

Das Rennauto

Alter→ ab 8 Jahre

Zutaten→ 1 Gurke, 1 Radieschen,
1 Stück Paprika, 1 Möhre

Die Gurke gut waschen und ein ca. 7 cm großes Endstück abschneiden. Die Schnittkante leicht anschrägen. Von dem anderen Teil der Gurke zwei dicke Scheiben abschneiden und halbieren. Die Möhre gut waschen und in lange Stücke schneiden.

Die Stücke auf einen Teller legen, das ca. 7 cm große Gurkenstück darauflegen und an den Längsseiten jeweils vorne und hinten die halbierten Gurkenscheiben platzieren, und schon ist das Rennauto fast fertig. Jetzt noch vom Radieschen eine Scheibe abschneiden und das Stück Paprika auf die angeschrägte Seite der Gurke legen. Jetzt kann das Rennauto lossausen.

Rosen- garnitur

Alter→ ab 10 Jahre

Zutaten→ 1 große, feste Tomate

Die Tomate mit einem scharfen Messer dünn abschälen und danach die Schale zusammenrollen, umdrehen und fertig ist die Rose! Sieht besonders schön aus, wenn diese auf einer Zitronenscheibe und glatter Petersilie platziert wird.

Guten Appetit!

→ www.tutmirgut.net

→ www.tut-mir-gut.net

→ Weitere Informationen

Bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung gibt es zahlreiche Broschüren und Unterrichtsmaterialien.

(BZgA) 51101 Köln

Fax 02 21. 89 92 -257

www.bzga.de

order@bzga.de

→ Idee und Konzeption

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und das Labyrinth Kindermuseum Berlin in Kooperation mit dem Mobilen Team zur Suchtprävention Mitte / Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Sport



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Mitnehmen & Selbermachen

probieren fein
Lecker
Gesunde
Ernährung

Leckere Rezepte,
die Spaß machen!

essen
futtern
schmatzen

genießen

Gestaltung: www.xplicit.de, Ausstellungsgestaltung: www.bertron-schwarz.de

„Unterwegs nach Tutmirgut“

Alter→ ab 6 Jahre

Zutaten→ Radieschen, Gewürznelken,
Käsescheiben

Rote Mäuse, weißer Käse



Die Radieschen waschen und nicht die Wurzelenden abschneiden. Einen Teil der Radieschen in Scheiben schneiden. Sie dienen als Ohren. Die ganzen Radieschen sind der Mäusekörper. An einer Seite die Radieschen etwas abschneiden, damit eine Standfläche entsteht. Vorne kleine Schlitz e einschneiden. In die Schlitz e die Ohren hineinstecken. Mit den Nelken die Augen formen, und fertig ist die Maus.

Tipp: Mäuse essen gern Käse! Ein paar große Käsescheiben unter die Mäuse legen, das sieht toll aus und schmeckt lecker.

Quark macht stark

Alter→ ab 4 Jahre

Zutaten→ Pumpernickel (schwarzes Brot),
Quark, 1 reife Banane

Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Quark vermischen. Die Quarkspeise auf eine Scheibe Pumpernickel schmieren.

Guten Appetit!

Alter→ ab 8 Jahre

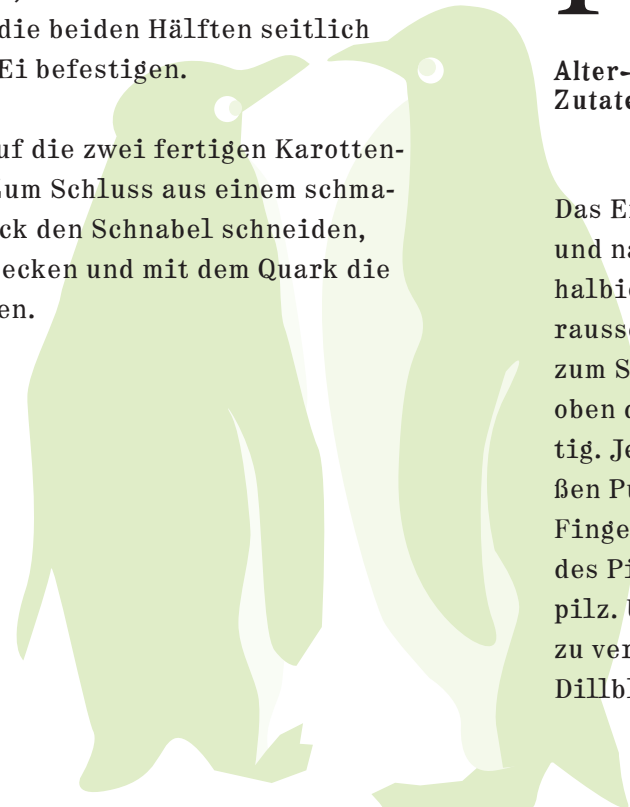
Zutaten→ 1 Ei, 1 Möhre, 4 schwarze Oliven, etwas Quark, Zahnstocher

Der Pinguin

Das Ei ca. 10 Minuten kochen lassen, abschrecken und nach dem Auskühlen abpellen. Die Möhre in Scheiben schneiden und aus 2 Möhrenscheiben die Füße schnitzen!

Eine Olive mit dem Zahnstocher oben in das Ei pieken und fertig ist Kopf und Körper des Pinguins. Um dem Pinguin Flügel zu verleihen, zwei Oliven halbieren und, falls noch vorhanden, den Kern entfernen. Mit Zahnstochern die beiden Hälften seitlich als Flügel am Ei befestigen.

Den Pinguin auf die zwei fertigen Karottenfüße stellen. Zum Schluss aus einem schmalen Möhrenstück den Schnabel schneiden, in die Olive stecken und mit dem Quark die Augen auftupfen.



Blitz-Suppe

Alter→ ab 4 Jahre

Zutaten→ Möhren, Blumenkohl, Brokkoli,
Zucchini, Mais, Paprika, Sellerie,
Lauch, Tomatenmark,
Gemüsebrühe (instant)

Das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. In einen großen Topf geben, mit Wasser auffüllen, mit der Brühe abschmecken und ca. eine halbe Stunde kochen lassen. Anschließend mit Tomatenmark abschmecken und fertig ist die Suppe.

Fliegenpilz

Alter→ ab 4 Jahre

Zutaten→ 1 hart gekochtes Ei, 1 feste Tomate,
Quark, Petersilie, Dill

Das Ei ca. 10 Minuten kochen, abschrecken und nach dem Auskühlen abpellen. Die Tomate halbieren und einen Teil des Fruchtfleisches rausschneiden. Das Ei mit der flachen Seite zum Stehen bringen und die halbe Tomate oben drauflegen. Der Pilz ist schon fast fertig. Jetzt fehlen nur noch die berühmten weißen Punkte. Ein bisschen Quark auf die Fingerspitzen nehmen und auf das rote Dach des Pilzes tupfen und fertig ist der Fliegenpilz. Um dem Ganzen noch ein bisschen Farbe zu verleihen, noch ein paar Petersilien- und Dillblätter um den Pilz legen.