

Weg-Weiser



Gesundes Essen für Kinder

Ein Rat-Geber in Leichter Sprache



Wir schreiben in der männlichen Schreib-Weise.
Und in der weiblichen Schreib-Weise.
Wir wollen damit **nicht** unhöflich sein.
Aber: Das Lesen und Verstehen vom Text gehen dann besser.

Wir meinen immer alle Menschen.



Das steht in diesem Heft

Hinweise zu diesem Heft 4

Teil 1

So essen Ihre Kinder gesund	6
Das soll Ihr Kind lernen	10
Darauf sollen Sie beim Einkaufen achten	12
So gehen Sie richtig mit Lebens-Mitteln um	19
Werbung und Soziale Medien	22
Tipps für die ganze Familie	24
Ess-Probleme bei Kindern: Hier bekommen Sie Hilfe	32

Teil 2

Die wichtigsten Küchen-Geräte	35
Messen und Wiegen	38
So kann das Rezept gelingen	42

Unsere Rezepte

Haupt-Speisen	43
Kleine kräftige Speisen	56
Süß-Speisen	64
Speisen zum Kinder-Geburtstag	71

Saison-Kalender für Obst aus Deutschland	86
Saison-Kalender für Gemüse aus Deutschland	87

Hinweise zu diesem Heft

Alle Kinder brauchen gesundes Essen und Trinken.

Nur dann kann ihr Körper gut arbeiten.

Zum Beispiel:

- alle Organe gut versorgen
- Essen gut verdauen
- Krankheiten abwehren

Außerdem bekommt der Körper durch Essen und Trinken Lebens-Energie.

Lebens-Energie ist **wichtig**.

Damit Kinder bestimmte Dinge tun können.

Zum Beispiel:

- sich bewegen und laufen
- spielen
- Sachen lernen
- denken



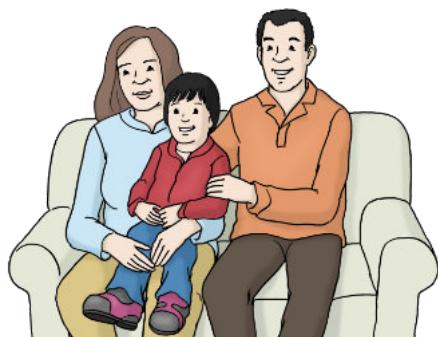
Deshalb sollen sich alle Kinder gesund ernähren.

Alle Kinder müssen lernen:

- Warum man isst.
- Wie oft man isst.
- Welche Nahrungs-Mittel gesund sind.

Dazu brauchen Ihre Kinder Sie.

Das gehört zu Ihren Aufgaben als Eltern.



In diesem Heft steht:

- Was zu einer gesunden Ernährung gehört.
- Wie Sie Ihren Kindern gesunde Ernährung beibringen können.

Außerdem finden Sie Rezept-Vorschläge.

Menschen mit Lern-Schwierigkeiten

haben die Rezepte nachgekocht.

Das hat viel Spaß gemacht.

Und geschmeckt hat es auch.



Und nun:

Viel Spaß beim Lesen.

Bleiben Sie gesund.

Teil 1

So essen Ihre Kinder gesund

Das empfehlen Fachleute für jeden Tag:

4 Portionen Produkte aus Pflanzen		Zum Beispiel: Brot, Nudeln Reis, Kartoffeln Haferflocken, Linsen, Nüsse
3 Portionen Milch-Produkte		Zum Beispiel: Joghurt, Quark, Käse
1 Portion Tierprodukte		Zum Beispiel: Fisch, Fleisch, Wurst, Eier
2 Portionen Obst		Zum Beispiel: Bananen, Äpfel, Mandarinen
3 Portionen Gemüse		Zum Beispiel: Brokkoli, Paprika, Tomaten
1 bis 2 Ess-Löffel Speise-Öl		Zum Beispiel: Oliven-Öl
1 bis 2 Ess-Löffel Streich-Fette		Zum Beispiel: Butter
1 Portion Süßigkeiten oder Knabbereien		Zum Beispiel: Schokolade, Gummibärchen Zum Beispiel: Salzstangen, Chips
6 Portionen gesunde Getränke		Zum Beispiel: Saft, ungesüßter Tee, Milch

Bitte beachten Sie:

Die Infos in der Tabelle sind nur eine Hilfe.

So groß ist eine Kinder-Portion

- **Gemüse und Blattsalat:**

2 Kinder-Hände voll



- **Obst, Nudeln, Reis, Müsli, Kartoffeln:**

eine gewölbte Kinder-Hand voll



- **eine Portion Brot als Brot-Scheibe:**

etwa so groß wie die Hand von Ihrem Kind



- **eine Portion Fleisch oder Fisch:**

etwa so groß wie der Handteller von Ihrem Kind

Der Handteller ist die Hand-Fläche **ohne** Finger.

- **eine Portion Wurst oder Käse als Scheibe:**

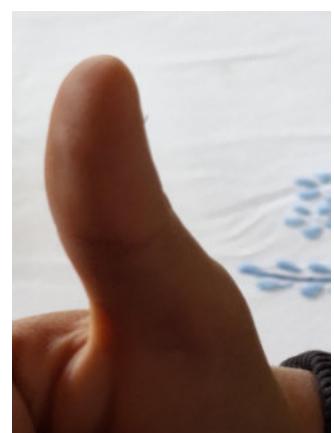
etwa so groß wie der Handteller von Ihrem Kind



- **Süßigkeiten und Knabbereien:**

höchstens so viel wie der Daumen

von Ihrem Kind



Trinken

- Für Kinder von **1 bis 3** Jahre ist **eine Portion** Getränk:
etwa **100 Milli-Liter**.
6 Portionen sind etwa 600 Milli-Liter am Tag.



- Für Kinder von **4 bis 6** Jahre ist **eine Portion** Getränk:
etwa **125 Milli-Liter**.
6 Portionen sind etwa 750 Milli-Liter am Tag.



- Für Kinder von **7 bis 12** Jahre ist **eine Portion** Getränk:
etwa **160 Milli-Liter**.
6 Portionen sind etwa 1 Liter am Tag.



- Für **Jugendliche** ist **eine Portion** Getränk:
etwa **250 Milli-Liter**.
6 Portionen sind etwa 1,5 Liter am Tag.



Bei großer Hitze sollen Kinder **mehr** trinken.

Bitte denken Sie daran:

Kinder sind verschieden.

Jedes Kind ist einmalig.

Das gilt auch für Essen und Trinken.

Die passende Menge ist abhängig:

- vom Alter
- von der Größe
- ob Ihr Kind sich sehr viel bewegt
- ob Ihr Kind ein ruhiges Kind ist



Essen

Große Kinder brauchen oft mehr als kleinere Kinder.
Und wilde Kinder brauchen oft mehr als ruhige Kinder.
Sie sind sich **nicht** sicher ob Ihr Kind genug isst?
Darüber können Sie bei der
Vorsorge-Untersuchung sprechen.



Bei den Vorsorge-Untersuchungen
ist gesundes Essen und Trinken ein wichtiges Thema.
Sprechen Sie bei Problemen mit Ihrem Kinder-Arzt.
Fragen Sie nach.
Lassen Sie sich von Ihrem Kinder-Arzt beraten.

Das ist wichtig:

Kinder sollen **nicht** ständig essen.
Es muss Ess-Pausen geben.
Die Ess-Pausen sollen 2 bis 3 Stunden lang sein.
Ihr Kind soll **nichts** mehr essen:
eine Stunde vor dem Mittag-Essen.
eine Stunde vor dem Abend-Essen.
Zwingen Sie Ihr Kind **nicht** zum Essen.
Und auch **nicht** zum Aufessen.
Damit zeigen Sie Ihrem Kind:
Du bist mir wichtig.
Ich nehme dich ernst.



Essen ist **kein** Erziehungs-Mittel.

Das bedeutet:

Essen soll **keine** Belohnung sein.
Süßigkeiten sind **nicht** zum Trösten da.
Und auch **nicht**, um ein Kind abzulenken.
Essen darf man auch **nicht** als Strafe benutzen.

Zum Beispiel:

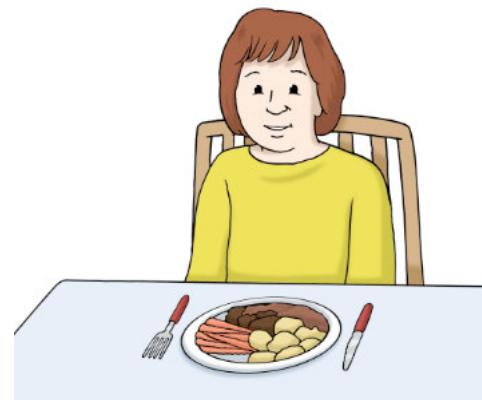
Indem man dem Kind **kein** Essen gibt.



Das soll Ihr Kind lernen

Ihr Kind soll lernen:

- **ohne** fremde Hilfe zu essen
- sich beim Essen Zeit zu lassen
- das Essen zu genießen
- neue Speisen zu probieren
- Freude am Essen zu haben
- sich am Tisch richtig zu verhalten



Ihr Kind soll auch lernen:

- regelmäßig zu essen
- was man zum Frühstück essen kann
- was man zum Mittag essen kann
- was man zum Abendbrot essen kann
- welche Lebens-Mittel gesund sind
- zu merken, ob es wirklich Hunger hat
- zu merken, wenn es satt ist

Denn Ihr Kind muss wissen:

So ernähre ich mich richtig.

Diese Lebens-Mittel braucht mein Körper.

Dann kann sich Ihr Kind gut entwickeln.



Das ist gut für Sie zu wissen:

Kinder machen gerne nach,

was sie bei anderen sehen.

Zum Beispiel bei Ihnen als Eltern.

Oder bei anderen Personen aus der Familie.

Oder bei anderen Kindern aus der Kita.

Oder aus der Schule.

Das ist auch beim Essen so.

Deshalb ist wichtig:

Auch Sie als Eltern sollen sich gesund ernähren.

Auch Sie sollen sich Zeit beim Essen nehmen.

Am besten ist: **gemeinsam** zu essen.

Wenigstens einmal am Tag.

Alle sollen sich am Tisch wohl fühlen.

Und Freude am Essen haben.

Lassen Sie sich das Essen gemeinsam schmecken.



Pizza, Döner, Pommes, Burger

All das sind Luxus-Produkte.

Das heißt: Die soll man **nicht** jeden Tag essen.

Höchstens einmal in der Woche.

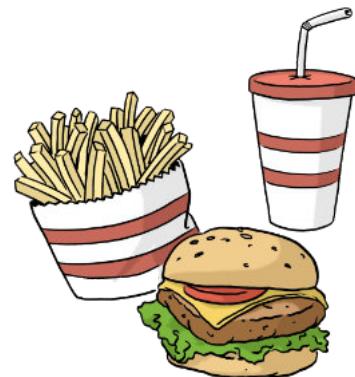
Das gilt auch für Limonade oder Eis-Tee.

Der Eis-Tee soll immer **koffein-frei** sein.

Luxus-Produkte sollen

etwas ganz Besonderes bleiben.

Dann kann man sich auch mehr darauf freuen.



Einige von den Luxus-Produkten lassen sich gut selber machen.

Zum Beispiel:

Pizza und Burger.

Statt Pommes können Sie knusprige Kartoffel-Ecken machen.

Das Rezept steht auf Seite 60.

Darauf sollen Sie beim Einkaufen achten

Gehen Sie einmal oder zweimal in der Woche einkaufen.

