurken
- 2 - 3 Salatblätter



## Arbeitsanweisung 2



Du brauchst:

Schneidebrettchen, Sparschäler, Messer, Abfallschüssel, Teller



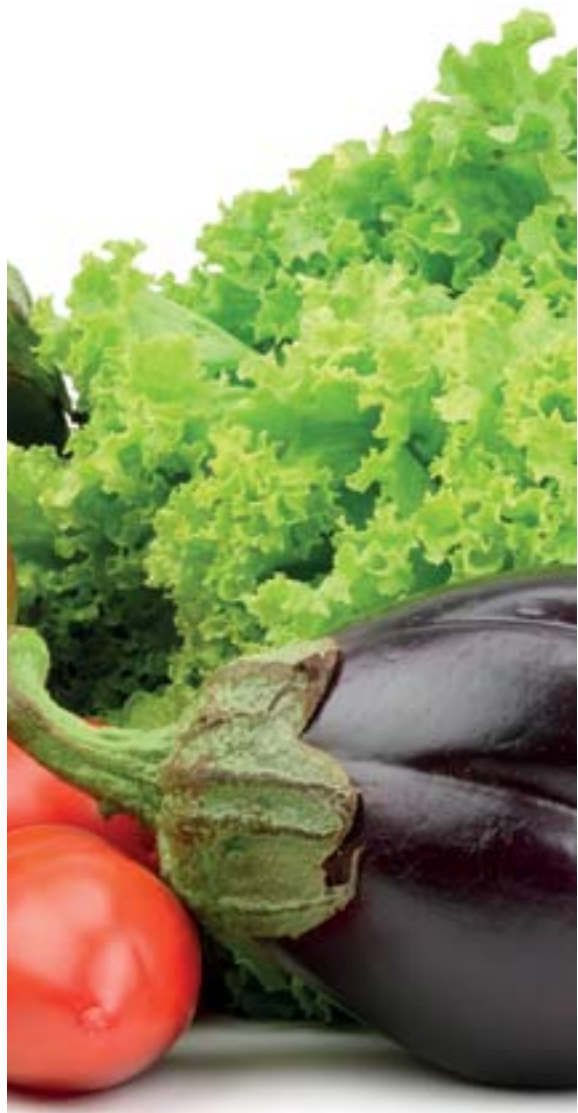
1. Wasche die Gurke, den Salat und die Tomaten.



2. Schneide die Tomaten, Gurken und Zwiebeln in dünne Scheiben.



3. Lege die Zutaten auf einen Teller.





# Hamburger

Burger-Fleisch (3 - 4 Stück)

## Zutaten:

- 300 g Rinderhackfleisch
- Salz
- Pfeffer



## Arbeitsanweisung 3



Du brauchst:

1 Rührschüssel, Gitterrost, Backblech mit Wasser, Backofen



1. Gib das Rinderhackfleisch in eine Schüssel.



2. Würze es kräftig mit Salz und Pfeffer. Knete es gut durch.



3. Forme daraus 3 – 4 flache Burger-scheiben.



4. Lege sie auf den Gitterrost.



5. Stell den Backofen auf die höchste Stufe ein (am besten ist eine Grillfunktion).



5. Unter den Gitterrost schiebst du im Backofen ein Backblech. Darauf soll kaltes Wasser gegeben werden, damit es nicht anfängt zu qualmen.



6. Nach etwa 12 Minuten sind die Burger-Scheiben fertig.

**Lass dir von einem Erwachsenen helfen!**








# Hamburger

Hamburger belegen



## Arbeitsanweisung 4

-  1. Schneide das Brötchen auf.
-  2. Auf die untere Hälfte kannst du ein Salatblatt legen.
-  3. Darauf kommt dann das Burgerfleisch. Streiche darauf Senf, Mayonnaise oder Ketchup. Wie du magst.
-  4. Garniere es mit Gurkenscheiben, Tomatenscheiben und der Zwiebel. Gib darauf Ketchup oder Mayonnaise. So, wie es dir am besten schmeckt.
-  5. Zum Schluss legst du die obere Brötchenhälfte darauf.

Guten Appetit!



# Hamburger

Ketchup selber machen

## Zutaten:

- 3 EL Tomatenmark
- Essig
- 1 EL Zucker
- 1 - 2 EL warmes Wasser
- Salz



## Arbeitsanweisung 5



Du brauchst:

1 Schüssel, 1 Esslöffel, eventuell einen Schneebesen zum Verrühren



1. Gib in eine Schüssel 3 EL Tomatenmark und gieße 2 EL Wasser hinzu.



2. Wenn die Masse zu dick ist, füge noch etwas Wasser hinzu. Ist die Masse zu dünn, füge noch etwas Tomatenmark hinzu.



3. Gib 1 EL Zucker hinzu und schmecke den Ketchup gut mit Salz und Essig ab, sodass er dir schmeckt.

**Lass dir den Ketchup schmecken. Zum Beispiel zu deinen selbst gemachten Hamburger.**



# Arbeitsblätter und Rezeptvorschläge für die 2. Unterrichtsreihe









Afrika ist der zweitgrößte Kontinent der Erde. Die afrikanische Küche wird in vier Regionen eingeteilt: Nordafrikanische Küche (nördlich der Sahara), Äthiopische Küche, Schwarzafrikanische Küche und Südafrikanische Küche.

Afrika hat viele Kulturen und Völker. Deshalb gibt es viele verschiedene Gerichte.

Die afrikanischen Länder mussten in ihrer Geschichte schon viel Leid ertragen. Viele Afrikaner mussten als Sklaven arbeiten und wurden aus ihrem Land vertrieben.

Die afrikanische Küche hat deshalb auch Einflüsse von anderen Ländern. In Südafrika wird die Küche von Briten, Holländern und Indern geprägt. In Mosambik und Angola waren es die Portugiesen, Inder und Araber.

Das Kochen wird von den Müttern an die Töchter weitergegeben.



Gekocht wird immer reichlich. Meistens mehr als für die eigene Familie. Es könnte ja sein, dass ein Gast hereinschaut. Das bringt Glück.

Eine Menüfolge mit Vorspeise, Suppe, Hauptgericht und Nachtisch gibt es nicht. Salate und rohes Gemüse werden kaum gegessen. Dies bekommt das Vieh als Futter. Früchte werden auch kaum gegessen. Sie werden häufig zu Marmeladen oder Gelees zubereitet.

Üblich sind zwei Mahlzeiten: eine am Vormittag und eine am Abend. In den meisten Regionen wird mit den Händen gegessen.

Fleisch wird vor allem als Eintopf zubereitet.

Zur Sättigung wird ein Brei gekocht. Dieser wird aus Maismehl oder einem anderen Getreide hergestellt. In Äthiopien essen sie gerne Brot zu ihrer Mahlzeit.

Das wichtigste ist die Soße. Es ist der Stolz jeder Hausfrau.

Ein Gericht besteht aus: Brei oder Brot, Kartoffeln, Fleisch oder Gemüse und Soße.



## Typische Speisen und Getränke

### Sosaties

– Fleischspieße

### Bobotie

– Lamm-Curry-Auflauf

### Bredie

– Eintopf

### Ugali

– Brei aus Maismehl

### Peri Peri

– Gewürz aus scharfer Chilischote und Kreuzkümmel

### Injera

– flaches Brot

### Makondi

– gebratene Kochbananen

### Biltong

– luftgetrocknetes Rindfleisch (Spezialität Südafrikas)

### Yasa Tibs

– gebratener Fisch auf äthiopische Art

### Yolof

– typisches Gericht aus Westafrika, Eintopf mit Reis, Huhn und Gemüse

### Shuku Shuku

– Nigerianische Kokosplätzchen

### Rooibos-Tee

– Tee vom Rotbuschstrauch



Bobotie



Biltong



Rooibos

# Äthiopischer Gemüse Eintopf

## Zutaten

- 3 - 4 Kartoffeln (oder Süßkartoffeln)
- 2 Möhren
- 1 Paprika
- 2 Zwiebeln
- Öl zum Anbraten
- Kardamom
- Salz und Pfeffer
- Wasser
- Petersilie
- Chili



## Arbeitsanweisung



### Du brauchst:

Schneidebrettchen, Gemüsemesser, Sparschäler, Teller, Topf, Kochlöffel



1. Schäle die Kartoffeln und die Möhren. Wasche die Paprika gründlich mit Wasser ab. Entferne von den Zwiebeln die äußere Schale.



2. Schneide das Gemüse in mittelgroße Würfel. Lege das geschnittene Gemüse auf einen Teller.



3. Nimm dir einen mittelgroßen Topf und stelle ihn auf den Herd. Gib einen Schluck Öl in den Topf und lass die Herdplatte richtig heiß werden. Brate nun das Gemüse im Topf an. Das Gemüse darf ruhig etwas Farbe bekommen.



Würze das Gemüse mit Chili, Kardamom, Pfeffer und Salz.



4. Lösche nun das Gemüse mit Wasser ab. Fülle soviel Wasser in den Topf, bis das Gemüse mit Wasser bedeckt ist.



Lass das Gemüse etwa 20 Minuten leicht köcheln.



5. Zum Schluss schmeckst du den Gemüse-Eintopf nochmals mit Salz, Pfeffer und den anderen Gewürzen ab.



6. Zu dem Eintopf essen die Menschen in Äthiopien gerne Injera (das ist ein weiches Fladenbrot aus Sauerteig) oder Hirsebrei.

**Lass dir von einem Erwachsenen helfen!!!**

**Guten Appetit!**



# Arabien



Jedes Land hat seine ganz eigenen und speziellen Gerichte. Es gibt aber auch viele Gemeinsamkeiten in der arabischen Küche.

In den arabischen Ländern gehören die meisten Menschen dem Islam an. Man bezeichnet sie demnach als Muslime. In ihrer Religion ist Schweinefleisch verboten. Deshalb essen sie hauptsächlich Hühnerfleisch, Rindfleisch oder Lammfleisch.

Am häufigsten essen die Menschen in der arabischen Welt Lammfleisch. Dieses essen sie entweder als Kebab (Spieß mit Grillfleisch) oder gekocht.

Zur Sättigung gibt es häufig Reis, Couscous oder Fladenbrot zu den Gerichten.

In der arabischen Küche werden häufig Linsen und Bohnen zubereitet. Diese werden oft zu Pasten verarbeitet.

Die Menschen trinken dort nur selten Milch. Milch wird meistens zu Joghurt oder Käse verarbeitet.

Das Gemüse wird oft zusammen mit dem Fleisch in einem großen Topf geschmort. Gerne verwenden die Menschen aus den arabischen Regionen getrocknete Früchte und frische Früchte. Diese werden mitgekocht und geben dem Essen eine besondere Note.



