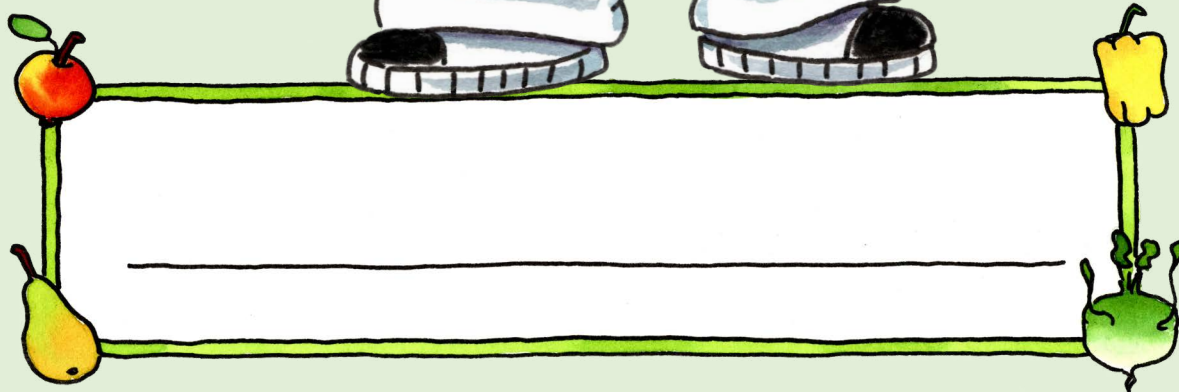


Fit für die Küche

Arbeitsheft zum Ernährungsführerschein



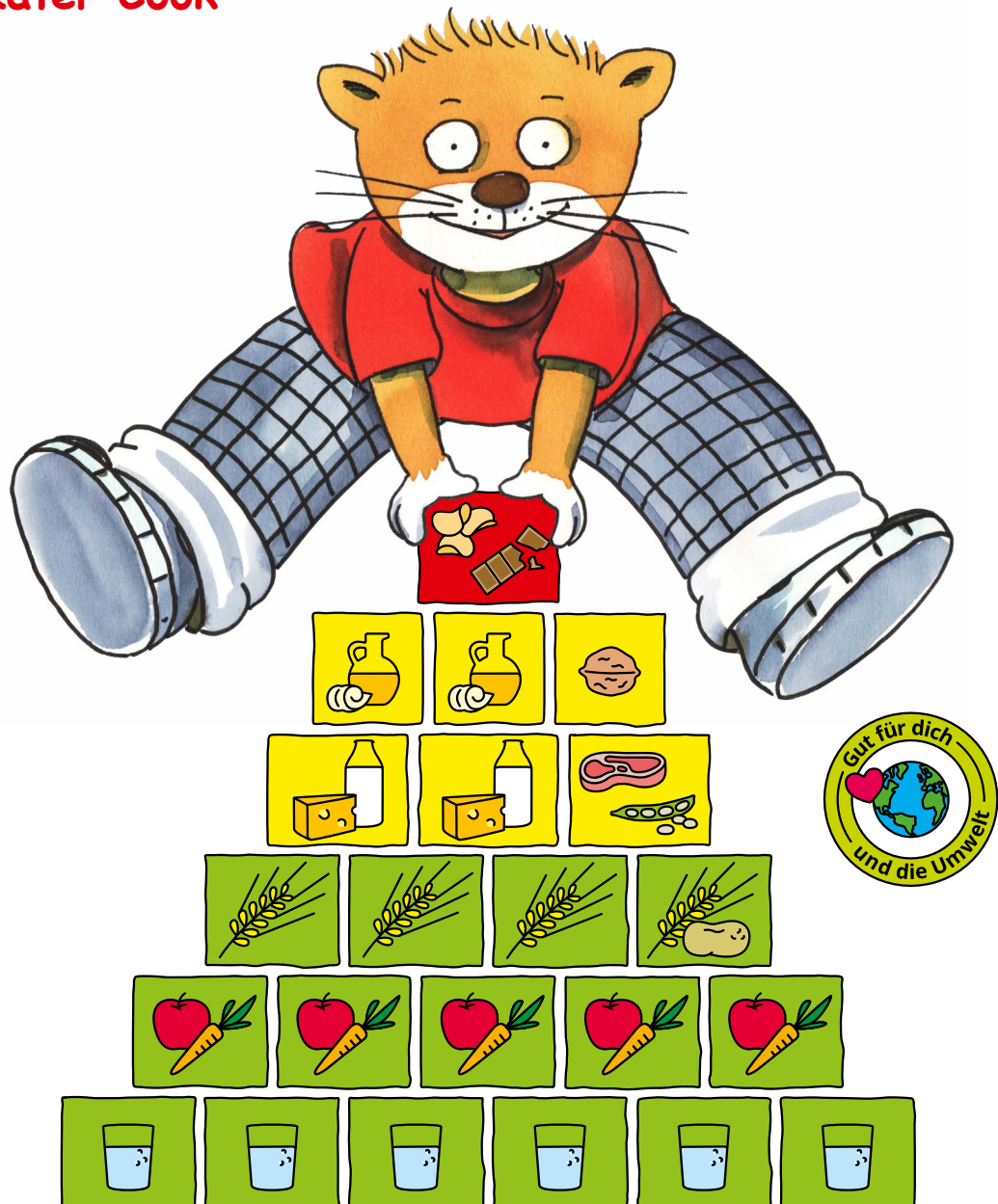
Hallo, ich bin Kater Cook!

Ich werde dich in den kommenden Wochen beim Ernährungsführerschein begleiten. So wirst du fit für die Küche! Ich bin immer mit dabei und helfe dir mit tollen Tipps und Tricks. Denn ich kenne mich gut aus, wenn es um frische Lebensmittel oder um die Ernährungspyramide geht.

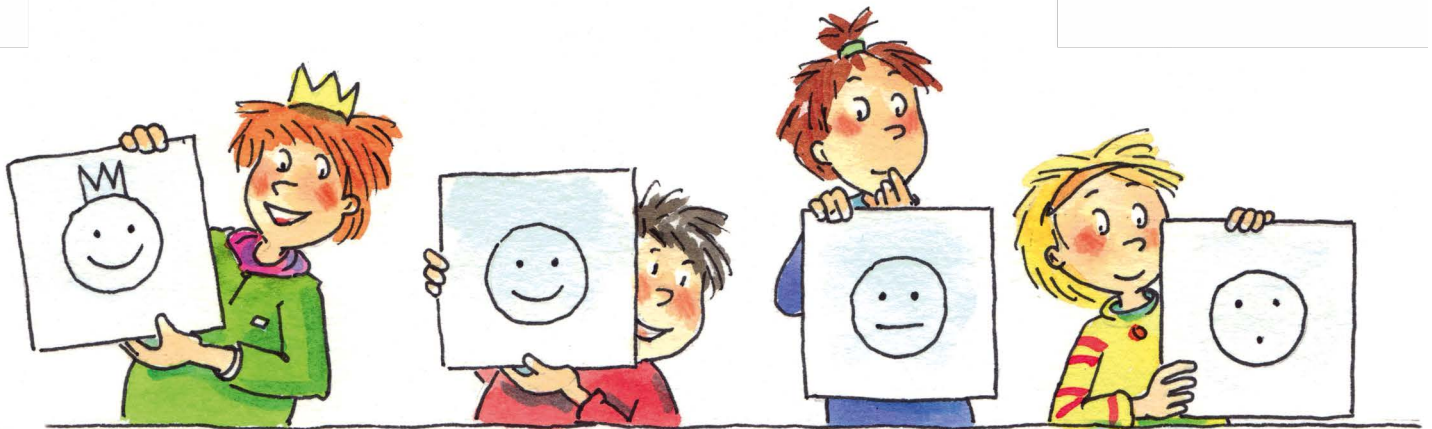
In diesem Heft findest du spannende Arbeitsblätter und leckere Rezepte. Bald kannst du kleine Gerichte selber zubereiten, Freunde zum Essen einladen oder deine Eltern überraschen. Wie schmeckt es ihnen? Was möchtet ihr gemeinsam ausprobieren?

