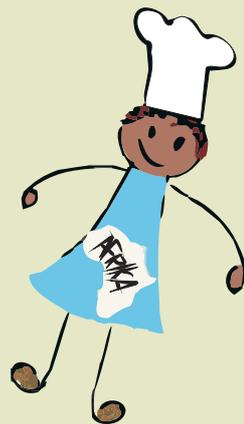




Unser Kochbuch

Das internationale Kinder-Kochbuch
für Kinder von Kindern
der Milos-Sovak-Schule







Unser Kochbuch

Das internationale Kinder-Kochbuch
für Kinder von Kindern
der Milos-Sovak-Schule



Impressum

Herausgeber:

Gesund macht
Schule

Ein Programm zur Gesundheitsförderung der
Ärztammer Nordrhein und der AOK Rheinland/Hamburg
Internet: www.gesund-macht-schule.de

1. Auflage 2009

Idee: Milos-Sovak-Schule, Hürth

Text: Lehrer, Eltern und Kinder der Milos-Sovak-Schule

Redaktionelle Bearbeitung: Ärztekammer Nordrhein, Düsseldorf

Umschlaggestaltung: Tina Ennen, Köln

Druck: Knoche Druck, Haan

Vorwort

Kochbücher gibt es wie Sand am Meer. Es gibt u.a. Gemüsekochbücher, Bücher über französische Küche und Rezepte speziell für Kinder.

Jetzt aber gibt es das Kochbuch der Milos-Sovak-Schule, das diese Themenkochbücher zusammenführt und sich wie eine spannende Weltreise liest.

Jedes Land und sogar jede Region hat typische Gerichte und Getränke. Tischsitten und Essgewohnheiten sind so unterschiedlich wie die Länder dieser Erde. Unsere Essgewohnheiten können uns von anderen abgrenzen, aber Essen kann Menschen auch zusammenbringen und die kulturelle Gemeinschaft fördern. Diese Zusammenhänge konnten die Kinder der Milos-Sovak-Schule auf der Projektwoche „So kocht die Welt!“ erfahren und sich intensiv mit unterschiedlichen Kulturen auseinandersetzen.

„Über den eigenen Tellerrand gucken“ heißt hier soviel, wie genau hinsehen, was in anderen Ländern geschieht, und verstehen, warum es Unterschiede zu unseren Traditionen gibt. Das Kochbuch der Milos-Sovak-Schule schaut über den Tellerrand auf zwölf Länder/Kontinente und deren traditionelle Rezepte.

Dabei überzeugen die Rezepte durch:

- spannende Geschmackserlebnisse
- Gestaltung und Kreativität

- einfache, kindgerechte Sprache
- Internationalität

Aus den Fotos und Rezepten wird deutlich, dass es den Schülern Spaß machte, die Welt kennen zu lernen und zu erfahren, wie Kinder und Menschen rund um den Globus leben. Und wenn sie dann noch ihr Essen probieren und ihre Tischsitten nachempfinden können, ist dies der Beginn einer Entdeckungsreise, für die kein Flugzeug bestiegen werden muss.

Wir freuen uns, das Kochbuch der Milos-Sovak-Schule für alle Kinder und Eltern der Schule drucken zu können. Und weil jede Seite schon so perfekt gestaltet war, haben wir alle Kochbuchseiten belassen wie sie waren und nur einen Umschlagrahmen in Absprache mit der Schule hinzugefügt.

Wir gratulieren zum Gewinn des ersten Preises!

S. Schindler-Marlow

Sabine Schindler-Marlow,
Projektleiterin *Gesund macht Schule*,
Ärztchamber Nordrhein



D. Franzen

Doris Franzen,
Projektleiterin *Gesund macht Schule*,
AOK Rheinland/Hamburg

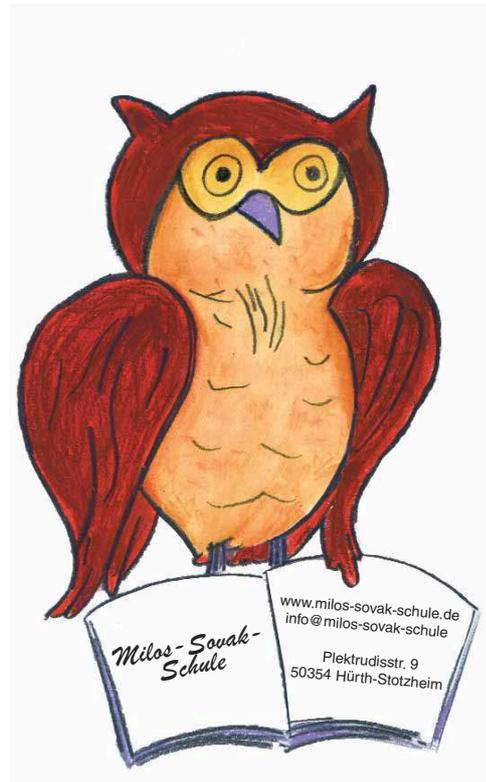


Vorwort

Die Milos-Sovak-Schule ist eine Förderschule mit dem Förderschwerpunkt Sprache. Der Name der Schule stammt von Milos Sovak, einem tschechischen Arzt, Philosoph und Pädagogen, der die logopädische Forschung stark beeinflusst hat. „Sovak“ heißt auf tschechisch „Eulenmännchen“, weshalb die Eule zum Symbolbild unserer Schule wurde.

Wir beschäftigen uns schon seit längerer Zeit mit dem Thema der Gesundheit von Schülerinnen und Schülern. Es ist offensichtlich, dass dabei die Begriffe „Bewegungsmangel“ und „Gesunde Ernährung“ sehr schnell im Mittelpunkt standen. Als wir zu diesem Zeitpunkt von *Gesund macht Schule* als gemeinsamer Aktion der Ärztekammer Nordrhein und der AOK Rheinland/Hamburg erfuhren, war klar, dass wir dabei sind. Als ein Bestandteil dieser Aktion wurde der Wettbewerb „Kochbuch gesucht!“ ausgeschrieben, an dem sich unsere Schule mit dem vorliegenden Kochbuch beteiligt hat.

Das hier entstandene Buch ist das Ergebnis der Arbeit aller Schülerinnen, Schüler und Lehrpersonen der Milos-Sovak-Schule und im Rahmen einer Projektwoche in Zusammenarbeit mit Eltern entstanden. Klassen übergreifend hatten sich elf Gruppen gebildet, die sich mit einem bestimmten Land oder einer Region beschäftigt haben. Wichtig war es uns, dass die Schülerinnen und Schüler etwas über Land und



Leute erfahren konnten, Kultur und Gewohnheiten kennen lernten und sich mit der spezifischen Art der Ernährung auseinandersetzen konnten. Die Auswahl der Gerichte erfolgte nach verschiedenen Gesichtspunkten. Zunächst einmal wurden die Kinderwünsche aufgegriffen, gleichzeitig ging es um kindgerechte Gerichte bezüglich der Zubereitung und letztlich auch um die Frage, was Kinder gerne essen.

Die Woche endete mit einem Schulfest, in dessen Rahmen die Ergebnisse der Woche den anwesenden Eltern und Gästen präsentiert und zum Verzehr angeboten wurden.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen, Ausprobieren und vor allem beim Essen.

Michael Schevardo
Schulleiter der Milos-Sovak-Schule

Inhalt: Rezepte rund um den Globus

Afrika

Seite 13



Ugali	Seite 20
Sukuma Wiki	Seite 21
Couscous	Seite 22
Süßer Maiskuchen	Seite 23
Bananenküchlein	Seite 24
Bananenkuchen	Seite 25
Früchtepüree aus Mango	Seite 26
Afrikanische Ananaslimonade	Seite 27
Erdnusskrokant/Erdnuss-Nougat	Seite 28
Kokosnuss-Erdnuss-Gebäck	Seite 29

Iran

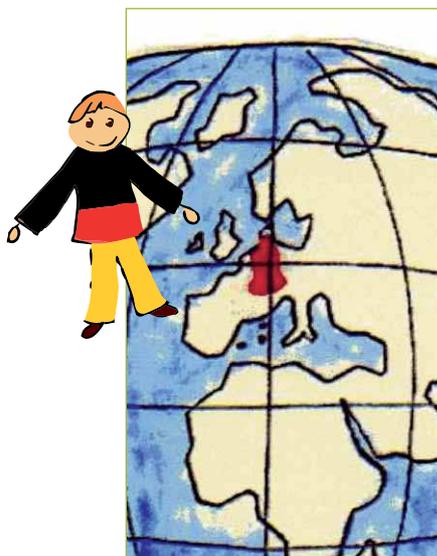
Seite 32



Sabzi Polou (Kräuterreis)	Seite 34
Kuku Sabzi (Kräuteromelett)	Seite 35
Salad-E Shirazi (Tomaten-Gurken-Salat)	Seite 36
Mirzaghasehi (Eier-Auberginen-Mus)	Seite 37
Zitronenlimonade	Seite 38

Deutschland

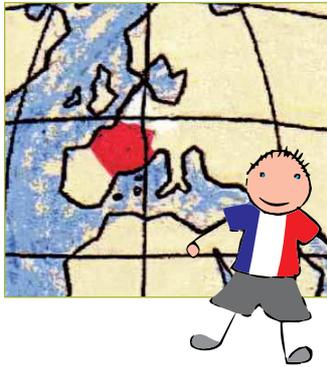
Seite 41



Butter-S	Seite 49
Zwetschgenkuchen	Seite 50
Milos-Sovak-Brot	Seite 51
Halver Hahn	Seite 51
Sauerkraut-Törtchen/Kräuter-Dipp	Seite 52
Guglhupf	Seite 53
Gemüsewähe	Seite 54
Ostdeutsche Kartoffelsuppe	Seite 55
Berliner Buletten	Seite 55
Nuss-Schnitten	Seite 56
Kiwi-Apfel-Rum Marmelade	Seite 57

Frankreich

Seite 59



Französisches Baguette	Seite 65
Schokoladen-Baisers	Seite 67
Johannisbeermarmelade	Seite 68
Französischer Schokoladenkuchen	Seite 69
Petit Fours	Seite 70
Französische Kartoffelsuppe	Seite 73

Griechenland

Seite 75



Spinattaschen aus Kreta	Seite 82
Hackfleischbällchen	Seite 84
Mandelplätzchen	Seite 86

Indien

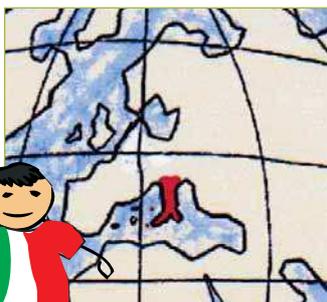
Seite 89



Indisches Chutney	Seite 93
Gurkenjoghurt: Raita	Seite 94
Roti (Indisches Brot)	Seite 95
Naan-Brot	Seite 96
Kokosbällchen	Seite 97
Kokos-Bananen	Seite 98
Mango-Lassi	Seite 99

Italien

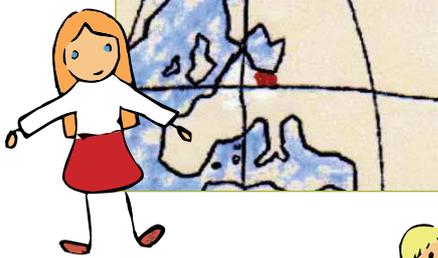
Seite 101



Spaghetti mit Tomatensoße	Seite 106
Tiramisu	Seite 108
Gnocci in Sahneseife	Seite 109
Cantuccini	Seite 111
Pizza	Seite 112
Ricottatorte	Seite 113

Polen

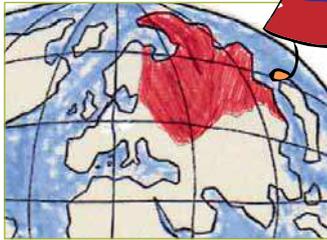
Seite 115



Krowki (Milchbonbons)	Seite 121
Pierogi z miesem (gefüllte Teigtaschen)	Seite 123
Polnische Pfannkuchen	Seite 125
Obwarzanki (Hefekringel)	Seite 127

Russland

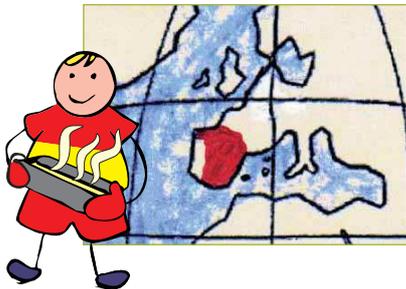
Seite 129



Borschtsch	Seite 132
Russischer Zupfkuchen	Seite 137
Auberginenpüree	Seite 141
Salat Taiga	Seite 144
Kartoffelsalat mit Radieschen	Seite 147

Spanien

Seite 151



Brotstäbchen mit Sesam	Seite 155
Gato de Almendra (Mandelkuchen)	Seite 156
Spanischer Kartoffelsalat	Seite 157
Alkoholfreie Sangria	Seite 158
Aioli (Knoblauchmayonnaise)	Seite 159

Türkei

Seite 161



Ayran (Türkischer Joghurt-Drink)	Seite 165
Poaca	Seite 166
Cacik	Seite 168

Vietnam

Seite 169

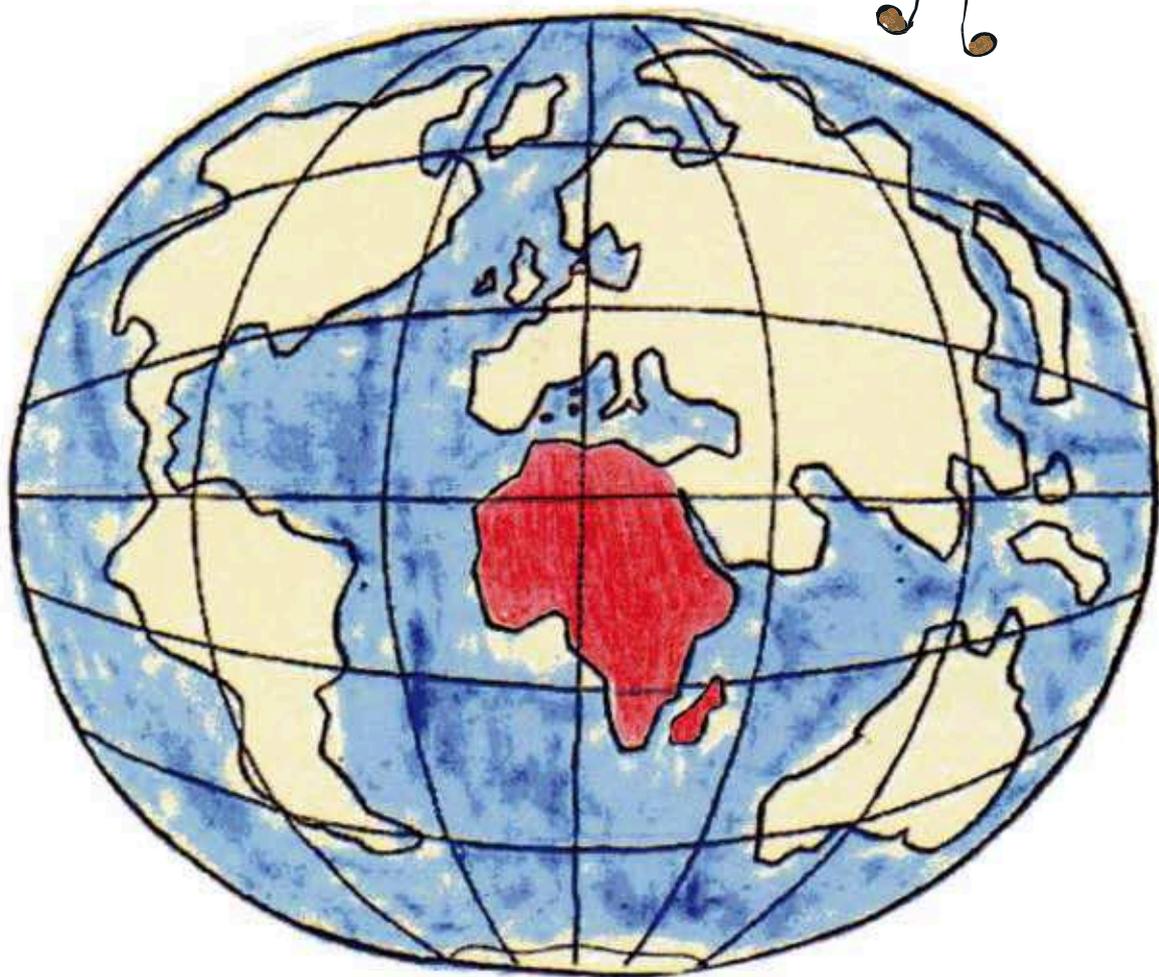


Kokospfannkuchen	Seite 175
Bananencreme	Seite 175
Frittierte Früchte	Seite 176
Frühlingsrollen	Seite 177





AFRIKA





AFRIKA



Quelle: Übersichtskarte Afrika → www.rolfsreisen.de



Länder-Steckbrief



Einwohner/Länder:

Auf dem afrikanischen Kontinent leben mehr als 698 647 000 Millionen Menschen. Es gibt 54 Länder und mehr als 2000 Sprachen und Dialekte.



