



**EU-SCHUL-
PROGRAMM**
FÜR OBST, GEMÜSE UND MILCH



Leitfaden &
Bildungsangebot

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

KITA-ZAUBERKÜCHE

Leckere Speisen zubereiten für kleine
Chefköch:innen

Inhaltsverzeichnis

1. Praktische Ernährungsbildung	3
2. Die Kita-Zauberküche	4
3. Vorbereitung	5
4. Ablauf	6
5. Erste Zauberinsel: Obstsalat-Schnippelparty	8
◦ Aufbau der Station	9
◦ Alles auf einen Blick	10
◦ Anleitung der Station	11
◦ Rezeptzubereitung Obstsalat	12
◦ Materialien & Zutaten	13
6. Zweite Zauberinsel: Magischer Butterzauber	14
◦ Aufbau der Station	15
◦ Alles auf einen Blick	16
◦ Anleitung der Station	17
◦ Anleitung Butter schütteln	18
◦ Rezeptzubereitung Tomaten-Möhren- & Kräuterbutter	19
◦ Rezeptzubereitung Buttermilch	20
◦ Materialien & Zutaten	21
7. Dritte Zauberinsel: Waffel-Wunderland	22
◦ Aufbau der Station	23
◦ Alles auf einen Blick	24
◦ Anleitung der Station	25
◦ Rezeptzubereitung Kernige Hafer-Quark-Waffeln	26
◦ Materialien & Zutaten	28
8. Zutaten- und Materialliste für alle Stationen	29
Anhang	
Rezepte für die Eltern	31
Messerhaltestelle	36
Hygieneregeln mit Krümel und Klecksi	37

1. Praktische Ernährungsbildung

Gemeinsam mit Spaß & Freude Mahlzeiten zubereiten

Von wegen "viele Köche verderben den Brei" - mit Kindern leckere Speisen zubereiten ist eine wunderbare Art und Weise Kindern praxisorientiert Ernährungsbildung näher zu bringen. Regelmäßige gemeinsame Koch- und Zubereitungsaktionen in der Kita können einen großen Beitrag dazu leisten, bei Kindern ein gesundheitsförderliches Essverhalten langfristig im Alltag zu verankern und die Akzeptanz der Speisen zu erhöhen.

Durch die Zubereitung unterschiedlicher Rezepte werden nicht nur Alltagskompetenzen, sondern auch feinmotorische Fähigkeiten gestärkt. Kinder haben die Möglichkeit bei der Zubereitung frische Lebensmittel mit allen Sinnen wahrzunehmen und mehr über die Herstellung von Lebensmittelprodukten zu erfahren. Durch das Aussprechen und Kennenlernen von Lebensmitteln wird außerdem die Sprachentwicklung gefördert. Die Zubereitung kann mit dem Einüben von mathematischen Kenntnissen verknüpft werden, wie das Zählen von Obst oder das Abmessen von Flüssigkeiten. Sie lernen, wie aus einzelnen Zutaten eine Mahlzeit entsteht, organisieren das gemeinsame Auftischen und genießen die gezauberten Mahlzeiten in der Gemeinschaft.

Und das Schöne dabei ist: jedes Kind kann mitmachen und etwas dabei lernen. Schon unter 3-Jährige können Lebensmittel mit auswählen, sie anreichen und mit allen Sinnen wahrnehmen. Mit steigendem Alter können dann komplexere Aufgaben übernommen werden wie Schnippeln, Rühren, Schütteln, Mixen usw.. Schauen Sie, welche Kompetenzen die Kinder schon mitbringen, was Sie ihnen zutrauen und bei welchen Schritten sie mitmachen können.

Für die Kinder ist es am schönsten, wenn sie möglichst selbständig die einzelnen Schritte erarbeiten. Hierbei dienen Sie als Vorbild und zeigen, wie bestimmte Schritte gut und sicher umgesetzt werden können. Für uns Großen ist ein Obstsalat beispielsweise schnell gemacht, doch für Kinder kann jeder Schritt eine Entdeckungsreise sein: das Obst kennenlernen, benennen, schälen, aufschneiden, mit dem Messer entkernen, vorsichtig in kleine Stücke schneiden und mit allen Sinnen wahrnehmen - all das gehört bei der Zubereitung dazu. Je selbständiger Kinder dabei mitwirken können, desto größer sind ihre Selbstwirksamkeitserfahrungen, und nichts ist schöner und einprägsamer als mit den eigenen Fähigkeiten etwas zu kreieren und zu bewirken. Nicht wahr?



2. Die Kita-Zauberküche

Was ist die Kita-Zauberküche?

Die Kita-Zauberküche ist eine Aktionsidee, bei der Kinder in der Kita zu kleinen Chefköch:innen werden. An einzelnen Stationen (Zauberinseln) bereiten sie in kleinen Gruppen unter Anleitung von Erwachsenen gemeinsam Rezepte zu. Dabei ist jede Station eine Entdeckungsreise für sich.

So wie es sich für echte Chefköch:innen gehört, werden sie zu Beginn in die Hygieneregeln eingeführt, damit es in der Zauberküche sauber, sicher und vor allem lecker zugeht. Wenn alle Rezepte zubereitet sind, wird der Tisch gedeckt und gemeinsam werden die gezauberten Speisen gegessen.

Braucht man für die Kita-Zauberküche eine Küche?

Nein. Die Kita-Zauberküche ist so ausgelegt, dass keine Küche benötigt wird. Die Speisen lassen sich mit einfachen Küchenutensilien und -maschinen (z.B. Mixer, Waffeleisen) zubereiten. Lediglich ein Stromanschluss und evtl. ein Waschbecken sollte in den Räumlichkeiten vorhanden sein.

An wen richtet sich dieses Bildungsangebot?

Das Bildungsangebot "Kita-Zauberküche" kann anhand des hier beschriebenen Leitfadens selbständig von jeder Kita durchgeführt werden. Der Leitfaden beinhaltet einen konkreten Ablaufplan sowie Rezept- und Zubereitungsideen für einzelne Stationen, die die Aktion gut planbar machen.