Fleischspieße



Couscous



Kichererbsen, Linsen



Joghurt mit Früchten

# Arabien



## Typische Speisen und Getränke

### Falafel

– sind frittierte Klopse aus Bohnen oder Kichererbsen

### Auberginenauflauf

### Couscous

**Hummus** (Kichererbsenpüree)

**Kaffee:** Kaffee wird sehr gerne getrunken. Dieser wird oft mit Kardamom gewürzt.

**Tabouleh** (Petersiliensalat)

**Fattoush** (Brot-Salat)

**Köfte** (Fleischnäpfe)

**Kleetsche** (Dattelplätzchen)

**Syrisches Auberginenmus**

**Muhallabia** (süßer Reispudding)

**Ma'amoul** (mit Datteln gefüllte Gebäckstücke)

**Baklava** (Gebäck aus Blätterteig, gefüllt mit gehackten Walnüssen, Pistazien oder Mandeln)

**Sellou** (afrikanisches Dessert)

### Arabische Gewürze:

Safran, Koriander, Kumin, Petersilie, Minze, Knoblauch, Zimt, Kreuzkümmel, Kardamom



Couscous



Köfte



Baklava





Gläubige Muslime verzehren nur Lebensmittel, die halal sind! Aber was bedeutet eigentlich halal?

Der Begriff stammt aus dem Arabischen und heißt so viel wie „erlaubt“. Im Koran (Heilige Schrift des Islams) wird ganz genau beschrieben, was halal ist. Demnach dürfen nur Tiere gegessen werden, die nach einem bestimmten islamischen Verfahren geschlachtet wurden. Dieses Ritual wird auch als „Schächten“ bezeichnet.

Als haram werden Lebensmittel bezeichnet, die verboten sind.

Gläubige Muslime dürfen keine Lebensmittel essen, in denen noch Blut oder Alkohol vorhanden ist.

Außerdem darf kein Schweinefleisch verzehrt werden.

Alkohol darf laut Koran nicht getrunken werden und ist somit verboten.



Welche Lebensmittel sind betroffen?

- Gelatine, die aus Schweinefleisch hergestellt wird (z.B. in Gummibärchen, Cremespeisen)
- einige Zusatzstoffe

## Ramadan

Der Ramadan ist der Fastenmonat der Muslime. Ramadan heißt ein Fastenmonat im Islamischen Kalender. Er dauert 30 Tage. Die Muslime fasten in dieser Zeit, um besonders an ihren Glauben zu denken. Sie wollen somit ihrem Gott Allah näher kommen. Der Ramadan endet mit dem Fest des Fastenbrechens. In der Türkei heißt das Fest Zuckerfest.

Gefastet wird vom Beginn der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang.

In dieser Zeit darf nichts gegessen und getrunken werden. Außerdem sollen die Muslime sich innig mit ihrem Glauben beschäftigen und freundlich zu anderen Menschen sein.



# Fattoush (Brotsalat)

## Zutaten

- 1 Fladenbrot
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Aubergine
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Paprika
- halbe Gurke
- 1 Tomaten
- Petersilie
- frische Minze
- (Feta-Käse)
- Salat



## Arbeitsanweisung



### Du brauchst:

Schneidebrettchen, Messer, Sparschäler, kleine Schüssel, große Schüssel, Esslöffel, Teelöffel, Backblech, Backpapier



### **Backofen-Gemüse**

1. Wasche die Aubergine und die Paprika! Schneide die Aubergine und die Paprika in mittelgroße Würfel. Lege sie in eine Schüssel.



2. Schneide 2 Frühlingszwiebeln in Ringe und reibe den Knoblauch ganz fein.



3. Gib die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch zu den Auberginen und würze die Zutaten mit Salz und Pfeffer. Gib außerdem 1 EL Olivenöl hinzu.



4. Verteile die Zutaten auf einem Backblech (Backpapier). Achte darauf, dass die Stücke nicht übereinander liegen. So lässt sich das Gemüse besser rösten.



5. Das Gemüse soll im Backofen solange grillen, bis sich die Auberginen



hellbraun verfärben. Dann in eine Schüssel geben.

### **Gemüse für den Salat**



1. Wasche das Gemüse! Schäle die Gurke und schneide sie in Würfel. Entferne von den Tomaten den Strunk und schneide sie in Stücke. Schneide die Paprika in Würfel.



2. Nimm dir ein bis zwei Frühlingszwiebeln und schneide den weißen Teil in feine Ringe. Der grüne Teil soll ganz fein und klein geschnitten werden.



3. Wasche die Petersilie gründlich. Entferne die Stiele. Die Blätter sollen grob geschnitten werden.



4. Wasche die Minze gründlich. Entferne die Stiele. Schneide die Blätter grob.



5. Schneide oder reiße den Salat in mittelgroße Stücke.



6. Lege das geschnittene Gemüse in eine Schüssel.

# Fattoush (Brotsalat)


## Zutaten Dressing


- 3-4 EL Olivenöl
- etwas Saft einer Zitrone
- schwarzer Pfeffer
- 3-4 TL Sumak
- Salz




## Arbeitsanweisung

### Dressing

 1. Vermische das Olivenöl, den Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Sumak gründlich in einer Schüssel.

 2. Schmecke es gut ab. Eventuell brauchst du noch mehr Salz.

Das Dressing gibst du über deinen Salat.

 Wer mag, kann sich seinen Salat zusätzlich mit Feta-Käse verfeinern oder das Fladenbrot mit einem Klecks Joghurt-Dip essen.

Guten Appetit!



# Fladenbrot

Zutaten (ergibt etwa 10 Stück)

- 150 g Mehl
- 100 g Hartweizengrieß
- 1 TL Salz
- 120 ml Wasser



## Arbeitsanweisung



Du brauchst:

Waage, Messbecher, große Schüssel, Esslöffel, Teelöffel, Trockentuch zum Abdecken, Nudelholz, beschichtete Pfanne



1. Wiege das Mehl ab und den Hartweizengrieß ab. Gib beides in eine Schüssel.



2. Dazu gibst du 1 TL Salz.



3. Miss mit einem Messbecher 120 ml warmes Wasser ab und gib es zu den anderen Zutaten in der Schüssel.



4. Verknete alle Zutaten zu einem festen Teig. Forme den Teig zu etwa 10 Kugeln. Stelle die Kugeln abgedeckt für 30 Minuten an einen warmen Ort.



5. Schütte etwas Mehl auf deine Arbeitsfläche. Rolle die Teigkugeln nacheinander darauf sehr dünn aus.



6. Nimm dir eine große Pfanne. Stell den Herd an und lass die Pfanne heiß

werden. Backe ohne Öl die Teigfladen von beiden Seiten hellbraun an.

**Lass dir von einem Erwachsenen helfen!!!**



7. Wische mit Küchenpapier immer wieder die Pfanne aus, sonst brennt das Mehl an.



8. Die Fladenbrote stapeln und lauwarm oder kalt servieren.

Guten Appetit!



# türk. Fladenbrot

## Zutaten

- 500 g Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 2 TL Salz
- halber TL Zucker
- 5 EL Olivenöl
- 270 ml Wasser
- 10 g Sesam



## Arbeitsanweisung



### Du brauchst:

Waage, Messbecher, große Schüssel, Esslöffel, Teelöffel, Trockentuch zum Abdecken, Backpapier, Backblech, Gabel



1. Wiege das Mehl ab. Gib das Mehl in eine große Schüssel.



2. Gib zu dem Mehl ein 1 Päckchen Trockenhefe, 2 Teelöffel Salz und einen halben Teelöffel Zucker. Verrühre alles gut mit einem Esslöffel.



3. Füge noch 5 Esslöffel Olivenöl hinzu.



4. Miss mit einem Messbecher genau 270 ml lauwarmes Wasser ab. Gib das Wasser nach und nach zu dem Mehl in die große Schüssel.



5. Knete alle Zutaten mit deinen Händen richtig gut durch. Der Teig sollte sich leicht vom Schüsselrand lösen, ohne zu kleben.



6. Stelle den Knetteig abgedeckt für etwa 30 Minuten an einen warmen Ort.



7. Ist der Teig schön aufgegangen? Forme aus der Teigkugel ein Fladenbrot. Lege es auf ein Backblech mit Backpapier.



8. Stich mit einer Gabel mehrfach in den Teig und ritze die Oberfläche mit einem Messer rautenförmig in (siehe Bild oben).



9. Befeuchte das Fladenbrot leicht mit Wasser und streue die Sesamsamen darüber.



10. Decke nun das Fladenbrot nochmals mit einem Küchentuch ab und stelle es für etwa 20 Minuten an einen warmen Ort.



11. Stell den Backofen auf 200°C und backe das Brot auf mittlerer Schiene etwa 25 Minuten.

**Guten Appetit!**



# Brasilien



Brasilien hat viele Kulturen und Völker. Deshalb gibt es viele verschiedene Gerichte. In Brasilien leben zum Beispiel viele Menschen, deren Vorfahren aus Afrika stammen. Somit gibt es in der brasilianischen Küche auch afrikanische Einflüsse. Auch die Vorfahren aus Portugal bestimmen die brasilianische Küche, ebenso die indianischen Ureinwohner.

In Brasilien essen die Menschen viel schwarze Bohnen, Maniok und Reis. Das Nationalgericht heißt Feijoada und ist ein Bohneneintopf mit Fleisch. Brasilien ist ein riesiges Land. Die Fahrten von einer Stadt zur anderen können deshalb sehr lange dauern. Darum gibt es an den Straßen viele Verpflegungsstationen. Dort kann man zum Beispiel Sandwichs (Sandes) kaufen oder warme Speisen, wie Fleisch mit Bohnen und Speck.

Das Nationalgetränk der Brasilianer ist der Caipirinha. Dieser Cocktail ist auch ohne Alkohol ein sehr erfrischendes Getränk. Die Brasilianer essen nur sehr wenig zum Frühstück. Später am Tag essen sie mehr. Beim Frühstück darf aber nicht die Maniokwurzel fehlen (zum Beispiel Maniokbrei mit Bananen). Sie ist sozusagen die brasilianische Kartoffel.

Das Abendessen findet sehr spät statt. Ähnlich wie in China gibt es viele Unterschiede, was wo gegessen wird, weil das Land so groß ist.

Gegessen wird z.B. Vatapá, ein Püree aus getrockneten Krabben, Nusskernen und Kokosmilch oder Sarapatel - eine Mischung aus Leber, Herz, Tomaten, Paprikaschoten, Zwiebeln und Soße.



Maniok mit Reis



Caipirinha



Leber mit Gemüse



## Typische Speisen und Getränke

**Maniok**

**Canjica**

(Nachtisch aus Mais, Milch und Zucker)

**Brigadeiro oder Negrinho**

(Praline aus Kondensmilch, Butter, Kakao, besonders beliebt bei Kindergeburtstagen)

**Bobó de camarão**

(gekochter Maniok, Dandéöl, Knoblauch und Tomaten)

**Pizza banana**

**Feijoada**

**Caipirinha**



Brigadeiros



Canjica

Bom apetite!



