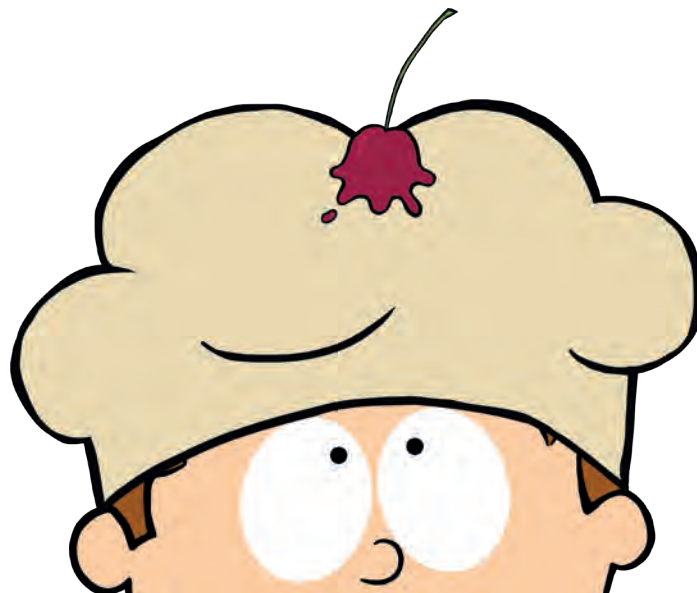


JETZT IST ES DEINS...

Wer
bist
du?

~~Das~~ allwissende^s Ernährungsbuch
Mein **ISST**



WAS DRIN IST

KNIETZSCHE SAGT HALLO

- 06 Ab durch die Röhrenrutsche
- 08 Zähne zeigen
- 10 Sabbern macht Sinn
- 12 Darm-Alarm
- 14 Pupsen für Profis
- 16 Kraftstoff Ballaststoff

SICHERHEITSTIPPS

- 20 Safety-first

AQUARIUMMENSCH

- 22 Der Wasser-Fall

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

- 34 Darwina isst ausgewogen
- 36 Treibstoffkunde
- 38 Supermarkt-Safari

SÜSS WIE ZUCKER

- 42 Zucker-Invasion
- 46 Zucker-Flash

VOLLE VERPUFFUNG

- 48 Wir sind fett Mathe

ERNÄHRUNGSFORMEN

- 50 Ich sag MUH!
- 54 Ach du dickes Ei
- 56 Das Eier Einmal Eins

ÖKOBILANZ

- 60 Prima Klima?!
- 62 Futter dich durch deine Heimat
- 66 Saisonkalender
- 70 Lebensmittelverschwendung

GESCHMACKSKNOSPEN

- 72 Alles Geschmackssache
- 74 Selbstversuch für Fressmutige

FAIRER HANDEL

- 76 Warum ist die Banane fair?
- 78 Dein Teller auf Weltreise

STREBERALARM!

- 82 Königlicher Besuch? Keine Panik!
- 84 Serviette Ahoi!
- 86 Wie du einen guten Eindruck machst
- 90 Was ist was beim Kochen
- 92 Dein Lieblingsessen

SCHLUSSWORT

- 94 Mann-oh-Mann, war das lecker!

REZEPTE

- 18 Mega-Müsli
- 24 Schmusie
- 26 Hefeteig-Mildred
- 28 Werde Bürgermeister/in
- 30 Piratenblut & Klabautermayo
- 32 Fritten voraus!
- 40 Pop, pop, pop, Popcorn

HUNGER

- 44 Happy-Kuchen
- 52 Wunschbuletten
- 58 Eiertanz
- 64 Lebkuchen-Knietzsche
- 68 Auf die Löffel, fertig, los...
- 75 Brauselimo
- 80 Picknicksalat
- 88 Spaghetti To & Bo

ICH HAB DICH
ZUM FRESSEN GERN



HE DU!

Wenn es schon keine zwei gleichen Möhren oder Eier auf der Welt gibt, dann halten wir das auch so.

