



Unverkäufliche Leseprobe

Sabine Bohlmann

# Die Reise in der Suppenschüssel Die Vielfalt des Essens spielerisch entdecken



144 Seiten

ISBN: 978-3-8025-1778-5

Mehr Informationen zu diesem Titel:  
[www.vgs.de](http://www.vgs.de)

# Die Reise in der Suppenschüssel



Die Tipps und Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag nach bestem Wissen und Gewissen sorgfältig erwogen und geprüft. Autorin und Verlag übernehmen jedoch keine Haftung für etwaige Personen- oder Sachschäden, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der in diesem Buch aufgeführten Informationen ergeben.

### **Mengen- und Zeitangaben**

Die meisten Mengenangaben in diesem Buch sind für 4 gute Esser. Die Zeitangaben betreffen eine normale Kochgeschwindigkeit – kochen Kinder mit, dauert es natürlich etwas länger. In diesem Fall bitte ungefähr die Hälfte der Zeit zu der angegebenen Zeit hinzurechnen.

Originalausgabe:

© 2008 vgs

verlegt durch EGMONT Verlagsgesellschaften mbH, Gertrudenstraße 30–36,  
50667 Köln

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage

Umschlaggestaltung: hilden\_design, München, [www.hildendesign.de](http://www.hildendesign.de)

Redaktion: Yvonne Tiedt

Lektorat: Christina Kuhn, Köln

Produktion: Susanne Beeh

Layout und Satz: Carmen Strzelecki, Köln

Titelfotos und alle Bilder: Andreas Rümmelein und Sabine Bohlmann

Druck: Westermann Druck, Zwickau

ISBN 978-3-8025-1778-5

[www.vgs.de](http://www.vgs.de)



