

Ideen zum **kreativen** Anrichten
und **kochen**
von **obst** und **Gemüse** mit und
für **Kinder**





früh gelehrt – gesund ernährt Wissen geben – gesünder leben

Projekt: Was bei uns wächst, schmeckt besser!

- Ziel:**
- Erziehung von Kindern zur Nachhaltigkeit in Sachen Natur- und Artenschutz
 - Idealfall: Kinder ernten selbst gesätes bzw. gepflanztes Gemüse und Obst
 - Angebote/Rezepte der Erwachsenen werden weiterentwickelt von Kindern,
 - Förderung von selbstständigem und kreativem Handeln der Kinder,
 - spielerische Anleitung der Kinder zur schmackhaften, bewussten und gesunden Ernährung

Zielgruppe: KITA- und Schulkinder, 5 – 12 jährige Kinder auch mit Eltern

Umsetzung: bei Festveranstaltungen in verschiedenen Kleingartenanlagen sowie im Gartenzentrum Treptow werden Zubereitungs- und Kochkurse mit Kindern unter Anleitung realisiert

Ausblick: Selbständige Organisation und Durchführung solcher Koch- und Ernährungskurse in verschiedenen Kleingartenanlagen unter Einbeziehung von KITA's, Schulen, Anwohner sowie Auftreten bei Festen in den Kindereinrichtungen.



Poster von 2014

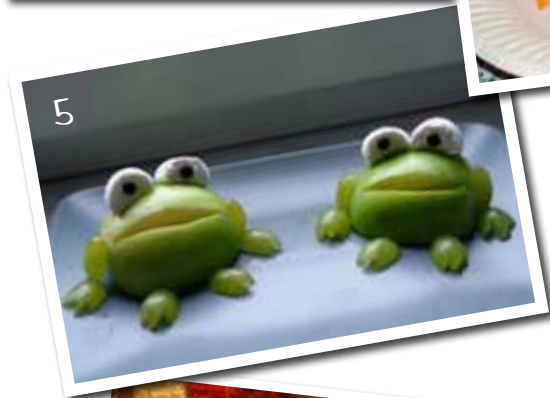
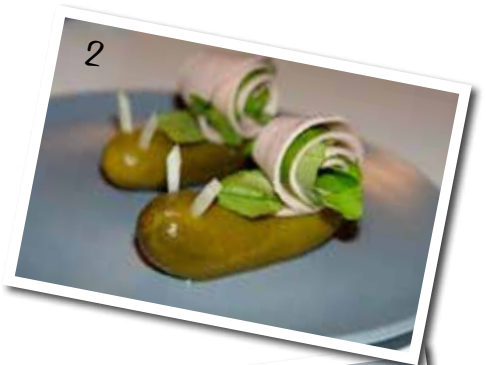


Poster von 2015



Poster von 2016





1. Krake im Dip
2. Gurkenschnecke
3. Eier - Mäuse
4. Piunguine im Traubenfrack
5. Apfelfrösche
6. Gurkenkrokodil

Vitaminis – Gemüseflitzer & Männeken



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Schale Cocktailtomaten
- 1 Salatgurke
- 2 frische Paprika oder Mini-Paprika
- 2 Möhren

- ⇒ andere leckere Gemüsesorten aus dem Garten
- ⇒ geht ebenso mit diversen Obstsorten aus dem Garten
- ⇒ Zahnstocher oder Trinkhalme

Gemüse waschen, ggf. schälen.

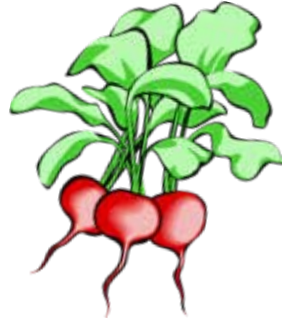
Paprika entkernen und vierteln. Gurke und Möhren in Scheiben schneiden.

Nun beginnt der spaßige Teil. Alle Gemüsesorten mit Hilfe der Zahnstocher zusammenstecken. Mit ein wenig Phantasie entstehen die tollsten Figuren.