Viel Spaß beim Ernährungsführerschein!

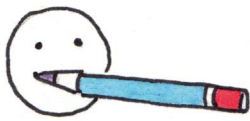
Dein Kater Cook



Was kannst du?



Bewerte so: klappt super ... kann ich gut ... will ich noch üben ... weiß nicht ...



diese Felder
später ausfüllen

Ich kann ...

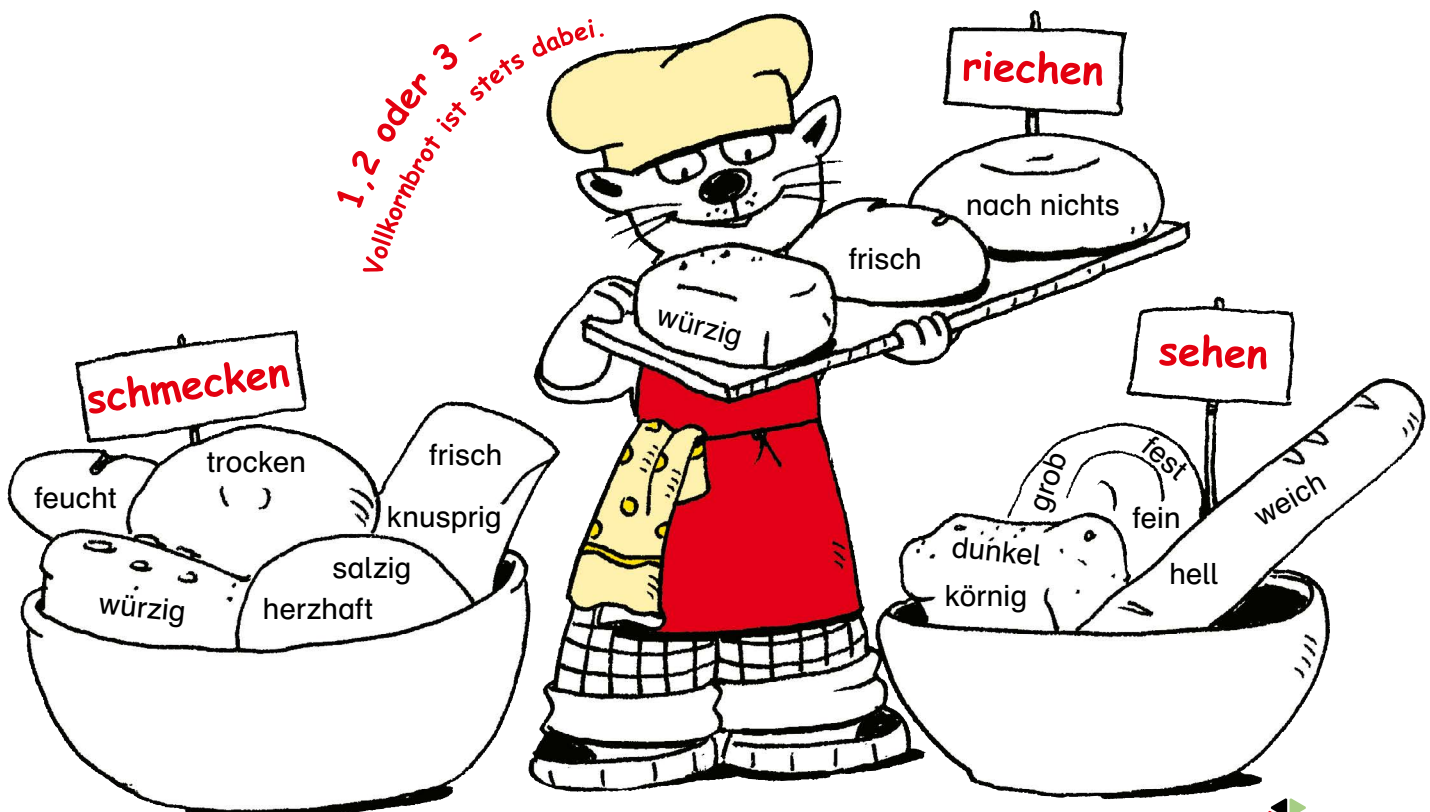
- ☐ ein Pyramidenfrühstück zusammenstellen.
- ☐ mit allen Sinnen genießen.
- ☐ Hygieneregeln beachten.
- ☐ Obst waschen und putzen.
- ☐ Gemüse schälen und schneiden.
- ☐ mit scharfen Messern umgehen.
- ☐ Zutaten abmessen und abwiegen.
- ☐ Gerichte nach Rezept zubereiten.
- ☐ Speisen abschmecken.
- ☐ einen Tisch eindecken.
- ☐ ein Büfett aufbauen.

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

Ich teste Brot

Sieh dir jedes Brotstück genau an.
Schließe die Augen und rieche daran.
Probiere von jedem ein Stückchen.
Fülle die Tabelle aus.

	 Brot 1	 Brot 2	 Brot 3
Wie sieht das Brot aus?	 	 	
Wie riecht das Brot?	 	 	
Wie schmeckt es?	 	 	
Wie schmeckt dir das Brot? Bewerte.	  	  	  



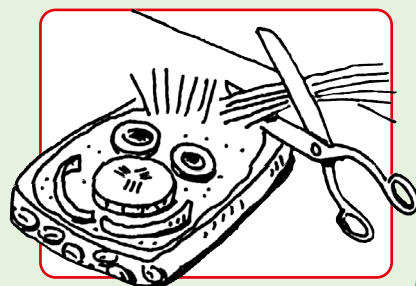
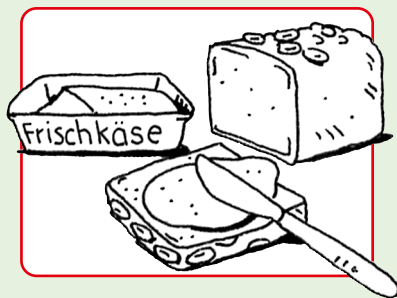
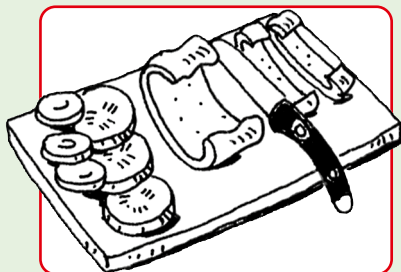
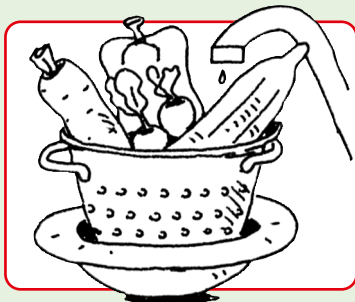
Fertig?



Startklar?