Feijoada mit Caipirinha und Gemüse

# bras. Pasteten

## Zutaten für den Teig

- 300 g Mehl
- 2 TL Salz
- 3 EL Öl
- 100 ml warmes Wasser



## Arbeitsanweisung



### Du brauchst:

Küchenwaage, Messbecher, Esslöffel, Schüssel, runde Ausstechform, Nudelholz, Klarsichtfolie



1. Wiege mit der Küchenwaage das Mehl ab.



2. Schütte das Mehl in eine Schüssel und verrühre es mit dem Salz.



3. Miss mit dem Messbecher 100 ml warmes Wasser ab. Gib es zu dem Mehl.



4. Füge noch 3 EL Öl hinzu.



5. Verrühre die Zutaten zunächst mit einem Löffel. Knete dann alles gut mit deinen Händen durch.



6. Wenn der Teig noch zu trocken ist, gib einen Schluck Wasser hinzu. Ist der Teig noch zu klebrig, gib etwas Mehl dazu.



7. Forme aus dem Teig eine Kugel. Wickel sie in eine Klarsichtfolie. Lege den Teig für mindestens eine halbe Stunde in den Kühlschrank. Je länger, desto besser.



8. Wenn der Teig sich genug abgekühlt hat, holst du ihn wieder aus dem Kühlschrank. Wickel die Folie ab.



9. Bestäube deine Arbeitsfläche mit Mehl. Nimm ein Stück vom Teig und rolle es sehr dünn aus. Je dünner der Teig, desto knuspriger werden die Pasteten.



10. Steche aus dem Teig Kreise oder Vierecke aus.



11. Gib mit einem Löffel einen Klecks von der Füllung darauf. Klappe den Teig um und drücke die Enden mit einer Gabel zusammen.



12. Lege die Pasteten auf einen Teller nebeneinander. Lege sie nicht übereinander. Sonst kleben sie zusammen.



13. Jetzt werden sie noch in heißem Öl frittiert. **(Von einem Erwachsenen!)**



14. Fertig ist die typisch brasilianische Spezialität. Diese gibt es an jeder Straßenecke in Brasilien zu kaufen.

Guten Appetit!



# Brigadeiros

Zutaten (für ca. 20 Pralinen)

- 3 EL ungesüßter Kakao
- 1 EL Butter
- 1 Dose (400 ml) gesüßte Kondensmilch (z.B. Milchmädchen)
- Schokostreusel

(brasilianische Pralinen,  
die beliebt sind bei  
Kindergeburtstagen)



## Arbeitsanweisung



Du brauchst:

Esslöffel, kleiner Topf, Rührlöffel,  
Teller, kleines Schälchen



1. Gib 3 EL Kakaopulver, 1 EL Butter  
und 1 Dose gesüßte Kondensmilch in  
einen kleinen Topf.



2. Stelle den Topf auf den Herd und  
erhitze die Masse. Rühre regelmäßig  
um, damit nichts anbrennt. Lass die  
Masse solange kochen, bis sie dicker  
wird und sich vom Topfrand löst  
(etwa 10 Minuten).

**Lass dir von einem Erwachsenen  
helfen!**



3. Nun nimmst du den Topf vom Herd  
und stellst ihn bei Seite. Lass die Mas-  
se soweit abkühlen, bis sie sich gut  
anfassen lässt.



4. Forme aus der Masse kleine Kugeln  
und wälze sie in den Schokostreuseln.  
Lege sie auf einen Teller.

Guten Appetit!



# Caipirinha-Bowle

Zutaten (für ca. 20 Portionen)

- 10 Limetten (unbehandelt)
- 80 g brauner Rohrzucker
- 1 Flasche Ginger Ale
- 1 Flasche Mineralwasser
- gestobenes Eis oder Eiskwürfel



## Arbeitsanweisung



Du brauchst:

Bowle-Gefäß oder große Glaskanne, Zitronenpresse, Brettchen, Schneidemesser, Küchenwaage, Gläser



1. Presse sechs Limetten aus und gib den Saft in die Glaskanne.



2. Wasche die anderen vier Limetten gründlich mit heißem Wasser ab. Schneide die Limetten viermal durch und gib sie zu dem Limettensaft in die Glaskanne.



3. Wiege mit der Küchenwaage 80 g braunen Zucker ab. Gib den Zucker auch in die Kanne und rühre alles mit einem Löffel um.



Nun müssen der Limettensaft, die Limetten und der Zucker mindestens eine Stunde durchziehen.



4. Kurz vor dem Servieren kippst du eine Flasche Ginger Ale und eine Flasche Mineralwasser dazu. Fülle es noch mit Eiskwürfeln oder zerstoßenem Eis auf und fertig ist dein Cocktail.







## **Wie und was essen die Chinesen? Und wie verhalten sie sich bei Tisch?**

Die Chinesen essen sehr wenig Lebensmittel aus Milch.

Der Grund: Die meisten Chinesen vertragen keine Milch. In vielen anderen asiatischen Ländern ist das auch oft so.

Zur Sättigung essen die Chinesen gerne Reis, Nudeln oder Tofu.

Die beliebteste Fleischsorte der Chinesen ist Schweinefleisch. Sehr gerne essen sie auch Huhn, Rind oder Ente.

In manchen Teilen Chinas essen die Menschen auch Hunde- oder Katzenfleisch. Dies kommt jedoch nur sehr selten vor.

Die Tischsitten unterscheiden sich von unseren deutschen Tischmanieren. Schmatzen und lautes Schlürfen bei Tisch ist erlaubt. Das Reden mit vollem Mund oder Rülpsen ist auch normal.

Die Chinesen passen sich aber immer mehr den Tischmanieren aus Europa an und essen immer anständiger.

Das Essbesteck der Chinesen sind die Essstäbchen. Eine Suppe wird geschlürft. Erst durch das Schlürfen schmeckt man die Zutaten und Aromen. Chinesen essen am Tisch. Auf diesem befindet sich meistens eine drehbare Platte. Auf dieser Platte steht dann das Essen, von dem sich jeder bedient.

Die Chinesen essen meistens 3-mal warm. Zum Frühstück gibt es eine warme Reissuppe mit etwas salzigem Gemüse oder eine scharfe Nudelsuppe. Die Hauptmahlzeit ist das Abendessen.

Das Nationalgetränk der Chinesen ist Tee. Sie trinken ihn zu jeder Mahlzeit und Tageszeit.



Suppe mit Gemüse, Fleisch und Reis



Auswahl verschiedener Fleisch- und Gemüsesorten



chinesischer Tee



## Typische Speisen und Spezialitäten

### Geflügel

#### Vorspeisen

Blumenkohl süß-sauer mit Sesamöl, Glasnudeln mit Sojasprossen, Gurke scharf

#### Reis und Nudeln

gekochter Reis, gebratener Reis

#### Fleisch und Gemüse

Chop Suey (gebratenes Fleisch mit vielen Sorten an Gemüse)

Huhn mit Paprika, Knuspriges Huhn

Huhn mit Erdnüssen

#### Suppen

Süß-sauer-scharfe Suppe, Fischsuppe

Auf die richtige Würze kommt es an:  
Sojasoße, Ingwer, Chili

Die Chinesen kochen viel und gerne mit frischem Gemüse. Zum Beispiel mit Sojasprossen, Bambussprossen, Zuckerschoten, Brokkoli, Paprika oder Chinakohl.

**Jiaozi** (mit Gemüse oder Garnelen gefüllte Teigtaschen)

#### Frühlingsrollen

#### Chinesische Nudelsuppe

#### Gemüse mit Glasnudeln

#### Peking-Ente

#### Reis



Reisvariationen



Reisfelder



auch Reis wird mit Stäbchen gegessen

# chin. Reispfanne Nudelpfanne

Zutaten (für ca. 25 kleine Portionen)

- 400 g asiatische Nudeln
- 400 g Reis
- 3 Paprika
- 6 Möhren
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- Cayennepfeffer, Pfeffer
- 3-4 EL Rapsöl
- 3-4 EL Sojasoße
- Brokkoli
- Chinakohl
- Porree
- Salz
- 6 Eier



## Arbeitsanweisung



Du brauchst:

Topf, Sparschäler, Teller, (Wok oder Pfanne, Esslöffel, Brettchen, Schneidemesser, Pfannenwender



1. Koche die Nudeln und/oder den Reis nach Packungsanleitung.



2. Schneide von dem Brokkoli kleine Röschen ab. Gib diese in einen Topf und bedecke das Gemüse mit Wasser. Koche den Brokkoli in Salzwasser bissfest.



3. Schäle die Möhren. Schneide sie in sehr feine Streifen. Lege sie zunächst auf einen Teller.



4. Schneide die Lauchzwiebeln und den Porree in feine Ringe. Lege sie auch auf den Teller.



5. Wasche die Paprika gründlich und schneide sie in feine Streifen. Lege sie ebenfalls auf den Teller.



6. Schneide den Chinakohl in kleine Stücke und lege diesen auf einen Extrateller.



7. Nimm dir eine große Pfanne oder wenn vorhanden einen Wok. Lass die Pfanne auf dem Herd heiß werden und gib 3 Esslöffel Rapsöl hinzu. Brate zunächst die Möhrenstifte und Paprika scharf an. Dann gibst du die den Porree, Zwiebeln und Frühlingszwiebeln dazu.

**Lass dir von einem Erwachsenen helfen!**



8. Füge nach und nach das restliche Gemüse dazu und brate alles gut an. Würze das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Sojasoße.



9. Hebe unter das Gemüse die Nudeln und/oder den Reis.





10. Zum Schluss kommen noch die Eier hinzu. Schlage sie vorher in eine Schüssel auf und verrühre sie gut mit einer Gabel oder einem Schneebesen. Schütte die verquirlten Eier zu dem Gemüse und den Nudeln/Reis.





## Arbeitsanweisung

-  11. Lass die Eier in der Pfanne bei kleiner Hitze stocken. Dabei vorsichtig mit dem Pfannenwender am Pfannenboden entlang rühren bis das flüssige Ei fest ist.
-  12. Schmecke alle Zutaten zu guter Letzt mit der Sojasaße und Pfeffer ab.

Guten Appetit!



# Frankreich



Die Französische Nationalflagge (wird auch als Trikolore bezeichnet) und steht für Blau = Freiheit, Weiß = Gleichheit und Rot = Brüderlichkeit.

Das Wahrzeichen von Paris und ganz Frankreich ist der Eiffelturm. Er ist 324 Meter hoch. Er wurde nach dem Franzosen Gustave Eiffel benannt. Er plante den Turm und ließ ihn errichten.