Größe:



Afrika ist nach Asien der zweitgrößte Kontinent der Erde und 30 131 536 Quadratkilometer groß. Der Sudan ist das größte Land. Das kleinste Land sind die Seychellen. Zur besseren Orientierung ist dieser riesige Kontinent in 5 Gebiete unterteilt worden:

Nordafrika

Ostafrika

südliches Afrika

Westafrika

Zentralafrika



Bis auf ein kleines Stückchen in Ägypten, ganz oben im Nordosten, ist der Kontinent Afrika rundum von Wasser umgeben: Im Norden liegt das Mittelmeer, im Westen der Atlantische Ozean und im Osten der Indische Ozean.





Klima:

Afrika ist der wärmste Erdteil. Mitten durch den Kontinent verläuft der Äquator. Hier ist es sehr heiß und es regnet oft. Es herrscht ein **feuchtes Tropenklima**. In Zentralafrika wachsen daher tropische Regenwälder.

Auf dem afrikanischen Kontinent gibt es auch ein **trockenes Wüstenklima**. Die Sahara ist die größte und die heißeste Wüste der Welt. Am Tag kann es hier über 50 Grad heiß werden. Manchmal regnet es jahrelang überhaupt nicht.

Die Landschaft Ostafrikas ist von trockenem Grasland geprägt. Hier leben jede Menge Großtiere wie Zebras, Giraffen, Elefanten und auch Löwen.



Im äußersten Norden und Süden Afrikas herrscht ein warmes, **mediterranes Klima**.

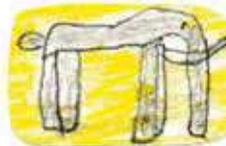
Flüsse und Gebirge:

Der Nil ist mit über 6600 Kilometern der längste Fluss der Welt. Dieser große Strom, in dem viele Krokodile schwimmen, durchfließt fast ganz Ostafrika. Auch die Flüsse **Kongo** und **Niger**, die durch die gleichnamigen Länder fließen gehören wie der **Sambesi** in Mosambik zu den größten Flüssen der Welt.

Der Kilimandscharo ist der höchste Berg 5 895 m.

Tierwelt:

In den Steppen und grasbedeckten Savannen leben Giraffen, Nashörner, Zebras, Strauße, Leoparden, Elefanten, Antilopen, Hyänen und Löwen. Der tropische Regenwald ist voller bunter, exotischer Tiere. Viele verschiedene Affenarten leben hier. In den Flüssen gibt es Flusspferde und Krokodile.



Bodenschätze:

Einige afrikanische Länder haben wertvolle Bodenschätze wie zum Beispiel Diamanten, Gold und Erdöl.



Kunsthandwerk:

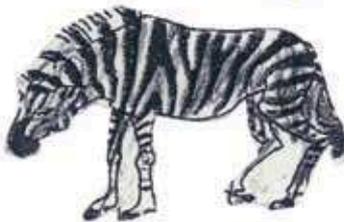
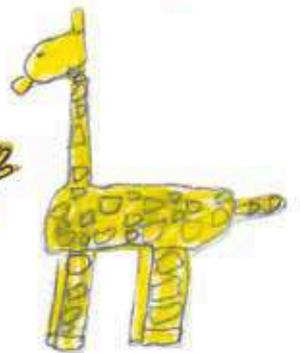
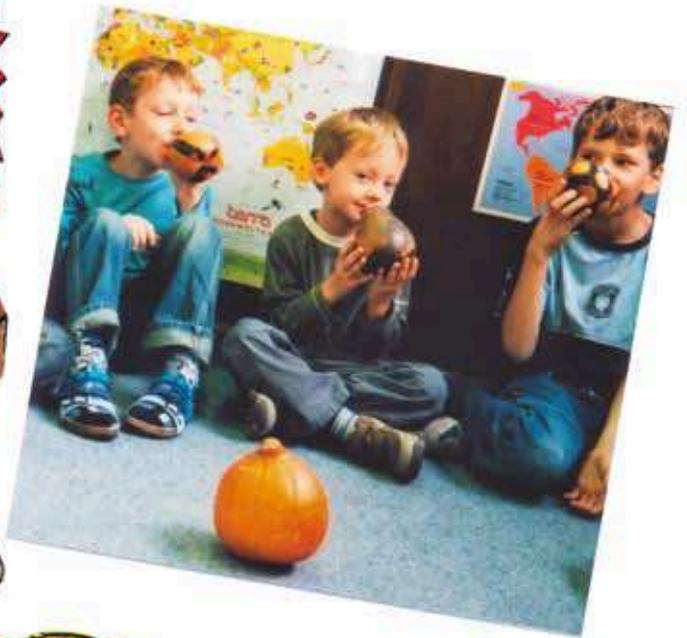
Viele afrikanische Länder sind für ihr Kunsthandwerk bekannt. Das Besondere dabei ist, dass ausschließlich Materialien aus der Natur verwendet werden. Schmuck wird aus Perlen, Muscheln oder Glaskugeln hergestellt. Frauen färben Stoffe aus Baumwolle und bedrucken sie mit verschiedenen Mustern. Die Farben kommen von Pflanzen und Blumen. Die Männer schnitzen aus Holz Tierfiguren und Masken.

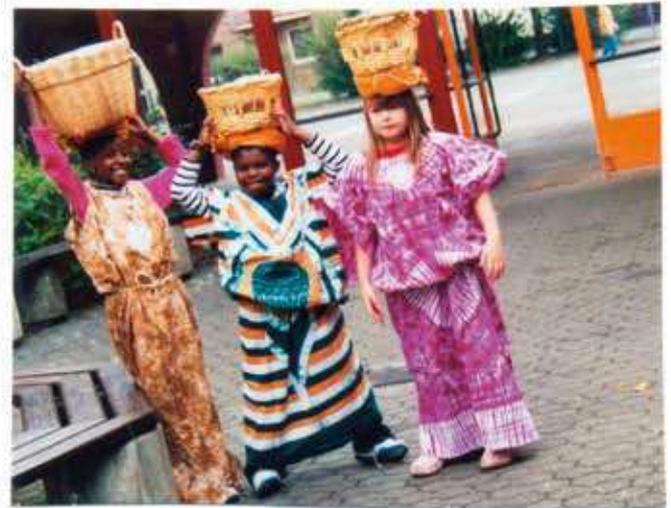
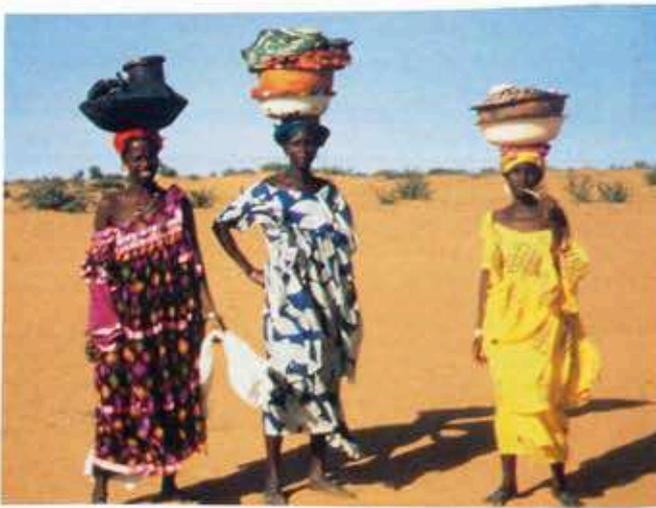


Musik:

In Afrika gehört Musik zum täglichen Leben. Die Trommel ist eines der beliebtesten Musikinstrumente in ganz Afrika. Es gibt sie in vielen unterschiedlichen Formen und Größen.







Schaffst du das auch?

Nimm nichts Zerbrechliches!

Hindernislauf mit dem Korb auf dem Kopf

Nimm einen Korb oder eine Plastikschiessel.
 Rolle ein Handtuch zu einem Ring zusammen.
 Lege diesen Ring als Polster auf deinen Kopf.
 Lege etwas in deinen Korb und versuche die ersten Schritte zu gehen. Na, klappt es?



Der Geschmack Afrikas:

Afrikas Landschaft und Afrikas Klima sind voller Gegensätze. In weiten Teilen regnet es viel zu wenig und die Ernten fallen schlecht aus. In anderen Gebieten ist die afrikanische Erde sehr fruchtbar. In Ghana und an der Elfenbeinküste wachsen zum Beispiel Kakao- und Kaffeebohnen. Auf den afrikanischen Märkten werden Süßkartoffeln, Kichererbsen, Mais, Hirse, Blattgemüse, Ananasfrüchte, Bananen, Mangos, Erdnüsse und Kokosnüsse angeboten.



In den meisten afrikanischen Ländern gibt es ein Hauptnahrungsmittel, das jeden Tag gegessen wird. Es ist ein Getreide wie zum Beispiel Hirse oder Mais. Die Körner werden grob zerstoßen oder fein zu Mehl zermahlen und mit Wasser zu einem Brei gekocht. Mit drei Fingern der rechten Hand wird der Brei zu einem Kloß geformt und in eine Soße mit Blattgemüse getunkt. In Westafrika nennt man diesen Brei *fufu*, in Ostafrika hat der Maisbrot den Namen *ugali* und in Simbabwe heißt er *sadza*. In Namibia bereitet man den Brei aus Hirse, manchmal auch gemischt mit Mais zu und nennt ihn *oshifima*. In Südafrika heißt der Maisbrot *pap*.

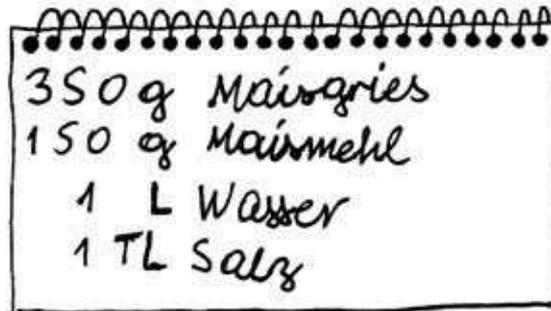
In Nordafrika wird zum Hauptgang immer Fladenbrot gereicht. Ursprünglich ersetzte das Brot das Besteck. Mit einem Stück des abgezupften weichen Brotes kann man greifen, dippen und tunken.





Ugali

Zutaten:



Und so wird's gemacht:

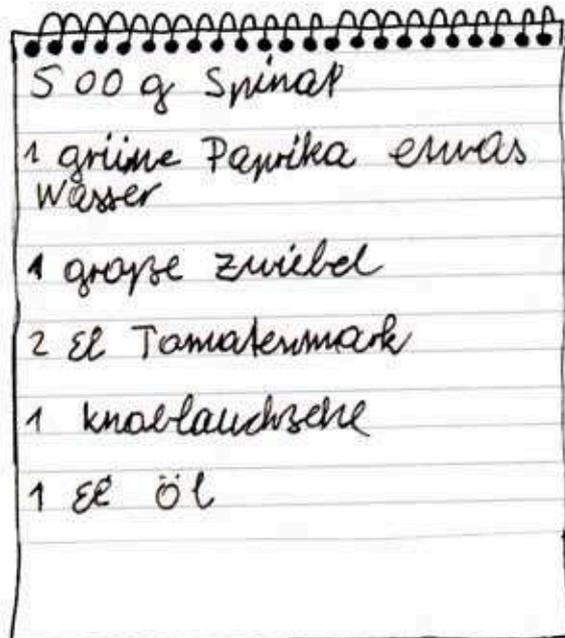
- Miss das Wasser mit einem Messbecher ab, fülle es in den Topf, gib eine Prise Salz hinzu und bringe das Wasser zum Kochen
- Rühre den Maisgries in die kochende Flüssigkeit. Rühre ganz kräftig!
Wenn der Brei zu flüssig ist, kannst du noch etwas von dem Maismehl dazu rühren.
Warte bis der Brei Blasen wirft.
- Schalte die Herdplatte aus und lasse den Gries 20 Min. quellen.
- Ugali ist fertig, wenn ein dicker Brei entstanden ist.
- Jetzt kannst du ihn mit drei Fingern deiner rechten Hand essen.
Wenn du möchtest, kannst du auch mit einem Löffel kleine Klöße daraus formen.



Sukuma Wiki

Grünes Gemüse

Zutaten:



Und so wird's gemacht:

- Wasche den Spinat und die Paprika und schneide beides in kleine Stücke.
- Bringe etwas Wasser in einem Topf zum Kochen und gib das Gemüse mit hinein.
- Lass alles 10 Minuten kochen.
- Schneide die Zwiebel in Würfel und hacke die Knoblauchzehe klein.
- Erhitze das Öl in einer Pfanne und brate Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenmark etwas an.
- Gib jetzt das vorgekochte Gemüse aus dem Topf in die Pfanne und vermische alles gut.
- Reiche das grüne Gemüse zu den Maisgriesklößchen.

Eine Hauptmahlzeit besteht immer aus einem sättigenden Getreidebrei und aus einer „Soße“.