Kaufen Sie gesunde Lebens-Mittel.

Das sind Lebens-Mittel **ohne** Zusatz-Stoffe.

Diese Lebens-Mittel heißen auch **natürliche Nahrungs-Mittel**.



Natürliche Nahrungs-Mittel sind zum Beispiel:

- Wasser
 - Gemüse
 - Obst
 - Kartoffeln
 - Hülsen-Früchte
- Zum Beispiel Linsen
- Fleisch
 - Fisch
 - Kräuter



Es gibt auch **verarbeitete** Nahrungs-Mittel.

Verarbeitete Nahrungs-Mittel sind zum Beispiel:

- Wurst
- Fertig-Gerichte
- Lebens-Mittel in Dosen
- Frucht-Joghurt
- Marmelade



Verarbeitete Nahrungs-Mittel enthalten viele Zusatz-Stoffe.

Die Zusatz-Stoffe werden hergestellt.

Sie kommen **nicht** aus der Natur.

Die Zusatz-Stoffe können dem Körper schaden.

Deshalb:

Kaufen Sie nur **wenige** verarbeitete Lebens-Mittel.

Kaufen Sie **viel mehr** natürliche Nahrungs-Mittel.

Also Nahrungs-Mittel **ohne** Zusatz-Stoffe.

Vor dem Einkauf

Vor dem Einkauf überlegen Sie:

Was wollen wir essen?

Welches Essen will ich kochen?

Was brauche ich dafür?



Dann prüfen Sie:

Was ist noch da?

Was kann ich aus Resten machen?

Darüber gibt es mehr Infos auf Seite 29.

Überlegen Sie:

Was fehlt?

Was muss ich einkaufen?

Schreiben Sie alles auf Ihre Einkaufs-Liste.

Dann können Sie **nichts** vergessen.

Und Sie kaufen nur das ein,

was Sie brauchen.



Kaufen Sie Obst und Gemüse möglichst **regional**.

Das bedeutet: Kaufen Sie viel Obst und Gemüse aus Deutschland.

Nehmen Sie Saison-Ware.

Zum Beispiel:

Deutsche Erdbeeren haben im Juni und im Juli Saison.



Das heißt:

In dieser Zeit gibt es besonders viele Erdbeeren.

In dieser Zeit kommen sie **frisch** vom Feld.

Meistens kosten die Erdbeeren dann weniger als sonst.

Deutscher Spargel hat von April bis Juni Saison.

Das heißt:

In dieser Zeit gibt es besonders viel Spargel.

In dieser Zeit kommt er frisch vom Feld.

Meistens kostet der Spargel

dann weniger als sonst.



Manches Obst und Gemüse aus Deutschland
gibt es fast das ganze Jahr.

Zum Beispiel:

- Äpfel
- Möhren
- Rote Bete
- Kohl
- Kartoffeln
- Zwiebeln



Einen Saison-Kalender für Obst gibt es auf Seite 86.

Und für Gemüse auf Seite 87.



Lebens-Mittel können schlecht werden.

Achten Sie deshalb auf das Datum auf der Verpackung.

Auf den meisten Verpackungen steht:

Mindestens haltbar bis

Danach steht ein Datum.

Das ist das Mindest-Haltbarkeits-Datum.

Das Mindest-Haltbarkeits-Datum zeigt:

Bis zu diesem Datum können Sie das Lebens-Mittel auf jeden Fall essen:

Wenn die Packung noch **nicht** geöffnet ist.

Und wenn das Lebens-Mittel richtig gelagert ist.

Zum Beispiel im Kühlschrank.

Das Mindest-Haltbarkeits-Datum ist vorbei.

Oft kann man das Lebens-Mittel trotzdem noch essen.

Aber Sie sollten das erst prüfen.

So können Sie das prüfen:

Durch Anschauen

- Sehe ich Schimmel?
- Oder einen Belag?
- Sehe ich faulige Stellen?
- Hat das Lebens-Mittel seine Farbe geändert?



Durch Riechen

- Riecht das Lebens-Mittel unangenehm?

Durch Schmecken

- Schmeckt das Lebens-Mittel säuerlich?
- Brennt das Lebens-Mittel auf der Zunge?

Die Antwort ist ja:

Dann essen Sie dieses Lebens-Mittel **nicht** mehr.

Auf manchen Lebens-Mitteln steht auch:

Zu verbrauchen bis:

Danach steht ein Datum.

Das ist das Verbrauchs-Datum.

Das heißt:

Bis zu diesem Datum **müssen** Sie das Lebens-Mittel aufgegessen haben.

Nach diesem Datum dürfen Sie dieses Lebens-Mittel **nicht** mehr essen.

Meistens sind das Lebens-Mittel, die schnell schlecht werden.

Zum Beispiel:

- Hackfleisch
- frischer Fisch
- fertige Gemüse-Salate
im Behälter
- frische Obst-Stückchen
im Behälter



Für manche Lebens-Mittel gibt es **kein** Mindest-Haltbarkeits-Datum.
Und auch **kein** Verbrauchs-Datum.

Manche von diesen Lebens-Mitteln muss man schnell aufessen.

Zum Beispiel:

- frisches Obst
- frisches Gemüse
- frisches Brot
- frischen Kuchen



Manche von diesen Lebens-Mittel kann man auch lagern.

Sie halten sich lange.

Zum Beispiel:

- Kaugummi
- Zucker
- Speise-Salz
- Gewürze
- Essig



Es gibt Lebens-Mittel, die man oft braucht.

Oder mit denen Sie schnell etwas kochen können.

Diese Lebens-Mittel sollten Sie immer zuhause haben:

- Nudeln
- Reis
- Speise-Öl
- Butter
- Mehl
- Zwiebeln



- Gemüse-Brühe als Pulver
- Fleisch-Brühe als Pulver
- Zwieback oder Knäckebrot
- Gewürze

Zum Beispiel: Salz und Pfeffer

- Eier
- Milch
- frisches Obst
- frisches Gemüse



So gehen Sie richtig mit Lebens-Mitteln um

Achten Sie auf Sauberkeit

Waschen Sie Ihre Hände gründlich:

- Bevor Sie Lebens-Mittel anfassen.
- Und auch zwischendurch.



Zum Beispiel:

Nachdem Sie rohes Fleisch geschnitten haben.

Oder nachdem Sie Eier aufgeschlagen haben.

Waschen Sie Ihre Hände auch nach dem Toiletten-Gang.

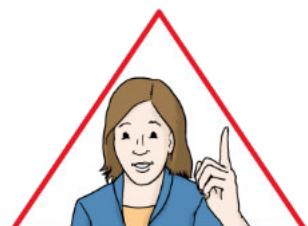
Die Arbeits-Fläche muss immer sauber sein.

Und alle Küchen-Geräte, die Sie benutzen.

Und auch der Kühlschrank.

Schützen Sie Ihre Lebens-Mittel vor Ungeziefer.

Zum Beispiel vor Fliegen.



Achten Sie auf die richtige Temperatur

Fertige Speisen sollen **nicht** lange umher stehen.

Nicht länger als 2 Stunden.

Sie können sonst schlecht werden.



Gekochte Essens-Reste müssen schnell in den Kühlschrank.

Lassen Sie die Essens-Reste aber erst abkühlen.

Verbrauchen Sie die Reste innerhalb von 2 bis 3 Tagen.

Essen Sie gekochte Speisen immer heiß.

Tauen Sie gefrostete Lebens-Mittel im Kühlschrank auf.

Achten Sie auf die richtige Lagerung

Lagern Sie Lebens-Mittel in geschlossenen Behältern.

Oder in Folie.

Nehmen Sie Aufbewahrungs-Boxen, die dicht schließen.

Lagern Sie die verschiedenen Lebens-Mittel getrennt.

Auch Eier lagern Sie getrennt von anderen Lebens-Mitteln.

Achten Sie auf eine gute Ordnung

in Ihrem Kühlschrank:

Alte Lebens-Mittel sollen vorn stehen.

Und die neuen dahinter.

Damit Sie **nichts** übersehen.

Dann müssen Sie

keine Lebens-Mittel weg-werfen.

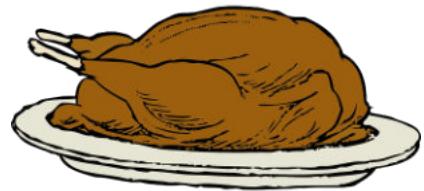
Und können Geld sparen.



Erhitzen Sie Lebens-Mittel gründlich

Das ist besonders wichtig bei:

- Fleisch
- Geflügel
- Eiern
- Fisch



Auch Suppen muss man erst richtig heiß machen.

Schweine-Fleisch darf **nicht** mehr rosa aussehen.

Geflügel-Fleisch auch **nicht**.

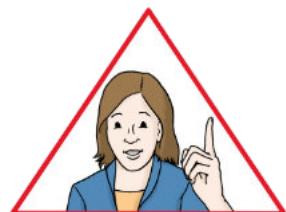
Wärmen Sie gekochte Lebens-Mittel gründlich auf.

Verwenden Sie nur sichere Lebens-Mittel

Kaufen Sie nur Lebens-Mittel, die Sie gut kennen.

Waschen Sie frisches Obst und Gemüse immer.

Auch vorgewaschenes Obst und Gemüse.



Das **Verbrauchs-Datum ist vorbei**:

Dann verwenden Sie diese Lebens-Mittel **nicht** mehr.

Nehmen Sie zum Kochen nur Trink-Wasser.

In Deutschland können Sie dafür das Leitungs-Wasser nehmen.

Werbung und Soziale Medien

Sie haben es bestimmt auch bemerkt:

Es gibt oft Werbung für Lebens-Mittel für Kinder.

Kinder lieben Buntes und Süßes.

Und Kinder sind neugierig.

Deshalb sind diese Lebens-Mittel
oft bunt verpackt.

Manchmal ist auch
etwas zum Spielen dabei.

Oder zum Sammeln.



Kinder lassen sich durch Werbung oft leicht beeinflussen.

Und wollen dann die Dinge aus der Werbung haben.

Das ist auch bei Kinder-Lebens-Mitteln so.

Durch die Werbung denken Kinder vielleicht:

Das sind tolle Lebens-Mittel.

Die kann ich immer essen.

Die sind gut für mich.

Aber das stimmt **nicht**.

Leider ist in diesen Lebens-Mitteln oft zu viel Zucker.

Oder zu viel Fett.

Oder zu viele Zusatz-Stoffe, die **nicht** gut sind.

Das müssen Sie Ihren Kindern erklären.

Lassen Sie sich von Ihren Kindern **nicht** zum Kauf zwingen.

Bleiben Sie stark.

Kinder-Lebens-Mittel sollen eine Ausnahme bleiben.

Ab und zu können Kinder diese Lebens-Mittel essen.

Aber **nicht** täglich.



Das Internet gehört zu unserem Alltag.
Ältere Kinder und Jugendliche sind gern im Internet unterwegs.
Besonders in den Sozialen Medien.

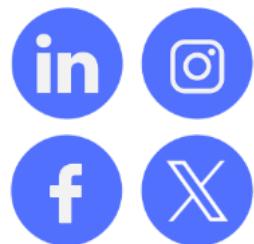
Soziale Medien sind zum Beispiel:

Instagram oder TikTok.

Soziale Medien

sind für ältere Kinder und Jugendliche wichtig.

Soziale Medien gehören zu ihrem Leben dazu.



Aber:

Manchmal ist das zu viel.