## Essen und Trinken

Kennst du den Spruch „Essen wie Gott in Frankreich“? Gut kochen und essen zu können bedeutet in Frankreich sehr viel. Es gibt sogar Hochschulen, die sich mit der hohen Kochkunst befassen („Haute Cuisine“). Frankreich ist vor allem für seinen Käse, Baguette und Wein bekannt. Aber auch besondere Speisen wie Schnecken werden gegessen.

Das Frühstück fällt bei den Franzosen eher klein aus. Meistens besteht es aus einem Kaffee, einem Croissant oder einem Stück Baguette mit Marmelade.

Die wichtigsten Mahlzeiten in Frankreich sind das Abendessen und das Sonntagsessen. Sie bestehen meistens aus drei Gängen: Vorspeise, Hauptspeise und Nachspeise. Dazu wird Baguette gereicht. Nach dem Essen folgen eine Käseplatte und danach ein Dessert.



Eiffelturm



Croissant mit Marmelade



lavendelfelder in Frankreich





## Typische Speisen und Getränke

### Baguette

### Quiche

– pikanter Kuchen, der mit Eiermilch zubereitet wird

### Flammkuchen

### Ratatouille

– geschmortes Gemüsegericht mit Tomaten, Paprika, Zucchini, Zwiebeln und Auberginen

### Zwiebelsuppe

### Escargot

– Schnecken

### Bouillabaisse

– Fischsuppe

### Tarte Tatin

– Apfelkuchen

### Coq au vin

– geschmortes Huhn in Rotweinsauce

### Croissant

### Crêpe

– dünner Pfannkuchen

### Mousse au chocolat

– Schokoladenschaum

### Crème brûlée

– Süßspeise aus Eigelb, Sahne und Zucker

### Tarte au citron

– Zitronenkuchen



Quiche



Escargot



Crêpes

Bon appétit!

# Baguette

## Zutaten

- 250 g Weizenmehl
- 1 Packung Trockenhefe
- 125 ml warmes Wasser
- 2 TL Salz



## Arbeitsanweisung



### Du brauchst:

Waage oder Messbecher, große Schüssel, Esslöffel, Teelöffel, Trockentuch zum Abdecken, Backpapier, Backblech



1. Wiege das Mehl ab und gib es in eine große Schüssel.



2. Füge zu dem Mehl ein Päckchen Trockenhefe und 2 Teelöffel Salz. Verrühre alle Zutaten gut mit einem Esslöffel.



3. Miss mit einem Messbecher genau 125 ml lauwarmes Wasser ab. Gieße das Wasser zu dem Mehl in die große Schüssel.



5. Verknete die Zutaten mit deinen Händen. Am besten wird der Teig, wenn er mindestens 5 Minuten kräftig geknetet wird.



6. Nun muss sich der Teig erst einmal ausruhen. Stelle ihn dazu abgedeckt für etwa 30 Minuten an einen warmen Ort.



7. Stell den Backofen etwa 10 Minuten vorher an (ca. 200°C).



8. Hat sich der Teig genug ausgeruht und ist nun ganz dick geworden? Nun kannst du aus dem Teig eine schöne Baguette-Stange formen und sie auf ein Blech mit Backpapier legen.



9. Das Baguette ist fertig, wenn es von außen schön gold-gelb aussieht.

Guten Appetit!

# Ratatouille

## Zutaten

- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- halbe Knoblauchzehe
- frischer Rosmarin
- frischer Thymian
- 1 EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl



## Arbeitsanweisung



### Du brauchst:

Brettchen, Schneidemesser, Topf, Esslöffel, Kochlöffel



1. Wasche das Gemüse und schneide es in kleine Würfel. Lege es zunächst auf einen Teller.



2. Nimm dir einen großen Topf und gib einen Schuss Olivenöl hinzu. Lass das Öl warm werden.



3. Brate nun das Gemüse kräftig an. Verrühre es gelegentlich mit einem Kochlöffel.



5. Füge etwa 1 EL Tomatenmark zum Gemüse und verrühre es. Lösche das Gemüse mit einem Schluck Wasser ab (etwa 1 Glas mit Wasser gefüllt).

**Lass dir von einem Erwachsenen helfen!**



6. Würze das Gemüse kräftig mit Salz und Pfeffer und gib die Kräuter hinzu.



7. Das Gemüse muss nun etwa 10 Minuten bei mittlerer Temperatur einköcheln.

Guten Appetit!







## Mahlzeiten:

### Frühstück

Wie in vielen südlichen Ländern fällt das Frühstück sehr einfach aus. Es besteht aus einer Tasse Tee oder einem Kaffee. Dazu gibt es eventuell noch ein kleines Gebäck. Manche essen auch ein Stück Käse, Oliven oder ein bisschen Joghurt.



Choriatiki

### Mittagessen

Wird erst spät begonnen. Zwischen 14 und 15 Uhr.

Es werden vor allem leichte Speisen gegessen. Zum Beispiel Salate, Gemüse und dazu Fisch. Die Erwachsenen trinken gerne auch ein Glas Wein zu ihrem Essen.



Souvlaki (Fleischspieß)

### Abendessen

Es ist normal, dass erst sehr spät am Abend gegessen wird. Es kann vorkommen, dass man sich erst um 22 Uhr zum Essen trifft. Das Abendbrot ist für viele Griechen die Hauptmahlzeit und fällt oft sehr reichlich aus.

Die Menschen in Griechenland sind sehr gesellig. Für sie hat das gemeinsame Essen eine große Bedeutung. Es wird viel gesprochen und viele Informationen ausgetauscht.



Reichhaltige Variation zum abendessen



## Griechisches Menü:

Ein griechisches Menü kann aus bis zu fünf Gängen bestehen. Vor allem an Festtagen wird solch ein Menü serviert. Gestartet wird mit einer Suppe. Nebenbei gibt es sogenannte Mezedes (Appetithäppchen, z.B. Tsatsiki oder Oliven). Immer dabei ist auch ein Salat. Zum Hauptgang gibt es meist 2 bis 3 Hauptgerichte mit verschiedenen Beilagen (z.B. Reis, Kartoffeln, Pommes). Als Nachtisch gibt es Oliven und Käse oder eine süße Nachspeise. Die Erwachsenen trinken auch gerne einen Mokka.

## Griechische Küche

### Griechisches Brot

– Hauptnahrungsmittel der Griechen. Sehr bekannt ist das Pita (Fladenbrot).

### Griechisches Gemüse

– Gemüse wird sehr viel in der griechischen Küche verwendet. Sei es frisch in Salaten oder geschmort für Soßen oder als Ofengemüse. Sehr beliebt sind Tomaten, Auberginen, Gurken, Bohnen, Artischocken oder Zucchini.

### Fleisch und Fisch

– Es wird sehr viel mit Fisch und Meeresfrüchten gekocht. Beliebt sind Makrele, Schwertfisch, Oktopus, Kalamari und Muscheln. Sehr beliebte Fleischsorten sind Lamm- und Ziegenfleisch. Aber auch Schweinefleisch und Hühnchen.

## Griechischer Käse und Joghurt

– Der Käse wird hauptsächlich aus Schafs- oder Ziegenmilch hergestellt. Der bekannteste Käse ist der Feta. Der Joghurt hat mehr Fett und ist dicker als der deutsche Joghurt.



gefüllte Weinblätter

## Typische Speisen und Getränke:

gefüllte Weinblätter (Dolmadakia)

Pita

Tsatsiki

Gyros

Souvlaki (Fleischspieß)

Moussaka

Griechischer Bauernsalat (Choriatiki)

Bifteki (Frikadelle)



# Pita-Brot

## Zutaten

- 250 g Mehl
- halbes Päckchen Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 1 EL Zucker
- 1 EL Olivenöl
- 150 ml lauwarmes Wasser



## Arbeitsanweisung



### Du brauchst:

Waage und/oder Messbecher, große Schüssel, Esslöffel, Teelöffel, Trockentuch zum Abdecken, Backpapier, Backblech



1. Wiege das Mehl ab. Gib das Mehl in eine große Schüssel.



2. Gib zu dem Mehl ein halbes Päckchen Trockenhefe, 1 Teelöffel Salz und einen Teelöffel Zucker. Verrühre alles gut mit einem Esslöffel.



3. Füge noch 1 Esslöffel Olivenöl hinzu.



4. Miss mit einem Messbecher genau 150 ml lauwarmes Wasser ab. Gib das Wasser nach und nach zu dem Mehl in die große Schüssel.



5. Knete alle Zutaten mit deinen Händen oder einem Handrührgerät mit Knethaken richtig gut durch. Der Teig sollte sich leicht vom Schüsselrand lösen, ohne zu kleben.



6. Stelle den Knetteig abgedeckt für etwa 20 Minuten an einen warmen Ort.



7. Ist der Teig schön aufgegangen? Dann knete ihn nochmals gut mit deinen Händen durch. Forme aus der Teigkugel zwei flache Brote. Lege sie auf ein Backblech mit Backpapier.



10. Decke nun das Fladenbrot nochmals mit einem Küchentuch ab und stelle es für etwa 20 Minuten an einen warmen Ort.



11. Stell den Backofen auf 200°C und backe das Brot auf mittlerer Schiene etwa 25 Minuten.

## Guten Appetit!

Zum Pita-Brot passt gut Tsatsiki und frisches Gemüse. Zum Beispiel Gurke, Tomate, Salat, Paprika.

# Tsatsiki

## Zutaten

- 250 g Joghurt
- Halbe Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl
- 1 Stück Gurke
- Salz und Pfeffer



## Arbeitsanweisung



### Du brauchst:

Schüssel, Esslöffel, Teelöffel, Gemüseraspel



1. Wiege den Joghurt ab und gib ihn in die Schüssel.



2. Reibe eine halbe Knoblauchzehe und gib sie zum Joghurt.



3. Raspel mit einer Gemüsereibe die Gurke ganz fein und gib sie ebenfalls zum Joghurt.



4. Zum Schluss fügst du noch einen TL Olivenöl hinzu und schmeckst es gut mit Salz und Pfeffer ab.

Guten Appetit!



# griech. Joghurt

## Zutaten

- 250 g (griechischer) Joghurt
- flüssiger Honig
- Walnüsse



## Arbeitsanweisung



Du brauchst:  
Schüssel



1. Verteile den Joghurt in Schälchen.  
Gib darüber den flüssigen Honig.



2. Wenn du magst, legst du noch ein  
paar Walnüsse oben drauf.

Guten Appetit!