Sabine Bohlmann

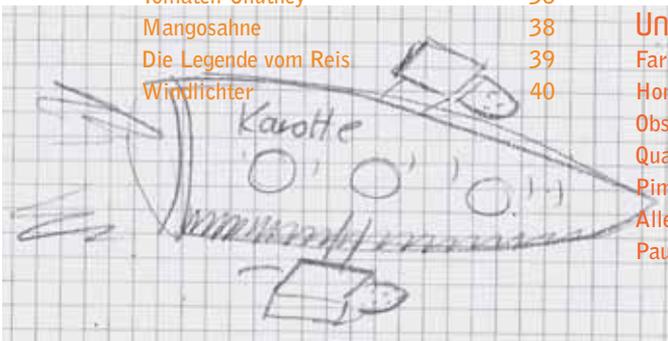
# Die Reise in der Suppenschüssel

Die Vielfalt des Essens spielerisch entdecken



Unter Mitarbeit von Fumi Dehnst

<b>Einleitung</b>	<b>6</b>	<b>Schlaraffenland</b>	<b>41</b>
Vorspeise	6	Süßkram für alle?!	42
Meine Crew	8	Knusperschokos	45
Schicke Schürzen	11	Sesambällchen	46
Mit vollem Mund spricht man nicht?	13	Kokosbällchen	46
Räubertag	15	Bunte Kekse	47
Kochen leicht gemacht	15	Aprikose unter der Haube	48
Das Mix-Max-Buch	16	Schokofrüchtekugeln	48
Einkaufen leicht gemacht	17	Muffins	49
Kleine Küchenhelfer	17	Sabines Käsekuchen	50
Gehirnjogging für die Küche	18	Gugelhupf	51
		Schokoladenfondue	52
<b>Italien</b>	<b>19</b>	Süße Geschenke	54
Wo wachsen eigentlich Nudeln?	20	Tortenkissenschlacht	56
Totellini di magro	21	Tortenmagnete	57
Als Hauptspeise Pizza mit allem	22	Dosen und Schachteln	58
Und noch eine Pizza	24	Tortenkunst	59
Rezept für Sugo	25		
Kunst	26	<b>Hexenwald</b>	<b>61</b>
Noch mehr Kunst gefällig? Wie wäre es mit Nudelbildern?	26	Hühnersuppe	63
Tiramisu per i bambini	28	Gefüllte Krautwickel	64
Ich muss noch schnell die Pizza fertignähen!	29	Bonsai Cooking	65
		Der Scheiterhaufen	66
<b>Indien</b>	<b>31</b>	Das Brot – Grundteig	67
Mulligatawny	33	Kräuterbutter	68
Linsenreis	34	Kräutergarten	69
Naan (Fladenbrot)	35	Das Gartenbuch mit Blumenpresse	69
Tandoori-Huhn	36	Verhexte Getränke	70
Bananen-Raita	37	Die Kräuterapotheke	71
Koriander-Chutney	37	Hexerei	71
Süßsaures		Die Drachenorange	72
Tomaten-Chutney	38	Verhexter Pfeffer	72
Mangosahne	38	Hexenmutprobe!	74
Die Legende vom Reis	39	<b>Unterwegs</b>	<b>75</b>
Windlichter	40	Farmerquiche	77
		Honey Chicken	78
		Obstsalat	78
		Quarkbrötchen	79
		Pimp your Rucksack	80
		Alles über Pausenbrote	81
		Pausenbrot Dosen	82



<b>Japan</b>	<b>85</b>	<b>Super für Wartezeiten in Restaurants</b>	<b>118</b>
Stäbchen anmalen	87	Bierfilzschlacht	120
Der Stäbchentrick für Anfänger	88	Eis	121
Origami	89	Nasenbecher	122
Restgemüsekreisel	90	<b>Tausendundeine Nacht</b>	<b>123</b>
Restgemüsedekoration	90	Zucchini-puffer mit Cacik	124
Das Essen	90	Kare Börei	125
Basisrezept Gohan	91	Peynirli Pi aca	126
Onigiri (Reisbällchen)	91	Couscoussalat	127
Nikudango (Hackfleischbällchen)	92	Und was gibt 's zu trinken?	128
Mikankan to Lemonkan	93	Chay (Tee)	128
		Mandelmilchpudding	129
<b>Notlandung auf dem Kartoffelacker</b>	<b>95</b>	Märchen	130
Kartoffelschnee	98	Unser Märchenbuch	130
Kartoffelfinger	99	Wunschbox	131
Kartoffelpuffer mit Apfelmus	99	<b>Zu Hause</b>	<b>133</b>
Gnocchi	100	Sauerbraten	134
Pommes frites	101	Sauerbraten von Omaticktack	135
Kartoffelchips	102	Soße	136
Kartoffesalat à la Sabines Omi	102	Knödel	137
Gratin	103	Sauerkraut	138
Kartoffelsuppe	104	Dampfnudeln	139
Fumi, der Süßkartoffeltraum	104	Stuhlhussen	141
Ofenkartoffeln	105		
Was kann man noch mit Kartoffeln machen?	106	Danksagung	143
Kartoffeldruck	106		
<b>An der Tankstelle</b>	<b>109</b>		
Der kleine Shaker	110		
Was braucht man für einen			
Shakertag?	111		
Gretls Mixgetränk	113		
Kräuterdudler	113		
Ampeldrink	114		
Was man mit Flaschen machen kann!	115		
Fische angeln	116		
Pustebilder	117		



## Vorspeise

Essen! Da steht man eine Stunde in der Küche, bereitet mit viel Mühe und Liebe ein neues Mahl zu, denn die gewohnten 20 Rezepte, die man im Wechsel kocht, kommen einem schon langsam zu den Ohren raus, stellt erwartungsvoll den Topf auf den Tisch, hebt den Deckel und ... Ihhh! Was ist das denn? Angewiderte Gesichter, gerümpfte, wenn nicht sogar zugehaltene Nasen sitzen da um den Tisch. »Ich hol mir 'n Joghurt!« »Muss ich das essen?« Wenigstens meinem Mann schmeckts.

Essen ist wichtig, essen ist schön, wir tun es jeden Tag. Warum ist es so ein Riesenthema in Familien? Zumindest konnten wir unsere Kinder früh davon überzeugen, dass »Ihhh« weder ein Wort noch besonders schmeichelhaft für den Koch ist, wir einigten uns schließlich auf folgende Worte: »Tut mir leid, Mami, aber das ist nicht so ganz mein Geschmack!«



Dabei ist Essen doch mehr als pure Nahrungsaufnahme. Essen bedeutet zusammen sein, um einen Tisch sitzen, erzählen, lachen, gemeinsam genießen, schwelgen. Geschmäcke sind unterschiedlich, spannend. Schließt man die Augen, können sie an den letzten Urlaub erinnern, an eine alte Liebe oder an unsere Kindheit. Wie Gerüche sitzen die Geschmackserinnerungen in uns und warten darauf, geweckt zu werden.

Und wenn etwas wie bei Oma schmeckt, ist das meist ein Riesenkompiment. Geben Sie es zu: Wie bei Oma, da weiß jeder gleich, was gemeint ist, und es läuft einem schon das Wasser im Mund zusammen! Oder geben wir dem Essen und Gegessen werden zu viel Gewicht? Sollten wir vielleicht viel relaxter mit den Kindern in Bezug auf Essen sein? Jeder von uns kennt diese Sätze, die eigentlich den Appetit verderben: »Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt!«, »Iss deinen Teller leer!«, »Da waren die Augen wohl wieder größer als der Magen!«, »Du isst wie ein Spatz!« etc. Warum aber ist es so schwierig, Kinder auf eine andere Weise davon zu überzeugen, dass es eine Welt jenseits von Pommes und Schnitzel gibt?

Moment mal, da hab ich eine Idee ...

Eine Welt jenseits von Pommes und Schnitzel? Da müssen wir hin! Begleiten Sie mich mit Ihren Kindern in die Welt der unterschiedlichsten Geschmäcke! Und plötzlich wird Essen auch für die Kinder vom Spiel zum Spaß und schließlich zum Genuss, und Sie werden staunen, was die Kinder plötzlich alles probieren und wie toll es ist, mehr über Essen hier und in anderen Ländern zu wissen.

Also tauchen Sie mit ein in das Abenteuer Essen!





## Meine Crew

Meine Mannschaft besteht aus sechs Mahlzeit einnehmenden Personen zwischen 1,10 m und 1,67 m. Da wäre zuerst einmal der Kapitän: **Sabine**, das bin ich.

1,67 groß, Liebessessen Sauerbraten und Teriyaki-Lachs, Laster: Kuchen. Als Kind aß ich jahrelang nur Leberknödelsuppe, bis mein Vater mich dazu brachte, auch mal Krabbencocktail zu probieren. Von da an aß ich am liebsten Krabbencocktail, und mein Vater ärgerte sich, da Leberknödelsuppe viel billiger war. Trotzdem bin ich groß und stark geworden und esse heute fast alles außer scharfen Gerichten und Schnecken.

Dann natürlich mein Copilot: **Fumi**. 1,62 m, liebt Kochen und Essen! Vor allem, wen wundert es, die japanische Kost. Denn sie ist eine Halbjapanerin und mit Recht stolz darauf. Als Autorin des Kochbuchs »**Itadakimasu. Guten Appetit auf Japanisch**« und Mutter zweier Kinder sowie Ideen ohne Ende war sie der perfekte Copilot. Sie hat ein nahezu fotografisches Gedächtnis, was Speisen angeht. Dafür rührt sie keinen Kochlöffel an, wenn sie wütend ist, weil dann jedes Süppchen anbrennt. Ach ja, Milch auf dem Herd kann man nicht von ihr beaufsichtigen lassen. Die kocht garantiert über!



**Jakob** – der Chefsteward: Mit seinen 1,60 m wächst mir mein Chefsteward höchstwahrscheinlich schon nächste Woche über den Kopf. Jakob liebt den Sauerbraten seiner Uroma und Spinat mit Mehlklößchen. Von einem ehemaligen »Gemüsetelleresser« hat er sich inzwischen zum eher wählerischen Esser entwickelt. Seine Leidenschaft heißt Salz. Salz mit Ei, Salz mit Tomaten und Salz auf der Zunge. Auf seinem aktuellen Wunschzettel steht ganz oben: ein eigener Salzstreuer.



**Paulina**, die Stewardess, ist 1,34 m groß. Wenn man sie fragt: »Was sollen wir heute kochen?«, kommt sofort als Antwort: »Sushi!« Sushi von morgens bis abends. Was natürlich nicht geht. Aber trotzdem ist das mit dem Probieren fremdartiger Speisen so eine Sache ... Würde ihr Fleisch nicht so gut schmecken, wäre sie Vegetarierin, denn sie liebt Tiere über alles. Ein Glück, dass wir nicht auf einem Bauernhof leben und jedes Fleisch auf unserem Teller persönlich mit Namen kennen.

**Luca** – der Steuermann: 1,28 m groß und wahrscheinlich der Feinschmecker in der Mannschaft. Als Vierteljapaner ist er von Geburt an verwöhnt worden mit japanischer Kost und allen Rezepten und Ideen, die seiner Mama in der Küche einfallen. Ein Lieblingsessen hat er gar nicht. Hauptsache, es ist japanisch. Dann darf es alles sein: sämtliche Fischarten und Meerestiere, Meerespflanzen und sogar Natto (gegorene Sojabohnen). Gerne probiert er sich durch aller Länder Küchen, und von Reisen nimmt er sich immer eine neue Geschmacksrichtung mit nach Hause. Ein unkomplizierter Esser, wenn man mal davon absieht, dass man mit Eintönigkeit auf dem Speiseplan nicht weit kommt bei Luca.



**Hannah** – unser Smutje: Ist 1,10 m groß und liebt keine Salami, aber dafür Oliven. Unser Smutje ist wie ihr Bruder zu einem Viertel japanisch, kann auch schon ganz gut mit Stäbchen essen und besteht auf regelmäßige Essenszeiten, sonst wird sie schnell mal grantig. Überhaupt zeigen sich Hannahs Temperament und Charakter auch beim Essen. Genussvoll, heute so, morgen so, sie ist immer für eine Überraschung gut. Wenn ihr etwas nicht schmeckt, dann sagt sie: »Mama, das lasse ich auf dem Teller als Dekoration (Dekoration).«



Hier steht nun unsere Crew, und es wird fleißig an unserem Suppen-  
schüsselmobil gebaut. Wie wird es flugtauglich?

Und so sieht es dann aus:



Jetzt bekommt jedes Crewmitglied noch ein Logbuch, in das alle Er-  
lebnisse, Eindrücke und Geschmackserlebnisse eingetragen werden.



Und die Schürzen, also die Uniformen, dürfen wir auch nicht vergessen.

## Schicke Schürzen

Wir nähen für jeden eine individuelle Schürze. Dazu denken wir uns Namen aus, die sowohl in der Küche als auch als Kosenamen benutzt werden. Wie zum Beispiel: Honigkuchen, Scherzkeks, Krümelmonster, Zimtsternen, Zuckerringel und so weiter. Jetzt sucht sich jeder einen passenden Namen aus, und los geht's.

### Was braucht man?

- Stoffe (weiße und bunte)
- Stempel (Resthölzer, Moosgummi)
- Stofffarbe
- Pinsel
- alte Schürzen als Vorlage
- Nähmaschine
- Kordeln oder Bänder
- evtl. Knöpfe



Die Stempel kann man aus kleinen Resthölzern und Moosgummi herstellen. Einfach aus dem Moosgummi (gibt es im Bastelladen) Buchstaben ausschneiden und seitenverkehrt auf die Hölzer kleben. Mit Farbe werden nun die Buchstaben angemalt und auf das gewünschte Stück Stoff gedruckt. Bügelt man es jetzt von links, kann die Schrift später auch gewaschen werden. Die Moosgummistempel kann man immer wieder verwenden.

### Und so geht es:

1. Auf ein Stückchen weißen Baumwollstoff mit Moosgummistempel und Stofffarbe den Lieblingsnamen drucken, trocknen lassen und zum Fixieren von links gegenbügeln.
2. Eine alte Schürze als Muster auf den Stoff legen, nachzeichnen und mit Nahtzugabe zurechtschneiden. Für die Kinder natürlich kleinere Schürzen zuschneiden. Haben Sie keine alte Schürze als Muster, schneiden Sie sich doch ein eigenes Muster aus einem Zeitungspapier.
3. Schürze einsäumen oder mit Schrägband umsäumen, ganz nach Belieben. Je nach Stärke des Stoffes entscheiden Sie selbst, ob es nötig ist, den Stoff doppelt oder einfach zu nehmen.
4. An den »Taillenecken« der Schürze sowie an den zwei Ecken am Hals Bänder oder Kordeln zum Binden befestigen.
5. Den kleinen weißen Stoff mit der Schrift umsäumen und in die Mitte der Schürze nähen. Nähen Sie diesen Stoff nur rechts und links und unten zu, dann entsteht automatisch eine kleine Tasche.
6. Wir befestigen noch an jeder Schürze drei unterschiedliche Knöpfe. Das sieht schön aus, und man kann sich ein Küchentuch mit einer Schlaufe direkt an die Schürze hängen (ich war es leid, das Küchentuch immer irgendwo in der Küche suchen zu müssen, um mir die Hände abzutrocknen).

So eine selbst genähte Schürze ist übrigens auch ein schönes Geschenk, beispielsweise zusammen mit einem Kochlöffel und einem Kochbuch.

## Mit vollem Mund spricht man nicht?

Man sagt doch immer: »Sei ein gutes Vorbild, dann klappt das mit den Tischmanieren automatisch.« Warum muss ich trotzdem immer und immer wieder auf die kleinen Benimmregeln hinweisen? Ich will ganz sicher keine aufrecht sitzenden Zinnsoldaten, die mit gespreiztem kleinem Finger die Gabel zum Munde führen. Aber es gibt da eben doch die eine oder andere Regel. Da der Kindergarten meiner Kinder noch als einer der letzten (altmodischen, was für ein Glück) Kindergärten darauf bestand, eine gemeinsame Brotzeit mit den Kindern zu machen und nicht die Kinder frei entscheiden ließ, wer wann essen will und ob überhaupt, brachten meine Kinder doch den einen oder anderen Spruch mit nach Hause, und so verstaubt solche Sprüche vielleicht auch sein mögen, sie bleiben im Gedächtnis, sind lustig, und so wird Benehmenlernen fast zu einem Spiel.



### **Unsere gesammelten Sprüche:**

»Ellenbogen, Ellenbogen, sei doch nicht so ungezogen, auf dem Tisch darfst du nicht sein, alle Kinder essen fein!«

»Schlürfen, Rülpsen, Schmatzen

Nicht gewaschne Bratzen (das ist Bayerisch und heißt Hände)

Hängen in den Teller

Schlingen immer schneller

Könnt ihr gleich vergessen beim Essen.«

Und dann gibt es ja noch die Guten-Appetit-Sprüche, ein Ritual, das alle Kinder gerne mögen. Der bekannteste Spruch ist wohl folgender:

»Piep, piep, piep, wir ham uns alle lieb.

Piep, piep, piep – guten Appetit.

Jeder isst so viel er kann, nur nicht seinen Nebenmann.

Und wir nehmen's ganz genau – auch nicht seine Nebenfrau.«

Und damit man auch mal abwechseln kann:

»Der Teller voll – mein Magen leer

Ich hab Hunger, und zwar sehr

Der Teller leer – mein Magen voll – toll.«

(Der ist von uns.)

