

Schlemmerküche mit Zwerg Nase

Ein märchenbasiertes Konzept zum Thema Ernährung & Lebensmittel
Von Lisa Gödecke und
Rieke Sundermeyer

Aktionsbuch







Inhalt

<i>Vorwort</i>	4
<i>Kresse ziehen</i>	5
<i>Gartenmemory</i>	15
<i>Kräuterquark</i>	21
<i>Couscoussalat</i>	33
<i>Blumenbrot</i>	50

Vorwort

Liebe Erzieher*innen, liebe Eltern,

auch dieses Aktionsbuch ist für die Kinder, im Idealfall sollen sie es alleine nutzen. Sämtliche Anleitungen sind hier kindgerecht abgebildet, so soll weitestgehend eine selbstständige Durchführung der Mitmachideen ermöglicht werden. Anhand von Fotos und Symbolen können sich die Kinder die Anleitungen selbst erschließen. Alle benötigten Materialien bzw. Zutaten, die Einzelschritte und die Produkte (Ergebnisse) sind Schritt-für-Schritt abgebildet.

Je nachdem, wie Sie dieses Aktionsbuch nutzen wollen, können Sie die digitale Version als Buch, als Einzelblätter in Plakatgröße oder auch als Karteikarten (für einen Karteikasten) ausdrucken. Der Ausdruck sollte möglichst

küchentauglich sein (wasserfest laminiert & abwischbar), damit dieser mehrfach von den Kindern genutzt werden kann.

Im Vorfeld der Anwendung des Aktionsbuchs sollten Sie sich einen Überblick über alle vorgeschlagenen Ideen (und die damit verbundenen Vorbereitungen) verschaffen. Gerne dürfen die Kinder auch an der Auswahl der Aktion/en beteiligt werden. Für einen kreativen Vor- oder Nachmittag mit einer Kindergruppe könnten z. B. zwei oder drei Vorschläge in Parallelgruppen angegangen werden.



Wir wünschen euch nun ganz viel Spaß mit dem Aktionsbuch.



Kresse ziehen



Infobox

Kresse ist ein Würzkräut, welches besonders viele Vitamine und Mineralstoffe enthält. Das Kraut ist sehr anspruchslos und kann weltweit bei fast jedem Wetter wachsen.

Es wird bereits seit dem Mittelalter hier bei uns in Europa angebaut. Auch Zwerg Nase hat Kresse für seine leckeren Speisen verwendet.

Was Du brauchst



Kressesamen



Watte



Wasser



Eine Schale

Schritt 1:

Watte auf der
Schale verteilen



Watte



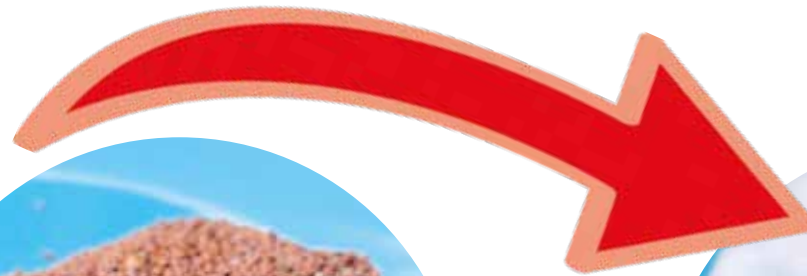
Eine Schale

Schritt 2:

Samen auf der
Watte gleichmäßig
verteilen



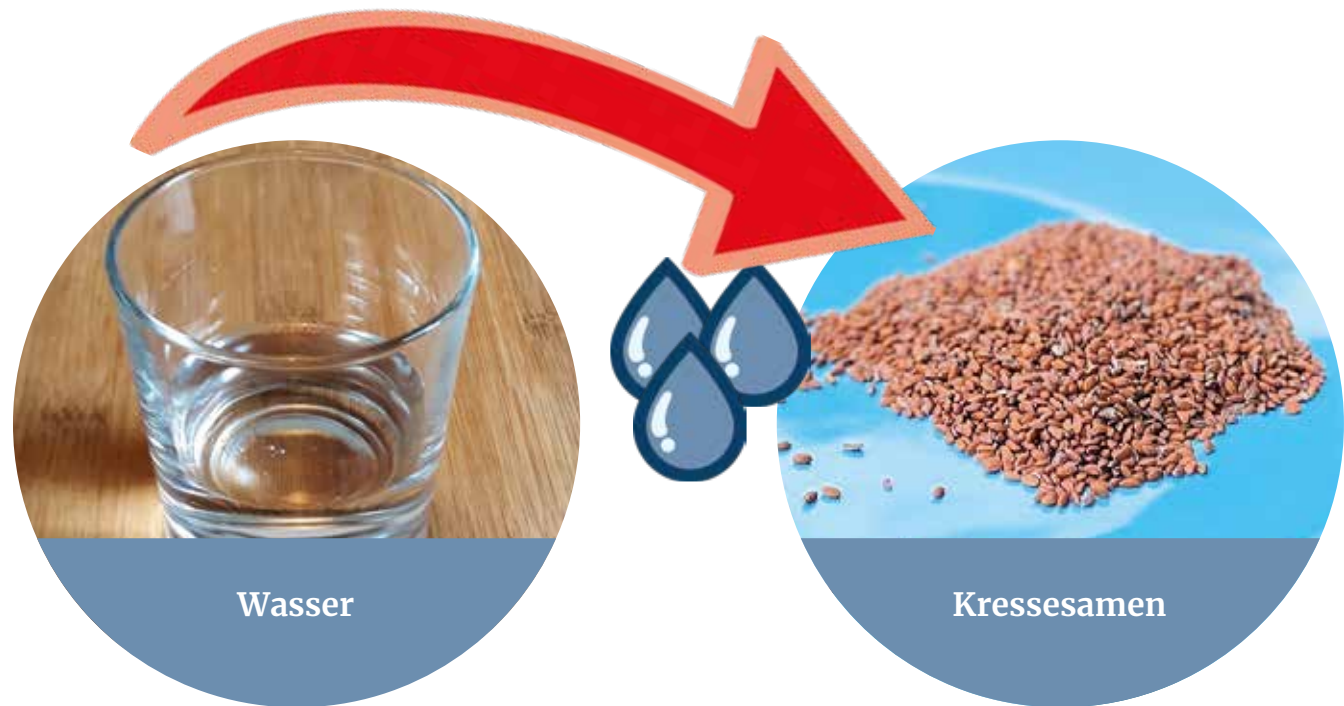
Kressesamen



Watte

Schritt 3:

Jetzt etwas Wasser auf
die Samen geben, aber
nicht zu viel.



Schritt 4:

Jeden Tag müssen die Samen gegossen werden.



Tag 1

Stellt das Schälchen am besten an ein helles Fenster, aber möglichst kein direktes Sonnenlicht, sonst trocknen die Samen schnell aus.

Schritt 5:

Jeden Tag beobachten -
nach 2-3 Tagen
verändert sich etwas.



Schritt 6:

Nach etwa 5 - 7 Tagen könnt ihr die Kresse ernten. Dafür schneidet ihr das Kraut knapp über der Watte mit einer Schere ab.

Tag 5



Tag 6



**Guten
Appetit!**

Lasst es euch
schmecken!