Wenn Sie mit Ihrer Einrichtung am EU-Schulprogramm für Obst, Gemüse und Milch in NRW teilnehmen, haben Sie die Möglichkeit das Bildungsangebot kostenfrei mit Unterstützung unserer Ernährungsfachkräfte durchzuführen.

Kita-Zauberküche als Eltern-Kind-Aktion

Zuhause muss es oft schnell gehen und es ist häufig keine Zeit Kinder mit in die Essensplanung und Zubereitung von Speisen mit einzubinden. Die Aktion eignet sich daher besonders als gemeinsame Aktion mit den Eltern. In der Kita-Zauberküche können die Eltern ihre kleinen Chefköch:innen bei der Zubereitung von Speisen unterstützen und die ein oder andere Rezeptidee mit nach Hause nehmen. Zudem bekommen Eltern Anreize, wie sie auch zuhause mit einfachen Kniffen ihre Kinder beim Zubereiten von Mahlzeiten mit einbinden können.



3. Vorbereitung



Dauer und Teilnehmerzahl

Die Aktion ist für **1,5 bis 2 Stunden** ausgelegt. Sie eignet sich für **maximal 6 Kinder und 6 Eltern**. An den jeweils 3 Stationen können je 2 Kinder mit Ihren Eltern gemeinsam Speisen zubereiten.

Räumlichkeiten

Für die Aktion sollte ein Raum zur Verfügung stehen, in dem **4 Tische** (3 große, 1 kleiner) Platz haben. Optimalerweise sollte ein Waschbecken vorhanden sein, um z.B. Obst und Gemüse zu waschen. Alternativ wird alles vorab schon gewaschen. Im gleichen Raum wird dann auch gemeinsam gegessen, sodass genug Platz zur Verfügung stehen sollte, alle Tische zusammenzustellen. Für das gemeinsame Essen werden zudem Stühle benötigt.

Aufbau der Stationen

Es gibt insgesamt **3 Stationen ("Zauberinseln")**, für die **je ein großer Tisch** gebraucht wird:

- *Magischer Butterzauber*
- *Waffel-Wunderland*
- *Obstsalat-Schnippelparty*

Zusätzlich wird ein kleiner Tisch benötigt, an dem zu Beginn Sahne zu Butter geschüttelt wird.

Die Stationen "Waffel-Wunderland" und "Magischer Butterzauber" sollten in der Nähe von Steckdosen aufgebaut werden für Stand- und Stabmixer und das Waffeleisen.

Alle Zutaten und Materialien für das Rezept liegen auf dem Tisch bereit. An jedem Tisch finden sich mehrere Probierlöffelchen. Zudem befindet sich an jedem Tisch eine Schritt-für-Schritt-Anleitung der jeweiligen Rezepte, Schneideanleitungen sowie ein Messerparkplatz für alle scharfen Gegenstände (Messer, Scheren, Y-Schäler...).

Materialien und Lebensmittel

Anhand der Material- und Lebensmittelliste wird alles eingekauft und bereitgestellt. Wenn die Aktion von einem/einer Fachreferent:in unterstützt wird, sprechen Sie sich diesbezüglich untereinander ab. Eine Flockenquetsche kann von der Verbraucherzentrale ausgeliehen werden.



4. Ablauf

1. Einstieg (5 Min.)	Willkommen heißen der kleinen Chefköche und -köchinnen und Eltern in der Kita-Zauberküche. <u>Anregungen für Einstiegsfragen und Anleitung:</u> Was meint ihr: was passiert in einer Zauberküche? <i>Hier werden von euch leckere Speisen an den Zauberinseln gezaubert und selbst hergestellt - mit ganz viel Liebe, Geduld und gemeinsam mit euren Eltern.</i> Helft ihr zuhause auch manchmal mit? Wer ist denn zuhause Chefkoch oder Chefköchin? <i>Heute wechseln wir einmal die Rollen, denn in der Zauberküche seid ihr Chefköche und Chefköchinnen natürlich mit Unterstützung eurer Eltern.</i>
2. Einführung Hygiene (5 Min.)	Die wichtigsten Hygieneregeln werden anhand des Plakats „<u>Hygiene in der Küche – mit Krümel und Klecksi</u>“ erklärt: Einleitung Plakat: <i>In einer richtigen Zauberküche geht es ganz sauber und ordentlich zu, damit das Essen so richtig lecker ist und alle das Essen auch gut vertragen.</i> <i>Wenn ihr heute als Chefköche und -köchinnen Essen zubereitet, worauf könnt ihr achten, damit es so richtig lecker wird?</i> Am Ende ziehen alle Kinder ihre Schürzen an.
3. Butter schütteln (15 Min.)	An einem kleinen Tisch wird nun gemeinsam Sahne zu Butter geschüttelt. Die Sahne wird in die Behälter gegeben und dann wird Schritt für Schritt geschüttelt (Anleitung dazu verwenden) - einmal 5 Minuten, dann noch einmal 5 Minuten.... Einleitung Zauber-Experiment: <i>Bevor es an die Zauberinseln geht, wird erst einmal ein Zauber-Experiment“ durchgeführt - denn das ist es, was wir in der Zauberküche machen, “zaubern”. Dafür braucht es Kraft und etwas Geduld. Was meint ihr kann man aus Sahne machen, wenn man sie richtig lange schüttelt?</i> Während des Schüttelns wird getanzt, sich um den Tisch bewegt und hin und her gedreht, z.B. mit einem Gedicht: <i>“Wir schütteln die Sahne her und hin, auf das im Glas ist Butter drin. Und wenn meine Arme werden schlapp, geb ich mein Glas an meine Mama/meinen Papa ab. Wir schütteln oben, unten, rechts, links und drehen uns im Kreise (und wieder von vorn...)”</i>

4.

