

Sylvia Becker-Pröbstel

Wie ist das mit...
**dem
Essen**

Mit farbigen Bildern von
Sandra Reckers



gabriel

Inhalt

Richtiges und gutes Essen – ein Kinderspiel?	9
Woher kommen unsere Lebensmittel?	11
Cheeseburger wachsen nicht im Schnellrestaurant	12
Herkunft und Herstellung von Grundnahrungsmitteln	12
Von Bauernhöfen und Biolebensmitteln	14
Von der Kuh ins Glas	18
Was man mit Grundnahrungsmitteln alles machen kann	19
Brot – auf der ganzen Welt ein wichtiges Nahrungsmittel	21
Fertignahrungsmittel	26
Selber herstellen macht Spaß und schlau	27
Rezept: Brötchen zum Selberbacken	28
Wie Vorlieben und Abneigungen entstehen	31
Annas Geburtstag	32
Unser Geschmackssinn	34
Kennst du umami?	35
Du isst, was du kennst	37

Geschmack wird trainiert	39
Gemeinsame Mahlzeiten gehören dazu	40
Wann wir etwas essen und warum wir manches nicht essen	43
Wie Essen und Trinken noch mehr Spaß macht	47
Obst und Gemüse essen lernen	49
Die Lebensmittelpyramide – wie man sich optimal ernährt	53
Felix und Professor Hungarius entdecken das Geheimnis der Pyramide	54
Der richtige Sprit	55
Du bist, was du isst	56
Die Verdauung beginnt im Mund	57
Die Pyramide – dein tägliches Ernährungs-Puzzle	58
Schlau essen und trinken mit dem Pyramiden-Puzzle	60
Die richtige Portionsgröße – miss mit der Hand	61
Fünfmal am Tag Obst und Gemüse	63
Vom richtigen Mix auf dem Teller	64
Dein Wochenspeiseplan für die ganze Familie	68
Die Nährstoffe – alle Dinge, die dein Körper braucht	69

Von Süßigkeiten und Kinderlebensmitteln	73
Jakobs Traum vom Schlaraffenland	74
Süßigkeiten & Co. bewusst genießen	74
Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit!	77
Süßigkeiten – wie viel und wie oft?	80
Vom Umgang mit der Naschkiste	81
Wie ist das mit den Kinderlebensmitteln?	82
Was du statt Süßigkeiten essen kannst	84
Was passiert bei zu viel Süßigkeiten und Kinderlebensmitteln?	86
Was sind eigentlich Kalorien?	88
Schau mal – so viel Zucker!	92
Rezept: Schokoschmarren mit Früchten	93
Schönsein – Schlanksein – Essensfrust	95
Lisa in der Zeitmaschine	96
Hunger oder Appetit?	96
Vorbild Barbie	98
Von schweren Knochen	99
Schönheit – was ist das?	100
Gute und schlechte Futtermittel	102
Sind Dickies hässlich?	103
Bei der Ernährungsberatung	104
Der Ess-Check	105
Essen im Schneckentempo	106
Zu dick oder zu dünn?	107

Ernährungsformen – Vegetarier, Veganer und Co.	109
Leonie und Jan im Zoo	110
Von richtiger und falscher Ernährung	111
Wenn Menschen zu viel Fleisch essen	113
Was ist eine Diät?	114
Was isst ein Vegetarier?	116
Puddingvegetarier	117
Pflanzliche Rohkost – die Ernährung des Menschen	119
Trink dich fit	120
Ohne Essen geht es manchmal auch – Fasten	121
Fast Food	122
Rezept: Bratwurstspieße mit Ofenkartoffeln und Quarkdip	123
Ess-Spaß am Familientisch	127
Ein Wort für die Erwachsenen	127
Register	137

Richtiges und gutes Essen – ein Kinderspiel?

Möhren wachsen nicht in Dosen, aber wo kommen sie her, unsere Lebensmittel, und was wird aus ihnen gemacht? Warum essen wir so gerne Süßigkeiten, mögen aber kein Gemüse? Gibt es überhaupt gesunde und ungesunde Lebensmittel? Was ist, wenn die Zusammensetzung nicht stimmt? Was hat Essen und Trinken mit deinen Schulnoten zu tun? Ist Barbie schön und kann sie überhaupt auf eigenen Füßen stehen? Und was ist eigentlich ein Puddingvegetarier? Die Antworten findest du in diesem Buch.

Ich erkläre dir aber auch, wie du ganz nach deinem persönlichen Geschmack deine Ernährung optimal zusammensetzen kannst, damit du topfit und schlau wie Einstein wirst, deine Zähne auch im Alter noch beißen können und dich starke Knochen gesund durchs Leben tragen. Der ständige Stress mit deinen Eltern am Esstisch? Kein Thema mehr, denn am Ende des Buches wirst du Familienexperte in Sachen Essen und Trinken sein. Das ist, du wirst es kaum glauben, kinderleicht.

Was, wie viel, wie oft und wovon ist eigentlich richtig und wichtig – das fragst du dich vermutlich gerade

dann, wenn du nicht weißt, wie du dich entscheiden sollst. Du hast das Vollkornbrot mit Käse im Ranzen, doch in der Pause holst du dir trotzdem lieber den Schokoladenriegel und eine Limo am Schulkiosk. Oder deine Eltern warten zu Hause mit einem Gemüseauflauf und du würdest zu gern mit deinen Freunden einen Burger verdrücken. Oder deine Oma sagt, dass du noch was Gesundes essen musst und schiebt dir einen bunten Salatteller unter das Kinn. Du möchtest aber in diesem Moment lieber in aller Ruhe mit einer Tüte Chips vor dem Fernseher sitzen. Jetzt stocherst du in den grünen Blättern herum, weil du es dir mit deiner Oma nicht verscherzen möchtest und weil du dich ärgerst, dass du statt immer größer einfach nur runder wirst.

Diese Situationen hast du bestimmt schon mal erlebt und sie werden sicher auch immer wieder auftauchen. Doch du kannst lernen, viel besser damit umzugehen. Du wirst sehen, so schwer ist es gar nicht. Denn schließlich stellst du fest: Richtig essen und trinken mit Genuss und Spaß macht fit und schmeckt! Und das möchte ich dir in diesem Buch zeigen.

Woher kommen unsere Lebensmittel?





CHEESEBURGER WACHSEN NICHT IM SCHNELLRESTAURANT

»Au ja, wir nehmen Paul mit!«, ruft Robin begeistert.

»Wenn Paul Lust hat und seine Eltern es erlauben«, erwidert Frau Maschek freundlich und zieht ihre Jacke an.

»Auf dem Bauernhof einkaufen?«, fragt Paul erstaunt.

»Na klar, das machen wir oft. Da gibt es einen Hofladen und man kann sich alle Tiere angucken. Komm, wir fragen deine Mama«, sagt Robin.



Herkunft und Herstellung von Grundnahrungsmitteln

Auf dem Bauernhof kümmern sich viele Menschen um die Herstellung und den Verkauf unserer Grundnahrungsmittel. Dazu gehören Getreide, wie Weizen und Reis, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, wie Erbsen, Linsen und Bohnen, Fisch, Fleisch, Milch und Eier. Schweine und Rinder liefern uns Fleisch und Wurst. Kühe produzieren für uns die Milch, aus der Käse, Joghurt, Butter, Sahne und Quark hergestellt werden. Die Hühner legen die Eier und du isst bestimmt auch gerne Hähnchenfleisch. Aus Schafswolle kann man Pullover stricken und auch das Fleisch, die Milch und der Käse der Schafe schmecken sehr gut.

Während die beiden Pauls Mutter anrufen, holt Frau Maschek schon mal das Auto aus der Garage.

Die Autotür fliegt auf und Robin springt raus.

»Los, Paul, wir schauen uns die Tiere an!«, ruft er aufgereggt.

Paul schaut sich zögernd um, rümpft die Nase und zieht schnell seinen Pulli hoch: »Puh, hier stinkt's!«

»Landluft ist kein Rosenduft«, reimt Robins Mutter fröhlich. »Mehr davon gibt's im Kuhstall.«

»Ja, wir gehen in den Kuhstall!«, ruft Robin begeistert. »Komm, ich zeige dir Anton.« Robin rennt los und Paul trottet langsam hinterher.

»Ihr findet mich im Laden!«, ruft ihnen Frau Maschek noch hinterher. Vorsichtig öffnet Robin die knarrende Stalltür.

»Muh Muh Muhuh«, tönt es vielstimmig und vierzig große braune Kuhaugen mustern die Eindringlinge skeptisch. Paul bleibt stehen und hält sich die Nase zu. »Mann, das stinkt ja schrecklich. Müssen wir da rein?«, beschwert er sich unwillig.

»Hier drinnen ist es nicht mehr so schlimm, nun stell dich nicht so an«, lockt Robin. Mutig wagt sich Paul ein paar Schritte weiter in den Stall hinein. Klatsch! Ein Rinderschwanz landet genau in seinem Gesicht.

»Aua, du blöde Kuh!«, brüllt Paul total erschrocken und springt zur Seite. Sein Fuß versinkt in etwas Warmem und Weichem.

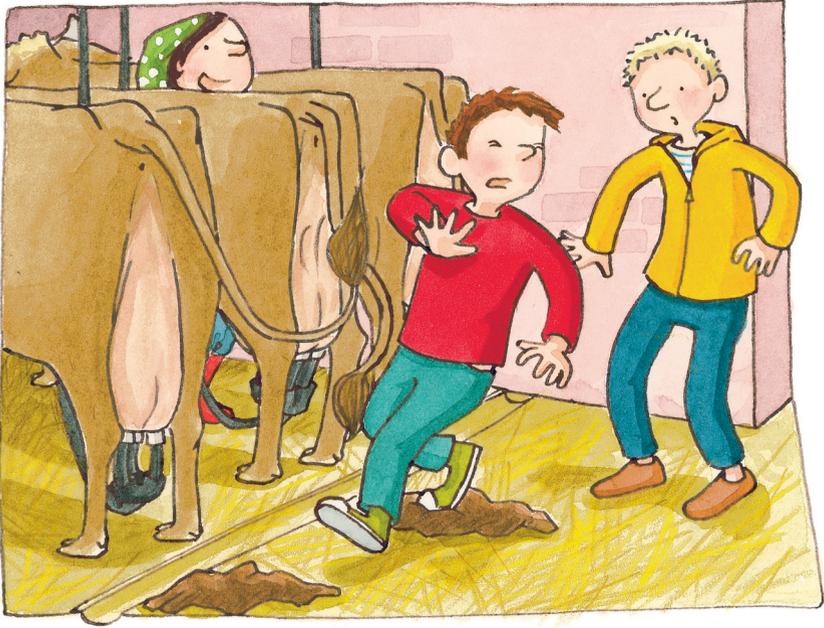
»Hallo, das war die Rinderschwanz-Fliegenklatsche«, tönt es fröhlich aus dem Dunkel des Stalls und ein quietschgrünes Kopftuch mit einem frechen Gesicht darunter taucht auf. Die kleine Frau steckt in einem schmutzigen blauen Overall und arbeitet sich mühsam unter der Kuh hervor.



Von Bauernhöfen und Biolebensmitteln

Es gibt herkömmliche Bauernhöfe und Biohöfe, die ohne Pflanzenschutzmittel, mit wenig Dünger und sehr umweltbewusst arbeiten. Die Tiere bekommen natürliches Futter und haben mehr Auslauf. Auf einigen Bauernhöfen kann man einkaufen und sich ein Bild vom vielfältigen Hofleben machen. Man kann nicht sagen, dass Bio-Obst und -Gemüse grundsätzlich die wertvolleren Lebensmittel sind. Das hängt von der Sorte und z. B. dem Frischezustand ab. Jeder Apfel verliert Vitamin C, wenn er lange im Laden liegt. Der Geschmack und der Geruch sind bei Bioprodukten oft intensiver und sie haben weniger Schadstoffe. Biolebensmittel erkennst du am »Bio-Siegel«.

»Entschuldigung, ich habe gerade die Melkmaschine angehängt, da wird schon mal mit dem Schwanz gewedelt. Ah, hallo Robin«, freut sie sich über den Besuch.



»Hallo, Emma«, grüßt Robin.

»Und, alles klar bei dir?«, will Emma von Paul wissen, der seine Backe reibt und mit entsetzten Augen auf seinen rechten Turnschuh starrt. Und dann erschüttert ein durchdringendes »liiiiiiiihhh« den ganzen Kuhstall.

»Ups, du bist in Lisas Kuhfladen gelandet«, stellt Emma gelassen fest und beseitigt kurz entschlossen den größten Mist mit einem Stroh Bündel. Paul trägt es mit Fassung, beobachtet Emma schweigend und mit einem »Musst du halt zu Hause in die Waschmaschine werfen« ist das Thema für Emma erledigt.

»Mutprobe, hier steck mal den Finger rein«, lenkt sie ihn schnell ab und streckt ihm einen Melkbecher entgegen. Völlig überrumpelt macht Paul, was Emma sagt.

»Autsch, das reißt mir ja die Finger ab!«, ruft er empört und zieht schnell die Hand zurück. Robin steht mit einem vielsagenden Grinsen daneben.

»Tut das den Kühen nicht weh?«, will Paul wissen, der sich schnell von dem Schreck erholt und seinen stinkenden Schuh scheinbar schon vergessen hat.

»Nein, im Gegenteil«, lacht Emma, »die Kühe finden das angenehm.«

Paul schaut verwundert auf die Euter, an denen die Melkbecher baumeln und will noch wissen, was mit der Milch passiert.

»Wird getrunken und verarbeitet, zu Käse und Quark und so, willst du mal probieren?«

»Ne danke, ich trinke nur Milch aus der Tüte«, lehnt Paul leicht angeekelt ab.

»Was glaubst du denn, woher die Milch aus der Tüte kommt?«, fragt Emma.

»Keine Ahnung«, sagt Paul. »Etwa von dieser Kuh?«, fragt er und verzieht das Gesicht.

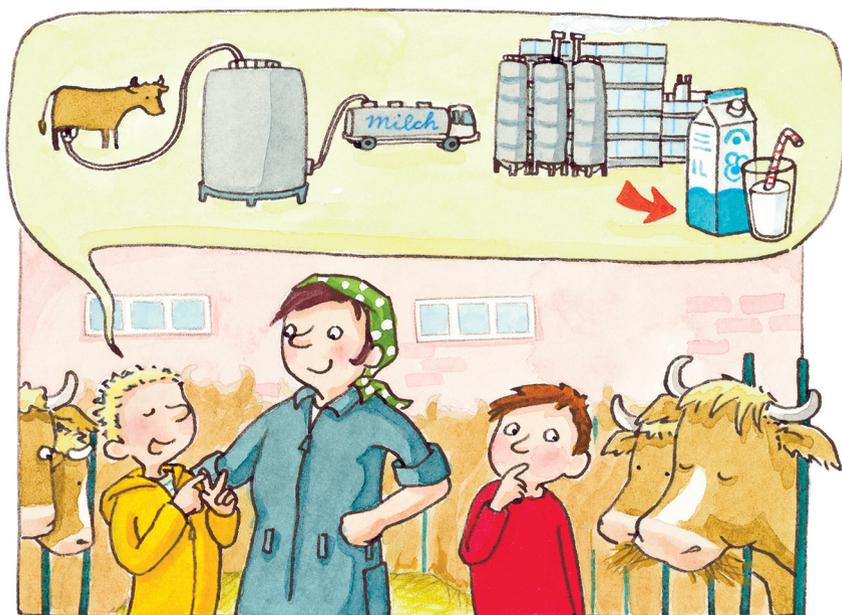
»Na klar, oder hast du geglaubt, Milch regnet vom Himmel? Sag mal, du warst wohl noch nie auf einem Bauernhof«, meint Emma und wendet sich Robin zu. »Erklär mal deinem Freund, was mit der Milch passiert. Du hast doch den Melkkurs mitgemacht.«

Mit wichtiger Miene erklärt Robin: »Also, die Milch

kommt in einen großen Tank. Dann wird sie von einem riesigen silbernen Tankwagen abgeholt. Der fährt dahin, wo noch mehr Milch gesammelt wird. Die Milch wird hoho...mo...homoliert und pastisiert. Dann kommt sie in die Milchtüte und wir können sie kaufen.«

»Hey, super, Robin«, lobt Emma begeistert, »fast richtig. Du meinst wohl homogenisiert und pasteurisiert. Einen Teil der Milch verarbeiten wir hier am Hof zu Sahne, Käse und Butter. Wenn ihr wollt, könnt ihr den Käse im Laden probieren.«

»Wie probieren?«, fragt Paul, »das ist doch alles in Plastikverpackungen?«





Von der Kuh ins Glas

Die unbehandelte Milch, die Rohmilch, wird im Sammelwagen zur Molkerei transportiert und dort kontrolliert. Wenn alles ok ist, wird die Milch in Rahm (Milchfett) und Magermilch getrennt. Dann entscheiden sich die Leute von der Molkerei, was für eine Milch sie haben wollen, und setzen das Fett wieder zu. So entsteht Magermilch, Vollmilch oder fettarme Milch. Die Milch wird dann durch ganz feine Düsen gepresst, die Fetttropfchen werden winzig klein und können sich nicht mehr oben auf der Milch absetzen wie bei der Rohmilch. Diese »homogenisierte« Milch wird anschließend noch erhitzt, das nennt man »pasteurisieren«. Dadurch bleibt sie länger haltbar.

»Nein«, meint Emma kopfschüttelnd, »bei uns sind die Sachen frisch, und bevor du was kaufst, kannst du probieren, ob es dir schmeckt.«

»Und wenn nicht?«, fragt Paul nach.

»Dann kaufst du eben nicht und probierst was anderes.«

»Das ist ja cool. Wir gehen jetzt probieren«, sagt Paul zu Robin und rennt zur Stalltür.

»Stooop!«, schreit Robin, »ich will noch zu Anton.«

»Zu Anton? Anton wurde geschlachtet, wer weiß,

vermutlich haben sie Hackfleisch aus ihm gemacht«, murmelt Emma leise.

»Hackfleisch, du meinst ein echter Burger ist er jetzt?«, fragt Paul ziemlich taktlos. »So wie die Hamburger aus der Tiefkühltruhe?«

»Was weiß ich, keine Ahnung. Wisst ihr, die Tiere werden zum Schlachthof gebracht und dann getötet und anschließend als Tierhälften an Metzgereien und den Großhandel verkauft und dort verarbeitet«, sagt Emma, fährt sich mit der Hand über die Stirn und schiebt mit dem Fuß ein paar Strohhalme zur Seite.



Was man mit Grundnahrungsmitteln alles machen kann

Grundnahrungsmittel werden in großen Fabriken, beim Bäcker, Metzger oder auch zu Hause weiterverarbeitet. Du hast bestimmt schon Käse gerieben oder beim Metzger zugesehen, wie er Hackfleisch macht. Aus Getreidekörnern mahlt man Mehl, aus Milch wird mit Hilfe von besonderen Bakterien Joghurt oder Käse hergestellt.

Manchmal werden Grundnahrungsmittel sogar so verändert, dass du sie nicht mehr erkennst. Tofukäse wird aus Sojabohnen gemacht, Chips aus Kartoffeln und Schokoküsse bestehen innen aus gezuckertem Eiweißschaum.

»Ja, ich weiß schon, zu Gulasch, Schnitzel, Wurst und so«, ergänzt Robin und schluckt.

»Und zu Burgern«, sagt Paul.

»Na, du liebst wohl Burger.« Emma lächelt schwach. Dann wird sie wieder energisch. »So, ihr beiden, jetzt muss ich aber weitermachen, sonst treten mir die Kühe gleich in den Hintern. Wenn ihr Lust habt, lauft in die Backstube, dort backt Maria Brötchen und Kekse.«

»Hallo, Robin, ihr kommt genau richtig«, empfängt eine weißgekleidete, rundliche Frau mit völlig mehlverstaubten schwarzen Haaren Paul und Robin. Schweißperlen stehen ihr auf der Stirn.

»Dich kenn ich noch nicht«, versucht Maria den Lärm in der Backstube zu übertönen und strahlt Paul mit ihren blauen, lachenden Augen an.

»Das ist Paul, mein Freund!«, schreit Robin zurück. Paul steht da und staunt. Überall züngeln orangefarbene Flammen in Öfen, in denen unzählige Brote braune Krusten bilden.

Es ist heiß. Riesige Schüsseln drehen sich auf großen Maschinen. Es ist laut und ... es riecht gut. Auf langen Tischen liegen helle und dunkle Brote. Obst- und Streuselkuchen stehen in den Regalen. Auf meterlangen Blechen reihen sich Hunderte von Plätzchen aneinander und verbreiten einen köstlichen Duft.

»Hier, frisch aus dem Ofen. Wollt ihr mal probieren? Die sind eine Spezialität von mir.«



Brot – auf der ganzen Welt ein wichtiges Nahrungsmittel

Brot kennt man auf der ganzen Welt – seit über tausend Jahren. Es ist eines der wichtigsten Nahrungsmittel. Brot enthält fast alles, was du zum Leben brauchst.

Man kann es aus verschiedenen Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Gerste und Hafer herstellen. Die Getreidekörner, der Mais oder die Hirse werden zu Mehl gemahlen und mit Wasser vermischt. Daraus wird ein Teig geknetet und gebacken. Das ist das einfachste und älteste Brotrezept. Dieses Brot wird beim Backen aber sehr hart. Backpulver oder Hefe machen das Brot locker.

Baguette ist das Brot der Franzosen, Fladenbrote werden in den arabischen Ländern gegessen, die Amerikaner lieben das Toastbrot und die Mexikaner die Tortillas.

Als könnte sie Gedanken lesen, hält Maria den Jungs eine Schüssel mit herrlich duftenden Johannisbeerplätzchen unter die Nase.

»Mmh, die sind aber lecker«, meint Paul, nimmt sich gleich noch zwei und schleckt erst mal genüsslich den Zuckerguss ab.

»Stopp!«, schreit Maria, als sich Paul und Robin mit



beiden Händen die Taschen vollstopfen wollen. »Macht mal die Augen zu und den Mund auf.« Honigsüße Kekse zerfließen buttrig, nussig auf der Zunge und schmecken nach ... Weihnachten.

»Das ist meine neueste Erfindung, die könnt ihr ab heute im Laden kaufen. Die anderen Leckereien natürlich auch«, strahlt Maria stolz.

»Ich nehme welche mit«, ruft Paul begeistert. »Und was macht ihr mit den vielen Broten und Brötchen?«, will er noch wissen.

»Die verkaufen wir hier im Laden oder auf dem Markt und einen Teil liefern wir an Bäckereien. Wollt ihr ein paar Brötchen mitnehmen?«

»Na klar«, rufen die Jungs wie aus einem Mund. »Dann können wir zu Hause Cheeseburger machen«, ergänzt Paul begeistert.

Und dann machen sie sich auf den Weg, von Maria ausgestattet mit einer Plätzchentüte und ofenwarmen Brötchen. Mit vollen Bäuchen und ausgebeulten Taschen erscheinen Paul und Robin im Hofladen. Robins Mutter probiert gerade verschiedene Käsesorten. Im Einkaufswagen liegen Möhren neben dunklem Mehl und Joghurtbechern. Rote Paprika und gelbe Weintrauben schauen aus braunen Papiertüten hervor, ebenso wie grüner Kopfsalat und saftige Tomaten.

»Schau mal, Nachtisch!« Stolz hält Robin seiner Mutter die Kekstüte unter die Nase, während Paul die Brötchen aus seiner Tasche zieht.

»Na, da war Maria ja mal wieder großzügig. Habt ihr überhaupt noch Hunger oder kommen euch die Kekse schon zu den Ohren heraus?«, fragt Frau Maschek und lächelt verständnisvoll.

»Wir haben Hunger, Hunger, Hunger, wir wollen Cheese-Cheeseburger«, singen die Jungs im Hip-Hop-Rhythmus.

»Oh, das ist eine prima Idee! Vorher findet allerdings eine Großreinigung statt«, meint Frau Maschek mit

Blick auf die mehlbestäubte Jacke von Robin und auf Pauls rechten Schuh. Sie gehen zur Kasse, bezahlen und machen sich auf den Heimweg. Aufgeregt erzählen die beiden von ihren Erlebnissen. Im Auto riecht es nach Kuhstall.

»Schuhe aus, Jacken aus und Hände waschen!«, ruft Frau Maschek, als sie die Haustür aufschließt. Widerwillig gehorchen die Jungen, ziehen die dreckigen Schuhe vor der Haustür aus, hängen die Jacken in die Garderobe und verschwinden dann im Badezimmer. Robins Mutter hört, wie die Jungen kichern und sich gegenseitig nass spritzen.

»Wolltet ihr mir nicht beim Kochen helfen?«, ruft sie in den Flur.



»Ich dachte, es gibt Cheeseburger?«, fragt Paul wenig später, als die beiden in die Küche stürmen.

»Klar, die machen wir doch jetzt«, sagt Robins Mutter und legt Karotten, Salat und Zwiebeln auf den Küchentisch.

»Aus diesem Zeugs sollen Cheeseburger werden?«, empört sich Paul und hält die Karotten hoch. »Diese Möhren haben ja grüne Haare, sehen aus wie Hasenfutter und so was soll ich essen?«

»Na klar, dann wachsen dir Hasenzähne und große Ohren, damit du besser hören kannst«, spottet Robins Mutter und lacht.

»Warte mal ab«, meint Robin, »Mamas Cheeseburger sind total lecker.«

»Robin, hol mir mal das Hackfleisch und den Käse aus dem Kühlschrank«, bittet ihn seine Mutter.

»Igitt, das Fleisch blutet ja!«, ruft Paul, als er das Hackfleisch sieht.

»Was ist los mit dir? Hast du noch nie Fleisch gesehen?«, fragt Frau Maschek etwas verwundert.

»Doch klar, aber die Burger liegen bei uns fertig in der Tiefkühltruhe, die Brötchen sind in der Plastiktüte, die Möhren kommen aus der Dose, aber den Cheeseburger, den holen wir sowieso meistens im Burgerladen um die Ecke.«

»Aah«, meint Robins Mama, »das ist auch eine Möglichkeit.«



Fertignahrungsmittel

Du hast bestimmt schon mal Tütensuppe oder Tiefkühlpizza gegessen. Diese Lebensmittel sind schnell zubereitet, meist muss man sie nur noch warm machen. Sie sind geputzt, vorgekocht, in Dosen verpackt, getrocknet oder tiefgekühlt. Bei der Verarbeitung gehen aber oft Farbe, Geschmack und Geruch verloren. Damit diese Lebensmittel schmecken und schön aussehen, müssen verschiedene Sachen, wie z. B. Farbstoffe, hinzugefügt werden. Die Herstellung solcher Lebensmittel kostet viel Geld und die Verpackungen belasten unsere Umwelt.

Ruck, zuck hat Frau Maschek die Zutaten in einer Schüssel gemischt und mit der tatkräftigen Unterstützung von Robin und Paul sind die Burger im Nu fertig. Auf dem Tisch stehen bereits die frischen Brötchen von Maria, der Salat, der Gouda-Käse und das Ketchup. Hungrig stapeln Robin und Paul ihre Cheeseburger.

»Mmh, schmeckt echt lecker«, meint Paul spontan nach dem ersten Bissen in den saftigen Cheeseburger. »Ganz anders als bei uns zu Hause. Und wenn es nach mir ginge, könnte jetzt jeden Tag so ein Bauernhof-Backstuben-Burger-Tag sein!«



SELBER HERSTELLEN MACHT SPASS UND SCHLAU

Es ist ein Familienereignis, wenn sich alle gemeinsam an der Speiseplanerstellung, am Einkauf und an der Vor- und Zubereitung des Essens beteiligen. Die Erfahrungen, die du dabei machst, kannst du sogar in der Schule gut gebrauchen. Kinder, die im Haushalt mithelfen, haben oft bessere Schulnoten. Denn du übst ganz nebenbei zu planen, zu organisieren und zu rechnen. Beim Einkaufen lernt man mit Zahlen und Gewichten umzugehen. Beim Kochen musst du auf die Zeit achten, damit Kartoffeln, Hähnchenbrust und Gemüse gleichzeitig auf den Tisch kommen. Schnippeln, Schälen und Rühren ist Gehirn-jogging und beim Abschmecken trainierst du deinen Geschmackssinn.

Verabrede mit deinen Eltern, dass du einmal in der Woche für eine Mahlzeit verantwortlich bist. Du kannst so richtig kreativ sein und kochen, worauf du Lust hast. Außerdem kannst du deinen Gerichten lustige oder schaurige Namen geben. Aus der blutroten Tomatensuppe wird dann eine »Vampirsuppe« und aus dem Wurstsalat ein »Tante-Rosa-Fraß« – du wirst sehen, dann schmeckt es gleich noch besser.



REZEPT: BRÖTCHEN ZUM SELBERBACKEN

Vielleicht hast du beim Lesen Appetit bekommen und möchtest auch etwas Leckerer backen wie Maria. Dann versuch doch mal Folgendes:

Schnelles Brötchenrezept für zu Hause

Du brauchst:

- ☀ 1 große Schüssel
- ☀ 1 Kochlöffel
- ☀ 1 Backblech mit Backpapier

Und für den Teig:

- ☀ 150 Gramm Weißmehl
- ☀ 100 Gramm Vollkornmehl
- ☀ 30 Gramm Haferflocken
- ☀ 3 Teelöffel Backpulver
- ☀ 1 Prise Salz
- ☀ 250 Gramm Magerquark
- ☀ 1 Ei

Gib die Zutaten in eine Schüssel und verrühre alles gut miteinander. Knete so lange, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Forme Brötchen und backe sie bei 200 Grad ca. 15 Minuten im Backofen. Du kannst den Teig mit Nüssen, Sonnenblumen- oder Kürbiskernen,

Mohn, Sesam oder Kräutern »aufpeppen«. Diese Brötchen wären dann eine prima Basis für deinen selbst hergestellten Burger. Oder du gibst noch Honig, Zimt, Nüsse und kleingeschnittenes Trockenobst zum Brötchenteig. Dann bekommst du leckere Frühstücksbrötchen.