Manchmal geht es nur um das Aussehen von einem Menschen.

Es kann passieren:

Ihr Kind mag sein Aussehen **nicht** mehr.

Oder seinen Körper.

Oder Ihr Kind fühlt sich zu dick.

Obwohl das **gar nicht** stimmt.

Dann kann Ihr Kind vielleicht eine Ess-Störung bekommen.

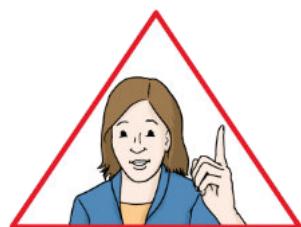
Bitte achten Sie deshalb auf das Ess-Verhalten von Ihrem Kind:

- Was Ihr Kind isst.
- Wieviel Ihr Kind isst.
- Wie oft Ihr Kind isst.

Schauen Sie **nicht** weg.

Holen Sie sich bei Problemen Hilfe.

Lassen Sie sich beraten.



Tipps für die ganze Familie

Eltern sollen ein gutes Vorbild sein

Das heißt:

Kinder beobachten gern das Verhalten von ihren Eltern.

Auch das Ess-Verhalten.

Zum Beispiel:

- Wie oft die Eltern essen.
- Was die Eltern essen.
- Wie sich die Eltern am Tisch verhalten.



Besonders kleine Kinder machen das dann oft auch so.

Essen Sie also regelmäßig.

Essen Sie viel Obst und Gemüse.

Dann machen das Ihre Kinder meistens auch so.

Kinder brauchen regelmäßiges Essen

Regelmäßiges Essen ist wichtig.

3 Mahlzeiten am Tag sind gut.

Die Mahlzeiten sollen verschieden groß sein.

Die größte Mahlzeit ist das Mittag-Essen.

Das Frühstück ist etwa so groß wie das Abendbrot.

Ihr Kind kann zwischendurch etwas Kleines essen.

Zum Beispiel:

- eine Portion Obst
- **oder** eine Portion Gemüse
- **oder** einen Joghurt
- **oder** eine Handvoll Kekse
- **oder** eine Laugenbrezel



Aber Ihr Kind soll **nicht** ständig essen.

Bitte das Trinken **nicht** vergessen.

Die Infos dazu sind auf Seite 8.



Essen Sie möglichst einmal am Tag gemeinsam

Gemeinsames Essen soll zum Familien-Alltag gehören.

Planen Sie wenigstens **eine gemeinsame** Mahlzeit am Tag.

Das ist wichtig für die ganze Familie.

Lassen Sie Ihre Kinder mitbestimmen.

Vielleicht können auch alle das Essen gemeinsam vorbereiten.

Dazu gehört auch: den Tisch schön decken.

Bei einem gemeinsamen Essen sind alle füreinander da.

Das ist ein schönes Gefühl.

Alle können miteinander sprechen.

Und sich austauschen.

Deshalb: Nehmen Sie sich Zeit.

Mindestens 20 bis 30 Minuten.

Genießen Sie das gemeinsame Essen.

Beim Essen halten sich alle an diese Regeln:

- **Kein** Fernseher
- **Keine** Handys
- **Keine** Spielsachen oder Bücher



Vermeiden Sie beim gemeinsamen Essen Streit.

Streit verdirbt die Freude am Essen.

Sprechen Sie beim Essen auch **nicht** über schwierige Probleme.

Nehmen Sie sich dafür nach dem Essen Zeit.

Neue Speisen

Kinder mögen oft nur das Essen, das sie schon kennen.

Fachleute sagen:

- Oft dauert es sehr lange bis Kindern etwas Neues schmeckt.
- Der Geschmack verändert sich während der Kindheit immer wieder.

Es kann sein: Jetzt schmecken Ihrem Kind zum Beispiel Tomaten.

Und dann plötzlich **nicht** mehr.



Kinder sollen die Speisen immer wieder probieren.

Auch **neue** Speisen.

Bitte geben Sie **nicht** zu schnell auf.

Bleiben Sie ruhig.

Sie können sich mit Ihrem Kind einigen.

Zum Beispiel so:

Alles wird erst einmal probiert.

Es schmeckt **nicht**?



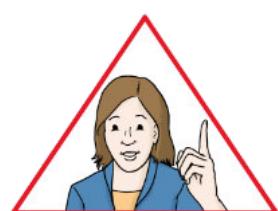
Dann muss das **nicht** aufgegessen werden.

Aber Ihr Kind soll das Essen immer wieder probieren.

Es soll möglichst **kein** Extra-Essen geben.

Aber es ist trotzdem gut zu wissen:

- Diese Lebens-Mittel mag mein Kind besonders.
- Diese Lebens-Mittel mag mein Kind **gar nicht**.



Denken Sie daran:

Auch uns Erwachsenen schmeckt **nicht** alles.

Obst und Gemüse

Manche Kinder mögen **kein** gekochtes Gemüse.

Aber vielleicht schmeckt Ihrem Kind rohes Gemüse.

Zum Beispiel Möhren.

Oder Gurken.

Prüfen Sie:

Welches Obst schmeckt Ihrem Kind.

Meistens gibt es 2 oder 3 Obst-Sorten, die Ihr Kind mag.

Kinder lieben es bunt.

Sie können einen großen bunten Obst-Teller machen.

Für die ganze Familie.

Sie können Gesichter legen.

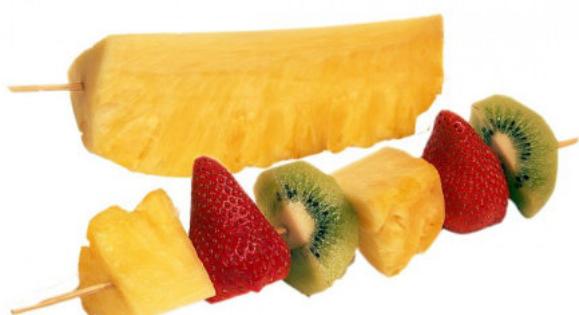
Oder andere Figuren.

Zum Beispiel einen Regenbogen aus Obst und Gemüse.



Oder Sie machen Spieße.

Am Spieß schmecken Obst und Gemüse gleich viel besser.



Kochen Sie nach Möglichkeit selbst

Selbst-zubereitete Speisen schmecken meistens besser.

Lassen Sie Ihre Kinder mitbestimmen.

Lassen Sie Ihre Kinder mithelfen.

Dazu gibt es mehr Infos auf Seite 30.

Essen Sie nicht jeden Tag das Gleiche

Aus einem Lebens-Mittel lassen sich oft verschiedene Speisen machen.

Zum Beispiel aus Gemüse:

- Salat
- Suppe
- Gemüse-Reis
- Gemüse-Nudeln
- Ofen-Gemüse



Kochen Sie einfache Speisen

Gut und gesund zu kochen,

muss **nicht** lange dauern.

Für das Vorbereiten und das Kochen
sollten 30 bis 40 Minuten reichen.

Es gibt viele Rezepte mit wenigen Zutaten.

Die Rezepte sind einfach und gesund.

Sie schmecken auch sehr gut.



Im Internet gibt es sehr viele Rezept-Vorschläge.
Leider sind die wenigsten in Leichter Sprache.
Auf **YouTube** gibt es auch viele Rezept-Vorschläge.
Schreiben Sie in das Suchfeld:

einfache Rezepte mit wenig Zutaten



Sie bekommen sehr viele Vorschläge.
Zum Anschauen und Nachmachen.

Vielleicht haben Sie manchmal nur wenig Zeit.
Dann können Sie überlegen:
Was kann ich schon vorbereiten?
Oder: Wovon kann ich mehr kochen?
Oder: Welche neue Speise kann ich aus Resten machen?

Zum Beispiel:

Kartoffeln

1. Mahlzeit: Kartoffeln und Quark

Reste-Mahlzeit:

Kartoffel-Salat mit Würstchen

Oder: Brat-Kartoffeln mit Rührei



Nudeln

1. Mahlzeit: Nudeln und Tomaten-Soße

Reste-Mahlzeit: Nudel-Auflauf mit Gemüse

In der Küche helfen

Das macht den meisten Kindern Spaß.

Kinder können dabei viel über gesundes Essen lernen.

Wichtig ist:

Planen Sie genügend Zeit ein.

Verwenden Sie passende Küchen-Geräte.

Diese gibt es auch für Kinder.

Die Hilfe in der Küche soll zum Alter von Ihrem Kind passen.



Bei diesen Arbeiten kann Ihr Kind helfen

Ihr Kind ist etwa 1 Jahr und 6 Monate alt:

- **nicht** zerbrechliches Geschirr hin und her tragen
- kalte Speisen bringen
wie zum Beispiel Plastik-Schälchen mit Obst

Ab etwa 2 Jahre:

- kalte Sachen anrühren
wie zum Beispiel Salat-Soßen



Ab etwa 3 Jahre:

- Obst und Gemüse waschen
- Salat in Blätter teilen
- weiche Lebens-Mittel klein schneiden
wie zum Beispiel Bananen



Ab etwa 4 Jahre:

- beim Tisch decken helfen
- rohes geschnittenes Gemüse auf Teller verteilen
- beim Abwasch helfen

Ab etwa 5 Jahre:

- Gemüse schälen mit einem Gemüse-Schäler
- Teig kneten und ausrollen

**Ab etwa 6 Jahre:**

- Eier aufschlagen
- harte Lebens-Mittel klein schneiden
wie zum Beispiel Möhren

**Ab etwa 8 Jahre:**

- Zutaten abwiegen und abmessen
- kleine Speisen allein machen
wie zum Beispiel Rührei
- Herd bedienen, wenn Sie dabei sind

Jugendliche:

- Lassen Sie Jugendliche selbst kochen.
- Lassen Sie die Jugendlichen Rezepte ausprobieren,
wie zum Beispiel Fast Food gesund nachkochen.



Ess-Probleme bei Kindern: Hier bekommen Sie Hilfe

Vielleicht machen Sie sich Sorgen:

- Weil Ihr Kind nur sehr wenig isst.
Oder oft sehr viel.
- Weil Ihr Kind heimlich isst.
- Weil Ihr Kind zu dünn aussieht.
Oder zu dick.
- Weil Ihr Kind unter seiner Figur leidet.
- Weil Ihr Kind ständig müde ist.
Und zu **nichts** Lust hat.
- Weil Sie sich sehr oft wegen Essen streiten müssen.



Dann lassen Sie sich helfen.

Gehen Sie mit Ihrem Kind zum Arzt.

Oder zu einer Beratungs-Stelle.

Zum Beispiel zum **BEL**.

Das BEL ist das Beratungs-Zentrum **Ess-Störungen Leipzig**.

Das Beratungs-Zentrum ist das einzige
in Mittel-Deutschland.

Zu Mittel-Deutschland gehören:

- Sachsen
- Thüringen
- Sachsen-Anhalt.



Das sind die Angebote für Eltern:

- Persönliche Gespräche
- Infos zu Ess-Störungen
- Infos zu Behandlungs-Möglichkeiten
- Kontakt zu Selbsthilfe-Gruppen



Für die Beratung brauchen Sie einen Termin.

Rufen Sie an.

Telefon: 0341 256 990 77

Das sind die Telefon-Zeiten:

Montag und Dienstag: 9 bis 15 Uhr

Donnerstag: 12 bis 17 Uhr



Sie können auch eine E-Mail schreiben:

post@bel.jetzt



Hilfe bekommen Sie auch bei:

Nummer gegen Kummer

Es gibt ein Eltern-Telefon.