Vorstellung Zauberinseln (5-10 Min.)

Nachdem die Butter hergestellt und an der Station "Magischer Dabei" werden die **Messerhaltestellen** an jedem Tisch kurz erklärt und an der Obst-Station die **Schneidetechniken** mit den Kindern besprochen und vorgeführt (Krallen- und Tunnelgriff).

Zudem werden **gemeinsame Regeln** für die Zubereitung benannt:

- Wir machen alles in Ruhe.
- Wir gehen vorsichtig mit den Messern und den Lebensmitteln um.
- Wir helfen uns gegenseitig.

5.

Zubereitung an den Zauberinseln (25-30 Min.)

Die Kinder und Eltern verteilen sich an die Tische. Während der Zubereitung können die Kinder auch zwischen den Stationen wechseln, wenn sie möchten und bei unterschiedlichen Schritten mit helfen.

Die Speisen werden gemeinsam zubereitet, entsprechend der **Schritt-für-Schritt-Anleitung** auf dem Tisch.

Im Fokus steht hierbei, dass die Kinder viel eigenständig ausprobieren und möglichst viele Schritte selbst durchführen.
Die Eltern sind sozusagen die Assistent:innen, die Kinder sind die Chefköch:innen!

6.

Gemein- schaftliches Essen & Genießen (30 Min.)

Wenn alle Speisen zubereitet sind, wird das gemeinsame Essen vorbereitet (entweder im selben Raum durch Zusammenschieben der Tische oder in einem anderen Raum).

Die Kinder können beim **Tischdecken** helfen und als letzter Schritt, bevor sich alle setzen, werden die gezauberten Speisen von den Kindern auf den Tisch gestellt. Die gezauberten Speisen werden bestaunt und jedes Kind darf erzählen, was es an seiner/ihrer Zauberinsel erlebt hat.

Das gemeinsame Essen ist eine schöne Möglichkeit mit Kindern und Eltern zu genießen, über Essen und Trinken zu sprechen und sich über die gezauberten Speisen auszutauschen.

7.

Abwaschen, Aufräumen, Essensreste verteilen

Zusammen geht es schnell - wenn noch Zeit und Power da ist, können Kinder und Eltern beim Abräumen und ggfs. beim Abwaschen helfen bzw. alles in die Kita-Spülmaschine räumen - et voilà!

Zu guter Letzt werden übrig gebliebenen **Speisereste** auf die **mitgebrachten Brotdosen** der Kinder verteilt. So muss nichts weggeworfen werden!



5. Erste Zauberinsel - Station 1

Obstsalat- Schnippelparty



Obstsalat-Schnippelparty

Aufbau der Station





Alles auf einen Blick Kunterbunter Obstalat

Zutaten

(für 6 Kinder & 6 Erwachsene)

- 4 Äpfel
- 4 Birnen
- 3 Bananen
- 400 g Früchte der Saison, z.B. Himbeeren, Erdbeeren, Trauben
- Saft 1 Limette
- 1 EL Rapsöl

Materialien am Tisch

- ein Schneidebrett pro Kind
- ein Messer pro Kind
- 1 Zitronenpresse
- 1 große & 3 kleine Schüsseln
- 3 große & 2 bis 3 kleine Löffel
- Fühlsäckchen & 3 Tücher

Sinne mit einbinden

Verstauen Sie das Obst für den Salat zu Beginn in einzelnen Fühlsäckchen. So können die Kinder ihren Tastsinn einsetzen und erraten, welches Obst in den Salat kommt!



Fähigkeiten | Fertigkeiten

- Umgang mit dem Messer
- Feinmotorik schulen
- Hygieneregeln anwenden
- Obstarten kennen & benennen
- Sinneswahrnehmung schulen



Tipps & Tricks

Saisonal und regional

- Nutzen sie wenn möglich saisonales Obst aus der Region

Natürliche Süße

- ein leckerer Obstsalat kommt ohne Zugabe von Zucker aus.
- Verwenden Sie süßes Obst wie Trauben, Erdbeeren, Birnen...



Hey,
willkommen liebe Kinder
bei unserer Schnippelparty!
Ich bin Benni-Banane und wir
schnippeln heute Obst wie die
Weltmeister!



Anleitung | Und los geht's....

1. **Tauscht euch zuerst einmal aus:** Was kennt ihr für Obst & welches mögt ihr besonders?
2. **Findet nun heraus, welches Obst ihr heute schnippelt:**
 - Greift dazu in die **Säckchen** auf dem Tisch und schließt eure Augen: Was fühlt ihr? Welches Obst könnte darin sein? Wenn ihr alle geraten habt, dann schaut nach, welches Obst in jedem Säckchen ist.
 - Greift nun mit geschlossenen Augen unter die Tücher über den **kleinen Schüsseln** und erkundet mit euren Sinnen, was für Obst darin sein könnte.
3. **Und jetzt wird geschnippelt und gepresst:**
Zu jedem Obst findet ihr eine **Schritt für Schritt-Schneide-Anleitung**. Schneidet gemeinsam nacheinander...
 - Apfel
 - Limette, schneiden und pressen
 - Birne
 - Banane
 - Beeren
4. **Alles zum Obstsalat vermischen:**
Das Obst in der großen Schüssel mit zwei großen Löffeln vermengen, einen Esslöffel Rapsöl dazu geben & fertig ist der Obstsalat!



Kunterbunter Obstalat

Rezept | Zubereitung Schritt für Schritt

1. **Fühlsäckchen:** Die Kinder erfühlen: Welches Obst ist in den Säckchen? Welches Obst befindet sich unter den Tüchern in den Schüsseln? Was kommt alles in den Salat?
2. **Obst waschen:** Bevor es los geht, das Obst unter Wasser gut abwaschen (optional; ansonsten Obst vorher schon waschen).
3. **Limette pressen:**
 - Eine Limette aufschneiden & halbieren.
 - Beide Hälften in einer Zitronenpresse pressen.
 - Den Saft beiseite stellen.
4. **Obst schneiden:** Was soll zuerst geschnitten werden? Es wird jeweils gemeinsam eine Obstsorte geschnitten.