Lustige Brotgesichter



Arbeitsgeräte:

Abtropfsieb mit Schüssel
Küchenmesser
Schneidebrett
Abfallschüssel
Sparschäler
Teller
Tafelmesser
Küchenschere
großer Teller oder Platte

Zutaten für 4 Portionen:

4 Scheiben Vollkornbrot
Frischkäse
1 Möhre
1 Paprika
1 halbe Salatgurke
Schnittlauch

So wird es gemacht:

- 1 Wasche das Gemüse.
Lege es in das Abtropfsieb.
Stelle die Schüssel darunter.
- 2 Schäle die Möhre und Gurke mit dem Sparschäler.
Schneide das Gemüse in Streifen oder Scheiben.
Lege es auf den Teller.
- 3 Bestreiche die Brotscheiben mit Frischkäse oder Hummus.
- 4 Lege aus dem geschnittenen Gemüse Gesichter aufs Brot.
- 5 Für die Haare schneide den Schnittlauch mit der Schere.
Richte die Brotgesichter auf dem großen Teller an.

Aufgabe:

Lege mit dem Gemüse mal einen Schmetterling oder eine Blüte aufs Brot.

Frage:

Welchen Aufstrich könntest du noch nehmen?
Was habt ihr für Aufstriche zu Hause?



Fertig?

Fit mit der Pyramide

- 1** Kater Cook kennt die Pyramide sehr gut. Du auch?
a) Zu welchen Bausteinen gehören die Lebensmittel? Verbinde.



- b) Erinnerst du dich noch an die Farben in der Pyramide?
Male die Bausteine in der richtigen Farbe an.

- 2** Welches ist dein Lieblingsfrühstück?
a) Schreibe auf.

- b) Mache daraus ein Pyramidenfrühstück.

Diese Bausteine
sollen dabei sein:



Fehlt etwas bei deinem Frühstück?

Wer ist der echte Kater Cook?

Finde die Unterschiede.
Kreise ein.

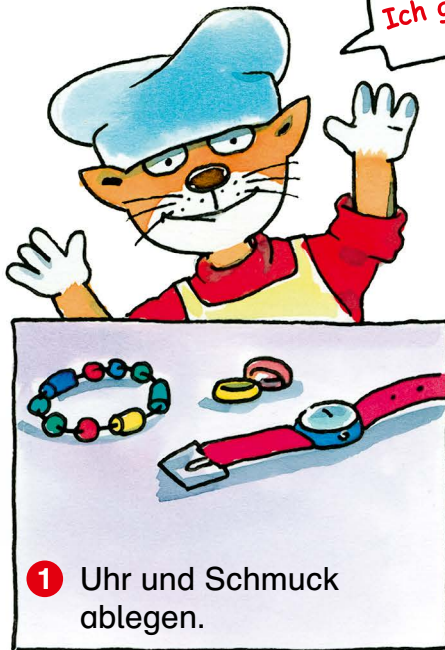


Startklar?



Hände waschen mit Kater Cook

Ich gehe auch erst Hände waschen.



1 Uhr und Schmuck ablegen.



2 Ärmel hochkrempeln.



3 Hände nass machen und einseifen.



4 Handflächen und Handrücken reinigen.



5 Fingernägel mit Nagelbürste reinigen.



6 Zwischen den Fingern reinigen.



7 Unterarme reinigen.



8 Abspülen.



9 Mit einem sauberen Tuch abtrocknen.

Startklar?



Knabbergemüse

Arbeitsgeräte:

Abtropfsieb mit Schüssel
Küchenmesser
Abfallschüssel
Schneidebrett
Sparschäler
großer Teller oder Platte
kleine Schüssel
Esstöffel

Zutaten für 4 Portionen:

3 Möhren
5 Radieschen
1 rote Paprika
1 halbe Salatgurke
200–250 g Kräuterquark oder Hummus

So wird es gemacht:

- 1 Wasche das Gemüse.
Lege es in das Abtropfsieb und stelle die Schüssel darunter.
Schneide bei den Radieschen Grün und Spitzen ab.
Schäle die Möhren mit dem Sparschäler.
- 2 Schneide von den Möhren Grün und Spitzen ab.
Schneide sie in der Mitte durch, dann beide Teile längs und schließlich alle Hälften in Streifen.
- 3 Schneide die Paprika der Länge nach in zwei Hälften.
Entferne Stiel und Kerne.
Schneide die Hälften in Streifen.
- 4 Schäle die Gurke mit dem Sparschäler.
- 5 Schneide sie in fingerdicke Scheiben.
- 6 Lege das Gemüse auf den Teller oder die Platte.
Fülle den Kräuterquark oder den Hummus in die kleine Schüssel.

Fragen:

Welches Gemüse könntest du noch knabbern?
Was hat dir am besten geschmeckt?



Startklar?



Schnittlauchquark

Arbeitsgeräte:

kleine Schüssel
Esslöffel
Schneebeesen
Küchenschere
2 Teelöffel

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Quark
5 EL Milch
1 Prise Jodsalz
1 Prise Pfeffer
1 halber Bund Schnittlauch

So wird es gemacht:

- 1 Gib den Quark in eine Schüssel.
Füge die Milch dazu.
Rühre den Quark mit dem Schneebeesen cremig.
- 2 Würze den Quark mit 1 Prise Jodsalz und 1 Prise Pfeffer.
- 3 Wasche den Schnittlauch.
Schüttele ihn vorsichtig trocken.
- 4 Halte den Schnittlauch über die Quarkschüssel.
Schneide ihn mit der Schere in kleine Röllchen.
Rühre alles gut um.
- 5 Mache die Abschmeckprobe mit zwei Teelöffeln:
 - Nimm mit einem sauberen Löffel eine kleine Portion Quark.
 - Fülle den Quark auf den zweiten Löffel und koste.
 - Schmeckt dir der Quark?

Wenn nötig, würze mit Schnittlauch, Salz oder Pfeffer nach.
Rühre gut um und koste erneut.
Schmeckt dir der Quark jetzt?

Frage:

Welcher Quark hat dir besser geschmeckt?

- ☐ der fertig gekaufte Kräuterquark
☐ der selbst gemachte Schnittlauchquark

Tipp:

Statt Schnittlauch kannst du auch Petersilie, Kresse und andere Kräuter nehmen.
Probiere es aus.



Startklar?



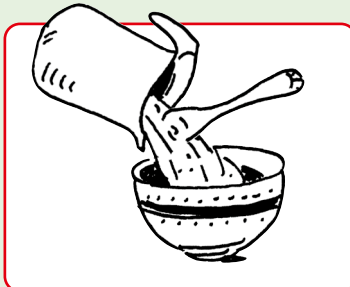
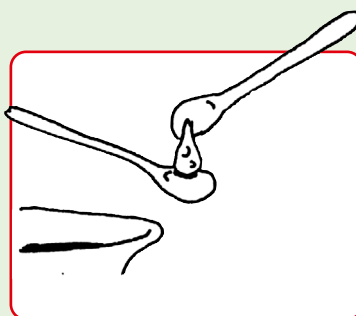
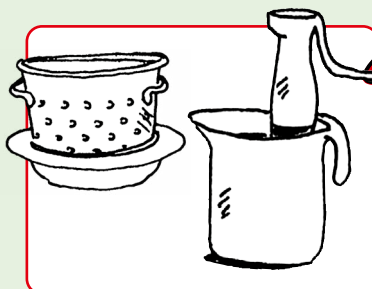
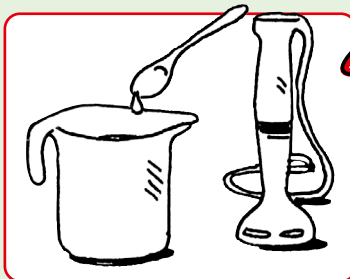
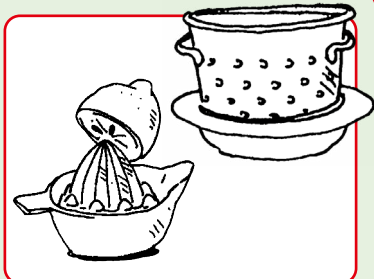
Hummus