Anrufe kosten **kein** Geld.



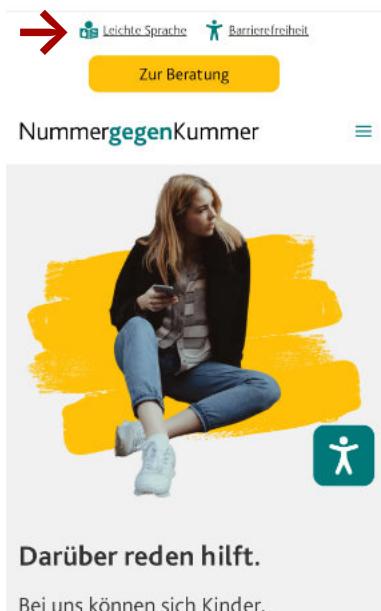
Wichtige Infos zum Eltern-Telefon gibt es hier:

<https://www.nummergegenkummer.de>

Auf der Internet-Seite gibt es oben einen Link zur Leichten Sprache.

Klicken Sie auf den Link:

Sie bekommen alle wichtigen Infos in Leichter Sprache.



The screenshot shows the homepage of 'NummergegenKummer'. At the top right, there are links for 'Leichte Sprache' (highlighted with a red arrow) and 'Barrierefreiheit'. Below that is a yellow button labeled 'Zur Beratung'. The main content features a woman sitting on a large yellow brushstroke, with the text 'Darüber reden hilft.' and 'Bei uns können sich Kinder,'.

Hilfe gibt es auch auf dieser Internet-Seite:

<https://www.uebergewichtvorbeugen.de>

Das Thema von der Internet-Seite ist:

Über-Gewicht bei Kindern und Jugendlichen.

Darum geht es:

- Wie kann es zu Über-Gewicht kommen
- Wie kann man Über-Gewicht verhindern



The screenshot shows the homepage of 'Übergewicht vorbeugen'. The navigation bar includes 'Leichte Sprache' (highlighted with a red arrow), 'Gebärdensprache', 'Kontakt', and 'Suche'. The main banner features a photo of children and the text 'LEICHEGWEIGHT BLEIBEN'.

Auf der Internet-Seite gibt es oben einen Link zur Leichten Sprache.

Klicken Sie auf den Link:

Die Start-Seite ist dann in Leichter Sprache.

Es gibt auch ein **Info-Telefon**: 0221 892 031

Das sind die Telefon-Zeiten:

Montag bis Donnerstag: 10 bis 22 Uhr

Freitag bis Sonntag: 10 bis 18 Uhr

Die Anrufe kosten Geld.



Teil 2

Die wichtigsten Küchen-Geräte

Messer

Messer benutzen Sie zum Zerschneiden.

Für verschiedene Lebens-Mittel gibt es verschiedene Messer.

Bei der Küchen-Arbeit brauchen Sie wenigstens 2 Messer:
ein kleines und ein großes.

Die Messer sollen aus rost-freiem Stahl sein.

Die Messer müssen genügend scharf sein.

Und sie sollen lange scharf bleiben.

Achten Sie deshalb auf eine gute Qualität.

Am besten:

Sie lassen sich beraten.



Schneide-Bretter

Schneide-Bretter benutzen Sie als Unterlage.

Dann können Sie Lebens-Mittel besser schneiden.

Und die Arbeits-Fläche bleibt glatt und sauber.

Sie brauchen wenigstens **1** großes Schneide-Brett.

Damit Sie genügend Platz zum Schneiden haben.

Nehmen Sie ein Schneide-Brett aus Plastik.

Schneide-Bretter aus Plastik kriegen Sie besser sauber.

Das ist wichtig:

Nach dem Abwaschen:

Trocknen Sie das Schneide-Brett
sofort gründlich ab.



Töpfe

Sie brauchen wenigstens 3 Töpfe mit Deckeln:

- einen kleinen Topf
zum Beispiel für Soßen
- einen mittel-großen Topf
zum Beispiel für Gemüse
- einen großen Topf
zum Beispiel für Nudeln



Die Töpfe sollen gut auf die Herd-Platten passen.

Pfannen

Pfannen brauchen Sie zum Braten.

Die Pfannen sollen beschichtet sein.

Die Pfannen sollen auch schwer sein.

Dann können sie nicht so leicht verbeulen.

2 Pfannen sind ausreichend:

- eine große Pfanne mit Deckel
- eine kleine Pfanne.



Verwenden Sie zum Rühren nur Koch-Löffel aus Holz.

Oder aus Plastik.

Damit Sie den Pfannen-Boden **nicht** zerkratzen.

Benutzen Sie beim Abwaschen nur einen Lappen.

Oder einen weichen Schwamm.

Auflauf-Formen

Auflauf-Formen nehmen Sie für den Back-Ofen.

Es gibt verschiedene Größen.

Auflauf-Formen haben meistens **keinen** Deckel.

Gut sind Auflauf-Formen aus Glas oder Keramik.

Bevor Sie die Auflauf-Form befüllen:

Fetten Sie diese immer gut ein.

Am besten eignet sich dafür

eine ausreichende Menge Butter.



Weitere wichtige Hilfs-Mittel für die Küchen-Arbeit sind:

- Koch-Löffel aus Holz oder Plastik
zum Umrühren



- Kartoffel-Stampfer



- Schneebesen zum Glatt-rühren



- Gemüse-Schäler für Kartoffeln oder Möhren



- großes Sieb:
Zum Beispiel zum Abtropfen von Nudeln



- Topf-Lappen



Sie brauchen auch Hilfs-Mittel zum Abmessen und Wiegen.

Zum Beispiel:

- Ess-Löffel
- Tee-Löffel
- Mess-Becher für Flüssigkeiten
- Küchen-Waage



Darüber können Sie gleich mehr lesen.

Messen und Wiegen

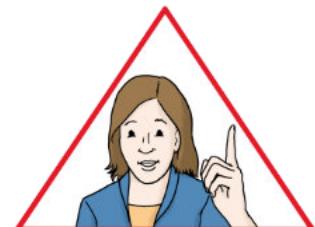
Fast alle Rezepte haben verschiedene Zutaten.

Für diese Zutaten gibt es genaue Infos zu den Mengen.

Die Mengen müssen stimmen.

Damit die Speise gut gelingt.

Dafür gibt es Hilfs-Mittel.



Für Flüssigkeiten nehmen Sie einen Mess-Becher.

Am Mess-Becher sehen Sie Mess-Linien mit Zahlen.

Das ist wichtig:

Kaufen Sie einen Mess-Becher mit Zahlen für Milli-Liter.

Stellen Sie den Mess-Becher auf die Arbeits-Fläche.

Gießen Sie die Flüssigkeit in den Becher.

Achten Sie auf die richtige Mess-Linie.

So wie es im Rezept steht.

Zum Beispiel:

Im Rezept steht: 200 ml Milch.



Dann füllen Sie die Milch bis zur Mess-Linie 200.

In manchen Rezepten steht die Menge **nicht** in Milli-Litern.

Sondern die Menge steht in Litern.

Zum Beispiel so: $\frac{1}{8}$ L

$\frac{1}{8}$ Liter: Das sind **125** Milli-Liter.

$\frac{1}{4}$ Liter: Das sind **250** Milli-Liter.

$\frac{1}{2}$ Liter: Das sind **500** Milli-Liter.

$\frac{3}{4}$ Liter: Das sind **750** Milli-Liter.



Zum Messen von anderen Zutaten brauchen Sie eine Waage.

Das ist wichtig:

- Kaufen Sie eine digitale Küchen-Waage.
- Die Waage soll eine Tara-Taste haben.

Die Tara-Taste ist sehr nützlich.

Damit können Sie die Waage
immer wieder auf 0 stellen.

Auch wenn noch etwas auf der Waage steht.

Zum Beispiel eine Schüssel.

So können Sie verschiedene Zutaten
nacheinander in die gleiche Schüssel tun.



Zum Beispiel:

Im Rezept steht:

- 100g Mehl
- 250g Zucker
- 150g Butter

Stellen Sie eine Schüssel auf die Waage.

Die Waage zeigt das Gewicht von der Schüssel an.



Drücken Sie die Tara-Taste.

Im Anzeigen-Feld erscheint eine 0.



Jetzt geben Sie das Mehl in die Schüssel.
Bis im Anzeigen-Feld 100 steht.



Drücken Sie die **Tara-Taste**.
Im Anzeigen-Feld erscheint wieder die 0.

Nun geben Sie den Zucker
zu dem Mehl in die Schüssel:
Bis im Anzeigen-Feld 250 steht.



Wieder drücken Sie die **Tara-Taste**.
Und im Anzeigen-Feld erscheint wieder die 0.

Nun geben Sie auch noch die Butter dazu:
Bis im Anzeigen-Feld 150 steht.
Jetzt haben Sie alle Zutaten
schon in der Schüssel.
Und können weiter machen.



Von manchen Zutaten brauchen Sie nur wenig.
Dann steht vielleicht im Rezept:
EL oder TL
EL bedeutet **Ess-Löffel**
TL bedeutet **Tee-Löffel**.
Manchmal steht im Rezept:
Gestrichener Ess-Löffel oder **gestrichener** Tee-Löffel.
Dann füllen Sie den Löffel genau bis zum Rand.

Manchmal steht im Rezept:

Gehäufter Ess-Löffel oder **gehäufter** Tee-Löffel.

Dann machen Sie so viel auf den Löffel, wie darauf passt.

Manchmal brauchen Sie von einer Zutat nur eine Messer-Spitze.



Vielleicht steht im Rezept auch: Prise.

Zum Beispiel: 1 Prise Salz.



Eine Prise ist die Menge, die zwischen Daumen und Zeige-Finger passt.

Oft werden die Mengen von den Zutaten abgekürzt.

Das sind die wichtigsten Abkürzungen:

Bd. oder **Bn.** bedeutet: Bund

Zum Beispiel ein Bund Petersilie.

Btl. bedeutet: Beutel

Pck. bedeutet: Päckchen oder Packung

Stck. bedeutet: Stück

TK oder **Tk** bedeutet: Tiefkühl-Kost

EL bedeutet: Ess-Löffel

TL bedeutet: Tee-Löffel

Msp. bedeutet: Messer-Spitze

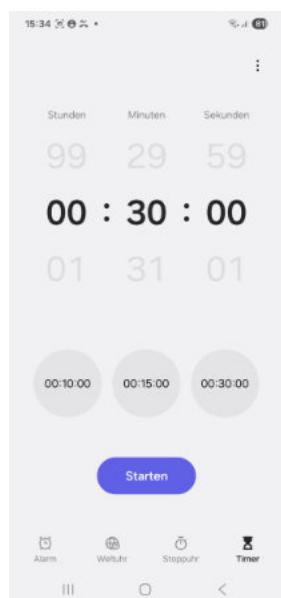
Pr. bedeutet: Prise

g bedeutet: Gramm

kg bedeutet: Kilo-Gramm

ml bedeutet: Milli-Liter

l oder **L** bedeutet: Liter



Meistens stehen im Rezept auch **Zeit-Angaben**:

So lange soll etwas kochen oder backen.

Auch hier gibt es **Abkürzungen**.

Min oder **min** bedeutet: Minute

h oder **Std.** bedeutet: Stunde.

Benutzen Sie die Timer-Funktion vom Handy.

So kann das Rezept gelingen

Lesen Sie das Rezept zuerst von Anfang bis Ende durch.