Auf dem Brot



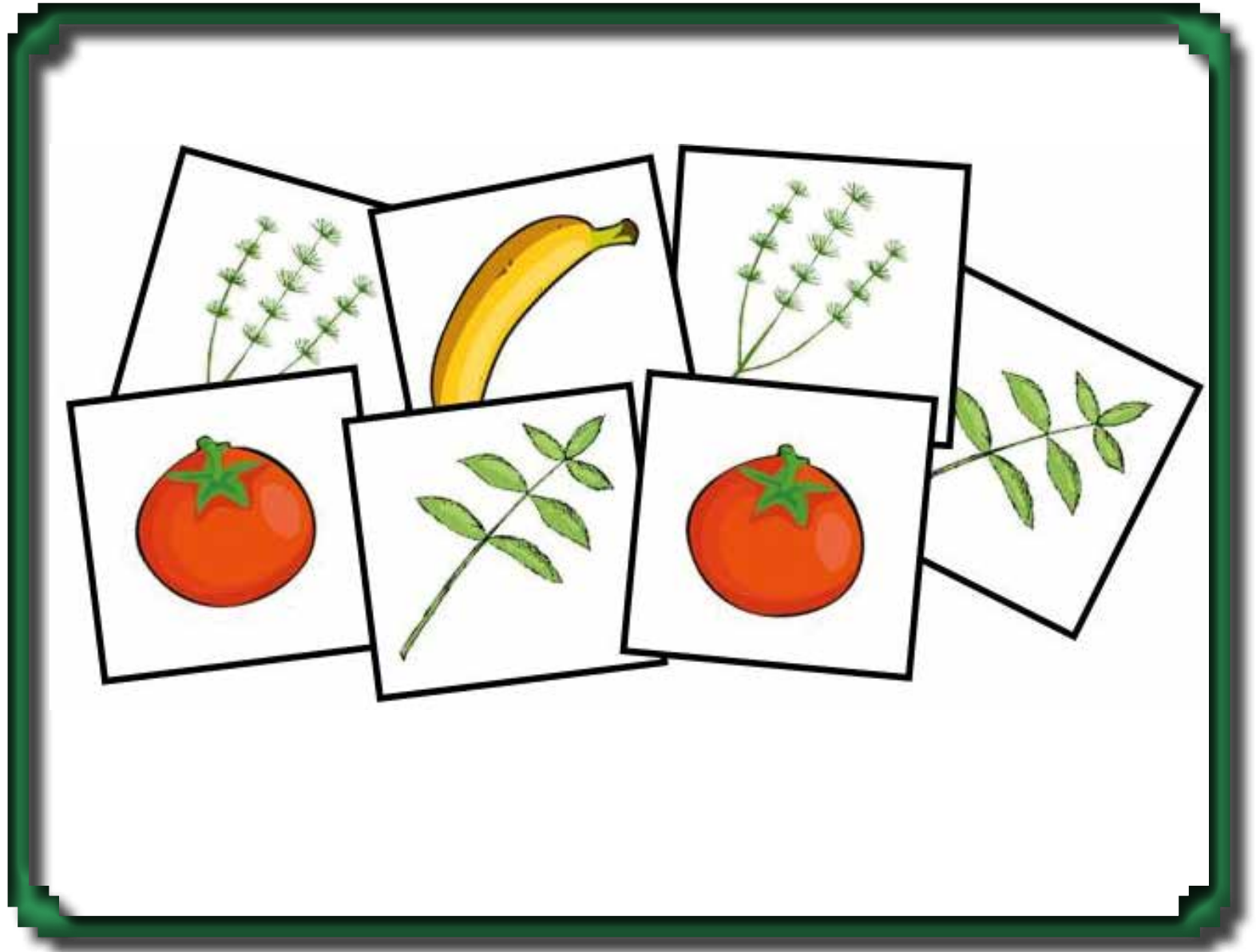
Im Quark



In der Suppe



Garten- memory



Was Du brauchst



Schere



Buntstifte



Pappe

*Die
Pappe am
besten vorher
als Quadrate
zurecht schneiden,
damit alle gleich groß
sind oder fertige
Pappquadrate
kaufen.*