## Mahlzeiten:

Das gemeinsame Essen ist den Italienern sehr wichtig. Am liebsten genießen sie ihre Mahlzeiten gemeinsam mit ihrer Familie, Freunden oder Gästen. Gerne gehen sie zum Essen auch in ein Restaurant

### Italienische Küche

Italien ist das Land der Nudeln. Es gibt etwa 250 Nudelsorten. Nudeln werden auch Pasta genannt. Italiener verwenden zum Kochen gerne frische Kräuter, wie Basilikum, Oregano oder Rosmarin. Olivenöl darf in einem italienischen Haushalt nicht fehlen. Viele Speisen werden damit zubereitet. Frisches Gemüse und Obst wird oft in den Gerichten verarbeitet. Die italienische Küche hat viele einfache Gerichte, dafür schmecken sie aber umso leckerer!

### Italienisches Menü

Ein Menü beginnt meistens mit einem Antipasti – zum Beispiel in Öl eingelegtes Gemüse, Bruschetta mit Tomate, Tomate Mozzarella (Caprese). Danach folgt der Hauptgang – zum Beispiel Pizza, Pasta, Calzone, Risotto oder frischer Fisch. Zum Schluss gibt es noch ein Dessert – zum Beispiel Tiramisù, Panna Cotta oder Quarkspeisen.

### Frühstück (colazione)

Das morgendliche Nahrungsmittel vieler Italiener ist ein Kaffee (caffè), ein heißer Espresso, ein Cappuccino oder ein Latte Macchiato. Den meisten Italienern reicht ein Getränk und ein kleines Gebäckstück zum Frühstück. Das italienische Frühstück fällt somit sehr einfach aus.

### Mittag (pranzo)

Mittags wird üblicherweise eine kleine warme Mahlzeit eingenommen. Dabei kann die Pause bis zu drei Stunden dauern. Gegessen wird entweder zuhause oder in einer Trattoria (das ist ein kleines Restaurant). Die Mahlzeit fällt wesentlich üppiger aus als das Frühstück. Das Mittagessen beginnt etwa ab 13 Uhr. Die Pause endet spätestens 17 Uhr. Weil die Mittagspause so lange ist, wird auch länger in den Abend hinein gearbeitet.

### Abendessen (cena)

Das Abendessen beginnt etwa 20 Uhr (im Sommer meistens noch viel später) und ist die Hauptmahlzeit der Italiener. Die Italiener essen am liebsten in geselliger Runde. Die Mahlzeit besteht meistens aus einer Vorspeise (Antipasto), zwei Hauptgängen und einer Nachspeise.



Spaghetti mit Bolognese





## Typische Speisen und Getränke

### Pizza

**Calzone** (gefüllte Pizza)

**Panna Cotta** (Nachspeise aus Sahne, Zucker und Gelatine)

**Caprese** (Tomate, Mozzarella, Basilikum und Olivenöl)

**Triamisù**

**Eis**

**Bruschetta** (geröstetes Brot mit verschiedenem Belag)

**Spaghetti Bolognese**

**Minestrone** (Gemüse-suppe)

### Zusatzfragen:

Was könnten Gründe dafür sein, dass Italiener nur wenig frühstücken, eine lange Mittagspause haben und viel später abends essen?

**Kennst du noch weitere typische italienische Gerichte oder typische Kräuter, Getränke oder Lebensmittel?**

### Welche Nudelsorten kennst du?

**Farfalle** (Schmetterlingsnudeln)

**Fusilli** (Spiralnudeln)

**Rigatoni** (Röhrennudeln)

**Tortellini** (kleiner Kuchen)

**Ravioli** (gefüllte Nudeln)

**Spaghetti**

**Makkaroni**



verschiedene Sorten Nudeln



Caprese



Eis



# 1 Blech Pizza

## Zutaten Teig

- 125 g Dinkelmehl (oder Weizenmehl)
- 125 g Vollkorndinkelmehl
- 1 Päckchen Hefe
- 125 ml lauwarmes Wasser
- 1 - 2 Teelöffel (TL) Salz
- 1 Esslöffel (EL) Olivenöl



## Arbeitsanweisung 1



### Du brauchst:

Waage oder Messbecher, große Schüssel, Esslöffel, Teelöffel, Trockentuch zum Abdecken, Backpapier, Backblech



1. Wiege das Mehl ab. Gib beide Mehlsorten in die große Schüssel.



2. Gib zu dem Mehl ein Päckchen Hefe und 1 – 2 Teelöffel Salz. Verrühre alle gut mit einem Esslöffel.



3. Miss mit einem Messbecher genau 125 ml lauwarmes Wasser ab. Gib es zu dem Mehl in die große Schüssel.



4. Füge noch 1 Esslöffel Olivenöl hinzu.



5. Knete alles mit deinen Händen richtig gut durch. Am besten wird der Teig, wenn er mindestens 5 Minuten kräftig geknetet wird.



6. Nun muss sich der Teig erst einmal ausruhen. Stelle ihn dazu abgedeckt

für etwa 30 Minuten an einen warmen Ort.



7. Jetzt kannst du schon einmal den Backofen auf etwa 200°C vorheizen.



8. Hat sich der Teig genug ausgeruht und ist nun ganz dick geworden? Dann kannst du ihn jetzt auf dem Backpapier mit dem Nudelholz gleichmäßig ausrollen.

Guten Appetit!

# 1 Blech Pizza

## Zutaten Pizzasauce

- passierte Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- Oregano
- Salz
- Pfeffer
- Eventuell 1 EL Olivenöl



## Arbeitsanweisung 2



Du brauchst:  
kleines Schälchen, Esslöffel



1. Gib etwa 6 Esslöffel von den passierten Tomaten in eine Schale.



2. Verrühre die passierten Tomaten mit etwa 2 Esslöffel Tomatenmark und ein wenig Wasser.



3. Würze die Soße gut mit Salz, Pfeffer, Oregano und wenn du magst mit 1 EL Olivenöl.



4. Wenn der Teig ausgerollt ist, streichst du die Soße mit einem Löffel darauf.



# 1 Blech Pizza

## Zutaten Belag

Alles, was du gerne auf einer Pizza magst!



## Arbeitsanweisung 3



### Du brauchst:

Schneidebrettchen, Messer, Abfallschälchen, Teller, Standreibe



1. Nimm dir das Gemüse, was du magst und schneide es in feine Streifen oder Würfel.



2. Wenn du Wurst auf deiner Pizza magst, schneide sie ebenfalls in kleine Streifen oder Würfel.



3. Belege die Pizza einfach mit den Zutaten, die da sind und die du gerne isst.



4. Der Käse auf der Pizza darf natürlich nicht fehlen. Nimm dir dazu die Standreibe und reibe so viel Käse, dass dieser die restlichen Zutaten auf der Pizza leicht bedeckt.



5. Jetzt kann es losgehen. Die Pizza kann in den Backofen. Sie ist ungefähr in 15 Minuten fertig. Der Käse sollte gold-gelb aussehen und der Teig durchgebacken sein.

Guten Appetit!







## Mahlzeiten:

Zum Frühstück gibt es oft Wurst und Käse mit Brot; häufig werden auch Milchsuppen serviert.

Die Hauptmahlzeit findet vorwiegend am späten Nachmittag statt. Dazu gibt es häufig eine Suppe als Vorspeise.

Abends wird nur eine Kleinigkeit gegessen. Üblich ist Wurst mit Brot, dazu Salzgurken und marinierte Pilze.

Bei besonderen Festen, wie an Heiligabend, hat das gemeinsame Essen eine sehr große Bedeutung. Es wird ein Menü aus 12 fleischlosen Speisen zubereitet. Dieses ist den 12 Jüngern Jesu gewidmet.

Am polnischen Heiligabendtisch bleibt ein Platz frei für einen Einsamen oder Obdachlosen unerwarteten Gast.

Vor dem Weihnachtsessen an Heilig Abend bekommt jedes Familienmitglied eine Oblate. Jeder bricht ein Stück seiner Oblate ab und wünscht dem anderen ein frohes Weihnachtsfest.

In Polen gehören die meisten Menschen der römisch-katholischen Religion an.



Bigos

## Typische polnische Gerichte, Kräuter

**Bigos** (= polnisches Nationalgericht)  
Schmoreintopf aus Sauerkraut und Weißkohl, Fleisch, verschiedenen Wurstsorten, Waldpilze, Möhren, Gewürze)

**Pierogi** („Piroggen“)  
polnisches Nationalgericht, halbrunde Teigtaschen mit unterschiedlicher Füllung

**Barszcz** (Polnisches Nationalgericht)  
Rote Bete-Suppe

**Sernik** – Käsekuchen  
aus Weißkäse, häufig mit Schokoladenglasur

**Obwarzanek** – ein bekanntes Brotgebäck

Am meisten werden Pfeffer und Majoran in der polnischen Küche verwendet. Aber auch Dill, Piement und Muskatnuss.

Smaznego!  
(Guten Appetit!)



Obwarzanek



# pol. Pirogenen

Zutaten für den Teig:  
(ergibt etwa 20 Stück)

- 200 g Weizenmehl
- 1 Ei
- 1 Teelöffel (TL) Salz
- 3 - 4 EL Wasser



## Arbeitsanweisung 1



Du brauchst:

Waage, große Rührschüssel, Nudelholz, runde Ausstechform oder ein Glas, großen Kochtopf mit etwa 3 Liter Wasser



1. Wiege das Mehl mit der Küchenwaage ab.



2. Gib das Mehl in die Rührschüssel. Schlage das Ei auf und gib es zusammen mit dem Salz zum Mehl.



3. Gib 3 – 4 EL Wasser dazu.



4. Verknete den Teig nun gut mit deinen Händen. Wenn der Teig an deinen Händen klebt, gibst du noch etwas Mehl dazu. Der Teig ist fertig, wenn er sich schön weich und glatt anfühlt.



Lass den Teig etwa 15 Minuten abgedeckt ruhen. In der Zeit kannst du die Füllung zubereiten.



5. Bestreue deine Arbeitsfläche mit etwas Mehl. Jetzt trennst du von dem fertigen Teig ein Stück ab. Rolle es auf der bemehlten Fläche sehr dünn aus.



6. Mit einer runden Ausstechform oder einem Glas stichst du Kreise aus. Lege die Kreise auf einen Teller. Deine Teigreste verknetest du wieder mit dem restlichen Teig aus der Schüssel und rollst diesen auch aus. Du wiederholst das Ausrollen und Ausstechen solange, bis kein Teig mehr da ist.

## pol. Piroggen

Zutaten für die Füllung:  
(ergibt etwa 20 Stück)

- 100 g Hackfleisch
- 1/4 Packung Feta-Käse
- 1 - 2 Zwiebeln
- Salz und Pfeffer



### Arbeitsanweisung 2



Du brauchst:

Brettchen, Schneidemesser, Schüssel, Teelöffel



1. Schneide die Zwiebeln in sehr feine Würfel und lege sie in eine Schüssel.



2. Zerdrücke den Feta-Käse mit einer Gabel und gib ihn zu den Zwiebeln.



3. Nun kommt noch das Hackfleisch dazu. Würze alles gut mit Salz und Pfeffer. Ver-rühre es mit einem Löffel.

**Fertig ist die Füllung!**



Wenn du kein Hackfleisch magst, nimmst du Quark.