Apfel schneiden & entkernen:

- Apfel mit dem Messer halbieren & beide Hälften mit der flachen Seite auf das Schneidebrett legen, damit das Obst beim Schneiden nicht verrutscht. Jedes Kind hat nun die zwei Apfelhälften auf dem Schneidebrett vor sich liegen.
- Beide Apfelhälften in der Mitte einschneiden. Das Kerngehäuse kann nun mit einem leicht schrägen Schnitt entfernt werden.
- Die Apfelviertel in kleine Stücke schneiden & in eine große Schüssel geben.
- Über die Apfelstücke den Limettensaft verteilen. Somit werden die Apfelstücke nicht braun!

Birnen schneiden & entkernen (Schritte wie beim Apfel)

Bananen schälen & auf dem Brett in feine Scheiben schneiden.

Beerenobst je nach Größe klein schneiden & in die Schüssel geben.

Das Obst in der Schüssel mit zwei großen Löffeln vermengen, einen Esslöffel Rapsöl dazu geben & fertig ist der Obstsalat!

Obstsalat-Schnippelparty

Materialien & Zutaten Station 1

Zutaten

(für 6 Kinder & 6 Erwachsene)

- 4 Äpfel
- 3 Birnen
- 3 Bananen
- 400 g Früchte der Saison,
z.B. Himbeeren, Erdbeeren,
Trauben
- Saft 1 Limette
- 1 EL Rapsöl

Materialien am Tisch

- ein Schneidebrett pro Kind
- ein Schneidemesser pro Kind
- 1 Zitronenpresse
- 1 große Schüssel &
3 kleine Schüsseln
- 4 Fühlsäckchen für Äpfel,
Binen, Limette & Bananen
- 2 Tücher zum Bedecken
der kleinen Schüsseln
- 3 große Löffel
- 2 kleine Probierlöffel



An jedem Tisch gibt es einen

- Abfallplatz und
- eine Messerhaltestelle



6. Zweite Zauberinsel - Station 2

Magischer Butterzauber



Magischer Butterzauber

Aufbau der Stationen

Station Magischer Butterzauber



Tisch zum Sahne-zu-Butter-schütteln



Alles auf einen Blick

Butter & Buttermilch herstellen

Zutaten | Materialien pro Tisch

- zwei Becher Schlagsahne à 200 ml (mind. 30 % Fett)
- zwei Schraubgefäße mit Deckel (je 400 ml)
- ein kleiner Trichter & Murmeln

Butterzauber-Station | Zutaten

- 1 Bund Schnittlauch
- 1 - 2 Möhren
- 150 g Tomatenmark (6 bis 7 EL)
- Salz & Pfeffer
- Früchte (Beeren, Bananen)

Materialien

- großes Sieb
- 2 große & 5 kleine Schüsseln
- 2 Y-Schäler
- 2 Bretter, 2 Messer, 1 Schere, 2 Gabeln
5 Esslöffel
- Standreibe
- 2 Mixbehälter & Stabmixer
- 3 Trichter & 1 bis 2 Karaffen

TIPPS & TRICKS

So geht's schneller!
Sahne mit Zimmertemperatur flockt schneller aus - daher frühzeitig aus dem Kühlschrank nehmen!



Fähigkeiten | Fertigkeiten

- Schüttelkraft
- Kennenlernen von Milchprodukten
- Veränderung von Stoffen erleben
- Kräuter schneiden
- Umgang mit Messer/Schere/Mixer

Was passiert da eigentlich?

Sahne besteht aus vielen kleinen Fettkügelchen, die in Wasser schwimmen. Wird Sahne kräftig geschüttelt, brechen die Kügelchen auf & das Fett tritt aus.

Da Fett sich nicht mit Wasser mischt, verbindet sich das MilCHFETT zu einem großen nahezu wasserfreien Klumpen, der Butter.

Die Flüssigkeit nennt man Buttermilch.

Sie enthält fast kein Fett, jedoch alle übrigen Nährstoffe der Milch.



Hey,
willkommen liebe Kinder
an der Butterzauber-Station!
Ich bin Betti-Butter und wir
machen jetzt gemeinsam Butter
und fruchtige Buttermilch!



Anleitung | Und los geht's....

1. Frische Butter zubereiten



Ihr verarbeitet einen Teil der Butter nun zu:

- **Tomaten-Möhren-Butter** und **den anderen Teil** zu
- **Kräuterbutter**

Das [Rezept mit allen Schritten](#) findest du auf dem Tisch.

2. Fruchtige Buttermilch herstellen



Aus der Sahne habt ihr Butter geschüttelt und dabei entsteht auch Buttermilch!

Die Buttermilch in der Schüssel verarbeitet ihr jetzt zu fruchtiger Buttermilch zum Trinken.

Das [Rezept mit allen Schritten](#) findest du auf dem Tisch.

Magischer Butterspaß im Glas

- schütteln & staunen

Butter schütteln | Schritt für Schritt

An jeder Station stehen zwei Schraubgläser bereit und zwei Becher Schlagsahne

(optional: alles an Butterzauber-Station)



1. Die Schlagsahne in den Bechern vor dem Öffnen gut schütteln.
2. Die zwei Schraubgläser öffnen und Trichter aufsetzen.
3. Über den Trichter die Sahne in die Gläser füllen - eventuell verbleibendes Fett am Becherboden mit einem Löffel mit ins Glas überführen. 3 bis 4 Murmeln pro Glas hinzufügen.
4. Die Schraubgläser fest mit den Deckeln verschließen. Timer auf 5 Minuten stellen, uuund....
5. ...nun heißt es: Schüttel, schütteln, schütteln!
6. Nach 5 Minuten schauen, wie sich die Sahne verändert. Die Sahne ist nun steif geworden, aber noch nicht zu Butter geworden. Also Timer nochmal (ein bis zweimal) auf 5 Minuten stellen.
7. So lange weiter schütteln, bis die Sahne zu Butter geworden ist. Das ist dann der Fall, wenn ein großer Klumpen in weißlicher Flüssigkeit (der Buttermilch) schwimmt.
8. An einem Tisch, der "Magischen Butterzauber-Station", kommen nun alle Kinder mit ihren Gläsern zusammen, um die feste Butter von der flüssigen Buttermilch zu trennen.
9. Gläser öffnen und den Glasinhalt in ein Sieb abgießen & die Buttermilch in einer Schüssel darunter auffangen.



