



Rezepte für Kinder



SAARLAND

Ministerium für Umwelt,
Klima, Mobilität, Agrar
und Verbraucherschutz



Diese Broschüre gehört:

.....

Gedruckt auf Papier, das mit dem Blauen Engel ausgezeichnet ist.

Grußwort



Liebe Kinder, liebe Eltern, Kochen macht Spaß – mir auch. Es macht mir sehr viel Freude, aus natürlichen Zutaten tolles und leckeres Essen für meine Familie und Freunde zuzubereiten. Dabei orientiere ich mich natürlich an Rezepten, die ich aber auch mit meinen eigenen Ideen verändere – mit weiteren Gewürzen oder Zutaten. Am Ende habe ich dann immer mein ganz eigenes selbst gekochtes Gericht. Ich kann mir gut vorstellen, dass es auch anderen so geht. Es wäre schön, wenn diese Broschüre dabei helfen kann, mit den Kindern gemeinsam etwas zuzubereiten. Ein Teil der Rezepte wurde schon gemeinsam von den SaarLandFrauen mit Kindern in Ernährungskursen zubereitet – sie sind also getestet und sehr lecker. Dabei wurde – sofern möglich – auf regionale und saisonale Zutaten zurückgegriffen. Aus diesem Grund befindet sich im Inneren der Broschüre auch ein Saisonkalender. Diese Broschüre soll Ideen und Anregungen für ganz eigene und neue Rezepte liefern.

Ergänzt werden die Rezepte durch hilfreiche Links, beispielsweise zu Zubereitungstechniken. Auch die Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung hat Platz in der Broschüre.

Viel Spaß beim Nachkochen und Kreieren neuer Rezepte!

A handwritten signature in blue ink that reads "Petra Berg".

Ihre Petra Berg
Ministerin für Umwelt, Klima, Mobilität, Agrar und Verbraucherschutz

Bunte Brotgesichter



Zutaten für 4 Portionen:

	Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie oder ähnliche, frisch oder tiefgekühlt
200 g	Frischkäse
100 g	Saure Sahne
1 TL	Kräutersalz
8 Scheiben	kerniges Vollkornbrot
1	Paprikaschote
1	Salatgurke
2	Möhren oder was das Gemüsefach noch hergibt.

Zubereitung:

1. Falls frische Kräuter verwendet werden, diese waschen, abtrocknen und klein schneiden. Bei tiefgekühlten Kräutern entfällt dieser Schritt.
2. Frischkäse, saure Sahne, kleingeschnittene Kräuter und Kräutersalz in einer kleinen Schüssel mit einem Schneebesen verrühren.
3. Den fertigen Brotaufstrich auf den Brotscheiben verteilen.
4. Das Gemüse waschen, gegebenenfalls schälen und klein schneiden.
5. Das Gemüse auf den Brotscheiben als Gesichter anrichten.

Natürlich kann man auch Schmetterlinge, Autos oder Monster bauen!



Tipp:
Schnittlauch eignet
sich wunderbar
als Haar.

Ölsaaten- Käse-Knäcke



Zutaten für ein bis zwei Backbleche:

400 g (insgesamt)	Ölsaaten wie Sonnenblumenkerne, grob gehackte und geschrotete Leinsamen oder Sesam in beliebigen Mengenverhältnissen; auch ein Teil Getreideflocken ist möglich.
70 ml	Wasser
1 TL	Salz
200 g	Parmesankäse

Zubereitung:

1. Alle Zutaten mischen, gut mit den Händen verkneten. Es soll ein fester Teig entstehen.
2. Auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen möglichst dünn mit dem Handrücken verteilen. Am besten etwas Klarsichtfolie zwischen Teig und Handrücken, dann klebt es nicht.
3. Mit dem Messer in Rauten schneiden und im Backofen etwa 30 Minuten bei 150°C Ober-/Unterhitze backen.
4. Das Gebäck soll knusprig, aber nicht dunkel werden.
5. Abkühlen lassen und in der Keksdose aufbewahren.

Was mache ich mit altem Brot?

Ideen zur Resteverwertung!



