

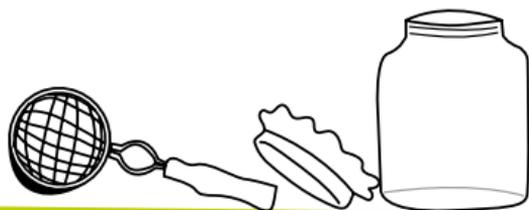


„Lecker Essen“

Gesunde und leckere Rezepte zum Selbermachen

Kräuterstullen mit selbstgeschüttelter Butter

DAS BRAUCHST DU



- 100 ml Schlagsahne
- 1 kleines Glas mit Schraubverschluss, in das etwa 200 ml passen
- 1 kleines Sträubchen aus verschiedenen frischen Kräutern (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum und was sonst noch da ist)
- 1 Schere zum Kräuterschneiden
- 1 Schneidebrett
- 1 kleine Schüssel zum Vermengen
- 1 kleiner Löffel
- 1 kleines Sieb
- 1 Messbecher
- 1 Scheibe Brot, das Dir schmeckt
- Salz



SO MACHST DU DEINE KRÄUTERSTULLE

Nimm Dir einen Messbecher und fülle Sahne hinein, bis Du 100 ml erreicht hast.



Gebe die 100 ml Sahne nun in ein kleines Glas, es soll etwa halb voll sein und schraube es zu.

Schüttele das Glas etwa 4 Minuten lang (wechselt euch dabei ab), bis sich Butter und Buttermilch voneinander trennen.

Nach etwa 4 Minuten erhältst Du einen Klumpen Butter. Lasse diesen in einem Sieb abtropfen.

Gebe Deine Butter in eine kleine Schüssel. Die übrig gebliebene Flüssigkeit ist Buttermilch, die Du trinken kannst.

Nimm eine Schere und schneide alle Kräuter in kleine feine Stücke (etwa so groß wie die Fingerkuppe Deines kleinen Fingers).



Gib eine Prise Salz (so viel wie zwischen zwei Finger passt) in die Schüssel zu Deiner Butter.

Rühre alles mehrmals gut um.

Schmiere mit einem Messer so viel Butter auf eine Scheibe Brot, wie Du magst und streue die Kräuter darüber.



Fertig! Lass es Dir schmecken!

Sommer-Zitronenlimonade mit Bienengold

DAS BRAUCHST DU

200 ml Wasser

1 Zitrone

4 Eiswürfel

1 Esslöffel Honig

2 Esslöffel warmes
Wasser

1 kleiner Zweig
frische Minze

1 Messbecher

1 Esslöffel

1 Trinkglas

1 Zitronenpresse

1 Schneidebrett

1 Küchenmesser



SO MACHST DU DEINE SOMMER-ZITRONENLIMONADE

Gib 2 Esslöffel heißes Wasser aus dem Wasserhahn und einen Esslöffel voll Honig in ein Trinkglas und vermische beides gut mit dem Löffel, bis sich der Honig im Wasser aufgelöst hat.

Wasche die Zitrone und den Minzweig.

Nimm ein Messer und schneide auf einem Brettchen die Zitrone in zwei Hälften.



Schneide eine dünne Zitronenscheibe zur Dekoration ab und lege sie zur Seite.

Presse die Zitronenhälften mit Hilfe einer Zitronenpresse aus und gebe den ausgepressten Saft in das Glas.



Gib 4 Eiswürfel in das Glas zum Honig und Zitronensaft.

Zupfe vom Minzweig 3 – 4 Blättchen ab und gib sie ins Glas.



Nimm einen Messbecher und fülle Wasser hinein, bis Du 200 ml erreicht hast. Gib das abgemessene Wasser zu den anderen Zutaten in das Glas.

Vermische alles gut mit dem Löffel.

Lege die Zitronenscheibe zur Dekoration auf die Limonade.

*Fertig!
Lass es Dir schmecken!*

Bunte Gemüse-/Obstspieße

DAS BRAUCHST DU



FÜR EINEN GEMÜSESPIEB

- 1/2 gelbe Paprika
- 1/4 Gurke
- 1/2 Möhre
- 2 Miniotomaten

FÜR EINEN OBSTSPIEB

- 1/2 Apfel
- 5 rote Weintrauben
- 1/2 Birne
- Wassermelone

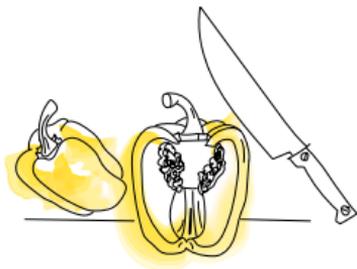


- 1 Schneidebrett
- 1 Küchenmesser
- 2 Holzspieße, circa 10 cm lang
- 1 Sieb

SO MACHST DU DEINE OBST- UND GEMÜSESPIEßE

Wasche das Gemüse und das Obst und lass es in einem Sieb abtropfen.

Halbiere die Paprika und entferne das Kerngehäuse mit den Fingern.

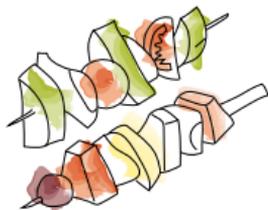


Schneide Apfel und Birne in vier Teile. Schneide jeweils das Kerngehäuse ab.

Nimm ein Messer und schneide die Paprika in Quadrate oder Spalten, etwa so breit wie Dein Daumen.

Mache das mit jedem Gemüse und Obst, dass Du auf deinem Spieß haben möchtest (außer Tomaten und Weintrauben).

Nimm einen Holzspieß in die Hand und spieße abwechselnd Deine Gemüsewürfel auf, sodass es schön bunt aussieht.



Mache das gleiche für einen Obstspieß und richte die Spieße auf einem Teller an.

Fertig! Lass es Dir schmecken!



Machen Kühe Butter?

Macht sauer wirklich lustig?

Wie süß magst Du es, wie süß mag ich es? Wo kommt denn das Essen her? Und ist es eigentlich schwer, das selber zu machen? Wann sind die Äpfel reif? Wie ist die Natur, wie sind Erde, Luft, Sonne und Regen daran beteiligt, unsere Teller voll zu machen?

Diese und ähnliche Fragen stehen im Zentrum einer neuen sinnlich-kulinarischen Mitmachaktion für Schülerinnen und Schüler, die von der DKB STIFTUNG in Zusammenarbeit mit dem Theater Eukitea durchgeführt wird.

Der Tag beginnt mit dem Theaterstück „Kulinarius Karottengold“. Das Schauspiel bringt Essen auf spielerisch leichte Weise näher. Nach dem Theaterstück werden die Zuschauer aktiv und machen nun selber, was sie gerade im Theaterstück gesehen haben: Im Gutsgarten werden Kräuter erschnüffelt und bunte Gemüsespieße zusammengebaut. Frische süße Zitronenlimonade wird angerührt und den Bienen beim Honigmachen zugeschaut. Und alles wird danach bei einem großen Picknick im Park selbst aufgegessen!

Die Kinder lernen Lebensmittel kennen und selbst herzustellen. Das Ziel ist ein bewusster und genussvoller Umgang mit Essen.