

Mein erstes Ernährungs- buch



Bunte Bastelvorlagen,
lustige Spiele und
interessante Tricks

Im Heft:
Mein erstes Telefonbuch



Impressum

Herausgeber

Das Telefonbuch-Servicegesellschaft mbH
www.mein-telefonbuch-online.de

Das Telefonbuch.
■ ■ ■ ■ Alles in einem.

In Vertretung aller Verlage von DasTelefonbuch
und der Deutschen Telekom Medien GmbH

Betreuende Agentur

capito – Agentur für Bildungskommunikation GmbH
www.capito.de

Copyrights

Bilder und Rezepte: „Haus vom Nikolaus“ und „Zitronenlimodrink“
Stefan Marquard: Los, koch mit uns! Lecker & gesund – Kinderleichte Kochrezepte
von Stefan und der Küchenbande
Hampp Verlag, ISBN 978-3-936682-49-6, 9,90 €

Ernährungspyramide:
aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

1. Auflage, Dezember 2009

Hallo,

hast du ein Lieblingsessen? Wie sieht Obst und Gemüse von innen aus? Was ist eigentlich gesund? Welches Lebensmittel erkennst du, auch ohne hinzusehen?

Antworten darauf findest du in diesem Heft. Es wartet noch viel mehr: tolle Rezepte zum Kochen, Bilder zum bunt Ausmalen, Rätsel zum Knobeln. Du kannst ein eigenes Rezept erfinden und tolle Preise gewinnen. Auf deiner Reise begleiten dich drei Freunde. Sie zählen mit dir süße Früchte und Obst und zeigen dir, was sie essen. Sie wollen malen und brauchen Hilfe, den Weg zu finden. Kannst du ihnen helfen?

Wir wünschen dir viel Spaß dabei!



Essen? – findest du im Telefonbuch!

Stell dir vor: viele Geschäfte haben sich auf Essen spezialisiert. Oft verkaufen sie sogar nur ganz bestimmte Dinge, zum Beispiel Käse oder Wurst. Das Telefonbuch zeigt dir, wo es diese Läden gibt. Auf der Internetseite des Telefonbuchs www.dastelefonbuch.de kannst du nach ihnen suchen. Bitte deine Eltern dir dabei zu helfen. Gebt in die Wer/Was-Zeile ein, was ihr sucht, zum Beispiel Feinkost, Obst, Käse, Wurst oder Gemüse. In die Wo-Zeile tragt ihr ein, in welcher Stadt es sein soll, also die Stadt, in der du wohnst. Danach drückt ihr auf „Finden“.

Tipp: Wenn du nach dem Wort Bauernladen suchst, findest du Bauernhöfe, wo du ganz frische Sachen einkaufen kannst.

Kennst du schon Karla, Tobi und Stefan?

Gemeinsam mit ihnen erlebst du viele spannende Abenteuer. Tobi und Karla sind schon lange Freunde. Stefan haben sie gerade erst kennengelernt. Lassen wir sie selbst etwas über sich erzählen:



Hallo, mein Name ist Tobi Telefonbuch.

Am liebsten telefoniere ich mit meiner Freundin Karla. Ich spiele gern Fußball, höre mir Karlas Geschichten an oder besuche meine Oma. Spaß macht mir auch: im Garten Versteckspielen, Rechnen und Ausflüge. Am liebsten esse ich Tomatensuppe und alles, was mit Käse überbacken ist.

Ich bin Karla.

Ich entdecke Neues und probiere viele Rezepte aus. Ich esse gern Pflaumenkuchen, Gurkensalat und Erdbeereis. Sonst mag ich: Kirschen pflücken, spazieren gehen, Fahrrad fahren und Geschichten erzählen.



Hi, ich heiße Stefan Marquard.

Ich bin Koch. Neulich habe ich Tobi getroffen und er hat mich auf seine Entdeckungsreise in die Welt des Essens eingeladen. Ich trage gern Piratenkopftücher, erfinde lustige Rezepte und höre dabei gern laute Musik. Ich gehe Angeln und esse am liebsten Artischocken. Weil ich viel unterwegs bin, telefoniere ich gern mit meiner Familie.



Und wer bist du? Hier kannst du dich vorstellen.

Ich heiße: _____

Ich spiele gern: _____

Ich besuche am liebsten: _____

Ich telefoniere gern mit: _____

Ich esse am liebsten: _____

Dieses Obst mag ich sehr gern: _____

Meine Freunde: _____

Das ist ja eine bunte Mischung!

