

An die Töpfe, fertig, los!



Preisausschreiben:
Gewinnen Sie eines von
5 Familientickets ins
Extavium/ Potsdam

Die Wettkampffamilien und ihre **Rezepte**
Servietten falten - schick und schnell
„Hexenküche“ – **Experimente kinderleicht**
Kinderrezepte – einfach und lecker

Heute findet zum ersten Mal ein „Internationales Kochduell“ in Neuruppin statt. Schön, dass Sie dabei sind!

„Essen und Trinken halten Leib und Seele zusammen“ sagt ein altes Sprichwort. Gemeinsam kochen und essen hält auch die Gemeinschaft zusammen.

Deswegen haben wir dieses „Internationale Familienkochduell“ initiiert. Gemeinsam mit Ihnen möchten wir Neues probieren und kennenlernen, entdecken, wie kinderleicht kochen ist und welchen Spaß die Küche noch so bereithält.

Viele Anregungen aus der heutigen Veranstaltung finden Sie in diesem Heft wieder und können sie zu Hause einfach nachmachen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß dabei!

Herzlich Olga Sauerwein und Cornelia Böhme

Gewinnen Sie:

- eines von fünf Familientickets für einen Tag Spaß, Sannung und Entdeckungen im „EXTAVIUM“ in Potsdam - bereitgestellt vom „Extavium“
- eine Greengateschürze plus Silikonbacklöffel – bereitgestellt von „lillemia – zauberhafte Dinge“
- ein Familienkochbuch – bereitgestellt von der „Fontane Buchhandlung“
- ein Spiel „Die Fit – Esser“ - bereitgestellt von „Schmutzler“ - Spielwaren
- einen Gutschein über 25,00 Euro vom Café „Schroeders“
- einen von drei Buchgutscheinen á 5,00 Euro - bereitgestellt vom MGH „Krümelkiste“

Preisfrage:

Wohin soll jemand gehen, der nach Madagaskar geschickt wird?

Schreiben Sie die Lösung, Ihren Namen und Telefonnummer sowie das Stichwort „Kochen“ auf eine Postkarte und werfen sie in den Briefkasten des MGH „Krümelkiste“.

Die Verlosung der Preise findet zum Herbstfest am 07.10.2011 in der Krümelkiste statt! Mitarbeiter der an der Veranstaltung beteiligten Vereine und Institutionen sowie ihre Angehörigen sind von der Verlosung leider ausgeschlossen.

Kochen ist viel mehr, als nur die Zubereitung von Speisen. Wenn wir kochen, erleben wir mit allen Sinnen die Fülle unserer Erde. Jede Zutat ist ein Geschenk und erlaubt es uns nicht nur, satt zu werden, sondern auch zu genießen. Der Duft der Speisen, die Farbenpracht, unvergleichlicher Geschmack der unseren Gaumen kitzelt, die Konsistenz der Zutaten und die phantasievolle, geschickte Kombination unzähliger möglicher Zutaten lässt uns in hohem Maße zufrieden werden. Trauen Sie sich, etwas Neues zu probieren. Sie werden staunen, wie Sie sich selbst mit einfachen Mitteln überraschen können.

Kinder können mehr, als man denkt. Sie sind dankbare Lehrlinge, denn es ist ihnen wichtig, einen Teil zur Familienernährung beizutragen. Staunen Sie und freuen Sie sich am Eifer und der Lust Ihrer Kinder am Schnippeln, Rühren, Naschen.

Laden Sie öfter mal Gäste ein. Sind Sie mal zu Gast, werden Sie merken: „Nachbars Brot schmeckt wie Kuchen!“

Für eine gelungene Tischdekoration gibt es viele Tipps. Zum Nachmachen haben wir hier zwei Modelle aus der Technik des Serviettenbrechens:

Anleitung für die Seerose

1. Alle vier Ecken der ausgebreiteten Serviette zur Mitte falten.
2. Jetzt erneut alle vier Ecken zur Mitte falten.
3. Die Serviettenform wenden.
4. Nun erneut alle vier Ecken zur Mitte falten.
5. Vorsichtig die vier hinteren Ecktaschen nach vorne ziehen, vier Blütenblätter entstehen.
6. Die restlichen Blütenblätter entstehen, indem Sie die übrigen Ecken von der Rückseite vorsichtig nach vorne ziehen.