Dann wissen Sie:

- Welche Zutaten Sie brauchen.
- Ob Sie von den Zutaten genug zuhause haben.
- Welche Küchen-Geräte Sie brauchen.
- Wie die Reihen-Folge von dem Rezept ist.
- Was Sie beachten müssen.



Zum Beispiel:

Die richtige Koch-Temperatur.

Ob der Ofen vorgeheizt werden muss.

Wie lange die Zutaten kochen müssen.

Bereiten Sie Ihren Arbeits-Platz gut vor.

Legen Sie alles hin, was Sie für das Rezept brauchen:

- die Zutaten in der richtigen Menge
- die Küchen-Geräte
- Töpfe oder Kuchen-Formen in der passenden Größe

Arbeiten Sie sauber.

Waschen Sie Ihre Hände:



Bevor Sie mit Ihrer Arbeit beginnen.

Und auch zwischendurch.

Nehmen Sie nur saubere Küchen-Geräte.

Nehmen Sie **verschiedene** Messer:

für rohe Lebens-Mittel und für gekochte.

Nehmen Sie auch **verschiedene** Schneide-Bretter.

Oder waschen Sie diese zwischendurch gründlich ab.

Nehmen Sie sich genügend Zeit.

Unsere Rezepte für Haupt-Speisen

Gehacktes-Stippe mit Kartoffel-Brei

Seite 44



Wurst-Gulasch mit Nudeln

Seite 48



Kokos-Hühner-Suppe

Seite 52



Gemüse-Reis

Seite 54



Gehacktes-Stippe mit Kartoffel-Brei für 4 Personen

Für die Gehacktes-Stippe brauchen Sie

- 500g gemischtes Hack-Fleisch
 - 400ml Rinder-Fond
 - 2 Zwiebeln
 - Speise-Öl
- Das Speise-Öl muss für hohe Temperaturen geeignet sein.
- Salz
 - Pfeffer



Für den Kartoffel-Brei brauchen Sie

- 1kg Kartoffeln
- 250ml Milch
- Salz
- 1 Ess-Löffel Butter



Küchen-Geräte

- Messer
- Schneide-Brett
- Mess-Becher
- kleiner Topf für die Milch
- große Pfanne
- großer Topf
- Tee-Löffel
- Ess-Löffel
- Holz-Löffel
- Kartoffel-Schäler
- Kartoffel-Stampfer



Vorbereitung

Zwiebeln

- schälen
- in kleine Stückchen schneiden



Kartoffeln

- schälen
- in kleine Stücke schneiden



Die Kartoffel-Stücke kommen in den großen Topf mit Wasser. Die Kartoffel-Stücke sollen mit Wasser bedeckt sein.



Gehacktes-Stippe: Zubereitung

- 1** · 3 Ess-Löffel Speise-Öl in die Pfanne geben
Die Herd-Platte soll heiß sein.



- 2** · Zwiebel-Stückchen in die Pfanne geben
· umrühren bis die Zwiebeln gelb aussehen



- 3** · Hack-Fleisch in die Pfanne geben
Die Temperatur soll hoch sein.
· Hack-Fleisch immer wieder umrühren:
Das Hack-Fleisch soll braun aussehen.



- 4** · Gewürze in die Pfanne geben:
• 1 halber Tee-Löffel Salz
• 1 halber Tee-Löffel Pfeffer
· gut umrühren
· Temperatur von der Herd-Platte
runter-drehen



- 5** · Rinder-Fond über das Hack-Fleisch gießen
· gut umrühren



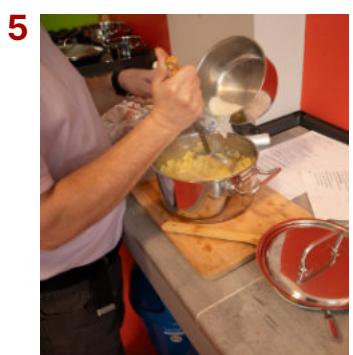
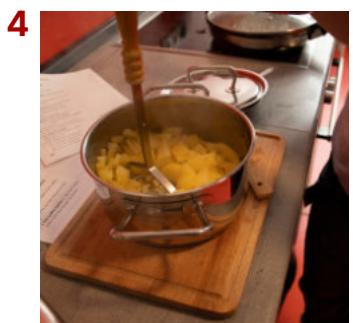
- 6** · Die Gehacktes-Stippe soll bei niedriger
Temperatur vor sich hin blubbern.
· ab und zu umrühren



Kartoffel-Brei: Zubereitung

- 1 · **Kartoffeln** zuerst bei großer Temperatur kochen: Bis das Wasser im Topf sprudelt
 - Temperatur kleiner stellen.

Achtung: Das Wasser im Topf **muss** weiter sprudeln.
- 2 · **2 Tee-Löffel Salz** zugeben
 - Kartoffeln etwa 20 Minuten kochen
 - mit einer Gabel in die Kartoffel-Stückchen stechen: So merken Sie, ob die Kartoffeln weich sind.
- 3 · Die Kartoffeln sind weich:
Gießen Sie das Wasser ab.
Vorsicht: Es ist sehr heiß.
- 4 · Kartoffeln mit dem Kartoffel-Stampfer zerstampfen.
- 5 · **Milch** heiß machen
 - **nach und nach** die heiße Milch über die zerstampften Kartoffeln geben
 - weiter stampfen bis aus der Masse ein Brei wird
- 6 · **1 Ess-Löffel Butter** in den Brei geben
 - alles noch einmal mit einem Holz-Löffel gut umrühren



Wurst-Gulasch mit Nudeln für 4 Personen

Sie brauchen

- 500g Nudeln Ihrer Wahl
- 500g Jagdwurst
- 2 Zwiebeln
- 1 rote Paprika
- 100g Tomatenmark
- 400 ml Rinder-Fond
- Speise-Öl

Das Speise-Öl **muss**

für hohe Temperaturen geeignet sein.

- Salz
- Pfeffer
- Paprika-Pulver: edelsüß



Küchen-Geräte

- Messer
- Schneide-Brett
- großer Topf
- große Pfanne
- Sieb
- Holz-Löffel
- Tee-Löffel
- Ess-Löffel



Vorbereitung

Zwiebeln

- schälen
- in kleine Stückchen schneiden



Jagdwurst

- in kleine Stücke schneiden



Paprika

- längs in 2 Hälften teilen
- Kerne entfernen
- weiße Innen-Wände entfernen
- beide Hälften abwaschen
- beide Hälften in kleine Stückchen schneiden



Wurst-Gulasch: Zubereitung

- 1** · 3 Ess-Löffel Speise-Öl
in die Pfanne geben
Die Herd-Platte soll heiß sein.



- 2** · alle Zutaten in die Pfanne geben:
• **Zwiebel-Stückchen**
• **Wurst-Stücke**
• **Paprika-Stückchen**
· umrühren bis die Wurst braun aussieht



- 3** · Gewürze in die Pfanne geben:
• **1 halber Tee-Löffel Salz**
• **1 halber Tee-Löffel Pfeffer**
• **1 halber Tee-Löffel Paprika-Pulver**
· gut umrühren



- 4** · **100g Tomatenmark**
in die Pfanne geben
· gut umrühren
· **Rinder-Fond** in die Pfanne geben
· gut umrühren



- 5** · Der Wurst-Gulasch soll bei niedriger Temperatur vor sich hin blubbern.
· ab und zu umrühren



Nudeln: Zubereitung

Es gibt sehr viele verschiedene Nudel-Sorten.

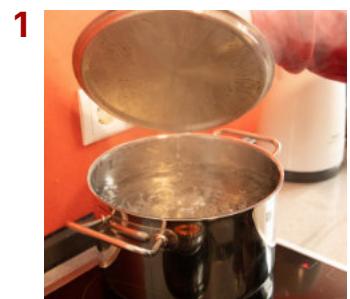
Zum Wurst-Gulasch passen zum Beispiel:

- Spaghetti
- kurze Makkaroni
- Spirelli

Auf der Verpackung steht, wie lange die Nudeln brauchen.

Meistens sind das 8 bis 12 Minuten.

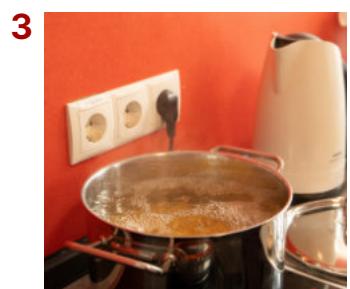
- 1 · etwa **3 Liter Wasser** in einen großen Topf
füllen
- bei großer Temperatur kochen:
Bis das Wasser sprudelt.



- 2 · **Nudeln** in das sprudelnde Wasser geben
 - **3 Tee-Löffel Salz** dazu geben
 - umrühren
 - Temperatur etwas kleiner stellen
- Achtung:** Das Wasser im Topf muss weiter sprudeln.



- 3 · Nudeln **ohne** Deckel zu Ende kochen
 - immer wieder umrühren, damit die Nudeln **nicht** zusammen kleben
- 4 · Die Nudeln sind gut:
- Nudeln in ein großes Sieb gießen
 - Nudeln gut abtropfen lassen



Kokos-Hühner-Suppe für 4 Personen

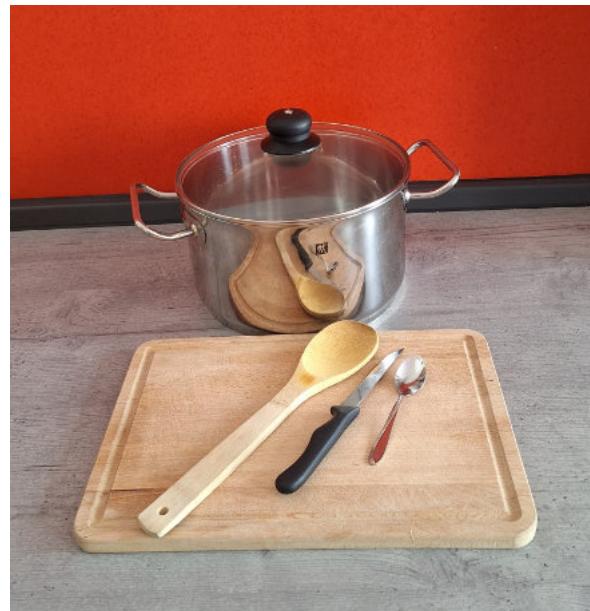
Sie brauchen

- 400g Hühner-Brust ohne Knochen
- 400g Asia-Gemüse aus dem Frost
- 400ml Geflügel-Fond
- 400ml Kokos-Milch
- Speise-Öl
Das Speise-Öl muss für hohe Temperaturen geeignet sein.
- 2 Knoblauch-Zehen
- Salz
- Pfeffer
- Curry



Küchen-Geräte

- Messer
- Schneide-Brett
- Topf
- Holz-Löffel
- Tee-Löffel



Kokos-Hühner-Suppe: Zubereitung

1 · Hühner-Brust in schmale Streifen schneiden
Die Streifen sollen nicht zu lang sein.



2 · Knoblauch-Zehen in kleine Stückchen schneiden



3 · 1 Ess-Löffel Speise-Öl in den Topf geben
Die Herd-Platte soll heiß sein.
· **Geflügel-Streifen** in den Topf geben
· braten bis die Geflügel-Streifen hellbraun aussehen



4 · Knoblauch-Stückchen dazu geben
· **Asia-Gemüse** dazu geben
· etwa 5 Minuten weiter braten
· ab und zu umrühren



5 · Kokos-Milch in den Topf geben
· **Hühner-Fond** in den Topf geben



6 · Gewürze in den Topf geben:
• **1 Tee-Löffel Curry**
• **1 halber Tee-Löffel Salz**
• **1 halber Tee-Löffel Pfeffer**



7 · Die Suppe soll etwa 30 Minuten vor sich hin blubbern.
· ab und zu umrühren



Gemüse-Reis für 4 Personen

Sie brauchen

- 2 Beutel KuKo-Reis

KuKo Reis ist die Abkürzung
für **Kurz-Koch-Reis**.

