



Kindergarten/Unterstufe

Name: _____

Kreative Gemüsesnacks

Essen macht Freude

Fröhliche Farben und lustige Formen regen nicht nur die Fantasie, sondern auch den Appetit an. Herzig geschnittene Gemüse-Tierli oder Gegenstände und farbenfrohe Dekorationen machen gesunde Znüni spannender und wecken die kindliche Neugier.

Quark-Dip: Ideale Ergänzung zu Gemüse

Essen ist für Kinder eine Entdeckungsreise, und neben dem Geschmackserlebnis steht auch das Ausprobieren im Vordergrund. Wenn die Kinder diese Gemüse-Schnitzereien noch in verschiedene Quark-Dips tunken können, steht dem Genuss und dem Vergnügen nichts mehr im Weg. Ausserdem sind Quark-Dips eine ideale Ergänzung zu Gemüse. Denn sie werten die im Gemüse enthaltenen Nährstoffe mit Eiweiss und Fett auf und verbessern die Sättigungswirkung. So erhalten die Kinder eine ausgewogene Mahlzeit, die lange Energie gibt.

Überall dort, wo Kinder mithelfen und Verantwortung übernehmen dürfen, sind sie mit Begeisterung dabei. Das gilt auch für das Zubereiten der folgenden Gemüse-Znüni.



Oktopus

Körper: Peperoni quer halbieren. Eine Hälfte auf den Teller legen.

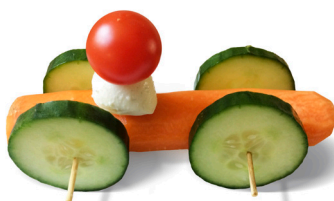
Beine: Aus der restlichen Peperoni 8 bis 10 längliche Stücke schneiden und um den «Körper» legen.

Augen: Mit dem Messer zwei kleine Löcher herausschneiden. Zwei Mozzarella-Perlen hineinstecken.



Gemüse-Spiessli

Pro Spiessli 3 Mozzarelline, 4 Cherrytomaten, 1 Radieschen oder 2 Radieschenhälften, 3 Stücke Stangensellerie und 3 Basilikumblätter abwechselnd auf den Spiess stecken.



Rennauto

Vier Gurkenrädli mit Zahnstochern an einem geschälten Rüeblli befestigen. Auf dem Rüeblli zwischen den hinteren Rädern eine Mozzarellina und eine Cherrytomate als Fahrer fixieren.



Kindergarten/Unterstufe

Name: _____

Kreative Gemüsesnacks



Würmli

Tomaten und Mozzarelline abwechslungsweise auf Spiesse stecken.

Für die Augen kleine Schnitte in die Mozzarelline machen und je ein Stück von einer Olive oder einer Rosine hineinstecken.

Für die Fühler je ein halbes Salzstängeli in den «Kopf» stecken.



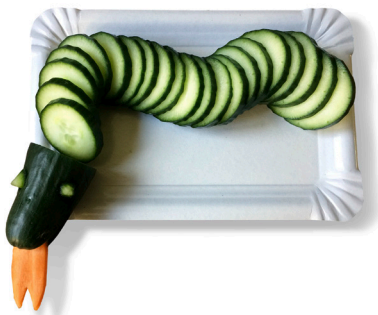
Schüttelbecher

Von einer Peperoni den Deckel wegschneiden. Mit Gemüse- und Käsewürfelchen füllen. Peperonideckel nach Belieben wieder aufsetzen oder für die Füllung in Würfelchen schneiden.



Pommes frites

Peperoni-, Gurken- und Käsestängeli in eine Serviette oder ein Sandwichpapier verpacken. Nach Belieben Serviette oder Papier mit dem Namen des Kindes beschriften.



Schlange

Kopf: Aus einem der Gurkenenden einen Mund und zwei Augen herausschneiden.

Körper: Die restliche Gurke in dünne Scheiben schneiden. Diese leicht versetzt zu einer Schlange legen.

Zunge: Aus einem Rüebli mit dem Sparschäler einen Streifen abschneiden. Aus diesem eine Zunge schneiden und in den Mund der Schlange legen.

Dip: Ideal zu dieser Gurkenschlange passen die Quark-Dips auf der nächsten Seite.



Kindergarten/Unterstufe

Name: _____



Hinweis

Quark ist dank seinem hohen Eiweissgehalt ein wunderbarer Hungerstopper und sorgt für eine lange Sättigung. Ein würziger Quark-Dip zu Gemüsstängeli ist ein gesunder Snack.



Rezepte zum Arbeitsblatt

Kräuter-Quark-Dip

250 g Magerquark
3 EL Mayonnaise
2 TL Zitronensaft
2 EL Petersilie, gehackt, oder Schnittlauch, geschnitten
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Für den Dip alle Zutaten verrühren, würzen.

Kresse-Quark-Dip

200 g Quark
2 EL Crème fraîche
1 Orange, abgeriebene Schale und 2 – 3 EL Orangensaft
4 – 5 EL Kresse, fein gehackt
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Quark und Crème fraîche verrühren. Restliche Zutaten daruntermischen, würzen.

Curry-Quark-Dip

120 g Sauermilch
40 g Rahmquark
1 ½ TL Curry
Salz, Pfeffer aus der Mühle
wenig Zitronensaft
½ kleiner Apfel, gerüstet, geschält

Zubereitung

1 Alle Zutaten bis und mit Zitronensaft mit dem Schwingbesen gut verrühren.

2 Apfel an der Bircherraffel dazureiben, sofort mischen.

Honig-Senf-Dip

50 g Ricotta
125 g Halbfettquark
1 TL Senf, mild
1 TL Senf, grobkörnig
1 TL Honig, hell, flüssig
½ TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Für den Dip alle Zutaten verrühren, würzen.



Kindergarten/Unterstufe

Name: _____

Kreative Gemüsesnacks



Aufgabe

Quark wird aus Milch gemacht, und es gibt verschiedene Sorten. Probiere diese zwei Quarksorten. Kreuze an, wie sie schmecken.

	Rahmquark	Magerquark
schmeckt süsslich		
schmeckt säuerlich		
ist cremig		
mag ich		