### Arbeitsanweisung 3

Zubereitung der Piroggen

Du brauchst:

Kochtopf, Teelöffel, Gabel, Schaumkelle

1. Nimm dir einen großen Topf und fülle ihn mit etwa 3 Liter Wasser. Stell ihn auf den Herd und bring das Wasser zum Kochen. Gib 1 – 2 EL Salz dazu.

2. Nimm dir den ausgestochenen Teig und gib in die Mitte einen Klecks von der Füllung.

3. Schlage den Teig einmal zu einem Halbkreis um. Drücke die Enden gut zusammen. Verschließe sie, indem du mit einer Gabel die Enden zusammendrückst.

4. Die fertig geformten Piroggen kommen in das kochende Salzwasser für etwa 10-15 Minuten. Sie sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen.

Zu den fertigen Piroggen passt gut: geschmolzene Butter oder saure Sahne mit Petersilie.

Guten Appetit!

# Russland



Russland ist das größte Land der Erde. Es liegt auf den Kontinenten Europa und Asien. Vor etwa 200 Jahren fuhren die ersten Eisenbahnen durch das Land. Somit konnten die Menschen durch ihr Land reisen. Es wurden auch Lebensmittel aus verschiedenen Regionen Russlands transportiert. So wurde zum Beispiel das Rentierfleisch aus Sibirien im ganzen Land bekannt.

Sehr typische Gerichte in Russland sind Pelmeni (Teigtaschen) und Buckellachs. Außerdem essen die Menschen in Russland auch gerne Brot, Brei, Pilze, Fisch und Suppen.

## Weitere besondere Lebensmittel und Speisen der russischen Küche

### Kaviar

Stammt vom Stör. Das ist ein Fisch, der hauptsächlich im Meer lebt. Dieser Fisch enthält in seinem Bauch viele kleine Eier (Rogen) Kaviar ist sehr teuer und gilt für manche Menschen als echter Leckerbissen.

### Borschtsch

Rote-Bete-Suppe

### Soljanka

Säuerlich-scharfe Suppe mit Kraut, sauren Gurken und saurer Sahne

### Tee

Wird auf russisch Tschai genannt. Er gelangte vor vielen hundert Jahren über China nach Russland. Der Tee ist das Nationalgetränk der Menschen in Russland.



## Mahlzeiten

In Russland gibt es drei Mahlzeiten:

**Frühstück:** Gegessen werden verschiedene Speisen, zum Beispiel Brei, Omelette, Blinis (Pfannkuchen) oder Brötchen. Dazu wird ein Kaffee oder ein Tee getrunken.

**Mittagessen:** Ist die Hauptmahlzeit und kann aus bis zu fünf Gängen bestehen.

**Abendessen:** Findet wie das Frühstück zuhause statt. Wenn sich die Familie am Tisch versammelt, kann gemeinsam über den Tag gesprochen werden.



Kaviar



Schtschi (Sauerkrautsuppe)



Borschtsch (Rote-Bete-Suppe)



Tschai



Soljanka



Blinis

# Wareniki

Zutaten für den Teig:  
(ergibt etwa 20 Stück)

- 200 g Mehl
- 1 Ei
- 1 Teelöffel (TL) Salz
- 60 ml Wasser

Zutaten für die Füllung:

- 2 Kartoffeln
- 1 Zwiebeln
- Salz und Pfeffer



## Arbeitsanweisung 1



Du brauchst:

1 Küchenwaage, 1 große Rührschüssel, Küchentuch



1. Wiege das Mehl und mit der Küchenwaage ab.



2. Gib das Mehl in die Rührschüssel. Schlage das Ei auf und gib es zusammen mit dem Salz zum Mehl.



3. Gib 60 ml Wasser dazu.



4. Verknete den Teig nun gut mit deinen Händen. Wenn der Teig an deinen Händen klebt, gibst du noch etwas Mehl dazu. Ist der Teig zu trocken, gibst du noch etwas Wasser hinzu. Der Teig ist fertig, wenn er sich schön weich und glatt anfühlt.

Lass den Teig 15 Minuten abgedeckt ruhen! In der Zeit kannst du die Füllung zubereiten.

## Arbeitsanweisung 2



Du brauchst:

Brettchen, Schneidemesser, Löffel, großen Kochtopf mit etwa 3 Liter Wasser, Pfanne, Pfannenwender



1. Schäle und schneide die Kartoffeln und die Zwiebeln in kleine Würfel.



2. Koche die Kartoffeln in einem Topf mit Wasser und etwas Salz.



3. Brate die Zwiebelwürfel in der Pfanne mit Öl oder Butter gold-braun.



4. Wenn die Kartoffeln weich sind, gießt du das Wasser ab. Stampfe die Kartoffeln weich zu einem Kartoffelbrei.



5. Dazu gibst du nun die gebratenen Zwiebeln. Verrühre die Mischung mit einem Löffel. Schmecke die Mischung mit Salz und Pfeffer ab.





## Arbeitsanweisung 3



### Du brauchst:

Nudelholz, Kochtopf, Teelöffel, Gabel, Schaumkelle



1. Nimm dir einen großen Topf und fülle ihn mit etwa 3 Liter Wasser. Stell ihn auf den Herd und bring das Wasser zum Kochen. Gib 1 EL Salz dazu.



2. Bestreue deine Arbeitsfläche mit etwas Mehl. Jetzt trennst du von dem fertigen Teig ein Stück ab. Rolle es auf der bemehlten Fläche sehr dünn aus.



3. Mit einer runden Ausstechform oder einem Glas stichst du Kreise aus. Lege die Kreise auf einen Teller. Lege sie nicht übereinander, sonst kleben sie zusammen. Deine Teigreste verknetest du wieder mit dem restlichen Teig aus der Schüssel und rollst diesen auch aus.

Du wiederholst das Ausrollen und Ausstechen solange, bis kein Teig mehr da ist.



4. Gib einen Klecks der Füllung auf den ausgestochenen Teig. Schlage den Teig einmal zu einem Halbkreis um. Drücke die Enden gut zusammen. Verschließe sie, indem du mit einer Gabel die Enden zusammendrückst.



5. Die fertig geformten Wareniki kommen in das kochende Salzwasser für etwa 10 - 15 Minuten. Sie sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen.

Zu den fertigen Wareniki passt gut: geschmolzene Butter oder saure Sahne mit Petersilie

**Guten Appetit!**

# Pelmeni

Zutaten für den Teig:  
(ergibt etwa 20 Stück)

- 200 g Mehl
- 1 Ei
- 1 Teelöffel (TL) Salz
- 2 - 3 EL Wasser



## Arbeitsanweisung 1



Du brauchst:

1 Waage, 1 große Rührschüssel, Nudelholz, runde Ausstechform oder ein Glas, 1 großen Kochtopf mit etwa 3 Liter Wasser



1. Wiege das Mehl und mit der Küchenwaage ab.



2. Gib das Mehl in die Rührschüssel. Schlage das Ei auf und gib es zusammen dem Salz zum Mehl.



3. Gib etwa 2 – 3 EL Wasser dazu.



4. Verknete den Teig nun gut mit deinen Händen. Wenn der Teig an deinen Händen klebt, gibst du noch etwas Mehl dazu. Ist der Teig zu trocken, gib noch etwas Wasser hinzu. Der Teig ist fertig, wenn er sich schön weich und glatt anfühlt.

Lass den Teig 15 Minuten abgedeckt ruhen!

In der Zeit kannst du die Füllung zubereiten.



5. Bestreue deine Arbeitsfläche mit etwas Mehl. Jetzt trennst du von dem fertigen Teig ein Stück ab. Rolle es auf der bemehlten Fläche sehr dünn aus.



6. Mit einer runden Ausstechform oder einem Glas stichst du Kreise aus. Lege die Kreise auf einen Teller. Lege sie nicht übereinander, sonst kleben sie zusammen. Deine Teigreste verknetest du wieder mit dem restlichen Teig aus der Schüssel und rollst diesen auch aus.

Du wiederholst das Ausrollen und Ausstechen solange, bis kein Teig mehr da ist.

# Pelmeni

Zutaten für die Füllung:  
(ergibt etwa 20 Stück)

- 200 g Rinderhackfleisch
- 2 Zwiebeln
- Salz und Pfeffer



## Arbeitsanweisung 2



Du brauchst:  
Brettchen, Schneidemesser, Löffel



1. Schneide die Zwiebel in kleine Würfel.



2. Verrühre das Hackfleisch mit den Zwiebeln.



3. Würze die Mischung kräftig mit Salz und Pfeffer.



2. Nimm dir den ausgestochenen Teig und gib in die Mitte einen Klecks von der Füllung. Streiche die Ränder mit etwas Wasser ein.



3. Schlage den Teig einmal zu einem Halbkreis um. Drücke die Enden gut zusammen. Verschließe sie, indem du mit einer Gabel die Enden zusammendrückst.



4. Die fertig geformten Pelmeni kommen in das kochende Salzwasser für etwa 10 – 15 Minuten. Sie sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen.

## Arbeitsanweisung 3



Du brauchst:  
Kochtopf, Teelöffel, Gabel, Schaumkelle



1. Nimm dir einen großen Topf und fülle ihn mit etwa 3 Liter Wasser. Stell ihn auf den Herd und bring das Wasser zum Kochen. Gib 1 EL Salz dazu.

Zu den fertigen Pelmeni passt gut: geschmolzene Butter oder saure Sahne mit Petersilie

Guten Appetit!

# Spanien



Spanien ist eines der beliebtesten Reiseziele der Deutschen. Viele verbinden mit Spanien Sonne, Strand und Meer. Spanien ist so groß wie Deutschland, hat aber viel weniger Einwohner – 45 Millionen Menschen leben dort. 1492 entdeckte der Seefahrer Christoph Columbus im Auftrag Spaniens einen neuen Erdteil – nämlich Amerika. Dort fanden sie viel Gold, Silber und Juwelen. Deshalb wurde Spanien ein sehr reiches Land. Noch heute feiern die Spanier diesen Tag der Entdeckung jedes Jahr am 12. Oktober.



spaniens lebensfreude und das meer

## Mahlzeiten:

Das Frühstück (desayuno) fällt bei den meisten Spaniern eher karg aus. Sie trinken oft nur einen Kaffee und essen dazu ein kleines Gebäckstück oder Kekse.