Es passiert schon mal, dass das Brot zuhause etwas trockener wird und nicht mehr so lecker schmeckt. Zum Wegschmeißen zu schade, was tun damit?

- **Bruschetta saarländisch:** Brot im Toaster rösten, leicht mit Knoblauch einreiben und mit gehackten Tomaten (in Olivenöl, Kräuter und Salz mariniert) belegen.
- **Strammer Max:** Brotscheiben dünn mit Butter bestreichen, mit gekochtem Schinken belegen, gewürfelte Gewürzgurken, Lauchzwiebeln, Paprikastreifen oder ähnliches darüber verteilen und mit einer Scheibe Käse bedecken. Das ganze 10 bis 15 Minuten im Backofen bei 150°C schmelzen lassen. Parallel ein Spiegelei in der Pfanne braten und über das geröstete Brot geben. Lecker und sättigend.
- **Brot(über)salat oder Brot(über)suppe:** In Olivenöl geröstete Brotwürfel schmecken über den verschiedensten Salaten oder Suppen. Die gerösteten Brotwürfel lassen sich auch ein paar Tage lagern.
- **Auflauftopping:** Passt über jeden Auflauf!
Vor dem Backen Brot zerkrümeln und mit geriebenem Käse über einen Auflauf geben. Ein paar Butterflöckchen darüber verteilen und ab in den Backofen.
- **In Knödel verstecken:** Knödelteig mit in Butter gerösteten Brotwürfeln füllen.
- **Im Hackbraten oder den Frikadellen verarbeiten:** Eingeweichtes Brot mit restlichen Zutaten zu einem Teig verarbeiten.
- **Ofenschlupfer oder Scheiterhaufen:** Ein süßer Auflauf mit Äpfeln und Rosinen.
- **Paniermehl:** Braucht man immer!

Knackig bunter Brokkolisalat



Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Brokkoli
1	Mozzarellakugel oder 150 g Hartkäse wie beispielsweise Gouda
3 EL	Walnussöl
3 EL	Weißweinessig
1 EL	Honig
1/2 EL	Senf
	Salz, Pfeffer
3	Tomaten
50 g	Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

1. Brokkoli waschen, putzen und in möglichst kleine Röschen teilen. Auch den geschälten Stiel mitverwenden und in den Salat würfeln.
2. Käse in etwa 1 cm kleine Würfel schneiden. Brokkoli und Käse in eine Salatschüssel geben.
3. Nun das Dressing mischen: Walnussöl, Essig, Honig, Senf, Salz und Pfeffer in ein leeres Marmeladenglas geben, zuschrauben und gut schütteln. Anschließend über den Brokkoli gießen und durchmischen.



4. Den Salat eine Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.
 5. Am nächsten Tag die Tomaten waschen, in mundgerechte Würfel schneiden und zu dem Brokkoli geben.
 6. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und über den Salat streuen; mischen.
- Der Brokkoli bekommt eine wunderbare, leuchtend grüne Farbe und hat nicht diesen Kohlgeschmack, den Kinder oft nicht mögen. Schmeckt auch gut mit Schafskäse!

Gemüsesticks mit Dips

Die leckeren Dips lassen sich schnell und mit wenigen Zutaten herstellen.



Zutaten und Zubereitung:

Gemüsesticks	Paprika Möhren Kohlrabi Gurke Brokkoli		<ol style="list-style-type: none"> 1. Für die Gemüsesticks Gemüse nach Belieben auswählen. 2. Das Gemüse waschen, gegebenenfalls schälen und in Stifte schneiden. 										
Zitronen-Senf-Dip	<table border="1"> <tr> <td>200 g</td> <td>saure Sahne</td> </tr> <tr> <td>200 g</td> <td>Naturjoghurt</td> </tr> <tr> <td>2 EL</td> <td>körniger Senf</td> </tr> <tr> <td>2 EL</td> <td>Zitronensaft</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Salz und Pfeffer</td> </tr> </table>	200 g	saure Sahne	200 g	Naturjoghurt	2 EL	körniger Senf	2 EL	Zitronensaft	Salz und Pfeffer			Saure Sahne, Naturjoghurt und die anderen Zutaten vermischen.
200 g	saure Sahne												
200 g	Naturjoghurt												
2 EL	körniger Senf												
2 EL	Zitronensaft												
Salz und Pfeffer													
Tomaten-dip	<table border="1"> <tr> <td>200 g</td> <td>saure Sahne</td> </tr> <tr> <td>200 g</td> <td>Naturjoghurt</td> </tr> <tr> <td>2 EL</td> <td>Tomatenmark</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Salz und Pfeffer</td> </tr> <tr> <td>1 Hand voll</td> <td>Petersilie</td> </tr> </table>	200 g	saure Sahne	200 g	Naturjoghurt	2 EL	Tomatenmark	Salz und Pfeffer		1 Hand voll	Petersilie		<ol style="list-style-type: none"> 1. Saure Sahne, Naturjoghurt, Tomatenmark, Salz und Pfeffer vermischen. 2. Petersilie waschen, abtrocknen und klein schneiden. 3. Anschließend zu den anderen Zutaten geben und gut verrühren.
200 g	saure Sahne												
200 g	Naturjoghurt												
2 EL	Tomatenmark												
Salz und Pfeffer													
1 Hand voll	Petersilie												

Zutaten und Zubereitung:

Frühlingsdip	<table border="1"> <tr> <td>200 g</td> <td>saure Sahne</td> </tr> <tr> <td>200 g</td> <td>Naturjoghurt</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>Radieschen oder Frühlingszwiebeln</td> </tr> <tr> <td>1 Bund</td> <td>Salz und Pfeffer</td> </tr> </table>	200 g	saure Sahne	200 g	Naturjoghurt	10	Radieschen oder Frühlingszwiebeln	1 Bund	Salz und Pfeffer		<ol style="list-style-type: none"> 1. Die saure Sahne mit dem Naturjoghurt mischen. 2. Radieschen oder Frühlingszwiebeln waschen. Radieschen klein würfeln, Frühlingszwiebeln in dünne Röllchen schneiden. 3. Das Ganze mit etwas Salz und Pfeffer würzen. 		
200 g	saure Sahne												
200 g	Naturjoghurt												
10	Radieschen oder Frühlingszwiebeln												
1 Bund	Salz und Pfeffer												
Feta-Tomaten-dip	<table border="1"> <tr> <td>200 g</td> <td>Fetakäse</td> </tr> <tr> <td>200 g</td> <td>saure Sahne</td> </tr> <tr> <td colspan="2">getrocknete Tomaten in Öl</td> </tr> <tr> <td>1 Bund</td> <td>Schnittlauch oder Knoblauchzehe</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td></td> </tr> </table>	200 g	Fetakäse	200 g	saure Sahne	getrocknete Tomaten in Öl		1 Bund	Schnittlauch oder Knoblauchzehe	1			<ol style="list-style-type: none"> 1. Fetakäse mit einer Gabel zerdrücken und mit der sauren Sahne mischen. 2. Die Tomaten abtropfen lassen, in kleine Würfel schneiden und zum Dip geben. 3. Schnittlauch waschen und mit der Schere in kleine Röllchen schneiden, dazu geben. 4. Wer will, kann eine Knoblauchzehe schälen, pressen und zum Dip geben.
200 g	Fetakäse												
200 g	saure Sahne												
getrocknete Tomaten in Öl													
1 Bund	Schnittlauch oder Knoblauchzehe												
1													

Dieser Dip passt auch gut zu Gegrilltem oder Pellkartoffeln.

Tipp: Zu den Dips passt auch ein selbstgemachtes Knäckebrot.

Backkartoffeln mit rotem Kräuterquark



Zutaten Backkartoffeln für 4 Portionen:

1,5 kg	Kartoffeln, festkochend
1 Zweig	Rosmarin, Nadeln gezupft und klein gehackt
1 TL	Salz, Pfeffer und Paprikapulver
1 EL	Rapsöl

Zubereitung der Backkartoffeln:

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel oder Schiffchen schneiden.
2. Dann mit Rosmarin oder anderen Kräutern, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Öl mischen.
3. Auf zwei Backbleche mit Backpapier geben und im vorgeheizten Ofen bei 200°C Umluft 20–30 Minuten backen.

