



Zwischenverpflegung gesund und lustig



Michaela Picker Bailer

September 2007



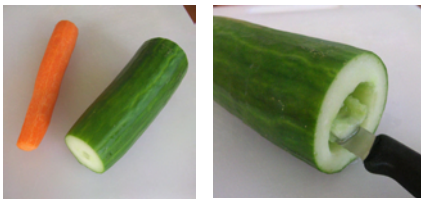
Volkswirtschafts- und Sanitätsdirektion
Kanton Basel-Landschaft
Landwirtschaftliches Zentrum Ebenrain

Was Kinder gerne Essen

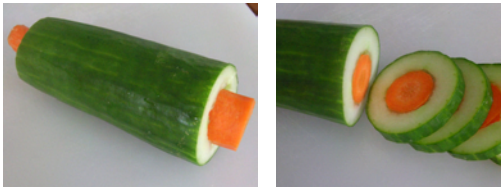
"Die Kinder" gibt es ebenso wenig, wie "die Erwachsenen". Vorlieben und Abneigungen sind unterschiedlich. Die Markt- und Verhaltensforschung hat allerdings ein paar typische Vorlieben herausgefunden.

- Angeboren ist Kindern eine Vorliebe für Süßes, verbunden mit einer Ablehnung von bitteren, starken Geschmacksnoten. Mit zunehmendem Alter ändert sich das. Auch saures oder Scharfes schätzen viele.
- Das Mundgefühl ist wichtig. Wenn's knuspert und knistert, wenn es spielerische Berührungsreize im Mund gibt, dann schmeckt es Kindern.
- Kein Chaos auf dem Teller: Kinder lieben unterschiedliche Komponenten, aber immer schön getrennt. Mischen wollen sie selbst.
- Kinder schmecken, riechen und fühlen empfindsamer und vielfältiger als Erwachsene: Sie wollen auf allen Kanälen etwas geboten bekommen.
- Kinder sind detailverliebt. Deshalb haben es braune Vollkornprodukte, Obst oder Gemüse mit Macken schwer bei ihnen: Wenn eine Kleinigkeit nicht stimmt, lehnen sie es ab.
- Kinder lieben Essmärchen. Überlassen Sie das Feld nicht den Kunstgestalten der Werbung - erzählen Sie die Geschichte der Lebensmittel selbst. Das ist echt aufregend.

Gurken Schleckstängel

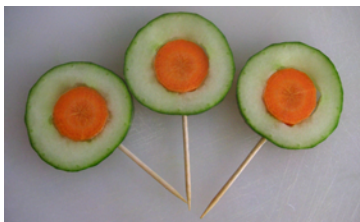


Eine Gurke quer halbieren, evtl. schälen
1 Rüebli, welches in der Länge und im Durchmesser etwa dem inneren Kernteil der Gurken entspricht schälen (eher zu dick als zu dünn wählen)
Gurke mit einem kleinen Rüstmesser von beiden Seiten entkernen



Rüebli satt in die Gurke stecken, falls es zu dick ist, mit dem Sparschäler noch etwas mehr abrüsten

Gefüllte Gurke in ca. 7 mm dicke Scheiben schneiden



Vom Rand her bis in das Rüeblistück in jede Scheibe einen Zahnstocher stecken, damit das Rüebli in der Gurke fixiert ist

Fertig sind die Schleckstängel

Gemüsezwirbel

Für 1 Portion

- 1 Holzspiesschen
- 8-10 verschieden grosse Gemüse-rondellen, z.B. Radieschen, Rüebli, Rettich, Peperoni, Gurken, Kohlrabi und Cherry-Tomaten
- 1-2 Brotrondellen



Gemüse und Brot nach Grösse der Rondellen an das Holzspiesschen stecken.

Dreht der Gemüsezwirbel bis zum Schluss?

