

ricettario

Libro de cocina

Cookbook

Ngjarjet

KOCHBUCH

الطبخ كتاب

ГОТВАЧ



طباخ , كتاب

herausgegeben von

菜谱



Verein zur
Förderung des
interkulturellen Dialogs
deutsch und mehr
www.deutschundmehr.at



Österreichischer
Integrationsfonds

поваренная

yemek

Carte de *bucate*

kookboek

szakácskönyv

kuharska knjiga

livro de receitas

Kuhar i ca

kuchárka

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	3
Liebe Eltern	4
Aufstriche und Dips	5
1) Sultan`s Freude.....	6
2) Sonnenblumenaufstrich	6
3) Sesampaste	6
4) Nussaufstrich.....	7
5) Hummus	7
6) Minz - Dipp	7
7) Indischer Bananen-Curry-Dipp	8
MARINADEN	10
1) Tomatenvinaigrette.....	10
2) Marinade für`s Hirn	10
3) Fruchttige Salatsoße	10
4) Couscous – Salat.....	10
5) Würziger Chinakohlsalat.....	11
6) Zucchini Salat mit Minze.....	11
SUPPENKÜCHE	11
1) Exotische Kartoffelsuppe.....	13
2) Reis-Kokossuppe	13
3) Indische Linsensuppe	14
4) Nudelsuppe mit Kichererbsen	14
5) Kräuterrahmsuppe	15

MANCHMAL DARF ES AUCH SÜß SEIN	16
1) Früchte mit Cremehütchen	17
2) Obstsalat mit Kokos-Zimt-Soße	17
3) Cremekekse.....	14
4) Apfelcreme.....	14
5) Mango Lassi.....	15
KINDERREZEPTE	19
1) Süßer Reissalat	13
2) Knuspernüsse	20
3) Nusspralinen	14
4) Gemüse- und Früchtespieße	21
5) Pizzaknabbergebäck.....	21

Danksagung

An dieser Stelle möchten wir uns als erstes ganz besonders bei unseren FördergeberInnen bedanken, die das Projekt „SOHA – Chancen sichern – Gesundheit fördern – Familie stärken“ überhaupt erst möglich gemacht haben:

- Fonds Gesundes Österreich
- Österreichischer Integrationsfonds
- Land Steiermark Gesundheit

Ein besonderer Dank gilt unseren Kooperationspartnern, die mit sehr viel Engagement, guten Ideen und unermüdlichem Einsatz unser Projekt unterstützen.

Ebenfalls bedanken möchten wir uns bei den Grazer Volksschulen, Afritsch, Schönau, Bertha von Suttner und Triester und ihrem Lehrerkollegium, die stets für uns ansprechbar sind und uns die Möglichkeit gegeben haben, unser Projekt und unsere Ideen verwirklichen zu können - wir freuen uns auf eine weitere gute Zusammenarbeit.

Bedanken möchte ich mich auch bei allen ProjektmitarbeiterInnen des Vereins deutsch_und_mehr und des Österreichischen Integrationsfonds, bei Doris Dreier, ohne die ich diese Workshop niemals so gut hätte planen können und bei allen Kooperations- und NetzwerkpartnerInnen, denn ohne ihren unermüdlichen Einsatz wäre ein Projekt in dieser Form nicht möglich.

Schlussendlich soll hier auch Raum sein, um uns bei den Familien, den Eltern als auch den Kindern, zu bedanken – denn nur gemeinsam können wir etwas bewegen.

Gesundes Essen ist international - gerne möchten wir auch Ihre Lieblingsrezepte sammeln und daraus ein Elternkochbuch gestalten – wir freuen uns über Ihre Ideen und Rezepte.

Eure

Birgit Maier

Liebe Eltern,

Vom 2. Lebensjahr an unterscheidet sich die kindliche Ernährung nicht mehr wesentlich von der vollwertigen Ernährung eines Erwachsenen.

Ihr Kind sitzt jetzt mit Ihnen zusammen am Tisch – es isst mit. Eltern sind Vorbilder für die Ernährungsgewohnheiten der Kinder!

