

# Schnippeln, rühren und genießen

Das Rezeptheft zur  
Mobilen Aktion Ernährung  
und Bewegung





## IMPRESSUM

### *Herausgeber*

Deutsches Kinderhilfswerk e.V.

Leipziger Straße 116-118, 10117 Berlin

Fon: 030 30 86 93-0

Fax: 030 30 86 93-93

E-Mail: [dkhw@dkhw.de](mailto:dkhw@dkhw.de)

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

### *Autorinnen*

Corinna Handt, Jennifer Hansen (zeb e.V.)

### *Redaktion*

Sylvia Kohn

### *Fotos*

Ute Hantelmann, Fritz Billyantho (zeb e.V.), Michel Hansen, Henning Lüders

### *Illustrationen*

Veronika Gruhl

### *Layout*

Cornelia Schmidt

### *Druckerei*

dieUmweltdruckerei GmbH, gedruckt auf 100% Recyclingpapier

2. Auflage 2019

© Deutsches Kinderhilfswerk e.V.

Hallo,  
hello,  
merhaba,  
hola,  
ciao!



Herzlich willkommen und schön, dass du bei „**Mobile Aktion Ernährung und Bewegung**“ mitmachst. Hier lernst du einiges über Lebensmittel und Essenszubereitung. Dieses Heft ist für dich zuhause zum Zeigen und Ausprobieren gedacht. Und wer weiß, vielleicht entwickelst du dein ganz persönliches Rezept und bereitest es für deine Familie vor. Auf Seite 4 und 23 findest du zwei Rätsel zum Knobeln.

Das Maskottchen unserer Aktion ist die kleine Ziege, die du im Text findest.

Wir wünschen dir viel Spaß mit diesem Heft.

Dein Deutsches Kinderhilfswerk





# Essperimente –

## entdecke die Welt der Lebensmittel!

Kannst du dich noch an deinen ersten Schultag erinnern? Ging das mit dem Lesen oder Schreiben auf einmal? Nee, oder? Aber das ist auch nicht weiter schlimm. Wichtig ist, es immer wieder zu versuchen und so allmählich die Welt zu entdecken. So ist das auch mit dem Essen und Kochen. **Jeder weiß, wie ein Apfel aussieht. Aber weißt du auch, wie er riecht, wie er sich anfühlt und was er für ein Gefühl auf der Zunge hinterlässt? Und schmecken alle Äpfel gleich?** So ist es mit allen Lebensmitteln. Entdecke sie für dich und fange heute gleich damit an. Es bringt viel mehr Spaß, selbst etwas auszuprobieren als nur zuzuschauen. Die eigene Erfahrung und der Stolz, ein Gericht selbst herzustellen und dann in Gemeinschaft zu essen, sind ein tolles Gefühl. Sei neugierig und genieße die Vielfalt an Obst, Gemüse, Brot und anderen Lebensmitteln!



# Rein in die Küche – und los geht's!

Wenn dir die Essperimente Spaß gemacht haben, dann kann es jetzt zuhause weitergehen. Koche die Rezepte aus diesem Heft in den nächsten Tagen einfach nach. Vielleicht hast du eigene Ideen und wandelst die Gerichte nach deinem Geschmack ab. Tausche Obst, Gemüse und Kräuter aus – bis du das Rezept perfekt findest.

Frage deine Eltern, wenn du Hilfe brauchst beim Bereitstellen der Lebensmittel und Küchengeräte und eventuell auch bei der Herstellung der Speise und beim Aufräumen der Küche.

**In diesem Heft findest du einfache Rezepte mit sehr bekannten Lebensmitteln und Kochutensilien, die es in jeder Küche gibt. Also gleich die Ärmel hochkrepeln und loslegen!**



# Ernährungsquiz

## Teil 1

Bevor wir zu den Rezepten kommen, gibt es hier ein Rätsel, bei dem du herausfinden kannst, wie viel du schon weißt. Die Lösung findest du ganz hinten auf Seite 25.