Tipp: Sie können einen Teil der Kartoffeln durch Gemüse wie Paprika oder Möhren ersetzen. Der Rosmarin kann durch 1 EL Kräuter der Provence ersetzt werden.

Zutaten Kräuterquark für 4 Portionen:

1/2	Zwiebel
1 Hand voll	Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie oder Dill
250 g	Quark
1 EL	Ajvar (Paprikapaste)
	Salz und Pfeffer

Zubereitung des Kräuterquarks:

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken (Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden).
2. Den Quark mit dem Ajvar glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Zwiebeln und die Kräuter unterheben.

Gemüsesuppe mit Käseklößchen



Zutaten für 4 Portionen:

Für die Klößchen:

40 g	Butter
75 g	Hartkäse, beispielsweise geriebener Emmentaler
1	Ei
60 g	Mehl
	Salz und Pfeffer

Für die Suppe:

1 kg	Gemüse wie beispielsweise Möhren, Lauch, Kohlrabi, Bohnen
1 l	Brühe
	Kräuter

Zubereitung:

1. Für die Käseklößchen Butter mit Käse, Ei und Mehl zu einem Teig verrühren. Mit Pfeffer und Salz würzen. Kalt stellen.
2. Gemüse waschen, gegebenenfalls schälen und klein schneiden.
3. Brühe zum Kochen bringen und das Gemüse in der Suppe etwa 10 Minuten garen.
4. Aus dem Klößchenteig mit 2 Teelöffeln Nocken abstechen und in die siedende Suppe geben und noch etwa 5 Minuten garziehen lassen.
5. Mit Petersilie dekorieren und genießen.

Traubenpinguine



Schnell zubereitet und ein echter Hingucker:

Die Traubenpinguine bestehen aus Möhrenscheiben, die als Fuß und Nase dienen, aufgeschnittenen Trauben für die Körper der Pinguine sowie Frischkäse, der als weiße »Bauchfarbe« dient.



Gemüsekalender

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Blumenkohl				•	•	●	●	•	●	●	•	•
Bohnen					•	•	●	●	●	•		
Brokkoli					•	●	●	●	●	●	•	•
Chicorée	●	●	●	•	•	•	•	•	•	•	•	●
Chinakohl	●	●	•		•	•	•	•	•	•	•	●
Eisbergsalat				•	•	●	●	●	●	•	•	
Feldsalat	•	•	•	•	●	•	•	•	•	●	●	●
Gemüsefenchel					•	●	●	●	●	●	•	•
Gemüsepaprika			•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Gurken			•	•	•	●	●	●	•	•		
Kohlrabi				•	•	●	●	●	●	•	•	•
Kopfsalat		•	•	•	●	•	•	•	•	•	•	•
Möhren	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	●
Porree, Lauch	•	•	•	•	•	•	•	•	●	●	●	●
Radieschen			•	•	●	●	•	•	•	•	•	
Rettich	•	•	•	•	•	●	●	●	●	•	•	•
Rosenkohl	•	•	•						•	●	●	•
Spinat			•	•	●	●	●	●	•	•	•	•
Tomaten			•	•	•	●	●	●	•	•	•	•
Weißkohl	•	●	●	•	•	•	•	•	●	●	●	●
Zucchini					•	•	●	•	•	•		

● großes ● mittleres ● kleines • sehr kleines Angebot an heimischem Gemüse

Obstkalender

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Äpfel	●	●	●	●	•	•	•	•	•	•	•	●
Aprikosen						•	•	•				
Birnen	•	•	•					•	•	•	•	•
Brombeeren						•	•	●	•	•		
Erdbeeren				•	•	●	●	•	•	•	•	•
Himbeeren					•	•	●	•	•	•	•	
Johannisbeeren						•	●	•	•	•		
Kirschen, sauer						•	●	●				
Kirschen, süß						•	●	•				
Pfirsichgruppe							•	•				
Pflaumengruppe						•	•	●	●	•		
Trauben								•	•	•		