- 1 Zwiebel
- 3 Möhren
- 1 Zucchini
- 5 Tomaten
- 425g Dosen-Mais
- 400ml Gemüsefond
- Speise-Öl

Das Speise-Öl muss für
hohe Temperaturen geeignet sein.

- Salz
- Pfeffer



Küchen-Geräte

- Messer
- Schneide-Brett
- große Schüssel
- große Pfanne
- mittlerer Topf
- Ess-Löffel
- Holz-Löffel



Gemüse-Reis: Zubereitung

1 · KuKo-Reis kochen:

Auf der Verpackung steht, wie das geht.



2 · Möhren, Zucchini und Tomaten waschen

- klein schneiden
- alles in die große Schüssel geben



3 · Zwiebel schälen

- in kleine Stückchen schneiden
- in die große Schüssel geben



4 · 1 Ess-Löffel Speise-Öl in die Pfanne geben

- warten bis das Öl heiß ist
- das geschnittene Gemüse in die Pfanne geben
- 2 Prisen Salz und 2 Prisen Pfeffer über das Gemüse streuen
- das Gemüse etwa 15 Minuten braten



5 · Der Reis ist gut:

- Beide Reis-Beutel mit dem Messer an der Seite aufschneiden.
- zum Gemüse geben



6 · Mais in die Pfanne geben

- alles gut umrühren



7 · Gemüse-Fond in die Pfanne gießen

- Alles kochen lassen bis es anfängt zu blubbern.
- alles noch einmal gut umrühren



Unsere Rezepte für kleine kräftige Speisen

Gebratener Mais

Seite 57



Bunter Salat

Seite 58



Kartoffel-Ecken

Seite 60



Pizza-Toast

Seite 62



Gebratener Mais für 4 Personen

Sie brauchen

- 2 große Dosen Mais
jede Dose: etwa 425g
- 30g Butter
- Salz
- Petersilie aus dem Frost



Küchen-Geräte

- Pfanne
- Sieb
- Topf für das Sieb
- Holz-Löffel



Gebratener Mais: Zubereitung

1 · Mais gut abtropfen lassen:

Am besten in einem Sieb.



2 · 3 Ess-Löffel Butter

in die Pfanne geben

Die Herd-Platte soll heiß sein.

· warten bis die Butter flüssig ist



3 · Mais in die Pfanne geben

· mit 2 Prisen Salz würzen

· etwa 7 Minuten braten



4 · Petersilie über den Mais streuen

· nochmal kurz umrühren



Bunter Salat für 4 Personen

Sie brauchen

- 300g Eisberg-Salat
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 2 Tomaten
- 150g Dosen-Mais
- 100g Schaf-Käse
Hirtenkäse geht auch
- Speise-Öl
- Balsamico-Essig
- Salz
- Pfeffer



Küchen-Geräte

- Messer
- Schneide-Brett
- große Schüssel
- kleines Sieb
- kleine Schüssel für das Sieb
- Holz-Löffel
- Ess-Löffel
- Tee-Löffel



Bunter Salat: Zubereitung

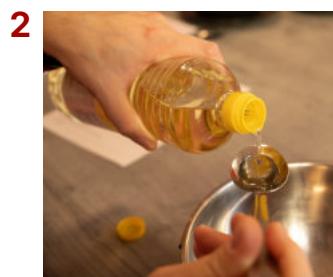
1 · Salat waschen

- gut abtrocknen
- Salat klein schneiden
- Salat in eine große Schüssel geben



2 · 1 Ess-Löffel Speise-Öl

- in die Schüssel geben.
- mit dem Salat vermischen



3 · rote und gelbe Paprika

längs in 2 Hälften teilen

- Kerne entfernen
- weiße Innen-Wände entfernen
- alle 4 Hälften waschen
- in kleine Stücke schneiden
- in die Schüssel geben



4 · beide Tomaten klein schneiden

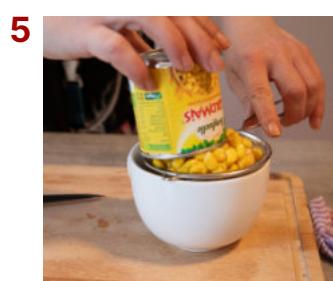
- mit **1 Prise Salz** und
- 1 Prise Pfeffer** würzen
- Tomaten-Stücke in die Schüssel geben



5 · Mais gut abtropfen lassen:

Am besten in einem Sieb.

- Mais in die Schüssel geben
- alles gut miteinander vermischen



6 · 1 Tee-Löffel Balsamico-Essig

- über den Salat geben
- vorsichtig untermischen



7 · Schaf-Käse in kleine Stücke schneiden

- in die Schüssel geben
- alles nochmal vorsichtig vermischen



Kartoffel-Ecken für 4 Personen

Sie brauchen

- 8 mittel-große Kartoffeln
- Speise-Öl
- Salz
- Pfeffer
- Knoblauch-Pulver
- Paprika-Pulver: edelsüß
- Rosmarin-Pulver



Küchen-Geräte

- Messer
- Schneide-Brett
- große Schüssel
- Ess-Löffel
- Back-Blech
- Back-Papier



Kartoffel-Ecken: Zubereitung

- 1 · Back-Ofen auf 200 Grad **vorheizen**: einstellen auf: **Ober- und Unter-Hitze**

- 2 · **Kartoffeln** waschen
 - **mit Schale** in Stücke schneiden

- 3 · **1 Ess-Löffel Speise-Öl**
in eine große Schüssel geben
 - Gewürze in die Schüssel geben:
 - **1 halber Tee-Löffel Salz**
 - **1 Prise Pfeffer**
 - **1 halber Tee-Löffel Paprika-Pulver**
 - **1 Tee-Löffel Knoblauch-Pulver**
 - **1 Tee-Löffel Rosmarin-Pulver**
 - alle Gewürze gut mit dem Öl verrühren

- 4 · Kartoffel-Stücke in die Schüssel geben
 - alles sehr gut miteinander vermischen:
Am besten mit den Händen.
Alle Kartoffel-Stücke **müssen** etwas von der Öl-Gewürz-Mischung abbekommen.

- 5 · Back-Papier auf das Ofen-Blech legen
 - Kartoffel-Stücke auf dem Back-Papier verteilen

- 6 · Back-Blech in den Ofen schieben
 - etwa 30 bis 40 Minuten backen:
Die Kartoffel-Stücke sollen schön braun aussehen.



Pizza-Toast für 4 Personen

Sie brauchen

- 4 Scheiben Toast-Brot
- 4 Scheiben Kochschinken
- 4 Scheiben Käse
- 150g Dosen-Mais
- Tomaten-Ketchup



Küchen-Geräte

- Messer
- Schneide-Brett
- kleines Sieb
- Kleine Schüssel für das Sieb
- Ess-Löffel
- Back-Blech
- Back-Papier



Pizza-Toast: Zubereitung

- 1 · Back-Ofen auf 180 Grad **vorheizen**
 - einstellen auf: **Ober- und Unter-Hitze**



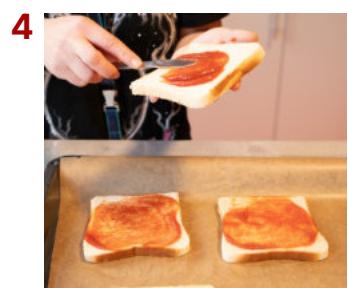
- 2 · **Mais** gut abtropfen lassen:
Am besten in einem Sieb.



- 3 · Back-Papier auf das Back-Blech legen
 - **Toast-Scheiben** auf dem Back-Blech verteilen



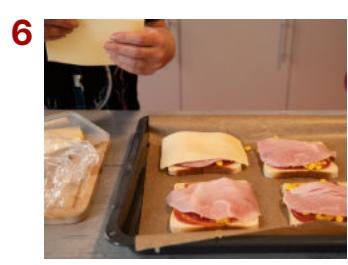
- 4 · Toast-Scheiben
mit Tomaten-Ketchup bestreichen



- 5 · **Mais** auf den Toast-Scheiben verteilen:
Am besten mit einem Löffel.



- 6 · Auf jede Toast-Scheibe kommt:
 - **1 Scheibe Kochschinken**
 - **1 Scheibe Käse**



- 7 · Back-Blech in den Ofen schieben
 - etwa 15 bis 20 Minuten backen:
Der Käse soll schön zerlaufen.



Unsere Rezepte für kleine Süß-Speisen

Mango mit Joghurt und Quark

Seite 65



Arme Ritter mit Zucker und Zimt

Seite 66



Eier-Pfannkuchen

Seite 68



Bananen-Creme

Seite 70



Mango mit Joghurt und Quark für 4 Personen

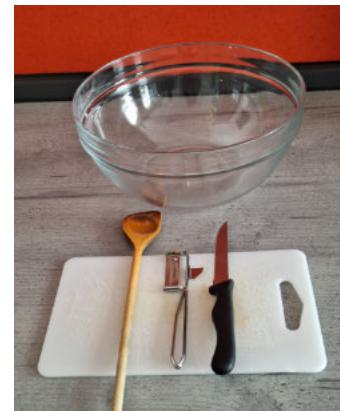
Sie brauchen

- 1 reife Mango
- 150g Joghurt pur
- 250g Quark
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker



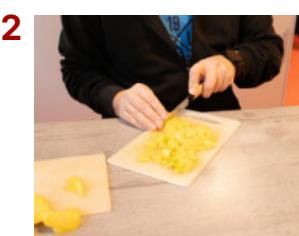
Küchen-Geräte

- Messer
- Schneide-Brett
- große Schüssel
- Holz-Löffel
- Gemüse-Schäler



Mango mit Joghurt und Quark: Zubereitung

- 1 · Quark und Joghurt
in die Schüssel geben
- 2 · Vanillin-Zucker hinein-streuen
- 3 · alles gut miteinander verrühren
- 4 · Mango schälen
in kleine Stückchen schneiden
- 5 · die Mango-Stückchen
in die Schüssel geben
- 6 · nochmal alles gut verrühren



Arme Ritter mit Zucker und Zimt für 4 Personen

Sie brauchen

- 4 Scheiben Toast-Brot
- 1 Ei
- 250ml Milch
- 50g Butter
- Zucker
- Zimt: gemahlen



Küchen-Geräte

- kleine Schüssel
- große Schüssel
- **beschichtete** Pfanne
- Mess-Becher
- Pfannen-Wender
- Schneebesen
- Tee-Löffel

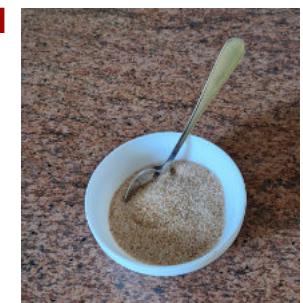


Arme Ritter mit Zucker und Zimt: Zubereitung

1 · 10 Tee-Löffel Zucker

in die **kleine** Schüssel geben

- mit **1 Tee-Löffel Zimt** gut vermischen
- zur Seite stellen



2 · 250ml Milch in die **große** Schüssel gießen

- **Ei** in die Milch geben
- Ei und Milch gut verrühren



3 · **Butter** in die Pfanne geben

Die Herd-Platte soll heiß sein.