An der Station "Magischer Butterzauber" werden Butter & Buttermilch weiter verarbeitet.



2 x 200 ml Sahne pro Tisch
ergeben in etwa
**100 g Butter & 200 ml
Buttermilch!**

Tomaten-Möhren-Butter & Kräuterbutter



Rezept | Zubereitung Schritt für Schritt

1. Lasst die Butter im Sieb abtropfen und hebe sie mit einem Löffel in eine kleine Schüssel. Die Marmeln entfernen.
2. Teilt nun die Butter mit einem Messer in zwei Hälften und gebe eine Hälfte in eine weitere Schüssel. Beide Hälften werden nun weiter verarbeitet - optional kann auch alles zu einer Butter verarbeitet werden.

Eine Butterhälfte zu Tomaten-Möhren-Butter verarbeiten

3. **Möhren und Schnittlauch waschen:** Die Möhren und den Schnittlauch gut mit Wasser abwaschen.
4. **Möhre schälen und raspeln:** Hierzu die Schritt-für-Schritt-Anleitung "So reibst du eine Möhre" nutzen.
5. **Schnittlauch schneiden:** Nimm die Hälfte des Schnittlauchs und schneide diesen in kleine Stücke. Nutze hierzu die Schritt-für Schritt-Anleitung "So schneidest du Schnittlauch".
6. **Tomatenmark verrühren:** 6 bis 7 gehäufte Esslöffel Tomatenmark zu einer Butterhälfte geben und alles mit einer Gabel verrühren.
7. **Alle Zutaten zugeben:** Die geraspelten Möhren und die Hälfte des Schnittlauchs ebenfalls mit der Butter vermischen.
8. **Mit Salz und Pfeffer abschmecken:** Eine Prise Salz und Pfeffer dazu geben und abschmecken.

Die andere Hälfte der Butter zu Kräuterbutter verarbeiten

9. Nehmt nun den restlichen Schnittlauch, schneidet ihn in kleine Stücke und gebt ihn zur zweiten Butterhälfte. Alles mit einer Prise Salz und Pfeffer vermengen, abschmecken und fertig!



Fruchtige Buttermilch

Rezept | Zubereitung Schritt für Schritt

1. **Buttermilch umschütten:** Die Buttermilch aus der großen Schüssel in zwei Mixbehälter geben. Dazu den großen Trichter verwenden.
2. **Beerenobst waschen:** Beeren in Schüssel gründlich waschen und abtropfen lassen.
3. **Bananen schneiden:** Die Bananen schälen und in Stücke schneiden mit dem Tunnelgriff. Hierzu die Schritt-für Schritt-Anleitung “So schneidest du eine Banane” nutzen.
4. **Alles zusammenfügen:** Die Beeren und Bananenstücke werden nun gleichmäßig auf die beiden Behältnisse mit der Buttermilch verteilt.
5. **Alles mixen zur Fruchtbuttermilch:** Nun wird erst die eine Buttermilch mit dem Stabmixer verrührt, dann die andere Buttermilch.
6. **Umfüllen in Karaffen:** Die Fruchtbuttermilch kann in Glasflaschen oder Karaffen umgefüllt werden. Hierfür kann wieder der Trichter verwendet werden.
7. **Kühl stellen:** Wird die Buttermilch nicht direkt getrunken, wird sie kühl gestellt.



Magischer Butterzauber

Materialien & Zutaten Station 2

Zutaten | Materialien Butter schütteln

- 6 Becher Schlagsahne
à 200 ml (mind. 30 % Fett)
- 6 Schraubgläser mit Deckel
mind. 300 ml
- drei kleine Trichter
- einen Timer

Zutaten Butterzauber-Station (für Butter und Buttermilch)

- 1 Bund Schnittlauch
- 1-2 Möhren
- 150 g Tomatenmark (6 bis 7 EL)
- Salz & Pfeffer
- zwei Handvoll Früchte
(Beeren, 1 Banane)

Materialien Butterzauber-Station (für Butter und Buttermilch)

- großes Sieb
- 1 große & 4 kleine Schüsseln
- 2 Y-Schäler
- 2 Bretter, 1 Messer, 1 Schere,
2 Gabeln, 2 Esslöffel
- Standreibe
- 1 großer Trichter &
1 bis 2 Karaffen
- 2 Mixbehälter & Stabmixer



An jedem Tisch gibt es einen

- Abfallplatz und
- eine Messerhaltestelle



Waffel- Wunderland



Waffel-Wunderland

Aufbau der Station



Alles auf einen Blick

Kernige Hafer-Quark-Waffeln



Zutaten (für 8 Waffeln)

- 330 g Haferkörner (oder direkt Haferflocken/-mehl)
- 4 Teelöffel Backpulver
- 3 Esslöffel Quark
- 3 Esslöffel Rapsöl
- 360 ml Milch
- 3 Eier
- 3 Esslöffel Honig
- 1 Messerspitze Vanilleschote
- Öl für das Waffeleisen

Materialien am Tisch

- große Schüssel
- Küchenwaage
- Flockenquetsche, Mixer, Trichter (zur Herstellung von Hafermehl)
- 3 kleine & 2 mittelgroße Schüsseln
- 2 Schneidemesser, 2 Teelöffel, 4 Esslöffel
- Schneebesen
- Schöpfkelle, Pfannenheber
- kleines Sieb
- 2 große flache Teller
- 3 Schneidebretter (eins fürs Brot)
- Waffeleisen
- Pinsel
- Messbecher
- Brotkorb



Fähigkeiten | Fertigkeiten

- aus Haferkörnern Haferflocken herstellen
- Haferflocken zu Hafermehl verarbeiten
- einen Waffelteig selbst herstellen
- Abwiegen von Zutaten
- Gefühl für Mengen entwickeln

Tipps & Tricks

Selber Hafermehl herstellen

- An dieser Station können sich die Kinder mit einer Flockenquetsche selbst Haferflocken quetschen & diese dann zu Mehl weiterverarbeiten - toll!