Das Mittagessen (comida) wird zwischen 13:30 und 15:30 Uhr eingenommen. Es besteht oft aus zwei Gängen und einer Nachspeise. Der erste Gang ist leichter und besteht aus einer Suppe, Gemüse, einem Eintopf oder Salat. Der zweite Gang ist häufig ein Fisch- oder Fleischgericht. Dazu werden oft Kartoffeln oder Pommes frites gereicht.

Das Abendbrot (cena) ähnelt dem Mittagessen. Es findet zwischen 21 bis 22:30 Uhr statt.

Zwischen den Mahlzeiten nehmen die Spanier gerne eine kleine Zwischenmahlzeit in einem kleinen Lokal ein. Es gibt eine Vormittagspause zwischen 9:30 und 11:30 Uhr und eine Nachmittagspause zwischen 17 und 19 Uhr. Dann werden kleine Häppchen (Tapas) gegessen.



Gazpacho



Tapas





## Typische Speisen und Getränke

### Paella

– Reisgericht aus der Pfanne mit Meeresfrüchten, Fisch und Hühnerfleisch

### Gazpacho

– kalte Gemüsesuppe aus ungekochtem Gemüse

### Tortilla

– Omelette aus Eiern, Kartoffeln und Zwiebeln

### Fabada

– Eintopf aus weißen Bohnen

### Pollo asado

– gegrilltes Hühnchen

### Tapas

– kleines Appetithäppchen

### Crema catalana

– süße Nachspeise aus einer Eiermilch-Creme und einer Karamellschicht

### Aioli

– Creme aus Olivenöl, Knoblauch und Salz

### Flan

- Karamellcreme

### Churros

– Fettgebäck, das mit Zucker bestreut wird



Tortillas



Flan



Churros

¡Buen provecho!

# Paella

## Zutaten

- 100 g Hühnerbrustfleisch
- 100 g Meeresfrüchte (Garnelen)
- Reis
- 2 Paprika
- 1 Möhre
- Erbsen (tiefgefroren)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer
- Kurkuma
- Olivenöl



## Arbeitsanweisung



### Du brauchst:

Brettchen, Schneidemesser, Topf, Abtropfsieb, Pfanne, Esslöffel, Kochlöffel



1. Koche den Reis nach der Packungsanleitung.



2. Wasche das Gemüse und schneide die Möhre und die Paprika in Streifen. Entferne von der Zwiebel und dem Knoblauch die Schale und schneide beides in Würfel.



3. Wasche das Hühnerfleisch und die Meeresfrüchte unter kaltem Wasser kurz ab. Tupfe beides mit einem Küchenpapier leicht trocken.



5. Schneide das Hühnerfleisch in kleine Stücke. Danach säuberst du deinen Arbeitsplatz und wäschst dir deine Hände!



6. Nimm dir eine große Pfanne, gib einen Schluck Olivenöl hinzu und lass die Pfanne heiß werden. Das geschnittene Gemüse, die Erbsen, das

Hühnerfleisch und die Meeresfrüchte (Garnelen) werden nun darin angebraten.

### **Lass dir von einem Erwachsenen helfen!**



7. Zum Schluss verrührst du die angebratenen Zutaten mit dem Reis und schmeckst die Paella gut mit Salz, Pfeffer und Kurkuma ab.

Wer kein Hühnerfleisch oder Meeresfrüchte mag, lässt sie einfach weg.

**Guten Appetit!**

# Kinder-Sangria

Zutaten (für etwa 6 Personen)

- 2 Orangen
- 1 Zitrone
- 300 ml Orangensaft
- 700 ml Traubensaft
- 200 ml Sprudelwasser
- Zimt



## Arbeitsanweisung



Du brauchst:

Brettchen, Schneidemesser, Kanne, Gläser



1. Schäle die Orangen und die Zitrone. Schneide beides in Scheiben.



2. Gib den Orangensaft, den Traubensaft und das Sprudelwasser in eine Kanne und verrühre das Getränk mit einem Löffel.



3. Verfeinere den Sangria mit etwas Zimt und gib die Zitronenscheiben und Orangenscheiben dazu.



4. Der Sangria kann auch als Heißgetränk zubereitet werden und schmeckt vor allem in der Winterzeit richtig lecker. Im Sommer ist es mit Eiswürfeln ein tolles Erfrischungsgetränk.



Guten Appetit!





Die meisten Menschen in der Türkei sind Muslime. Viele von ihnen richten sich beim Essen nach den Regeln des Islam. Sie unterscheiden haram (verbotene Lebensmittel) von halal (erlaubten Lebensmitteln).

Essen spielt eine große Rolle in der Türkei. Die meisten Menschen aus der Türkei können es sich nicht vorstellen alleine oder „nebenbei“ zu essen. Es gehört sich auch nicht, den Kühlschrank zu plündern, wenn noch andere im Haus sind.

### **Es werden drei Mahlzeiten am Tag am Tisch eingenommen.**

Das Frühstück heißt auf türkisch Kahvalti. Zum Frühstück gibt es oft Weißbrot, Schafskäse, Oliven, Tomate, Gurke und Tee.

Das Abendessen beginnt, wenn alle Mitglieder am Tisch sitzen. Beim Abendessen werden alle Neuigkeiten und Erlebnisse des Tages ausführlich besprochen.

Das Abendessen besteht aus drei oder vier Gerichten. Sie werden nacheinander gegessen. Im Sommer beginnt das Essen gegen 20 Uhr. Freunde und Verwandte sind immer willkommen. Nach dem Essen gibt es Tee oder türkischen Kaffee.

Meze – sind Vorspeisen, die vor einem Hauptgang serviert werden.

Hausfrauen treffen sich regelmäßig mit Freunden zum Tee am Nachmittag. Die Gastgeberin bereitet viele kleine Häppchen vor. Die Frauen tauschen bei ihren Treffen Rezepte aus.

Die türkische Bevölkerung isst hauptsächlich Fleisch von Lamm, Hammel, Huhn, Kalb oder Rind. Sehr bekannt ist der Kebab.



Schafskäse mit Kräutertopping



türkischer Kaffee





## Typische Speisen und Getränke

### Köfte

– türkische Frikadelle

### Kebab

– gegrilltes Fleisch an einem Drehspieß  
(die äußeren Schichten werden mit einem  
Messer dünn abgeschnitten)

### Cay

– schwarzer Tee

### Baklava

– Süßspeise

### Pide

– Fladenbrot

### Dolmas

– gefüllte Weinblätter

### Haydari

– Joghurt- Käsecreme

### Cacik

– türkisches Tsatsiki

### Ayran

– Erfrischungsgetränk aus Joghurt  
Lahmacun – türkische Pizza aus dünnem  
Fladenbrot mit Hackfleisch

### Börek

– gefüllter Blätterteigstrudel mit Schafskäse  
und Spinat

### Türkischer Kaffee

– Zucker, heißes Wasser und Moccapulver

### Halvas

– süße Desserts

### Pilavlar

– Reisgericht



Kebab



Börek



Halvas



# Lahmacun (türk. Pizza)

## Zutaten für den Teig (1 Blech)

- 200 g Weizenmehl
- 1 Päckchen Hefe
- 100 ml lauwarmes Wasser
- 1 Teelöffel (TL) Salz
- 1 Esslöffel (EL) Olivenöl



## Arbeitsanweisung 1



### Du brauchst:

Waage, Messbecher, große Schüssel, Esslöffel, Teelöffel, Trockentuch zum Abdecken, Backpapier, Backblech



1. Wiege das Mehl ab. Gib beide Mehlsorten in die große Schüssel.



2. Gib zu dem Mehl ein Päckchen Hefe und verrühre es mit dem Mehl. Füge außerdem 1 Teelöffel Salz hinzu und rühre es unter.



3. Miss mit einem Messbecher genau 100 ml lauwarmes Wasser ab. Gib es zu dem Mehl in die große Schüssel.



4. Füge noch 1 Esslöffel Olivenöl hinzu.



5. Knete alles mit deinen Händen richtig gut durch. Am besten wird der Teig, wenn er mindestens 5 Minuten kräftig geknetet wird.



6. Nun muss sich der Teig erst einmal ausruhen. Stelle ihn dazu abgedeckt für etwa 30 Minuten an einen warmen Ort.



7. Jetzt kannst du schon einmal den Backofen auf 200°C vorheizen.



8. Hat sich der Teig genug ausgeruht und ist nun ganz dick geworden? Dann rolle ihn jetzt auf dem Tisch mit dem Nudelholz dünn aus. Lege ihn auf das Backblech mit Backpapier.

# Lahmacun (türk. Pizza)

## Zutaten für den Belag

- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 100 g Rinderhackfleisch
- 50 g passierte Tomaten
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- Pfeffer und Kreuzkümmel
- 1 halbe Knoblauchzehe
- 1 TL Paprikapulver (süß und scharf)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz



## Arbeitsanweisung 2



### Du brauchst:

Küchenwaage, Schüssel, Schneidebrettchen, Gemüsemesser, Löffel zum Verrühren, Teelöffel



1. Schneide die Zwiebel und die Paprika in sehr feine Würfel. Gib sie in eine Schüssel.



2. Wiege das Hackfleisch und die passierten Tomaten ab. Gib sie zu der Zwiebel und der Paprika.



3. Füge 1 EL Tomatenmark, 1 TL Paprikapulver und 1 EL Olivenöl hinzu. Verrühre die Zutaten gründlich mit einem Löffel.



4. Reibe die halbe Knoblauchzehe und gib sie zu den Zutaten.



5. Schmecke zum Schluss alles kräftig mit Salz und Pfeffer ab. Gib noch eine Messerspitze Kreuzkümmel hinzu.



6. Streiche die Masse auf den ausgerollten Teig.



7. Schiebe die türkische Pizza in den Backofen und lasse sie etwa 15 Minuten bei 200°C backen.

## Arbeitsanweisung 3



1. Zu Lahmacun passt sehr gut frisches Gemüse, zum Beispiel Gurke, Zwiebel oder Krautsalat. Außerdem wird es durch einen Klecks Cacik (das ist das türkische Wort für Tsatsiki) verfeinert.



2. Schneide die Gurke und die Zwiebel in feine Ringe. Bereite den türkischen Dip (Cacik) nach Rezept zu.



3. Wenn die türkische Pizza fertig ist, dann belegst du dir dein Stück je nach Geschmack mit Gurken, Zwiebeln und Cacik.

In der Türkei wird die türkische Pizza dann zusammengerollt und gegessen.

Guten Appetit!