● großes ● mittleres ● kleines • sehr kleines Angebot an heimischem Obst

Linsen-Chili



Zutaten für 4 Portionen:

250 g	rote Linsen
1	Lorbeerblatt
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
500 g	gemischte Paprikaschoten
500 g	Tomaten (im Winter 1 Dose stückige Tomaten, 425 g)
1 EL	Olivenöl
1	Chilischote nach Belieben
3 EL	Tomatenmark
	Gemüsebrühpulver
	Paprikapulver, Thymian, frische Kräuter
	Jodsalz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Linsen in etwa 1/2 l Wasser mit dem Lorbeerblatt 10 Minuten garen.
2. Zwiebel schälen und würfeln, Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse pressen, Paprikaschoten waschen, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden, Tomaten waschen und würfeln (entfällt bei Tomaten aus der Dose).
3. In einem separaten Topf das Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Tomaten in dem Öl dünsten.
4. Nach Belieben die kleingehackte Chilischote zugeben. Wenn man die weißen Kerne entfernt, wird es milder.
5. Tomatenmark und Gemüsebrühpulver zugeben.
6. Die gegarten Linsen unter das Gemüse rühren und mit den angegebenen Gewürzen und Kräutern abschmecken.
7. Als Topping eignen sich: kleingeschnittene Frühlingszwiebeln, Koriander oder Schnittlauch und ein Löffel saure Sahne.

Tortillas

mit Paprika-Hähnchen-Füllung



Zutaten Füllung für 4 Portionen:

400 g	frische Tomaten oder stückige Tomaten (Dose) je nach Jahreszeit
nach Belieben	Peperoni
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
	Kräuter, Hot-Pepper-Sauce
400 g	Hähnchenbrustfilet
1 EL	Rapsöl
200 g	Champignons
200 g	Zucchini
300 g	Paprika (1 rote und 1 gelbe Paprika)
	Pfeffer, Salz
100 ml	saure Sahne
200 g	geriebener Emmentaler
bei Bedarf	mexikanische Gewürzmischung (enthält Chili, Kümmel, Oregano, Koriander)

Die Füllung kann variieren! Lassen Sie Ihren Ideen freien Lauf.

Zubereitung der Paprika-Hähnchen-Füllung:

1. Tomaten waschen, in Würfel schneiden (entfällt bei Dosentomaten), Zwiebel und Knoblauch häuten und klein würfeln, Kräuter waschen und klein schneiden. Alle Zutaten zu einem Dip mischen.

Vorsichtig mit etwas Hot-Pepper-Sauce würzen. Peperoni nach Belieben in einem separaten Schälchen reichen.

2. Die Hähnchenbrust in Öl anbraten.
3. Champignons putzen und vierteln. Zucchini und Paprika waschen, Paprika entkernen und beides in Würfel schneiden. Das Gemüse zum Fleisch geben und 5 Minuten dünsten. Es soll noch knackig sein. Leicht würzen mit Pfeffer und Salz, dann warmstellen.

Zutaten Tortillas für 4 Portionen (8 Tortillas):

250 g	Weizenmehl und Mehl zum Ausrollen
1 TL	Salz
1 TL	Backpulver
4 EL	Rapsöl und Öl für die Pfanne
150 ml	lauwarmes Wasser

Es können auch gekaufte Tortillas verwendet werden.

Zubereitung der Tortillas:

1. Das Mehl in eine Schüssel sieben. Salz, Backpulver, Öl und Wasser zugeben und gut vermischen. Mit den Händen 10 Minuten kneten, bis der Teig geschmeidig ist und nicht mehr klebt. Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
2. Den Teig in 8 Stücke teilen und Kugeln rollen. Diese mit etwas Mehl bestäuben und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit der Teigrolle zu dünnen, runden Fladen ausrollen.
3. Eine beschichtete Pfanne dünn ölen und erhitzen. Die Tortillas darin nacheinander pro Seite etwa 30 Sekunden backen. Dabei die Teigblasen mit einem Pfannenwender flach drücken. Wenden, sobald die Fladen kleine braune Flecken haben. Die Tortillas nun mit der Hähnchen-Gemüsemasse füllen, etwas saure Sahne darüber geben und mit Käse bestreuen.
4. Darauf den Tomatendip verteilen und die Tortillas zusammenklappen.

