

„zum Reinbeißen“

Lernziele

- ✓ Hauswirtschaftliche Tätigkeiten im Gruppenverband üben
- ✓ Handwerkliche Fähigkeiten im kreativen Gestalten fördern
- ✓ Kochutensilien kennenlernen, benennen können und damit umgehen lernen
- ✓ Tischregeln kennenlernen und vertiefen
- ✓ Partnerschaftliches Aufräumen der Arbeitsfläche und der Arbeitsgeräte üben

Vorbereitung – Material

- Zutaten / Utensilien für Rezepte (siehe Anleitung)

Schmatzi-Kiste: Was ist drin?

- Keine Utensilien für diese Übung

Aus Äpfeln können tolle Gerichte zubereitet werden. Am Besten man pflückt sie frisch vom Baum. Äpfel sollen entsprechend ihrer Saison verwendet werden.

Getrocknete Apfelspalten

Ihr braucht:

Äpfel (pro Kind ein Apfel)

Zubereitung:

- Äpfel gut waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und anschließend
 - in sehr dünne Spalten schneiden (ca. 4-5 mm)
 - Apfelspalten auf ein Backrohgitter legen, damit sie möglichst schnell trocknen
 - bei höchstens 50 °C ca. 3 Stunden trocknen lassen (Heißluft)
- Sollte ein richtiger Obstdörrapparat mit Umluftsystem vorhanden sein, eignet sich dieser natürlich hervorragend für diesen Zweck.

Empfehlung:

Süßsäuerliche Äpfel schmecken getrocknet besonders gut. Die aufgeschnittenen Apfelspalten sollten sofort ins Backrohr zum Trocknen kommen, sie behalten so ihre schöne Farbe. Gelbfleischige Sorten bevorzugen (z.B. Gala, Golden Delicious, Rubinette)

Apfel-Karotten-Saft

Ihr braucht:

1 süßer Apfel
2 Karotten
etwas Zitronensaft
Kristallzucker für den Glasrand
wenige Tropfen Öl (Raps-, Oliven-, Maiskeimöl)
Tipp: durch das Öl kann der Körper das (fettlösliche) Vitamin A aufnehmen

Zubereitung:

- Äpfel und Karotten gut waschen, nicht schälen
- Äpfel grob vierteln, das Kerngehäuse muss nicht entfernt werden
- Karotten eventuell halbieren, falls sie sehr dick sind
- mit einem Haushaltsentsafter Äpfel und Karotten entsaften (Früchte werden gerieben und gleichzeitig wird der Saft mittels Zentrifugalkraft durch ein integriertes Sieb abgetrennt)
- Zitronensaft gleich anfangs hinzufügen, damit der Saft die Farbe behält und nicht braun wird

Bratäpfel

(2)

Ihr braucht:

1 süßsäuerlicher Apfel pro Kind
2 EL Marmelade (nach Belieben z.B. Marillen- oder Himbeermarmelade)
1 EL gehackte Haselnüsse oder Mandeln
nach Belieben 1 TL Rosinen
nach Belieben etwas Zimt
etwas Butter für die Auflaufform

Zubereitung:

- aus den gewaschenen Äpfeln das Kerngehäuse ausstechen, nicht schälen
- füllen mit Marmelade, gehackten Nüssen (Mandeln) und Rosinen (kann man auch weglassen)
- Äpfel dicht in eine bebutterte Auflaufform stellen
- ins vorgeheizte Backrohr schieben und ca. 25 min braten (je nach Größe der Äpfel)
- Temperatur: 170 – 190 °C (Heißluft)

Tipp: Kinder lieben einen „Kristallrand“ am Trinkglas. Dieser ist schnell herzustellen, indem man einmal mit einer ausgepressten Zitronenhälfte am oberen Glasrand entlang fährt und danach den Glasrand in Kristallzucker taucht.

Tipp: Der entstehende Bratäpfelduft riecht verlockend, doch VORSICHT beim Herausnehmen der heißen Auflaufform! Die Flüssigkeit am Boden der Form (Saft der Äpfel und etwas Marmelade) ist durch den darin enthaltenen Zucker sehr heiß. Nach dem Überkühlen dürfen die Kinder den köstlichen Saft auslöffeln.



„zum Reinbeißen“

Der Apfel als Verwandlungskünstler hat noch viele andere „Rollen“ gut drauf, die sich durchaus sehen lassen können.

Weltweiter Werbeträger für die österreichische Mehlspeisküche ist wohl der Apfelstrudel in seiner Vollkommenheit als „gezogener Wiener Apfelstrudel“.

Große Abwechslung bieten uns die fast unzähligen Apfelkuchenvarianten für Kalorienbewusste gleichermaßen wie für Schlemmer.

Der Apfel – in flüssiger und vergorener Form – besser bekannt als Most, ist in obstreichen Gebieten heute noch ein beliebtes Hausgetränk.

Ebenso erfreut sich der naturvergorene Apfelessig großer Wertschätzung als Gesundheitsexier. Nicht zuletzt hat der Apfelbrand viele Liebhaber, die gerade die sortenreinen Destillate mit ihrer typischen geschmacklichen Ausprägung schätzen.

Apfelmus (3)

Ihr braucht: (pro Kind)
 2 Äpfel (mittelgroß)
 1 EL (gestrichen) Zucker
 etwas Zimt
 1/16 l Wasser
 1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

- Äpfel dünn schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und ev. nochmals halbieren
- in einem Topf Wasser (bodenbedeckt) aufkochen lassen und Apfelspalten ins kochende Wasser einlegen, zudecken(!) und wenige Minuten weich dünsten.
- mit Zucker und Zimt würzen
- mit einem Stabmixer oder einem Mixaufsatz fein mixen (dafür eignet sich ein hohes Gefäß)
- erst zum Schluss bei Bedarf etwas Zitronensaft in das überkühlte Mus einrühren (schont das hitzeempfindliche Vitamin C)

Lernziele

- ✓ Hauswirtschaftliche Tätigkeiten im Gruppenverband üben
- ✓ Handwerkliche Fähigkeiten im kreativen Gestalten fördern
- ✓ Kochutensilien kennenlernen, benennen können und damit umgehen lernen
- ✓ Tischregeln kennenlernen und vertiefen
- ✓ Partnerschaftliches Aufräumen der Arbeitsfläche und der Arbeitsgeräte üben

Vorbereitung – Material

- Zutaten / Utensilien für Rezepte (siehe Anleitung)

Schatzi-Kiste: Was ist drin?

- Keine Utensilien für diese Übung

Bircher-Müsli (4)

Ihr braucht: (pro Kind)
 2-3 EL Haferflocken
 3 EL Joghurt
 süßer Apfel
 etwas Zitronensaft
 gehackte Nüsse
 1 EL Honig

Zubereitung:

- Haferflocken einige Stunden (über Nacht) in etwas Wasser einweichen oder kurz in Wasser aufkochen lassen
- Äpfel reiben, mit Zitronensaft beträufeln
- Joghurt, Honig, Äpfel, Nüsse unter die eingeweichten Haferflocken mischen und genießen



(3)



(4)

*Tipp:
 nach Belieben können auch andere Obstsorten ins Müsli gemischt werden.*