### 1. Wie viele Portionen Obst und Gemüse sollten wir idealerweise täglich zu uns nehmen?

- a) 3 Portionen
- b) 5 Portionen
- c) 1 Portion ist völlig ausreichend

### 2. Welches dieser Getränke solltest du bevorzugen und warum?

- a) Cola, weil das Koffein wach hält.
- b) Wasser, weil es keine Kalorien enthält.
- c) Saft, weil er aus Obst oder Gemüse gemacht ist.

### 3. Warum ist Vollkornbrot besser als Toast?

- a) Weil es langsamer verdaut wird und somit länger satt macht.
- b) Weil es weniger wiegt als Toast.
- c) Weil man weniger kauen muss.



## Die Rezepte

### Zutaten:

- 1 reife Banane
- 300 g Erdbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
- 2 kleine Becher Naturjoghurt
- 200 ml Mineralwasser
- 1 Päckchen Vanillezucker

### Geräte:

hohe Schüssel oder Becher, Esslöffel, Pürierstab

# Bananen- Beeren- Mix

für 4 Portionen



1.

Banane  
schälen



2.

Banane in  
Stücke brechen  
und zusammen  
mit den  
Erdbeeren in  
den Becher  
geben



**3.**

Joghurt  
einfüllen



**4.**

Vanillezucker  
zugeben



**5.**

Mineralwasser  
hinzufügen,  
alles mit dem  
Pürierstab  
pürieren





Fertig!



6.

Lass dir den  
Bananen-  
Beeren-Mix  
schmecken!

# Schnippel- eintopf

für 6 Portionen

## Zutaten:

- 6 Möhren
- 4 Kartoffeln
- 500 ml Wasser
- 2 Teelöffel  
Gemüsebrühe
- 3 Würstchen
- 2 Esslöffel Petersilie  
(frisch oder  
tiefgekühlt)
- 1 Stückchen Butter

## Geräte:

- Schneidebrett
- Sparschäler
- Küchenmesser
- Topf mit Deckel
- Teelöffel
- Esslöffel
- Messer



# 1.

Kartoffeln  
schälen



# 2.

Enden der  
Möhren  
abschneiden

Schnippel-  
eintopf

8





**3.**

Möhren  
schälen



**4.**

Kartoffeln  
und Möhren  
waschen



**5.**

Kartoffeln  
in Stücke  
schneiden



6.

Möhren in  
Stücke  
schneiden

Achtung:  
Dicke Möhren  
lassen sich  
schwer schneiden.  
Schneide dir nicht  
in den Finger!



7.

Gemüse in  
den Topf geben  
und Wasser  
zufügen



8.

Gemüsebrühe  
einrühren





# 9.

alles  
zusammen  
auf großer  
Stufe auf-  
kochen bis  
das Wasser  
sprudelt



# 10.

mit Deckel auf  
kleiner Stufe  
(Stufe 1)  
15 Minuten  
weiterkochen



# 11.

Würstchen  
schneiden





## 12.

nach  
15 Minuten  
die Petersilie  
einrühren



## 13.

Butter und  
Wurstchen  
dazugeben



## 14.

Lass dir den  
Eintopf  
schmecken!  
Bei Bedarf  
nachwürzen.  
Guten Appetit!

Fertig!

# Starker Quark

für 4 Portionen

## Zutaten:

- 2 reife Bananen
- 1 Packung Quark (20 % Fett)
- 2 Esslöffel Milch
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 3 Esslöffel gemahlene Haselnüsse
- 1 gestrichener Teelöffel Zucker

## Geräte:

- Teller, Gabel, Schüssel
- Esslöffel, Teelöffel



# 1.

Bananen  
schälen



# 2.

Bananen  
zerdrücken

**Starker Quark**





**3.**

Quark in die  
Schüssel  
geben



**4.**

Milch zugeben



**5.**

Zitronensaft  
zugeben





6.

alles  
verrühren



7.

Bananen  
umfüllen



8.

Haselnüsse  
dazugeben





9.

Zucker  
zugeben  
und alles  
verrühren



Fertig!

10.

Deko drauf und  
schmecken  
lassen!

# Wrap mit Pepp

für 6 Portionen

## Zutaten:

6 gekaufte Wraps  
1 rote Paprika  
½ Gurke  
2 Tomaten  
6 Blätter  
Eisbergsalat  
1 kleiner Becher  
Naturjoghurt  
2 Esslöffel Quark  
100 g Feta

## Geräte:

Schneidebrett  
Küchenmesser  
große Schüssel  
Esslöffel  
kleine Schüssel  
Teelöffel



1.

Paprika  
halbieren



2.

Stiel  
herausbrechen





3.

Weiches  
herauszupfen



4.

Kerne heraus-  
schütteln



5.

Paprika,  
Tomaten und  
Gurke  
waschen





6.

Tomate  
halbieren



7.

Stielansatz  
heraus-  
schneiden



8.

Gurke  
halbieren und  
die Hälften  
längs teilen





9.

Paprika,  
Tomaten und  
Gurke würfeln



10.

Salatblätter  
zupfen



11.

Gemüse  
vermischen





**12.**

Joghurt in die Schüssel umfüllen und Quark dazugeben



**13.**

Feta in die Sauce krümeln und verrühren



**14.**

Wrap mit der Sauce bestreichen



**15.**

Salat darauf  
legen



**16.**

Seiten ein-  
klappen und  
aufrollen



**17.**

Fertig ist der  
Wrap mit  
Pepp.  
Guten Appetit!

Fertig!



# Ernährungsquiz

## Teil 2

1 13 9  
6  
5 8  
7 3  
4  
11  
2 10  
12

5 11 3 8    2 9 7    12 10 6 1 13 4

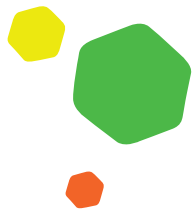
Schreibe oben die passenden Wörter zu den Abbildungen auf und übertrage die markierten Buchstaben in die untere Zeile. So bekommst du die Lösungswörter.

(Auflösung des Rätsels auf Seite 25)



# Ernährung und Bewegung – wir gehören zusammen

Ausgewogene und gesunde Ernährung tut deinem Körper gut, du wirst nicht so schnell müde oder gar krank. Genauso ist es mit ausreichender Bewegung. Deshalb geht es bei unserer Aktion auch um Bewegung. Konntest du schon unsere Bewegungsbaustelle ausprobieren? Sicher hast du auch eigene Ideen, wie du draußen mit Freunden rumtollen kannst, anstatt zu lange vor dem Computer oder dem Fernseher zu sitzen. Also hinaus ins Freie!



**Kindern in Deutschland** geht es verglichen mit Kindern in anderen Ländern gut.

Aber es gibt auch hierzulande viele Kinder, die benachteiligt sind.

Das Deutsche Kinderhilfswerk setzt sich für Kinder und ihre Rechte ein.

Wir sorgen unter anderem dafür, dass ihr ein Mitspracherecht habt, wenn es um eure Belange geht und unterstützen Kinderparlamente, Kindermuseen, Kindertheater und viele andere Projekte.

**Lösung für die Quizteile:**

Teil 1: 1b, 2b, 3a

Teil 2: waagerecht – Kürbis, Karotte,

Erdnüsse, Orange, Kohlrabi, Gurken

senkrecht – Banane, Maiskolben, Nektarine

Lösungswörter - Obst und Gemüse



Deutsches Kinderhilfswerk e.V.

Leipziger Straße 116-118  
10117 Berlin  
Fon: +49 30 30 86 93-0  
Fax: +49 30 30 86 93-93  
E-Mail: [dkhw@dkhw.de](mailto:dkhw@dkhw.de)  
[www.dkhw.de](http://www.dkhw.de)

Gefördert von:

