

Charoline Bauer

Lia Carlucci



Das
GRÜNE
KOCHEBUCH
für
Kinder

GRÜNE FAKTEN UND
BUNTE REZEPTE

atVERLAG

WILLKOMMEN IN UNSERER WUNDERSCHÖNEN GRÜNEN WELT!

Wieso eigentlich GRÜN?

Natürlich ist unsere Welt kunterbunt, und das soll sie auch sein und bleiben. Aber schon seit langer Zeit steht die Farbe Grün als Symbolfarbe für Natur und Gesundheit – und eben auch für eine gesunde Natur. Und genau darum geht es in diesem Kochbuch, wir wollen zusammen mit euch die Welt der Lebensmittel entdecken und so kochen, dass wir alle und auch unsere Erde bunt und gesund bleiben. Denn wie und was wir essen, hat einen unglaublich großen Einfluss auf unseren Körper und unsere Erde. Aber das erklären wir euch im Buch noch einmal ganz genau.

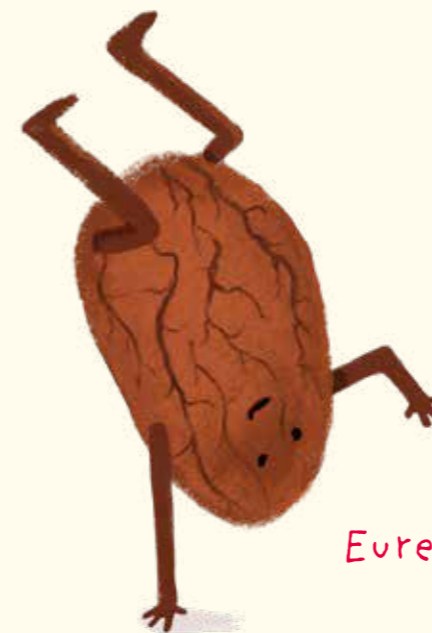
Dieses Kochbuch ist besonders

Und es ist nicht nur deshalb besonders, weil wir für euch richtig leckere Rezepte kreiert haben, sondern weil unsere Rezepte alles ein bisschen besser machen sollen. Unser Kochbuch soll eure grüne Superkraft erwecken. Wie ihr sie bekommt und was das mit dem Weglassen von Fleisch, Fisch, Eiern und Milch zu tun hat, erfahrt ihr in diesem Buch. Und lasst euch davon nicht abschrecken, denn alles schmeckt trotzdem richtig gut. Wenn ihr aber zum Beispiel keine Hafermilch zu Hause habt oder verwenden wollt, könnt ihr stattdessen natürlich trotzdem Kuhmilch und tierische statt pflanzliche Crème fraîche oder Joghurt statt Sojajoghurt verwenden.

Außerdem kochen wir nach Jahreszeiten. Also mit Obst und Gemüse, das genau in den Jahreszeiten wächst. Natürlich ist es nicht verboten, ein Sommer-Rezept im Winter zu kochen und umgekehrt, aber es könnte dann schwieriger werden, die Zutaten zu bekommen. Und das Obst oder Gemüse kommt dann wahrscheinlich von weither, was nicht so gut ist. Warum? Das lest ihr auf Seite 187 (Von Regenwald und Flugzeugen).

Ihr seid der Chefkoch und die Chefköchin

Sowieso dürft ihr in diesem Kochbuch ruhig euer eigenes Ding machen. Euch schmeckt ein verwendetes Gemüse nicht? Tauscht es durch eines aus, das ihr mögt. Das Gleiche gilt für Gewürze und überhaupt alle Zutaten, tauscht oder lasst weg, was ihr nicht mögt (zum Beispiel Knoblauch oder bestimmte Gewürze wie Kreuzkümmel). Wir hätten nur einen Tipp: Seid nicht zu streng! Manchmal mag man ein bestimmtes Gemüse nicht. Aber dieses Gemüse schmeckt nicht immer gleich – in einer Suppe schmeckt es anders als aus dem Backofen oder gebraten. Wenn in einem Rezept also ein Gemüse vorkommt, das ihr eigentlich nicht so gern esst, es aber in dieser Form noch nicht probiert habt, dann gebt ihm doch noch eine Chance. Vielleicht überrascht euch das Gemüse ja, und ihr findet es doch yummy!



Eure Lia & Charoline

Für alle und zusammen

Die Menge in unseren Rezepten ist immer für 4 Personen berechnet. Wenn ihr zu Hause nur zu zweit oder dritt oder aber auch fünft oder sechst seid, dann könnt ihr die Menge einfach anpassen. Dafür müsst ihr die Zutatenmenge hoch- oder herunterrechnen. Wer sich das schon alleine zutraut, füttert damit auch gleich noch sein Gehirn. Ansonsten bittet einfach eure Eltern um Hilfe. Das gilt übrigens immer: Ihr versteht etwas nicht? Fragt Mama. Ihr kriegt einen Schritt nicht alleine hin? Fragt Papa. Ihr wisst nicht, was etwas bedeutet? Schaut in unserem Küchenlexikon (Seite 245) oder dem ABC der Nährstoffe (Seite 71) nach oder fragt eure Oma, euren Onkel oder großen Bruder. Und bevor ihr loskocht, noch ein einfacher und schneller Tipp von uns: Stellt euch vor dem Kochen alle Zutaten bereit, sodass ihr sie schnell zur Hand habt. Das macht alles einfach und weniger stressig.

Wir wünschen euch ganz viel Spaß beim Nachkochen und Essen – und hoffen, dass wir mit diesem Buch nicht nur euren hungrigen Bauch füttern, sondern auch euren wissbegierigen Kopf mit nützlichen Fakten. Gemeinsam können wir es schaffen, dass unsere Ernährung und unsere Erde ein bisschen grüner werden!



Was im Frühling bei uns wächst

Obwohl im Frühling, zumindest ab Mai, schon richtig viel Gemüse reif für die Ernte ist, sieht es beim Obst noch etwas mau aus. Die meisten Früchte brauchen noch etwas mehr Sonnenlicht und -wärme, um groß, reif und süß zu werden. Nur Erdbeeren können bei hohen Temperaturen schon Ende Mai frisch vom Feld gepflückt werden. Gut, dass es im Frühling noch jede Menge Lagerware gibt, auf die wir für unsere Rezepte zurückgreifen können. Lagerware sind Früchte und Gemüsesorten, die nach der Ernte für eine Weile aufbewahrt werden, damit sie später verkauft und gegessen werden können.

WIR KOCHEN UND BACKEN IM

FRÜHLING

Das Tolle daran, sich saisonal und regional zu ernähren, ist, dass wir mit den frischesten und geschmackvollsten Lebensmitteln überhaupt kochen können.

Wenn wir regional und saisonal kochen und essen, unterstützen wir damit außerdem unsere Bäuerinnen und Bauern und die Umwelt, da die Lebensmittel nicht von weither transportiert werden müssen.

ERDBEERSPASS

IM GLAS

ZUTATEN

12 Haferkekse (oder andere Kekse,
die ihr gerne mögt)

200 g Sojajoghurt ohne Zucker

150 g Crème fraîche oder
eine pflanzliche Alternative

1 EL Zucker

250 g Erdbeeren

1. Zerbröselt zuerst die Kekse. Hierfür könnt ihr die Kekse in einen Gefrierbeutel geben, diesen verschließen und die Kekse mit einem Nudelholz zerkleinern. Wenn ihr wollt, könnt ihr den Gefrierbeutel auch auf den Boden legen und mit euren Füßen klein treten.
2. Gebt den Sojajoghurt, die Crème fraîche und den Zucker in eine Schüssel und verrührt alles gut.
3. Wascht die Erdbeeren und schneidet das Grüne ab. Legt 2 Erdbeeren zur Seite (die braucht ihr zum Schluss als Deko) und gebt die restlichen Erdbeeren in ein hohes Gefäß. Püriert die Erdbeeren mit dem Pürierstab, bis ein gleichmäßiges Püree entsteht.
4. Jetzt geht's ans Schichten: Nehmt euch vier Dessertgläser und gebt in jedes Glas so viel von den zerbröselten Keksen, bis der Boden der Gläser bedeckt ist.
5. Gebt mit einem Löffel etwas von der Creme in die Gläser, sodass eine Schicht so breit wie die Keksschicht entsteht. Das Gleiche macht ihr mit dem Erdbeerpüree.
6. Für die zweite Schichtung gebt ihr wieder etwas von den zerbröselten Keksen in die Gläser und dann darauf Creme und Erdbeerpüree.
7. Falls ihr noch Zutaten übrig habt, wiederholt das Ganze so lange, bis die Gläser gefüllt sind.
8. Zum Schluss nehmt ihr die 2 Erdbeeren, die ihr zur Seite gelegt habt, und schneidet sie in Scheiben. Damit könnt ihr euer Dessert dekorieren. Falls ihr noch einen Keks übrig habt, könnt ihr diesen ebenfalls noch als Deko darüberkrümeln.
9. Ihr könnt das Dessert sofort essen. Am besten schmeckt es aber gekühlt. Stellt die Gläser dafür etwa 30 Minuten in den Kühlschrank.



Interessante Infos zu diesem Rezept
findet ihr auf Seite 47.

Was im Sommer bei uns wächst

Zu Beginn des Sommers brauchen einige Früchte und Gemüsesorten noch die Wärme eines Gewächshauses, um zu wachsen. Aber im August ist es dann endlich so warm, dass fast alles Obst und Gemüse frisch vom Feld auf unseren Tisch wandern kann.



WIR KOCHEN UND BACKEN IM

SOMMER

Mit der steigenden Kraft der Sonne wachsen in unseren Regionen immer mehr verschiedene Früchte und Gemüsesorten heran, sodass wir beim Kochen im Sommer eine richtig große Auswahl an frischen Zutaten haben. Das bringt viel Farbe auf den Teller und jede Menge gesunder Vitamine und Mineralien in unseren Körper. Und schmecken tut es natürlich auch!

SOMMER- SMOOTHIES

PFIRSICH-KAROTTEN- SMOOTHIE

Für 4 kleine Gläser

ZUTATEN

3 Pfirsiche

2 mittelgroße Karotten

2 Bananen

300 ml Orangensaft (fertig gekauft
oder frisch gepresst)

6 EL Sojajoghurt ohne Zucker

1. Wascht die Pfirsiche und schneidet das Fruchtfleisch an allen Seiten ab, sodass nur noch die Kerne übrig bleiben. Diese könnt ihr wegwerfen.
2. Wascht die Karotten und fragt eure Eltern, ob ihr sie schälen sollt. Entfernt die unteren Enden und schneidet die Karotten in kleine Stücke oder raspelt sie auf einer Küchenreibe.
3. Schält die Bananen und gebt sie zusammen mit den Pfirsich- und Karottenstücken in einen Mixer oder ein hohes Gefäß zum Pürieren.
4. Gebt den Orangensaft und den Sojajoghurt ebenfalls dazu und zerkleinert alles mit dem Mixer, bis ein cremiger Smoothie entsteht. Falls ihr keinen Mixer habt, könnt ihr auch einen Pürierstab nehmen, dann dauert es aber etwas länger, bis alles zerkleinert ist.
5. Verteilt den Smoothie auf vier Gläser.

KOCHTIPP

Es werde Eis!

Falls etwas von den Smoothies übrig bleibt, gebt den Rest einfach in Eisförmchen, und schon habt ihr ruckzuck, ohne euch zusätzlich Arbeit zu machen, erfrischendes Smoothie-Eis.

KOCHTIPP

Macht doch, was ihr wollt!

Ihr könnt unsere Smoothierezepte gerne mit weiteren Früchten, Gemüse oder Kräutern wie Minze ergänzen oder Zutaten austauschen.



Wusstet ihr, dass Vitaminmangel selbst den stärksten Piraten umhaut?

Im Mittelalter verloren viele Seemänner nach Wochen und Monaten auf hoher See ihre Zähne und fühlten sich auch sonst nicht gut. Man nannte diese Seemanns-krankheit Skorbut, wusste aber nicht, woher sie kam. Heute wissen wir, dass die Seemänner einen Mangel an Vitamin C hatten. Dieses findet ihr vor allem in frischem Obst und Gemüse. Vitamin C ist unter anderem auch für eure Zähne wichtig. Die Seemänner konnten auf den langen Seefahrten kein frisches Obst und Gemüse mitnehmen, denn das wäre schlecht geworden. Die Wissenschaft nennt Vitamin C auch Ascorbinsäure. Das bedeutet übersetzt »Säure zur Vermeidung von Skorbut«.

KIWI-BANANEN-SMOOTHIE

Für 4 kleine Gläser

ZUTATEN

2 Kiwis

2 Bananen

1 Handvoll Spinatblätter (frisch oder tiefgekühlt)

8 EL Sojajogurt ohne Zucker

200 ml Wasser

1. Schält die Kiwis und schneidet sie in kleine Stücke.
2. Schält die Bananen und gebt sie zusammen mit den Kiwistücken in einen Mixer oder ein hohes Gefäß zum Pürieren.
3. Wascht den Spinat und gebt ihn mit in den Mixer oder euer Gefäß.
4. Gebt den Sojajoghurt und das Wasser hinzu und zerkleinert alles mit dem Mixer, bis ein cremiger Smoothie entsteht. Falls ihr keinen Mixer habt, könnt ihr auch einen Pürierstab nehmen, dann dauert es aber etwas länger, bis alles zerkleinert ist.
5. Verteilt den Smoothie auf vier Gläser.

APFEL-BEEREN-SMOOTHIE

Für 4 kleine Gläser

ZUTATEN

2 Äpfel

1 Banane

400 g gemischte Beeren (frisch oder tiefgekühlt)

2 EL Pflanzensirup (z. B. aus Zuckerrübe, Datteln oder Ahorn)

300 ml Hafermilch oder eine andere ungesüßte Pflanzenmilch

1. Wascht die Äpfel, entfernt die Kerne und schneidet die Äpfel in kleine Stücke.
2. Schält die Banane und gebt sie zusammen mit den Apfelstücken in einen Mixer oder ein hohes Gefäß zum Pürieren.
3. Falls ihr frische Beeren habt, wascht diese und entfernt die Stiele. Falls ihr gefrorene Beeren habt, nehmt diese aus dem Gefrierfach.
4. Gebt die Beeren zusammen mit dem Sirup und der Hafermilch in den Mixer oder euer Gefäß. Zerkleinert alles mit dem Mixer, bis ein cremiger Smoothie entsteht. Falls ihr keinen Mixer habt, könnt ihr auch einen Pürierstab nehmen, dann dauert es aber etwas länger, bis alles zerkleinert ist.
5. Verteilt den Smoothie auf vier Gläser.



WIR KOCHEN UND BACKEN IM

WINTER

Was im Winter bei uns wächst

Im Winter ist es auch den meisten Gemüsesorten zu kalt zum Wachsen auf dem Feld, aber ein paar wenige trotzen den Minusgraden und können frisch geerntet werden. Das meiste unseres Obsts und Gemüses kommt jedoch aus großen Lagern oder dem Gewächshaus. Beim Einkaufen im Supermarkt müsst ihr jetzt besonders gut hinschauen, denn fast alles, was dort in der Obst- und Gemüseabteilung liegt, kommt aus weit entfernten warmen Ländern und wird per Flugzeug oder Schiff zu uns gebracht. Warum das nicht so gut ist, könnt ihr auf Seite 191 nachlesen.

Lagerware sind Früchte und Gemüsesorten, die nach der Ernte für eine Weile aufbewahrt werden, damit sie später verkauft und gegessen werden können.

Wenn wir im Winter vom Toben in der Kälte nach drinnen kommen, freuen wir uns meist über besonders herzhaftes und wärmendes Essen. Frisches regionales Obst und Gemüse gibt es auch jetzt noch – nur dass vieles davon bereits im Herbst geerntet wurde. Viele Wintergemüse- und -obstsorten halten sich nämlich mit der richtigen Lagerung richtig lange. Das ist superpraktisch, weil wir so nicht auf den extra Vitaminkick im Winter verzichten müssen.

OBST

LAGERWARE

BIRNE



APFEL



FRISCHWARE
AUS SÜDEUROPA

ORANGE



MANDARINE



GEMÜSE

FRISCHWARE

GRÜNKOHLE



ROSENKOHLE

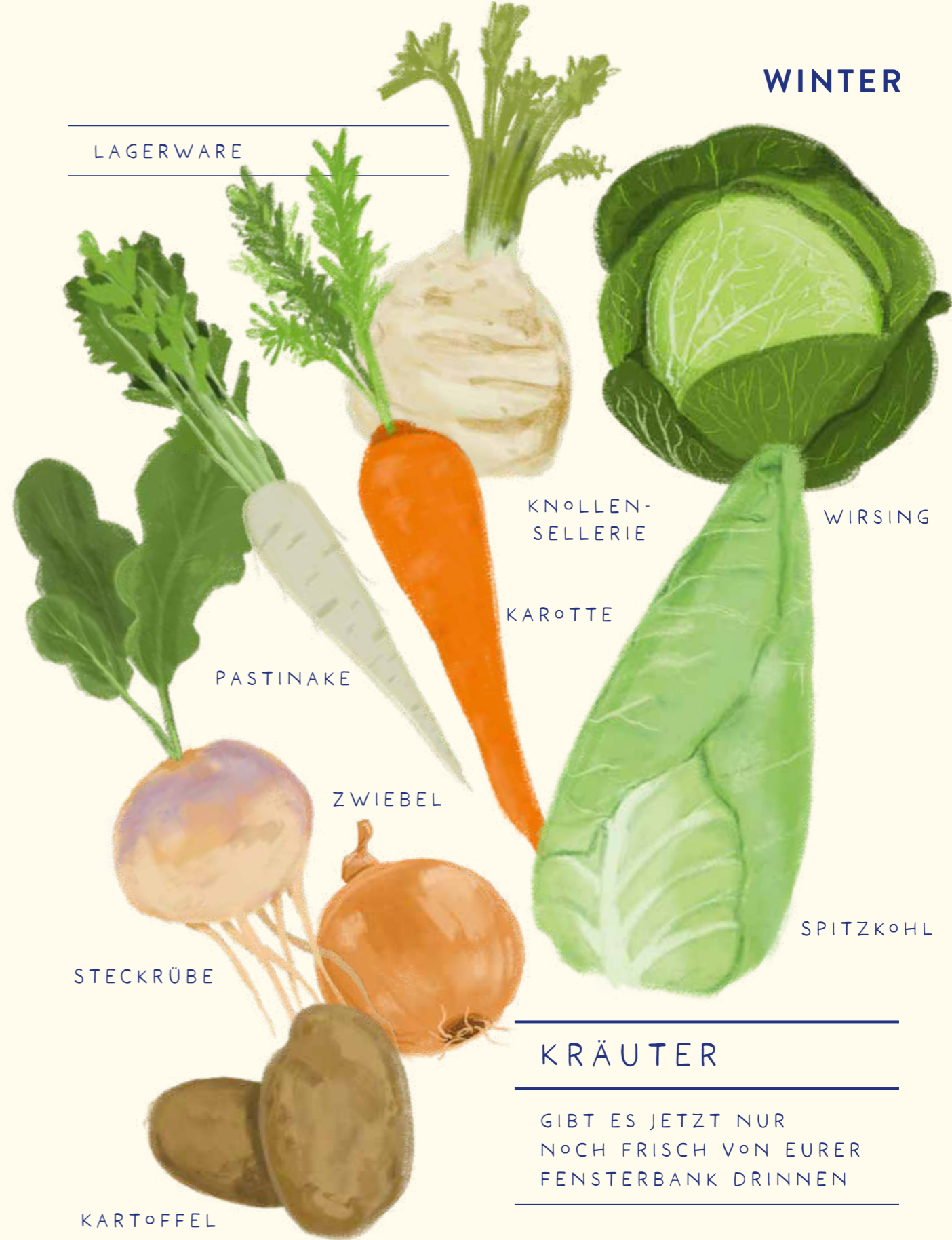


LAUCH



FELDSALAT

LAGERWARE



WINTER

KNOLLEN-
SELLERIE

KAROTTE

WIRSING

PASTINAKE

ZWIEBEL

SPITZKOHLE

STECKRÜBE

KARTOFFEL

KRÄUTER

GIBT ES JETZT NUR
NOCH FRISCH VON EURER
FENSTERBANK DRINNEN

SPEKULATIUS- TIRAMISU

ZUTATEN

200 g Sojajoghurt ohne Zucker

1 Becher Crème fraîche (150–200 g)
oder eine pflanzliche Alternative

1 EL Zucker

1 TL Zimt

150 ml Hafermilch oder eine andere
ungesüßte Pflanzenmilch

2 EL Kakaopulver + 1 EL zum Bestreuen

(gesüßtes Kakaopulver oder Backkakao
mit 1 EL Zucker gemixt)

200 g Spekulatiuskekse

1. Vermischt in einer Schüssel den Sojajoghurt mit der Crème fraîche, dem Zucker und dem Zimt.
2. Gebt die Hafermilch und das Kakaopulver in eine Tasse und verrührt beides zu kräftigem Kakao.
3. Zerbröseln mit den Händen die Spekulatiuskekse und gebt die Keks-Brösel in eine Schüssel.
4. Stellt euch vier Gläser bereit (diese befüllt ihr gleich mit dem Tiramisu).
5. Übergießt die zerbröselten Kekse mit dem Kakao, sodass eine teigartige Masse entsteht.
6. Jetzt geht's ans Schichten: Gebt 2 Esslöffel von den in Kakao getränkten Keksbröseln in jedes Glas, sodass der Boden gut bedeckt ist. Gebt dann mit einem Löffel etwas von der Creme in jedes Glas, sodass eine Schicht so breit wie die untere Keksschicht entsteht. Wiederholt das Ganze, bis eure Zutaten aufgebraucht sind.
7. Stellt die Gläser mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank. Dann mit Kakaopulver bestreuen und servieren.



WINTER- FRÜCHTEPUNSCH

Wenn es draußen kalt ist, regnet oder gar schneit, lieben wir warme Getränke. Dieser Winter-Früchtepunsch wärmt euch nach einer fetten Schneeballschlacht oder auch einfach nur nach dem kalten Heimweg von der Schule schnell wieder auf.

Für 4 Gläser

ZUTATEN

1 kleine Orange (am besten Bio-Orange)

1 l Wasser

3 Früchteteebeutel

1 Zimtstange

250 ml Apfelsaft

250 ml Orangensaft

1 Päckchen Vanillezucker

Saft von ½ Zitrone (ca. 3 EL)

1. Wascht die Orange gründlich und schneidet sie mit Schale in Scheiben. Legt die Scheiben zur Seite, ihr braucht sie zum Schluss als Deko.
2. Erwärmt das Wasser in einem Kessel oder Wasserkocher.
3. Gebt die Teebeutel und die Zimtstange in einen Topf und gießt sie mit dem heißen Wasser auf. Lasst den Tee etwa 10 Minuten ziehen.
4. Gebt dann den Apfel- und Orangensaft und den Vanillezucker mit in den Topf und verrührt alles. Presst die halbe Zitrone in den Topf. Erwärmt den Punsch bei mittlerer Hitze 5 Minuten (er muss nicht kochen).
5. Schaltet dann den Herd aus und entfernt die Zimtstange.
6. Verteilt den Punsch auf vier Tassen oder Gläser und dekoriert ihn mit den Orangenscheiben.



242 Interessante Infos zu diesem Rezept findet ihr auf Seite 241.



FRÜHLING

Frühstück

Frühlings-Müsli mit Apfel und Erdbeeren 23
Maiswaffeln mit Frischkäse und Obst 24

Snack

Gemüsesticks mit bunten Dips 26
Knabber-Kichererbsen 30

Hauptspeise

Kartoffel-Karotten-Suppe
mit Knusper-Croûtons 33
Sandwich-Turm 36
Frühlings-Gnocchi 39
Minestrone mit kleinen Nudeln 41
Cremige Mairübchen mit Kartoffelpüree 44

Extra

Salatsaucen 49

Nachtisch

Heidelbeer-Apfelmus mit Joghurt 53
Erdbeer-Spaß im Glas 54

Backen

Rapunzelzopf 57
Süße Spiegeleier-Kekse 60

Getränk

Sonne im Glas 65

SOMMER

Frühstück

Joghurt mit Obstsalat 82
Himbeer-Grießbrei 85

Snack

Buntes Ampel-Popcorn 87
Rote Powerbrote (Bruschetta) 89

Hauptspeise

Risotto mit Tomaten 90
Nudeln mit Tomatenmatsch 94
Gefüllte Paprika mit Salat 99
Knusperkartoffeln mit Kräutercreme
und Gurkensalat 102
Bunter Flammkuchen 107

Nachtisch

Gefrorene Zitronenmuffins 108
Wassermeloneneis 111
Süße Sommerrollen 112

Backen

Schokobrownies mit Süßkartoffel 117
Daumen-Kekse 118

Getränk

Sommer-Smoothies 123
Früchte-Eistee 126

HERBST

Frühstück

Hallo-Wach-Porridge mit Zimt-Äpfeln 141
Bananen-Pancakes 145

Snack

Rosarotes Brot 146

Hauptspeise

Kürbissuppe mit Backerbsen 151
Grüne Waffeln mit Dip 154
Nudeln mit Gemüsebolognese 159
Gefüllte Quesadillas mit Joghurt-
Limetten-Dip 162
Blumenkohl-Nuggets mit Ofengemüse 166
Kokosmilchreis mit Apfelmus, Mandeln
und Zimt 174

Extra

Ketchup + Mayonnaise selbst gemacht 171

Nachtisch

Weintraubenpudding 177

Backen

Halloween-Energie-Kugeln 178
Cremiger Wirbelsturmkuken 181

Getränk

Glühbirne 184

WINTER

Frühstück

Warmer Guten-Morgen-Smoothie 202

Snack

Grüne Knusperchips 205

Hauptspeise

Linsen-Lava-Suppe mit Sternen 206
Nudeln mit grünem Zauber-Pesto 211
Süßkartoffelstampf mit Spinat
und knusprigen Sojabällchen 214
Spinat-Käse-Börek 219
Nudel-Karotten-Walnuss-Auflauf 222

Nachtisch

Lebkuchen-Bananen-Eis 227
Spekulatius-Tiramisu 228

Backen

Sternen-Plätzchen 230
Papageienkuchen 235
Gebackene Schneemänner 239

Getränk

Winter-Früchtepunsch 242



Lia Carlucci

ist studierte Ernährungswissenschaftlerin und Unternehmerin. Als Gründerin und Geschäftsführerin hat sie viele Jahre Erfahrung im Aufbau von Firmen im Lebensmittel- und Ernährungssektor. Sie hat unter anderem »Nutrition Hub« mit aufgebaut, das größte deutsche Netzwerk für Ernährungsfachkräfte, sowie »Vitamin C«, ein Netzwerk für Vorreiter und Vorreiterinnen der nachhaltigen Ernährung. Lia tritt regelmäßig als Expertin in Medien auf, insbesondere zu den Themen Kinderernährung und Nachhaltigkeit.



Charoline Baver

ist studierte Literaturwissenschaftlerin, freie Autorin und Redakteurin für »familie.de«. Sie hat als Ghostwriterin und Autorin zahlreiche Bücher geschrieben, unter anderem den Ernährungsratgeber »Vegan zur Höchstleistung« sowie das Kinderbuch »Die kleine Löwenspinne«.



Dank

Vielen Dank an unsere Freunde und Familien fürs fleißige Mitkochen und Probeessen!