Tobi und Stefan wollen eine Suppe kochen und einen Obstkuchen backen. Also haben sie ganz viel Obst und Gemüse besorgt, aber alles ist durcheinander geraten. Von manchen Sorten haben sie mehr als 1 Stück gekauft. Es gibt zum Beispiel 3 Äpfel. Zähle, wie viel sie von den anderen Obstsorten und Gemüsesorten gekauft haben.



Kennst du dich mit süßen Früchten aus?

Dann fällt dir sicher auf, dass hier etwas nicht stimmt. Was ist in die Reihen hineingeraten und passt nicht zum Rest? **Streiche es durch.**



Mahlzeit! – Guten Appetit.

Was isst du denn am liebsten? Müsli zum Frühstück, dein Pausenbrot, ein warmes Mittagessen, Obst am Nachmittag oder das Abendbrot?

Hier kannst du herausfinden, was zu welcher Tageszeit gegessen wird. Die Bilder in der Uhr helfen dir dabei. Ziehe die Linien mit unterschiedlichen Farben nach.



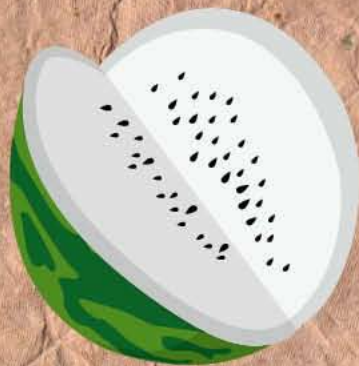
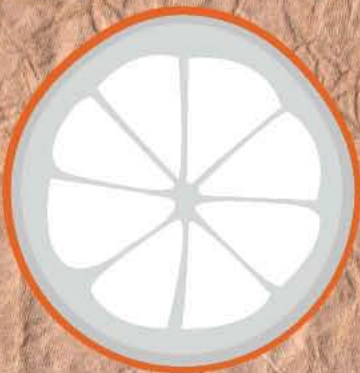
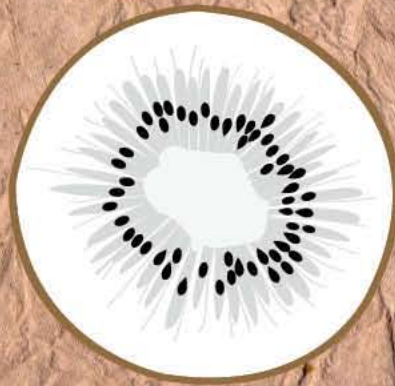
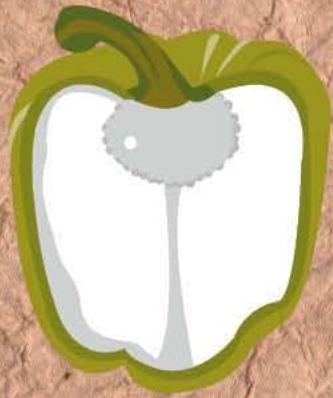
Tipp: Es ist wichtig, regelmäßig zu essen. Fünf Mahlzeiten am Tag sind ideal. Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit. Iss auch etwas in den Pausen. Mittags gibt es warmes Essen. Das gibt dir Kraft für den Rest des Tages. Abends darf dafür das Essen ruhig kleiner ausfallen.

Tobi hat heute seine Uhr vergessen.

Kannst du ihm sagen, wie spät es ist? Das Essen auf seinen Tellern hilft dir dabei. Male die richtige Zeit in die Uhr hinein.



In unserem Essen sind viele Stoffe, die wir zum Leben brauchen. Zum Beispiel Vitamin C. Das sorgt dafür, dass wir uns nicht so schnell erkälten. Ich esse gern Obst und Gemüse, das viel Vitamin C hat: Kiwis und Orangen, Melone und grüne Paprika. Unten habe ich es für dich durchgeschnitten. Weißt du, welche Farbe die Früchte und das Gemüse im Inneren haben? Male sie in der Farbe aus.



Ich habe ein Rätsel vorbereitet: Tobi muss die Flächen mit den Buchstaben in der richtigen Farbe ausmalen. Willst du ihm helfen? Dann siehst du, was ich für die Pause mitgebracht habe. Es hat viele Vitamine.



- | | |
|---------------|-------------------|
| A rot | B braun |
| C grün | D hellblau |

Karla hat sich verlaufen. Kannst du ihr helfen, mich zu finden? Folge einfach dem Duft des gesunden Essens.



Weißt du, wo unser Essen herkommt?