Variante

Zusätzlich 2-3 Käserondellen anstecken

Essbare Kette

Gemüse wie Rübli, Sellerie, Gurken

Käse

Brot

Äpfel

Holzspiess oder Stricknadel

Haushaltschnur



in Stücke oder Scheiben schneiden
mit einem Holzspiess oder einer Stricknadel je ein
Loch in die Nahrungsmittel bohren
Esswaren auf ein Stück Haushaltschnur fädeln und mit
einem Knopf sichern - schon ist die essbare Kette be-
reit um getragen und vor allem angeknabbert zu wer-
den

Varianten

Zusätzlich Käse und Brot auffädeln

Gemüsespieße: Gemüsestücke an Holzspiese ste-
cken

Gemüsetiere / Blumen / Sterne

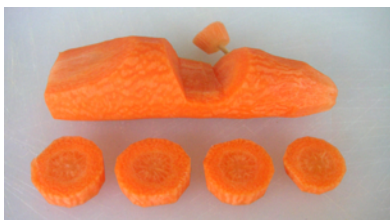


Gemüse in 3-4 mm dicke Scheiben schneiden
Mit Ausstechförmchen beliebige Formen ausstechen

Roh oder gekocht verwenden



Rübli-Rennauto



Ein grosses, schön geformtes Rübli schälen

An der Spitze ein kleines Rädchen für das Steuer und
vier ca. 5 mm dicke Scheiben für die Räder
abschneiden

Dann das Rübli mit dem Sparschäler wieder etwas
zuspitzen

In der Mitte das Cockpit ausschneiden

Den hinteren Teil aerodynamisch abschrägen

Das Steuer und die Räder mit Zahnstocherstücken an-
stecken

Sandwich-Sushi

2 Scheiben Vollkorntoast

1 Ei Frischkäse

1 Gurke, Karotte oder Peperoni

die Ränder abschneiden, und die Brotscheiben mit dem Wallholz flach walzen

die Scheiben damit bestreichen

Stäbchen in der Breite der Brotscheiben schneiden und diese auflegen, die schein ganz satt um die Gemüsestäbchen rollen und fest drücken

Variante:

Die Sushis in 3 Teile schneiden und mit der Schnittfläche nach oben ins Znüni-Döschen stellen.



Zebrabrot

50 g Ziegenfrischkäse

1 kleines Rüebli, fein gerieben

wenig Petersilie, fein gehackt

wenig Schnittlauch, fein geschnitten

1 Spritzer Zitronensaft

Salz, Pfeffer

alle Zutaten mischen

1 Scheibe helles Brot

1 Scheibe dunkles Brot

die Brotscheiben entrinden und auf die gleiche Grösse zuschneiden

Zwei Drittel des Aufstrichs auf die helle Brotscheibe streichen, die dunkle Brotscheibe darauf legen und das ganze quer halbieren, die restliche Füllung auf die Oberseite der einen Hälfte streichen

Brote mit einem scharfen Messer in mundgerechte Stücke schneiden und zu Türmchen so aufeinander setzen, dass die Ober- und Unterseite nicht bestrichen ist



Apfelmus mit Vanillejogurt

Apfelmus

1 dl Süssmost
600 g Äpfel

in eine Pfanne geben
schälen, rüsten, in Schnitze schneiden, zugeben,
weich kochen, pürieren und auskühlen lassen

Vanillejogurt

500 g Naturjogurt
2 Vanillestängel, ausgeschabtes Mark
2-3 EL Zucker

mischen, zum Apfelmus servieren

Gestreifte Variante

Süßmost mit 2 EL Karkadenblüten (Hibiskusblüten, in Drogerien erhältlich) aufkochen, kurz ziehen lassen und absieben, Äpfel in dieser rot gefärbten Flüssigkeit weich kochen, pürieren und auskühlen lassen.

Rotes Apfelmus schichtweise mit dem Vanillejogurt in Gläser füllen und nach Belieben dekorieren.



Variante der Variante

- Apfelmus durch anderes Frucht- oder Beerenpüree ersetzen
- Fruchtpüree mit Honigjogurt kombinieren: Vanillestängel und Zucker durch 2 EL Honig ersetzen

Vanillejogurt mit Fruchtspieß

500 g Naturjogurt
½ dl Milch
2 Vanillestängel, ausgeschabtes Mark
2-3 EL Zucker

verrühren oder mixen, in Gläser füllen

einige Beeren oder Fruchtstücke

an Holzspiesse stecken, quer auf die Gläser legen
Zum Geniessen die Fruchtspiesse ins Jogurt tunken





Volkswirtschafts- und Sanitätsdirektion
Kanton Basel-Landschaft

Landwirtschaftliches Zentrum Ebenrain

Landwirtschaftliches Zentrum Ebenrain
Ebenrainweg
4450 Sissach
Telefon 061 976 21 76
Telefax 061 976 21 55