Schön ist auch ein Dankgebet, da wird auch den Kindern bewusst, dass es gar nicht so selbstverständlich ist, immer einen gedeckten Tisch voll mit Essen vor sich zu haben. Was für ein Glück!

»Komm, Herr Jesu, sei unser Gast und

segne, was du uns bescheret hast. Amen.«

»Jedes Tierlein hat sein Essen, jedes Blümlein trinkt von Dir,

hast auch unser nicht vergessen. Lieber Gott, wir danken Dir.«

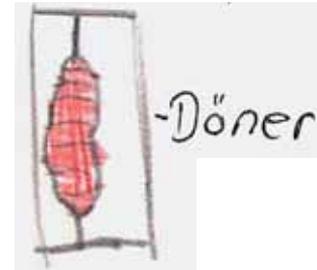


## Räubertag

Natürlich ist es schön, »schön« zu essen. Ob die Kinder den Unterschied von »in den Teller hängen« und »nicht in den Teller hängen« oder »schmatzen« und »nicht schmatzen« schon kennen, wird einem eigentlich erst dann bewusst, wenn das Kind aus dem Kindergarten kommt und erzählt: »Mami, der Lukas schmatzt immer so beim Essen.« Oder: »Guck mal, der Mann da drüben an dem Tisch, der fällt ja fast in den Teller.«

Da es auch für die Kinder nervig ist, oft beanstandet zu werden, führten wir den sogenannten Räubertag ein. Das war der Mittwoch. Da durfte man so essen, wie man wollte, und niemand durfte etwas dagegen sagen. So genügte an anderen Tagen oft schon der Satz: »Haben wir heute etwa Mittwoch?«

Apropos Räuber. Bei uns gibt es auch den »Räuberteller«, den bestellt sich unsere Jüngste immer, wenn wir in ein Restaurant gehen. Wir haben festgestellt, dass uns zu viert drei Portionen absolut ausreichten. Und so bestellt sich Paulina ihren Räuberteller – das ist ein leerer Teller – mit der Erlaubnis, sich von allen anderen Tellern am Tisch die Dinge zu räubern, die sie mag.



## Kochen leicht gemacht

Kinder haben und gleichzeitig einen Haushalt führen, das ist der einzig wahre Fulltimejob der Welt – allerdings auch der schönste, den ich mir denken kann. Jeden Tag stellt man sich wieder der Frage: »Was koche ich heute?« Dabei sind mehrere Dinge zu beachten: Wem schmeckt was? Was gab es diese Woche schon alles (man will sich ja nicht nur von Nudeln mit Ketchup ernähren)? Wie viel Zeit habe ich zum Kochen zwischen Kinder abholen, essen und



Kinder weiter zum Geburtstag, Ballett oder Klavierunterricht fahren? Um die Antworten auf diese Fragen ein wenig zu erleichtern, gebe ich

Ihnen hier ein paar Tipps: Hängen Sie sich eine Tafel in die Küche, auf die am Sonntag die Gerichte der ganzen Woche aufgeschrieben werden. So müssen Sie nur einmal überlegen und können ganz gezielt einkaufen.

**Wunschtag:** Jeder aus der Familie bekommt einen Tag die Woche einen Wunschtag. An diesem darf sich der Wünscher ein Gericht bestellen. Somit müssen Sie sich an diesen Tagen nichts selbst ausdenken, und einem am Tisch schmeckts schon mal auf jeden Fall.

**Wochenplan:** Teilen Sie die Woche ein. Montag: Suppentag, Dienstag: Nudeltag, Mittwoch: Fleischtag, Donnerstag: Reistag, Freitag: Fischtag. Samstag und Sonntag kann man gemeinsam kochen, auf was man Lust hat.

## Das Mix-Max-Buch

Kennen Sie diese Bücher? Sie sind in drei Teile zerschnitten: oben, Mitte und unten. Normalerweise handelt es sich um Bilderbücher, die sehr lustig sind, da man verschiedene Köpfe mit unterschiedlicher Kleidung und verschiedenen Schuhen oder Füßen mixen kann. Hier geht es allerdings darum, diese Idee für ein Kochbuch umzusetzen.

Der Kopf ist die Vorspeise, der Bauch die Hauptspeise und die Füße sind die Nachspeise. Sie verstehen?! Man benötigt ein Ringbuch, schneidet die Seiten in drei Teile und klebt alle Rezepte aus Zeitschriften, Kochbüchern, von Tante Hildegard oder Oma Radieschen auf. So kann man sich sein individuelles Menü zusammenstellen. Das macht auch den Kindern Spaß.



## Einkaufen leicht gemacht

Man höre und staune: Selbst Einkaufen mit Kindern kann Spaß machen!!! Lassen Sie doch mal Ihre Kinder die Einkaufsliste schreiben oder malen. Setzen Sie sich mit den Kindern zu Hause an den Tisch mit einem Stift und einem Papier und überlegen Sie gemeinsam, was Sie brauchen. Lassen Sie das Kind im Kühlschrank nachsehen: Ist noch genug Milch da? Wie sieht es mit Obst aus?

Mit der Liste geht es in den Supermarkt, und Sie werden staunen, wie eifrig Ihr Kind mit dem Einkauf beschäftigt ist. Größere Kinder kann man auf die Preise aufmerksam machen, oder man macht sogar ein Rechenspiel daraus. Lassen Sie Ihre Kinder vor der Kasse mal schätzen, wie viel der Einkauf kostet. Geben auch Sie selbst einen Tipp ab. Wer am nächsten dran ist, hat gewonnen.

Oder wie wäre es mit einem Einkaufswettrennen mit zwei Einkaufswagen oder -körben. Sie sind die eine Mannschaft, die Kinder die andere. Jeder hat eine Liste mit ungefähr derselben Anzahl an Produkten. Auf los gehts los, und man trifft sich an der Kasse wieder. Wer schneller ist, hat gewonnen.

## Kleine Küchenhelfer

Küchenarbeit kann auch Spaß machen. Binden Sie Ihre Kinder, sooft es geht, spielerisch mit ein. Und lehnen Sie Hilfsangebote der Kleinen niemals ab – es findet sich immer etwas.

Töpfe spülen, Salat waschen, Gurke schneiden ... je nach Alter können die Aufgaben auch anspruchsvoller werden. Ganz kleine Kinder sitzen auch gern in der Küche mit dabei, wenn Mami oder Papi kochen. Geben Sie Ihrem Kleinkind doch ein Tablett auf den Boden, auf dem einige Kunststoffdosen stehen und Löffel oder eine Schöpfkelle. In den Dosen befinden sich Bohnen oder Sand, den das Kind von einem Gefäß in das andere löffeln oder schöpfen kann. Aber auch kleinere und größere Kunststoffdo-



sen sind toll, um sie ineinanderzustapeln. Oder Töpfe mit Deckeln: Welcher Deckel passt auf welchen Topf?

Die Küche ein Spielparadies!

Aus Bohnen lassen sich übrigens auch schöne Mandalas legen.

Passen Sie nur auf, dass Ihr Kind keine Bohnen oder Ähnliches in den Mund nimmt oder gar verschluckt!



## Gehirnjogging für die Küche

Sie sind der Meinung, als Hausfrau oder Hausmann versauert Ihr Gehirn? Falsch gedacht!

Ein Rezept einmal lesen, auswendig kochen, und das auch noch, während man einem Kind bei den Hausaufgaben hilft und das andere sich inzwischen im Bad die gesamte Cremedose in die Haare geschmiert hat. Dann sind Sie wirklich ein Meister des Gehirnküchenjoggings!

Doch nun gehts los:  
Das Suppenschüsselmobil startet!