Bevor man es auf dem Markt oder im Geschäft kaufen kann, ist es irgendwo gewachsen. Das kann auch bei dir zu Hause sein. Dazu brauchst du nicht viel. Ein Blumentopf oder ein Gefäß, etwas Erde und eine Tüte Samen.

1.

Alles fängt mit dem Säen an. Drücke die Samen in feuchte Erde.



2.

Jetzt heißt es warten: Bald strecken sich die ersten kleinen Sprossen.



Selbst angebaute Pflanzen gemeinsam zu kochen, macht richtig Spaß! Nimm Pflanzen, die schnell wachsen, wenig Arbeit machen und gesund sind: Kresse, Radieschen oder Erbsen.

3.

Das regelmäßige Gießen darfst du nicht vergessen. Wenn die Pflanzen groß sind, kannst du sie ernten.



H



G



E



F

D



B



C

A



©aid infodienst, Idee: S. Mannhardt

Weißt du, was du isst?



Hier kannst du sehen, wie viel gesund ist. Jedes Kästchen ist eine Portion. So viele große Gläser Flüssigkeit solltest du jeden Tag trinken (A). Obst (B), Gemüse (C) und Getreideprodukte (D) sind sehr gesund. Davon kannst du viel essen. Milchprodukte und Käse (E) nicht so oft. Drei Mal täglich reicht. Iss Fleisch oder Fisch (F) nicht öfter als einmal pro Tag. Mit Butter und Öl (G) gehst du am besten sparsam um. Süßigkeiten (H) darfst du naschen, aber erst, wenn du satt bist.

So bleibst du fit!



Tobi hat gesund eingekauft!
Ordne jedes Produkt den Buchstaben zu, die du auf der linken Seite findest. Schreib sie in die Kästchen neben die Produkte.



B



Tobi und Karla haben vieles gemeinsam. Trotzdem haben sie andere Lieblingsessen.

Heute wollen sie vergleichen, was sie gestern gegessen haben. Schau dir Tobi und Karla an: Ernähren sie sich gesund?

Was Tobi gegessen hat

	Toast mit Marmelade, Früchtetee
	Pausenbrot mit einer Scheibe Schinken, einem Salatblatt, Schokomilch
	Käsespätzle und Tomatensalat, Apfelschorle
	Apfel, Wasser
	Currywurst mit Pommes, Sahnetorte, Cola



Was Karla gegessen hat

	Müsli, Tee
	Pausenbrot mit Honig, Milch
	Gemüseintopf mit Würstchen, Gurkensalat, Mineralwasser
	Nusskuchen, Kakao
	Brot mit Käse, Feldsalat, Birnensaft



Was isst du? Füll dein eigenes Tagebuch aus. Damit kannst du sehen, wie viel Obst und Gemüse du gegessen hast.

Dein Name:

	Tag: _____	Tag: _____	Tag: _____	Tag: _____

Diese Zutaten brauchst du:

- 32 große, gewaschene Chinakohlblätter (2 Kohlköpfe)
- ¼ Becher Zwiebeln
- 2 Esslöffel (EL) Schnittlauch, 2 EL Blatt Petersilie, 2 EL Basilikum
- 2 hart gekochte, klein gehackte Eier
- ¼ Becher Karottenstreifen, sehr fein geschnitten
- ½ Becher frische Champignons, klein geschnitten
- 1 Becher Thunfisch
- Zitronensaft
- Gewürze: Essig, Ahornsirup, Rapsöl, Salz, Pfeffer



Und so geht es:

Von den Chinakohlblättern nimmst du nur den vorderen, weichen Teil, den härteren Bereich des Blattes schneidest du in feine Streifen und gibst diese in eine Schüssel. Damit du die Blätter später gut einrollen kannst, salzst du sie ganz leicht, legst sie zwischen zwei Blatt Küchenpapier und rollst mit einer Flasche darüber. Für die Füllung vermengst du alle angegebenen Zutaten und die feinen Chinakohlstreifen. Schmecke die Füllung mit den Gewürzen und etwas Zitronensaft ab. Die fertige Füllung gibst du, so dick wie dein kleiner Finger ist, auf die Chinakohlblätter und rollst sie ein. Aus den Rollen baust du nun vier Mal das Haus vom Nikolaus. Die restlichen Rollenabschnitte kannst du gleich essen! Fällt dir noch etwas anderes ein, was du aus den Rollen bauen kannst?