Arbeitsgeräte:

Abtropfsieb mit Schüssel
hohe Rührschüssel
Zitronenpresse
Küchenmesser
Pürierstab
3 Teelöffel
1 Esslöffel
1 kleine Schüssel

Zutaten für 4 Portionen:

1 Glas Kichererbsen
(ca. 220 g Abtropfgewicht)
4 EL Kichererbsen-Wasser
4 EL kaltes Wasser
1 Zitrone
1 EL Olivenöl
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Jodsalz
1 TL Sesampaste (Tahin)
nach Geschmack



So wird es gemacht:

- 1 Gieße die Kichererbsen in das Abtropfsieb. Fange das Kichererbsen-Wasser mit der Schüssel auf. Presse eine Zitrone aus.
- 2 Gib 4 EL Kichererbsen-Wasser, 3 EL Zitronensaft, 4 EL kaltes Wasser und etwas Salz in eine Rührschüssel. Mixe alles, bis es schaumig ist.
- 3 Gib die Kichererbsen, das Öl, den Kreuzkümmel und je nach Geschmack etwas Sesampaste hinzu. Mixe alles gründlich durch.
- 4 Mache die Abschmeckprobe mit einem Esslöffel und einem Teelöffel. Schmeckt es dir? Bei Bedarf etwas mehr Zitronensaft, Tahin oder Gewürze hinzugeben. Sollte die Masse nicht feucht genug sein, noch 1 EL Wasser dazugeben, um die richtige Konsistenz zu erreichen.
- 5 Fülle den Hummus in die kleine Schüssel um.

Tipp:

Im Hummus schmecken auch frische Kräuter, zum Beispiel Petersilie oder Minze. Er passt außerdem toll zu frischem Fladenbrot.

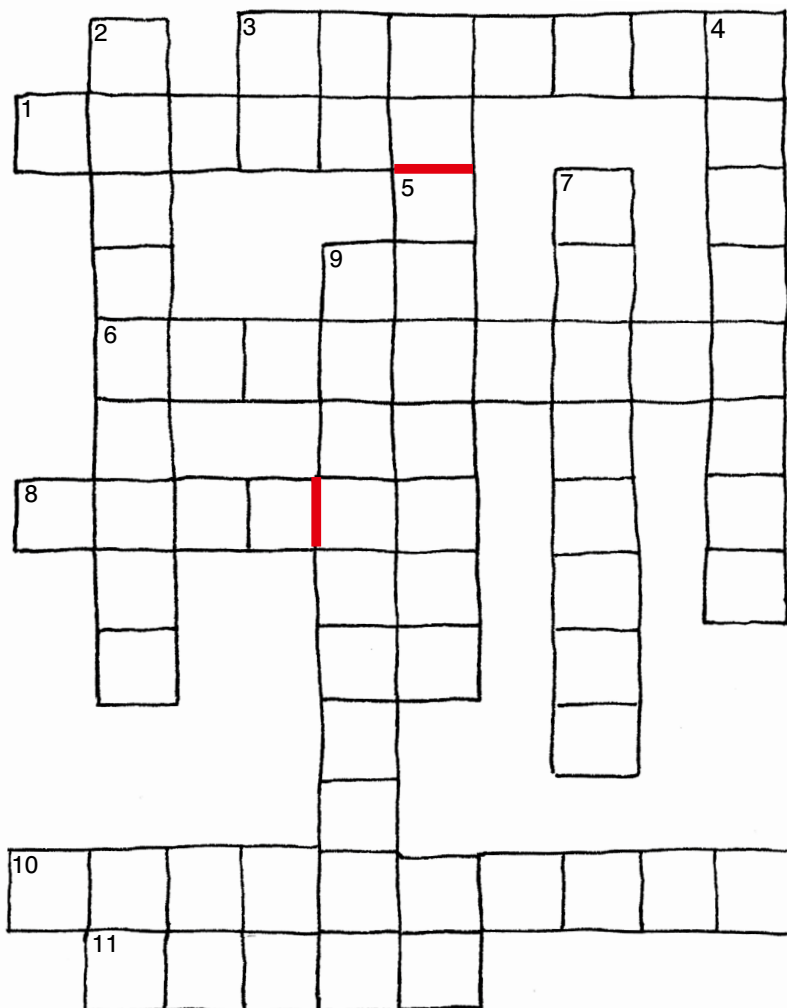


Fertig?

Rätselhafte Rezepte

1 Heute möchtest du einen frischen Obstsalat zubereiten.
O je, auf dem Rezept ist die Spalte mit den Arbeitsgeräten leer.
Kannst du sie ausfüllen? Lies das Rezept genau durch und
schreibe dann alle notwendigen Geräte ins Rezept.

2 Das ist der bunteste Obstsalat der Welt.
Aus welchen Zutaten besteht er?

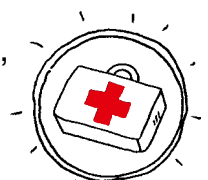


von links nach rechts

- 1 krumm, gelbe Schale, wächst in heißen Ländern
- 3 erst schneeweiße Blüte, dann rote Frucht mit Stein
- 6 orange Schale, saftig, wächst im warmen Süden
- 8 braune, feste Schale, innen grün mit schwarzen Körnchen
- 10 schwarze, süße Beeren wachsen am Strauch
- 11 rund, mit Kerngehäuse, essbare Schale

von oben nach unten

- 2 die kleine Schwester der Apfelsine
- 4 rot, wächst bei uns von Mai bis Juli
- 5 wächst am Baum, außen lila, innen goldgelb mit Stein
- 7 samtweiche, essbare Haut, innen dicker Stein
- 9 grün oder blau, wächst im Weinberg, sehr saftig



3 Ratlos liest Kater Cook das Rezept vom kunterbunten Nudelsalat. Was bedeuten die Buchstaben? Kannst du ihm helfen?

EL _____ g _____
TL _____ kg _____
Prise _____ ml _____

Startklar?



Frischer Obstsalat

Arbeitsgeräte:

Zutaten für 4 Portionen:

FrISChe, reife Früchte der Jahreszeit, zum Beispiel im Winter:

- 1 Mandarine
- 1 Apfel
- 1 Birne
- 1 Banane
- 1 Zitrone



So wird es gemacht:

- 1 Schäle Obst, bei dem die Schale nicht essbar ist.
- 2 Wasche Obst mit essbarer Schale gründlich. Lass es abtropfen.
- 3 Bei Äpfeln und Birnen: Schneide sie in vier Teile. Entferne das Kerngehäuse.
- 4 Schneide das ganze Obst in kleine Stücke. Gib es in die Obstschüssel.
- 5 Halbiere die Zitrone und presse sie aus. Gib 2 EL Zitronensaft über das Obst. Mische alles gut durch.

Tipp:

Im Sommer schmeckt der Obstsalat mit frischen Erdbeeren, Himbeeren, Pfirsichen, Nektarinen und Aprikosen.