Oh (w)Ei

- Die Eier werden aus hygienischen Gründen bei diesem Rezept von den Eltern aufgeschlagen!

Hey,
willkommen liebe Kinder
im Waffel-Wunderland!
Ich bin Willi-Waffel und wir
machen jetzt gemeinsam leckere
und kernige Waffeln!



Anleitung | Und los geht's....

1. Den Waffelteig zubereiten

Ihr bereitet nun gemeinsam mit allen Zutaten auf dem Tisch einen Waffelteig zu.



Das [Rezept mit allen Schritten](#) findet ihr auf dem Tisch. Den fertigen Teig lasst ihr dann kurz ruhen.

2. Brotstücke schneiden



Was schmeckt am besten zu Butter? Genau - ein leckeres Brot.

Während der Waffelteig ruht, schneidet das Brot auf dem Tisch in kleine Stücke und sammelt die Stücke in einem Brotkorb.

3. Waffeln backen im Waffeleisen



Der Waffelteig ist nun fertig zum Backen!

Mit dem Waffeleisen bereitet ihr die Waffeln für alle zu - vorher das Waffeleisen gut einfetten und los geht's!

Kernige Hafer-Quark-Waffeln



Rezept | Zubereitung Schritt für Schritt

Zuerst werden alle festen Bestandteile vermischt:

1. Haferkörner werden zu Hafermehl verarbeitet:
 - In einer Schüssel werden **330 g Haferkörner** abgewogen.
 - Die Haferkörner werden nun mit der Flockenquetsche zu Haferflocken gequetscht.
 - 2/3 der Haferflocken werden mithilfe eines Trichters in einen Mixer gegeben und zu Hafermehl verarbeitet.



Das Hafermehl wird zu den Haferflocken in eine Schüssel gegeben.

2. Zum Hafermehl werden **4 Teelöffel Backpulver** gegeben. Die Schüssel wird nun beiseite gestellt.

Jetzt werden alle flüssigen Bestandteile vermischt:

3. In eine große Schüssel werden folgende Zutaten gegeben:
 - **3 Esslöffel Quark**
 - **3 Esslöffel Rapsöl**
 - in einem Messbecher werden **360 ml Milch** abgefüllt und dazugegeben.
 - **3 Eier** werden aufgeschlagen (von den ELTERN!) und hinzugegeben.
 - **3 Esslöffel Honig**
 - **1 Messerspitze Vanillemark** - dazu die Vanilleschote aufschneiden und das Mark mit dem Messer herauskratzen.

Alles mit einem Schneebesen zu einer homogenen Masse verrühren!



Seite wenden



Kernige Hafer-Quark-Waffeln



Rezept | Zubereitung Schritt für Schritt

Jetzt werden die festen Bestandteile mit den flüssigen vermischt:

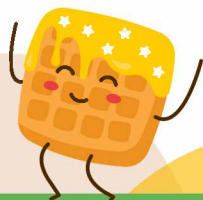
4. Nach und nach wird die Mischung aus Hafermehl, Haferflocken und Backpulver in der kleinen Schüssel zu den flüssigen Bestandteilen in der großen Schüssel gegeben. Alles wird mit einem Schneebesen verrührt, bis eine glatte Masse entsteht.



Der Teig muss jetzt einige Minuten ruhen und wird mit einem Tuch bedeckt. In dieser Zeit wird das Brot geschnitten.

Nachdem der Teig geruht hat, werden die Waffeln gebacken:

5. Das Waffeleisen anstellen (mittlere Hitze) und beide Flächen mit reichlich Öl einpinseln.
6. Wenn das Waffeleisen warm genug ist, mit einer Kelle eine Portion Teig in die Mitte geben und das Waffeleisen schließen.
7. Nach etwa 4 Minuten kann das Waffeleisen wieder geöffnet werden und die Waffel vorsichtig mit einem großen Löffel herausgenommen werden.
8. Das Waffeleisen nun wieder gut einölen und erneut Teig in die Mitte geben.
9. Alle Waffeln auf einem Teller sammeln und je nach Belieben mit Puderzucker bestreuen!



Waffel Wunderland

Materialien & Zutaten Station 3

Zutaten

(für 8 Waffeln)

- 330 g Haferkörner (oder direkt Haferflocken/-mehl)
- 4 Teelöffel Backpulver
- 3 Esslöffel Quark
- 3 Esslöffel Rapsöl
- 360 ml Milch
- 3 Eier
- 3 Esslöffel Honig
- 1 Messerspitze Vanilleschote
- Öl für das Waffeleisen

Materialien am Tisch

- große Schüssel
- Küchenwaage
- Flockenquetsche, Mixer, Trichter (zur Herstellung von Hafermehl)
- 3 kleine & 2 mittelgroße Schüsseln
- 2 Schneidmesser, 2 Teelöffel, 4 Esslöffel
- Schneebesen
- Schöpfkelle, Pfannenheber
- kleines Sieb
- 2 große flache Teller
- 3 Schneidebretter (eins fürs Brot)
- Waffeleisen
- Pinsel
- Messbecher
- Brotkorb