COUSCOUS

Zutaten:

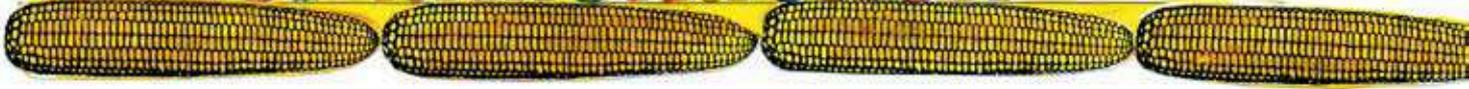
- 1 rote und 1 gelbe Paprikaschote
- 200 g Erbsenschoten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- ½ Liter Gemüsebrühe (Würfel)
- 150 g Schafskäse
- 3-4 Stiele Minze
- 1 Handvoll Basilikum
- 2 Becher Joghurt (a 150 g)
- Saft von einer ½ Zitrone
- 250 g Couscous



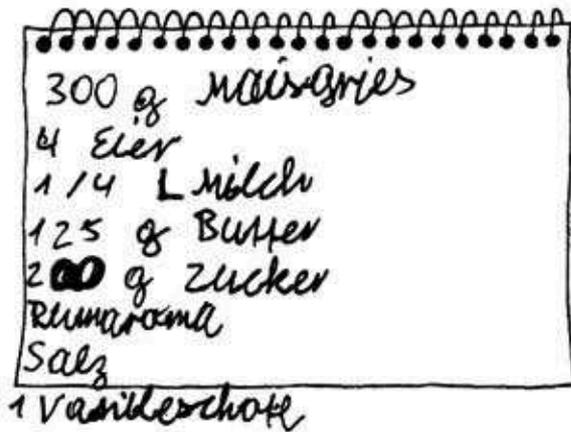
Und so wird's gemacht:

- Wasche die Paprika und schneide sie in grobe Würfel
- Wasche die Erbsenschoten und schneide sie in der Mitte durch
- Schäle die Zwiebel und den Knoblauch und schneide beide in kleine Würfel
- Erhitze 1 EL Öl in einer großen Pfanne und rühre zuerst die Zwiebel und die Knoblauchwürfel darin um, füge anschließend die Paprika und die Erbsenschoten dazu
- Jetzt musst du alles mit Salz und Pfeffer würzen
- Schütte noch 1/8 Liter Gemüsebrühe dazu und lasse alles 5 Minuten kochen
- Schneide den Schafskäse in Würfel und gib ihn ebenfalls in die Pfanne
- Koche alles noch einmal auf
- Zum Schluss verfeinerst du alles noch mit den klein geschnittenen Minz- und Basilikumblättchen
- Für die Soße rührst du den Joghurt mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft glatt.

süßer Maiskuchen



Zutaten:



Und so wird's gemacht:

- Heize den Backofen auf 200 Grad vor
- Gib Maisgries, Milch, Butter, Eier und Zucker in einen Topf und verrühre alle Zutaten gut miteinander bis ein fester Teig daraus wird
- Vermische das Vanillemark mit etwas Rumaroma, gib es zum Teig und verrühre alles gut miteinander
- Fette eine Kuchenform mit Butter aus und fülle den Maisgriesteig hinein
- Backe den Kuchen im vorgeheizten Backofen 20 – 30 Minuten lang goldbraun



Mais

Gibt es in eurer Nähe Mais zu kaufen?

Macht euch auf die Suche!

In welchen Geschäften kannst du Mais kaufen?

Wie wird der Mais angeboten?

- Frisch, als Maiskolben
- als Gemüsemais in der Dose
- als Tiefkühlmais





Bananenküchlein

afrikanische Bananenpfannkuchen

Zutaten:

6 reife Bananen
2 EL warmes Wasser
2 EL Zucker
2-3 Tassen Weizenmehl
1 Messerspitze gemahlene
Muskatnuss

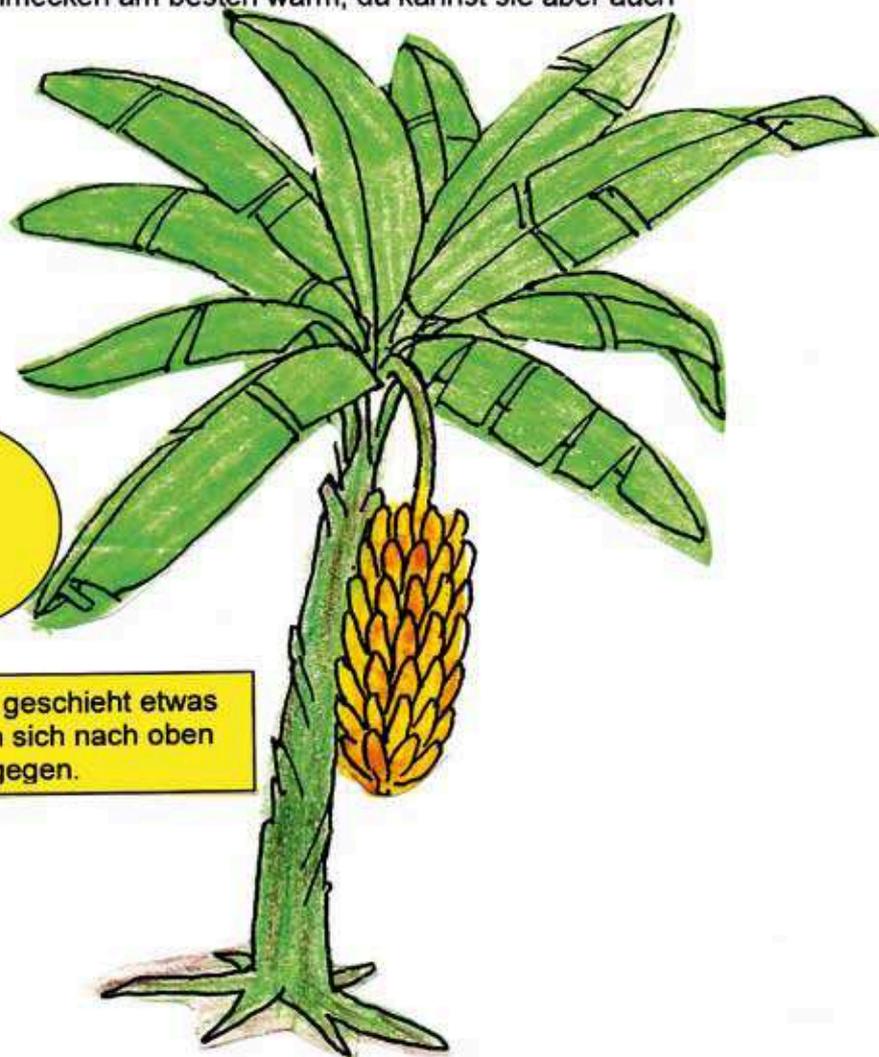
Und so wird's gemacht:

- Zerdrücke die Bananen mit einer Gabel auf einem flachen Teller
- Löse den Zucker in warmem Wasser auf und gib Muskat hinzu, rühre kräftig um
- Verrühre das Bananenpüree mit der Wasserlösung
- Gib das Mehl je nach Bedarf nach und nach hinzu
(Püree aus sehr reifen Bananen ist recht dünnflüssig. Die Teigmasse muss ungefähr so fest sein wie ein Kuchenteig)
- Erhitze reichlich Öl in der Pfanne und backe bei mittlerer Hitze aus je 1 EL Teig kleine Pfannkuchen, sie sind fertig, wenn sie von beiden Seiten braun sind
Die kleinen Bananenküchlein schmecken am besten warm, du kannst sie aber auch kalt essen.



Warum
ist die
Banane
krumm?

Kurz bevor die Bananen geerntet werden, geschieht etwas Eigenartiges. Die Bananenfinger beginnen sich nach oben zu krümmen. Sie wachsen der Sonne entgegen.



BANANENKUCHEN



Zutaten:

- 150 g Butter
- 160 g Zucker
- 3 Eier
- 3 Bananen
- 350g Weizenmehl
- 3 TI Backpulver
- ½ TI Salz
- das Innere von ½ Vanilleschote
- 100 g gehackte Haselnüsse
- 1/8 l Milch



Und so wird's gemacht:

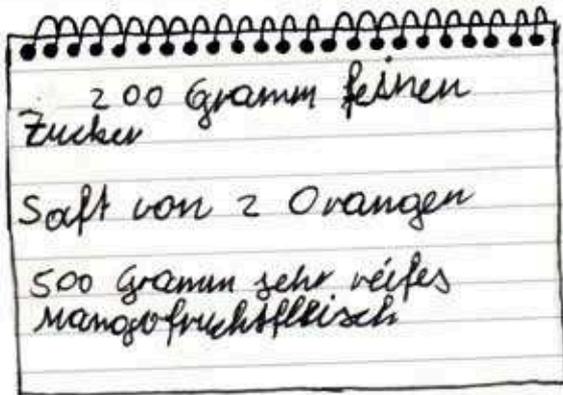
- Rühre die Butter und den Zucker schaumig und mische nach und nach die Eier unter
- Zerdrücke die geschälten Bananen mit einer Gabel und mische sie unter die Schaummasse
- Vermische das Mehl mit dem Backpulver, gib eine kleine Prise Salz hinzu und rühre alles mit den Haselnüssen und der Vanille abwechselnd mit der Milch unter den Teig
- Fülle den Teig in eine gefettete Kastenform
- Heize den Backofen auf 200 Grad vor und backe den Kuchen 50 Minuten auf der untersten Schiebeleiste





Früchtepüree aus Mango

Zutaten:



Und so wird's gemacht:

- Löse den Zucker in dem Orangensaft auf, rühre dabei fleißig
- Schneide das Mangofleisch in kleine Würfel
- Püriere das Mangofleisch mit dem Orangensaft in einem Mixer
- Fülle das Früchtepüree in kleine Becher und stelle es anschließend in den Tiefkühlschrank
- Nimm das Früchtepüree 10 Minuten bevor du es essen willst aus dem Kühlschrank heraus

Das ist ja ein
Fruchteis!

Fruchtwassereis-
lutscher sind in
Afrika beliebt. Sie
werden in kleinen
Plastikbeuteln
angeboten.
Es gibt sie in vielen
Farben.



afrikanische Ananasslimonade



Zutaten:

400 ml Ananassaft
 150 ml frisch gepresster
 Orangensaft
 50 ml frisch gepresster
 Limettensaft
 1 dicke Scheibe Ananas

Und so wird's gemacht:

- Miss den Ananassaft ab und gieße ihn in eine Kanne
- Gib den frisch Gepressten Orangensaft und den Limettensaft hinzu und vermische alles mit dem Kochlöffel
- Schneide die Schale der Ananasscheibe rundherum ab und entferne den harten Kern in der Mitte
- Schneide das Ananasfruchtfleisch in kleine Stücke, gib es in die Kanne und rühre alles gut um
- Lass die Limonade 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen.
- Vor dem Servieren schüttest du das Mineralwasser in den Krug und rührst nochmals alles gut um

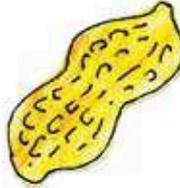


Im heißen Afrika sind
 Erfrischungsgetränke
 immer gesüßt!



Erdnussskrokant

Zutaten:



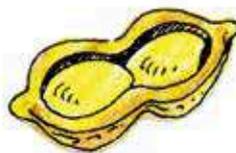
400 Gramm gesalzene Erdnüsse
150 Gramm Akazienhonig
öl

Und so wird's gemacht:

- Heize den Backofen auf 210 Grad vor
- Verteile die Erdnüsse auf das Backblech und röste sie 5 Minuten im heißen Backofen
- Fülle den Honig in einen kleinen Topf und lass ihn bei schwacher Hitze 10 Minuten leicht kochen
- Sobald er fest wird, kannst du die gerösteten Erdnüsse in den Topf schütten und alles sehr gut mit einem Holzlöffel verrühren (Das ist anstrengend)
- Wenn alle Erdnüsse mit Honig überzogen sind, kannst du die Masse auf ein leicht eingeöltes Blech gießen und glatt streichen
- Lass den Krokant etwas hart werden und breche ihn dann in kleine Stücke

Erdnuss-Nougat

Zutaten:



250 g Erdnüsse
250 g Cashewkerne
375 g Zucker
einige Tropfen Zitronensaft

Zubereitung:

- Hacke die Erdnüsse und die Cashewkerne klein
- Lass den Zucker mit dem Zitronensaft in einer Pfanne schmelzen bis er braun ist
- Gib die Erdnüsse hinzu und verrühre alles mit einem Holzlöffel
- Verteile die Masse auf einem gefetteten Blech
- Rolle sie mit einer eingeölkten Flasche glatt
- Schneide die warme Masse in kleine Vierecke und lasse sie einen Tag trocknen

Kokosnuss-Erdnuss-Gebäck

Zutaten:

200 Gramm Zucker
 150 Gramm gehackte Erdnüsse
 150 Gramm Kokosnussflocken
 2 EL Akazienblütenhonig
 2 EL Limettensaft, weichen Butter

Und so wird's gemacht:

- Röste die Erdnüsse in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze hellbraun
- Erhitze einen Kochtopf bei mittlerer Temperatur
- Streue den Zucker löffelweise ein und lasse ihn flüssig werden bis er hellbraun ist
- Rühre jetzt Erdnüsse, Kokosflocken, Honig, und Limettensaft mit einem Holzlöffel in die Masse
- Streiche die Masse auf ein mit Butter bepinseltes Backblech und lasse sie etwas abkühlen
- Schneide mit dem Messer kleine Vierecke aus und lasse die Plätzchen einen Tag lang trocknen





Nina kiu !
Ich habe Durst!



Nina jaa!
Ich habe Hunger!



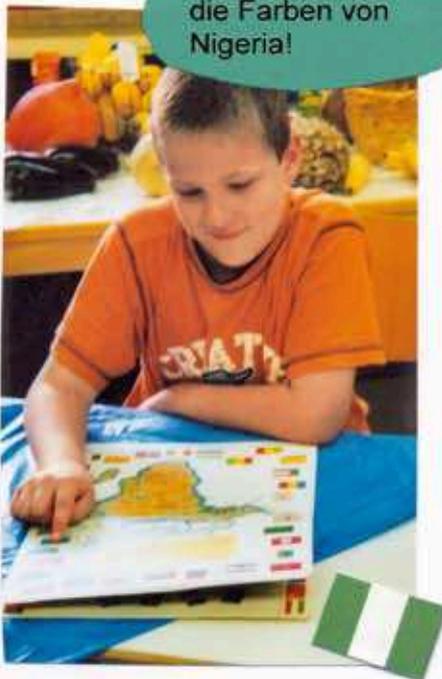


Das Afrika-Flaggen- Puzzle gefällt mir!



Wo ist Angola?

Grün und weiß sind die Farben von Nigeria!



Ich habe Kongo gefunden.





Unsere kulinarische Reise geht weiter. Daniels Mutter möchte uns zeigen, wie es in ihrem Heimatland schmeckt. Auf der Karte entdecken wir, dass der Iran gar nicht so weit von Nordafrika entfernt ist.



Kwaheri !

Auf Wiedersehen
Afrika!



Meine Eltern kommen
aus dem Iran!

سلام علیکم

Guten Tag!



In der iranischen Küche werden viele milde Gewürze und duftende Kräuter verwendet. Das langsame Kochen ist bei der Zubereitung der Speisen sehr wichtig, damit sich die Aromen mit allen Zutaten verbinden können.



Wie das duftet!



Typisches Hauptnahrungsmittel ist der **Reis**. Er wird auf eine ganz besondere Art zubereitet: nämlich gedämpft. Das dauert ziemlich lange. Der Reis bekommt dabei eine knusprige Kruste, die *Tahdig* genannt wird und ganz toll schmeckt.