Frage:

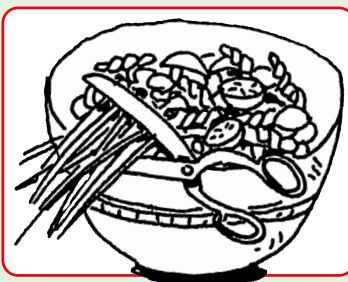
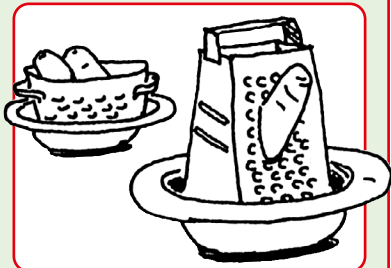
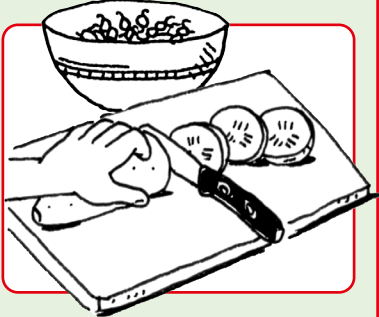
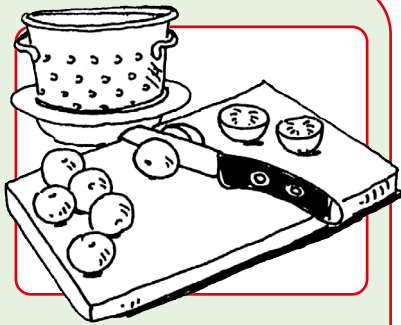
Welches Obst hast du verwendet?



Startklar?



Kunterbunter Nudelsalat



Arbeitsgeräte:

Salatschüssel
Abtropfsieb mit Schüssel
Schneidebrett
Küchenmesser
Abfallschüssel
Sparschäler
Standreibe mit tiefem Teller
Glas mit Schraubverschluss
Esslöffel
Teelöffel
Salatbesteck
Küchenschere

Zutaten für 4 Portionen:

gekochte Nudeln
aus 250 g Rohware
12 Kirschtomaten
1 halbe Salatgurke
4 Möhren
5 EL Pflanzenöl
3 EL Essig
1 TL Senf
6 Prisen Jodsalz
1–2 Prisen Pfeffer
1 halber Bund Schnittlauch

So wird es gemacht:

- 1 Gib die gekochten Nudeln in die Salatschüssel.
Putze die Tomaten und wasche sie.
Lege fünf Tomaten zur Seite.
Halbiere die anderen Tomaten.
Gib sie zu den Nudeln.
- 2 Wasche, schäle und schneide die Gurke.
Gib die Stücke zu den Nudeln.
- 3 Wasche, schäle und putze die Möhren.
Raspele sie mit der Reibe.
Gib sie zu den Nudeln.
- 4 Gib 5 EL Öl, 3 EL Essig, 1 TL Senf, 6 Prisen Salz und
1–2 Prisen Pfeffer in das Schraubglas.
Schließe den Deckel und schüttele die Soße kräftig.
- 5 Vermische Nudeln und Soße mit dem Salatbesteck.
Wasche den Schnittlauch und schüttele ihn vorsichtig trocken.
Schneide ihn mit der Küchenschere in Röllchen.
Verziere den Salat mit Kirschtomaten und Schnittlauch.

Fragen:

Du kannst auch anderes Gemüse,
Kichererbsen, Bohnen oder Saaten in den
Nudelsalat geben. Probiere es aus.
Was schmeckt dir? Wächst es jetzt bei uns?



Fertig?

Erforsche die Küche

- 1** Wiege vier Lebensmittel mit der Küchenwaage.
Zum Beispiel ein Stück Obst, eine Hand voll Tomaten,
einen Kopf Salat.



1 Apfel	wiegt	Gramm.
	wiegt	Gramm.
	wiegt	Gramm.
	wiegt	Gramm.

- 2** Miss mit dem Messbecher nach. Wie viel Wasser passt in

deinen Frühstücksbecher: _____

deine Trinkflasche: _____

dein Glas: _____

- 3** Milch, Joghurt und Quark gibt es nur verpackt.
Wie viel Gramm (g), Milliliter (ml) oder Liter (l) sind drin?
Schau in den Kühlschrank, frage deine Eltern oder guck im Geschäft nach.

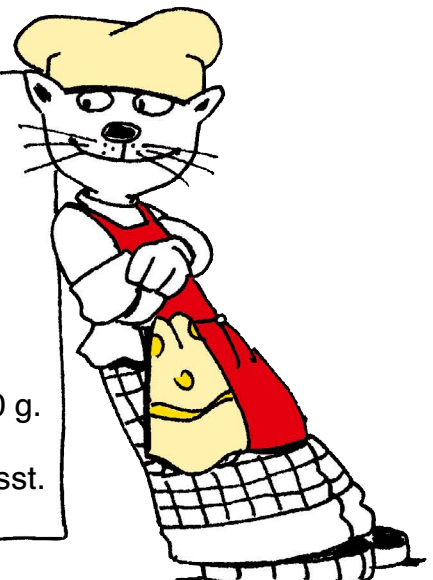
Milch: _____ Joghurt: _____ Quark: _____

- 4** Kater Cooks Messbecher zeigt nur ml an. Wenn er mal wieder vergessen hat,
wie viel $\frac{1}{2}$ l ist, dann guckt er einfach in seinem Spickzettel nach.
Mach dir deinen eigenen Spickzettel für die Küche:

l = Liter	1 l = 1000 ml
ml = Milliliter	0,25 l = $\frac{1}{4}$ l = 250 ml
kg = Kilogramm	0,5 l = $\frac{1}{2}$ l = 500 ml
1 Pfund = 500 g	
EL = Esslöffel	1 kg = 1000 g

Auf 1 EL (Esslöffel) passen etwa 10 g.

1 Prise ist das, was zwischen Daumen und Zeigefinger passt.



Startklar?



Fruchtiger Schlemmerquark

Arbeitsgeräte:

kleine Tasse
Schüssel
Schneebeesen
Abtropfsieb mit Schüssel
Schneidebrett
Küchenmesser
Abfallschüssel
Rührlöffel
3 Teelöffel
1 Esslöffel

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Quark
1 kleine Tasse (150 ml) Milch
400–500 g frisches Obst der Saison, zum Beispiel:
Erdbeeren
Mandarinen
Trauben
Pfirsiche
Äpfel
Bananen

So wird es gemacht:

- 1 Fülle Quark und Milch in die Schüssel. Rühre alles mit dem Schneebeesen gut durch.
- 2 Wasche und putze das Obst. Lass es abtropfen. Bananen und Mandarinen nicht waschen, nur schälen.
- 3 Schneide große Früchte klein.
- 4 Gib das Obst in den Quark. Rühre jetzt mit dem Rührlöffel um.
- 5 Mache die Abschmeckprobe mit einem Esslöffel und einem Teelöffel:
 - Nimm mit dem sauberen Esslöffel eine kleine Portion Quark.
 - Fülle den Quark auf den Teelöffel und koste.
 - Schmeckt dir der Quark?

Fehlt Süße, dann gib etwas mehr süßes Obst dazu. Umrühren und nochmal kosten. Schmeckt der Quark jetzt?

Frage:

Welches Obst oder welche Obstmischungen magst du am liebsten im Quark?

Tipps:

Gib 3 EL Haferflocken dazu und du hast ein leckeres Gute-Laune-Müsli. Harte Äpfel kannst du auch raspeln.