Die Portionen sind kleiner als die der Erwachsenen und natürlich ist der Geschmack individuell. Zur gesunden Ernährung gehört auch ein ansprechendes Umfeld. Ein natürliches, genussvolles Verhältnis zum Essen und eine Geschmacksentwicklung, die durch eine vollwertige Küche geprägt ist, sind die besten Voraussetzungen, die Sie ihrem Kind gegen sucht- und ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten mit auf den Weg geben können.

Essen ist nicht nur eine elementare, sondern auch eine soziale Handlung, somit ist die Gewöhnung an geregelte Mahlzeiten wichtig und legt auch Orientierungspunkte fest. Der Esstisch sollte nicht zum Streitschauplatz für Familienauseinandersetzungen herhalten.

Dann bleibt einem „*der Bissen im Hals stecken*“ oder es „*schlägt mir auf den Magen*“ oder „*es liegt wie ein Kloß im Magen*“.

Hunger und Sättigung sind beim Kind natürlicherweise vorhanden, wenn wir es nicht abtrainieren.

Geschmacksvarianten sollten vorsichtig behandelt werden und vor allem nicht in die einseitige Richtung von „Fast Food“ oder Fertiggerichten gehen.

Wichtig ist das, was sie konsequent vorleben. Daher ist es notwendig, auch die eigenen Ernährungsgewohnheiten kritisch zu betrachten und auf Gesundheitsverträglichkeit zu überprüfen. Erziehung ist auch Arbeit an sich selbst!

Mit zunehmendem Alter wird auch der Einfluss der Werbung und von außen immer stärker. Hilfreich wäre es, wenn es gelingt mit Großeltern, Verwandten und anderen nahe stehenden Menschen ein Abkommen zu treffen, dass Süßigkeiten nicht unbedingt als Belohnung oder dessen Entzug als Strafe eingesetzt werden, andernfalls erhält „Süßes“ eine ganz besondere Wertigkeit. Wer mit „Süßem“ vernünftig umgehen will, muss ziemlich weit abrücken von den gesellschaftlich anerkannten Verhaltensweisen des Naschens!

Die Frage nach Süßem kann manchmal auch die versteckte Bitte um Aufmerksamkeit sein.

Diese Gedanken sind nur als Denkanstöße gedacht. Wie Sie ihre Kinder ernähren, bestimmen Sie allein, bitte lassen Sie es sich nicht von der Industrie aus der Hand nehmen, die nicht unsere Gesundheit, sondern den eigenen Profit im Auge hat.

Liebe Grüße,

Doris Dreier



Für Zwischendurch



Aufstriche und Dips



1) Sultan`s Freude

100 g Schaffrischkäse
3 EL kalt gepresstes Olivenöl
5 Datteln entsteint
Meersalz n. Geschmack
Je ¼ - ½ TL Curry,
Cumin (Kreuzkümmel)
1 TL Schwarzkümmel

Und so geht's:

Käse zerdrücken, Datteln in kleine Stücke schneiden, mit Öl, Salz und Gewürzen vermischen.

2) Sonnenblumenaufstrich

100 g Sonnenblumenkerne
1 feingeschn. Lauchzwiebel
100 g Topfen
ca. 1 EL Sojasoße (Tamari)
50 g Sauerrahm
Kräutersalz, Pfeffer

Und so geht's:

Sonnenblumenkerne ohne Fett anrösten, mahlen oder im Mörser zerstoßen. Mit den restlichen Zutaten verrühren, falls der Aufstrich zu fett ist, mit Joghurt oder Sauerrahm zu einer streichfähigen Masse rühren, gut würzen.

