

Kräuterbutter

Das wird gebraucht:

- 2 Zweige Petersilie
- 2 Zweige Dill
- 2 Blätter Sauerampfer
- 2 kleine Zweige Zitronenmelisse
- etwas Kerbel

250 g weiche Butter

- 3-4 Tropfen Zitronensaft
- 1 Messerspitze Salz
- 1 Messerspitze Kräutersalz
- 1 Messerspitze weißer Pfeffer

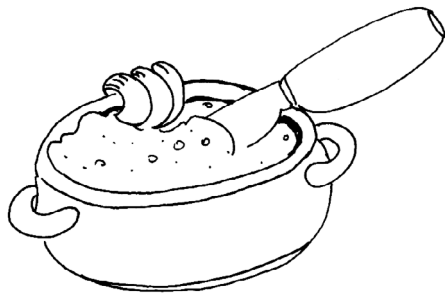
So wird's gemacht:

Stiele entfernen, frische Kräuterblätter fein schneiden

glatt rühren

unter die Butter rühren, Kräuter dazurühren

abschmecken, kühl stellen



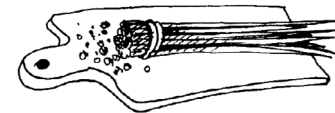
Wenn du keine frischen Kräuter hast, kannst du auch tiefgekühlte Kräutermischungen kaufen und verwenden.



Kannst du die Butter fast lautlos rühren? Und dann rühre schnell und laut. Rieche an den einzelnen Kräutern. Welcher Geruch gefällt dir am besten? Befühle mit den Fingern jedes Kräuterblatt. Welche Unterschiede gibt es?



Kräuterbutter ist ein schmackhafter Brotaufstrich. Im Kühlschrank hält sie sich einige Tage.



Eieraufstrich

Das wird gebraucht:

4 Eier

- 1 kleine Zwiebel
- 150 g weiche Butter
- ½ Teelöffel Salz
- 1 Messerspitze weißer Pfeffer
- 1 Esslöffel Crème fraîche

Schnittlauch

2-3 Radieschen

So wird's gemacht:

hart kochen (8-10 Minuten), abkühlen lassen, abpellen, in Würfel schneiden

würfeln
glatt rühren
alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Mixstab pürieren

fein schneiden

in Scheiben schneiden

den Aufstrich mit Schnittlauch und Radieschen garnieren

kühl stellen

Eieraufstrich sofort essen und nicht aufheben!



Klopfe das hart gekochte Ei an die Stirn, auf den Handrücken, in den Handteller und auf die Tischplatte. Wo ist das Klopfgeräusch am leisesten? Nimm ein Stückchen Eierschale in die Hand und kratze damit über den Fingerballen. Was spürst du?

Schau dir das feine Häutchen zwischen Schale und Eiweiß an. Der Eidotter ist nach dem Kochen fest und lässt sich herausnehmen. Wie schmecken das Eiweiß und der Eidotter?

Tomatenaufstrich

Das wird gebraucht:

75 g weiche Butter

½ Zwiebel

75 g Fleischtomaten

¼ Teelöffel Paprikapulver
(edelsüß)

1 Messerspitze Pfeffer

1 Messerspitze Salz

1 Messerspitze Zucker

10 Blätter Basilikum



So wird´s gemacht:

glatt rühren

fein würfeln

würfeln

alle Zutaten mit dem Mixstab
pürieren

fein hacken und unter den
fertigen Aufstrich rühren

1 Stunde kalt stellen



An die 4.000 Gerüche kann ein Mensch unterscheiden. Wer sich jedoch beruflich viel mit Riechen und Schmecken befasst, z. B. Weinexperten, kann bis zu 10.000 Gerüche feststellen.

Weißt du, dass wir mit der Zunge schmecken?

Vorne an der Zungenspitze schmecken wir süß und salzig. Etwas weiter hinten an der Seite schmecken wir sauer und bitter. Scharf empfinden wir hinten an der Zunge.

Lege auf deine Zungenspitze ein Zuckerstückchen. Es schmeckt süß! Dann lege das Zuckerstückchen auf den hinteren Teil der Zunge. Schmeckt es immer noch so süß?

Bunter Aufstrich

Das wird gebraucht:

75 g weiche Butter

¼ Teelöffel Paprikapulver
(edelsüß)

½ Teelöffel Salz (knapp)

½ Tasse Sahne

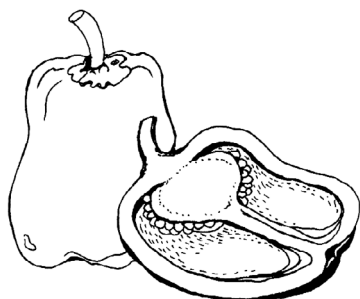
500 g Magerquark

2 Gewürzgurken

1 rote Paprika

½ Glas Perlzwiebeln

1 Bund Schnittlauch



So wird´s gemacht:

glatt rühren

unter die Butter rühren

fein würfeln

fein schneiden

Gemüse und Schnittlauch
unterrühren

von den Gemüsewürfeln
etwas zurückbehalten,
mischen und obendrauf
streuen



Fasse die glatten, kleinen Perlzwiebeln an. Rieche an ihnen, auch an der Gewürzgurke und Paprikaschote. Riechen sie ähnlich oder verschieden?

