

# HANDOUTS

zum Umsetzungshandbuch



## Modul 2

# KOCHAKTION

Eine Initiative von

**FIELDS**  
Corporate Responsibility

gefördert durch

**DBU**  
Deutsche  
Bundesstiftung Umwelt

**MEHR  
WISSEN !  
MEHR TUN !**

Nachhaltigkeit lernen



Weltdekade der  
Verenigten Nationen  
2009-2014  
Bildung für  
nachhaltige  
Entwicklung  
UNESCO

Ausgezeichnet als  
offizielle Maßnahme  
der Weltdekade  
Nationaler Aktionsplan



AB8, S1 Forscher unterwegs!

## Das Pflanzenforscherbuch

Kennt ihr euch mit dem Leben einer Pflanze aus? Was macht sie den ganzen Tag oder nachts, wenn alle schlafen? Was brauchen Pflanzen, damit es ihnen gut geht? Mit eurem Pflanzenforscherbuch geht ihr dem Ganzen auf den Grund.

Beobachtet und dokumentiert, wie ihr eure Pflanze pflegt und wie sie sich entwickelt. So wisst ihr später genau Bescheid, was eure Pflanze braucht, damit es ihr gut geht.

In diesem Buch findet ihr Ideen, was ihr alles in der Pflanzenwelt erforschen könnt. Ihr könnt schreiben, malen und fotografieren.

**Auf geht's!**

Datum: \_\_\_\_\_

☐ draußen

Name: \_\_\_\_\_

☐ drinnen

## STANDORTBEDINGUNGEN

Wie ist das Wetter heute? Male die zutreffenden Kästchen aus.

☐ Kästchen = nicht vorhanden, 5 Kästchen = stark vorhanden



## BEOBACHTUNGEN

Erde – kreuze an!

☐ nass ☐ feucht ☐ trocken ☐ hart ☐ \_\_\_\_\_

Blätter und Blüten

Male ihre Form

Anzahl der Blätter \_\_\_\_\_

Anzahl der Blüten \_\_\_\_\_

Wie fühlen sich die Blätter an?

☐ glatt ☐ rau ☐ haarig ☐ trocken

☐ gummiartig

☐ \_\_\_\_\_

## PFLEGE

Wie viel Wasser hat die Pflanze heute bekommen?

\_\_\_\_\_

Hast du sie gedüngt? Wenn ja, womit?

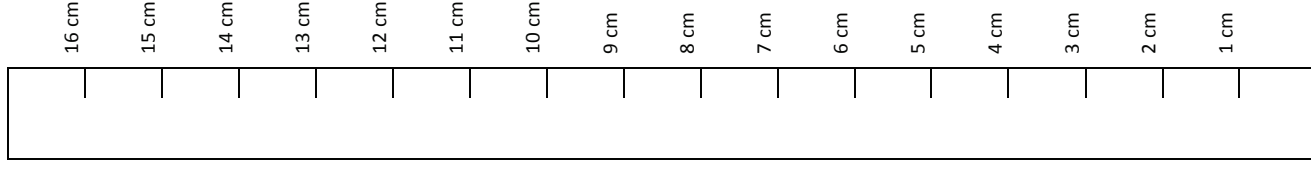
\_\_\_\_\_

Wie geht es deiner Pflanze heute? (Farbe, Läuse...?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Platz für weitere Beobachtungen,  
Fotos oder Zeichnungen





## AB9 Partnerinterview: Lieblingsgericht und Kocherfahrungen

### Aufgabe:

- Such dir einen Interviewpartner.
- Sprecht gemeinsam ab, wer mit dem Fragestellen beginnt.
- Notiert euch in der Tabelle die Antworten.
- Nach der ersten Runde wechselt ihr euch ab, so dass jeder einmal Fragen stellt und einmal Antworten gibt.
- Stellt die Lieblingsspeise eures Partners in der Gruppe vor.

### Tipp:

Wie ein richtiger Zeitungsreporter solltet auch ihr auf folgende Regeln achten:

- ✓ Hört genau zu, was der andere sagt.
- ✓ Fragt nach, wenn ihr etwas nicht richtig verstanden habt.
- ✓ Fragt am Ende des Gesprächs, ob euer Interviewpartner noch etwas zum Thema sagen möchte, das ihm wichtig ist.



| Interview mit:   |           |
|--|-----------|
| Fragen   | Antworten |
| 1. Was isst du am liebsten?  |           |
| 2. Wie oft isst du dein Lieblingsessen?  |           |
| 3. Welche Zutaten (Obst, Gemüse, Fleisch, ...) gehören in dein Lieblingsgericht? |           |
| 4. Was hast du schon selbst gekocht?   |           |



## AB10, S.1 Die „goldenen“Küchenregeln

Bevor die Kinder zu kleinen Köchen werden, können mit den „Goldenen Küchenregeln“ gemeinsam ein paar wichtige Grundsätze für das Verhalten in der Küche und beim Umgang mit Lebensmitteln festgehalten werden. In einer offenen Gesprächsrunde werden Küchenregeln gesammelt und auf kleinen Zetteln festgehalten. Nachdem einige Küchenregeln zusammengekommen sind, zieht jedes Kind einen der kleinen Zettel und kann dann in den nächsten 5 Minuten ein zur Küchenregel passendes Bild malen. Danach stellt jedes Kind kurz vor, was es gemalt hat. Später wird gemeinsam ein passender Ort in der Küche bestimmt, an dem das Regelbild aufgehängt wird.

### Material:

- Scheren
- Buntstifte
- DIN A4
- Klebeband zum Aufhängen der Regelbilder

### Anregungen zu den goldenen Küchenregeln!

Bitte ausschneiden

✂️ .....

Vor dem Hantieren mit Lebensmitteln Hände waschen!

✂️ .....

Obst und Gemüse vor dem Kochen oder Verzehr waschen!

✂️ .....

Energie sparen beim Kochen! Deckel beim Kochen auf den Topf!

✂️ .....

Fertig mit einer Aufgabe? Arbeitsplatz aufräumen!

✂️ .....

Vorsicht heiß! Heiße Töpfe, heißes Wasser oder der heiße Ofen und die Herdplatte!

✂️ .....

Kochen mit Fleisch? Nehmt eigene Schneidebretter für das Fleisch!

✂️ .....

✂️ .....



## AB10, S.2 Die goldenen Küchenregeln

### Aufgabe:

Erarbeitet gemeinsam eure eigenen „goldenen“ Küchenregeln.

**Worauf solltet ihr beim Kochen und in der Küche achten?**

**Was ist besonders wichtig beim Umgang mit Lebensmitteln?**

Sammelt eure Ideen unten auf dem Zettel. Achtet darauf, dass jede Idee nur einmal aufgeschrieben wird. Anschließend zerschneidet ihr den Zettel an den Linien und jeder zieht einen Zettel mit einer Regel. Malt ein Bild zu der gezogenen Regel.

Erklärt darauf kurz in der Gruppe was ihr gemalt habt und findet anschließend gemeinsam einen passenden Ort in der Küche, wo ihr das Regelbild aufhängt.

### Eure goldenen Küchenregeln!

An den Linien Blatt zerschneiden...

