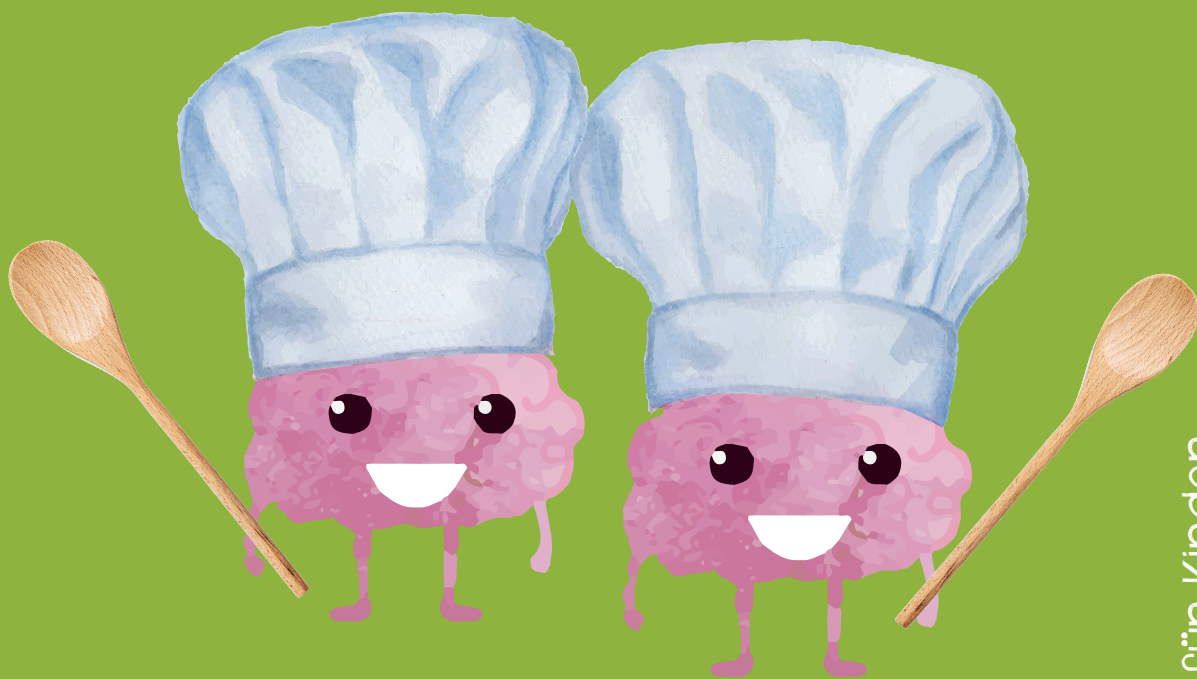


# In die Küche, fertig, los!



*Kinder  
essen  
gesund*  
EINE INITIATIVE DES  
FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

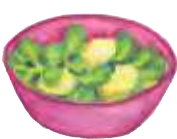
Kochbuch für Kinder

# Willkommen in der Küche!



Kochst du gerne? Probiere es aus! Du wirst sehen, Kochen macht richtig Spaß. Natürlich ist es gemeinsam - mit den Eltern, Freunden oder Geschwistern - besonders schön und es geht auch schneller.

Die erste Frage ist natürlich: **Was koche ich?**



In unserem Kochbuch findest du viele Ideen.

Die Rezepte sind nach den Jahreszeiten eingeteilt:

**Frühling, Sommer, Herbst** und **Winter**.



Und zu jeder Saison findest du kleine und große Speisen. Für manche Speisen brauchst du etwas Zeit und Geduld - und auch die Hilfe von Erwachsenen. Andere sind einfach und „im Handumdrehen“ fertig. Je öfter du den Kochlöffel schwingst, desto leichter fällt es dir. Übung macht eben den Meister.

Damit du dir vorstellen kannst, wie das fertige Gericht aussieht, haben wir unsere Rezepte liebevoll bebildert.

**Hinweis zu den Rezepten:** Alle Rezepte sind - wenn nicht anders angeführt - für 4 Portionen (2 große und 2 kleine Esser) gedacht.

# Abwechslung macht das Leben bunt!

Hast du eine Lieblingsspeise? Bestimmt. Was aber wäre, wenn du jeden Tag dreimal dein Lieblingsessen bekommst? Es würde dir sehr bald langweilig. Und auch dein Körper hätte damit keine Freude. Der ist nämlich ganz schön anspruchsvoll und braucht viele verschiedene Nährstoffe. Und die sind in ganz unterschiedlichen Lebensmitteln zu finden.

- Dein Körper braucht viel Wasser! Trinke 6 Becher am Tag. Auch ungesüßter Früchtetee oder hin und wieder stark verdünnter Fruchtsaft tun dir gut.
- Bunt ist gesund! Daher unbedingt viel Obst & Gemüse essen. Ideal sind 2 Handvoll Obst und 3 Handvoll Gemüse pro Tag.
- Brot, Nudeln, Erdäpfel & Co geben Energie. 4 Portionen pro Tag sind optimal. Je öfter Vollkorn dabei ist, desto besser.
- Milch und Milchprodukte sind wertvoll für Knochen und Zähne.
- Nüsse, Samen und Pflanzenöle geben Power. Du findest sie daher in vielen unserer Rezepte.
- Fleisch, Fisch und Eier sind so vollgepackt mit Nährstoffen, dass du gar nicht viel davon brauchst.
- Süßes und sehr Salziges nur hin und wieder.

## Bevor es losgeht:

- Schürze umbinden
- Hände waschen
- Rezept genau durchlesen
- Zutaten und Werkzeuge, die du brauchst, vorbereiten

Wenn du dir nicht ganz sicher bist, bitte Erwachsene um Hilfe.  
Gemeinsam kochen ist sowieso am schönsten.

Viel Spaß beim Kochen



# Werkzeuge

Wer kochen möchte, braucht gute Zutaten und viele Werkzeuge. Und die sind in der Küche zu finden: In allen Laden und Schränken verbergen sich interessante Dinge, wie Messer und Bretter, Töpfe und Deckel, Pfannen und Kannen und noch viel, viel mehr. Weißt du, wozu die Küchengeräte gebraucht werden?



Glas



Auflaufform



Quicheform



Mixbecher



Mixer



Pürierstab



Brett



Kochlöffel



Waffeleisen



Schneebesen



Schüssel



Gabel



Messer



Esslöffel



Tasse



Blech



Backpapier



Nudelholz



Teelöffel



Topf + Deckel



Eisförmchen



Pfanne



Muffinformen



Schöpflöffel



Sieb



Reibe

# Küchenlexikon



Karotte - Möhre, gelbe Rübe



Karfiol - Blumenkohl



Rote Rübe - Rote Beete, Rande



Orange - Apfelsine



Faschiertes - Hackfleisch



Schlagobers - süße Sahne



Semmelbrösel - Paniermehl



Kohlsprossen - Rosenkohl



Biskotten - Löffelbiskuit

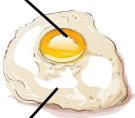


Maroni - Esskastanie



Topfen - Quark

Eidotter - Eigelb



Eiklar - Eiweiß



Kraut - Kohl



Sauerrahm - saure Sahne



Erdäpfel - Kartoffel



Staubzucker - Puderzucker



Kren - Meerrettich



Weichsel - Sauerkirsche



Marille - Aprikose



Vogerlsalat - Feldsalat, Rapunzel

Marmelade - Konfitüre



Ribisel - Johannisbeere



Zwetschken - Zwetschge, Pflaume



Palatschinke - Pfannkuchen



Polenta - Maisgrieß



Lauch - Porree



Paradeiser - Tomate



Fisolen - grüne Bohnen