Energiebällchen oder Müsliriegel



Zutaten für 4 Portionen: (20 Bällchen oder 10 Riegel)

200 g	Trockenfrüchte in beliebigen Anteilen, beispielsweise: Rosinen, entkernte Datteln, Feigen, Pflaumen, Aprikosen oder Cranberrys
100 g	Nüsse oder Flocken, beispielsweise: Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne und/oder Getreideflocken, gepuffter Amaranth
20 g (1 EL)	Nussmus
nach Geschmack	Gewürze wie Zimt, Vanille oder Rosenwasser
nach Belieben	Kokosraspeln, Sesam, Kakao oder Ähnliches zum Wälzen

Zubereitung:

1. Die Trockenfrüchte, Flocken oder Nüsse über Nacht in Wasser einweichen. Dann ausdrücken, damit die Masse nicht zu flüssig ist.
2. Diese Zutaten mit dem Pürierstab oder im Mixer zerkleinern.
3. Nun mit dem Nussmus mischen und mit Gewürzen aromatisieren.
4. Masse im Kühlschrank fest werden lassen.
5. Kugeln formen und in Sesam oder Ähnlichem wälzen.
6. Kugeln in einer verschlossenen Dose kalt aufbewahren und innerhalb von sieben Tagen verzehren.

Tipp: Das Nussmus kann auch durch einen Riegel (etwa 20 g) geschmolzene Schokolade ersetzt werden.

Wenn Müsliriegel daraus gemacht werden sollen, Masse vor dem Kühlen auf einem Backblech etwa 1–2 cm hoch ausrollen, kalt stellen und in Rechtecke oder Rauten schneiden.



Die Bällchen können auch als Ostereier oval werden.

Apfelkuchen mit Walnüssen



Zutaten für eine Kuchenform (26 cm Durchmesser):

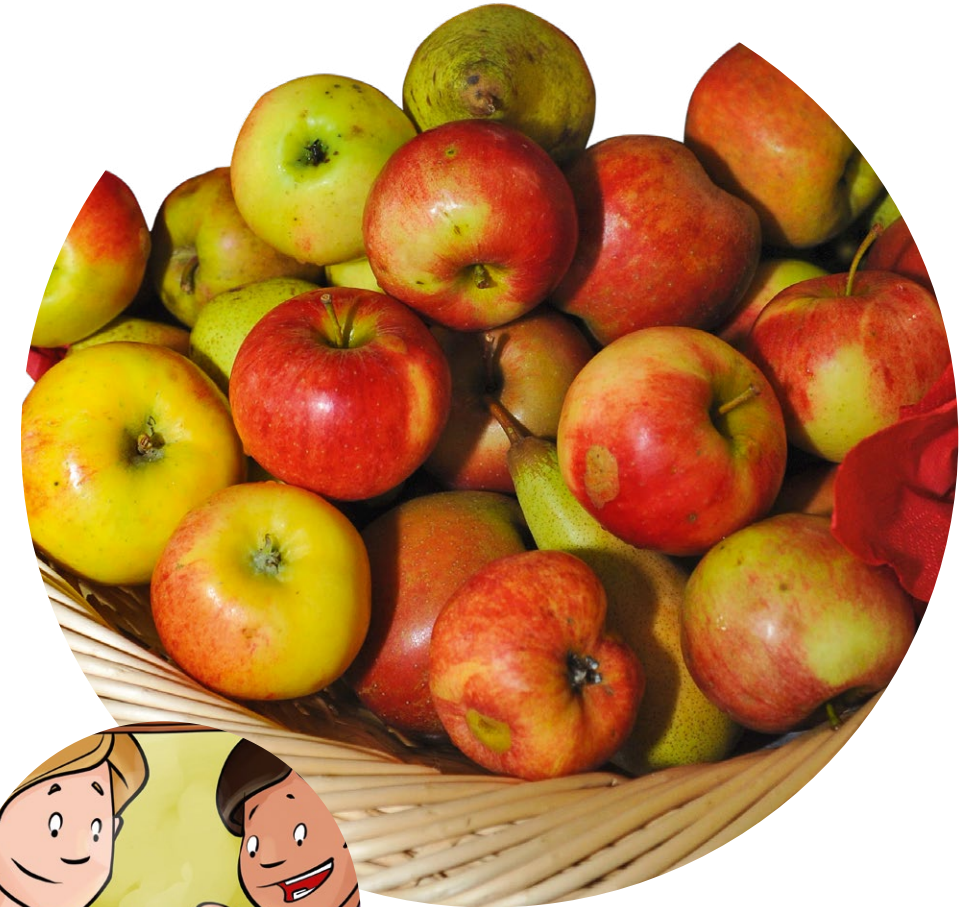
130 g	Butter (weich)
100 g	Zucker
3	Eier
250 g	Mehl, beispielsweise Weizen- oder Dinkelvollkorn
2 TL	Backpulver
500 g	Äpfel
1/2	Zitrone, der Saft davon
2 EL	Honig
75 g	Walnüsse
1 EL	Milch
1/2 TL	Zimt