Anleitung für das Ahornblatt

1. Die ausgebreitete Serviette am Mittelbruch nach oben schlagen. Die obere rechte Ecke nach unten zur Mitte falten.
2. Mit der oberen linken Ecke ebenso verfahren.
3. Die Serviettenform wenden. Die oben liegende Fläche nun zur Hälfte nach unten schlagen.
4. Die rechte und linke untere Ecke nach oben falten.
5. Nun die gesamte Form von der Mitte beginnend in Ziehharmonikafalten legen.
6. Mit Bastband o.ä. Die Serviettenform zum Ahornblatt fixieren.

Es kocht für Sie:

Familie Kleine / Bismark

Deutschland, Neuruppin

Familienportrait:

Vater: Dirk Bismark, 35 Jahre alt, Koch
Mutter: Stefanie Kleine, 28 Jahre alt, Studentin
Sohn: Thorben Kleine, 3 Jahre alt

Familienhobby:

im See baden / schwimmen,
Tierparkbesuche

Lieblingsspeise:

mit Kind: Spaghetti mit Tomatensoße
ohne Kind: Böhmisches Gulasch



Menü für 5 Personen



Lorbeerkartoffeln mit Königsberger Klopsen
dazu Möhren- Weißkrautsalat
Dessert: Gebackener Quarkapfel

Kartoffeln mit Lorbeer gespickt

Pro Person 5 kleine gleich große Kartoffeln waschen und bis zur Hälfte einschneiden. In jede Einschnittstelle ein Blatt Lorbeer (getrocknet) klemmen, Kartoffeln mit etwas Öl beträufeln und mit grobem Meersalz bestreuen. Im Backofen oder (in Alufolie) in der Glut von Grill oder Feuerschale ca. 20-30 min garen.

Königsberger Klopse

500 g gemischtes Hackfleisch mit einer kleingehackten Zwiebel, Petersilie, einem Ei, einem alten in Wasser eingeweichten Brötchen mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Klopse formen und in heißem Fett kurz anbraten und wieder aus der Pfanne / den Topf nehmen. Das verbliebene Fett zu einer Mehlschwitze verarbeiten und mit Wasser aufgießen. Ein halbes kleines Glas Kapern mit Saft dazugeben. In der sämigen Soße dann die Klopse fertig garen. Zum Schluss die Sahne und den Senf dazugeben und mit Salz und Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.



Möhren – Weißkrautsalat

2 Möhren und einen kleinen Weißkohl waschen und raspeln oder in sehr kleine Streifen schneiden. Salz und weißen Pfeffer, den Saft einer Zitrone, ca. 200 g Zucker und ca. 50 ml Essig dazu geben und gut verrühren. Anschließend ruhen lassen und eine kurze Weile in den Kühlschrank stellen.



Gebackener Quarkapfel

200 g Magerquark in einer Schüssel mit einer Tüte Vanille- zucker, 1/2 Rührchen Mandelaroma und 50 g Zucker gut verrühren. Aus 5 Äpfeln das Kerngehäuse ausschneiden und den Quark einfüllen. Die Quarkäpfel in Alufolie wickeln und im Backofen oder in der Glut ca. 10 min braten.



Guten Appetit!

Familie Nguyen

Vietnam, Hanoi

(Seit 25 Jahren in Deutschland)

Familienportrait:

Vater: Thanh Nguyen Tuan, 43 Jahre alt

Mutter: Nhung Nguyen Thi, 34 Jahre alt

Sohn: Qung Nguyen Tuan, 11 Jahre alt

Tochter: Hamy Nguyen, 8 Jahre alt

Familienhobby:

schwimmen

Lieblingsspeise:

Nudeln und Reis



Familie Mojtaba /Shabnam

aus Afghanistan, Herat
(seit 2 Jahren in Deutschland)

Familienportrait:

Vater: Rezaie Mojtaba, 26 Jahre alt

Mutter: Ebrahimi Shabnam, 21 Jahre alt

Patenkind: Masha Hashimi, 12 Jahre alt

Familienhobby:

Musik, Tanzen

Lieblingsspeise:

Reisgerichte



Frühlingsrollen (für 4 Personen)

Zutaten: 1 kg Schweinehackfleisch, 500 g Möhren, 6 Zwiebeln, 1 Bund Lauch, Kohlrabi, 2 Eier, Öl, Salz, Pfeffer, Morcheln, 100 g Glasnudeln (vorher einweichen, laut Verpackung) Reispapier

Zubereitung: Möhren und Zwiebeln schälen und fein raspeln oder hacken. In eine Schüssel geben und die Glasnudel kleingeschnitten dazugeben. Ei, Lauch, kleingeraspelt Kohlrabi, Morcheln und Gewürze dazu und gut durchmengen. Die „Blätter“ vom Reispapier mit der Masse füllen. Bitte darauf achten, dass möglichst wenig Luft darinnen ist, damit die Rollen beim Brutzeln nicht aufgehen. Die Rollen mit Eigelb verschließen und in einer Pfanne (1/4 bis 1/2 voll Öl) Brutzeln bis sie gold- braun sind.