- warten bis die Butter flüssig ist



4 · immer **eine Toast-Scheibe**

mit beiden Seiten

in die Eier-Milch legen

aber nicht zu lange



5 · Toast-Scheiben auf **beiden** Seiten

in der Pfanne braten:

Die Toast-Scheiben sollen

schön braun aussehen.



6 · mit Zimt und Zucker bestreuen

- warm essen



Eier-Pfannkuchen für 4 Personen

Sie brauchen

- 300ml Milch
- 3 Eier
- 130g Mehl
- 1 Päckchen Back-Pulver
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- Speise-Öl

Das Speise-Öl **muss**
für hohe
Temperaturen
geeignet sein.

- Salz
- Zucker
- Mineral-Wasser **mit** Kohlensäure



Küchen-Geräte

- 2 große Schüsseln
- **beschichtete** Pfanne
- Mess-Becher
- Schneebesen
- Messer
- Ess-Löffel
- Kelle



Eier-Pfannkuchen: Zubereitung

- 1 · 300ml Milch in die Schüssel geben
 - 3 Eier in die Milch geben
 - Eier und Milch gut verrühren
- 2 · in die andere Schüssel kommen:
 - 130g Mehl
 - 1 Päckchen Vanillin-Zucker
 - 1 Messer-Spitze Backpulver
 - 2 Ess-Löffel Zucker
 - 1 Prise Salz
 - alles sehr gut miteinander vermischen
- 3 · Schüssel mit der Eier-Milch in die Schüssel mit dem Mehl gießen
 - 1 Ess-Löffel Mineral-Wasser dazu geben
 - alles miteinander verrühren
 - Die Masse soll ganz glatt sein.
 - Es darf **keine** Klumpen geben.
 - die Schüssel für **20 Minuten** in den Kühlschrank stellen
- 4 · Schüssel aus dem Kühlschrank holen
 - 1 Ess-Löffel Öl in die Pfanne geben
 - warten bis das Öl heiß ist
- 5 · eine **kleine** Kelle Teig aus der Schüssel in die Pfanne geben
- 6 · auf einer Seite braten:
Bis kaum noch roher Teig zu sehen ist.
 - Eier-Pfannkuchen wenden
 - nochmal **kurz** braten
 - Eier-Pfannkuchen heraus-nehmen

Das wiederholen Sie bis kein Teig mehr da ist.



Bananen-Creme

Sie brauchen

- 3 sehr reife Bananen:
Die Schale kann schon braun aussehen.
- 200g Schlagsahne
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker



Küchen-Geräte

- Schneide-Brett
- Schüssel
- Schneebesen
- Gabel
- Holz-Löffel



Bananen-Creme: Zubereitung

- 1 · **Schlagsahne** in die Schüssel geben
· mit dem Schneebesen **kräftig** rühren
Die Schlagsahne soll schaumig aussehen.
- 2 · **Bananen** schälen
· auf dem Schneide-Brett mit der Gabel
zu Brei zerdrücken
- 3 · Bananen-Brei in die Schüssel mit der
mit der Schlagsahne geben
· **Vanillin-Zucker** darüber streuen
· alles mit dem Holz-Löffel vermischen
Der Bananen-Brei soll cremig aussehen.



Die Bananen-Creme für etwa 1 Stunde in den Kühl-Schrank stellen.

Unsere Rezepte zum Kinder-Geburtstag

Schoko-Kuchen ohne Backen

Seite 72



Zimt-Schnecken

Seite 74



Fischstäbchen-Burger

Seite 76



Geburtstags-Pizza

Seite 78



Apfel-Raupe

Seite 80



Gemüse-Zug

Seite 82



Schoko-Kuchen ohne Backen

Sie brauchen

- 400g Butter-Kekse
- 250g Butter
- 2 Packungen Frischkäse
jede Packung: 200g
- 300g Schoko-Aufstrich



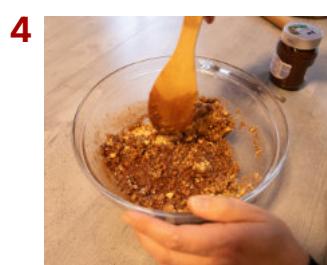
Küchen-Geräte

- kleiner Topf
- große Schüssel
- runde Kuchen-Form
- Ess-Löffel
- Holz-Löffel
- Kartoffel-Stampfer
- Back-Papier
- Plastik-Tüten



Schoko-Kuchen ohne Backen: Zubereitung

- 1 · **Butter-Kekse** zu Keks-Krümeln machen
Dafür nehmen Sie die Plastik-Tüten.
- 2 · die Keks-Krümel in die große Schüssel geben
- 3 · **Butter** in den Topf geben
Die Herd-Platte soll heiß sein.
 - rühren bis die Butter flüssig ist
 - **100 Gramm von der Schoko-Creme** in den Topf geben
 - gut mit der flüssigen Butter verrühren
- 4 · die flüssige Schoko-Butter zu den Keks-Krümeln geben
 - alles gut verrühren
 - die runde Kuchen-Form mit Back-Papier auslegen
- 5 · Keks-Schoko-Masse in die Kuchen-Form füllen
 - Keks-Schoko-Masse mit dem Kartoffel-Stampfer **ganz fest** auf dem Boden andrücken
 - ringsherum einen schmalen Rand lassen
- 6 · **Frischkäse** mit der restlichen Schoko-Creme vermischen:
Dafür können Sie nochmal dieselbe Schüssel nehmen.
- 7 · Schoko-Frischkäse-Masse auf dem Keks-Boden verteilen
 - Schoko-Frischkäse-Masse glatt streichen
 - Schoko-Kuchen mit einem Teller abdecken
 - für **4 Stunden** in den Kühlschrank stellen



Zimt-Schnecken

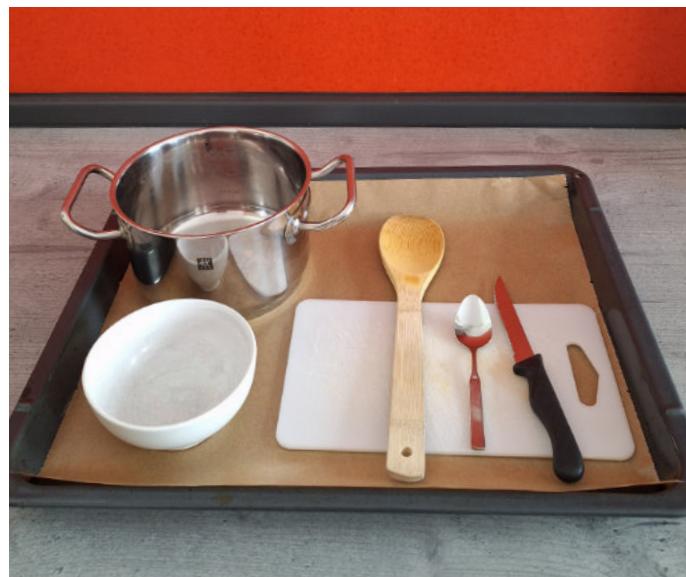
Sie brauchen

- 1 Packung Blätter-Teig aus dem Kühl-Regal
- 50g Butter
- Zucker
- Zimt: gemahlen



Küchen-Geräte

- Messer
- kleine Schüssel
- kleiner Topf
- Tee-Löffel
- Holz-Löffel
- Back-Blech
- Back-Papier



Zimt-Schnecken: Zubereitung

- 1 · Back-Ofen auf 180 Grad vorheizen
 - einstellen auf: **Ober-und Unter-Hitze**
 - **Blätter-Teig** aus dem Kühl-Schrank nehmen
 - etwa 5 Minuten warten

- 2 · die **Butter** in den Topf geben
 - Die Herd-Platte soll heiß sein.
 - rühren bis die Butter flüssig ist

- 3 · Blätter-Teig
 - auf der Arbeits-Fläche ausrollen
 - mit der flüssigen Butter bestreichen

- 4 · **10 Tee-Löffel Zucker**
 - in die **kleine** Schüssel geben
 - mit **1 Tee-Löffel Zimt** gut vermischen
 - **5 Tee-Löffel** Zucker und Zimt über den Teig streuen

Achtung:

 - den Rest zur Seite stellen

- 5 · Blätter-Teig von der **kurzen** Seite **eng** aufrollen

- 6 · die Rolle in 10 bis 12 Stücke schneiden

- 7 · die Schnecken **mit der Schnitt-Fläche** auf das Back-Blech setzen
 - mit dem übrigen Zucker und Zimt bestreuen

- 8 · etwa 20 bis 25 Minuten backen:
Bis die Zimt-Schnecken hellbraun aussehen.



4 Fischstäbchen-Burger

Sie brauchen

- 4 Burger-Brötchen
- 12 Fisch-Stäbchen
für den **Back-Ofen**
- 2 kleine Zwiebeln
- 4 Blätter Eisberg-Salat
- 4 kleine Gewürz-Gurken
- Mayonnaise
- Schmand
- Dill aus dem Frost
- Salz
- Pfeffer



Küchen-Geräte

- Messer
- Schneide-Brett
- beschichtete Pfanne
- kleine Schüssel
- Pfannen-Wender
- Ess-Löffel
- Tee-Löffel



Fischstäbchen-Burger: Zubereitung

1 · **Fisch-Stäbchen** im Back-Ofen machen
Auf der Verpackung steht,
wie das geht.



2 In dieser Zeit:

- beide Zwiebeln schälen
- in feine Ringe schneiden



3 · **Burger-Brötchen** aufschneiden

- alle **8 Schnitt-Flächen** von den Brötchen in der Pfanne rösten:
ohne Fett für etwa 5 Minuten



4 So geht die Burger-Soße

- **Gewürz-Gurken**
in **ganz kleine** Stückchen schneiden
- in die Schüssel geben
- **4 Ess-Löffel Mayonnaise**
und
- **4 Ess-Löffel Schmand**
in die Schüssel geben
- **Gewürze** dazu geben:
 - **2 Tee-Löffel Dill**
 - **2 Messer-Spitzen Salz**
 - **1 Messer-Spitze Pfeffer**
- alles gut verrühren



5 · alle Brötchen-Hälften
mit der Burger-Soße bestreichen



6 Das kommt auf die
4 unteren Brötchen-Hälften:

- **1 Salat-Blatt**
- **3 Fisch-Stäbchen**
- **ein paar Zwiebel-Ringe**



Alles zuklappen und fertig.

Geburtstags-Pizza

Sie brauchen

- 1 Packung Blätter-Teig aus dem Kühl-Regal
- 200g Kochschinken
- 150g braune Champignons
- 150g geriebener Käse oder auch mehr
- 150g Kräuter-Frischkäse
- Salz
- Pfeffer



Küchen-Geräte

- Messer
- Schneide-Brett
- Gabel
- Ess-Löffel
- Back-Blech



Geburtstags-Pizza: Zubereitung

- 1 · Back-Ofen auf 180 Grad **vorheizen**
 - einstellen auf: **Ober- und Unter-Hitze**
- 2 · **Blätter-Teig** auf dem Back-Blech ausrollen
Das Papier am besten dran lassen.
 - den Teig rings-herum ein bisschen hoch ziehen
 - Das ist der Rand.
- 3 · den Teig-Boden mehrmals mit der Gabel einstechen
- 4 · den Teig **dünn** mit **Kräuter-Frisch-Käse** bestreichen
- 5 · **Champignons** putzen
 - in kleine Stückchen schneiden
 - auf dem Teig verteilen
 - mit **1 Prise Salz** und **1 Prise Pfeffer** würzen
- 6 · **Kochschinken** in kleine Stücke schneiden
 - auf dem Teig verteilen
- 7 · alles mit dem **geriebenen Käse** bestreuen
 - Back-Blech in den Ofen schieben
 - etwa 20 Minuten backen:
Der Käse soll hellbraun aussehen.