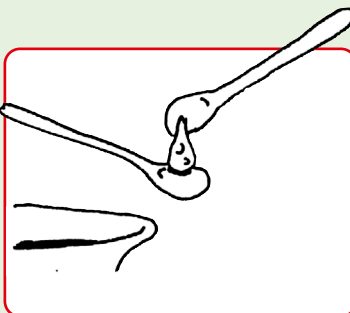
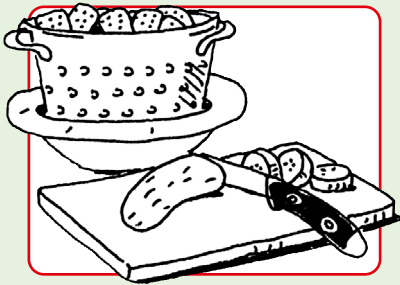
Fertig?



Startklar?



Milchmix mit Obst



Arbeitsgeräte:

Küchenwaage
Abtropfsieb mit Schüssel
Schneidebrett
Küchenmesser
Abfallschale
Zitronenpresse
hohe Rührschüssel
Pürierstab oder Standmixer
Tasse
4 Teelöffel
Milchkrug

Zutaten für 4 Portionen:

3 sehr reife Bananen oder
400–500 g weiches Obst
der Jahreszeit
1 halbe Zitrone
750 ml fettarme Milch

So wird es gemacht:

- 1 Wiege, putze und wasche das Obst oder schäle die Bananen und schneide sie in große Stücke. Beeren kannst du als ganze Frucht verwenden.
- 2 Presse die Zitrone aus. Gib das Obst, 2 TL Zitronensaft und 1 Tasse Milch in die Rührschüssel. Mixe alles gut durch.
- 3 Gib nun die restliche Milch hinzu. Mixe so lange, bis die Milch schaumig ist.
- 4 Mache die Abschmeckprobe. Schmeckt es dir? Fehlt Süße, dann gib noch etwas süßes Obst dazu. Wieder mixen und probieren.
- 5 Fülle den Milchmix in einen Krug.

Frage:

Welches Obst hast du verwendet?
Erfinde einen passenden Namen,
etwa „Bananentraum“.



Fertig?

Am Frühstückstisch

- 1 a) In welchen Lebensmitteln steckt eine ganze Portion Milch?
Fülle die Fähnchen neben den Milchprodukten gelb aus.
- b) Was isst du gerne? Male farbig.



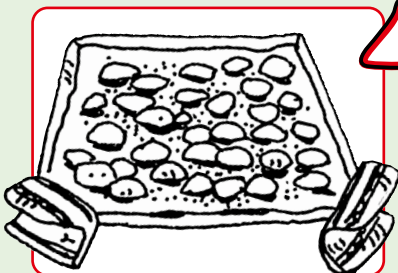
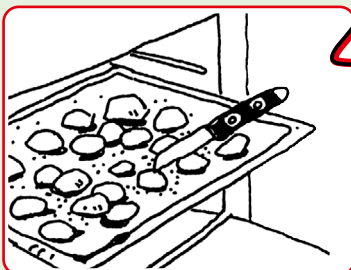
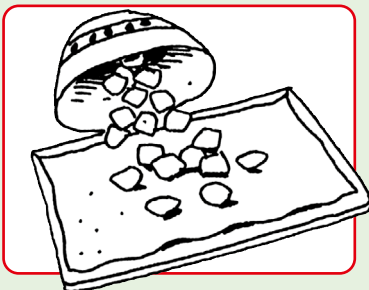
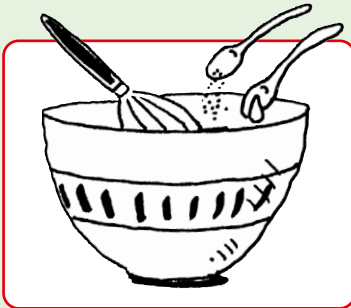
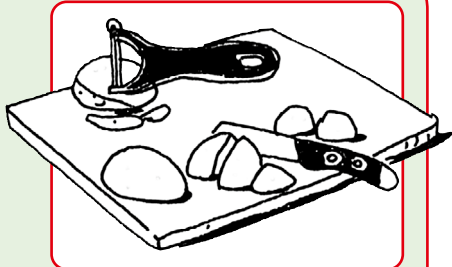
- 2 Hier herrscht keine gute Stimmung. Warum wohl? Kreise ein, was dir nicht gefällt.
Überlege: Wie macht dir Essen Spaß?



Startklar?



Knusprige Backofenkartoffeln



Arbeitsgeräte:

Sparschäler
Abfallschüssel
Schneidebrett
Küchenmesser
Abtropfsieb mit Schüssel
Esslöffel
Teelöffel
große Schüssel
Schneebeesen
Backblech
Backpapier
Küchenwecker
Topflappen
Pfannenwender
Kartoffelschüssel
großer Löffel

Zutaten für 4 Portionen:

7–8 (700 g) festkochende Kartoffeln
2 EL Pflanzenöl
1 TL Jodsalz
1 TL Kräuter der Provence (z.B. Rosmarin, Thymian, Oregano)

So wird es gemacht:

- 1 Schäle die gewaschenen Kartoffeln mit dem Sparschäler. Wasche sie. Schneide sie in walnussgroße Stücke.
- 2 Gib 2 EL Öl, 1 TL Salz und Kräuter in die große Schüssel. Verrühre alles mit dem Schneebeesen. Gib die Kartoffelstücke zur Soße. Mische alles gut durch.
- 3 Lege das Backblech mit Backpapier aus. Verteile die Kartoffeln gleichmäßig darauf. Schiebe das Blech in den Ofen und heize ihn auf 200 Grad. Stelle den Küchenwecker auf 20 Minuten.
- 4 Mache nach 20 Minuten die Garprobe: Die Kartoffeln sind gar, wenn du mit dem Küchenmesser leicht einstecken kannst. Wenn sie noch hart sind, backe sie einige Minuten weiter.
- 5 Sind die Kartoffeln gar, schalte den Backofen aus. Nimm das Backblech mit Topflappen heraus. Stelle das heiße Blech auf ein Küchentuch. Lass die Kartoffeln etwas abkühlen. Fülle sie mit dem Pfannenwender in die Schüssel.

Frage:

Wie lange waren deine Kartoffeln im Backofen?



Fertig?

Startklar?