Diese Zutaten brauchst du:

- 4 verschiedene Zitrusfrüchte, zum Beispiel, 1 Limone, 1 Orange, 1 Zitrone, 1 Grapefruit
Die Schalen der Früchte sollten unbehandelt sein und müssen gut abgewaschen werden.
- 1 Flasche Mineralwasser
- Frische Kräuter, wie Minze oder Zitronenthymian



Und so geht es:

Schneide die Früchte in dünne Scheiben und gib sie in eine Kanne. Zusätzlich kannst du noch frische Kräuter zu den Fruchtscheiben geben. Die Kanne füllst du jetzt mit Mineralwasser auf und stellst sie kurz in den Kühlschrank. In Gläser füllen und die Erfrischung genießen.

Koch doch mal für einen Koch!

Du hast sicher auch schon mal beim Kochen zugeschaut oder mitgeholfen. Mit ein bisschen Glück und ein paar leckeren Ideen kannst du gewinnen. Denke dir ein leichtes, gesundes Essen aus. Dein Rezept schickst du an Stefan. Er schaut sich alle Rezepte an und verlost unter den lustigsten und leckersten tolle Preise.

- 1. Preis:** Ein Kinderkochbuch von Stefan und eine tolle Kochschürze mit Tobi und Karla für jeden in deiner Klasse.
- 2. bis 4. Preis:** Deine ganze Klasse bekommt tolle Kochschürzen zum fleißigen Kochen.

Schick dein Rezept an:

capito – Agentur für Bildungskommunikation GmbH,
Boxhagener Str. 76–78, 10245 Berlin.

Stichwort: „Koch doch mal für einen Koch!“

Einsendeschluss ist der 30. April 2010.

Karlas Rezept

Karla hat experimentiert und ein neues Rezept erfunden: Pommes rot-weiß als fruchtigen Nachtisch. Willst du es auch mal probieren? Karla zeigt dir, wie das geht.

Diese Zutaten brauchst du:

- 4 große Äpfel
(zum Beispiel Boskop)
- Tiefkühlerdbeeren oder -himbeeren
- 1 Banane
- 1 Becher Schlagsahne
- Vanillezucker
- Zimt
- Puderzucker

Und so geht es:

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Teile den Apfel in vier Stücke und schneide das harte Innere mit den Kernen heraus. Schneide auch die Schale ab. Lege Backpapier auf das Backblech. Schneide lange Pommes aus den Apfelstücken und lege sie auf das Backblech. Sie werden im Ofen 15 Minuten gebacken. Mixe die roten Früchte, die Banane und den Vanillezucker so lange, bis der Fruchtketchup schön gleichmäßig dickflüssig ist. Die Sahne mit einem Rührgerät steif schlagen. Etwas Zimt und Puderzucker in einer Schüssel oder Tasse vermischen. Die Apfelpommes aus dem Backofen nehmen und mit der Zimt-und-Zucker-Mischung bestreuen. Anschließend die Apfelpommes auf einen Teller legen. Die rote Sauce und die Sahne dazugeben. Du kannst deine Pommes mit Zahnstochern oder Kuchengabeln servieren. So können du und deine Gäste die Pommes in die Saucen tunken.



Bastelanleitung Duftkarte

Herzlichen Glückwunsch!

Liebe Grüße!

Alles Gute!



Schenken macht Spaß! Vor allem, wenn man dafür eine hübsche Karte basteln kann.

Du brauchst dafür: Kleber, Schere, eine Karte oder ein Blatt Tonpapier, 1 Zitrone, 1 kleine Orange

Die Zitrone und die Orange in dünne, gerade Scheiben schneiden. Lege die Schalen auf ein Stück Zeitung und dann auf die Heizung. Nach ein paar Tagen sind sie getrocknet. Falte das Tonpapier in der Mitte zusammen. Die trockenen Fruchtscheiben klebst du auf die Vorderseite. In die Karte kannst du etwas schreiben oder malen.



Bunte Rosen

Über Blumen freut sich jeder: Mami, Papi, Oma oder Opa. Du brauchst dafür: bunte Servietten (vor allem grüne und rote, hübsch sind aber auch gelbe oder orange), Blumendraht.



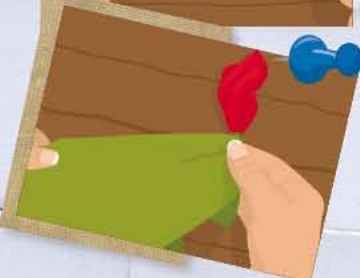
Halbiere eine Serviette, zum Beispiel indem du sie zerschneidest. Zieh eine ihrer Lagen ab und lege den längeren Rand etwa daumendick um.