Geht auch mit aromatischen Birnen. Und statt der Walnüsse kann man auch Mandelstifte verwenden.

Zubereitung:

1. 100 g Butter und Zucker mit dem Rührgerät schaumig rühren. Eier aufschlagen und unterrühren.
2. Mehl mit Backpulver mischen und löffelweise unter den Butter-Zucker-Ei-Teig rühren.
3. Alles in eine gefettete Springform (Durchmesser 26 cm) füllen.
4. Die Äpfel waschen, schälen und vierteln und mit Zitronensaft beträufeln. Man kann die Äpfel auch in Würfel oder Scheiben schneiden.

5. Den Teig damit belegen.
6. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 170°C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten backen.
7. Restliche Butter mit Honig, gehackten Walnüssen und Milch kurz aufkochen, mit Zimt würzen und auf dem Kuchen verteilen und weitere 20 Minuten fertig backen.

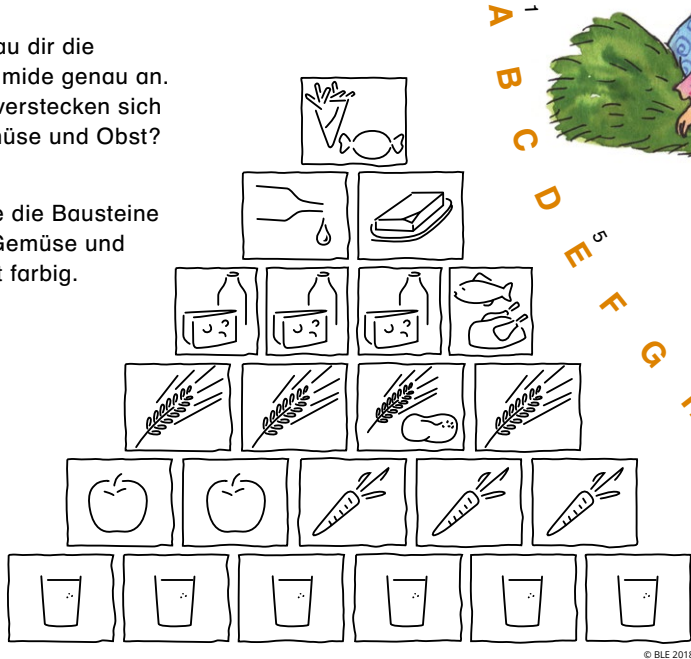




Gemüse und Obst: Nimm 5 am Tag!

1 Schau dir die Pyramide genau an. Wo verstecken sich Gemüse und Obst?

2 Male die Bausteine für Gemüse und Obst farbig.



3 Welches Gemüse und Obst isst Anna? Spüre es auf. Benutze dazu den Detektiv-Code: 1 = A, 2 = B, 3 = C ...

morgens: Müsli mit **6-18-9-19-3-8-5-13 15-2-19-20**

in der Schule: belegtes Brot und fünf **18-1-4-9-5-19-3-8-5-14**

mittags: Nudelaufguss mit **19-16-9-14-1-20**

nachmittags: zwei Hände voll **11-9-18-19-3-8-5-14**

abends: Käsespieße mit **16-1-16-18-9-11-1 und 26-21-3-3-8-9-14-9**

4 Welches Gemüse und Obst könntest du heute noch essen? Male es auf ein Extrablatt.

Wo gibt es frisches Obst und Gemüse?