SABZI POLOU

Kräuterreis

Zutaten:

- 3 Tassen Basmati-Reis
- 500 Gramm frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Koriander)
- 1 Knolle Knoblauch
- ½ TL Safran gemahlen
- ¼ TL Zimt
- Salz
- Öl



Und so wird's gemacht:

- Wasche den Reis mehrmals und lasse ihn in einer Schüssel mit kaltem Wasser und einem TL Salz 25 Minuten einweichen
- Wasche die Kräuter, schüttele sie trocken, zupfe die Blättchen ab und schneide sie zusammen mit dem Knoblauch klein
- Fülle 3 Liter Wasser in einen großen Topf und erhitze es, gib zum Schluss noch 1 EL Salz hinein
- Gieße den Reis ab und schütte ihn in das kochende Wasser, lass ihn 7 Minuten sprudelnd kochen
- Schütte jetzt die Kräuter dazu und rühre alles gut um
- Gieße den Kräuterreis in ein Sieb, rüttele an dem Sieb damit möglichst viel Wasser abfließen kann
- Stelle den leeren Topf zurück auf die Herdplatte (mittlere Hitze) und gib Öl hinein bis der Boden bedeckt ist
- Gib jetzt ½ Tasse Wasser hinzu und warte bis alles kocht
- Rühre den Safran ein und gib noch etwas Salz hinzu
- Fülle den Kräuterreis in den Topf, bestreue ihn mit Zimt und verteile noch 2 EL Öl und ¼ Tasse Wasser darüber
- Bohre jetzt mit dem Kochlöffelstiel 5 tiefe Löcher in den Reis
- Nach 10 Minuten dampft der Reis, schalte den Herd auf die niedrigste Stufe und wickle ein Küchentuch um den Deckel
- Es dauert noch 80 Minuten dann ist der Reis fertig und am Boden des Topfes ist eine goldbraune Kruste entstanden
- Jetzt kannst du den Reis wie ein Kuchen mit der Kruste nach oben auf eine Platte stürzen! Lass dir dabei helfen!



KUKU SABZI

Kräuteromelett

Zutaten:

- 400 Gramm frische Kräuter (Schnittlauch, glatte Petersilie, Dill, Koriander)
- 1-2 EL Berberitzen 
- 8 Eier
- 1 EL Mehl
- 6 Walnusshälften grob gehackt
- Salz
- Öl

Und so wird's gemacht:

- Wasche die Kräuter und schüttele sie anschließend trocken
- Zupfe alle Blättchen von den Stielen ab und hacke sie ganz fein
- Spüle die Berberitzenbeeren in einem Sieb kalt ab und lasse sie dann gut abtropfen
- Schlage die Eier auf und gib sie in eine Schüssel
- Schlage sie mit dem Mehl so lange, bis ein gleichmäßiger Brei entstanden ist
- Füge jetzt die Kräuter und das Salz zu den Eiern und schlage alles 10 Minuten weiter
- Rühre jetzt die Berberitzenbeeren mit den Walnüssen kurz unter
- Erhitze etwas Öl in einer beschichteten Pfanne und gieße die Eiermasse hinein
- Lege den Deckel auf und lasse alles bei schwacher Hitze 30 Minuten bräunen
- Die Eiermasse geht in der Pfanne auf, so dass der Kuku fast wie ein Kuchen aussieht
- Um den Kuku auf der anderen Seite zu bräunen, musst du nach 30 Minuten den Deckel abnehmen und einen Teller auf den Kuku legen
- Jetzt kannst du mit Hilfe die Pfanne umdrehen
- Lasse den Kuku mit der angebratenen Seite nach oben vorsichtig zurück in die Pfanne gleiten
- Lasse ihn weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt fertig backen
- Seiviere ihn mit Joghurt und Fladenbrot



SALAD - E SHIRAZI

(Tomaten-Gurken-Salat)

Zutaten:

- 1 Salatgurke
- 2 Tomaten
- 1 Schalotte (kleine Zwiebel)
- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer



Und so wird's gemacht:

- Schäle die Gurke und schneide sie in kleine Würfel
- Wasche die Tomaten und schneide sie in kleine Würfel
- Schäle die Schalotte und schneide sie in kleine Würfel
- Fülle alles in eine Schüssel
- Rühre jetzt eine Salatsoße aus Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer an
- Gieße die Soße über den Tomaten-Gurken-Salat und lasse den Salat 30 Minuten ziehen





MIRZAGHASEMI

Eier-Auberginen-Mus

Zutaten:

- 5-6 kleine Auberginen (etwa 600 g)
- 1 Knolle Knoblauch
- ½ TL Kurkuma
- 4 Eier
- Salz
- Öl



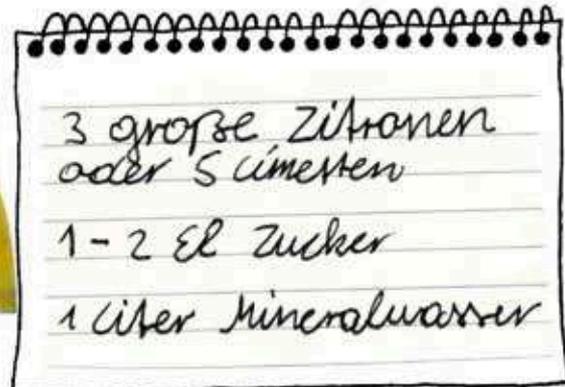
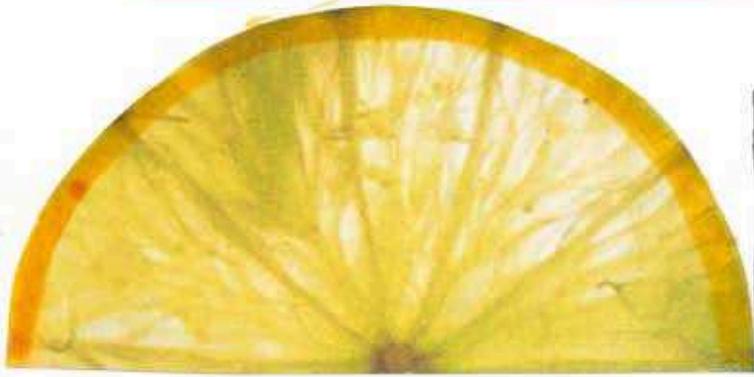
Und so wird's gemacht:

- Heize den Backofen auf 200 Grad vor
- Wasche die Auberginen und steche alle mit einer Gabel mehrmals ein
- Grille die Auberginen im Ofen, warte bis die Schale dunkel wird und sich etwas vom Fleisch löst
- Nimm die heißen Auberginen aus dem Backofen und lass sie abkühlen
- Löse die ganze Schale ab
- Schäle die Knoblauchzehen und hacke sie sehr fein
- Brate den Knoblauch in einer Pfanne mit Öl leicht an und bestreue ihn mit Kurkuma
- Gib jetzt die Auberginen dazu und warte bis die Flüssigkeit verdampft ist, zwischendurch musst du rühren
- Jetzt kannst du die Eier in einem Teller aufschlagen, salzen und kräftig verrühren
- Bohre mit dem Kochlöffelstiel ein handtellergroßes Loch in die Auberginenmasse, gieße etwas Öl hinein, warte bis es heiß ist und schütte dann die Eier hinein
- Warte einen Moment und rühre dann alles gut um
- Lass das Auberginen-Mus noch einige Minuten in der Panne braten
- Serviere es dann mit Fladenbrot



Zitronenlimonade

Limonadenrezept aus dem Iran



Und so wird's gemacht:

- Presse die Zitronen (Limetten) aus und gieße den Saft in einen Krug
- Rühre den Zucker ein und rühre alles gut um
- Gieße zum Schluss das kalte Mineralwasser hinzu



Im Iran nimmt man gerne Limetten statt Zitronen. Die kleinen, grünen Früchte schmecken intensiver.



شربت آب لیمو



SHARBAT - E ÄBLIMU
Zitronenlimonade



Auf Wiedersehen!

مداخفا



سالاد شیرازی

SÄLÄD - E SHIRÄZI
Tomaten-Gurken-Salat

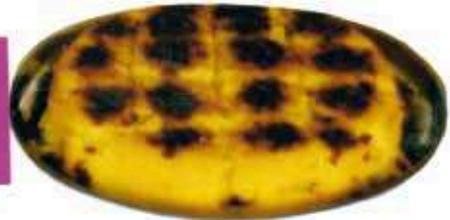


صیرزا قاسمی

MIRZÄGHÄSEMI
(Eier-Auberginen-Mus)

TAH Chin
(Reiskuchen mit Huhn und Joghurt)

تاجین



SABZI POLOU
(Kräuterreis)

سبزی پلو

کوکو سبزی

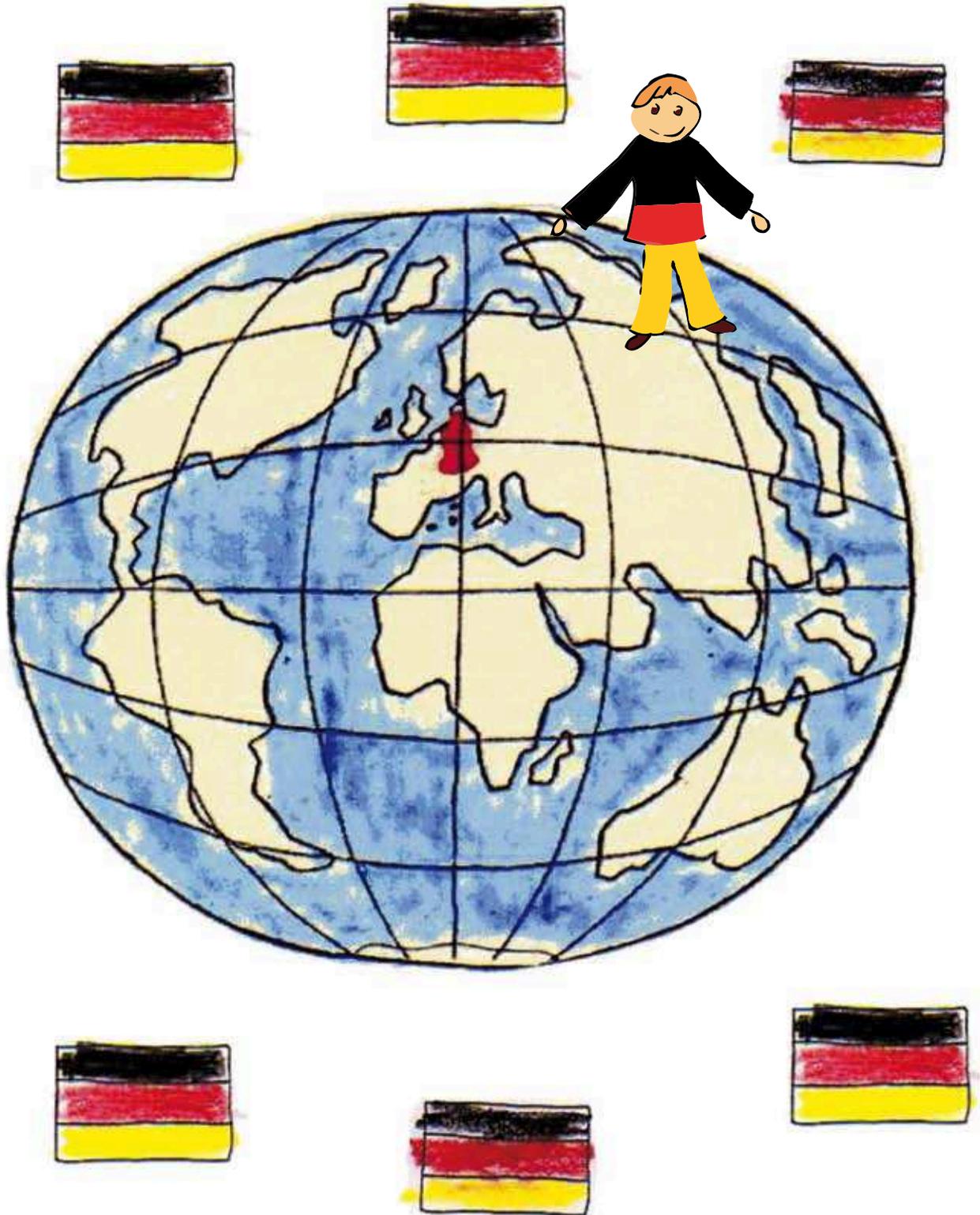
KUKU SABZI
(Kräuteromlett)







Deutschland





Deutschland

- 1. • Norddeutscher Zwetschkuchen
- 2. • Butter -S



- 2. • Milos-Sovak-Brot
- Halver Hahn
- Sauerkraut - Törtchen



- 4. • Berliner Buletten
- Ostdeutsche Kartoffelsuppe



- Sowie weitere ausgesuchte Rezepte:
- Nussecken
 - Marmeladen



- 3. • Gugelhupf
- Gemüsewähe



Länder-Steckbrief

Das ist
viel zu
lernen!



Einwohner/Länder:

Deutschland ist mit rund 82,6 Millionen Einwohnern das bevölkerungsreichste Land Europas. Unser Staat besteht aus 16 Bundesländern. Unsere Schule liegt in NRW.

Größe:

Unser Staat ist 357.022 Quadratkilometer groß und hat 9 Nachbarstaaten: Polen, Dänemark, Niederlande, Belgien, Luxemburg, Frankreich, Schweiz, Österreich, Tschechien.

Klima:

Bei uns herrscht gemäßigtes mitteleuropäisches Klima, häufig wechselt das Wetter mit vorwiegend westlicher Windrichtung.

Hauptstadt:

Unsere Hauptstadt heißt Berlin. Unsere Landeshauptstadt heißt Düsseldorf.



Berlin



Düsseldorf

Seen, Flüsse und Gebirge:

Die größten Seen sind Bodensee und Müritzsee. Die höchsten Berge heißen Zugspitze und Höllentalspitze. Der Rhein und die Elbe sind die wichtigsten Flüsse.

Sehenswürdigkeiten:

Deutschland hat ganz viele Sehenswürdigkeiten zu bieten, unter anderem die beiden Frauenkirchen (in München und Dresden) und natürlich unseren Kölner Dom.



München



Dresden



Berühmte Menschen:

Deutschland wird als das Land der Dichter und Denker bezeichnet (von Goethe bis Kant). Berühmte Komponisten waren z.B. Bach und Beethoven. Heutige Berühmtheiten sind z.B. Michael Schumacher (Rennfahrer) und Franz Beckenbauer (DFB-Chef) sowie der Papst Benedikt XVI.

Besonderheiten:

In Deutschland gibt es mehrere hundert Brotsorten, viel Sauerkraut, viele Kartoffeln und beim Essen oft Mineralwasser.



In den Gärten Deutschlands gibt es etwa 20 Millionen Gartenzwerge.



„Typisch deutsch“



Laut Umfrage der Zeitschrift „Eltern Family“ unter 9- bis 19-jährigen SchülerInnen ergab sich folgende Rangfolge:

1. Bier (34 %)



2. Bock-, Curry-, Weiß- oder Bratwurst (32%)



3. Sauerkraut (25 %)



4. Kartoffelgerichte wie Bratkartoffeln oder Pommes (19 %).



5. Fußball.



Kinder der Projektgruppe nannten als typisch deutsch:

1. Kartoffeln, 2. Bier, 3. Sauerkraut, 4. Würstchen.



Andere Europäer halten uns für **ordentlich, fleißig, zuverlässig und gesellig.**



Die Amerikaner halten Deutsche für **sehr freizügig.**



Die Chinesen halten Deutsche für **langsam.**





Wir benutzen Servietten

Beim Essen unterhalten wir uns

Wir trinken nicht

Tisch-



Wir essen gemeinsam



Sitzen

Wir wackeln nicht am Tisch



Viele Menschen bieten vor dem Essen



Wir schmatzen nicht

Wir sprechen nicht mit vollem Mund



Geografische Lage der Speisen





Fotos unserer Speisen am Schulfest



**Lieblingsnascherei
aller kleinen und großen Kinder**





Norden

und

Süden





Butter-S

Zutaten (für etwa 80-90 Stück):



Zubereitung:

- Das Mehl mit Butter, Zucker, Eigelb und der abgeriebenen Zitronenschale zu einem glatten Teig verkneten.
- Den Teig einwickeln und mindestens zwei Stunden kühl stellen. Dann auf der bemehlten Arbeitsfläche aus dem Teig knapp fingerdicke Rollen formen.
- Die Rollen in 10-12 cm lange Stücke schneiden, aus jedem Stück ein „S“ formen und über Nacht trocknen lassen.
- Am nächsten Tag das Gebäck mit dem leicht aufgeschlagenen Eiweiß bestreichen und mit dem Hagelzucker oder den Mandelblättchen bestreuen.
- Die Butter-S auf gefettete Backbleche legen und im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad in 10 Minuten hellgelb backen.