3) Sesampaste

100 g Sesam; in einer trockenen Pfanne geröstet
2 Tl. Kräuter der Provence
200 g Zwiebeln; fein gehackt
1 TL Thymian
80 g weiche Butter oder je 40 g Topfen/Butter
1 TL Majoran
3 EL kalt gepr. Olivenöl
Stein- o. Meersalz n. Geschmack

Und so geht's:

Die Zwiebeln in dem Öl bei mäßiger Hitze weich dünsten. Sesam im Elektrohacker oder mit dem Pürierstab fein zerkleinern. Die warme Zwiebelmasse, die Gewürze und die Butter zum Sesam geben und alles mit dem Pürierstab zu einer Creme verrühren. 1-8 Stunden durchziehen lassen. Dann entfaltet sich das Aroma erst richtig.
Tipp: Mit ein wenig heißer Gemüsebrühe vermischt, wird diese Paste zu einer leckeren Sauce, die gut zu Kartoffelgerichten passt.

4) Nussaufstrich

100 g Topfen
1 kleine Zwiebel fein geschnitten
100 g Gervais (Frischkäse)
Meersalz, Pfeffer nach Geschmack
50 g gemahlene Haselnüsse
Senf nach Geschmack
1 EL gehackte Kräuter d. Saison

Und so geht's:

Alle Zutaten miteinander glatt rühren, würzen nach Geschmack, mit Nusshälften verzieren.

5) Hummus

100 g Kichererbsen über Nacht eingeweicht
1 Knoblauchzehe
2 EL Sesammus (Tahin)
1 TL Cumin (Kreuzkümmel)
2 EL Olivenöl kalt gepr.
Stein- o. Meersalz
2 EL Zitronensaft
Pfeffer, Paprika

Und so geht's:

Das Einweichwasser weg gießen und die Kichererbsen mit 1 Lorbeerblatt und 3 Neugewürzkörnern weich kochen (geht schneller im Schnellkochtopf), abgießen und etwas Kochwasser auffangen. Die Kichererbsen zusammen mit den Gewürzen, Zitronensaft, Knoblauch und soviel Kochwasser pürieren, dass die Masse cremig wird. Abschmecken, gegebenenfalls nachwürzen, anrichten, mit Olivenöl beträufeln und Paprikapulver bestäuben.

6) Minz - Dipp

2 Becher Joghurt oder je 1 Becher Joghurt/ Sauerrahm
Kräutersalz
1 Stängel frische Minze
½ TL Senf

Und so geht's:

Minze waschen, klein hacken, zum Joghurt geben und mit Salz und Senf abschmecken.

7) Indischer Bananen-Curry-Dipp

150 g Sauerrahm
etwas Stein- oder Meersalz
½- 1 reife Banane
1 TL milder Curry
Etwas Zitronensaft
¼ TL Kurkuma (Gelbwurz)
einige Minzeblätter

Und so geht's:

Alle Zutaten miteinander pürieren, würzen und den Minzeblättchen garnieren.



Salate aus aller Welt



MARINADEN

1) Tomatenvinaigrette

2 EL Gemüsebrühe
1 EL Balsamico Essig
1 Tomate
5 EL kaltgepresstes Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Stein- oder Meersalz
1 TL Dill (frisch)

2) Marinade für`s Hirn

3 EL Raps-o. Nussöl
2 EL Weinessig
4 EL Naturjoghurt
1 TL Holunderblütensirup
3 EL Wasser
Kräutersalz, Pfeffer

3) Fruchtige Salatsoße

4 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl
3 EL Orangensaft
½ TL Blütenhonig
Kräutersalz, Pfeffer
je 1 EL Schnittlauch, Zitronenmelisse

4) Couscous – Salat

200 g Couscous
2 EL kaltgepr. Olivenöl
300 ml Gemüsebrühe (2 TL Pulver)
Saft 1 Zitrone
400 g Tomaten
jodiertes Meersalz, Pfeffer
1 Salatgurke
3 Stängel frische Minze
1 Knoblauchzehe
4 EL Gemüsebrühe

Und so geht's:

Gemüsebrühe aufkochen, Couscous einstreuen, Platte abschalten, Couscous ausquellen lassen. Tomaten und Gurke fein würfeln, unter das abgekühlte Getreide mischen. Minze und Petersilie und Knoblauch hacken und zusammen mit den restlichen Zutaten untermischen, pikant abschmecken. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