Guten Appetit!

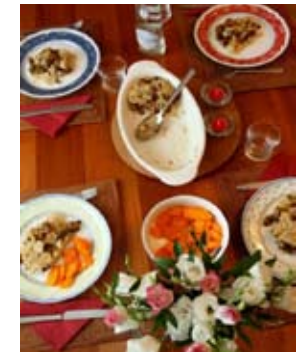
Pulau (für 2-3 Personen)

300g Reis vor dem Kochen für 2 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Reis in salzigem Wasser 12-15 Min. kochen.

Wasser abgießen, 1/4 Tasse Wasser dazu geben und weitere 30 Min.

auf kleinster Stufe dämpfen.

Beim servieren gut erhitztes Öl (1/2 Tassen) und eine Prise Safran über fertigen Reis verteilen.



KORMA

250g Lammfleisch sowie 1 Zwiebel und 1-2 Zehen Knoblauch ca. 45 Min. im ausreichend Wasser kochen. 2 Zwiebeln und 1 Zehe Knoblauch, Salz, Pfeffer und am Messerspitze Zimt

in Öl anbraten und zum Fleisch zufügen. Noch ca. 20 Min. kochen lassen.

Abschlusszutaten: etwas Essig und Safran.

So isst die Welt



1. Deutschland

Das frühmorgens verspeisete Stück Brot gab unserer ersten Mahlzeit des Tages seinen Namen. Auch heute noch sind Brot und Brötchen fester Bestandteil unseres Frühstücks. Aber Müsli und Cornflakes sind mindestens genauso beliebt.

2. USA

In den USA wird oft und gerne „schnelle Nahrung“ (fast food) gegessen. Aber beim wichtigsten Familienfest im Jahreskreis, dem Thanksgiving kommt die ganze Familie zusammen, lässt sich viel Zeit für die Zubereitung des traditionellen Truthahnes und der vielen Beilagen. Gemeinsam genießen Familie und Freunde das Mahl.

3. Madagaskar

Für einen Madagassen ist keine Mahlzeit, sei es am Morgen, Mittag oder Abend ohne Reis vorstellbar. Reis ist nicht nur Hauptnahrungsmittel, sondern für den Großteil der überwiegend ländlichen Bevölkerung auch quasi einziges Nahrungsmittel. Aus Madagaskar kommen viele der Gewürze, die bei uns auch verwendet werden, so z.B. Zimt, Nelken, Vanille und Chili. Wenn jemand sagt „Geh doch dahin, wo der Pfeffer wächst!“, meint er, „Geh nach Madagaskar!“ – also weit weg...

4. Brasilien

Brasilien ist wie die meisten Länder Südamerikas reich an Obst. Bananen, Mangos, Limetten, Wassermelonen, Papayas und Ananas sind nur einige der Früchte, die hier Appetit auf Vitamine machen. Kaffee und Kakao kommen unter anderem auch aus Brasilien. Die Kaffee- und Kakaobohnen werden hier geerntet, in die ganze Welt gebracht und dort weiterverarbeitet. Heute ist ein Frühstück ohne Kaffee oder Kakao bei uns kaum mehr vorstellbar.

5. CHINA

DIE MAHLZEITEN IN CHINA SIND VIELFÄLTIG. EIN SPRICHWORT LAUTET: „IM NORDEN SALZIG, IM OSTEN SÜSS, IM SÜDEN MILD UND IM WESTEN SCHARF“. ÜBERALL IN CHINA JEDOCH WERDEN DIE SPEISEN IN DER MITTE DES TISCHES PLATZIERT UND JEDER LANGT ZU. AUCH BEI UNS GIBT ES VIELE CHINESISCHE RESTAURANTS, DENN DIE VIELFALT DIESER KÜCHE IST SEHR BELIEBT.