Wickle den umgeklappten Rand des Tuchs um deine Fingerspitze.



Das leere Stück drehst du fest zusammen.



Zerteile eine grüne Serviette in einzelne Lagen. Wickle eine um die zusammengedrehte Blume und wickle Blumendraht darum.

Dreh die Blüte ein wenig auseinander. Fertig! Bastle ein paar Blumen und du hast einen tollen Strauß.

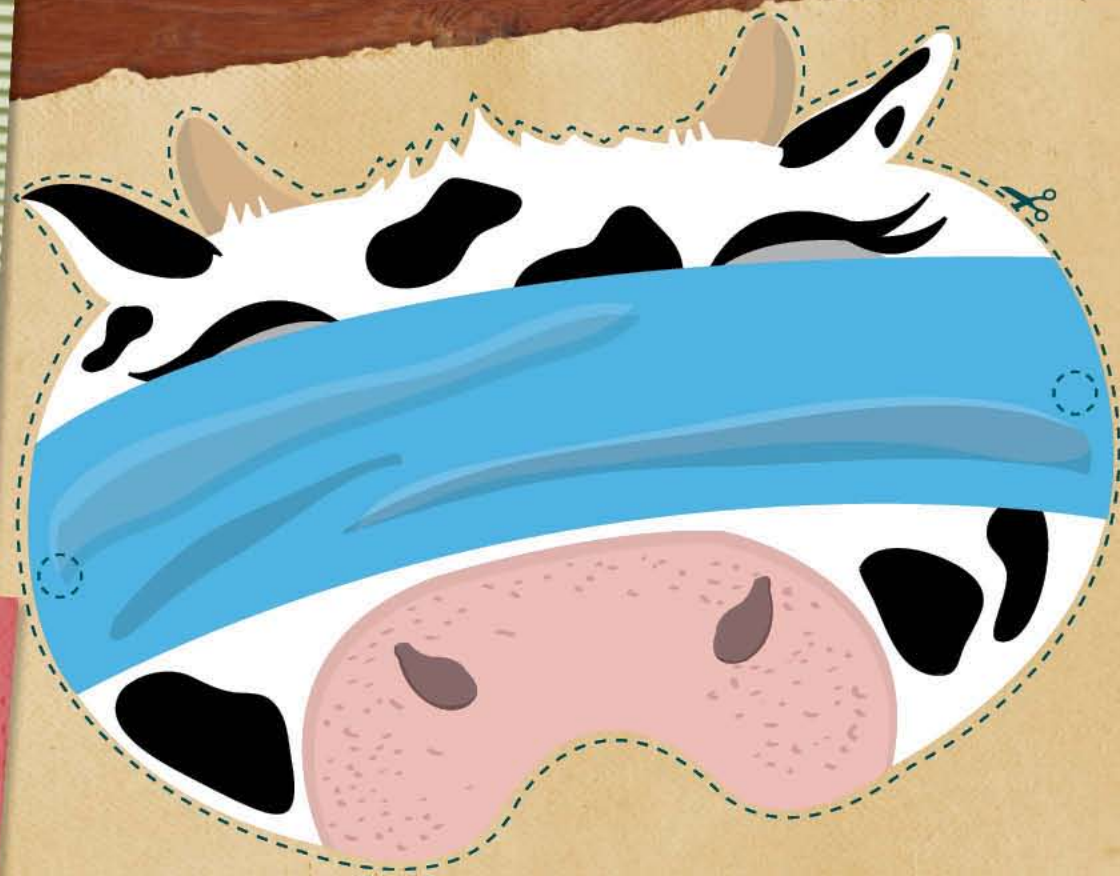


Blinde Kuh!

Jetzt hast du schon einiges mit Tobi, Karla und Stefan erlebt und vieles neu kennengelernt. Kannst du gesundes Essen auch mit verbundenen Augen erkennen?

Schneide die Kuhmaske aus und mache links und rechts an den Punkten ein Loch. Dort kannst du ein Gummiband durchziehen, damit du die Maske aufsetzen kannst. Jetzt kann das Spiel losgehen! Deine Freunde oder Mitschüler geben dir eine Frucht oder Gemüse in die Hand. Nun versuchst du zu erraten, was es ist. Wenn du es richtig gewusst hast, ist der nächste dran: Maske aufsetzen und raten.

Tipp: Du kannst auch an den Früchten oder dem Gemüse riechen. Vielleicht erkennst du es ja am Geruch?



Das Telefonbuch.

Alles in einem.