✂️-----

✂️-----

✂️-----

✂️-----

✂️-----

## AB11, S.1 Bevor es an's Kochen geht, nehmen wir erstmal unser Küchenwerkzeug genauer unter die Lupe!

Jedes Kind bringt andere Erfahrungen im Umgang mit Küchenwerkzeugen mit. Da Messer gefährlich sein können, aber beim Kochen unumgänglich sind, ist ein bewusster Umgang wichtig. Bei der „kleinen Schneideübung“ wird eine gemeinsame Grundlage bei der Handhabung mit verschiedenen Messern, besonders im Zusammenhang mit der Konsistenz der Lebensmittel hergestellt.

### Vorbereitung:

- Schneidebrettchen
- Verschiedene Messer und Sparschäler
- Verschiedene Obst- und Gemüsesorten
- Stifte

### Anleitung:

Zu Beginn der Übung suchen sich die Kinder drei Gemüsesorten aus, (härtere, wie Möhren; weichere, wie Gurken und mit fester Haut/Schale, wie Tomaten oder Paprika). Dazu wählen sie unterschiedliche Küchenwerkzeuge (Sparschäler, Messer mit glatter oder gezahnter Schneide) aus. Die Küchenwerkzeuge können untereinander getauscht werden. Im Anschluss können die gesammelten Erfahrungen auf dem Arbeitsblatt festgehalten werden.

### Und noch ein paar Tipps und Tricks für die Küchenmeister:

- Halte den Griff vom Messer immer schön fest in der Hand!
- Pass beim Schneiden auf deine Finger auf!
- Schau immer hin, wenn du etwas schneidest und konzentrier dich darauf!

| Gemüsesorte | Konsistenz | Kochwerkzeug | Worauf musst du achten? |
|-------------|------------|--------------|-------------------------|
|             |            |              |                         |
|             |            |              |                         |
|             |            |              |                         |



**MEHR  
WISSEN  
MEHR TUN !**

AB11, S.2 Bevor es an's Kochen geht, nehmen wir unser Küchenwerkzeug genauer unter die Lupe!

Aufgabe:

Suche dir bei den mitgebrachten Gemüsesorten drei heraus. Es sollte ein härteres Gemüse (Karotte, Gurke,...), ein weicheres (Tomate,...) und eines was du schälen musst dabei sein (Zwiebel, Kartoffel,...). Wähle dann unterschiedliche Küchenwerkzeuge aus z.B. eins zum schälen oder ein Messer mit Riffeln. Ihr könnt die Messer dann auch untereinander tauschen und ausprobieren.

Und noch ein paar kleine Tipps und Tricks:

- Halte den Griff vom Messer immer schön fest in der Hand!
- Pass beim Schneiden auf deine Finger auf!
- Schau immer hin, wenn du etwas schneidest und konzentrier dich darauf!

| Gemüsesorte | Konsistenz | Kochwerkzeug | Worauf musst du achten? |
|-------------|------------|--------------|-------------------------|
|             |            |              |                         |
|             |            |              |                         |
|             |            |              |                         |

## IB22 Rote, gelbe, weiße Bete



- Ursprünglich stammt die Rote Bete aus dem Mittelmeerraum. Über die Römer soll sie nach Europa gekommen sein.
- Die gleichmäßig rote Färbung und ihre typische runde Form erhielt die Rote Bete erst im 19. Jahrhundert durch züchterische Arbeit. Vorher gab es die Wurzel in allen möglichen Formen – von kugelig, über plattgedrückt oder zylindrisch bis hin zu lang gestreckt. Auch farbliche Unterschiede waren keine Seltenheit und die Bete tauchte in weiß, gelb und hellrot – meist geringelt – auf.
- Das Wurzelgemüse schmeckt süßlich-erdig. Sein Kraut lässt sich wie Spinat oder Mangold verarbeiten. Das ist nicht verwunderlich, denn die Rote Bete ist mit dem Mangold verwandt.
- Geerntet werden die Rote Bete und ihre bunten Schwestern zwischen Juli und November.

### Alte Sorten

- Ägyptische Plattrunde: dunkelrot mit leichter Ringelung, feiner Geschmack (seit 1868 im Handel)
- Tonda di Chioggia: italienische Sorte, weiß-rosa geringelt, süßer Geschmack
- Forono: zylindrisch, rot ohne Ringelung, fest und saftig
- Crapaudine: französische Sorte, kegelförmig, süßlicher Geschmack nach dem Kochen, seit 150 Jahren kultiviert

### Rezeptideen

- Bunte Bete Carpaccio mit Birnen
- Bunte Bete Salat mit Orangen
- Rote Bete Suppe mit Ingwer und Meerrettich
- Gelbe Bete Törtchen
- Schoko-Bete Kuchen

## IB23 Essbare Blüten



- Blüten als Zutat in der Küche waren im Mittelalter keine Seltenheit. Schon damals sollen sie den Teller bereichert haben.
- Blüten sind nicht nur eine schöne, essbare Dekoration am Tellerrand und auf Gerichten, sie sind auch sehr gesund, da sie viele Vitamine und Mineralien enthalten.

### Essbare Sorten

- Gänseblümchen (bitter, nussig)
- Kapuzinerkresse (scharf-würzig)
- Veilchen
- Kornblumen
- Löwenzahnblüten
- Zucchini Blüten
- Borretschblüten
- Holunderblüten
- Duftgereanien
- Ringelblumen
- Aber Vorsicht: Nicht alle Blüten sind essbar. Möchte man selber pflücken, ist wie bei Kräutern besondere Vorsicht geboten.

### Rezeptideen

- Wildblütenquark
- Gefüllte Zucchini Blüten
- Ausgebackene Holunderblüten in Pfannkuchenteig
- Sirup (z.B. aus Holunder- oder Löwenzahnblüten)
- Veilchenzucker oder Marmelade
- Blütenbutter





## IB24 Getreide

- Getreide gehört zu der Familie der Süßgräser.
- Die Früchte des Getreides, also die Körner, sind ein Hauptnahrungsmittel für Menschen und auch für manche Tiere.
- In Deutschland ist die weitverbreitetste Getreideart Weizen. Weltweit spielen auch Reis und Mais eine wichtige Rolle.
- Vor 10.000 Jahren begannen die Menschen Getreide anzupflanzen. Es stammt ursprünglich aus dem Libanon und verbreitete sich mit der Zeit bis nach Europa. Es gibt viele verschiedene Getreidesorten, die aber in Vergessenheit geraten oder verschwinden, weil sie von den Bauern nicht mehr angebaut werden.