Was Du
sonst noch
brauchst



Obst



Gemüse



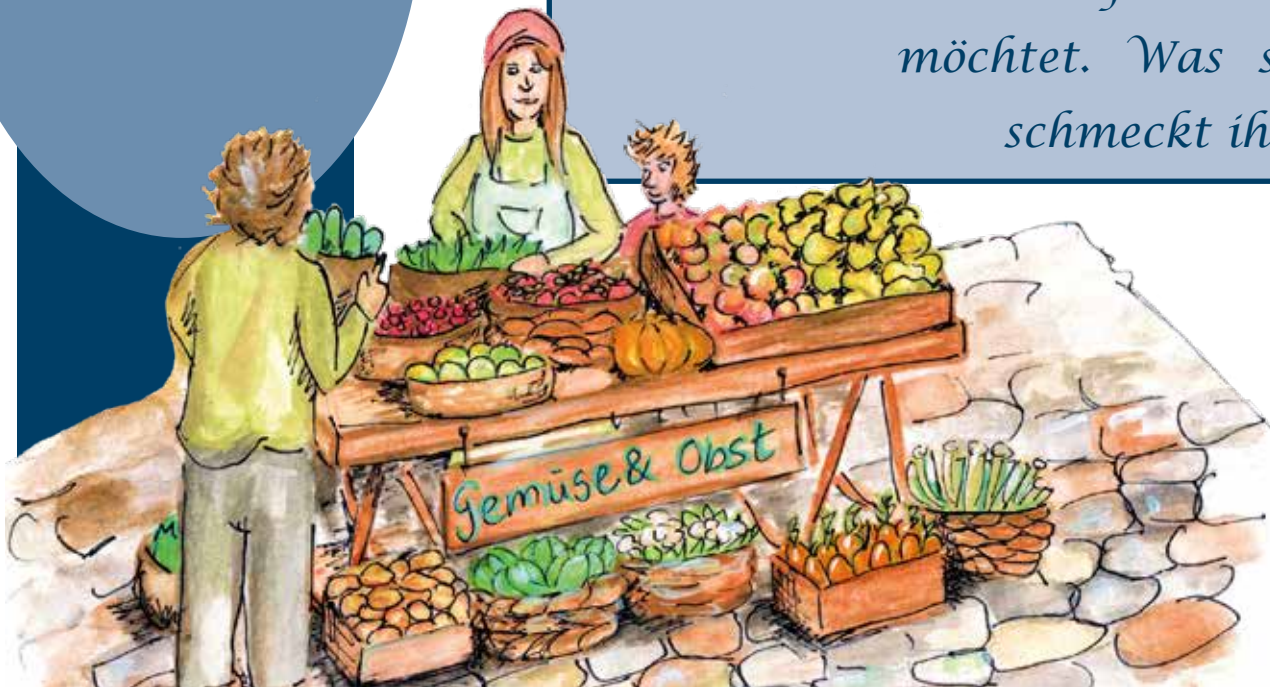
**verschiedene
Kräuter**

Anleitung

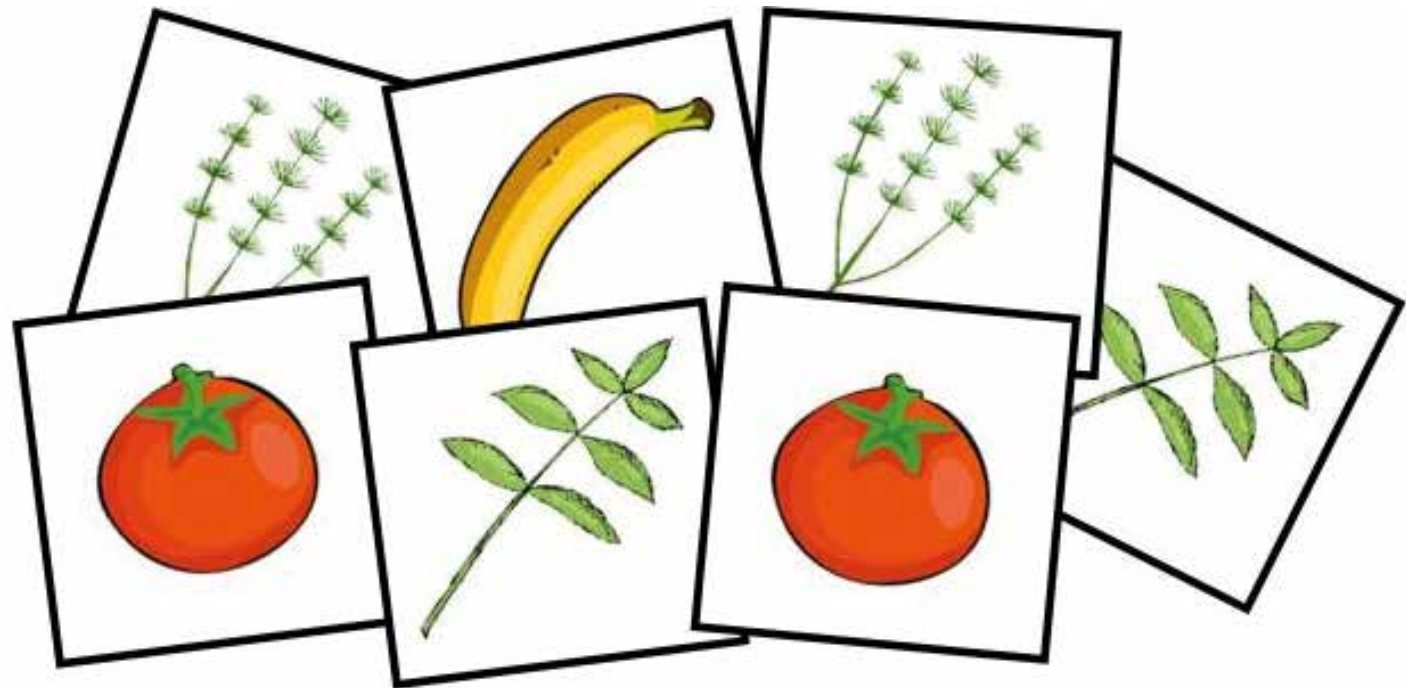
Zwerg Nase verwendet viele verschiedene Kräuter in seiner Küche. Seine Mutter verkauft verschiedenes Obst und Gemüse auf dem Markt. Welche Kräuter und welches Obst und Gemüse kennt ihr?

Vor euch seht ihr auch unterschiedliches Obst und Gemüse sowie verschiedene Kräuter.

Schaut sie euch genau an. Riecht daran, fühlt über die Oberfläche und probiert, wenn ihr möchtet. Was seht, riecht, fühlt oder schmeckt ihr?



Anleitung



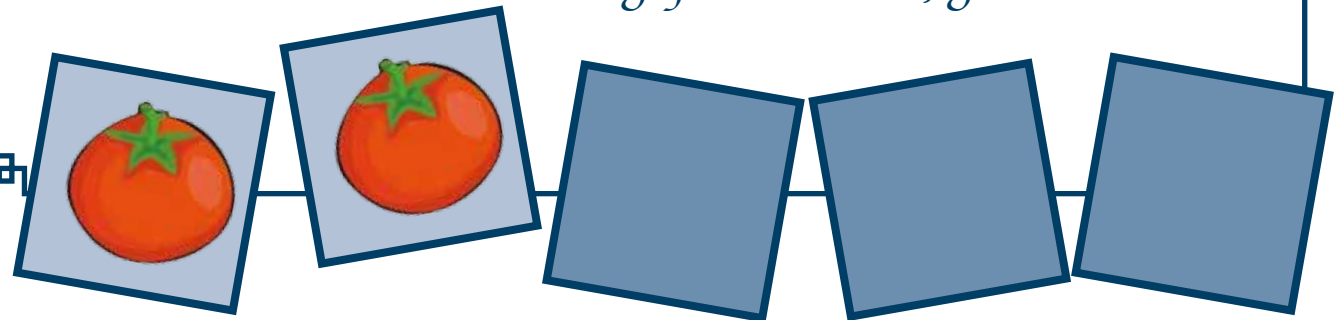
*Sucht
 euch nun
 ein Gemüse,
 Obst oder eines der
 Kräuter aus. Seht es
 euch genau an und
 nehmt euch dann
 zwei Papp-
 quadrate.*

*Malt
 nun auf beide
 Quadrate das, was
 ihr euch ausgesucht
 habt. Dann habt ihr
 schon ein Pärchen
 fertig.*

Anleitung

Wenn ihr alle Quadrate fertig habt, könnt ihr sie verkehrt herum bunt durcheinander mischen und los geht's. Wer an der Reihe ist, kann zwei Karten umdrehen. Wenn sie gleich sind, könnt ihr das Pärchen behalten. Wenn nicht, müsst ihr sie wieder umdrehen und der oder die Nächste ist an der Reihe.

Wenn ihr eine Karte aufdeckt, müsst ihr auch immer sagen, was ihr seht und um was es sich handelt. Wer am Ende die meisten Pärchen gefunden hat, gewinnt.





Kräuter- quark



Zutaten



**500g oder
25 EL Quark**



**100g oder
7 EL Joghurt**



1 Zitrone



**Salz und
Pfeffer**



**½ Bund
Petersilie**



**½ Bund
Schnittlauch**

Was Du
sonst noch
brauchst



Rührlöffel



Brettchen



Schüssel



Messer



Zitronenpresse

Schritt 1:

Hände
waschen



Schritt 2:

Quark und Joghurt
in einer Schüssel
mischen



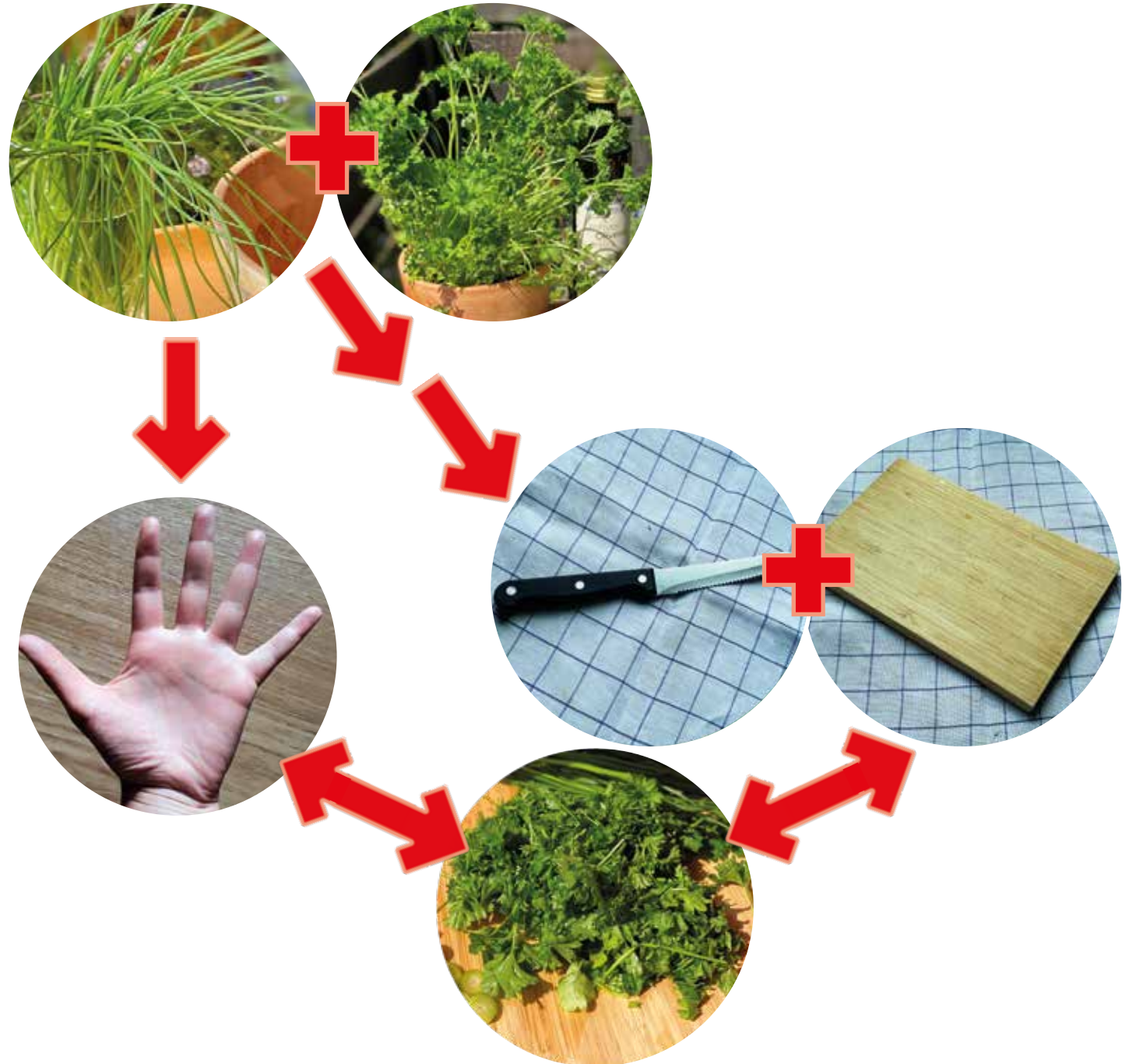
Schritt 3:

Schnittlauch und
Petersilie waschen



Schritt 4:

Schnittlauch und
Petersilie klein-
schneiden oder mit
den Fingern
kleinrupfen



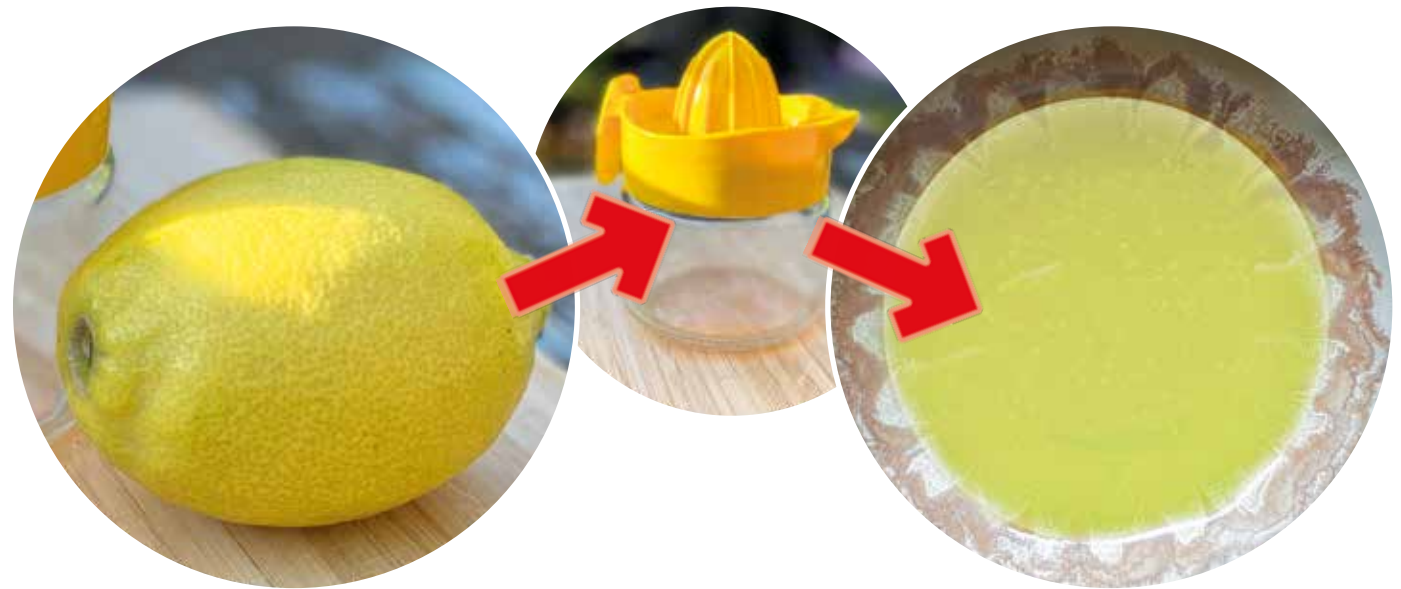
Schritt 5:

Fertige Kräuter
kommen in die
Schüssel zum
Quark



Schritt 6:

Zitrone
auspressen



Schritt 7:

Etwas Zitronensaft,
Salz und Pfeffer
in die Schüssel
zu den anderen
Zutaten geben



Schritt 8:

Alles noch einmal
gut durchrühren



**Guten
Appetit!**





Couscous- salat



Zutaten



**6 kleine
Tomaten**



½ Gurke



**1 Frühlings-
zwiebel**



**½ Bund
Petersilie**



**2 EL
Tomatenmark**



1 Paprika

Zutaten



**250g oder
18 EL Couscous**



1 Zitrone



3 EL Olivenöl



**500 ml
Gemüsebrühe**



**Salz und
Pfeffer**



**Curry- und
Paprikapulver**

Was Du
sonst noch
brauchst



Messbecher



Wasserkocher



Schüssel



Zitronenpresse



Messer



Brettchen



Rührlöffel

Schritt 1:

Hände
waschen



Schritt 2:

Couscous in eine
Schüssel geben



Schritt 3:

Wasser mit dem
Wasserkocher
aufkochen



Schritt 4:

Heißes Wasser in
einem Messbecher
mit 2 TL
Gemüsebrühe
vermischen



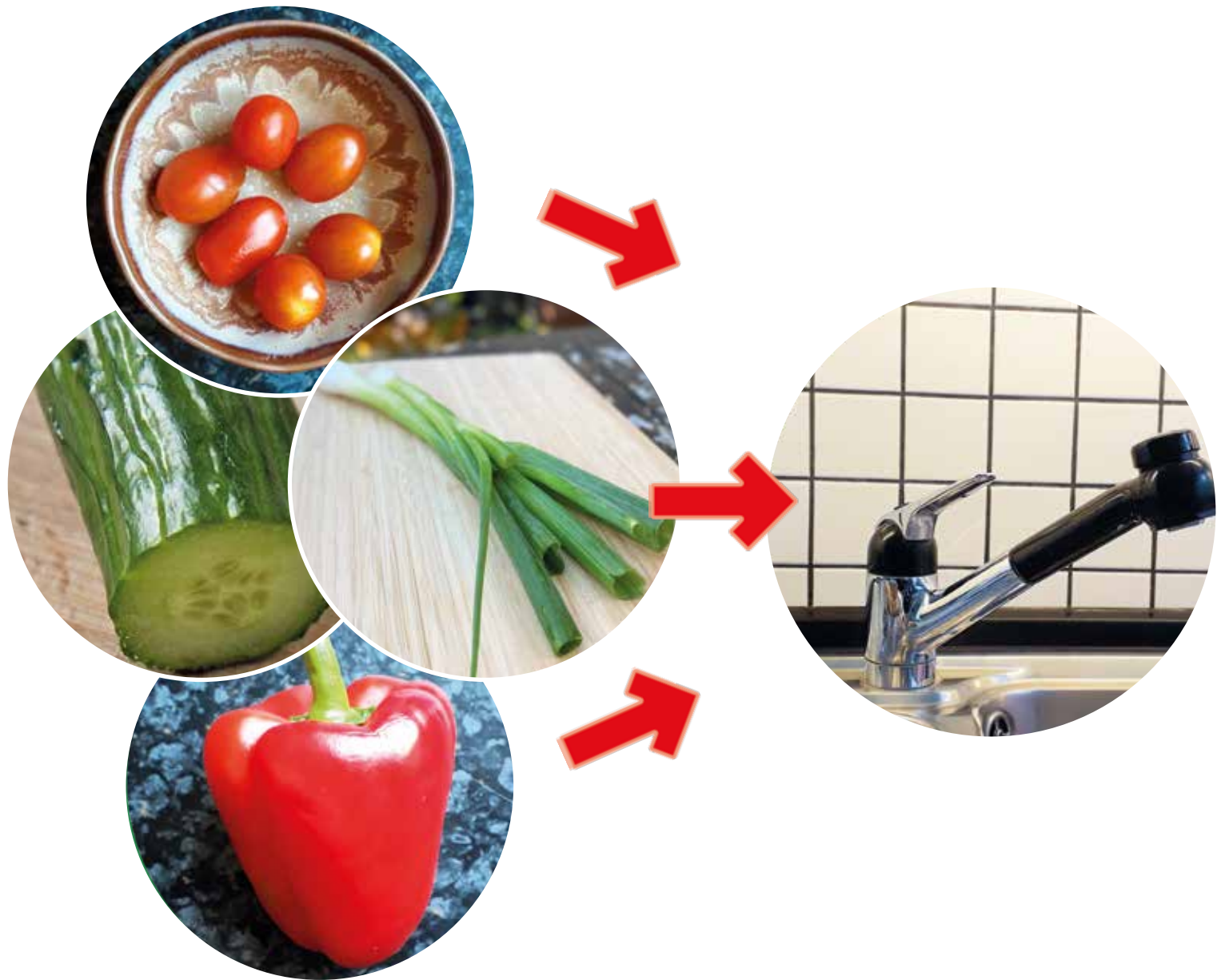
Schritt 5:

Gemüsebrühe auf den
Couscous gießen,
gut verrühren und
15 Minuten
stehen lassen



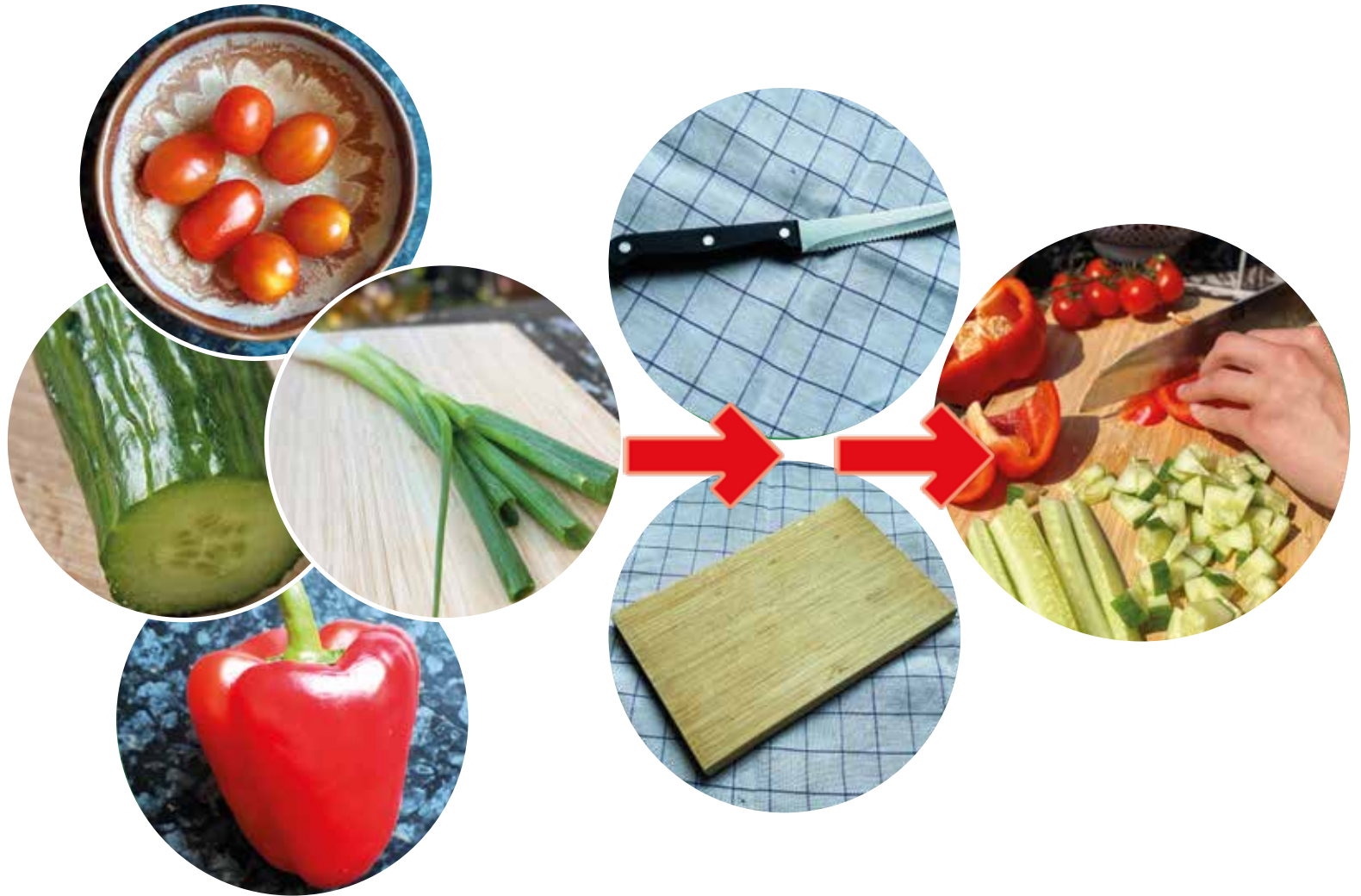
Schritt 6:

Gemüse
waschen



Schritt 7:

Frühlingszwiebeln in Ringe scheiden;
Tomate, Gurke und Paprika in kleine Würfel schneiden



Schritt 8:

Petersilie
waschen



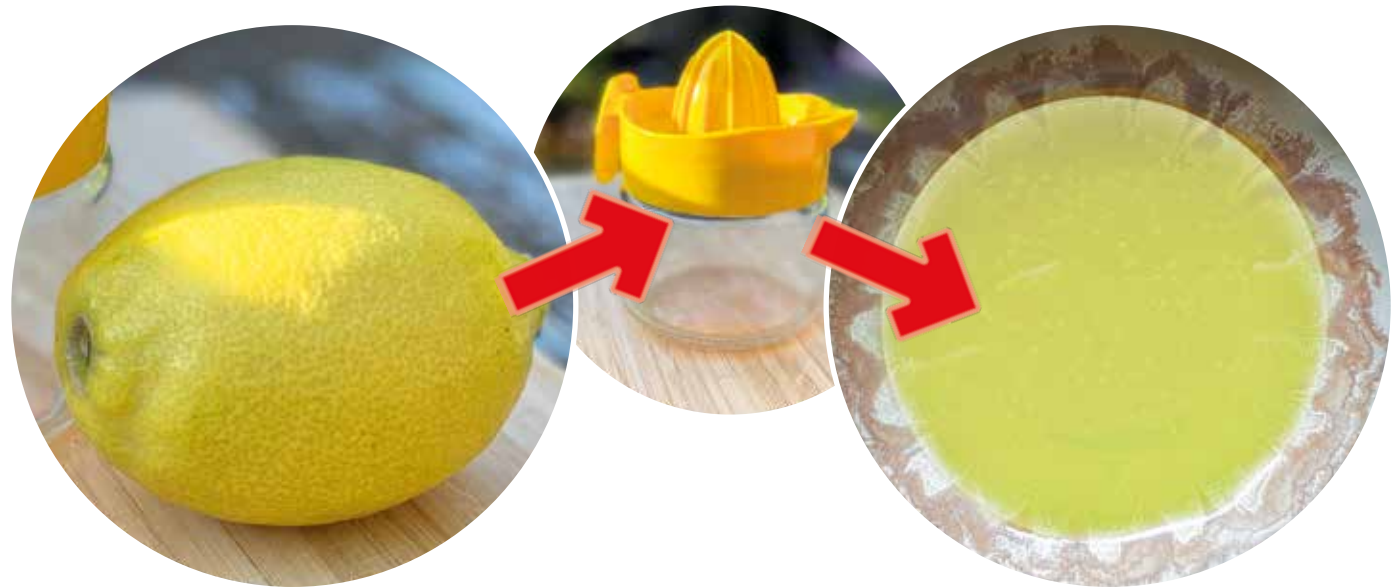
Schritt 9:

Petersilie schneiden
oder kleinrupfen



Schritt 10:

Zitrone
auspressen



Schritt 11:

Gemüse, Tomatenmark, Zitronensaft, Öl, Frühlingszwiebel, Petersilie und Gewürze zu dem Couscous geben



Schritt 12:

Mit ein bisschen Salz
und Pfeffer würzen
und alles gut
mischen

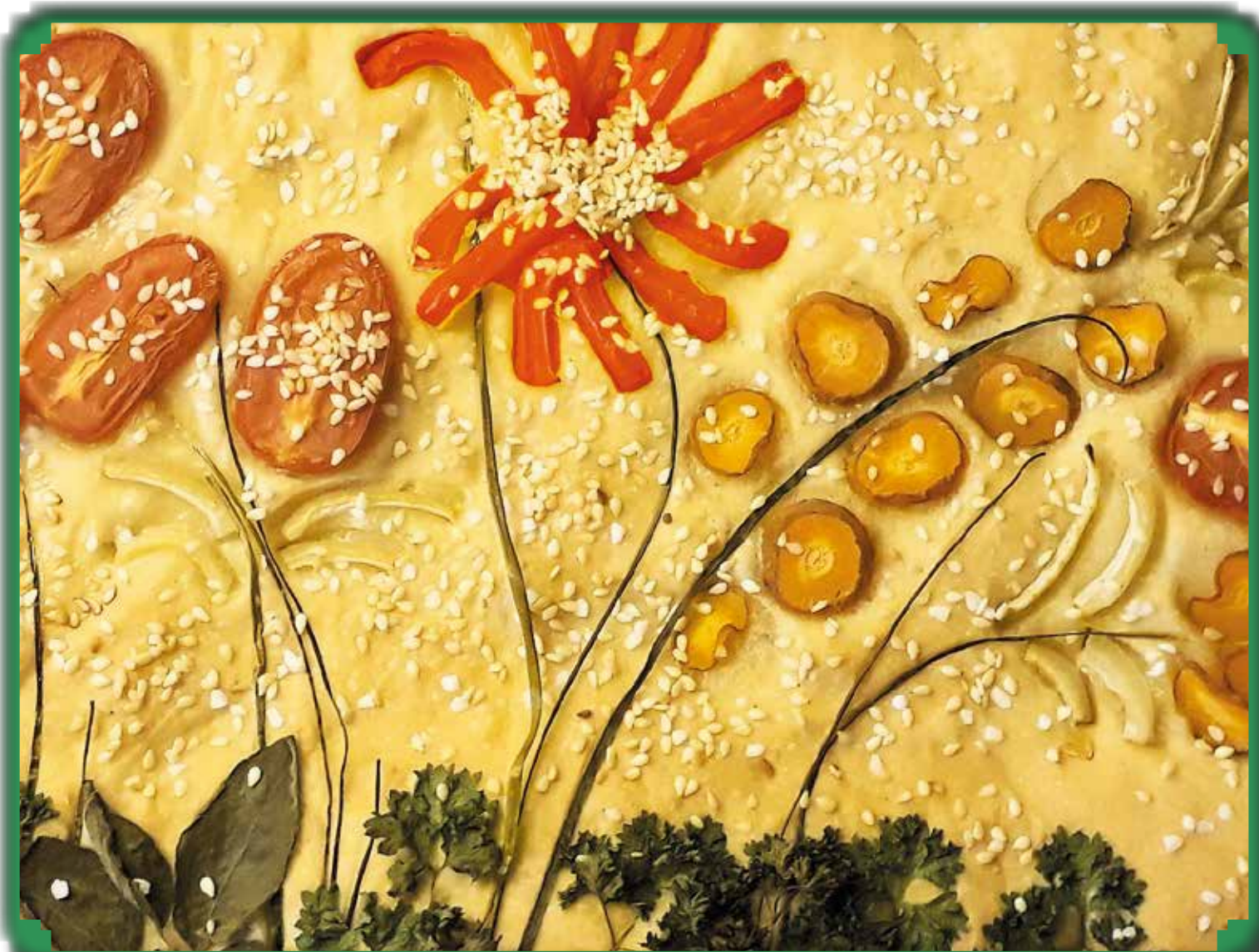


**Guten
Appetit!**





Blumen- brot



Zutaten Belag für 2 Bleche Blumenbrot



1/2 Zwiebel



**6 kleine
Tomate**



1 Paprika



1 Möhre



**1/2 Bund
Schnittlauch**



**1/2 Bund
Basilikum**



**1/2 Bund
Petersilie**



**1 EL
Sesam**

Zutaten Teig

für 2 Bleche
Blumenbrot



**2 Gläser oder
550 ml Wasser**



**9 EL oder
90 ml Öl**



**1 EL
Zucker**



**1 Würfel
Hefe**



**1 EL
Salz**



**900g oder
100 EL Mehl**

Was Du
sonst noch
brauchst



Messbecher



Schüssel



Rührlöffel



Messer



Brettchen

Was Du
sonst noch
brauchst



Silikonpinsel



Küchentuch



Nudelholz



Backblech



Topflappen

Schritt 1:

Hände
waschen



Schritt 2: Gemüse und Kräuter waschen



Schritt 3:

Zucker, Hefe und
Wasser in einem
Messbecher mit
einem Holzlöffel
vermischen.
15 Minuten
stehen lassen



Schritt 4:

Mehl, Salz und Öl in
eine Schüssel geben.
Hefe-Mischung
dazu schütten



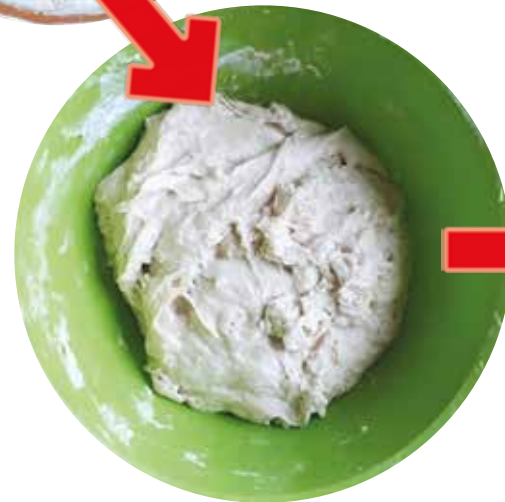
Schritt 5:

Knete die Zutaten
zu einem
glatten Teig



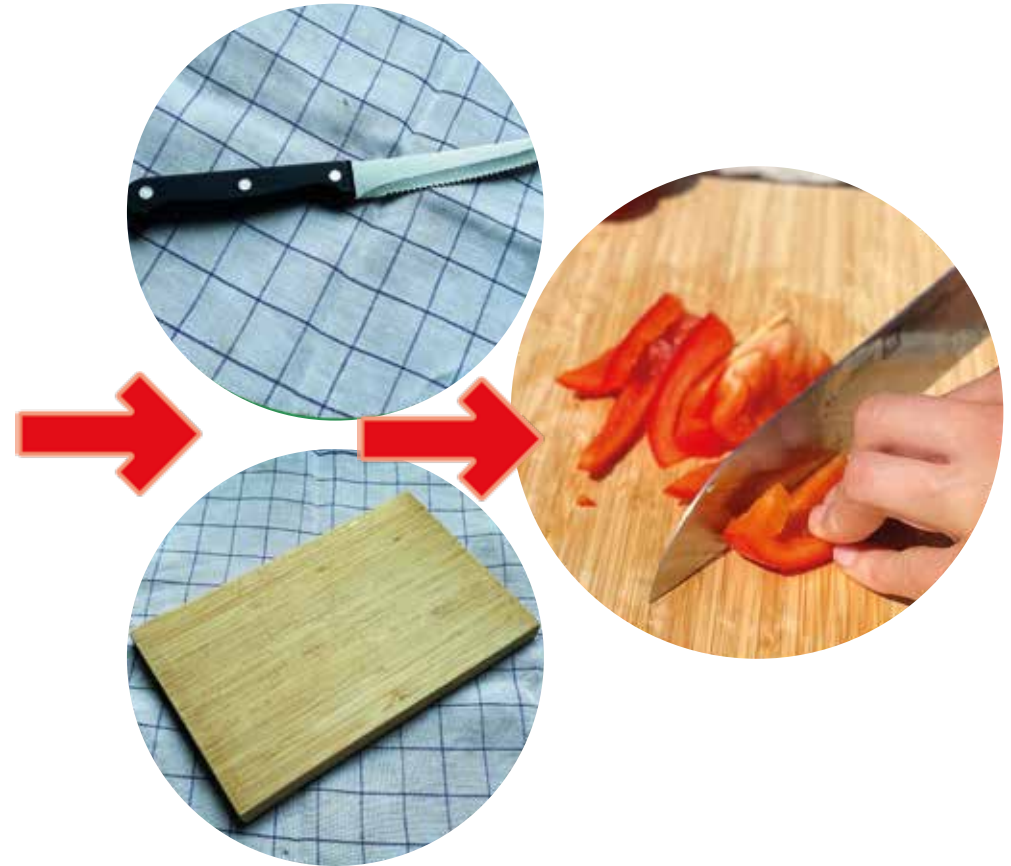
Schritt 6:

Teig rausnehmen;
Schüssel einölen;
Teig hineinlegen,
zudecken und
60 Minuten stehen
lassen. Der Teig
vergrößert
sich jetzt



Schritt 7:

Gemüse schneiden;
Tomaten halbieren;
Paprika in Streifen
schneiden;
Zwiebel schälen
und in halbe Ringe
schneiden



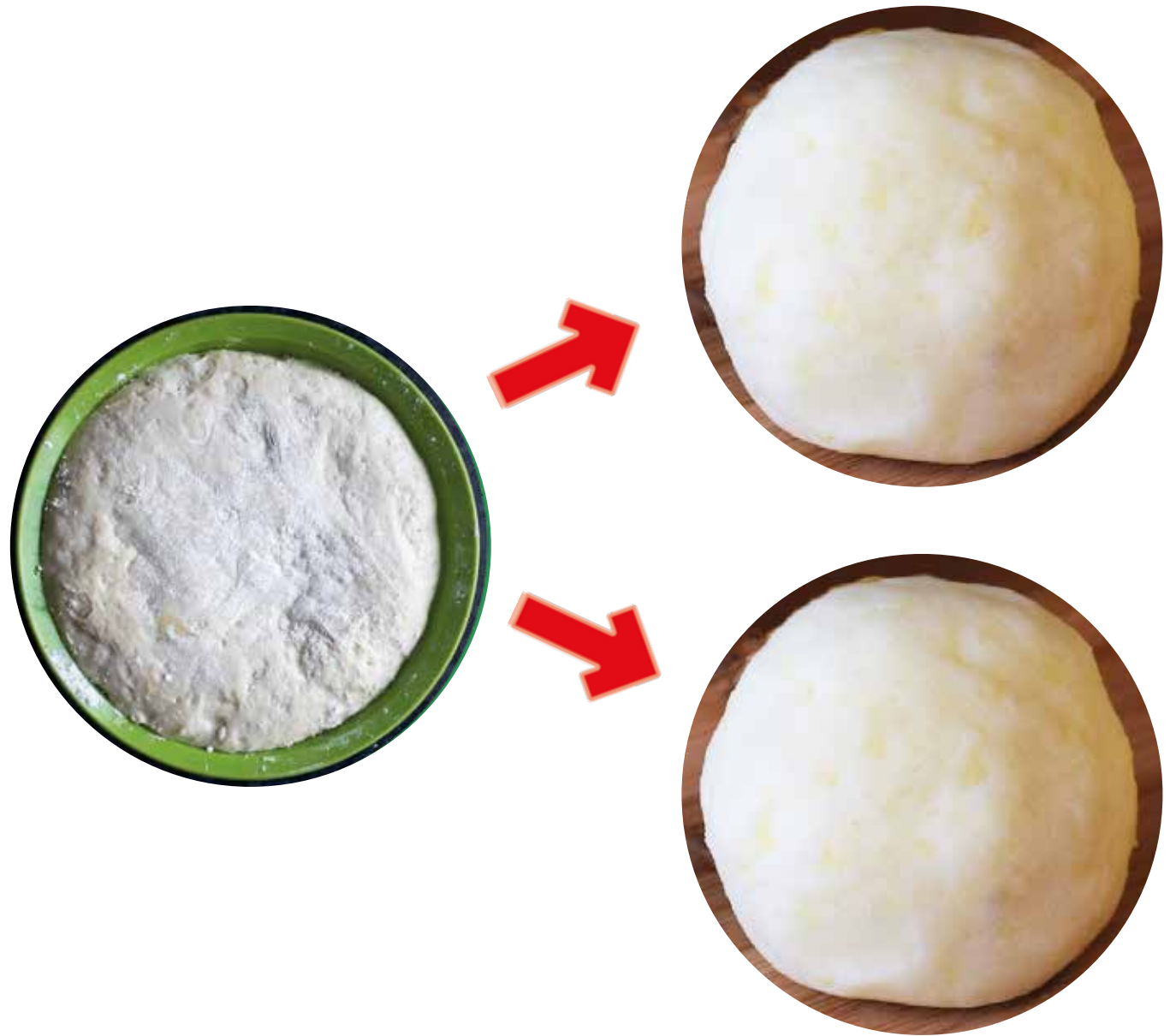
Schritt 8:

Ofen auf 180 °C
Ober- und Unterhitze
vorheizen



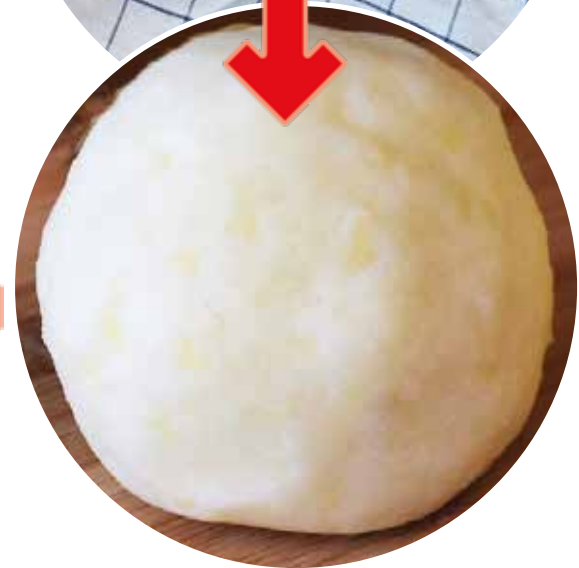
Schritt 9:

Teig
halbieren
für 2 Bleche



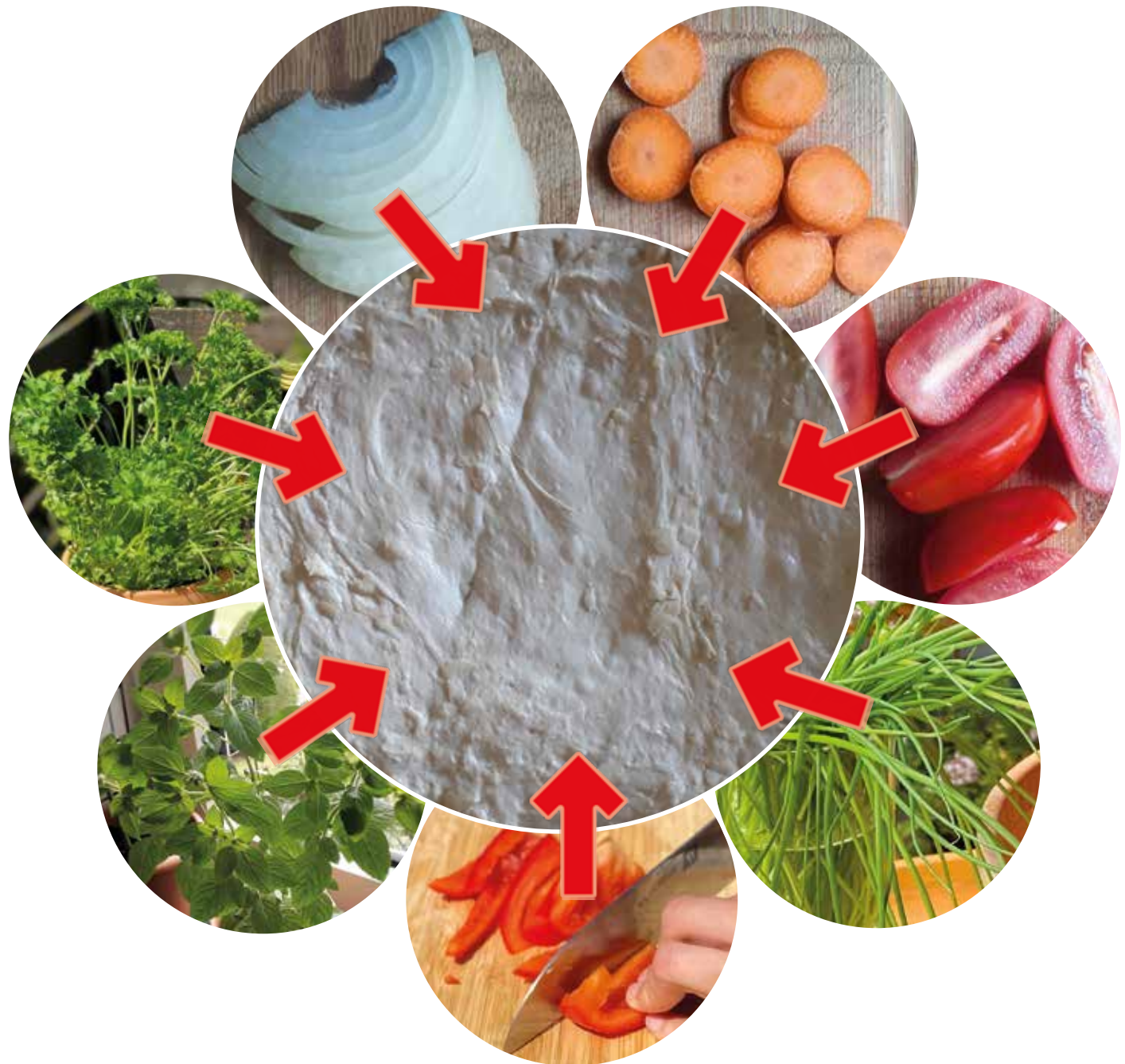
Schritt 10:

Backblech einölen;
Teig dick ausrollen



Schritt 11:

Teig mit Gemüse und
Kräutern belegen



Schritt 12:

Mit Sesam
bestreuen



Schritt 13:

Mit etwas Olivenöl
beträufeln



Schritt 14:

In den Ofen schieben
für 25 Minuten

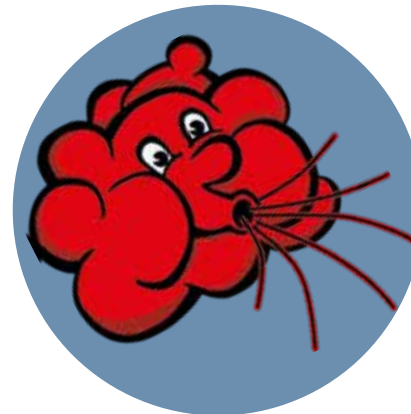


Schritt 15:

Mit Topflappen oder
Ofenhandschuhen
aus dem Ofen holen -

Vorsicht heiß!

Etwas abkühlen
lassen und
probieren



**Guten
Appetit!**



Impressum

Herausgeber:

*DRK-Landesverband
Westfalen-Lippe e.V.
Abteilung Wohlfahrts- und Sozialarbeit
Sperlichstraße 25
48151 Münster*

Verantwortlich für den Inhalt:

Dr. Hasan Sürgit, Vorsitzender des Vorstandes

Redaktion:

*Abteilung Wohlfahrts- und Sozialarbeit
Lisa Gödecke, Rieke Sundermeyer, Fachhochschule Münster*

Konzeption und Lektorat:

*Abteilung Wohlfahrts- und Sozialarbeit
Lisa Gödecke, Rieke Sundermeyer, Fachhochschule Münster*

Fotos:

Lisa Gödecke, Rieke Sundermeyer, Fachhochschule Münster

Layout und Satz:

Martina Czernik, Stabsstelle Kommunikation

Stand:

April 2022

**DRK-Landesverband
Westfalen-Lippe e.V.**
Sperlichstraße 25
48151 Münster

Tel. 0251 9739-133
www.drk-westfalen.de