Apfel-Raupe

Sie brauchen

- 1 Apfel
- 2 Babybel-Käse
- 1 Möhre



Küchen-Geräte

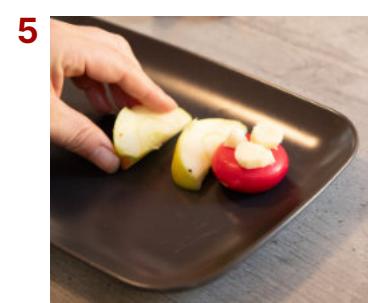
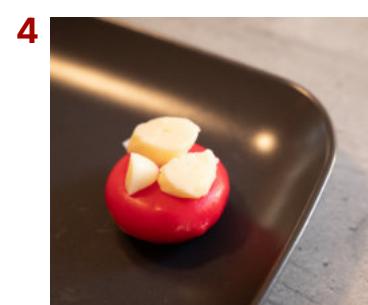
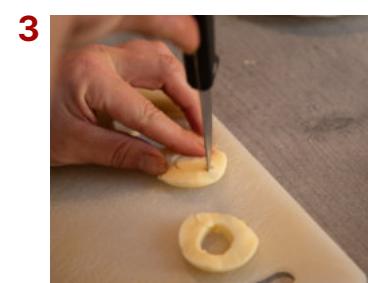
- Messer
- Schneide-Brett
- Längliche Platte



Apfel-Raupe: Zubereitung

- 1 · **Apfel** und **Möhre** gut waschen
Nicht abschälen!
 - den Apfel in Spalten schneiden
- 2 · einen **Babybel-Käse** abschälen
· **längs** durchschneiden
- 3 · einen Kreis als Auge aus
jeder Käse-Hälfte schneiden
· ein Dreieck als Nase aus dem Rest
- 4 · den anderen Babybel-Käse
an den rechten Rand
von der Unterlage legen
Die rote Schale bleibt dran.
Das ist der Kopf von der Raupe.
 - Augen und Nase auf den Kopf legen
- 5 · die Apfel-Spalten als Körper
an den Raupen-Kopf legen
- 6 · Möhre **längs** durchschneiden
 - aus der Möhre 6 Beine schneiden
 - aus dem Rest von der Möhre
2 Fühler schneiden
- 7 · Beine an den Körper legen
· Fühler an den Kopf legen

Die Apfel-Raupe möglichst bald aufessen.
Sonst werden die Apfel-Spalten braun.
Das sieht **nicht** schön aus.



Gemüse-Zug

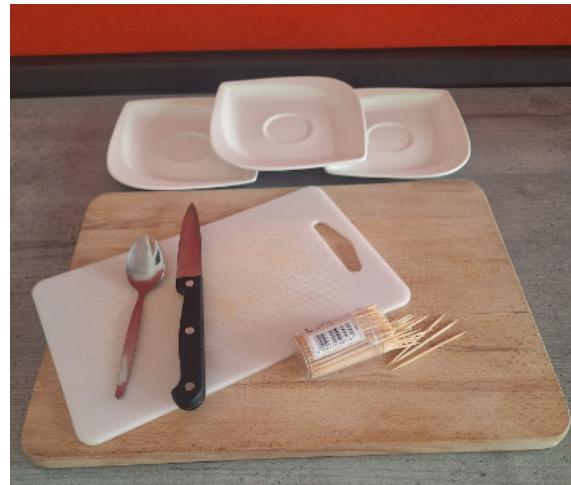
Sie brauchen

- 1 grüne Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Gurke
- 2 Möhren
- 200g Creme fraiche leicht mit Kräutern



Küchen-Geräte

- Messer
- Schneide-Brett
- 3 kleine Teller
- Tee-Löffel
- Zahnstocher
- längliche Unterlage



Gemüse-Zug: Zubereitung

- 1 · alles Gemüse gut waschen
· abtrocknen

- 2 · **Gurke nicht** abschälen
Die Schale bleibt dran.
· beide Enden von der Gurke abschneiden
Die Enden nehmen Sie **nicht**.

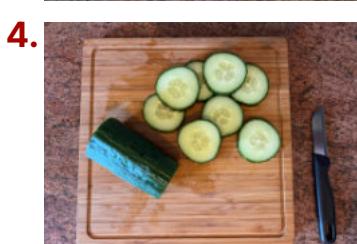
- 3 · etwa 8 Zentimeter
von der Gurke abschneiden
· dieses Stück Gurke in Streifen schneiden
· die Gurken-Streifen auf den 1. Teller legen

- 4 · 8 Scheiben
von der übrigen Gurke abschneiden
Das sind die Räder für den Zug.
· die 8 Gurken-Scheiben zur Seite legen

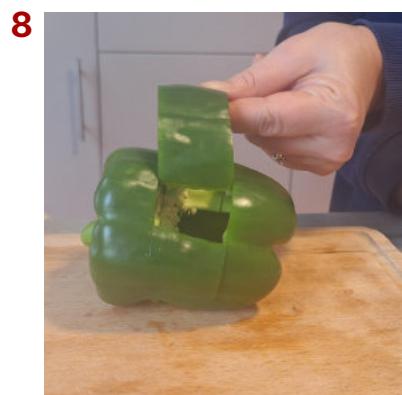
- 5 · den Rest von der Gurke
wieder in Streifen schneiden
· auf den 1. Teller legen

- 6 · Bei der einen **Möhre**
8 Scheiben
vom unteren Ende abschneiden.
Das sind die Felgen
von den Gurken-Rädern.
· Der **Rest** von dieser Möhre
ist der Schornstein für die Lok.

- 7 · **die andere Möhre**
in Streifen schneiden
· Möhren-Streifen auf
den 2. Teller legen



- 8 · Die **grüne Paprika** ist die Lok.
· grüne Paprika **längs** hinlegen
· **nur** das Mittel-Stück
aus dem **oberen** Teil von der Paprika
heraus-schneiden
· **Der Stiel bleibt dran.**



- 9 · bei der grünen Paprika
Kerne und weiße Innen-Haut
entfernen



- 10 · Die gelbe und rote Paprika
sind die Wagen für den Gemüse-Zug.
· bei beiden Paprika
den **oberen** Teil abschneiden



- 11 · überall Kerne und weiße Innen-Haut
entfernen



- 12 · Die **unteren** Hälften
von den beiden Paprika hinstellen.



- 13 · Die **oberen** Hälften
von der gelben und
von der roten Paprika
in **Streifen** schneiden.
· die Paprika-Streifen
auf den 3. Teller legen



So bauen Sie den Zug zusammen:

- 1 · Auf jede Gurken-Scheibe kommt eine Möhren-Scheibe.
 - Bei jedem Rad einen Zahnstocher durch die Mitte stechen.
 - Es sind insgesamt 8 Räder.



- 2 · die Zahnstocher mit den Rädern an den Paprika fest machen
 - die Lok bekommt 4 Räder
 - jeder Wagen bekommt 2 Räder



- 3 · Nun befüllen Sie den Zug:
Die Creme Fraiche kommt in die Lok.
Den Möhren-Schornstein
stecken Sie in die Creme fraiche.
Die Gemüse-Streifen von den 3 Tellern
verteilen Sie auf die beiden Wagen.



Saison-Kalender für Obst aus Deutschland

Zum Beispiel:

frische Äpfel:	von August bis November
Äpfel aus dem Lager-Haus:	von Dezember bis Mai
Aprikosen:	von Juli bis August
frische Birnen:	von August bis Oktober
Birnen aus dem Lager-Haus:	im November und im Dezember
Blaubeeren:	von Juni bis September
Brombeeren:	von Juli bis September
Erdbeeren:	im Juni und Juli
Himbeeren:	von Juni bis August
Johannisbeeren:	von Juni bis August
Kirschen:	von Juni bis August
Pflaumen:	von Juli bis September
Rhabarber:	von April bis Juni
Stachelbeeren:	von Juni bis August
Wassermelonen:	im August und im September
Weintrauben:	im September und im Oktober



Saison-Kalender für Gemüse aus Deutschland

Zum Beispiel:

Blumenkohl:	von Mai bis November
Brokkoli:	von Juni bis November
Champignons:	das ganze Jahr
frische Kartoffeln:	von Juni bis Oktober
Kartoffeln aus dem Lager-Haus:	von November bis Mai
Kohlrabi:	von Mai bis Oktober
Möhren:	von Juli bis November
Möhren aus dem Lager-Haus:	von Dezember bis Mai
Paprika:	von Juni bis Oktober
Radieschen:	von April bis Oktober
Rosenkohl:	von Oktober bis Januar
Gurke:	von Mai bis August
Spargel:	von April bis Juni
Tomaten:	von Juli bis September
frischer Weißkohl:	von September bis November
Weißkohl aus dem Lager-Haus:	von Dezember bis August
Zucchini:	von Juni bis September
frische Zwiebeln:	von Juli bis Oktober
Zwiebeln aus dem Lager-Haus:	von November bis Juni



Für dieses Heft haben wir viele Informationen gesammelt:

- Infos von Martina Müller und Conny Rabe
vom Beratungs-Zentrum Ess-Störungen Leipzig
- Essen und Trinken – Elterninfo:
Broschüre von der Bundes-Zentrale
für gesundheitliche Aufklärung
- Übergewicht vorbeugen:
<https://www.uebergewichtvorbeugen.de>
- essen & trinken:
<https://www.essen-und-trinken.de/kochen-fuer-anfaenger>
- Verbraucher-Zentrale:
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel>
- 100 Rezepte in leichter Sprache 2019
Landkreis Northeim, Kreisvolkshochschule
- MaltesKitchen:
<https://www.malteskitchen.de>
- Gute Kueche:
<https://www.gutekueche.at>
- Chefkoch.de:
<https://www.chefkoch.de>

Wer hat dieses Heft gemacht?

Martina Müller und Sonja Weingarten haben den Text geschrieben.

Sonja Weingarten hat das Heft in Leichter Sprache geschrieben.

Kristin Burckhardt, Uwe Kasdorf, Anne-Kristin Kausch, Julia Linek, Beate Schlothauer, Jan Schlothauer, André Uhlemann, Steven Wallner und Nico Weber haben das Heft geprüft.

Sie arbeiten für den Verein Leben mit Handicaps e.V.

Alexander Penndorf hat das Heft gestaltet.

Die Bilder vom Text sind von:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,
Illustrator Stefan Albers.

CC0 pixabay

Die Fotos vom Koch-Kurs sind von:

Stelios Karachalias und Steven Wallner.

Beim Koch-Kurs haben Stefanie Pröhl und Steven Wallner mitgemacht.
Sie haben die Rezepte nachgekocht.
Es hat alles gut funktioniert.



© Leben mit Handicaps e.V. 2025

Nachdruck (auch auszugsweise) nur mit Genehmigung des Vereins
Leben mit Handicaps e.V.
Lessingstraße 7
04109 Leipzig

Tel: 0341 927 8541
E-Mail: info@leben-mit-handicaps.de
Internet: www.leben-mit-handicaps.de

ISSN: 2193-5246