Dieses Buch ist einmalig, weil du alles reinschreiben, reinmalen, reinkritzeln und reinkleckern kannst, was du willst. Hier landen deine Ideen und Notizen aus dem Ernährungsuniversum und wenn du willst, kannst du sogar reinspucken... iiiih, nicht sofort, erst auf Seite 11, also echt...

Dieses Buch weiß irgendwann alles, was du willst. Und ich weiß jetzt schon, dass du auch so eine Spezial-Gurke wie ich bist. Du lässt dir dein Essen nicht einfach vorsetzen, du willst Bescheid wissen bevor du dir etwas in den Mund steckst... ich glaube, wir werden viel Spaß zusammen haben, guten Appetit!

Dein
Knietsche



ZÄHNE ZEIGEN

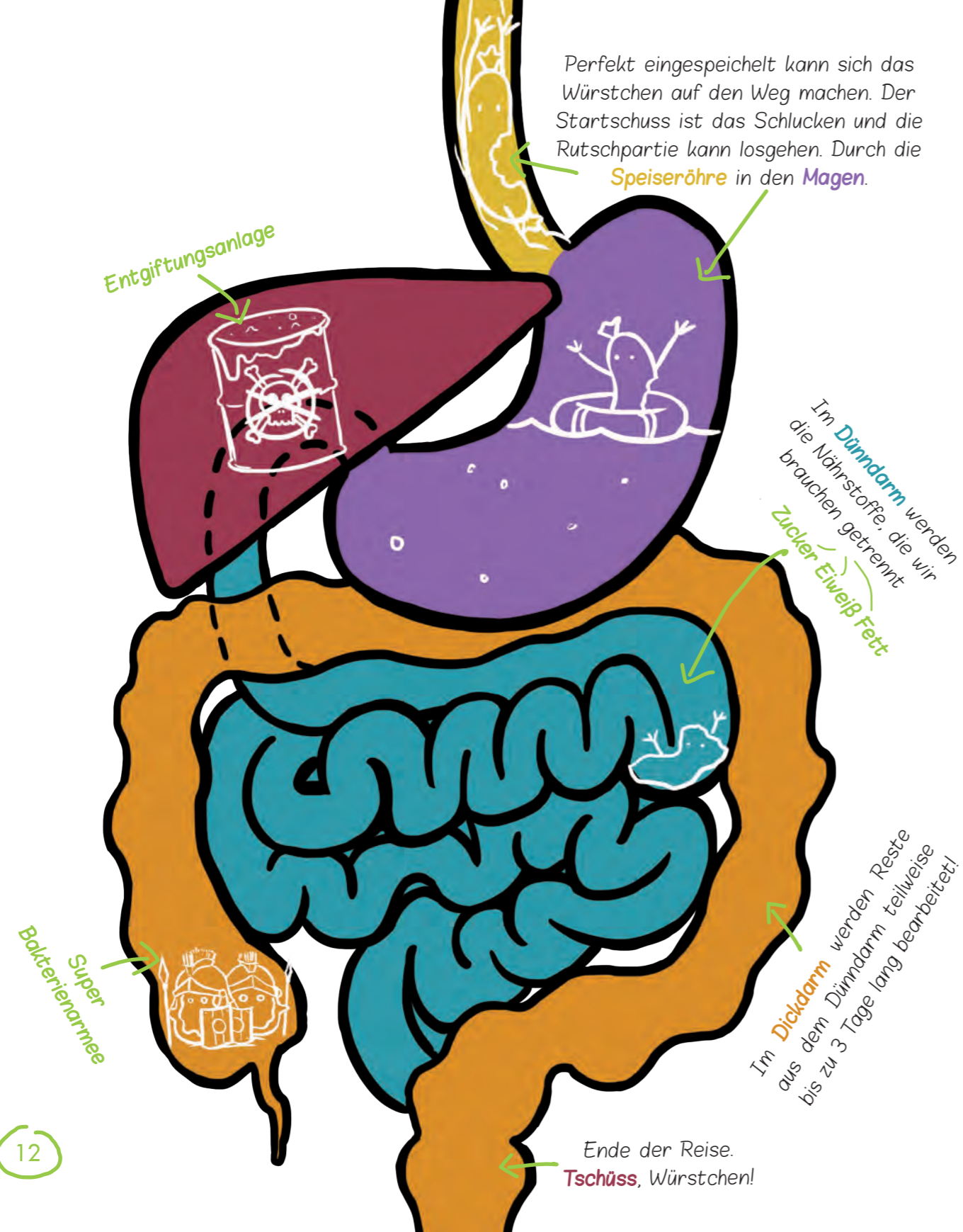
Unsere Zähne zermahlen in einem Leben durchschnittlich 18 Tonnen (!!!) Lebensmittel.