Das sind unsere Lieblingsplätzchen!!!



Die Butter-S waren als erstes auf dem Schulfest weg!!!



Zwetschgenkuchen

Zutaten:

1 Päckchen Hefe
 125 g Butter
 150 g Zucker
 500 g Mehl
 125 g angewärmte Milch
 1 Ei
 3 Pfund Pflaumen

250 g Mehl
 200 g Butter
 200 g Zucker
 1 Päckchen Vanillezucker
 100 g Mandeln

Zubereitung:

- Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken.
- Die Hefe hineinbröckeln und etwas warme Milch hinzugeben.
- Die Hefe an einem warmen Ort 10 Minuten gehen lassen.
- Butter, Ei, Zucker und restliche Milch hinzugeben und das Ganze zu einem Teig verkneten. Den Teig an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
- Den Teig auf einem Backblech dünn ausrollen.
- Die Pflaumen sternförmig einschneiden und auf den Teig schichten.
- Für die Streusel das Mehl, Butter, Zucker, Vanillezucker und Mandeln verkneten und locker zu Streuseln verarbeiten. Die Streusel über die Pflaumen geben.
- Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 1 Stunde backen.

Die **Zwetschge** ist eine **Unterart der Pflaume** und ist **mehr oval** statt rundlich wie die Pflaume. Außerdem hat die Zwetschge eine **dunkelblaue** Farbe.

Alles ist richtig:
 Zwetschge, Zwetschke und
 und Zwetsche!!!



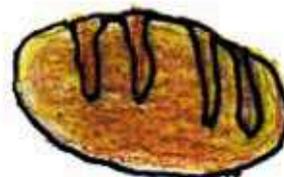
Die **Mirabelle** ist ebenfalls eine **Unterart der Pflaume** und wird auch **gelbe Zwetschge** genannt.

In Österreich wird generell jede Pflaumenart als „Zwetschke“ bezeichnet.



Milos - Slowak - Brot

Zutaten:



Zubereitung:

- Buchweizenmehl, Dinkelmehl und Salz vermischen. Frische Hefe in lauwarmem Wasser auflösen. Obstessig zufügen und verrühren.
- Sesamsamen, Sonnenblumenkerne und Leinsamen unter das Mehl mischen. Flüssigkeit zur Mehlmischung geben und Teig gut durchkneten. Evtl. noch etwas Wasser zufügen, bis ein dickflüssiger Brei entsteht.
- Eine normale Kastenform einfetten, mit groben Haferflocken ausstreuen und Brotteig einfüllen.
- Das Buchweizen-Körner-Brot der Länge nach einschneiden, mit Wasser bepinseln.
- Buchweizen-Körner-Brot in den kalten Ofen schieben. Auf der 2. Schiene von unten bei 200° Umluft oder 220° Ober-/Unterhitze ca. 60 Minuten backen.

Halver Hahn



Zubereitung:

- Roggenbrötchen halbieren, beide Hälften mit Butter beschmieren.
- Mit der daumendicken Käsescheibe belegen.
- Nach Geschmack mit Senf und etwas Petersilie servieren.





Sauerkraut-Törtchen

Zutaten:

1 Packung Tiefkühlblätterteig
1 kleine Möhre
1 kleine Stange Porree
2 Ei Butter
250 g Sauerkraut
Salz
schwarzer Pfeffer
100 ml trockener Weißwein



Zubereitung:

- Den Blätterteig auftauen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- Die Möhre waschen und fein raspeln. Den Porree waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden.
- Das Sauerkraut mit einer Gabel auflockern und zugeben. Salzen und Pfeffern.
- Den Wein dazugießen. Die Mischung zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten dünsten.
- Die Teigplatten halbieren. In jede Vertiefung der Muffinform ein Teigquadrat so einlegen, dass ein 1 Zentimeter hoher Rand überstehen bleibt.
- Je 1 EL Füllung hineingeben. Die Teigspitzen oben zusammenfallen. Das Ei verquirlen und die Törtchen damit bestreichen.
- Die Muffinform in den Backofen stellen und die Sauerkrauttörtchen 20-25 Minuten backen.



Kräuter-Dipp

300 g Joghurt
150 g saure Sahne
1 Ei gehackte Petersilie
1 Ei Schnittlauchröllchen
Paprikapulver
Salz
schwarzer Pfeffer

- Den Joghurt mit der sauren Sahne glatt rühren.
- Petersilie und Schnittlauch untermischen.
- würzen mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer.



Gugelhupf

Zutaten:



Eine **Prise** ist so viel, wie du zwischen zwei Finger nehmen kannst!!

Zubereitung:

- Aus allen Zutaten einen Rührteig herstellen.
- Den Teig in eine gebutterte und mit Semmelbröseln ausgestreute Gugelhupfform füllen.
- Bei 180°C den Teig 60 Minuten im Backofen backen.

WIE SCHREIBT MAN RICHTIG:

Guggelhupf?

Guglhupf?

Gugelhupf?

Guglhupf, Gugelhupf aber auch Gugelhupf ist richtig!



Gemüsewähe

Zutaten:

250 g Vollkornmehl
1 TL Salz
150 ml Wasser
100 ml Maiskeimöl

150 ml Gemüsebrühe
300 g Möhren
300 g Brokkoli
1 rote Paprika
150 g Maiskörner

2 Eier
200 ml Sahne
3 EL geriebener Hartkäse
Salz, gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

- Mehl und Salz in einer Schüssel mischen und eine Vertiefung formen.
- Wasser aufkochen und beiseite stellen, Öl dazugießen, mit dem Stabmixer kurz rühren; die Flüssigkeit wird milchig weiß.
- Die Flüssigkeit sofort in die Mehlvertiefung gießen, mit dem Teiglöffel zu einem Teig rühren, nicht kneten.
- Den Teig etwas auskühlen lassen, dann in eine eingefettete Form drücken, evtl. etwas den Rand hochziehen
- Der Teig kann sofort gebacken werden oder in den Kühlschrank gestellt werden.
- Möhren schälen und in Scheiben schneiden.
- Den Brokkoli in Röschen brechen.
- Paprika vierteln und in Streifen schneiden.
- Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- Die Gemüsebrühe erhitzen, Karotten, Brokkoli und Paprika zugeben und fünf Minuten köcheln lassen. (Die Flüssigkeit sollte ganz verdunsten, ansonsten abgießen und für eine Sauce verwenden).
- Alles abkühlen lassen und die Maiskörner untermischen.
- Die Eier mit der Sahne verrühren, den Käse unterheben,
- mit Salz und Pfeffer würzen.
- Das Gemüse auf den Teigboden verteilen und den Guss darübergießen.
- Die Wähe in der unteren Backofenhälfte bei 200 Grad ca. 35 Minuten backen.



WAS IST EINE WÄHE:

Im Süden sagt man zu **flachen Kuchen** Wähe (Mürbeteig, meist mit Gemüse- oder Käsebelag)



Olddeutsche Kartoffelsuppe



Zutaten:

8-10 Kartoffeln
 1 Bund Suppengemüse
 2 Maggi-Brühwürfel
 Salz
 Petersilie
 1 Liter Wasser

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen, klein schneiden (Größe ist egal), unter fließendem Wasser abwaschen und in einen Topf mit dem Wasser geben.
- Gemüse putzen (schälen), auch klein schneiden und waschen - und dann - alles in den Topf zu den Kartoffeln tun.
- Die beiden Brühwürfel hinein geben, eine Prise Salz dazu (das was zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger passt).
- Suppe zum Kochen bringen, ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze kochen (ruhig den Deckel draufmachen).
- Dann den Topf von der heißen Herdplatte nehmen. Mit einem Kartoffelstampfer oder einem Pürierstab alles zerkleinern, noch einmal abschmecken (mit Salz und Pfeffer).



Bei uns im Rheinland sagen wir: **Frikadellen**,

im Norden sagen die Leute **gehackter Molli**

und im Süden:
Fleischpflanzerl.

Berliner Buletten

- Die Zwiebel würfeln und leicht andünsten.
- Brötchen in Wasser einweichen und gut ausdrücken.
- Das Hackfleisch mit dem zerdrückten Brötchen, dem Ei, der Zwiebel und den Gewürzen gut mischen und daraus acht gleich große Kugeln formen.
- Die Kugeln etwas flach drücken und dann in heißem Butterschmalz auf beiden Seiten auf mittlerer Hitze braun und knusprig braten.



Nuss-Schnitten

Zutaten:



Zubereitung:

- Für den Belag alle Zutaten außer die Haselnüsse in einen Topf geben und 10-15 Minuten offen kochen.
- Dann die Haselnüsse hinzufügen.
- Für den Teig alle Zutaten verrühren.
- Den Teig auf einem gefetteten Blech ausrollen.
- Bei 210 Grad 10-12 Minuten abbacken.
- Dann Belag drauf geben und wiederum 10-12 Minuten backen.



Mein Tipp: Die Nuss-Schnitten sind lange haltbar und eignen sich auch als schönes Geschenk!





Kiwi - Apfel - Rum Marmelade



Zuerst haben wir die Äpfel in vier Teile geschnitten, entkernt und geschält. Dann haben wir die Kiwis geschält und in kleine Stücke geschnitten. Alle Früchte kamen nun in einen Topf, wurde mit dem Gelierzucker gemischt und zum Kochen gebracht. Zum Schluss gaben wir noch den Rum dazu. Schnell füllten wir die fertige Marmelade in Gläser, drückten sie zu und stellten sie auf den Deckel.



TIPP:

Nimm anstelle des Rums reichlich Zimt dann hast du eine leckere Winter-Marmelade !

Einige Kinder haben **Pfirsich-Cointreau- Marmelade** gekocht:

600 g Pfirsiche
600 g Gelierzucker
6 EL Cointreau



Deutschland

Ramon

MARVIN

MARCO

Nico

Viel Spaß beim Nachkochen!

Marcus



Jan

Hejvor

„Am besten haben mir die **Sauerkrauttörtchen** geschmeckt!“

Hoffentlich schmeckt es euch auch?!

„Den **Kräuter-Dipp** mag ich nicht!“

„Ich fand toll, dass ich viel **malen** konnte.“

Marvin

„Die **Nuss-Schnitten** sind auch richtige Weihnachtsplätzchen!“

Louisie

?!

„Das **Aufräumen** war doof.“

Marcel

christina

michelle

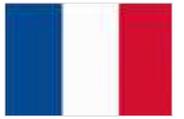
„Der **Gugelhupf** ist mein Lieblingskuchen!“