Lassen Sie die Kinder selbst Figuren kreieren. Gurkenscheiben werden zu Lenkrädern, Tomaten sind Rallyefahrer oder Köpfe, Möhren sind Räder, Hände oder Füße usw.



Kinder-Radieschencreme



Zutaten für 4 Personen:

1 Bund Radieschen

- ⇒ Salatcreme
- ⇒ Salz und Pfeffer
- ⇒ Petersilie gehackt und/oder Schnittlauch

Gewaschene und getrocknete Radieschen im Multimixer klein raspeln und in 10 Minuten in einer Wasserschüssel ziehen lassen (entzieht Schärfe).

Danach alles in Mullwindel gießen und gut ausdrücken.

Mit der fertigen Salatcreme verrühren, ev. Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie und Schnittlauch dazugeben.

Als Aufstrich für frisches Mischbrot gut geeignet.



Obstspieße

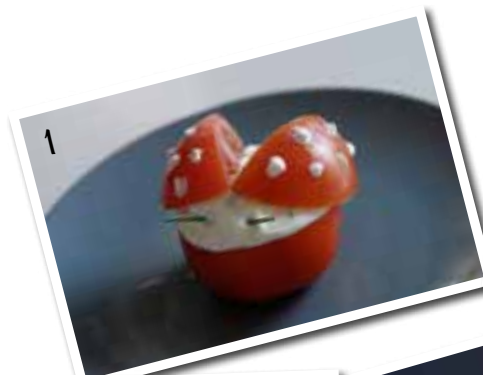


Zutaten für 4 Personen:

- ⇒ Gouda im Stück
- ⇒ Erdbeeren, Obst der Saison, Kirschen,
- ⇒ Weintrauben hell und dunkel,
- ⇒ Himbeeren, Brombeeren, Pflaumen usw.
- ⇒ Schaschlikspieße

Käse in Würfel schneiden. Obst nach Ihrer Wahl waschen, eventuell schälen und in Stücke schneiden. Obst und Käsewürfel von den Kindern abwechselnd auf die Spieße stecken lassen. Spieße in einen Spießpilz stecken oder alternativ in einen Weißkohlkopf .





1. Tomaten - Marienkäfer
2. Eier - Eulen
3. Gemüse - Käfer
4. Blumenkohl - Schäfchen
5. Paprika Segelschiff
6. Obst - Pfau

Energiespender für Groß und Klein

Möhrensuppe

Zutaten für 2 Portionen:

500g	Möhren
100g	Kartoffeln
1	Zwiebel
1 l	Gemüsebrühe
50ml	Sahne
1EL	Butter
⇒	Salz, Pfeffer



Zwiebeln klein würfeln und in Butter glasig anschwitzen.
Möhren und Kartoffeln schälen, klein schneiden und zu den Zwiebeln geben.
Alles 2min anschwitzen.
Brühe zugeben und ca. 15-20min bei geringer Hitze köcheln lassen
bis alles weich ist.
Alles pürieren und die Sahne unterrühren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Fliegenpilz im Wald



Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eier
- 8 mittelgroße Tomaten
- 250 g Feldsalat
- ⇒ Salatcreme oder Mayonnaise

Eier in kochendem Wasser 10 Minuten hart kochen.

Feldsalat waschen, putzen und auf einem großen Teller anrichten.

Tomaten waschen, jeweils eine Seite als „Fliegenpilzkappe“ abschneiden.

Die Tomatenhälfte mit einem kleinen Löffel von den Kernen befreien.

Die Eier pellen.

Die Unterseite der Eier mit einem Messer abschneiden, so dass man sie fest

auf den Teller mit dem Feldsalat stellen kann. Tomatenhälften auf die Eier als Hut

aufsetzen. Tomatenhüte mit Salatcreme oder Mayonnaise betupfen. Tomatenreste

kann man wunderbar zu einem kleinen Salat mit Mozzarella, Basilikum und Olivenöl verarbeiten.