6. Marokko

Couscous ist das Nationalgericht Marokkos. Es besteht aus Grieß mit Fleisch, Gemüse und Gewürzen. Ein Gläschen frischer Minztee schließt eine Mahlzeit ab. Aber auch Freundschaften oder Verträge zwischen Geschäftspartnern werden mit Minztee geschlossen. Die marokkanische Küche ist sehr vielfältig und der Zubereitung der Speisen wird eine große Aufmerksamkeit gewidmet. Meistens wird an niedrigen runden Tischen serviert und es ist niemals ein Problem, wenn plötzlich doch ein paar mehr Gäste dazukommen. Dann wird zusammengedrückt oder notfalls einfach ein zweiter Tisch hereingetragen. Nur keine Aufregung – dafür viel Gastfreundschaft und Genuss in Gemeinschaft.

7. Russland

Die russische Küche profitierte auch aus der Tatsache, dass Russland schon immer ein Staat war, in dem viele Völker lebten. Man probierte und kombinierte, was der Nachbar kochte. So entstand eine unglaubliche Vielfalt. Ein besonderes Getränk wurde damals schon zu den Speisen gereicht der KWAS.

Kwas ist ein kohlenstoffhaltiges Getränk und wird aus Wasser, Roggen und Malz hergestellt. Heutzutage wird er auch gerne noch als Erfrischungsgetränk oder als appetitanregendes Brotgetränk zu den Vorspeisen gereicht.

Die Soljanka ist über die Grenzen hinweg bekannt und sehr beliebt. Es gibt sehr viele Soljanka Rezepte mit Fleisch, Wurst, Fisch oder Pilzen. Ein wichtiger Bestandteil der russischen Soljanka sind jedoch Salzgurken oder Salzpilze. Denn Soljanka bedeutet auf Russisch „gesalzen“, abgeleitet vom Russischen соль - [sol] (Salz)

8. Mongolei

In der Mongolei essen die umherziehenden Nomaden vor allem Fleisch. Sie leben direkt von den Erzeugnissen ihrer Tiere (Pferde, Kühe, Schafe, Ziegen, Kamele, Yaks). Der sehr hohe Anteil an tierischen Fetten würde bei uns zu gesundheitlichen Problemen führen. In der Mongolei ist er aber notwendig, um den harten Winter und die schwere Arbeit zu überstehen.

Das Nationalgetränk „Airak“ - vergorene, säuerliche Stutenmilch gehört ebenfalls zu den Mahlzeiten. Die Mongolen stellen aus der Milch aber auch Rahm, Quark, Kefir und sogar Schnaps her.



Kiswahili: [1] karibu chakula

Rumänisch: [1] poftă bună

Armenisch: bari achordschak

griechisch: kali sas orexi

israel: bete avon

portugiesisch: bom appetite

Englisch: enjoy your meal

Philippinen = Kakain na

finnisch: hyvää ruokahalua

polnisch: smaczneho

japanisch: badakaimasu

mexikanisch: buen provecho

Zuckerwasserzauberfarbe

Du brauchst: einen Suppenteller, etwas Wasser, einige Stücke Würfelzucker, Lebensmittelfarbe (verschiedene), für den zweiten Teil: ein Teelicht, ein Glas und Deine Eltern zur Aufsicht!!!

Und so geht's los:

1. Fülle etwas Wasser in den Suppenteller
2. Träufel etwas Lebensmittelfarbe auf ein Stück Würfelzucker und lege es vorsichtig in das Wasser. Beobachte, was passiert.
3. Tu das gleiche mit einer anderen Farbe. Was passiert? Warum?
4. Lege jetzt ein weißes Stück Zucker in das Wasser. Was geschieht nun? Warum?
5. Du kannst das noch mit weiteren Farben versuchen, so wird Dein Wasserbild schön bunt. Aber was passiert, wenn Du zwei Farben auf ein Stück gibst und dann ins Wasser legst? Probier mal, aber am Besten mit neuem Wasser.
6. Was geschieht, wenn Du die Farben vermischt? Warum?
7. Nun wird es Zeit für den zweiten Teil:
Falls Deine Eltern nicht sowieso schon mitgemacht haben, wird es jetzt Zeit sie zu rufen. Den zweiten Teil darfst Du nur mit Erlaubnis und unter Aufsicht Erwachsener durchführen!
8. Stelle ein Teelicht in das Wasser und zünde es an.
9. Nimm das Glas und stülpe es vorsichtig über das Teelicht. Beobachte genau! Was passiert? Warum? (Bei der Antwort können Dir sicher Deine Eltern helfen.) Spannend, oder?

Und hier noch ein Experiment aus dem Extavium in Potsdam

Das Extavium in Potsdam ist ein Mitmachmuseum. Hier kannst Du viele Experimente ausprobieren. Ein toller Ausflug für die ganze Familie. Da kommen sogar Mama und Papa ins Staunen!