„Am schönsten war, wenn ich etwas **ausschlecken** konnte.“

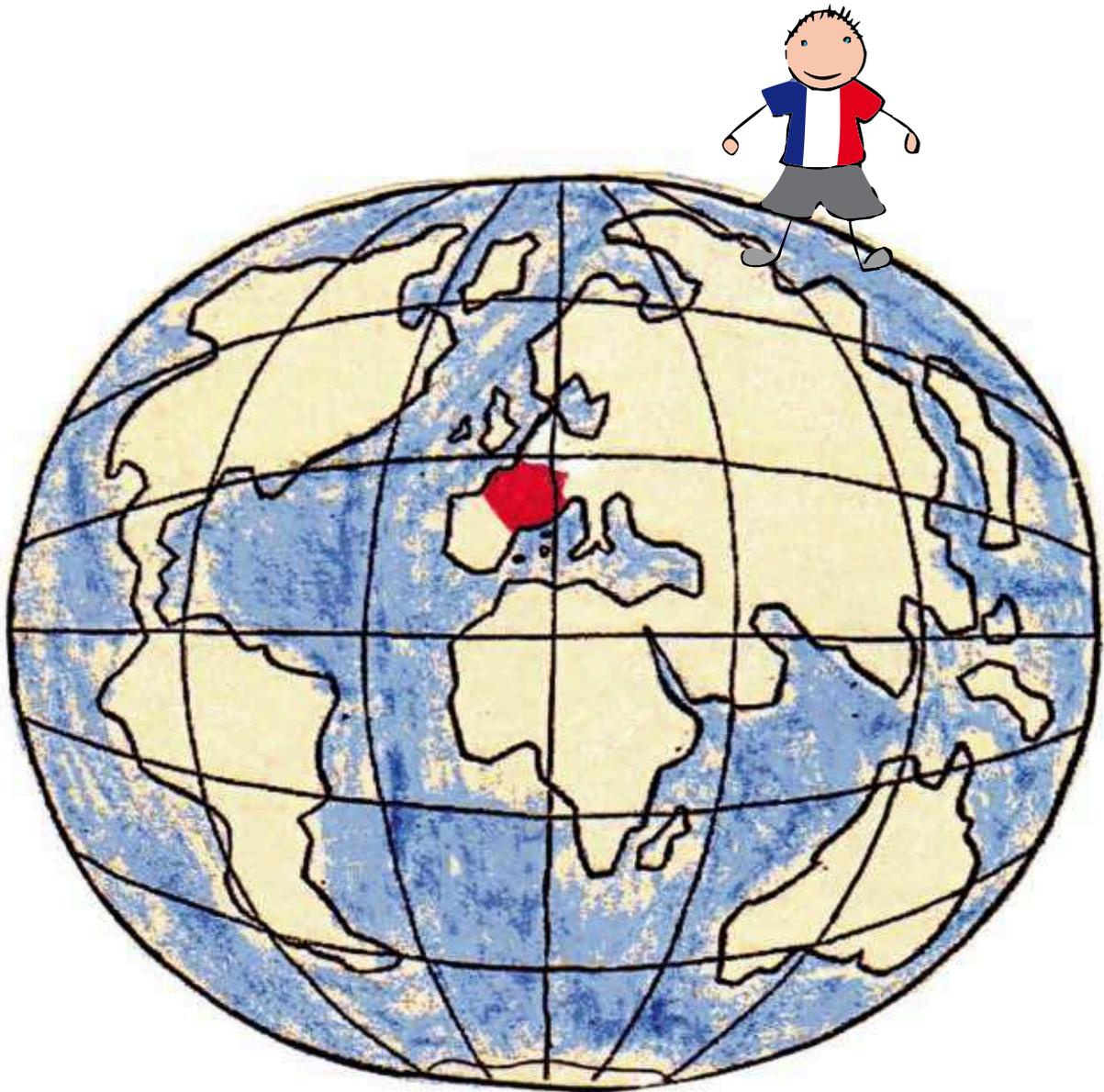
DOMENIK

„Das **Marmeladenkochen** fand ich am schönsten!“

SASCHA

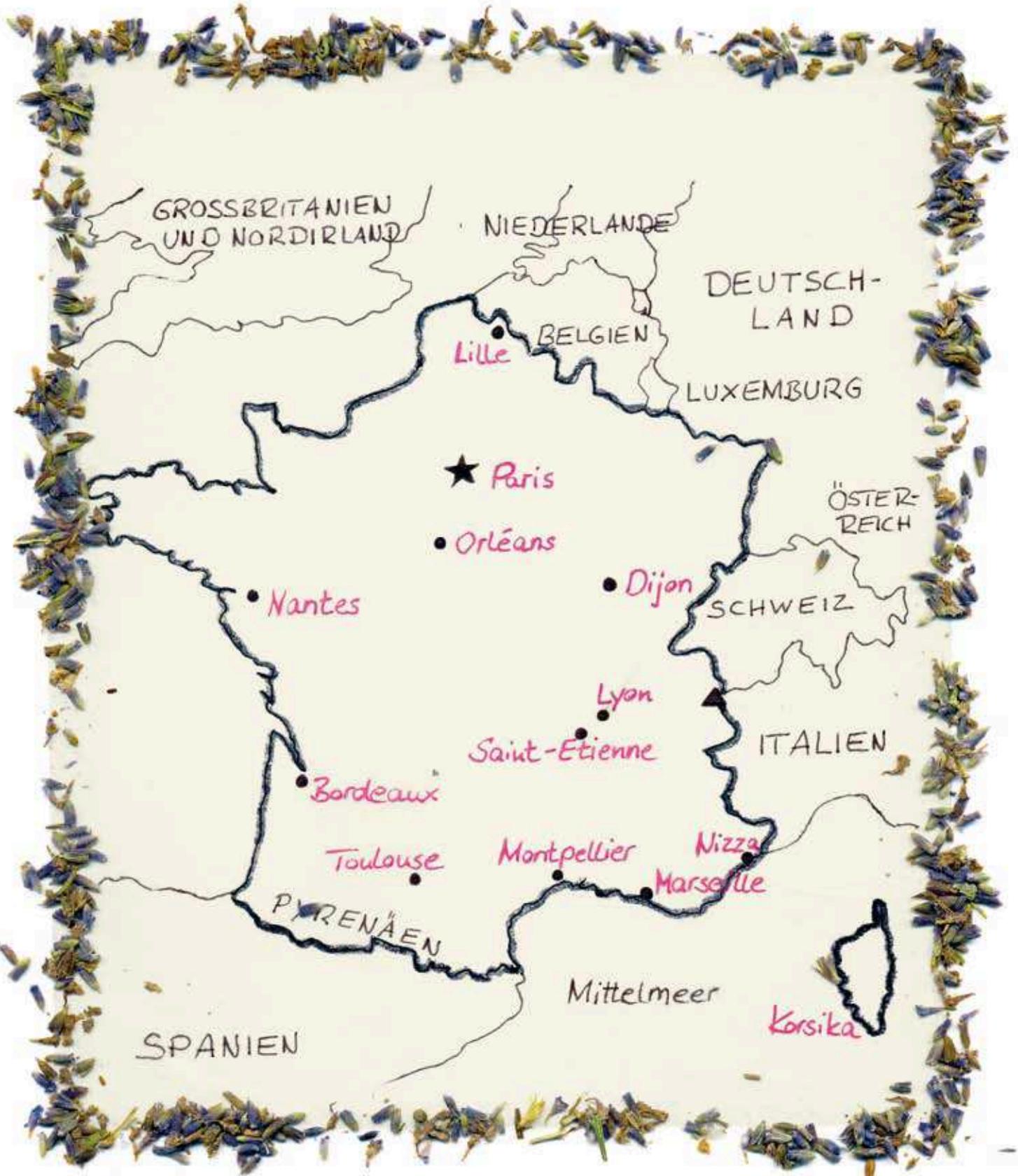


Frankreich





Die Landkarte von Frankreich





Länder-Steckbrief

Einwohner/Länder:

In Frankreich leben ca. 60,4 Millionen Einwohner. Frankreich hat die Form eines unregelmäßigen Sechsecks. Zu Frankreich gehört auch die Insel Korsika.

Größe:

Unser Staat ist 543.965 Quadratkilometer groß. Nachbarstaaten von Frankreich sind: Spanien, Italien, Schweiz, Deutschland, Luxemburg und Belgien.

Hauptstadt:

Unsere Hauptstadt heißt Paris. Sie ist der Mittelpunkt des Landes, hier lebt ein Fünftel der Bevölkerung.

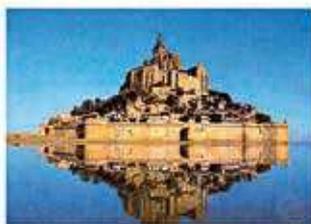
Flüsse und Gebirge:

Im Südosten Frankreichs (Alpen) liegt Europas höchster Berg, der 4807m hohe Montblanc. Die Berge der Pyrenäen bilden im Süden die natürliche Grenze. In Frankreich fließen vier größere Flüsse: die Seine, die Loire, die Rhone und die Garonne.

Sehenswürdigkeiten:



Eiffelturm



Mont Saint-Michel



Schloss Chambord

Berühmte Menschen:

Einer der berühmtesten Menschen Frankreichs ist Ludwig XIV. (1638 – 1715), der im Alter von fünf Jahren König Frankreichs wurde. Er ist bekannt als „der Sonnenkönig“. Auch ist Napoleon Bonaparte eine berühmte französische Persönlichkeit. Er ernannte sich 1804 zum Kaiser und eroberte in mehreren Kriegen die Nachbarländer.

Besonderheiten:

Frankreich ist bekannt für seine herrlichen Landschaften mit malerischen Dörfern und imposanten Schlösser. Ebenso ist die „haute cuisine“ (hohe Kochkunst) Frankreichs weit über dessen Grenzen bekannt und hat die internationale Küche entscheidend beeinflusst.



Typisch für Frankreich

Eiffelturm

Der Eiffelturm ist das Wahrzeichen Frankreichs. Er wurde 1889 erbaut und nach Gustave Eiffel benannt. Der Eiffelturm ist 300m hoch und Besucher können mit dem Aufzug bis zur höchsten Aussichtsplattform fahren.



TGV

Der TGV ist der schnellste Schnellzug der Welt. Auf bestimmten Streckenabschnitten fährt er mit einer Geschwindigkeit von bis zu 300 km/h.



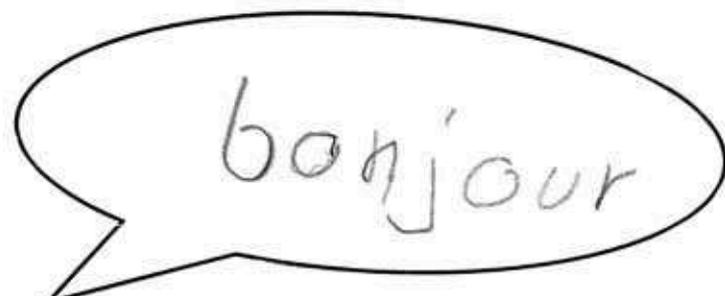
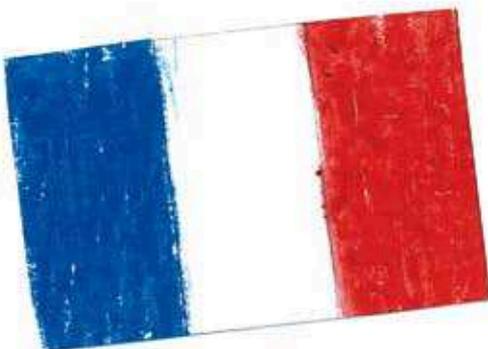
Radrennen

Im Jahre 1903 machten sich Radrennfahrer zum ersten Mal auf den Rundweg quer durch Frankreich. Heute ist die Tour de France das berühmteste Radrennen der Welt. Rund 3500 km legen die Radprofis innerhalb von knapp 3 Wochen zurück. Das Ziel der Tour de France liegt im Zentrum von Paris.



Flugzeuge und Wein

Frankreich ist ein hochindustrialisiertes Land, das Autos, Flugzeuge, Mode- und Lederwaren und Parfum herstellt. Doch auch die Landwirtschaft spielt eine große Rolle: Das Land ist weltweit einer der größten Weinproduzenten, französische Spezialitäten sind außerdem Käse oder Meeresfrüchte.





Frankreichs Kochkunst und Tischsitten



Hohe Kochkunst

Die Franzosen sind für ihre ideenreiche und feine Küche bekannt. Sie wird „Haute cuisine“ genannt. Jedes Essen ist ein Fest. Nicht umsonst heisst es deshalb, wir essen wie Gott in Frankreich, wenn wir es uns am Tisch richtig gut gehen lassen.

Frisch vom Markt

Wichtig ist den Franzosen, dass die Zutaten frisch sind. Sie kaufen oft auf dem Markt ein und haben ihren eigenen kleinen Kräutergarten auf dem Balkon oder im Garten. Denn ohne Estragon, Rosmarin und Thymian kommt die französische Küche nicht aus

Käse

*Französischer Käse ist in aller Welt bekannt.
Es gibt über 1000 verschiedene Sorten. Zu den bekanntesten gehören der Camembert, der Brie oder der Roquefort.*

Das Frühstück

Das Frühstück fällt entgegen der anderen Esskultur der Franzosen sehr dürftig aus. Das Frühstück hat auf Französisch keinen eigenen Namen und wird nur „kleines Mittagessen“ genannt. Es wird meist schnell eingenommen und besteht lediglich aus einem (Milch-) Kaffee, Croissants, Baguette und Marmelade. Dafür benutzen die Franzosen keinen Teller.

Mittag- und Abendessen

Mittag- und Abendessen fallen dafür reichhaltig aus und folgen einer bestimmten Reihenfolge der verschiedenen Speisen:

1. Apéritif
2. Les hors-d'oeuvres, amuse-gueule
3. Le plat (Hauptspeise, meistens Fleisch)
4. Le fromage (Käse)
5. Le dessert (Nachspeise)
6. Café oder digestif (Chikoin)



Das sind wir -
Die Frankreich-Gruppe



MAURICE
DOMINIK

Alex Raphael

SANDY Katha Lijer

ALEX
MELINA

Michael Schvarts

Katja Saskia



Französisches Baguette

Der Trick für Stangenweißbrot: erst kühl, dann warm gehen lassen

Zutaten:

150g Weizenmehl Type 812
¼ Würfel Hefe
1 TL Salz

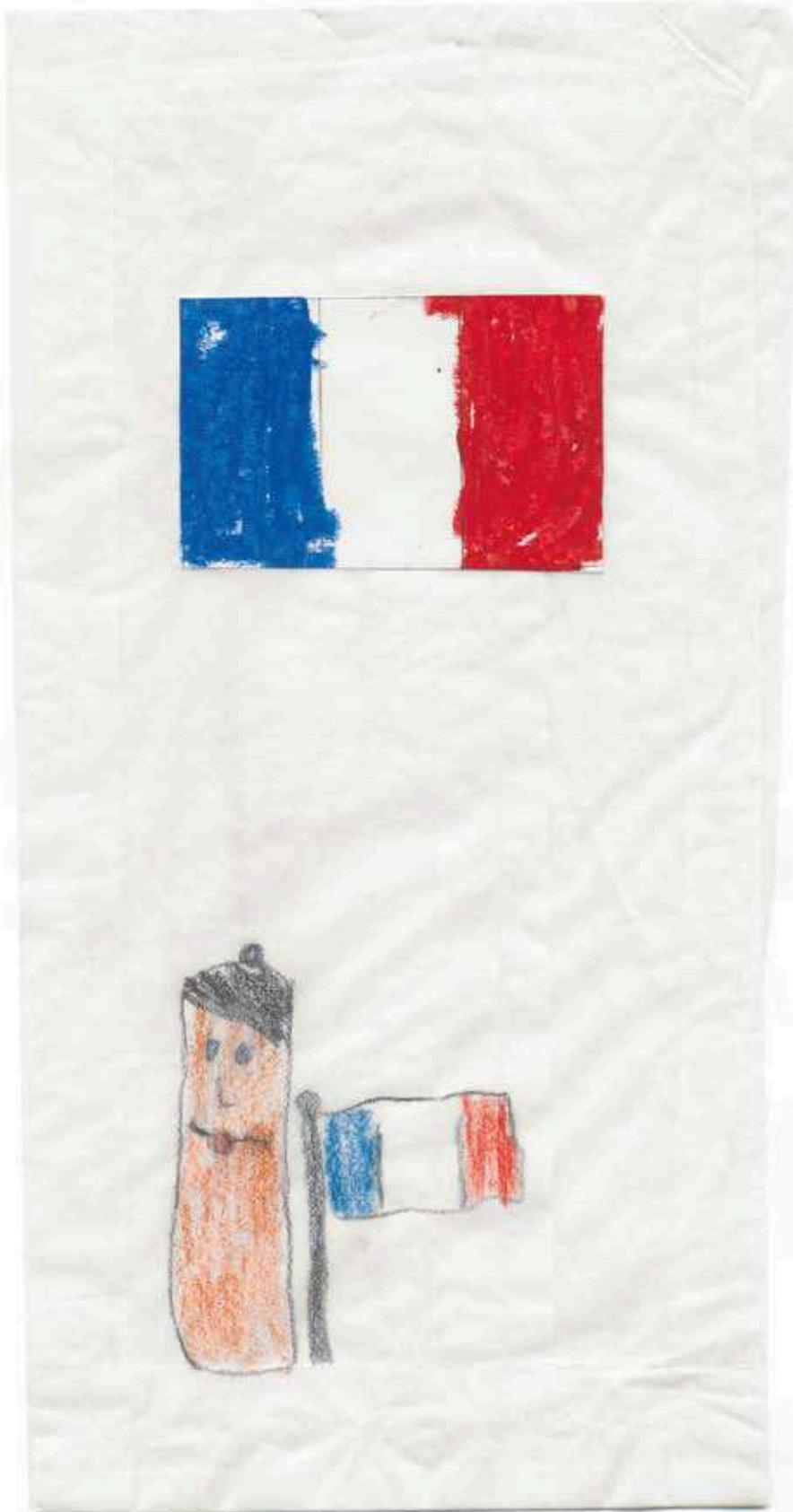
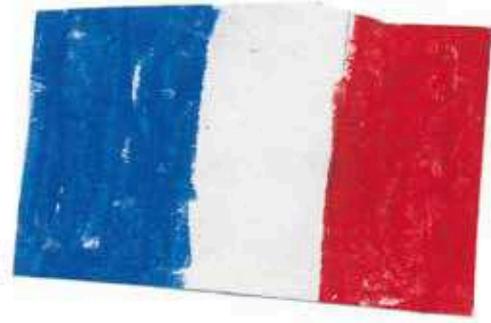
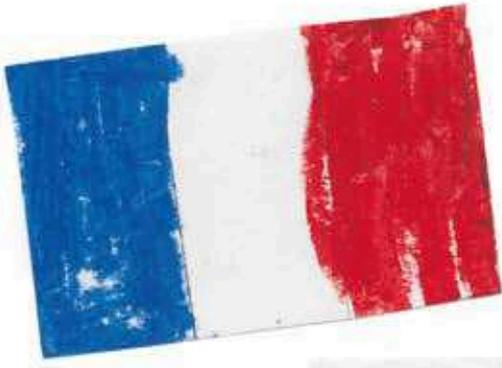
300g Weizenmehl Type 550
1 TL Zucker
Mehl zum Arbeiten



Zubereitung:

1. Mehl Type 812 in eine Schüssel füllen. Die Hefe in knapp 300ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit dem Salz unter das Mehl mischen und kräftig mit einem Rührlöffel schlagen. Die Schüssel fest zudecken und den Teig an einem kühlen Platz ca. 6 Std. gehen lassen, bis der Teig kräftig Schaum gebildet hat.
2. Nach und nach das Mehl Type 550 untermischen, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig 10 Minuten auf einer bemehlten Fläche kräftig kneten. Den Teig wieder in die Schüssel legen und zugedeckt 2 Std. an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Den Teig in zwei Stücke teilen, diesen zu Kugeln formen und auf einer bemehlten Fläche zu Rollen formen.
4. Ein Backblech dünn mit Mehl bestreuen und die Baguettes mit Abstand darauf legen. Ein angefeuchtetes Tuch darüber legen und die Brote nochmals warm gut 1 Std. gehen lassen, bis sie doppelt so dick geworden sind.
5. Backofen auf 250 Grad vorheizen. Den Zucker mit 75 ml Wasser verrühren. Die Brote schräg 3-mal tief einschneiden. Die Baguettes in ca. 20 Minuten mittelbraun backen, dabei ab und zu Wasser in den Ofen und auf die Brote sprühen. Nach ca. 10 Minuten die Brote mit dem Zuckerwasser bestreichen, damit die Kruste knusprig wird. Baguettes aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.