### Alte Sorten

- Dinkel: stammt aus dem alten Ägypten, seit 7.000 Jahren angebaut, schmeckt herzhalt-nussig
- Kamut: älteste Getreide der Welt, wächst vor allem in Nordafrika und Vorderasien, besitzt mehr Mineralstoffe und Vitamine als gewöhnlicher Weizen
- Emmer: aus dem Nahen Osten, Unterarten: schwarzer, weißer und roter Emmer, eiweiß- und mineralstoffreich, herzhalt-nussiger Geschmack
- Einkorn: stammt aus dem Zweistromland, seit ca. 7600 vor Chr., fein-nussiger Geschmack

### Rezeptideen

- Waffeln
- Knäckebrot

### Vollkorn

*Alle Getreidekörner, egal ob Weizen, Roggen, Mais oder andere Sorten, bestehen aus drei Teilen. Die äußere Hülle nennt man Kleie. Sie zeichnet sich durch einen hohen Ballaststoffgehalt aus. Im Inneren liegen der Keim mit vielen Mikronährstoffen und das stärkehaltige Endosperm. Vollkorn bedeutet, dass ein Produkt alle drei Bestandteile enthält. Dabei kann es sich um Mehl, Flocken oder tatsächlich um das ganze Korn handeln. Aus Vollkorn werden Brot, Nudeln Haferflocken, Reis, Kracker und anderes Gebäck hergestellt.*

*Früher hat man aus Mangel an verarbeitenden Maschinen Vollkornprodukte zu sich genommen. Mit modernen Verfahren wurde es aber möglich, das Korn so zu verarbeiten und zu mahlen, dass raffiniertes Weißmehl nur aus dem Endosperm gewonnen werden konnte. Das volle Korn verlor an Beliebtheit und rückte immer mehr in den Hintergrund. Denn das Weißmehl verleiht Backwaren eine längere Haltbarkeit und macht seine Textur angenehm weich.*

*Während Weißmehl durch die Verarbeitung von fast allen wertvollen Inhaltsstoffen befreit wird, sind diese in Vollkornprodukten noch enthalten.*

## IB25 Haferwurzel und Schwarzwurzel



- Die Haferwurzel ist eine sehr alte Gemüseart, schon in der Antike wurde sie genutzt. In Mitteleuropa wird die Haferwurzel in seit dem 16. Jahrhundert angebaut und als Nutzpflanze verwendet. Im 19. Jahrhundert wurde sie weitgehend durch die Schwarzwurzel, die vorher nur als Heilpflanze bekannt war, verdrängt.
- Haferwurzel und Schwarzwurzel sind sich im Geschmack und damit auch in der Zubereitung sehr ähnlich. Ihr Geschmack ist süßlich-aromatisch.
- Im Gegensatz zu Schwarzwurzeln müssen Haferwurzeln nicht unbedingt geschält werden. Das erweist sich als großer Vorteil, denn aus der rohen Wurzel tritt beim Schälen Milchsaft aus, der klebrige Spuren auf den Händen hinterlässt.
- Die Ernte der beiden Wurzeln beginnt im Oktober und endet im April.
- Schwarz- und Haferwurzeln können in Wasser gekocht, gebraten, frittiert, als Püree oder Suppe zubereitet werden. Außerdem sind auch ihre Blüten und Blätter essbar.

### Alte Sorten

- Einjährige Riesen (Schwarzwurzel): spindelförmig, reinweißes Fleisch, Anbau seit 1904
- Hoffmann's Schwarze Pfahl (Schwarzwurzel): bekannte und bewehrte alte Sorte
- Schwarzer Peter (Schwarzwurzel): Erhaltensorte, auch roh als Salat geeignet

### Rezeptideen

- Haferwurzel-Cremesuppe
- Wurzelgemüsepfanne
- Wurzelspargel mit Zitrone und Petersilie
- Schwarzwurzel Risotto
- Wurzeltortilla
- Salat mit geriebener Haferwurzel



## IB26 Kräuter



- Ähnlich wie bei Obst und Gemüse gibt es auch für Kräuter keine strikte Definition. Der Übergang von Kräutern zum Gewürz und zu Gemüse ist fließend. Meistens werden Kräuter über ihren Nutzen definiert: Es gibt Heilpflanzen (und Giftpflanzen), die als Grundlage zur Herstellung von Arzneimitteln dienen. Als Küchen- oder Gewürzkräuter werden die Pflanzen zur Verbesserung des Geschmacks oder zur besseren Bekömmlichkeit von Gerichten verwendet.
- Kräuter enthalten ätherische Öle, die ihnen ihren Duft verleihen.

### Saisonale Wildkräuter

- Wildkräuter wachsen überall um uns herum, in Wäldern und auf Wiesen. In Wildkräuterseminaren kann man lernen, wie man sie erkennt, findet und verwendet.
- **Januar:** Weinberglauch (scharf)
- **Frühjahr:** Scharbockskraut (nur vor der Blüte essbar, herb-scharf), Bärlauch (vor der Blüte, knoblauchartig), Knoblauchsrauke (pfeffrig, knoblauchartig), Pimpinelle (gurkenähnlich), Spitzwegerich (pilzartig), Wiesenkerbel (herb, möhrenartig), Löwenzahn (bitter), Brennessel (herbwürzig), Sauerampfer, Giersch (spinat-, petersilienartig)
- **Sommer:** Liebstöckel (stark würzend), Borretsch (gurkenähnlich), Bohnenkraut (würzig, pfeffrig)

### Rezeptideen

- Kräuterquark
- Erfrischungsgetränke
- Kräuterbutter
- Salatsoßen
- Als Gewürz für jegliches Gemüse (Gemüsepfanne, Gemüsewaffeln, Ofenkartoffeln,...)
- Bärlauchsalz

## IB27 Möhre, Karotte oder Rübe?!



- Die Möhre ist eine der ältesten heimischen Gemüsearten. Man sagt, dass die Möhre schon 60 n. Chr. als Medizin in der Antike Griechenlands und Roms genutzt wurde.
- Möhren gibt es in vielen unterschiedlichen Farben, in weiß, gelb, rot bis hin zu violett-schwarz. Auch die Form ist sortenabhängig. Es gibt länglich-spitze, abgerundete und kugelförmige Karotten.
- Die unterschiedlich gefärbten Möhren stammen ursprünglich aus verschiedenen Regionen. Bis in das 17. Jahrhundert wurden in Deutschland Möhren in allen Farben gegessen. Diese wurden dann nach und nach durch die orangene Möhre – eine Züchtung aus den Niederlanden – verdrängt.
- Viele der alten Möhrensorten gibt es heute nicht mehr. Weil bunte Möhren aber so beliebt sind, versucht man die Vielfalt zurück zu züchten. Eine dieser Rückzüchtungen ist die Möhre „Purple Haze“, eine lila Möhre mit orangem Kern. Sie ist strenggenommen keine alte Sorte.
- Möhren werden im März und April angepflanzt und im Juni bis November geerntet. Trotzdem kann man heimische Möhren das ganze Jahr über essen. Denn: Möhren sind besonders gut lagerfähig. Das bedeutet, dass man sie nach der Ernte noch lange aufbewahren kann bevor sie weich und schrumpelig und am Ende faulig werden.