Da die Herkunft von Obst und Gemüse gekennzeichnet sein muss, kann man in den Lebensmittelgeschäften und -abteilungen im vielfältigen Sortiment neben Produkten aus aller Welt auch deutsche, rheinland-pfälzische oder Produkte aus dem Saarland finden.

Frisches Obst und Gemüse gibt es aber nicht nur im Geschäft, sondern auch direkt vom heimischen Erzeugerinnen und Erzeuger. Viele Landwirtinnen und Landwirte bieten ihre land- und gartenbaulichen Erzeugnisse direkt ohne Umwege über den Handel an: beispielsweise im Frühjahr über Selbstpflückfelder für Erdbeeren oder Blumen, im Sommer und Herbst mit Pflückaktionen über Obst-Plantagen, ganzjährig über den Hofladen auf dem landwirtschaftlichen Betrieb oder in der Stadt auf dem Bauernmarkt. Ihr Angebot ist dann auf saisonale, Produkte aus der heimischen Region begrenzt.

Im eigenen Garten oder auf dem eigenen Balkon kann eigenes Obst (beispielsweise Beerensträucher) und Gemüse (beispielsweise Salat, Tomaten) angebaut werden. Auch das Küchenfensterbrett hat vielleicht noch Platz für eigene Töpfe mit frischen Kräutern.



Weiterführende Informationen
(aktualisierte Links Stand September 2023):

Lebensmittelverschwendung:
<https://www.saarland.de/lebensmittelverschwendung>

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung:
<https://www.saarland.de/vns-ksv>

Wettbewerbe und Aktionstage:
<https://www.saarland.de/wettbewerbe-ernaehrung>

EU-Schulprogramm:
<https://www.saarland.de/eu-schulprogramm>

Vermarktung von Agrarprodukten und Lebensmitteln:
<https://www.saarland.de/landwirtschaft-vermarktung>

Obst- und Gartenbau:
<https://www.saarland.de/obstundgartenbau>

Landesverband der SaarLandFrauen:
<https://www.saarlandfrauen.de>

Hygieneregeln:
<https://www.bzfe.de/inhalt/kinder-in-der-kita-kueche-5678.html?>

Videoclips zu Verarbeitungstechniken:
<https://www.bzfe.de/lebensmittel/zubereitung/vorbereitungstechniken/>

Videoclips zur Verarbeitung von Obst und Gemüse:
https://www.youtube.com/watch?v=cilEXmjIhV4&list=PL_JQLhd533yTGxk2lWUTOZe2IkRw9e4jN

YouTube-Kanal des BZfE:
<https://www.youtube.com/c/Bundeszentrumf%C3%BCrErn%C3%A4hrung/featured>

Quellenangaben:

Die Broschüre wurde in Zusammenarbeit des Ministeriums für Umwelt, Klima, Mobilität, Agrar und Verbraucherschutz, Abteilung Landwirtschaft, Ernährung, Entwicklung ländlicher Raum mit der SaarLandFrauen Bildungseinrichtung erstellt.


Zeichnungen/Grafiken der Kinder: Schanz & Partner

Rezepte und Fotos: Judith Giese

Quelle Grafiken: BLE (Ernährungspyramide, Obst- u. Gemüsekalender)

Gestaltung der Broschüre: Hilt Design | www.hilt-design.de

5. Auflage, September 2023



Ministerium für Umwelt,
Klima, Mobilität, Agrar und
Verbraucherschutz
Keplerstraße 18
66117 Saarbrücken

www.umwelt.saarland.de
www.saarland.de
f /umwelt.saarland.de
@ /umweltministerium_ saarland



SAARLAND

• Ministerium für Umwelt,
Klima, Mobilität, Agrar
und Verbraucherschutz