# Cacik (türk. Tsatsiki)

## Zutaten

- 100 g Joghurt (mind. 3,8% Fett)
- 1 halbe Gurke
- 1 halbe Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Petersilie



## Arbeitsanweisung



### Du brauchst:

Küchenwaage, Schüssel, Gemüseraspel, Esslöffel



1. Wiege den Joghurt mit der Küchenwaage ab.



2. Reibe die Gurken grob mit der Gemüseraspel. Der Knoblauch soll ganz fein gerieben werden.



3. Vermische den Joghurt mit den geraspelten Gurken und dem Knoblauch.



4. Würze alles gut mit Salz und Pfeffer. Gib zum Schluss noch einen EL Petersilie hinzu und verrühre die Zutaten.

Guten Appetit!





## Bildnachweise

© Magdalena Kucova	shutterstock.com	144312247	© Gui Martins	shutterstock.com	177951359	© Efired	shutterstock.com	127116671
© Stocker1970	shutterstock.com	107232053	© Nevodka	shutterstock.com	140934004	© Maximmmmm	shutterstock.com	158441720
© Quinn Martin	shutterstock.com	186492095	© Rus S	shutterstock.com	110259785	© Yulia Davidovich	shutterstock.com	163406177
© Cristi Lucaci	shutterstock.com	123865852	© Joat	shutterstock.com	197188379	© Zoryanchik	shutterstock.com	231437845
© Ildi Papp	shutterstock.com	113392648	© Mspphotographic	shutterstock.com	116045905	© Margouillat Photo	shutterstock.com	224656192
© Jack Jelly	shutterstock.com	151788542	© Joat	shutterstock.com	141363988	© Timolina	shutterstock.com	226268872
© Olga Nayashkova	shutterstock.com	167586098	© Hayati Kayhan	shutterstock.com	134658506	© Wiktory	shutterstock.com	79237942
© Mpezzaris	shutterstock.com	106588526	© Africa Studio	shutterstock.com	217736491	© Tatiana Volgutova	shutterstock.com	179114984
© Elena Elisseeva	shutterstock.com	9424864	© Sad444	shutterstock.com	237198202	© Vladitto	shutterstock.com	112421816
© Maraze	shutterstock.com	184350527	© Ehrman Photographic	shutterstock.com	82159486	© Elena Schweitzer	shutterstock.com	93908608
© Twilighrtpictures	shutterstock.com	40460623	© Martin Turzak	shutterstock.com	166107752	© Jacek Chabraszewski	shutterstock.com	64632301
© Liv Friis-Larsen	shutterstock.com	156207131	© Paulista	shutterstock.com	198744032	© Margouillat Photo	shutterstock.com	116308318
© Timolina	shutterstock.com	205888048	© Bonchan	shutterstock.com	85621669	© B. And E. Dudzincy	shutterstock.com	91756403
© Miguel Garcia Saavedra	shutterstock.com	160490591	© Highviews	shutterstock.com	53116903	© Christian Jung	shutterstock.com	103986818
© Karl Allgaeuer	shutterstock.com	83025709	© Rajesh Narayanan	shutterstock.com	197602520	© Sedmi	shutterstock.com	66556720
© Anna Kucherova	shutterstock.com	147492179	© Diplomedia	shutterstock.com	214780159	© Yanlev	shutterstock.com	93908608
© Jiri Vaclavek	shutterstock.com	88302475	© Ffolas	shutterstock.com	215963644	© Wavebreakmedia	shutterstock.com	66786517
© Lesya Dolyuk	shutterstock.com	174464450	© Vector Icon	shutterstock.com	135827129	© Oksana Kuzmina	shutterstock.com	178189358
© Brent Hofacker	shutterstock.com	120254140	© Sea Wave	shutterstock.com	193449671	© Ronald Summers	shutterstock.com	150596261
© Kotkoa	shutterstock.com	201843709	© Christian-Fischer	shutterstock.com	174413267	© Shcherbakov Ilya	shutterstock.com	90008839
© Tiverylucky	shutterstock.com	136254695	© Manulito	shutterstock.com	149416160	© Africa Studio	shutterstock.com	125936033
© Bitt24	shutterstock.com	186961367	© Jacek Chabraszewski	shutterstock.com	172683830	© Arina P Habich	shutterstock.com	156660878
© Blue Pig	shutterstock.com	196636220	© Shaiith	shutterstock.com	149755805	© Denizo71	shutterstock.com	132516767
© Fanfo	shutterstock.com	208030933	© Silvia Bogdanski	shutterstock.com	23305045	© Ljupco Smokovski	shutterstock.com	64547377
© Alexkatkov	shutterstock.com	162853907	© Pearl7	shutterstock.com	121937674	© Rasulov	shutterstock.com	171476702
© Jacek Chabraszewski	shutterstock.com	115487149	© Fotoknips	shutterstock.com	150936719	© Tatjanaritner	shutterstock.com	177793250
© Hlphoto	shutterstock.com	70148458	© Studio.Elisting.Cz	shutterstock.com	201523067	© Sedmi	shutterstock.com	116454214
© Stockcreations	shutterstock.com	162912671	© Wsf-S	shutterstock.com	235449370	© Roman Samokhin	shutterstock.com	87195874
© Yulia Davidovich	shutterstock.com	179448845	© Klara Viskova	shutterstock.com	40134979	© Max Topchii	shutterstock.com	100803931
© Tradville	shutterstock.com	140166406	© Schmidt	shutterstock.com	241713862	© Vorobyeva	shutterstock.com	147692057
© Natalia Van Doninck	shutterstock.com	189642686	© Brent Hofacker	shutterstock.com	186681515	© Dasha Petrenko	shutterstock.com	130921997
© Lapina Maria	shutterstock.com	199282658	© Gts	shutterstock.com	115662010	© Volosina	shutterstock.com	12779530
© Diana Taliun	shutterstock.com	135265604	© Fabio Berti	shutterstock.com	99715124	© Yevgen Romanenko	shutterstock.com	129046673
© Liliyana Vynogradova	shutterstock.com	202321528	© Neyro	shutterstock.com	203554771	© Efired	shutterstock.com	124602790
© Vvoe	shutterstock.com	121837513	© Lisovskaya Natalia	shutterstock.com	162048125	© Serg64	shutterstock.com	112484051
© Brent Hofacker	shutterstock.com	187635122	© Sarunyu_foto	shutterstock.com	101078497	© S-F	shutterstock.com	128252657
© M. Unal Ozmen	shutterstock.com	138474008	© Pockygallery	shutterstock.com	114350086	© Ifong	shutterstock.com	67879747
© Nataliia K	shutterstock.com	238663732	© Bloomua	shutterstock.com	192550658	© Diana Taliun	shutterstock.com	76881637
© Olga Nayashkova	shutterstock.com	167586095	© Rln	shutterstock.com	106872773	© Melica	shutterstock.com	123564850
© Liliyana Vynogradova	shutterstock.com	42153211	© Vector Photo Video	shutterstock.com	193544666	© Efired	shutterstock.com	127116671
© Yulia Davidovich	shutterstock.com	206062807	© Yusak_p	shutterstock.com	230967679	© Elena Shashkina	shutterstock.com	174655256
© Vsl	shutterstock.com	166156946	© Gurza	shutterstock.com	98784347	© Margouillat Photo	shutterstock.com	129214181
© Formaa	shutterstock.com	210188710	© Eatcute	shutterstock.com	227958694	© Carla Nichiata	shutterstock.com	149493215
© Liv Friis-Larsen	shutterstock.com	73609690	© Denk Creative	shutterstock.com	200928935	© Linda Hughes	shutterstock.com	197211098
© Aliasemma	shutterstock.com	131025245	© Vector Icon	shutterstock.com	152107763	© Hlphoto	shutterstock.com	226281142
© Subbotina Anna	shutterstock.com	132756905	© Vector Icon	shutterstock.com	135823565	© Jiri Hera	shutterstock.com	181537211
© Dani Vincek	shutterstock.com	127760243	© Vector Icon	shutterstock.com	135839618	© Cnky Photography	shutterstock.com	187944434
© Evgeny Karandaev	shutterstock.com	148878389	© Vector Icon	shutterstock.com	152104793	© Foodiepics	shutterstock.com	129339125
© Pakhnyushchy	shutterstock.com	231830161	© Vector Icon	shutterstock.com	135860531	© Robyn Mackenzie	shutterstock.com	159975467
© Wasanajai	shutterstock.com	193694348	© Vector Icon	shutterstock.com	135856961	© Peter Kremzar	shutterstock.com	78415858
© Juhku	shutterstock.com	210092101	© Vector Icon	shutterstock.com	135842864	© Mandy Godbehear	shutterstock.com	17789410
© Ren Yingcheng	shutterstock.com	188650562	© Vector Icon	shutterstock.com	135827105	© Gorkem Demir	shutterstock.com	200874299
© Lsantilli	shutterstock.com	229546933	© Vector Icon	shutterstock.com	135828179	© Fotohunter	shutterstock.com	133577525
© Patryk Kosmider	shutterstock.com	217783894	© Filip Bjorkman	shutterstock.com	150472883	© Ricardo Canino	shutterstock.com	152099999
© Robinimages2013	shutterstock.com	178235783	© Robert Biedermann	shutterstock.com	150488597	© Joannawruk	shutterstock.com	96906943
© Verca	shutterstock.com	192523514	© Filip Bjorkman	shutterstock.com	150996695	© Christian Jung	shutterstock.com	190266539
© Jenny Sturm	shutterstock.com	137901515	© Filip Bjorkman	shutterstock.com	150999533	© Bitt24	shutterstock.com	216440326
© Beto Chagas	shutterstock.com	150709055	© Filip Bjorkman	shutterstock.com	151001651	© Dionisvera	shutterstock.com	159168818
© Vector Icon	shutterstock.com	135860531	© Robert Biedermann	shutterstock.com	149676767	© Mnoa357	shutterstock.com	179255621
© D100	shutterstock.com	242015446	© Filip Bjorkman	shutterstock.com	151004420	© Simon Booth	shutterstock.com	185417738
© Sergiyn	shutterstock.com	167396897	© Dovia982	shutterstock.com	186074450	© Martiapunts	shutterstock.com	160459109
© Filipe Frazao	shutterstock.com	145634509	© Chrupka	shutterstock.com	161322263	© Arjen De Ruitr	shutterstock.com	132525218
© Luiz Rocha	shutterstock.com	204940177	© Filip Bjorkman	shutterstock.com	150996638	© Karl Allgaeuer	shutterstock.com	82241446
© Tobik	shutterstock.com	163248806	© Yurumi	shutterstock.com	145985822	© Risteski Goce	shutterstock.com	179988797
© Rmnoa357	shutterstock.com	179255612	© Vasabii	shutterstock.com	162522977			
			© Alexpro9500	shutterstock.com	148821005			



# Mein Kochdiplom

für:

**Herzlichen Glückwunsch!**

Du hast das Kochdiplom zur „Gesunden Ernährung“  
mit besonderem Erfolg erworben!

Besonders gut kannst du

---

---

---

Datum, Unterschrift