5) Würziger Chinakohlsalat

1 kleiner Chinakohl
Stein- o. Meersalz n. Geschmack
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 roter Paprika
2 EL Sojasoße
½ Bund Petersilie o. wahlweise
4-5 EL Joghurt o. Kokosmilch
2 Stängel Minze
Saft ½ Zitrone
2 EL Olivenöl kalt gepr.
1 TL Vollrohrzucker
2 EL Sonnenblumenkerne

Und so geht's:

Zwiebel in Ringe, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Öl erhitzen, beides darin anbraten. Chinakohl und Paprika in feine Streifen schneiden, etwas salzen. Petersilie und/oder Minze hacken, mit dem Salat vermischen. Aus den angegebenen Zutaten eine Marinade rühren und mit dem Salat vermischen. Die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne rösten und über den Salat streuen.

6) Zucchini Salat mit Minze

4 kleine Zucchini
2-3 EL kalt gepresstes Olivenöl
½ Knoblauchzehe gehackt
Saft ½ ungespritzten Zitrone
1 Handvoll frische Minzenblätter
Kräutersalz

Und so geht's:

Die Zucchini der Länge nach mit der Brotschneidemaschine oder dem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden und im Backrohr grillen, bis sie hellbraun sind. Die Zucchini Scheiben auf Tellern portionsweise anrichten, salzen und pfeffern. Gehackten Knoblauch und geschnittene Minze über das Gemüse streuen. Alles mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln



Suppenküche



1) Exotische Kartoffelsuppe

500 g Kartoffeln
2 El Butter
750 ml Gemüsebrühe (2 TL Pulver)
1 Tl Blütenhonig
1 mittlere Karotte
1 kleines Stück Ingwer
4 El Kokosflocken
½ Zitrone
2 Zwiebeln
Pfeffer
100 g Sauerrahm

Und so geht's:

Kartoffeln und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, in der Butter andünsten, mit der Gemüsebrühe aufgießen und 20 Min garen lassen, danach pürieren. Zitronenschale abreiben, mit dem geriebenen Ingwer und den Gewürzen zur Suppe geben, aufkochen. Kokosflocken in einer trockenen Pfanne goldgelb rösten, Karotte fein reiben. Abschmecken, Sauerrahm einrühren. Vor dem Servieren mit Kokosflocken und der Karotte bestreuen.

2) Reis-Kokossuppe

3 Tomaten
100 g Basmatireis
2 kleine Melanzani
200-250 ml Wasser
4 Frühlingszwiebeln
2 EL kalt gepresstes Olivenöl
400 ml Kokosmilch
1 TL Garam Masala (ind.Gewürz)
400 ml Gemüsebrühe (2 TL Pulver)
oder Curry, 10 g frischer Ingwer
evt. frische Minzeblätter
Stein- oder Meersalz n. Geschmack

Und so geht's:

Reis 20-30 Minuten im Wasser garen, nach 15 Minuten salzen, weiter garen. Melanzani ca. 1 cm groß würfeln, salzen, 10 Min stehen lassen. Die Tomaten entkernen, ebenfalls würfeln. Frühlingszwiebel mit dem Grün fein schneiden. Melanzani mit Küchenrolle trocken tupfen und mit der Hälfte der Zwiebeln im Öl anbraten, würzen. Kokosmilch und Gemüsebrühe zugeben, 15 Minuten köcheln. Tomaten und geriebenen Ingwer dazugeben, nochmals 5 Minuten ziehen lassen. Salzen und nach Wunsch etwas Zitronensaft zugeben. Fertigen Reis in Schüsseln anrichten, mit der Suppe auffüllen. Mit Frühlingszwiebeln und Minzeblättern bestreut servieren.