Schokoladen - Baisers

Bis zu 1 Woche im Voraus backen. In einem luftdichten Behälter bei Zimmertemperatur aufbewahren.

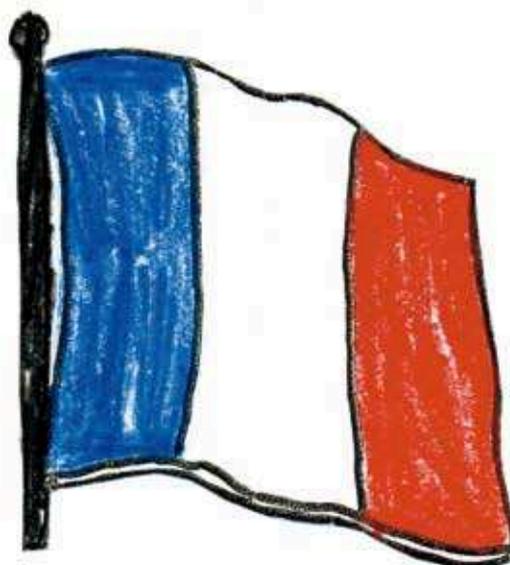
Zutaten:

2 Eiweiß
125g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
Zartbitter – Kuvertüre
Kakaopulver



Zubereitung:

1. Das Eiweiß in eine große, saubere Schüssel geben und steif schlagen, bis weiche Spitzen entstehen.
2. Nach und nach langsam den Zucker und den Vanillezucker hinzufügen.
3. Weiterrühren, bis das Eiweiß steif und glänzend ist.
4. Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.
5. Einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle mit der Eiweißmasse füllen. 40 Baiser- Rosetten auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech spritzen.
6. Die Baisers 1 Std. backen, bis sie knusprig und trocken sind. Vollständig abkühlen lassen und vom Blech nehmen.
7. Die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen. Die flachen Enden der Baisers in die Kuvertüre tauchen und jeweils zwei Baisers zusammendrücken.
8. Die Schokoladen – Baisers in Papierförmchen legen und mit Kakaopulver bestäuben.





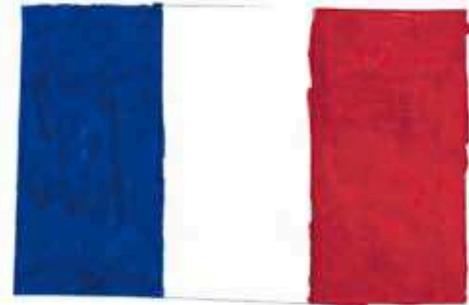
Confiture de grosseilles (Johannisbeermarmelade)

Zutaten:

1 kg Johannisbeeren,

1 kg Einmachzucker,

1 EL Zitronensäure,



Zubereitung:

Zunächst wäscht man die Johannis-
beeren ab, wäscht sie und gibt sie in

einen Topf. Man gibt den Zucker dazu,

kocht das Ganze ab und lässt es unter

ständiger Rühren 10 Minuten kochen. Am Ende

gibt man die Zitronensäure hinzu. Zum Schluss fü-

llt man die Marmelade heiß in Gläser und versch-
ließen diese luftdicht.



Französischer Schokoladenkuchen

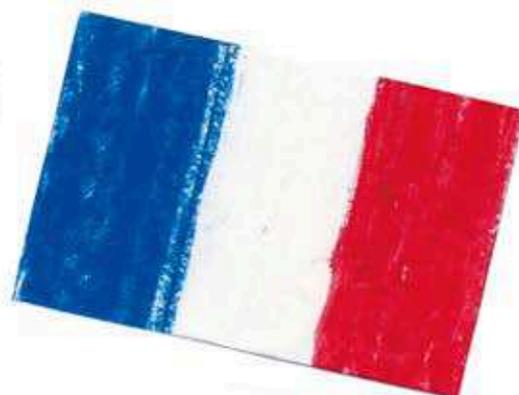
Zutaten (für 4 Personen):

150g Butter
200g 70% Bitterschokolade
150g Zucker

100g gemahlene Mandeln
2EL Mehl

Zubereitung:

1. Die Butter mit der Schokolade zusammen in einem Topf schmelzen lassen.
2. Die Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz und 50g Zucker steif schlagen.
3. Das Eigelb mit dem restlichen Zucker solange rühren, bis es eine feste, helle Masse geworden ist. Die Schokoladenbutter langsam hinzufügen.
4. Anschließend die gemahlene Mandeln und das Mehl unterrühren. Zuletzt das Eiweiß portionsweise vorsichtig unterheben.
5. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Durchmesser 22 cm) füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der untersten Schiene 15 Minuten backen.
6. Danach ein Blatt Backpapier auf den Kuchen legen und weitere 15 Minuten backen.
7. Den noch warmen Kuchen mit Puderzucker bestäuben und in der Form auskühlen lassen





Petit Fours



Petit Fours wurden vor über 200 Jahren zum ersten Mal in Frankreich serviert. Es gehörte zum guten Ton, Besuchern oder Gästen zum Kaffeeklatsch die kleinste Form einer leckeren Torte oder eines Kuchens anzubieten.

Der Name „Petit Fours“ bedeutet etwa kleiner Ofen. Der Name stammt daher, dass die erste Petit Fours in sehr kleinen Öfen gebacken wurden. Letztendlich hat man sie als kleine Stückchen oder Kleingebäck bezeichnet.

Petit Fours werden in zwei Varianten zubereitet, glasiert oder unglasiert. Zu den glasierten Petit Fours gehören aus Biskuitteig geformte oder ausgestochene Kekse, die unterschiedlich gefüllt werden können und dann mit Schokoladen- oder Zuckerglasuren garniert werden. Zu den beliebtesten Füllungen gehören Cremes unterschiedlicher Geschmacksrichtungen und Marzipan. Das Gebäck wird gerne zum Kaffee oder Tee angeboten.

Die trockenen Petit Fours sind Makronen, kleine Biskuits oder Blätterteiggebäck, die teilweise zwar gefüllt, jedoch nicht glasiert werden. Diese serviert man zu Eis, Cremedesserts oder Obstsalat.

Die süßen Kuchenminiaturen gibt es heute in vielen Konditoreien, Kaffeehäusern und Restaurants, nicht nur in Frankreich. Die Vielfalt der Formen, Zutaten und Farben sind für das Auge und den Gaumen ein Genuss.

Beim Backen der Petit Fours sind der eigenen Kreativität keine Grenzen gesetzt! Das Ausprobieren der Rezepte oder die Erschaffung eigener, neuer Varianten ist also ein Versuch wert!





Petit Fours

Marzipan - Früchte Petit Fours

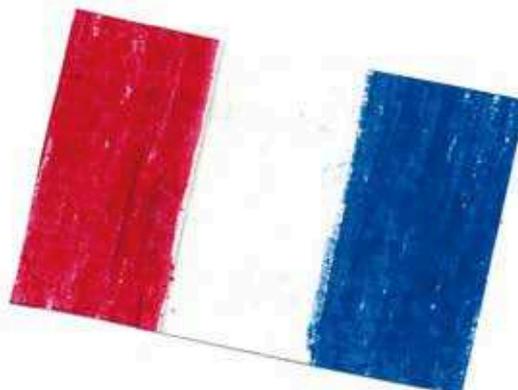
Zutaten (ergibt 10 Stück):

4 Eier
4EL heißes Wasser
5 EL Weizenmehl
5EL Speisestärke
50g Zucker
½ TL Backpulver

1 Päckchen Marzipanrohmasse
Kirschkonfitüre
kandierte Früchte
dunkle Kuvertüre

Zubereitung:

1. Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Eier trennen.
2. Das Eiweiß steif schlagen. Das Eigelb mit dem Zucker und dem Wasser zu einer glatten Masse verrühren. Vorsichtig mit dem geschlagenen Eiweiß vermischen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 15 Minuten backen. Kuchen auskühlen lassen.
4. Den Kuchen in drei gleiche Streifen schneiden. Auf dem untersten Streifen die Marzipanrohmasse gleichmäßig verteilen und mit dem zweiten Kuchenstreifen bedecken. Diesen mit der Kirschkonfitüre bestreichen und mit dem dritten Kuchenstreifen bedecken. Aus dem Kuchen ca. 10 kleine Petit Fours schneiden.
5. Die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und von der Mitte aus auf den Petit Fours verteilen. Petit Fours zum Schluss mit den kandierten Früchten verzieren.





Petit Fours

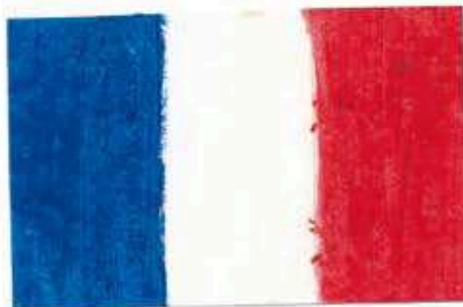
Schoko -Vanille Petit Fours

Zutaten (ergibt 10 Stück):

150g gemahlene Mandeln	1 Päckchen Vanillepudding
150g Mehl	1 Eigelb
150g Puderzucker	¼ Tafel Zartbitterschokolade
100g Margarine	½ TL Kakao
1 Eigelb	2 EL lauwarmes Wasser
1 TL Zimt	2 EL Puderzucker
1 gestrichener TL Backpulver	

Zubereitung:

1. Gemahlene Mandeln, Mehl, Puderzucker, Margarine, 1 Eigelb, Zimt und Backpulver zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und Kreise ausstechen.
2. Die Kreise auf ein gefettetes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad so lange backen, bis sie eine goldene Farbe erreicht haben. Die Kekse auskühlen lassen.
3. Den Pudding nach den Angaben auf der Packung zubereiten und auskühlen lassen. Dabei gelegentlich umrühren und mit dem Eigelb zu einer glatten Masse verrühren.
4. Die Schokolade reiben und mit dem Kakao, dem Wasser und dem Puderzucker im Wasserbad erhitzen.
5. Die abgekühlten Kekse mit der Vanillecreme bestreichen und mit der Schokoladenbutter überziehen. Die Petit Fours mit einer halben Mandel oder Walnuss verzieren.





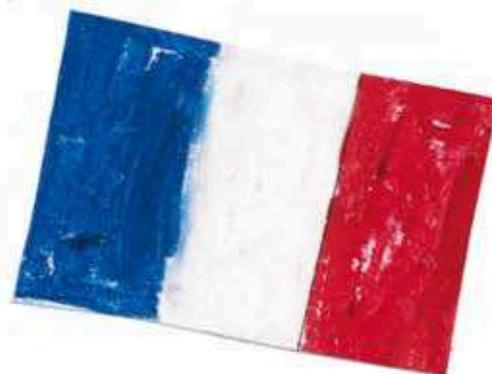
Potage Parmentier (Französische Kartoffelsuppe)

Zutaten (für 4 Personen):

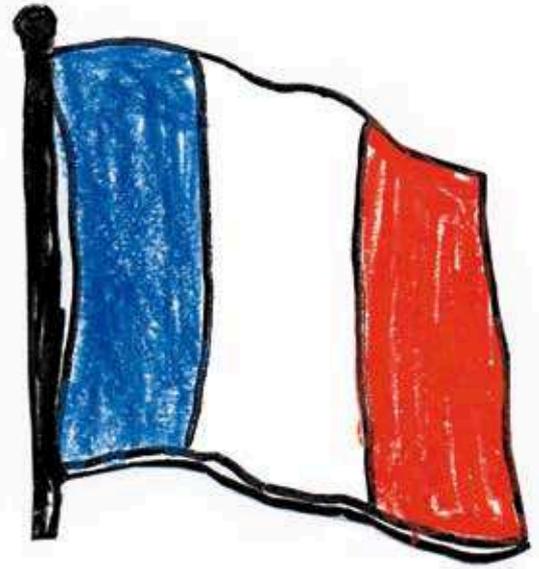
3 mittelgroße Stangen Lauch	¼ l Milch
500g Kartoffeln	3 Ei Sahne
75g Butter	weißer Pfeffer
1l Fleischbrühe	Salz

Zubereitung:

1. Den Lauch putzen und die grünen, harten Blattspitzen großzügig abschneiden. Den Lauch in feine Ringe schneiden und diese waschen.
2. Die Kartoffeln schälen und würfeln.
3. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen und den Lauch darin anschwitzen. Die Kartoffeln zufügen und mit der Fleischbrühe auffüllen. Alles bei mittlerer Hitze 30 Minuten kochen lassen.
4. Die Milch und die Sahne zugießen und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Weißbrot in Würfel schneiden und mit der restlichen Butter in einer Pfanne goldgelb rösten.
6. Die Suppe in Teller füllen und mit den Brotwürfeln anrichten.



Die Suppe wurde nach dem berühmten Apotheker Auguste Parmentier benannt, der die Kartoffeln in seinem Land populär machte.



Wir hatten alle viel Spaß.

Auch unsere Lehrer...





Griechenland





Griechenlandkarte



Griechenland ist ein schönes Land, in dem man gut Urlaub machen kann. Es gibt fast immer gutes Wetter, viel Sonne, das schöne Meer und leckeres Essen. Meine Mutter kommt aus Griechenland. Sie hilft uns in der Projektwoche beim Kochen. *Cecilia*

Meine Mutter stammt aus dem Norden von Griechenland, aus Kavala. Wir essen zu Hause gerne griechisch und ich habe einige Dinge (Bücher, Spiele etc.) für die Projektwoche mitgebracht. *Cornelia*

Ich esse gerne Gyros-Pitta. Das war mein Koch-Vorschlag, auf den Frau Werning eingegangen ist. Mein Vater ist Grieche und hat noch viele Verwandte in Griechenland.

Nick



Länder-Steckbrief



Einwohner/Länder:

In Griechenland leben 10,4 Millionen Menschen. Das Land ist in 10 Regionen und 51 Regierungsbezirke eingeteilt. Griechenland besteht aus dem Festland, der Halbinsel Peloponnes und zirka 2000 Inseln, von denen Kreta die größte ist.

Größe:

Die Fläche Griechenlands beträgt rund 132.000 Quadratkilometer und grenzt an die Länder Albanien, Bulgarien, Makedonien und die Türkei.

Klima:

In Griechenland ist das Klima nicht überall gleich. An der Mittelmeerküste und auf den griechischen Inseln herrscht mediterranes Klima, das heißt, die Winter sind mild und regenreich, die Sommer heiß und trocken. In den Gebirgen schneit es aber sogar im Winter!

Hauptstadt:

Athen ist die Hauptstadt von Griechenland.



Seen, Flüsse und Gebirge:

Der größte See ist der Trichonios-See und der längste Fluss der Evros (480 Kilometer). Der höchste Berg der Mytikas (2917 Meter hoch).

Sehenswürdigkeiten: Akropolis und ganz viele andere alte Tempel!