### Alte Sorten

- Jaune du Doubs: französische Sorte, dunkelgelb, glattschalig, weniger süßlicher Geschmack
- Gelbe Pfälzer: Erhaltensorte, blass orange gefärbt, lang und zylindrisch
- Weiße Küttiger: Schweizer Landsorte, weiß, spitzkegelig, oben sehr dick, kräftiger Geschmack, seit dem 19. Jahrhundert bekannt
- Zanahoria Morada: spanische Landsorte, dunkelviolet mit gelb-weißlichem Herz, nicht süß

### Rezeptideen:

- Apfel-Möhrensalat
- Möhrensticks mit Wildkräuterquark
- Karotten-Zucchini Suppe
- Möhren-Limetten Kuchen
- Möhrenbrot

## IB28 Pastinake



- Seit dem 15. Jahrhundert werden Pastinaken in Deutschland angebaut. Bis in das 18. Jahrhundert war die Pastinake ein Grundnahrungsmittel in Deutschland. Dann liefen Kartoffeln und Möhren ihr den Rang ab. Lange galt die Pastinake als vergessen oder Delikatesse. Der Verein zur Erhaltung und Nutzung alter

Kulturpflanzen kürte die Pastinake sogar zum Gemüse des Jahres 2011/2012. Inzwischen ist das Wurzelgemüse aber wieder häufiger auf Märkten und in Lebensmittelgeschäften zu finden.

- Die Sortenvielfalt der Pastinake ist stark zurückgegangen. Hierzulande kennt man die Wurzel in ihrer spitzkegeligen Form mit weißem Fleisch. Es gibt sie allerdings auch in stumpfkegeliger Form, mit rundem Körper oder in lang und schlank. Auch die Fleischfarbe kann variieren und geht bei manchen Sorten ins Beige oder Gelb.
- Pastinaken schmecken leicht erdig und süßlich. Sie werden in der Küche wie Möhren verwendet. Meistens werden sie geschält. Man kann die Schale nach gründlichem Putzen aber auch mitessen. Die Wurzeln können roh gegessen werden, als gekochte Beilage, Püree oder Suppe. In der kreativen Küche wird sie auch für Desserts verwendet.
- Die Pastinake ist ein Wintergemüse. Ihre Hauptsaison startet im November. Sie ist frosthart und kann bis in den Frühling im Beet stehen gelassen und nach und nach geerntet werden.

### Alte Sorten

- Tender and True: alte, englische Sorte, schlank-kegelig, cremefarben
- Lange Weiße: alte tschechische Sorte, bis zu 40cm lang

### Rezeptideen

- Pastinaken Cremesuppe
- Pastinaken-Pommes aus dem Ofen
- Kartoffel-Pastinaken Püree
- Pastinaken-Gemüsepfanne
- Apfel-Pastinaken Salat
- Pastinaken-Schoko Kuchen
- Pastinaken-Apfel Creme

## IB29 Tomaten



- Tomaten kommen ursprünglich aus Südamerika.
- Erst um 1900 wurde die Tomate in Europa als Lebensmittel bekannt. Vorher galt sie als Zierpflanze, manchmal als Heilpflanze.
- Angeblich hat sie Kolumbus 1498 nach Europa gebracht. In Deutschland wurde die Tomatenpflanze erst Ende des 19. Jahrhunderts gewerblich angebaut.
- Weltweit sind rund 10.000 Tomatensorten bekannt.
- Um Tomaten selber anzubauen, braucht man nicht viel Platz. Sie können auf der Fensterbank im März vorgezogen werden und nach den Eisheiligen Ende Mai in Kübeln oder sogar auf Balkonkästen ausgepflanzt werden. Wichtig ist ein sonniger, wind- und regengeschützter Platz.

### Alte Sorten

- Großfrüchtige Allerfrühste: alte deutsche Sorte (Erfurter Züchtung), Stabtomate, große rote Früchte, fleischig, mehliges Geschmacks
- Red cap: alte deutsche Sorte, Buschtomate, mittelgroße rote Früchte
- Riesentraube: alte deutsche Sorte (20er Jahre), Stabtomate; tennisballgroße rote Früchte in reichen Trauben
- Goldene Königin: alte deutsche Liebhabersorte, gelbfrüchtige Stabtomate; von den gelben Sorten im deutschen Raum seit ca. 100 Jahren am begehrtesten

### Rezeptideen

- Tomatenketchup
- Bunte Tomatentarte
- Tomatensalat mit frischen Kräutern



## IB30 Topinambur



- Der Name der Pflanze leitet sich von dem indianischen Volk Topinambá ab. Sie stammt ursprünglich aus Nord- und Mittelamerika. Im 17. Jahrhundert kam die Knolle als Nahrungsmittel über Frankreich nach ganz Europa. Ähnlich wie die Pastinake wurde sie dann im 18. Jahrhundert wieder von der Kartoffel verdrängt.
- Erntesaison von Topinambur ist zwischen November und April.
- Das Aussehen der Knolle variiert von Sorte zu Sorte. Mal ist Topinambur länglich-oval, mal rund, mal birnen-förmig. Die Farbe der Schale und des Fruchtfleisches erstreckt sich von hellbraun über gelb bis ins rot-violette.
- Topinambur schmeckt nussig-süßlich und wird ähnlich wie die Kartoffel zubereitet. Man kann das Gemüse geschält in Salzwasser kochen oder im Ofen backen. Es schmeckt aber auch mit Schale und roh im Salat.
- Die Topinambur-Blüte ähnelt der Sonnenblume. In der Tat sind die pflanzen miteinander verwandt. Deshalb nennt man Topinambur auch manchmal Knollen- oder Erdsonnenblume.

### Alte Sorten









- Gute Gelbe: alte deutsche Sorte, große-rundliche Knollen, nussiger Geschmack

### Rezeptideen

- Topinambur-Bärlauch Suppe
- Linseneintopf mit Topinambur und Möhren
- Topinambur-Kartoffelsalat
- Topinambur Chips
- Süße Topinambur-Apfel Puffer
- Topinambur Brot

## RB1 Kräuterquark

### Zutaten:

-  250g Magerquark
-  1 kleiner Becher Joghurt
-  einige Löffel Milch
-  Evtl. 2-3 EL Öl
-  Evtl. 2-3 EL Zitronensaft
-  Salz
-  Pfeffer
-  Kräuter, z.B. Petersilie,  
Schnittlauch oder Basilikum



### Zubereitung:

1. Verrühre den Quark mit dem Joghurt in einer großen Schüssel.
2. Gib etwas Milch dazu, so dass der Quark schön cremig wird.  
**Achtung:** Bei zu viel Milch wird der Quark zu flüssig!  
Du kannst anstelle der Milch auch 2-3 Esslöffel Öl oder Zitronensaft unterrühren, um dem Quark einen anderen Geschmack zu geben.
3. Würze die Quarkmischung anschließend mit Salz und Pfeffer. Nimm anfangs lieber wenig Salz und Pfeffer, schmecke ab und würze dann nach deinem Geschmack nach.
4. Wasche die Kräuter, die du dir für deinen Kräuterquark ausgesucht hast, ab. Schüttele sie trocken.
5. Zerkleinere die Kräuter mit einer Schere, einem Wiegemesser oder einem normalen Küchenmesser.  
*Tipp: Je kleiner und feiner die Kräuter gehackt sind, desto besser wird der Quark schmecken.*
6. Gib die Kräuter in den Quark und rühre sie unter.
7. Lass dir deinen Quark auf einer Scheibe Brot oder als Dip zu Gemüse schmecken!



**MEHR  
WISSEN  
MEHR TUN !**

## RB2 Rezepte mit Tomaten



### Tomate-Mozzarella mit Basilikum

1. Wasche die **Tomaten** und die **Basilikumblätter**.
2. Schneide die Tomaten in Scheiben.
3. Lasse den **Mozzarella** abtropfen und schneide ihn in dünne Scheiben.
4. Verteile die Tomatenscheiben auf einem Teller und lege auf jede Scheibe ein Stück Mozzarella.
5. Würze mit **Salz** und **Pfeffer** und beträufle die Scheiben mit etwas **Olivenöl** und **Balsamessig**.
6. Zerkleinere die Basilikumblätter und streue sie auf den Tomatenteller.



### Bruschetta

1. Wasche die **Tomaten**, schneide sie in kleine Stückchen und fülle sie in eine Schüssel.
2. Verrühre die Tomaten mit 1 TL **Balsamessig** und 4 TL **Olivenöl**.
3. Presse eine **Knoblauchzehe** und gebe sie zu den Tomaten.
4. Wasche die **Basilikumblätter** und hacke sie in kleine, feine Stückchen. Streue das Basilikum in die Tomaten.
5. Schneide das **Baguette** vorsichtig in Scheiben und beträufle es mit etwas Olivenöl.
6. Backe die Brotscheiben bei 180°C für ca. 5 Minuten, bis die Scheiben eine goldgelbe Farbe bekommen.
7. Verteile den kalten Tomatensalat auf die Brotscheiben.



### Griechischer Bauernsalat

1. Wasche die 8 **Tomaten**, die **Gurke** und 1 **grüne Paprika**.
2. Schneide die Gurke in mundgerechte Stücke, die Tomaten in Achtel und die Paprika in dünne, kurze Streifen. Entferne dabei alle Kerne und den weißen Teil der Paprika.
3. Schäle eine **rote Zwiebel** und schneide sie in feine Ringe. Die Zwiebel kannst du weglassen, wenn sie dir zu scharf ist.
4. Schneide den **Schafskäse** in Würfel.
5. Gebe alle Zutaten in eine Schüssel und vermenge sie mit einem Glas **schwarzer Oliven** (abgeschüttet).
6. Verrühre 125 ml **Olivenöl**, den Saft einer **Zitrone**, **Salz** und **Pfeffer** und gieße die Soße über den Salat.



## RB3 Rezepte mit Möhren

### Kartoffel-Möhren-Stampf



1. 5 Möhren schälen, Strunk abschneiden und in große Stücke schneiden
2. 2 Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden.
3. Möhren zusammen mit den Kartoffeln in Salzwasser 15-20 Min. bei mittlerer Hitze kochen (mit Deckel).
4. Gemüse abgießen und im Topf kurz abkühlen lassen.
5. 1 EL **Butter** und einen Schuss **Milch** dazu geben und alles grob mit dem Kartoffelstampfer stampfen.
6. Stampf mit **Salz, Pfeffer** und **Muskatnuss** abschmecken

### Möhrensalat



1. 5 **Möhren** schälen und reiben (*Tipp: Strunk nicht abschneiden, dann ist Reiben leichter.*)
2. 1 **Apfel** schälen, entkernen und raspeln.
3. Apfel- und Möhrenraspeln mischen.
4. Aus 150 g **Joghurt**, 2 EL **Olivenöl**, 2 EL **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer eine Soße rühren und über den Salat geben.
5. Den Salat mit frisch gehackter **Petersilie** bestreuen.

### Ofenmöhren



1. Backofen auf 175°C vorheizen.
2. 5 **Möhren** schälen, Strunk abschneiden und in fingerdicke Stücke schneiden.
3. Stücke auf ein Backblech mit Backpapier legen.
4. 3 EL **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** zu einer Soße anrühren und über die Möhren träufeln.
5. Möhren im Ofen für ca. 20 Minuten backen.
6. Mit frisch gehackter **Petersilie** bestreuen.

### Möhrensticks



1. Möhren schälen, Strunk abschneiden.
2. Möhren in fingerbreite und -lange Streifen schneiden.
3. *Tipp: Ein selbstgemachter Kräuterquark passt gut dazu!*



## RB4 Apfel-Möhren Couscous

### Zutaten

- 🍴 100 g Couscous
- 🍴 200 g Möhren
- 🍴 1 Apfel
- 🍴 4 Stiele Minze
- 🍴 60 g Schafskäse
- 🍴 2-3 El Zitronensaft
- 🍴 2 El Olivenöl
- 🍴 Pfeffer und Salz



### Zubereitung

1. Den Couscous mit 100 ml kochendem Wasser und Salz in einer Schüssel mischen und 5-7 Minuten quellen lassen.
2. Den Zitronensaft mit 3 El Wasser, Salz, Pfeffer und dem Olivenöl verquirlen.
3. Die Möhren schälen und fein raspeln.
4. Den Apfel ungeschält in feine Streifen schneiden, mit den Möhren unter das Dressing und dann mit dem Couscous mischen.
5. Die Blättchen von der Minze abzupfen, hacken und darüber streuen.
6. Den Schafskäse zerbröseln und ebenfalls darüber streuen.







Übrigens! Couscous wird aus Weizengries hergestellt.

## RBS Bunte Gemüsepfanne

### Zutaten:






Die wichtigste Zutat für eine bunte Gemüsepfanne ist natürlich das bunte Gemüse! Such dir aus, was heute auf den Tisch kommt!

### Nimm zum Beispiel:

-  Violette und orangene Möhren
-  Pastinaken
-  Topinambur
-  Roten Rettich
-  Mairüben
-  Roten Mangold



### Außerdem brauchst du:

-  Etwas Öl
-  Salz
-  Pfeffer
-  Wasser
-  Kräuter, zum Beispiel Basilikum

Es schmeckt auch lecker,  
wenn man kleine Apfelstücke  
oder halbierte Weintrauben  
unter das Gemüse mischt!

### Zubereitung:

1. Wasche und schäle das Gemüse. Schneide es in kleine Würfel oder in Scheiben.
2. Erhitze etwas Öl in einer Pfanne und gebe nach und nach das Gemüse dazu.  
Fange mit dem härteren Gemüse an (wie Möhren und Pastinaken). Weicheres Gemüse (Mangold), kann ganz zum Schluss in die Pfanne. Es braucht nicht so lange, um gar zu werden.
3. Gebe einen Schluck Wasser in die Pfanne, damit das Gemüse nicht am Boden anbrennt.
4. Schmecke das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Kräutern ab.
5. Kleiner Tipp: Lass dir zu deiner bunten Pfanne Kartoffeln und Kräuterquark schmecken!

## RB6 Dreierlei Gemüsedips



### Grüne Tomaten Aufstrich

- 1 Packung Frischkäse
- 2 grüne Tomaten
- Salz, Pfeffer
- Frische Kräuter, wenn du magst

Die Tomaten waschen, halbieren und den Stielansatz entfernen. Einen Teil des Safts und der Kerne unter den Frischkäse rühren, so dass er schön cremig wird. Die Tomaten in kleine Würfelchen schneiden und unter die Creme heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Tomaten-Mozzarella Dip

- 3 reife Tomaten (ca. 250 g)
- 1 kleine Zwiebel
- 125 g Mozzarella
- 2 EL Tomatenmark
- 12 Blätter Basilikum, 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Die Tomaten waschen, halbieren und den Stielansatz entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Einen Teil der inneren Flüssigkeit entfernen. Die Zwiebel schälen, den Mozzarella abtropfen lassen und beides fein würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Zwei Drittel der Tomatenwürfel, Zwiebel, Mozzarella, Tomatenmark, Kräuter und Olivenöl in eine hohe Rührschüssel geben. Alles mit einem Pürierstab glatt pürieren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die übrigen Tomatenwürfel zum Schluss unterheben.

### Zucchini-Kräuter Creme

- 75 g Kürbiskerne
- 2 Handvoll gemischte Kräuter
- 350 g Zucchini
- 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
- etwas Zitronensaft

Die Kürbiskerne 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen (länger geht auch). Die Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken. Die Zucchini waschen, Stielansätze entfernen, fein würfeln und in eine hohe Rührschüssel geben. 3 EL Zucchiniwürfel zur Seite stellen.

Die Kürbiskerne abgießen und zusammen mit den Kräutern und dem Olivenöl in die Rührschüssel geben. Alles mit dem Pürierstab pürieren. Dann die restlichen Zucchiniwürfel unterheben und den Aufstrich mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.





**MEHR  
WISSEN!  
MEHR TUN!**

## RB7 Bunt gemischte Salate

Bei Salaten sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Mische zusammen, was dir schmeckt!

Male ein paar Gemüse- oder Obstsorten auf, die du gerne zusammen in deinem Salat isst:

Kleiner Tipp: Wenn du es fruchtig magst, mische Obst unter das Gemüse! Apfel, Birne oder Trauben?

Wusstest du, dass Löwenzahn und Gänseblümchen auch lecker im Salat schmecken?

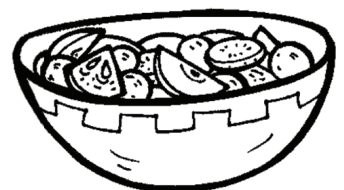
### Anleitung

Wasche oder schäle das Gemüse.

Schneide es in kleine Stücke oder rasple es klein.

Rühre eine Soße aus Joghurt oder Essig und Öl an. Mische die Sauce unter den Salat.

Guten Appetit!



### Vinaigrette (Essig-Öl Soße für Salate)

- 2 EL Essig (z.B. Balsamico oder Apfelessig)
- 1 EL Senf
- 1 Klecks Honig
- je 1 Prise Salz und Pfeffer
- 6 EL Öl (z.B. Olivenöl)

Essig mit Senf, Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Das Öl unterrühren und gut verquirlen.

### Joghurtsoße

- 4 EL Naturjoghurt
- 2 EL Öl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Honig
- je eine Prise Salz und Pfeffer






Den Joghurt mit Öl, Zitronensaft und Honig verrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Je nach Geschmack gehackte Kräuter unterrühren.








## RB8 Ofenkartoffeln



### Zutaten

-  500 g Kartoffeln (verschiedene Sorten)
-  3 EL Olivenöl
-  Salz
-  Pfeffer
-  frische Kräuter (zum Beispiel Oregano oder Rosmarin)

### Zubereitung

-  Putze die Kartoffeln gut ab und viertel sie.
-  Wasche die Kräuter und hacke sie mit einem Messer klein.
-  Mische die Kartoffeln in einer großen Schüssel mit einigen Löffeln Öl, etwas Salz und Pfeffer und den Kräutern.
-  Verteile die Kartoffeln auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech.
-  Backe die Kartoffeln ungefähr 30 Minuten bei 200°C im Ofen.

**Tipp!** Du kannst auch anderes Gemüse zu den Kartoffeln legen. Zum Beispiel: Pastinaken, rote Bete, Möhren, Süßkartoffel und Kürbis.

### Sortenvielfalt...

Kartoffeln gibt es in vielen verschiedenen **Formen** und **Farben**:

Zum Beispiel Kartoffeln mit weißlichem Fruchtfleisch oder in verschiedenen Gelbtönen, rötliche und sogar dunkel blaue Kartoffeln. Manchmal sind sie rund oder oval, manchmal langgezogen.

Die Sorten unterscheiden sich nicht nur im Aussehen, sondern auch im **Geschmack**. Generell unterscheidet man zwischen **mehligkochenden** Kartoffeln, die schnell zerfallen und **festkochenden** Kartoffeln, die ihre Struktur behalten.

Deswegen eignen sich mehligkochende zum Beispiel besser für Püree und festkochende für Salzkartoffeln.










Weltweit gibt es über **4000 Sorten**. In Deutschland dürfen davon

aber nur etwa 200 Sorten verkauft werden.



## RB9 KETCHUP selbstgemacht!

### Zutaten

-  650 g Tomaten  
(vielleicht Gelbe, Grüne oder Braune?)
-  2 Zwiebeln
-  2 EL Öl
  
-  100 ml Essig
-  2 EL Zucker
-  ½ TL Salz
-  Etwas Pfeffer
-  Chili, Nelken, Pimentkörner nach Geschmack
-  2 TL Speisestärke



**Kleiner Tipp:**  
Zum selbst gemachten  
Ketchup schmecken  
Kartoffeln aus dem Ofen  
richtig gut!

### Zubereitung

1. Wasche die Tomaten und schneide sie in Viertel.
2. Schäle die Zwiebeln und schneide sie in kleine Würfel.
3. Dünste die Zwiebeln in einem Topf mit heißem Öl bis sie glasig sind.
4. Gebe die Tomatenstücke dazu. Rühre den Essig, Zucker, Pfeffer, Salz und die anderen Gewürze nach Geschmack unter.
5. Koche das Ganze zu einem dicken Brei ein (ca. 35 Minuten).
6. Püriere die Soße mit einem Mixer.
7. Rühre die Speisestärke in einer kleinen Tasse mit kaltem Wasser an. Mische sie unter den Ketchup und koche ihn noch einmal kurz auf. So wird der Ketchup dickflüssig.
8. Fülle den Ketchup in saubere Schraubgläser. Gebe etwas Öl darauf und schraube den Deckel fest auf das Glas.

Eingemacht hält sich der Ketchup ungefähr ein halbes Jahr. Ist das Glas einmal geöffnet, sollte der Ketchup im Kühlschrank gelagert und innerhalb von 2 Wochen verbraucht werden.

Wer sich einen Vorrat anschaffen möchte, kann den Ketchup auch einfrieren.



**MEHR  
WISSEN  
MEHR TUN !**

## RB10 Knäckebrot

**Getreide** ist... eine Pflanze mit Körnerfrüchten, wie zum Beispiel Weizen oder Roggen. Es ist ein Hauptnahrungsmittel für Menschen und für manche Tiere. Wir können die Körner im Ganzen essen, zu Brei verarbeiten oder sie für Brot und andere Backwaren mahlen.

### Knäckebrot aus Urgetreide

- 180 g Mehl (z.B Dinkel oder Kamut)
- 180 g Haferflocken
- 100 g Sesam
- 50 g Leinsamen
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 2 TL Salz
- 2 TL Kümmel
- 6 EL Olivenöl
- 700 ml Wasser
- Kürbiskerne zum Bestreuen



Alle Zutaten in einer Schüssel zusammenrühren und 1 Stunde zugedeckt ruhen lassen.

Zwei Backbleche mit Backpapier auskleiden und den Teig darauf dünn verteilen und mit Kürbiskernen bestreuen.

Das Knäckebrot 1 Stunde im Ofen bei 160°C backen.

**Sortenvielfalt...** Vor 10.000 Jahren begannen die Menschen Getreide anzupflanzen. Es stammt ursprünglich aus dem Libanon und verbreitete sich mit der Zeit bis nach Europa. Es gibt viele verschiedene Getreidesorten. Sie geraten in Vergessenheit und verschwinden, weil sie von den Bauern nicht mehr angebaut werden. Dinkel und Kamut sind zwei dieser alten Getreidesorten.



**Dinkel...** wurde schon im alten Ägypten, das heißt vor etwa 7.000 Jahren angebaut. Weil es diese Getreidesorte schon so lange gibt, nennen wir sie auch Urgetreide. Dinkel ist selten geworden, weil es nicht so einfach anzubauen ist wie Weizen. Dinkel eignet sich ideal zum Backen und schmeckt herzhaf-nussig.

**Kamut...** ist das älteste Getreide der Welt. Die Ägypter nannten es „Seele der Erde“. Kamut wächst vor allem in Nordafrika und Vorderasien. Es ist viel gesünder als gewöhnlicher Weizen aus dem Supermarkt, denn es hat mehr Vitamine und Mineralstoffe. Es schmeckt milder als Dinkel.



links das Weizenkorn,  
rechts das Kamutkorn

## RB11 Gemüsewaffeln

### Zutaten

- ✿ 2 Eier
- ✿ 300 ml Milch
- ✿ 340 g Mehl
- ✿ 2 Möhren
- ✿ 1 Zucchini
- ✿ je 1 Prise Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- ✿ ca. 4 EL Mineralwasser
- ✿ etwas Butter oder Öl



### Zubereitung

1. Eier und Milch verrühren.
2. Das Mehl nach und nach dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren.
3. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
4. Den Teig 20 Minuten quellen\* lassen.
5. Möhren schälen und fein raspeln. Zucchini waschen und ebenfalls fein raspeln. Das Gemüse unterheben und den Teig gut vermengen.
6. Das Mineralwasser unterrühren (ist der Teig zu dickflüssig, nimm etwas mehr Wasser).
7. Das Waffeleisen mit etwas Butter einfetten und die Waffeln goldbraun backen.

**\*Mehl:** Du kannst dir eine Getreidesorte aussuchen oder verschiedene Sorten mischen.

**\*Quellen lassen** bedeutet den Teig ruhen lassen, damit sich das Mehl mit den anderen Zutaten verbindet.

**Tipp!** Dazu schmeckt ein frischer Gemüsesalat und ein Kräuterdip besonders gut!





## RB12 Süße Waffeln aus Urgetreide

**Getreide** ist... ein wichtiges Nahrungsmittel für Menschen und für manche Tiere. Schon vor 10.000 Jahren begannen die Menschen Getreide anzupflanzen. Wir können die Getreidekörner im Ganzen essen, zu Brei verarbeiten oder sie für Brot und andere Backwaren mahlen.

### Rezept für Waffeln

- ✿ 250 g Mehl\*
- ✿ 1 TL Backpulver
- ✿ 5 EL Vollrohrzucker
- ✿ 2 Eier
- ✿ 125 g weiche Butter
- ✿ 250 ml Milch
- ✿ Puderzucker



Ein Herz für alte Sorten

Mehl, Backpulver, Rohrzucker mischen. Eier und Butter hinzugeben und verrühren. Die Milch langsam dazu gießen und zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig 20 Minuten quellen\* lassen. Das Waffeleisen mit etwas Butter einfetten und die Waffeln goldbraun backen. Mit Puderzucker bestreuen. Guten Appetit!

**\*Mehl:** Du kannst dir eine Getreidesorte aussuchen oder verschiedene Sorten mischen.

**\*Quellen lassen** bedeutet den Teig ruhen lassen, damit sich das Mehl gut mit den anderen Zutaten gut verbindet.

**Sortenvielfalt...** Die bekanntesten Getreidesorten sind Weizen, Mais und Reis. Doch es gibt noch viele andere, leckere Getreide! Zwei alte Sorten sind Dinkel und Kamut:



**Dinkel...** wurde schon im alten Ägypten, das heißt vor etwa 7.000 Jahren angebaut. Weil es diese Getreidesorte schon so lange gibt, nennen wir sie auch Urgetreide. Dinkel ist selten geworden, weil es nicht so einfach anzubauen ist wie Weizen. Dinkel eignet sich ideal zum Backen und schmeckt herzhaft-nussig.






**Kamut...**, so sagt man, ist das älteste Getreide der Welt. Die Ägypter nannten es „Seele der Erde“. Es ist gesünder als gewöhnlicher Weizen aus dem Supermarkt, denn es hat mehr Vitamine und Mineralstoffe. Es schmeckt milder als Dinkel.



links ein Weizenkorn,  
rechts ein Kamutkorn

## RB13 Apfelkompott aus alten Sorten

### Zutaten

-  1 kg Äpfel
-  1 Zitrone
-  4 EL Zucker
-  5 EL Wasser
-  nach Geschmack eine Prise Zimt



### Zubereitung

1. Wasche und schäle die Äpfel
2. Viertel die Äpfel, entferne das Kerngehäuse und schneide die Stücke dann klein.
3. Halbiere die Zitrone, presse den Saft auf und mische ihn unter die Apfelstücke. (So werden sie nicht so schnell braun.)
4. Gebe die Äpfel mit dem Zucker und dem Wasser in einen Topf.
5. Dünste die Äpfel bei mittlerer Hitze ungefähr 15 Minuten mit geschlossenem Deckel.
6. Drücke große Apfelstücke mit einer Gabel klein.
7. Schmecke das Kompott mit Zimt ab.
8. Das Kompott kann heiß in saubere Schraubgläser gefüllt und einige Monate aufbewahrt werden.

### Mach den Test!

Schmeckt Kompott aus unterschiedlichen Sorten anders?



**MEHR  
WISSEN  
MEHR TUN !**

## RB14 Wasser mit Geschmack!

### Zutaten:

- 1 Liter Wasser (nach Geschmack mit oder ohne Kohlensäure)
- 1/2 Bio-Zitrone
- 3 Stängel frische Pfefferminze

Wasche die Zitrone und die Minze.

Gieße die Minze in einer Karaffe mit einem Liter Wasser auf.

Schneide von der Zitrone 4 dünne Scheiben ab und presse aus der restlichen Zitrone den Saft aus.

Gebe die Zitronenscheiben in das Minzwasser.

Stelle die Karaffe in den Kühlschrank und lasse das Getränk eine Weile ziehen (mindestens 10 Minuten). Je länger das Getränk steht, desto stärker wird das Wasser nach Minze und Zitrone schmecken.

Je nach Geschmack kannst du nun auch noch etwas des Zitronensafts in dein Erfrischungsgetränk gießen. Aber Vorsicht:

**Sauer macht lustig!**



### Mal anders:

- Erdbeer und Zitronenverbene
- Himbeere und Zitronenmelisse
- Basilikum und Nektarine
- Apfel und Thymian
- Gurke, Limette und Minze
- Welche Mischung schmeckt dir?

**Eiswürfel** in der selbstgemachten Limonade sorgen für zusätzliche Erfrischung.

Kleiner Tipp: Wenn du Eiswürfel selber machst, kannst du in den Eiswürfelformen im Wasser auch ein Blatt Minze oder Beeren einfrieren. Das schmeckt nicht nur gut, sondern sieht später im Glas auch super aus!



## RB15, S.1 Pastinaken-Chutney

**Zutaten** für 16 x 200 ml Gläser

- 🥄 6 Kilogramm Pastinaken
- 🥄 12 säuerliche Äpfel, Braebourn oder Boskop
- 🥄 12 rote Zwiebeln
- 🥄 2 Knoblauchknollen
- 🥄 5 Zweige Rosmarin
- 🥄 6 rote Chillischoten
- 🥄 5 TL helle Senfkörner
- 🥄 8 TL Koriandersamen
- 🥄 16 Pimentkörner
- 🥄 5 EL Bio-Rapsöl
- 🥄 500 g frische Cranberries
- 🥄 1,6 L weißer Balsamessig
- 🥄 1,5 kg Rohrzucker
- 🥄 8 TL Salz
- 🥄 frisch gemahlener Pfeffer

### Kennst du schon die Pastinake?

Kreuzung aus Karotte und Petersilie. Die Pastinake hat viele verschiedene Namen. Mal wird sie Pasternach, Palsternak, Pestnachen, Hammelmöhre oder auch Moorwurzel genannt. Es ist eine Kreuzung aus Petersilie und Möhre.

Bis ins 18. Jahrhundert war die Pastinake eine sehr wichtige Pflanze in Europa. Die Wurzel diente den Menschen als Nahrung und wurde auch zur Heilung von Krankheiten, wie z.B. bei Zahnschmerzen eingesetzt. Mit der Entdeckung der Kartoffel verlor die Pastinake immer mehr an Bedeutung und ist in Vergessenheit geraten. Erst seit ein paar Jahren wird die Pastinake als leckeres Gemüse wiederentdeckt und findet ihren Weg zurück auf unsere Teller.





**MEHR  
WISSEN !  
MEHR TUN**

## RB15, S.2 Pastinaken-Chutney

### Zubereitung

1. Nehme die Gläser mit den Schraubdeckeln und spüle diese mit heißen Wasser aus. Heize den Backofen auf 100 Grad vor.
2. Schäle die Pastinaken und schneide diese dann in kleine Würfel.
3. Wasche die Äpfel (nicht schälen), entferne das Kerngehäuse und schneide die Äpfel in kleine Würfel.
4. Ziehe die Schale vom Knoblauch und den Zwiebeln ab. Schneide die Zwiebeln in feine Würfel. Zerdrücke den Knoblauch in einer Knoblauchpresse.
5. Spüle den Rosmarin ab und schüttele ihn trocken.
6. Putze die Chilischote und entferne die Kerne und Trennwände. Dann hacke die Chili in kleine Stückchen (**ACHTUNG:** mit Gummihandschuhen arbeiten, sonst brennt es an den Händen!).
7. Zerkleinere grob die Senfkörner, Korianderkörner und Pimentkörner im Mörser.
8. Nehme einen großen Topf und erhitze darin das Rapsöl. Dann gebe die Zwiebel dazu und lass diese glasig werden. Gebe dann Knoblauch, Chili und Gewürze dazu und dünste diese kurz mit, bis sie anfangen zu duften. Nun gebe die restlichen Zutaten in den Topf. Lasse das Essen 30-40 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen, bis es zu einer Art Mus wird (Immer wieder umrühren und aufpassen, dass das Chutney nicht anbrennt!). Zum Schluss nehme den Rosmarin aus dem Topf.
9. Nimm den Topf vom Herd und schmecke das Chutney mit Salz und Pfeffer ab.
11. Stelle die Gläser mit dem Schraubdeckel auf ein feuchtes Tuch und fülle das Chutney bis oben zum Rand ein. Verschließe die Gläser fest und lasse sie umgedreht abkühlen.

### Was ist eigentlich Chutney?



Das „Chutney“ ist eine Sauce, die die Menschen in Indien fast zu jeder Mahlzeit essen. Das Chutney ist meistens süß- sauer und scharf gewürzt und wird ähnlich wie Marmelade eingekocht. Als Hauptzutat werden verschiedene Obst und Gemüsesorten verwendet. Am besten schmeckt Chutney zu Brot, Reis, Fleisch und Fisch.



TB6 Tischaufsteller, Maße 10 x 15 cm



## Kochaktion

4 Möhrensorten - 4 Gerichte



Sticks - Salat  
Stampf - Ofenstücke



## Kochaktion

Ursprünglich gab es Möhren in vielen verschiedenen Farben, von weiß über creme und gelb bis hin zu lila-schwarz. Die früher viel verzehrte Ur-Möhre ist außen schwarz-lila und innen orange. Vermutlich entstand die orangene Möhre erst durch die niederländische Züchtung im 17. Jahrhundert, als die Ur-Möhre mit einer gelblichen Möhre gekreuzt wurde. Nach und nach verdrängte diese orangene Möhre dann alle anderen Möhrensorten vom Markt.



TB7 Tischaufsteller, Maße 10 x 15 cm



## Kartoffel-Möhren stampf



## Kartoffel-Möhren stampf



### Zutaten

1 Kartoffel, 5 Möhren  
1 EL Butter, Milch  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

### Zubereitung

Möhren und die Kartoffel schälen und in große Stücke schneiden. In Salzwasser aufkochen und 15-20 Min. zugedeckt köcheln lassen. Das Wasser abschütten. Butter und Milch zugeben und mit dem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

TB8 Tischaufsteller, Maße 10 x 15 cm



## Möhrensticks



## Möhrensticks



- Schäle die Möhren.
- Schneide die beiden Enden ab.
- Schneide die Möhren in ungefähr fingergroße Stücke.
- Fertig sind die Möhrensticks!
- Du kannst die Sticks pur oder zum Beispiel mit Kräuterquark essen.



TB9 Tischaufsteller, Maße 10 x 15 cm



## Möhrensalat



## Möhrensalat

### Zutaten

5 Möhren, 1 Apfel  
150 g Joghurt, 1 EL Olivenöl  
5 EL Milch  
3 EL Zitronensaft, 1 TL Honig  
Salz & Pfeffer, Petersilie



### Zubereitung

Den Apfel und die Möhren schälen und raspeln.  
Joghurt, Öl, Milch, Zitronensaft und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Den Salat mit der Soße verrühren und mit Petersilie bestreuen.

TB10 Tischaufsteller, Maße 10 x 15 cm



## Ofenmöhren



## Ofenmöhren

1. Heize den Backofen auf 175°C vor.
2. Schäle 5 **Möhren** und schneide sie vorsichtig kleine Stücke.
3. Lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
4. Rühre mit 3EL **Olivöl, Honig, Salz** und **Pfeffer** eine Soße an und verteile sie über die Möhren. Vermische die Möhren, bis sie gleichmäßig mit Öl bedeckt sind.
5. Backe die Möhren im vorgeheizten Ofen für ca. 20 Minuten.