3) Indische Linsensuppe

200 g rote Linsen
1 Stück frischer Ingwer
500 ml Gemüsebrühe (1 TL Pulver)
½ Zimtstange
1 kleine Zwiebel
Stein- oder Meersalz
1 Knoblauchzehe
Pfeffer, Curry, Kurkuma (Gelbwurz)
200 ml Kokosmilch
2 EL Sesamöl
Petersilie

Und so geht's:

Zwiebel und Knoblauch hacken, Öl andünsten, Kurkuma und Curry zugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen. Linsen, Zimtstange und Zitronenschale zugeben, aufkochen. Ingwer fein schneiden, mit Pfeffer und Salz zur Suppe geben, Kokosmilch zufügen, ca. 20 Minuten köcheln, nachquellen lassen. Zimtstange und Zitronenschale entfernen, mit Petersilie bestreuen.

4) Nudelsuppe mit Kichererbsen

200 g Kichererbsen
Stein- o. Meersalz nach Geschmack
100 g dünne Vollkornnudeln (Fadennudeln)
einige Rosmarinnadeln
1 l Gemüsebrühe (2 ½ TL Pulver)
1 Lorbeerblatt, 3 Neugewürzkörner
2 Knoblauchzehen
nach Wunsch etwas Chillipaste
2-3 EL Tomatenmark
1 EL kalt gepresstes Olivenöl

Und so geht's:

Die Kichererbsen über Nacht in 500 ml Wasser einweichen.
Am nächsten Tag Wasser abgießen, Gewürze und gehackten Knoblauch zugeben, 1 Stunde garen. Anschließend die Nudeln zugeben, salzen.
Sobald die Nudeln gar sind, abschmecken, Tomatenmark und Öl unterrühren, noch mal abschmecken. Evt. mit 1 TL Sauerrahm garnieren.

Tip: Wenn man 150 g Spiralnudeln nimmt, ist es ein Eintopf

5) Kräuterrahmsuppe

50 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl

½ Tl Kräutersalz

1 l Gemüsebrühe (1 Tl Pulver)

1 Msp. Muskat

1 Eigelb

jodiertes Meersalz o. Steinsalz

80 g Schlagobers

1 El Butter

4 El gehackte Kräuter

Und so geht's:

Mehl mit 300ml Gemüsebrühe anrühren, 20 Min quellen lassen, Kräutersalz, Eigelb und Gewürze einrühren. Die restliche Gemüsebrühe erhitzen, das angerührte Gemisch einrühren und aufkochen. Auf der ausgeschalteten Platte quellen lassen. Vor dem Servieren mit Schlag und Butter verfeinern und schließlich die gehackten Kräuter einrühren.



Manchmal darf es auch süß sein



1) Früchte mit Cremehütchen

Halbierte Früchte wie Birnen, Äpfel, Pfirsiche

Fülle:

100-120 g Topfen

(auch Kompott)

1 P. Naturvanillezucker

2 El Haferflocken

2 El Vollrohrzucker

Und so geht's:

Für die Fülle alles cremig rühren, in die ausgehöhlten Früchte füllen und mit dem restlichem Fruchtfleisch verzieren.

2) Obstsalat mit Kokos-Zimt-Soße

Soße:

4 Früchte (Orangen, Pfirsiche, Ananas...)

150 g Sauerrahm oder Creme fraiche

Kokosette

einige Tropfen ätherisches Orangenöl oder

¼ TL Zimt

abgeriebene Schale 1 Bio Orange

Evt. Blütenhonig

1 P Naturvanillezucker

½ - 1 Banane

Und so geht's:

Früchte fächerartig auf Tellern anrichten. Für die Soße die Zutaten pürieren, über den Früchten verteilen. Kokosette mit Zimt vermischen, über die Soßestäuben.

3) Cremekekse

Creme:

200 g Mascarpone

150 g Topfen+50 g

Sauerrahm

200 g Vollkornkekse

1-2 EL Orangensaft

3-4 El Vollrohrzucker

Belag:

150-200 g Früchte nach Jahreszeit

Und so geht's:

Früchte in kleinere Stücke schneiden. Orange auspressen, Saft mit Zucker und Mascarpone oder Topfencreme verrühren. Die Kekse mit der Crememasse bestreichen und mit den zerkleinerten Früchten belegen.