Bunter Kartoffelbrei

Zutaten für 1 Portionen:

orange: Möhren
grün: Feld
pink: frische rote Bete

⇒ Salz, etwas Milch und Butter

Kartoffelbrei vorbereiten aus gekochten Kartoffeln, Milch und ev. Butter.
Das Gemüse raspeln oder mit dem Zauberstab pürieren.
Den Kartoffelbrei in mind. 3 Teile aufteilen und je ein Gemüsebrei unter ein Drittel mischen und auf einem Teller anrichten.





1. Eier - Hähne
2. Tomaten - Mozzarella - Raupen
3. Bunter Igel
4. Gurken - Wal
5. Pfirsich - Papagei
6. Oliven - Pinguin



Gurkenpalme



Zutaten:

1 lange grüne Gurke

Hilfsmittel: Küchenmesser / Duoschäler

Gurke in der Mitte teilen für 2 Palmen.

Gurke am oberen Ende mit Zackenklinge des Schälers in Streifen einschneiden bis ca. zur Hälfte der halben Gurke.

Achtung: Nicht am unteren Ende abschneiden!
Bildet den Stamm!

Mit seitlichem Garniermesser die Gurkenschale rundherum einkerben als „Stamm“.



Piratenschiff



Zutaten:

- 1 grüne gebogene Gurke
- ⇒ Käsewürfel
- ⇒ Weinbeeren oder Kirschtomaten

Hilfsmittel: Küchenmesser

Gurke ungeschält an der gewölbten Seite flach abschneiden als Standfläche.
Jeweils eine Weinbeere, Kirschtomate o.ä. mit einem Käsewürfel auf Zahnstocher in die Gurke stechen.
Als Besetzung, Anzahl entsprechend der Gurkenlänge.



Kinder - Lieblingssalat



Zutaten für 4 Personen:

½	Gurke
1	Apfel
3	Möhren
1/2	Dose Mais
2 EL	Öl,
1 EL	Essig
1 Msp.	Senf
½	Zitrone/Saft
⇒	Salz/Pfeffer

Gurke und Apfel klein schneiden, die Möhren raspeln.
Mit dem Mais in einer Schüssel mischen.

Salatsoße:

Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer untermischen. Den Salat etwas mit Zitronensaft bespritzen. Zusammen mit gebratenen Fischstäbchen gibt dies ein leichtes Abendessen.





1. Apfel - Krabbe
2. Apfelkäfer
3. Apfel - Eule
4. Apfel - Yoda
5. Apfel - Minion
6. Apfel - Raupe

Vegane Kräuterbutter



Zutaten:

125 g	Margarine
n.B.	Meersalz
n.B.	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Petersilie frisch, fein gehackt
1 EL	Schnittlauch frisch, fein gehackt
☞	Kräuter nach Geschmack frisch, fein gehackt (Pimpinelle, Dill, Thymian, Estragon etc.)

Die weiche Margarine mit dem Knoblauchöl verrühren (alternativ Olivenöl und 1 Knoblauchzehe fein gehackt).

Anschließend die Kräuter unterrühren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



Kürbispuffer mit Karotten



Zutaten:

1 kg	Kürbisfleisch, grob geraspelt
250 g	Kartoffeln
125 g	Karotte(n), geschält, grob geraspelt
2	Eigelb
2 EL	Sonnenblumenkerne
4 EL	Mehl
⇒	Salz und Pfeffer
⇒	Muskat
⇒	Butterschmalz, zum Ausbacken

Alle Zutaten mischen und mit den Gewürzen abschmecken, in Butterschmalz portionsweise kleine Puffer ausbacken.



Rosmarinkartoffeln



Zutaten:

800 g	Kartoffel(n), (Rotaugen oder mehlig Kartoffeln)
5 EL	Olivenöl
1 Prise(n)	Kräutersalz
1 TL	Pfeffer, schwarzer, frisch gemahlen
3 TL	Rosmarin, getrocknet

Die Kartoffeln schälen und in Ecken schneiden. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200° vorheizen.

Die Kartoffelecken in eine Schüssel geben und das Olivenöl darüber träufeln. Das Öl 3 - 7 Min. einziehen lassen und dann die Ecken auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.

Die Gewürze und Kräuter gleichmäßig auf den Kartoffeln verteilen. 25 - 30 Minuten backen.