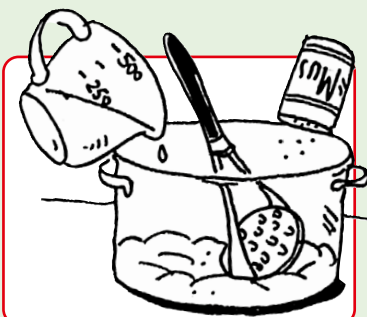
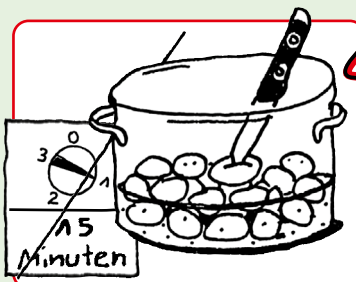
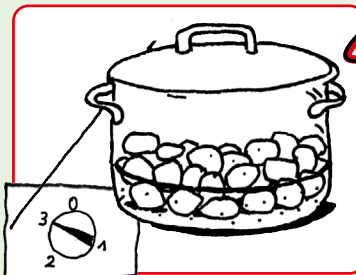
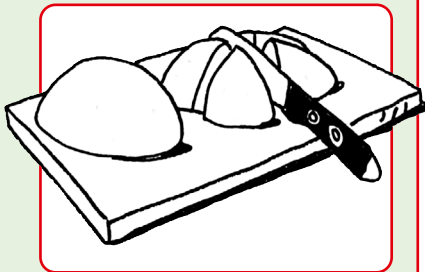
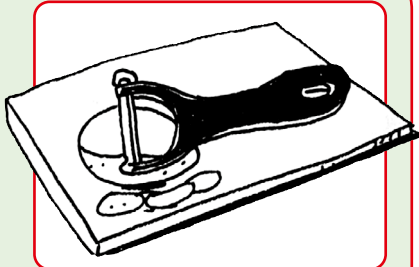
Cremiger Kartoffelbrei

Arbeitsgeräte:

Sparschäler
Abfallschüssel
Schneidebrett
Küchenmesser
Kochtopf mit Deckel
Küchenwecker
Topflappen
Abtropfsieb mit Schüssel
Kartoffelstampfer
Messbecher
Kochlöffel
3 Teelöffel
Schüssel
großer Löffel

Zutaten für 4 Portionen:

7–8 (700 g) mehligkochende
Kartoffeln
Jodsalz
150 bis 200 ml Milch
1 Prise geriebene Muskatnuss



So wird es gemacht:

- 1 Schäle die gewaschenen Kartoffeln mit dem Sparschäler.
- 2 Wasche sie. Schneide sie in walnussgroße Stücke.
- 3 Gib die Kartoffelstücke und 1 TL Salz in den Topf. Fülle so viel Wasser ein, dass die Kartoffeln zur Hälfte mit Wasser bedeckt sind. Stelle den Topf mit Deckel auf den Herd. Schalte ihn auf die höchste Stufe. Warte, bis das Wasser kocht. Schalte runter. Koche bei niedriger Stufe weiter. Stelle den Küchenwecker auf 15 min.
- 4 Wenn der Wecker klingelt, mache die Garprobe. Die Kartoffeln sind gar, wenn du mit dem Küchenmesser leicht einstechen kannst. Sind die Kartoffeln gar, schalte den Herd aus. Gieße die Kartoffeln in ein Sieb in der Spüle.
- 5 Zerdrücke die Kartoffeln mit dem Stampfer im Topf. Gib Milch, Salz und Muskatnuss dazu und rühre alles unter. Mache die Abschmeckprobe. Richte den Kartoffelbrei in der Schüssel an.

Tipp:

Streu Schnittlauchröllchen über den Kartoffelbrei.

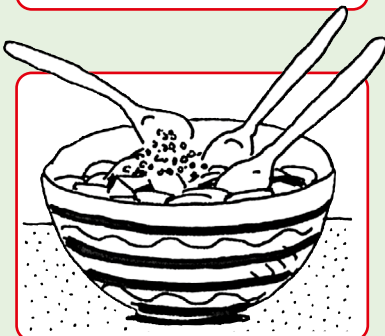
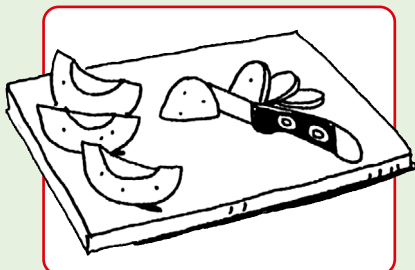
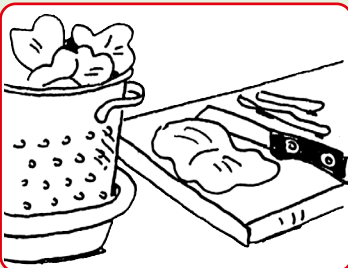
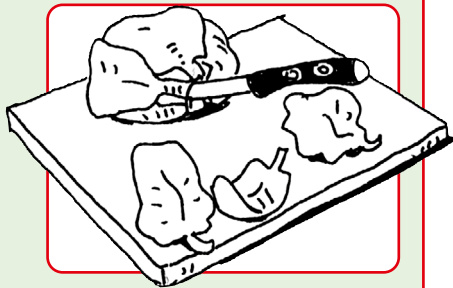


Fertig?

Startklar?



Knackiger Salat



Arbeitsgeräte:

Küchenmesser
Schneidebrett
Abfallschüssel
Abtropfsieb mit Schüssel
Zitronenpresse
Salatschüssel
Esslöffel
Schneebeesen
Salatbesteck

Zutaten für 4 Portionen:

1 Kopf Eisbergsalat
1 Zitrone
1 kleiner Becher (125 g)
Naturjoghurt
1 Prise Salz
1 Apfel
1 EL gehackte Nüsse

So wird es gemacht:

- 1 Schneide die Zitrone in zwei Hälften und presse sie aus. Gib 2 EL Zitronensaft, 6 EL Joghurt und 1 Prise Salz in die Schüssel. Rühre die Salatsoße mit dem Schneebeesen.
- 2 Entferne die äußeren Salatblätter. Teile den Salat in der Mitte und schneide den Strunk heraus. Löse die Blätter.
- 3 Wasche die Blätter und lasse sie gut abtropfen. Schneide den Salat in Streifen. Gib den geschnittenen Salat in die Soße.
- 4 Wasche den Apfel und teile ihn in vier Teile. Entferne das Kerngehäuse und schneide ihn in feine Scheiben. Gib die Apfelscheiben zum Salat.
- 5 Mische alles mit dem Salatbesteck vorsichtig durch. Streue die gehackten Nüsse über den Salat.

Fragen:

Welche Nüsse hast du verwendet?
Wie hat dir der Salat geschmeckt?



Fertig?

Startklar?



Kräuterdip

Arbeitsgeräte:

Rührschüssel
Schneidebrett
Küchenmesser
Abfallschüssel
Schneebesen
2 Teelöffel
kleine Schüssel
großer Löffel

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Quark
1 kleiner Becher (125 g)
Naturjoghurt
1 Prise Jodsalz
Pfeffer
frische Kräuter wie Petersilie,
Kresse, Dill

So wird es gemacht:

- 1 Gib Quark und Joghurt in die Rührschüssel.
- 2 Würze mit 1 Prise Salz und etwas Pfeffer.
- 3 Wasche die Kräuter.
Schüttele sie vorsichtig trocken.
- 4 Zupfe kleine Blättchen ab.
Entferne die dickeren Stiele.
Schneide die Blättchen klein und gib sie in den Dip.
- 5 Rühre mit dem Schneebesen alles gut um.
- 6 Mache die Abschmeckprobe.
Wenn nötig, würze mit Kräutern, Salz oder Pfeffer nach.
Rühre gut um und koste erneut.
Schmeckt dir jetzt der Kräuterdip?
- 7 Richte den Dip in einer kleinen Schüssel an.

Frage:

Welche Kräuter hast du verwendet?
Was macht ihr mit dem übrigen Quark und Joghurt?



Fertig?

Lügendgeschichten

Irgendjemand verbreitet Lügendgeschichten über Kater Cook. Dabei legt er immer so großen Wert auf gute Laune beim Essen. Deshalb kann hier nicht alles stimmen, was behauptet wird. Was ist richtig? Kreuze an.



hilft beim Tischdecken.



fängt sofort an, wenn er sich bedient hat.

... meckert nicht übers Essen.



isst mit dem eigenen Besteck direkt aus der Schüssel.



spricht beim Essen nicht.