4) Apfelcreme

3-4 Äpfel
Ahornsirup nach Geschmack
200 g Topfen
1 P Naturvanillezucker
1 Becher Joghurt
¼ TL Zimt
2-3 EL Nussmus
Zitronensaft

Und so geht's:

Alle Zutaten bis auf die Äpfel zu einer Creme rühren. Äpfel grob reiben, mit Zitronensaft beträufeln und unter die Creme ziehen. *Falls Walnussmus verwendet wird, erst kurz vor dem Servieren untermischen, da es sonst bitter wird.*

5) Mango Lassi (indisch)

250 g Naturjoghurt 3,6%
130 g Mangopüree o.
130 ml Milch
250 ml Mangosaft o.
4-6 TL Vollrohrzucker
200 g frische reife Mango aufgeschnitten

Und so geht's:

Alle Zutaten miteinander mixen, in Gläsern mit 1 Minze oder Melissenblatt verziert servieren.



Lustige Kinderrezepte



1) Süßer Reissalat

100g Vollkornreis
1/8 l Schlagobers
1 Vanilleschote
1 Becher Joghurt
1 Becher Joghurt
250 g Wasser
Früchte der Saison z.B.:
60 g Vollrohrzucker
2 Äpfel oder Birnen
1-2 El Rosinen
2 Bananen
2 El Kokosraspeln
1 Orange

Und so geht's:

Die Vanilleschote aufschlitzen, mit Zucker und Wasser in einen Topf geben, aufkochen. Den Reis einstreuen, bei schwacher Hitze 40 Min. köcheln lassen. Mit dem Zucker süßen.

Früchte schälen und klein schneiden, Schlagobers steif schlagen. Zusammen mit den Rosinen und Kokosraspeln unter den abgekühlten Reis mischen. Zum Schluss vorsichtig den Schlagobers unterrühren.

2) Knuspernüsse

150 g Mandeln
2 EL (Blütenhonig)
150 g Walnüsse
1 EL (Raps)öl
50 g Cashewnüsse
1 Prise (Stein)salz
1 El mildes Currypulver
1 EL Paprikapulver süß
½ TL Pfeffer

Und so geht's:

Backrohr auf 200° vorheizen.

Falls der Honig nicht flüssig ist vorsichtig erwärmen. Honig, Öl, Gewürze, Salz in 1 Schüssel verrühren. Nüsse unter mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten backen. Zwischendurch 2-3 mal durchrühren. Nach dem Abkühlen in Stücke brechen.

Tipp: Es können auch andere Nussorten verwendet werden.

3) Nusspralinen

50 g Nusskerne gerieben
4 El Blütenhonig
70 g Hafermark o. Hafermehl
1 P. Naturvanillezucker
50 g Butter
3 El geriebene Schokolade
3 EL Nougatcreme (Bioladen)
30 g Kokosette

Und so geht's:

Nüsse, Hafermark, Vanillezucker 5 Min. in der Pfanne rösten. Butter und Honig schmelzen lassen, Hafer-Nuss-Mischung und Nougatcreme untermischen und abkühlen. Aus der warmen Masse Kugeln formen, in Kokosette und/oder Schokolade wälzen, in kleine Papierförmchen setzen.

4) Gemüse- oder Früchtespieße

Gemüse wie Radieschen, Gurke, Paprika, Karotte, Cocktailtomaten..... oder Früchte wie Äpfel, Bananen, Orangen, Beeren, Birnen..... in passend große Stückchen schneiden und abwechselnd auf Zahnstocher spießen.

5) Pizzaknabbergebäck

200 g Vollkornweizen- o. Dinkelmehl
100 g geriebener Hartkäse
1 Ei
Tomatenmark
100 g Butter
½ TL Meer- oder Steinsalz
Oregano, Basilikum

Und so geht's:

Mehl, Eier, Butter, Salz und die Hälfte des Käses miteinander verkneten. Teig 1 Stunde kühl stellen. Zwischen Backpapier dünn ausrollen und mit Tomatenmark bestreichen. Kräuter und Käse darüber streuen. In Dreiecke oder Rhomben schneiden und im vorgeheizten Rohr bei 200° C. ca. 10 Minuten backen.