An jedem Tisch gibt es einen

- Abfallplatz und
- eine Messerhaltestelle



8. Zutaten- & Materialliste für alle Stationen

Materialien	Anzahl	Materialien	Anzahl	Materialien	Anzahl
Kinderschürzen	6	Schöpfkelle	1	Zitronenpresse	1
Fühlsäckchen	5	Timer	1	Abfallbehälter (z.B. Kunststoffschale)	3
Geschirrtücher	4	Großes Sieb	1	Brotkorb	1
Kleenex	1	Kleines Sieb	1	Waage	1
Schraubgläser	7	Große flache Teller	2	Waffeleisen	1 bis 2
Murmeln	14	Tiefe Teller	3	Pinzel	1
Esslöffel	12	Kleine Schüssel	6	Haferflockenquetsche*	1
Teelöffel	8	Mittelgroße Schüssel	4	Papiertüten für Haferflocken to go	6
Große Gabeln	2	Große Schüssel	4	Mixer für Hafermehl	1
Buttermesser	1	Schneidebrett	6	Messbecher	1
Schneidemesser	6	Großes Schneidebrett	1		
Brotmesser	1	Standreibe	1 bis 2		
Y-Schäler	2	Behälter zum Mixen (500 ml)	2		
Schere	1	Mittelgroßer Trichter	4		
Schneebeesen	1	Stabmixer	1		
Pfannenheber	1	Glaskaraffe (mind. 500 ml)	2		

*kann bei Verbraucherzentrale NRW ausgeliehen werden

8. Zutaten- & Materialliste für alle Stationen

Lebensmittel	Anzahl	Lebensmittel	Anzahl
Äpfel	4	Tomatenmark	150 g
Birnen	4	Salz und Pfeffer	2 Streuer
Bananen	4	Vollkornbrot	1-2
Limette	1	Nasshafer	1 Packung
Beeren z.B. Trauben, Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren	650 g	Puderzucker	1 Packung
Rapsöl	Kleine Flasche	Backpulver	1 Packung
Sahne (200 ml)	7	Quark	1 Packung
Möhren	1-2	Milch	360 ml
Bund Schnittlauch	1 Bund, klein	Eier	3
Honig/Agavendicksaft	3 EL	Vanilleschote	1 Schote

Besteck für das gemeinsame Essen:

Ausgehend von 6 Kindern, 6 Eltern und einer Fachkraft

- 13 Schüsseln für alle Teilnehmenden für den Obstsalat
- 13 Gabeln und Messer für alle Teilnehmenden
- 5 große Löffel
- 13 Gläser/Becher für alle Teilnehmenden
- 2 Glaskaraffen mit Wasser zum Trinken (am besten schon während Aktion zum Trinken zwischendurch)
- Servietten





Rezepte für die Eltern



Magischer Butterspaß im Glas

Sahne zu Butter schütteln & staunen

Zutaten & Materialien für etwa 100 g Butter

- 2 Becher Sahne (400 ml)
- 2 Schraubgläser (à 400 ml)
- Trichter (optional)
- Schüssel & Sieb
- Löffel
- Gläser zum Abfüllen der Butter



Rezept | Zubereitung Schritt für Schritt

1. Die Schlagsahne vor dem Öffnen gut schütteln.
2. Zwei Schraubgläser öffnen und Trichter aufsetzen.
3. Über den Trichter die Sahne in die Gläser füllen - eventuell verbleibendes Fett am Becherboden mit einem Löffel mit ins Glas überführen.
4. Schraubgläser fest mit dem Deckel verschließen. Timer auf 5 Minuten stellen, uuund....
5. ...nun heißt es: Schüttel, schütteln, schütteln!
6. Nach 5 Minuten schauen, wie sich die Sahne verändert. Die Sahne ist nun steif geworden, aber noch nicht zu Butter geworden. Also Timer nochmal (ein bis zweimal) auf 5 Minuten stellen.
7. So lange weiter schütteln, bis die Sahne zu Butter geworden ist. Das ist dann der Fall, wenn ein großer Klumpen in weißlicher Flüssigkeit (der Buttermilch) schwimmt. Wenn es so weit ist, dann...
8. Gläser vorsichtig öffnen und den Glasinhalt in ein Sieb abgießen & die Buttermilch in einer Schüssel darunter auffangen.
9. Die Butter kann mit Kräutern zu einer Kräuterbutter zubereitet werden und die Buttermilch lässt sich mit Früchten gemixt zu einer leckeren Fruchtbuttermilch weiter verarbeiten.



400 ml Sahne
ergeben in etwa
**100 g Butter & 200 ml
Buttermilch!**

Rezept Tomaten-Möhren-Butter



Zutaten für 250 g Butter

- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Möhre
- 75 g Tomatenmark (3 Esslöffel)
- Salz & Pfeffer

Zubereitung Schritt für Schritt

1. **Butter vorbereiten:** Butter vorher aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie weich ist und gut verarbeitet werden kann. Alternativ zu fertiger Butter kann mit Kindern gemeinsam auch eigene Butter aus Sahne hergestellt werden.
2. **Möhre und Schnittlauch waschen:** Die Möhren und den Schnittlauch gut mit Wasser abwaschen und trocken tupfen bzw. schütteln.
3. **Möhre schälen und raspeln:** Die Möhre mit einer Küchenreibe in feine Streifen raspeln und zur Butter geben.
4. **Schnittlauch schneiden:** Den Schnittlauch in Fingernagel breite Stücke schneiden und ebenfalls zur Butter geben.
5. **Tomatenmark dazugeben:** 3 gehäufte Esslöffel Tomatenmark zur Butter geben.
6. **Alle Zutaten vermische:** Nun alle Zutaten mit einer Gabel mit der Butter vermischen, bis alles gut verteilt ist.
7. **Mit Salz und Pfeffer abschmecken:** Eine Prise Salz und Pfeffer dazu geben, abschmecken und genießen.