... steht erst auf, wenn alle fertig sind.



erzählt gern lustige Sachen beim Essen.



nimmt sich immer die größte Portion.

... greift über den ganzen Tisch.

... wirft übrige Lebensmittel und Reste in den Müll.

... hilft nicht beim Abräumen.



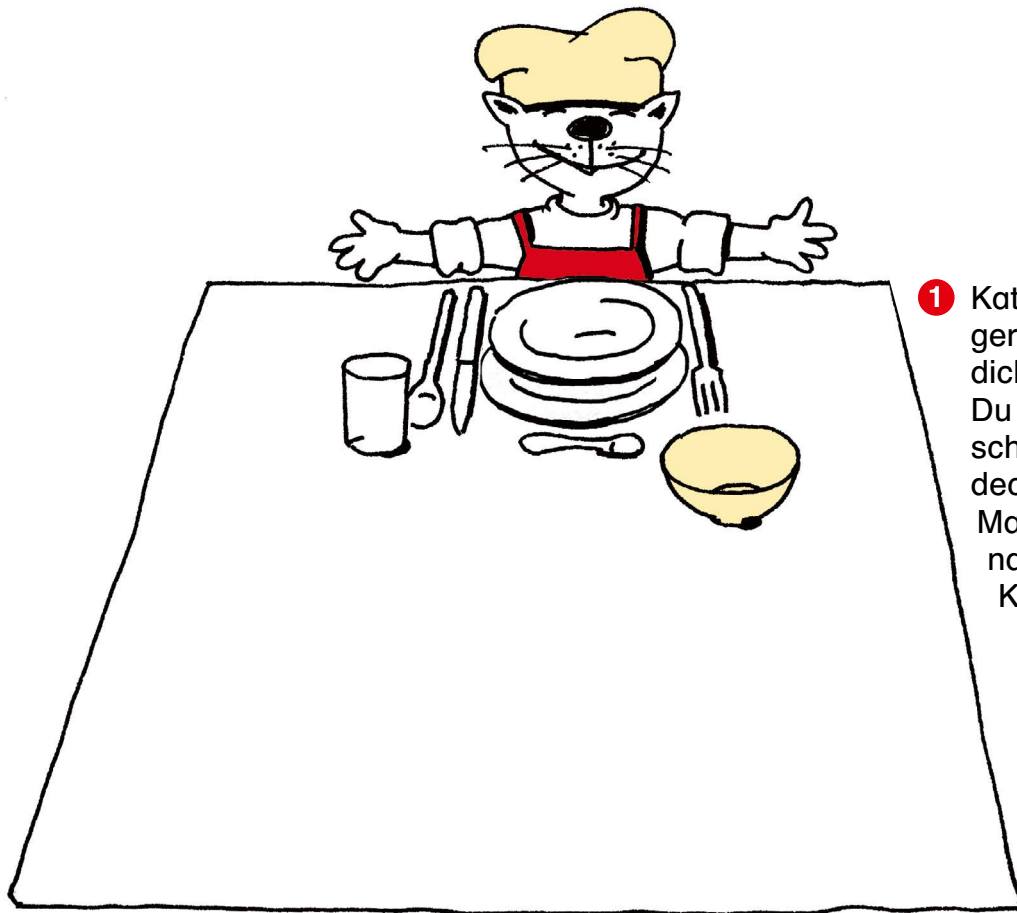
spricht gern mit vollem Mund.

... probiert nur das, was er kennt.

... wendet sich ab und niest in die Armbeuge.

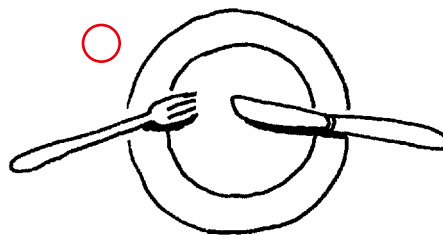
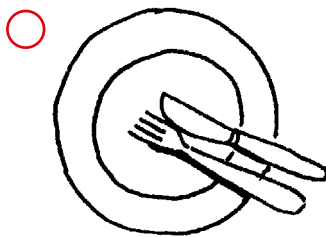
... meckert oft übers Essen.

Messer rechts, Gabel links

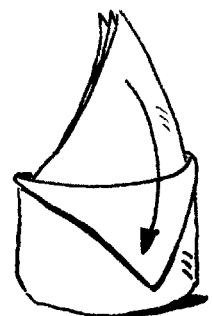
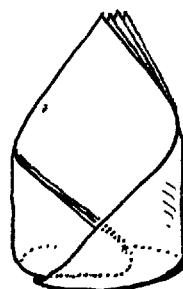
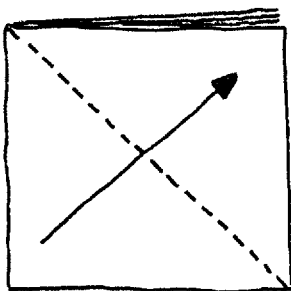


- 1 Kater Cook möchte nicht gern allein essen. Setz dich zu ihm und iss mit. Du musst nur noch schnell für dich den Tisch decken. Male deinen Essplatz nach dem Vorbild von Kater Cook.

- 2 Kater Cook ist pappsatt. Doch verflixt! Wie soll er sein Besteck legen? So oder so?



- 3 Kannst du diese Serviette falten? Probiere es aus.



Impressum

1576/2025

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de

Redaktion

Annika Bilo, BLE (seit 2021)
Dr. Ingrid Brüggemann, BLE (2007–2023)
Melanie Braukmann, Bonn (seit 2018)
Ute Gomm, BLE (2007, 2018)
Heike Rapp, BLE (2007)

Text

Dr. Ingrid Brüggemann, BLE (2007–2023)
Melanie Braukmann, Bonn (2018)
Ute Gomm, BLE (2007)
Heike Rapp, BLE (2007)
Dr. Dorle Grünewald-Funk, Schwalmatal (2007)

Illustrationen

Dorothea Tust, 50677 Köln

Grafik

Arnout van Son, 53347 Alfter

ISBN 978-3-8308-1374-3

8. Auflage 2025

Nachdruck oder Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Zustimmung der BLE gestattet. Alle Angaben erfolgen ohne Verpflichtung oder Garantie der BLE. Sie übernimmt keine Haftung für eventuell vorhandene Unrichtigkeiten.

© BLE 2025

An der Entwicklung der Erstaufgabe waren beteiligt:

Ernährungszentrum Mittlerer Neckar,
Landratsamt Ludwigsburg:
Bärbel Nisi, Claudia Geist
Dr. Gesa Maschkowski (Projektleitung)

An der Erprobung der Erstaufgaben waren beteiligt:

Ernährungszentrum Mittlerer Neckar,
Landratsamt Ludwigsburg:
Claudia Geist, Bärbel Nisi
Hillerschule Bietigheim-Bissingen mit den Schüler/-innen der Klassenstufe 3 und den Lehrerinnen Gabriele Döft, Mareike Groß, Janett Merz, Renate Rausch, Ina Scharmann





Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) steht für verlässliche Ernährungsinformationen. Wir unterstützen einen ressourcenschonenden und nachhaltigeren Umgang mit Lebensmitteln entlang der gesamten Lebensmittelkette. Wir wollen dazu beitragen, dass Menschen einen gesundheitsförderlichen und nachhaltigeren Lebensstil entwickeln können. Dazu führen wir die Fülle an Informationen zusammen, ordnen sie ein und stellen die Ergebnisse zielgruppengerecht bereit.

www.bzfe.de