Schinken-Melone-Spießchen (Italien)

Zutaten: reife Honigmelone, roher Schinken, Spießchen

Zubereitung: Wasche zuerst die Melone und rieche daran. So erkennst Du, ob die Melone reif ist. Lass Dir beim Schneiden der Melone von Deinen Eltern helfen. Wenn die Melone in Streifen geschnitten ist, kannst Du sicherlich alleine weitermachen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Vom Schinken schneidest Du das Fett ab. Dann schneidest Du auch den Schinken in kleine Streifen und rollst sie zusammen. Die Schinkenröllchen steckst Du mit einem Spießchen auf die Melonenwürfel und richtest sie auf einer Platte an. *Buon appetito!*

Köfte (Türkei)

Zutaten: 1 Brötchen vom Vortag, 60 g geriebene Walnüsse, 5 Esslöffel (EL) Zitronensaft, 6 EL Öl, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Fleischbrühe, Salz, 1 Schalotte, 250 g Rinderhackfleisch, 6 Stängel glatte Petersilie, weißer Pfeffer

Zubereitung: Das Brötchen in Wasser einweichen und ausdrücken. Die Hälfte davon mit Walnüssen, Zitronensaft und 4 EL Öl cremig rühren. Eine Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Falls nötig, die Sauce mit der Fleischbrühe (esslöffelweise) sämig rühren und mit Salz abschmecken.

Schalotte und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln. Petersilie waschen und fein hacken. Alles mit dem Hackfleisch und dem restlichen Brötchen gründlich verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit angefeuchteten Händen aus der Masse walnussgroße Bällchen formen. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen und die Köfte bei mittlerer Hitze 10-12 Minuten rundherum braun braten. Als Beilage schmeckt Fladenbrot und Gemischter Salat. *Afiyet Olsun!*

Jaurti me karidia-meli | Walnuss-Honig auf Joghurt (Griechenland)

Zutaten: 500 g griechischen Sahnejoghurt, 5 EL flüssigen Honig, 4 EL gehackte Walnüsse, wer mag, etwas Zimt

Zubereitung: Den Joghurt verrühren und auf 5 Schälchen verteilen. Je einen EL Honig darüber geben. In einer Pfanne die Walnuskerne vorsichtig anrösten und abkühlen lassen. Jede Portion mit den Nüssen bestreuen. Wer mag, streut noch etwas Zimt darüber. *Kali orexia!*

Wir bedanken uns ...

... für die die ideenreiche und tatkräftige Unterstützung bei unseren Kooperationspartnern:

MGH „Krümelkiste“, Jugendhilfe Nordwestbrandenburg (JNWB), ESTAruppin, Initiative Jugendarbeit Neuruppin e.V. (IJN), die Tafel (ALV), Arbeiterwohlfahrt (AWO)

... bei den Sponsoren für die freundliche unkomplizierte Unterstützung und ihr Vertrauen:

Restaurant „Seegarten“, Restaurant „Klosterhof“, Restaurant „Rosengarten“, „Il Gelato“ Paolo Zambon, Fontane Buchhandlung, lillemia – zauberhafte Dinge, Café „Schroeders“, Spielwarenladen Schmutzler, MGH „Krümelkiste“, „Extavium“ - das Mitmachmuseum in Potsdam

... bei Cameleongrafik - Falko Knudsen für die Beratung, Geduld und Professionalität in allen Druckangelegenheiten.

... bei den Paten, Jurymitgliedern und Wettkampffamilien. Wir hoffen, Sie haben es genossen.

Jury: Ralf Reinhardt, Sabine Ruffert, Mattihas Frinken
Paten: Margarete Jungblut, Walter Tolsdorf, Thomas Fengler

... bei allen Iddengebern, Unterstützern, Nudelpfannenkochern, Rücksichtnehmern, Nackenmassieren und Rückenfreihaltern!

Projektkoordination:
Olga Sauerwein
Familieincoach-keine Nanny

Projektbegleitung:
AnSchuB
Animation Schulung Beratung
Cornelia Böhme

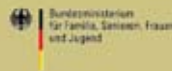


EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



LAND
BRANDENBURG
Ministerium für Infrastruktur
und Landesentwicklung

Gefördert im Rahmen des Bundesprogramms
„TOLERANZ FÖRDERN - KOMPETENZ STÄRKEN“



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



TOLERANZ FÖRDERN
KOMPETENZ STÄRKEN