Rezept Kernige Hafer-Quark-Waffeln



Zutaten für 8 Waffeln

- 330 g Haferkörner (oder direkt Haferflocken/-mehl)
- 4 Teelöffel Backpulver
- 3 Esslöffel Quark
- 3 Esslöffel Rapsöl
- 360 ml Milch
- 3 Eier
- 3 Esslöffel Honig
- 1 Messerspitze Vanilleschote
- Öl für das Waffeleisen

Zuerst werden alle festen Bestandteile vermisch:

1. Haferkörner werden zu Hafermehl verarbeitet:
 - In einer Schüssel werden **330 g Haferkörner** abgewogen.
 - Die Haferkörner werden nun mit der Flockenquetsche zu Haferflocken gequetscht.
 - 2/3 der Haferflocken werden mithilfe eines Trichters in einen Mixer gegeben und zu Hafermehl verarbeitet.

Das Hafermehl wird zu den Haferflocken in eine Schüssel gegeben.

2. Zum Hafermehl werden **4 Teelöffel Backpulver** gegeben. Die Schüssel wird nun beiseite gestellt.



Jetzt werden alle flüssigen Bestandteile vermisch:

3. In eine große Schüssel werden folgende Zutaten gegeben:
 - **3 Esslöffel Quark**
 - **3 Esslöffel Rapsöl**
 - in einem Messbecher werden **360 ml Milch** abgefüllt und dazugegeben.
 - **3 Eier** werden aufgeschlagen (von den ELTERN!) und hinzugegeben.
 - **3 Esslöffel Honig**
 - **1 Messerspitze Vanillemark** - dazu die Vanilleschote aufschneiden und das Mark mit dem Messer herauskratzen.

Alles mit einem Schneebesen zu einer homogenen Masse verrühren!



Seite wenden



Rezept Kernige Hafer-Quark-Waffeln



Jetzt werden die festen Bestandteile mit den flüssigen vermischt:

4. Nach und nach wird die Mischung aus Hafermehl, Haferflocken und Backpulver in der kleinen Schüssel zu den flüssigen Bestandteilen in der großen Schüssel gegeben.
Alles wird mit einem Schneebesen verrührt, bis eine glatte Masse entsteht.



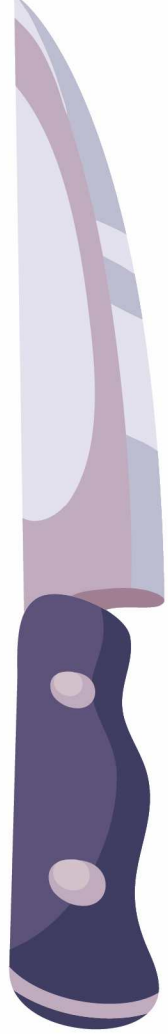
Der Teig muss jetzt einige Minuten ruhen und wird mit einem Tuch bedeckt. In dieser Zeit wird das Brot geschnitten.

Nachdem der Teig geruht hat, werden die Waffeln gebacken:

5. Das Waffeleisen anstellen (mittlere Hitze) und beide Flächen mit reichlich Öl einpinseln.
6. Wenn das Waffeleisen warm genug ist, mit einer Kelle eine Portion Teig in die Mitte geben und das Waffeleisen schließen.
7. Nach etwa 4 Minuten kann das Waffeleisen wieder geöffnet werden und die Waffel vorsichtig mit einem Pfannenheber oder Löffel herausgenommen werden.
8. Das Waffeleisen nun wieder gut einölen und erneut Teig in die Mitte geben.
9. Alle Waffeln auf einem Teller sammeln und je nach Belieben mit Puderzucker bestreuen oder herzhafte genießen!

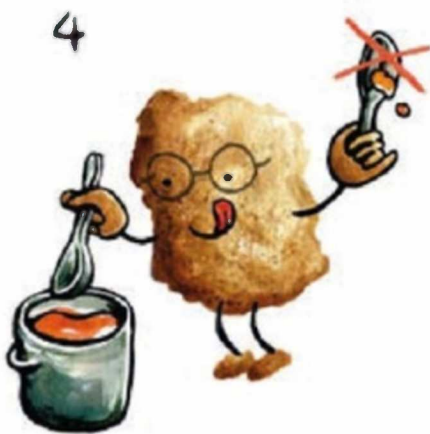
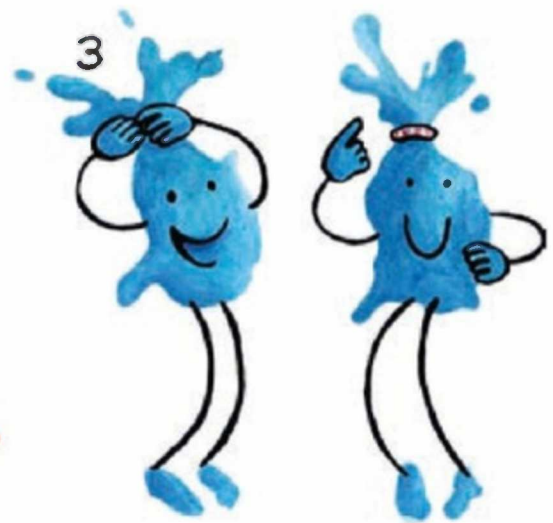


Nächster Stop: Messer-Haltestelle



Hygienisch, sauber & ordentlich

in der Zauberküche



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

Verbraucherzentrale NRW e.V.
Helmholtzstraße 19
40215 Düsseldorf

Internet: www.kita-schulverpflegung.nrw

E-Mail: schulmilch@verbraucherzentrale.nrw; kitaverpflegung@verbraucherzentrale.nrw

Das Material wurde erstellt im Rahmen des *Projekts BEKind - Begleitmaßnahmen zur Ernährungsbildung für Kinder in Kitas und Schulen im Rahmen des EU-Schulprogramms für Obst, Gemüse und Milch in NRW*

Stand: September 2024

Text & Gestaltung: Friederike Maretzke



Gefördert durch:

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen

