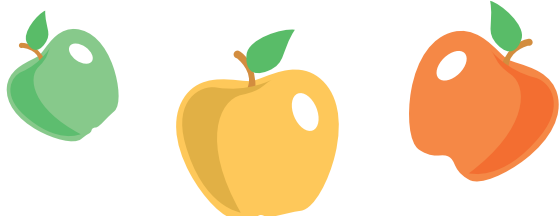


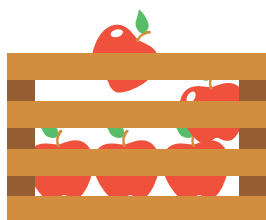


Aktionen rund um den Apfel

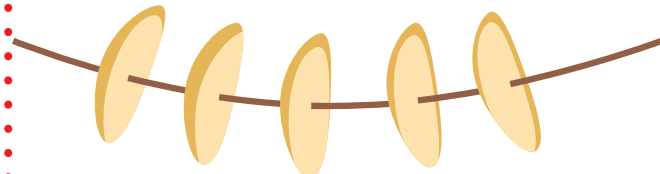
„Sehen, fühlen, riechen & schmecken“



Jeder Apfel ist anders! Wie sind Farbe, Form oder Größe der einzelnen Äpfel? Wie riechen sie? Und zu guter Letzt wie schmecken die unterschiedlichen Äpfel?



„Das Apfelbuffet“ – Der Apfel wird zum Star im Herbst!



Neben den klassischen Apfelspalten kommt er auch als Saft, Mus, Gelee oder als Pfannkuchen auf den Kita-Frühstücks-Tisch. Passend abgestimmt im herbstlichen Ambiente.



„KITA AUF ESSPEDITION“-REZEPT: Fluffige Apfelpfannkuchen aus dem Ofen

Man nehme für 1 Blech:
(für 25 Kinder werden 6 Bleche benötigt)

- 3 Eier
- 3 EL Zucker
- 200 ml Milch
- 7 EL Mehl
- 1 Prise Salz
- 2 EL Sprudelwasser
- 4 Äpfel, z. B. Boskoop



So geht's:

- Backofen auf 200 Grad vorheizen und Backblech mit Backpapier auslegen.
- Eier und Zucker aufschlagen. Milch, Mehl und Salz einrühren. Zum Schluss das Sprudelwasser unterrühren.
- Geschälte und in Stücke geschnittene Äpfel unterheben und alles auf das Backblech geben und verstreichen.
- 10-15 Minuten goldbraun backen.
In kindgerechte Stücke schneiden – fertig!

Guten Appetit!

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

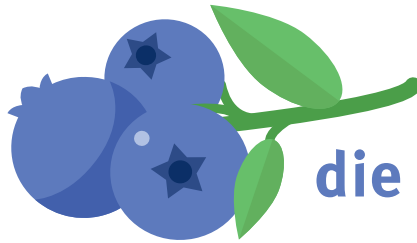


Wissen, wie das Essen wächst

verbraucherzentrale

Niedersachsen

Aktionen rund um



die Heidelbeere

„Blau ist nicht gleich Blau“

Mach den Farb-Test: Was ist der Unterschied zwischen der Waldheidelbeere und einer Kulturheidelbeere? Welche färbt die Zunge blau?



„Cremig gerührt“ – Heidelbeerquark!

Cremiger Quark mit Heidelbeeren verrührt ergibt eine leckere Zwischenmahlzeit! Dazu mischt man am besten den Quark mit Naturjoghurt, gibt ein bisschen Milch, Honig und Zitronensaft dazu und fertig ist die Erfrischung.



„KITA AUF ESSPEDITION“-REZEPT: Softe Heidelbeer-Muffins

Man nehme für 12 Stück:

250 g Mehl
75 g weiche Butter
2 TL Backpulver
175 ml Milch
5 EL Ahornsirup
250 g Heidelbeeren
(TK oder frisch)



So geht's:

- Backofen auf 180 Grad vorheizen und ein Muffinblech mit Muffinförmchen auslegen.
- Mehl und Backpulver mischen, zusammen mit Butter, Eiern und Milch verrühren.
- Ahornsirup dazugeben und die Heidelbeeren ggf. waschen und kurz unterheben.
- Für ca. 20 Minuten backen und auf Küchengitter auskühlen lassen. Fertig!

Guten Appetit!

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

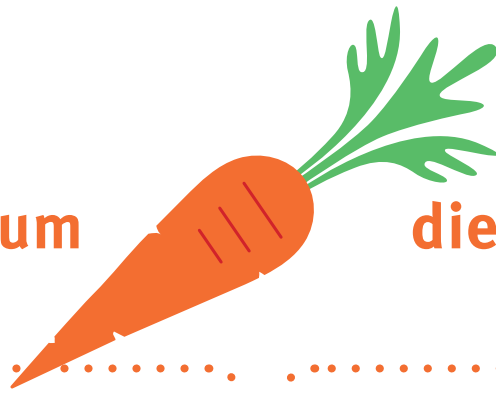


Wissen, wie das Essen wächst

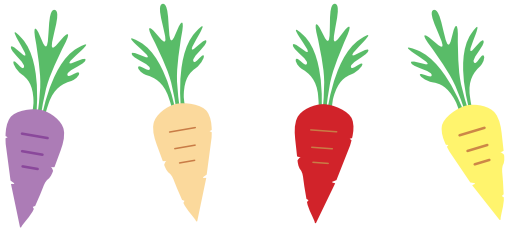
verbraucherzentrale

Niedersachsen

Aktionen rund um die Möhre



„Möhren – kunterbunt, mal spitz, mal rund“



Mach den Vielfalts-Check: Die eine orange und knubbelig, die andere gelb und spitz oder mit mehreren „Beinen“ und zweifarbig innendrin! Möhren können in Farbe, Form und Größe ganz verschieden sein. Bleibt die Frage: Schmecken sie auch unterschiedlich?



„Roh versus gekocht!“

Wenn man aus der rohen Möhre eine gekochte zubereitet, verändert sich nicht nur die Konsistenz – von knackig zu weich(er). Auch der Geschmack ist anders. Roh oder gekocht – wer mag was am liebsten?



„KITA AUF ESPEDITION“-REZEPT: Der „Ruckzuck – Möhrensalat“

Man nehme:

- 1/2 Zitrone
- 1 EL Honig
- 1 EL Öl
- 2 Möhren
- 2 Äpfel



So geht's:

- Zitrone auspressen; den Saft mit Honig und Öl zu einer Salatsauce verrühren.
- Möhren abschrubben und waschen, grob reiben.
- Äpfel waschen, in Viertel schneiden und entkernen, grob reiben.
- Möhren- und Apfelraspel mit der Sauce mischen. Fertig!

Guten Appetit!

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz



Wissen, wie das Essen wächst

verbraucherzentrale

Niedersachsen

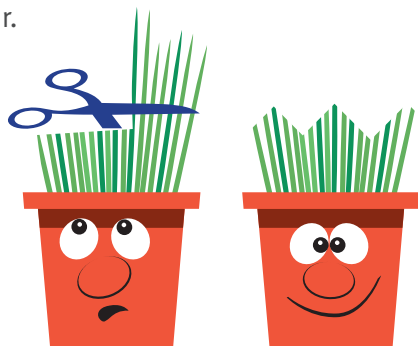
Aktionen rund um



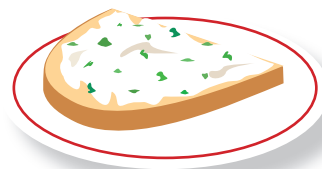
den Schnittlauch

Der Kräuterkopf: „Säen, Staunen, ernten“

Da können einem schon die Haare zu Berge stehen: Schnittlauchsamen in einen als Gesicht bemalten Tontopf aussäen. So kann auf lustige Art ein Kräuter-Haarschopf wachsen, mal mit Lang-, mal mit Kurzhafrisur.



Kräuterquark und Blütensalat



Quark mit etwas Joghurt verrühren, feingeschnittenen Schnittlauch sowie Petersilie, Salz und Pfeffer hinzugeben – Fertig ist der Kräuterquark.

Auch die Blüten sind essbar.

Wer mag, dekoriert damit einen Blattsalat. Zusammen mit Kartoffeln ist eine leckere Mahlzeit entstanden.



„KITA AUF ESSPEDITION“-REZEPT: Schnittlauchsuppe

Man nehme (Portion für 10 Kita-Kinder):

- 100 g Zwiebeln
- 40 ml Rapsöl
- 1/2 Zitrone
- 1,4 kg Äpfel
- 1 EL Mehl
- 750 ml Gemüsebrühe
- 75 g Schnittlauch
- 200 ml Schmand, ersatzweise saure Sahne
- Jodsalz und weißen Pfeffer nach Geschmack



So geht's:

- Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden, dann im erhitzten Öl anschwitzen.
- Zitrone auspressen.
- Äpfel waschen, in Viertel schneiden und entkernen dann in Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft übergießen und zu den Zwiebeln geben. Kurz mit anbraten, mit Mehl bepudern, gut umrühren und anschließend mit Gemüsebrühe auffüllen. Etwa 20 Minuten köcheln lassen.
- Schnittlauch waschen, grob kleinschneiden und zu der Suppe geben. Das Ganze fein pürieren, so dass die Kräuter nur noch färben und nicht mehr als Stücke sichtbar sind.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit glattgerührtem Schmand, alternativ saurer Sahne verfeinern. Eventuell die Konsistenz bei Bedarf noch ein wenig anpassen durch ein Mehl-Wassergemisch.

Guten Appetit!

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

KiTa auf EssPedition



Wissen, wie das Essen wächst

verbraucherzentrale

Niedersachsen

Aktionen rund um den Hafer

„Vom Korn zur Flocke – wie geht denn das?“

Mit der Hand-Flockenquetsche lässt sich sehr gut beobachten, wie aus dem ganzen (Hafer)korn Haferflocken entstehen.

Cookies, Müsli, Porridge, Bratlinge – süße oder pikante Leckereien entstehen aus dem Haferkorn.



„Fühlsäckchen – was ist denn das?“

Hafer in seiner Vielfalt erspüren! Haferähren, Haferkörner, grobe Haferflocken und geschroteter Hafer werden getrennt in kleine Stoffsäckchen gefüllt. Nun heißt es mit Fingerspitzengefühl herauszufinden, was in den Säckchen ist. Zum Abgleich können Gläser mit den Haferprodukten bereitstehen.



„KITA AUF ESSPEDITION“-REZEPT: Lecker-Schmecker-Müsli

Man nehme für eine Vorratsmischung (cirka Menge für eine KiTa-Gruppe)

250 g Hafer oder Haferflocken
50 g Sonnenblumenkerne (nach Belieben: Kürbiskerne, Sesamsamen, Leinsamen)
50 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
50 g Kokosraspeln
1 EL Honig oder Agavendicksaft
1/2 TL Zimt

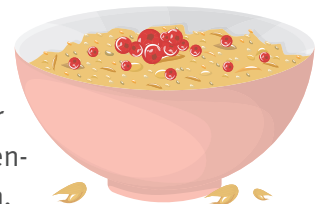
So geht's:

- Hafer mit der Kornquetsche zu Haferflocken verarbeiten.

- Flocken in einer Pfanne rösten und eine Schüssel geben.
- Sonnenblumenkerne, Mandeln, Kokosflocken mit Honig und Zimt mischen und ebenfalls in der Pfanne rösten und mit den Haferflocken mischen.
- Müsli abkühlen lassen und in ein gut verschließbares Gefäß geben.

Tipp:

Wer mag, kann Rosinen oder andere kleingehackte Trockenfrüchte in das Müsli mischen.



So schmeckt's:

Mit Obst der Saison und Milch, Joghurt oder Quark ein Lecker-Schmecker-Müsli herstellen.

Guten Appetit!

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz



Wissen, wie das Essen wächst

verbraucherzentrale

Niedersachsen