



SPARGELTASCHEN

Backen: 35 Min.

Zubereitung: 45 Min.



Für 8 Taschen brauche ich:

- 1 Bund grüne Spargeln (1 kg)
- 1 rechteckig ausgewallter Blätterteig
- 200 g Frischkäseaufstrich
- 1 Ei, zum Bestreichen und Zusammenkleben des Teigs
- Balsamicoessig

1. Spargeln waschen und die Spitzen abschneiden.
2. Spargeln 10 bis 15 Minuten lang dünsten.
3. Teig in 8 Rechtecke schneiden.
Etwas Frischkäse in die Mitte streichen und den Rand mit Eiweiss bepinseln (zum Kleben).
4. Jedes Rechteck mit 2 bis 3 Spargeln belegen und den Teig über der Füllung zusammenklappen. Teig mit dem Pinsel mit Eigelb bestreichen.
Die Spargelspitzen in einer Schale beiseitelegen.
5. Taschen im Backofen während 20 Minuten bei 200 °C backen, bis sie schön goldgelb sind
6. Jeweils eine Spargeltasche auf den Teller legen. Ein paar lauwarmer Spargelspitzen danebenlegen, mit Balsamicoessig beträufeln und servieren!!!

Dies ist eine vollwertige Mahlzeit mit Gemüse, ein wenig Frischkäse (als Fleischersatz) und Teig anstelle von Getreide.





ERDBEER-CAPPUCCINO

Zubereitung: 45 Min.

Kühl stellen: 1 Std.

Für 4 Gläser brauche ich:

750 g	Erdbeeren
1	Naturjoghurt
1/2	Päckchen Vanillezucker
2 KL	Puderzucker
1/2	Zitrone
4	Mikado-Sticks
2 KL	Schokoladenpulver



- 1.** Erdbeeren abspülen, abtrocknen und rüsten.
Die Hälfte der Erdbeeren mit dem Puderzucker und einem Spritzer Zitronensaft mit dem Mixer pürieren.
- 2.** Die restlichen Erdbeeren in kleine Würfel schneiden, in 4 Tässchen verteilen und mit den pürierten Erdbeeren bedecken. Bis kurz vor dem Servieren im Kühlschrank aufbewahren.
- 3.** Vanillezucker und Naturjoghurt gut mischen. Kühl stellen.
- 4.** Die Tässchen kurz vor dem Servieren mit einem grossen Löffel Joghurt garnieren.

Variante : Erdbeere und Rhabarber passen sehr gut zusammen. Du kannst gerüstete und in kleine Stücke geschnittene Rhabarber mit etwas Zucker kochen. Kurz bevor du das Joghurt hinzugibst, kannst du eine Schicht abgekühlte Rhabarber auf die Erdbeeren im Tässchen geben.



MIT ALLEN SINNEN DIE WELT ENTDECKEN!

Bitte deine Mama oder deinen Papa, ein Nahrungsmittel für diese Übung auszusuchen und dich anzuleiten. Mit einer Freundin oder einem Freund oder mit den Geschwistern macht es noch mehr Spaß!

Verbinde deine Augen und die der anderen Mitspielerinnen und Mitspieler mit einem Schal.

Die erwachsene Person gibt allen das gleiche Nahrungsmittel. Es kann losgehen!

Bevor ich das Nahrungsmittel esse, nehme ich es in die Hände und spüre es.

Tasten: Ich beschreibe das Nahrungsmittel, das ich zwischen meinen Fingern spüre (z. B. flüssig, weich, hart, klebrig, kalt, lauwarm, glatt, körnig usw.).

Riechen: Ich sage, an was ich bei seinem Duft denken muss. Mag ich den Duft?

Ich stecke mir ein Stückchen davon in den Mund.

Hören: Welches Geräusch entsteht, wenn ich draufbeisse (z. B. Geräusch, wenn jemand über Äste oder gefrorenen Schnee geht, wenn jemand mit einem Besen die Strasse wischt usw.)?

Geschmack: Ist es salzig, süß, sauer oder bitter? Welche Geschmacksrichtung hat es (Erdbeere, Zitrone, Schokolade, Vanille, Basilikum, Tomate usw.)?

Tasten im Mund: Was spüre ich, wenn das Nahrungsmittel meine Zunge oder meinen Gaumen berührt (z. B. weich, hart, klebrig, teigig, kalt, warm usw.)?

Hat es mir geschmeckt? Habe ich erkannt, was es war?





OB ICH ETWAS MAG ODER NICHT KANN ICH NUR SAGEN, WENN MEINE ZUNGE ES PROBIERT HAT!

Die Zunge besteht aus Geschmackspapillen, die man mit Blumen vergleichen kann, die jede Woche verwelken und wieder neu wachsen.

Ich muss ein Lebensmittel mindestens 10 bis 15 Mal probiert haben, bis ich sagen kann: «Ich mag es!» oder «Ich mag es nicht!».

Zeichne eine Zunge auf ein Blatt Papier.
Vergiss die Geschmackspapillen nicht!



Füge rund um deine Zunge herum jedes neue Lebensmittel hinzu, das du (noch einmal) probiert hast, obwohl du es nicht mochtest.

Zeichne, was deine Zunge dir sagt:



Ich mag es



Ich mag es nicht



Ich mag es ein bisschen

Damit es dir leichter fällt, stell dir vor, du entdeckst einen Blumengarten auf deiner Zunge und dein Essen geht darin spazieren.