Beim Kauen übt ein Mahlzahn bis zu 80 Kilogramm Druck auf einen Quadratcentimeter aus. Hilfe kommt vom Härtesten, was unser Körper produzieren kann: **dem Zahnschmelz.**



Zucker wird im Zahnbelag in Säuren umgewandelt und diese fieses Zuckersäuren sind die Hauptursache von Karies.

Spinat, Mohn, Salat, Hamsterfüße - Essen kann ganz schön peinlich werden, wenn es in den Zähnen oder in der Zahnspace hängen bleibt.
Mal oder kleb Norbert den schlimmsten Horrormund, den du dir vorstellen kannst.



DARM-ALARM

Der **Magen** ist ein großer Muskel, der sich wie ein Ballon ausdehnen kann. Säuren und Magensäfte mischen sich durch Wellenbewegungen mit dem Essensbrei und verdünnen alles noch ein bisschen mehr. Flüssig flutscht besser und es kann weiter gehen in den **Dünndarm**. Andere Organe müssen jetzt auch mitarbeiten, zum Beispiel entgiftet die **Leber** die Nährstoffe.

Blutkörperchen transportieren die Nährstoffe dann zu allen anderen Körperteilen und versorgen sie mit der Kraft, die Dinge wachsen lässt:



Der **Dickdarm** ist von einer millionenstarken Bakterienarmee besiedelt, der Darmflora. Diese Bakterienarmee gewinnt selbst aus den unverdaulichen Resten der Würstchenhülle noch Mineralien und Vitamine. So stärken die Bakterien unsere Abwehrkräfte.

Aber so machen sich unsere Untermieter auch bemerkbar. Pro Mahlzeit entwickeln sie bis zu 1,5 Liter Gas. Zum Glück wird nur ein kleiner Teil zu einem Pups.

KRAFTSTOFF BALLASTSTOFF



Was von pflanzlicher Nahrung nicht verdaut werden kann, nennt man Ballaststoffe. Sie sind in Vollkornprodukten, Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchten zu finden. Obwohl der Name so klingt, sind sie keine Belastung, sondern helfen uns dabei, Ballast abzuwerfen.

Ballaststoffe nehmen auf ihrer Reise durch den Körper überall Wasser mit, das fängt schon im Mund mit dem Speichel an. Dadurch blähen sie sich auf und sorgen dafür, dass wir uns satt fühlen. Während um sie herum alles verwertet wird, rutschen die Ballaststoffe unbehellig bis in den Dickdarm. Hier wird ihnen das Wasser wieder abgenommen und alle Mineralien werden abgezogen. Der letzte Rest findet den Weg zum Ausgang – und flutscht raus.

Der Darm ist der Chef in unserer ganzen Energieversorgung! Nur wenn man gut verdaut und regelmäßig alles wieder loswird, bleibt man gesund. Wenn's mal klemmt, kann man mit dem richtigen Essen nachhelfen. Mein garantiert sicherer Durchputzer ist die Ballaststoffgranate Sauerkraut!



TIPP FÜR KLUGSCHEISSER

Unsere Toilette ist eigentlich eine Fehlkonstruktion. Wenn man aufrecht auf der Kloschüssel sitzt und Rücken und Beine einen 90 Grad Winkel bilden ist der letzte Teil des Darms abgelenkt. Bei einem Winkel von 20 Grad zeigt der Darmausgang gerade nach unten, das erleichtert und beschleunigt das Geschäft. Also ab in die Hocke oder Knie zur Brust, wenn's mal schnell gehen soll!