Lass eine Perlzwiebel in ein leeres Glas fallen und dann ein Stückchen Gewürzgurke.

Bei welchem Gemüse ist das Geräusch lauter?

Findest du im Essen die Paprika-, Zwiebel- und Gurkenstückchen wieder?

Haben sie ihre Farbe beibehalten oder hat sich die Farbe verändert?

Frischkäse-Kugeln

Das wird gebraucht:

300 g Doppelrahm-Frischkäse (sehr kalt)

fein geschnittener Schnittlauch

Paprikapulver (edelsüß)

gehackte Walnüsse

Salatblätter



So wird's gemacht:

zu gleich großen Kugeln formen

du kannst sie weiß lassen oder wälzen in:

Schnittlauch, dann sind sie grün

Paprikapulver, dann sind sie rot

Walnüssen, dann sind sie braun

Salatblätter auf den Teller legen und die Kugeln darauf setzen



Frischkäse lässt sich gut zu Kugeln formen. Es ist wichtig, dass das, was man zubereitet, hübsch und appetitlich auf den Tisch kommt; denn „die Augen essen mit“.

Beim Garnieren mit Gemüse, Obst und Küchenkräutern kannst du deine Fantasie voll einsetzen. Das macht Spaß! Lass dir viel Schönes dabei einfallen!

Über das, was man als selbstverständlich hinnimmt, macht man sich die wenigsten Gedanken, z. B. über das Wasser.

Unser Körper braucht es täglich, damit das Gehirn gut arbeiten und das Blut die Nährstoffe in die Zellen transportieren kann.

In vielen Ländern der Erde ist es knapp und die Menschen müssen oft weite Strecken zurücklegen, wenn sie es holen.

Wir sollten darauf achten, dass unser Wasser, unsere Quellen, Bäche, Flüsse, Seen und Meere sauber bleiben oder wieder sauber werden, denn gutes Wasser ist für uns alle lebensnotwendig.

Schinkenquark

Das wird gebraucht:

500 g Sahnequark

½ Tasse Milch

½ Teelöffel Salz (knapp)

2 Gewürzgurken

100 g roher Schinken

1 Bund Dill

So wird's gemacht:

verrühren

Zutaten fein würfeln

fein schneiden

Gurken, Dill und Schinken in die Quarkmasse rühren, etwas davon zurückbehalten und kreisförmig auf den Schinkenquark geben



Nimm den Dill und schüttele ihn kräftig.

Mache es noch einmal und schließe dabei die Augen. Hörst du das Geräusch?

Befühle die zarten Dillblätter. Wie schmeckt Dill?

Hast du Lust, die vielen kleinen Blättchen zu zählen, die an einem Zweiglein sind?

Brotecken

Das wird gebraucht:

- 12 Scheiben Vollkornbrot (viereckig)
- 300 g Doppelrahm-Frischkäse
- 1 Stück Salatgurke
- 1 Stück Zucchini
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 Fleischtomate



So wird's gemacht:

die Brotscheiben mit dem Frischkäse bestreichen, diagonal durchschneiden, so, dass Dreiecke entstehen

jede Gemüseart extra würfeln und jeweils in einen Teller geben

die Brotecken mit der bestrichenen Käsesseite in jeweils eine Gemüsesorte drücken, damit die Brotecken verschiedene Farben bekommen

auf einer Platte anrichten

Probiere & Entdecke

Was schmeckst du im Mund am deutlichsten? Das Brot, den Frischkäse oder das Gemüse? Was geschieht beim Schlucken? Wozu brauchen wir den Speichel? Was macht die Zunge beim Kauen und Schlucken? Spürst du die Spucke im Mund?

Wissen

Die Zunge ist mit etwa 9.000 Geschmacksknospen bedeckt. Sobald Nahrung in den Mund kommt, kannst du sie schmecken.

Bunt belegte Brötchen

Das wird gebraucht:

- 6-8 Brötchen
- Butter
- gewaschene Salatblätter
- Wurst
- Schinken
- Käse
- Eier (hart gekocht)
- Gurke
- Radieschen
- Tomate
- Paprika

So wird's gemacht:

mit einem Messer halbieren

die Schnittflächen mit Butter bestreichen

auf die Brötchen legen

die Brote so belegen, dass sie bunt und appetitlich aussehen



Probiere & Entdecke

Du bist jetzt ein Künstler, der die Brötchen in kleine Kunstwerke verzaubert. Hast du schon mal etwas von Kochkunst gehört? Was stellst du dir darunter vor?