90 Grad Winkel: Klemmgefahr!



20 Grad Winkel: optimale Auswurf-Position

DER WASSER-FALL

Wir können mehrere Wochen ohne Essen überleben, aber nur sehr kurz ohne Trinken. Wenn du ein Aquarium wärst, dann ist nur das oberste Drittel hartes Zeug wie Knochen oder Knorpel. Der größte Teil ist Wasser!

Wasser ist für uns lebenswichtig und deshalb müssen wir täglich mindestens zwei Liter in uns rein schütten, damit alles flutscht. Wasser hält das Blut flüssig, es sorgt für den Transport von Sauerstoff und regelt unsere Körpertemperatur. Wenn der Körper nach einem Fußballspiel vor lauter Anstrengung glüht, kühlt uns das Schwitzen wieder auf die Normaltemperatur runter. Wahnsinns-Zeug, dieses Wasser.

Bei uns kommt es als Trinkwasser einfach aus dem Hahn. Sauber und gesund, sogar angefüllt mit Mineralstoffen wie Calcium und Magnesium, die wichtig sind für unsere Knochen und Muskeln. Wir trinken es nicht nur, sondern kochen damit, duschen, spülen oder gießen die Blumen – das alles ergibt pro Kopf und Tag ungefähr 120 Liter.

Was für uns selbstverständlich ist, ist woanders Mangelware. Jeder dritte Mensch auf der Welt leidet an Wassermangel. Deshalb treten inzwischen immer mehr Leute der Selbstverständlichkeit in den Hintern und bringen dem Wasser mehr Respekt entgegen.



YO, RESPEKT!

Unser Gehirn besteht zu 75% aus Wasser – also kann man es ja auch mal dafür benutzen, Wasser zu sparen. Hahn zu drehen beim Einseifen oder Zähneputzen... duschen statt baden... hier ist Platz für deine Einsätze als Wasser-Retter...



Wenn dein Hirn auf der gedanklichen Wasserrutsche so richtig in Fahrt gekommen ist, kannst du dir ja noch eine extra Runde nasse Gedanken machen. Wasser ist nicht unendlich, die Wasserspiegel sinken und Umweltschützer haben ausgerechnet, wie viel Wasser für die Herstellung von bestimmten Produkten benötigt wurde. Diese Menge nennen sie **virtuelles Wasser**. Schau dir das mal an:

1 Kilo Rindfleisch

15 000 Liter Wasser

28 volle
Badewannen

1 Kilo Reis

1900 Liter Wasser

1 Kilo Kartoffeln

100 Liter Wasser

Für Tierschützer sind die riesigen Wassermengen, die man für ein Schnitzel braucht natürlich Wasser auf die Mühle. Wer weniger Fleisch ist, hilft also Wasser sparen. Darauf ein Tofu Würstchen!

Und was denkst du so?

HEFETEIG-MILDRED

WIE DU'S MACHST:

Milch, Butter, Zucker und Salz in einem Topf mischen und lauwarm werden lassen. Die Hefe darin auflösen, alles zusammen mit dem Mehl und dem Ei in der Schüssel zu einem Teig kneten. So lange der Teig klebt, einfach noch etwas Mehl dazu streuen. Den fertigen Teig zudecken und an einem warmen Ort etwa 1 Stunde in Ruhe lassen, damit er aufgehen kann. Das Blech legst du mit Backpapier aus.

Jetzt kann's richtig losgehen: Lass eine Ladung Mehl auf deine Arbeitsfläche rieseln und schnapp dir eine Hand voll Teig. Den rollst du dann flach aus. Jetzt legst du die ausgeschnittene Mildred-Schablone auf den Teig und schneidest mit einem Messer die Form aus. Deine Mildred kannst du jetzt aufs Blech legen und lässt ihr nochmal 20 Minuten Zeit zum Aufgehen.

Währenddessen kannst du den Ofen auf 200 Grad vorheizen und das Gelbe aus dem Ei holen. Vorsichtig aufschlagen und mit zwei kleinen Schüsseln weiß und gelb trennen. Mit dem verrührten Eigelb kannst du Mildred einpinseln und sie dann 20 Minuten backen.

WAS DU NOCH MACHEN KANNST:

Aus dem restlichen Teig kannst du Milchbrötchen oder Kunstobjekte backen.

TIPP!

Oder Brötchen für deine Burgerstullen herstellen. Dafür nimmst du statt Zucker etwas Salz, teilst den Teig in 6 Stücke und formst Kugeln draus. Wenn du sie mit Eigelb einpinselst, kannst du Sesam oder Mohn drüber streuen, das klebt perfekt. Bei 200 Grad werden deine Brötchen in 25 Minuten goldbraun und lecker.

Was du brauchst:

- 125 ml Milch
- 25 g Butter
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 1/2 Würfel Hefe
- 300 g Weizenmehl
- 1 Ei
- 1 Eigelb zum Bestreichen

Was du noch brauchst:

- Papier zum Durchpausen
z.B. weißes Back- oder
Brotpapier
- Stift und Schere



Schoko-
verzierung
Sesam



Ich hab Tiere zum fressen gern.



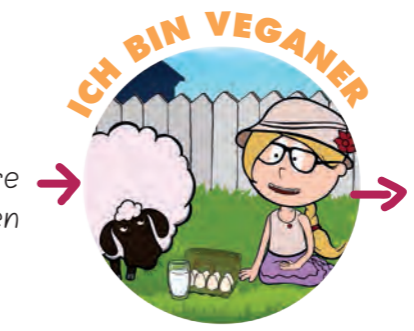
Achte drauf, dass die Tiere gut behandelt wurden, bevor sie in der Wurst landen.

Ich mag Tiere und will keins essen.



Achte drauf, dass du genug Eiweiß bekommst! Das steckt zum Beispiel in Nüssen und Hülsenfrüchten.

Ich mag Tiere und will nicht mal ihre Milch oder Eier essen



Wenn du kein Zwerg bleiben willst, brauchst du ausreichend Nährstoffel Deshalb raten Fachleute davon ab, dass Kinder sich vegan ernähren. Es wäre ziemlich kompliziert, alles zu organisieren, was der Körper braucht. Regelmäßige Checks beim Arzt sind Pflicht.

Ich mag keine Tiere.



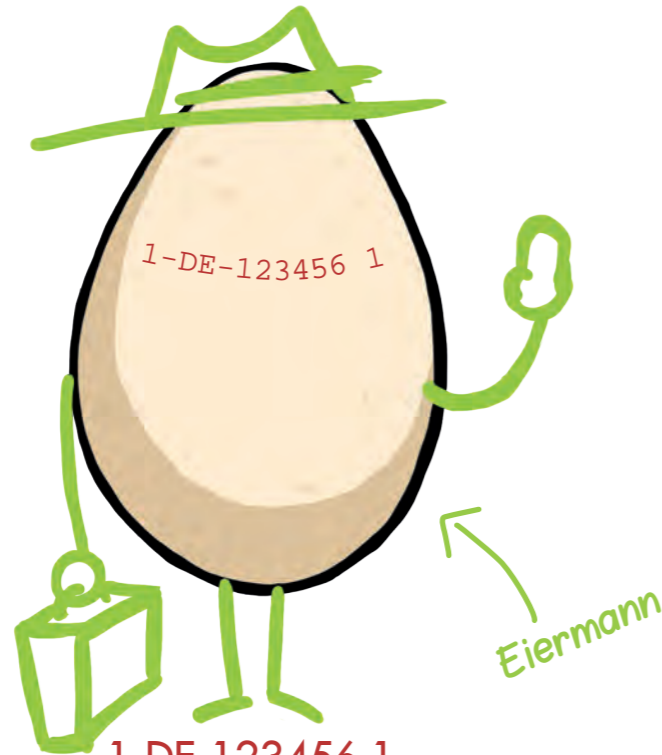
Geh, und such dir ein Tier, das mit dir befreundet sein will. Dann wird dein Leben schöner!

ACH DU DICKES EI

Bio

„Ich wollt' ich wär ein Huhn, ich hätt' nicht viel zu tun, ich legte täglich nur ein Ei und sonntags auch mal zwei.“ (Die Goldene Sieben, 1936)

Ganz so happy und faul ist das Hühnerleben leider nicht immer. Über den Code auf dem Ei, kannst du den Wohnort des zuständigen Huhns genau zurückverfolgen und die erste Ziffer verrät, ob es mehr oder weniger glücklich lebt.



Die erste Ziffer steht für das Haltungssystem:

- 0 = ökologische Erzeugung
- 1 = Freilandhaltung
- 2 = Bodenhaltung
- 3 = Käfighaltung

Herkunft:
DE = Deutschland

die Nummer
des Betriebs

Stallnummer

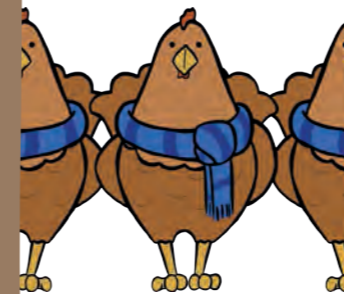


0 = Ökologische Erzeugung

Das Huhn hat echt Schwein gehabt. Es heißt Bio-Huhn und kann vom Stall nach draußen spazieren. Im Stall dürfen höchstens 6 Hennen auf einem Quadratmeter leben, und insgesamt maximal 3.000.

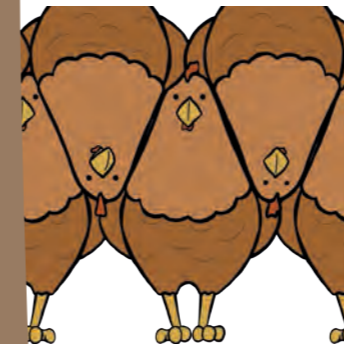
Draußen hat jedes Huhn Anspruch auf 4 Quadratmeter, damit es scharren und picken kann.

Die coolsten Bauern füttern ihre Hühner sogar nur mit biologischem und selbst hergestelltem Futter. Und im Krankheitsfall bekommen sie homöopathische Arzneimittel und Naturheilmittel.



1 = Freilandhaltung

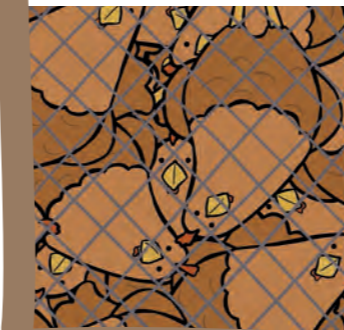
Die Auslauffläche ist gleich, aber der Bauer darf bis zu 6.000 Hühner in einer Herde halten. Bio-Futter gibt es nicht mal an Geburtstagen. Um den Stall herum wird es meistens eng und vollgekackt, deshalb muss der Halter auf Hygiene und die Gesundheit der Hühner achten.



2 = Bodenhaltung

Das Huhn lebt in einer Halle und muss sich einen Quadratmeter mit bis zu 8 anderen Hühnern teilen. Es gibt sogar Doppelstockbetten, also Volierenhaltung.

Die Platznot macht die Hühner oft aggressiv. Damit sie sich bei Hühnerschlägereien nicht verletzen, werden ihnen Schnabel und Flügel gestutzt.



3 = Käfighaltung

Ohne Tageslicht lebt das Huhn im eingesperrt im Käfig. Bis zu 10.000 Hühner werden so in eine Halle gepfercht, dass das Huhn kaum auf einem Bein stehen kann. Damit die Eier gleich auf ein Fließband rollen können, müssen die Hennen auf schrägen Gitterböden stehen und scheuern sich an den Gittern oft die Flügel auf.

Käfighaltung ist seit 2010 in Deutschland verboten!

PICKNICKSALAT

WIE DU'S MACHST:

Deine Wunschzutaten waschen, trocken schütteln und klein schnippeln.

JOGHURT & BALSAMICO DRESSING:

Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel verrühren. Salz, Pfeffer, Zitrone und Agavensirup am Schluss so dazu geben, dass es dir schmeckt.

Deine Wunschzutaten kannst du in einem Glas so schichten, dass es dir gefällt. Kurz vor dem Essen das Dressing ins Glas gießen, gut verschließen und schütteln was das Zeug hält.

TIPP!

Salat ist Essen für Kreative - alles kann rein und du kannst ihn aus Tellern, Schüsseln oder Gläsern essen. Die Kunst steckt in der Sauce. Probier immer mal wieder was Neues und misch Mangosaft, Sesampaste oder so dazu.

Was du brauchst:

- 1 kleines Messer
- 1 Schneidebrett
- 1 Topf
- 1 Sieb
- 1 Schüssel
- 1 Gabel
- 1 großes Glas mit Schraubverschluss

Für den Salat brauchst du:
Was immer du willst!
Salatesser haben freie Auswahl - was dir schmeckt kommt rein!

Balsamico Sauce:

- Balsamico Essig
- Olivenöl
- Senf
- Pfeffer & Salz

Joghurt Sauce:

- Joghurt
- Olivenöl
- Agavensirup
- Zitrone
- Pfeffer & Salz



KÖNIGLICHER BESUCH? KEINE PANIK!

Gutes Benehmen, hä? Stört doch keinen, wenn du am Esstisch rülpst und in der Nase bohrst?! Dann kannst du getrost umblättern. Allerdings schubst einen das Leben manchmal in Situationen, in denen du heilfroh bist, wenn du zumindest theoretisch weißt, was von dir erwartet wird.



Der kleine Teller links ist nur für Brot. Dafür gibt's ein extra Messer und irgendwo steht Butter zum Draufschmieren.

Brotteller & Brotmesser



Vorspeisen-gabel

Fischgabel

Hauptspeisen-gabel

Hä? Soviel Besteck? Pro Gang ganz einfach von außen nach innen essen!

Gabe **L** inks



Plattteller

Hauptspeisenteller

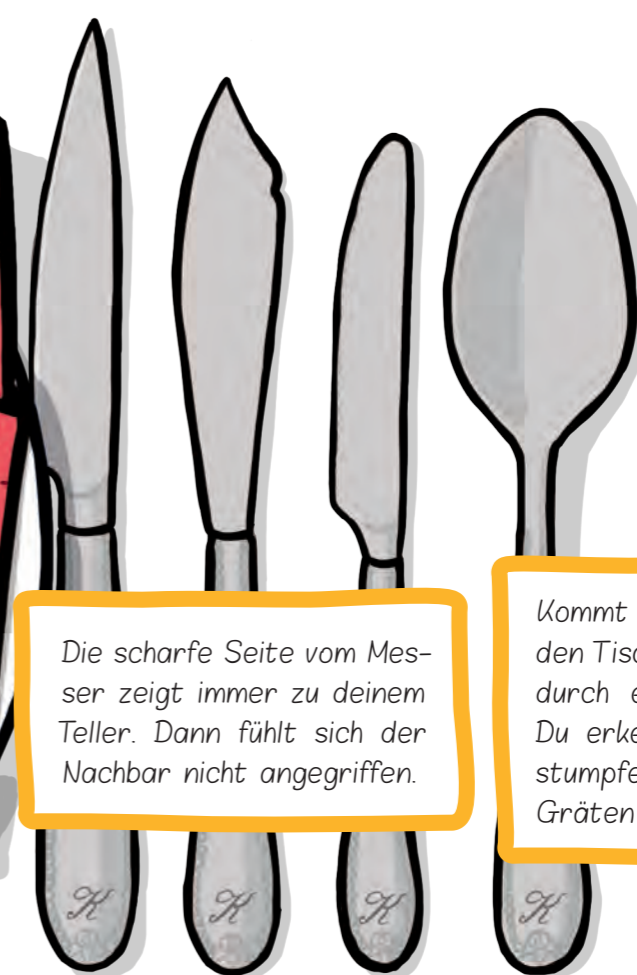
Suppenteller

Am Anfang steht oft nur ein großer Teller da. Er heißt Plattteller und sagt dir, dass das dein Platz ist. Nach und nach werden darauf Suppen- und andere Teller abgestellt und wieder abgeräumt. Er sieht einfach nur gut aus und hilft bei der Orientierung im Ess-Wahnsinn.



Serviettenregeln beim Essen

davor: auf deinem Teller
währenddessen: auf deinem Schoß
danach: links neben deinem Teller



Fleischmesser

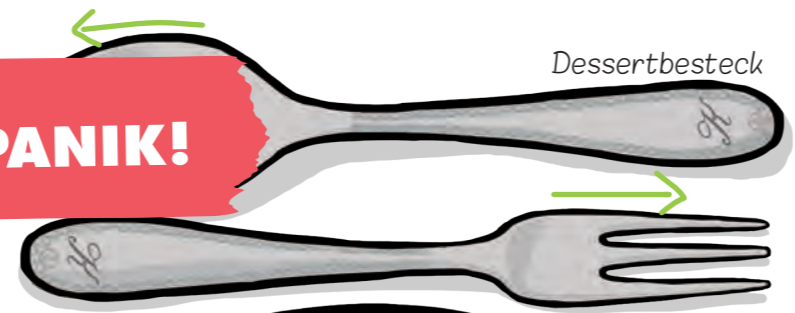
Fischmesser

Vorspeisen-messer

Suppenlöffel

Die scharfe Seite vom Messer zeigt immer zu deinem Teller. Dann fühlt sich der Nachbar nicht angegriffen.

Messe **R** echts



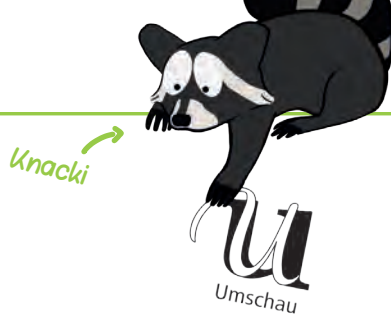
Dessertbesteck

Für den Fall, dass du so eine Riesentafel decken musst: die Besteckköpfe beim Nachtsch zeigen in die entgegengesetzte Richtung wie die, die neben dem Teller liegen.



Wasserglas

Kommt als Hauptgang Fisch auf den Tisch, wird das Fleischmesser durch ein Fischmesser ersetzt. Du erkennst es an der breiten stumpfen Klinge. Viel Spaß beim Gräten rauspopeln!



www.umschau-verlag.de

© 2016 Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt an der Weinstraße

Alle Rechte an der Verbreitung auszugsweiser Nachdruck oder Einspeicherung und Rückgewinnung in Datenverarbeitungsanlagen aller Art, sind vorbehalten. Die Inhalte dieses Buches sind von Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung von Autor und Verlag für Personen-, Sach-, und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

IDEE, KONZEPTION, TEXT

Anja von Kampen

ILLUSTRATION

Kilian Schütz
Mat Heldwein

FOTOGRAFIE

Antje Plewinski c/o
Nina Rautenberg

FOODSTYLING

Anke Rabeler

GESTALTUNG & SATZ

Maria Ansorg
Kilian Schütz

RECHERCHE

Carla Paul
Sigrid Bachert

DRUCK UND VERARBEITUNG

Finidrs.r.o., CeskyTessin
Gedruckt in Tschechien

HOME OF KNIETZSCHE

vision X
Film- und Fernsehproduktion GmbH
 Knietzsche

SCHRIFTARTEN

Blokletters Balpen und
Blokletters Viltstift von LeFly Fonts

ISBN: 978-3-86528-807-3