Berühmte Menschen:

- viele bekannte Dichter und Philosophen aus der griechischen Antike, z.B: Sokrates, Platon und Aristoteles
- der bekannteste Schriftsteller ist Nikos Kazantzakis („Alexis Sorbas“)
- Schauspielerin Melina Mercouri und den Sänger Mikis Theodorakis

Besonderheiten:

In Griechenland gibt es

- den Sirtaki und andere Tänze
- viele Götter und Göttinnen, z.B. Zeus
- Gyros, Souflaki, Ouzo und Raki





Projektgruppe „Griechenland“



Wie man sieht, hatten wir in der Gruppe zusammen viel Spaß beim Kochen, Essen und den anderen Aktivitäten in der Projekt-Woche. Es waren dabei:

se doch UP

DANIEL

Cornelia

ARISTON

KASSIN

Feyzo

DANIEL

Celine

Nick



Hallo bzw. *jassu!*
Auf den nächsten Seiten
findet ihr einige Rezepte und
Hinweise zum griechischen
Essen. Viel Spaß beim
Lesen und gutes Gelingen,
wenn ihr es selbst
ausprobiert. Guten Appetit
oder *kali orexi!*

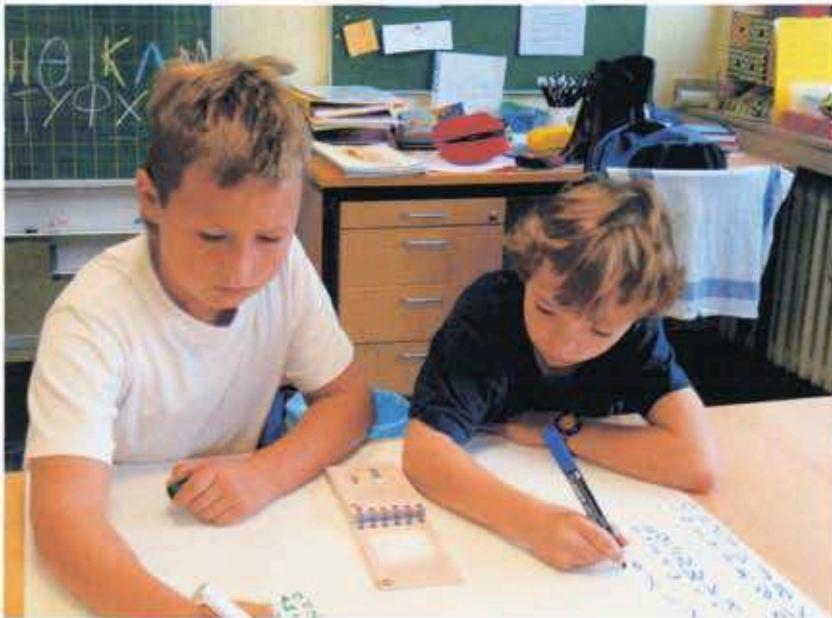
Tischsitten

Griechen essen gerne gesellig und ausgiebig in einer großen Runde im Freundes- und Verwandtenkreis. Man trifft sich bei Tisch auch zum Gedankenaustausch und zum Verweilen in netter, entspannter Atmosphäre. Vorspeisen und Salate kommen anfangs für alle gemeinsam auf den Tisch. Auch die Hauptgerichte werden zusammen bestellt, so dass jeder auch die Möglichkeit hat, von verschiedenen Dingen zu probieren. Den Nachtisch spendiert oft der Wirt, für Kinder ist dies Kuchen, Obst, Halva o.ä., für die erwachsenen Gäste zusätzlich ein Ouzo oder Raki.

Ähnlich wie bei uns ist es auch in Griechenland nicht üblich, Reste auf dem Teller zu lassen und aufzustehen, bevor alle fertig sind. Kinder sind in griechischen Tavernen immer gerne gesehen!



Die Griechen haben eine Schrift, die von keinem anderen Volk der Erde geschrieben wird. Die meisten Buchstaben sehen anders aus als bei uns. Wir haben griechische Buchstaben und die Namen einiger Gerichte in griechischer Schrift geschrieben.



A α ι λ ρ ρ β ε κ κ σ ο
Δ σ μ μ γ γ υ υ
ζ ζ ε ε χ χ η η ω ω ψ ψ
θ υ π π ο ω

A α ι λ ρ ρ
β ε κ κ σ ο
Δ σ λ λ τ τ
ε ε ν ν φ φ
ζ ζ ε ε χ χ
θ υ π π ο ω





Gyros, Tzaziki und Bauernsalat

Das ist das Wunsessen der Projektgruppe gewesen!

Wir haben es trotz bescheidener Kochmöglichkeiten in der Außenstelle der Schule geschafft, dieses Gericht herzustellen.



So einen tollen Gyrosspieß hatten wir leider nicht!

Bauernsalat schmeckt (fast) jedem!



Tzaziki auch!



Kleiner kulinarischer Sprachführer

Ich habe Hunger.	Pinao.
Ich habe Durst.	Dipsao.
Ich bin satt.	Xortassa.
Das ist sehr lecker.	Ine poli nostimo.
Das mag ich nicht.	Den mu aressi.





Spinattaschen aus Kreta



Zutaten:

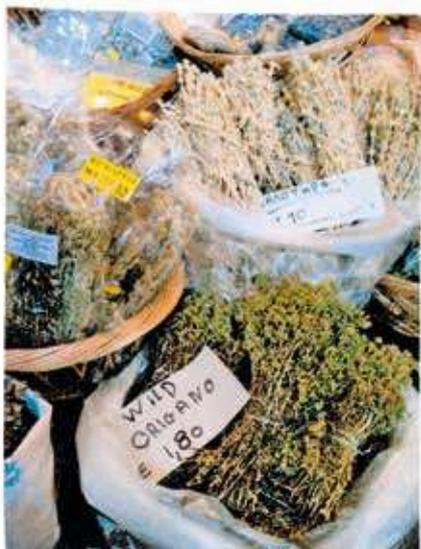
- 250g Feta - Käse
- 200g TK - Blätterteig
- 500g frischer Spinat
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Ei
- Pfeffer, Salz, Oregano
- 2 EL Olivenöl
- 1 Eiweiß zum Bestreichen

Zubereitung:

- Den Feta-Käse klein bröseln und den Blätterteig auftauen lassen.
- Den Spinat von den Stielen befreien und sehr klein schneiden.
- Die Frühlingszwiebeln schälen und reiben.
- Käse, Spinat und Frühlingszwiebeln mit dem Ei, Pfeffer, Salz und Oregano in einer Schüssel verrühren.
- Olivenöl untermischen.
- Blätterteig zu Vierecken formen und Spinatfüllung darauf geben. Eine Seite des Teigblattes überklappen und zudrücken.
- Mit Eigelb bestreichen, damit sie goldbraun werden.

Backzeit:

15-20 Minuten bei 220° im Umluftherd.
Guten Appetit und viel Spaß beim Ausprobieren!





Hackfleischbällchen

- Κεφτεδες -

Diese köstlich schmeckenden Hackfleischbällchen kann man heiß oder kalt servieren.



Wie wird es gemacht?



Zubereitung:

- Weißbrot einweichen.
- Zwiebeln schälen und feinhacken.
- Hackfleisch mit den Gewürzen, Eiern, Zitronensaft und Olivenöl vermengen.
- Den Teig 30 Minuten lang im Kühlschrank ruhen lassen.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen.
- Aus dem Hackfleischteig kleine Bällchen formen und diese in Mehl wenden.
- Von allen Seiten ca. 15 Minuten braun braten.

Hackfleischbällchen Kefedes
was brauchen wir dazu?

2 Zwiebeln

500g Hackfleisch

2 EL frisch gehackte Petersilie

1 TL frisch gehackte Minze

1 EL Zitronensaft oder Orzo

2 Eier

2 TL Olivenöl

Salz und Pfeffer, ggf. Mehl





Mandelplätzchen



Zutaten:

- 200g weiche Butter
- 150g Zucker
- 1P. Vanillezucker
- 1EL Ouzo
- 2 Eier
- Salz
- 375g Mehl
- 125g Mandeln (gemahlen)
- 250g Puderzucker





Wie machen wir es?

Zubereitung:

- Butter und Zucker schaumig rühren
- Vanillezucker, Ouzo, Eier und Salz hinzufügen
- Mehl sieben, Mandeln dazugeben und gründlich verrühren
- Zugedeckt ca. 20 Minuten im Kühlschrank stehen lassen
- Teig zu einer Rolle formen und pflaumengroße Stücke abnehmen
- diese zu ovalen Plätzchen formen
- auf das gefettete Backblech setzen und abbacken
- die noch warmen Plätzchen in reichlich Puderzucker wenden

Backzeit:

20 Minuten bei 180 ° im vorgeheizten Backofen. Kala orexi!

In der Projektwoche haben wir die Mandelplätzchen mit Sesamhonig, den wir selbst gemischt haben, gegessen. Das hat sehr lecker geschmeckt!!





Ιασσου!

Die Projektwoche hat uns viel Spaß gemacht!
Das Essen war lecker und wir haben viele Kleinigkeiten, auch Obst, Joghurt und typische Süßigkeiten aus Griechenland probiert.
Über die Lebensgewohnheiten der Griechen haben wir interessante Dinge erfahren!
Kalimera, jassu, jassu!
Guten Tag, auf Wiedersehen!

Καλημέρα!

Χαίρετε!





indien



Willkommen
in Indien





Länder-Steckbrief: Indien

Lage:

Indien liegt auf dem Kontinent **Asien** und ist ein sehr großes Land. Es leben dort über eine Milliarde Menschen. Im Süden ist Indien umgeben von dem **Indischen Ozean**. Im Norden reicht das Land bis in das **Himalaja-Gebirge** hinein. Dort befindet sich auch der höchste Berg der Welt: **der Mount-Everest** (8872 m).

Hauptstadt:

Die Hauptstadt von Indien ist **Neu-Delhi**. Delhi und Neu-Delhi zusammen haben 17,8 Millionen Einwohner.

Wetter:

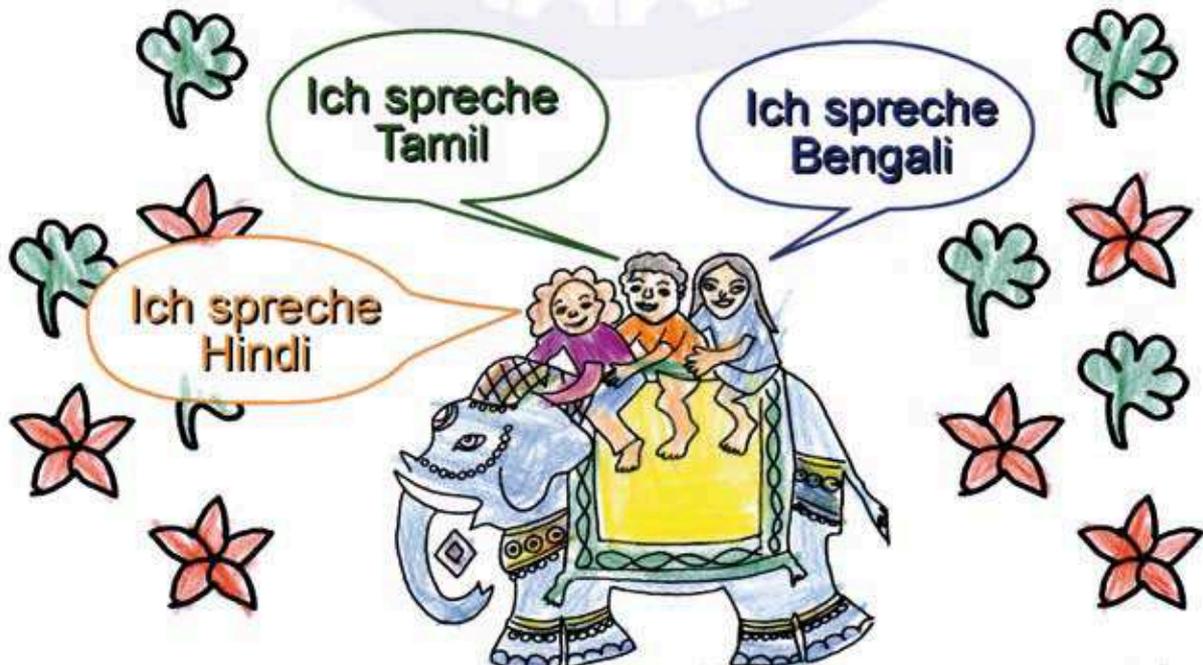
Das Wetter ist die meiste Zeit im Jahr sehr heiß und trocken.

Jeden Sommer regnet es von Juli bis September mehrere Wochen sehr stark. Dann stehen die Straßen unter Wasser.

Diese Zeit nennt man „**Monsun**“.

Sprachen:

In Indien werden ungefähr 150 verschiedene Sprachen und Dialekte gesprochen. Damit sich die Menschen verständigen können, sprechen viele Inder **Hindi** und **Englisch**.





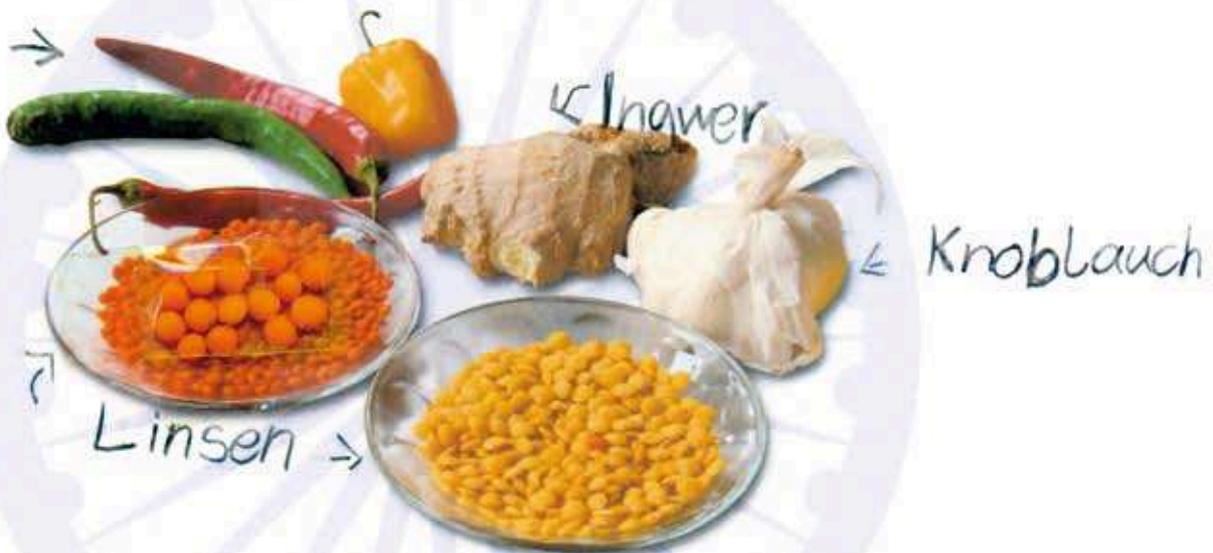
Die Küche in INDIEN

Die Küche ist in Indien der Mittelpunkt des Hauses. Ein Essen besteht immer aus mehreren Gerichten, die gleichzeitig in kleinen Schalen und auf Tellern auf einem großen Metalltablett – dem Thali - auf den Tisch kommen. Eine indische Mahlzeit kennt keinen Hauptgang. Jeder kann die Speisenfolge selbst zusammenstellen. Als Besteck werden Gabeln und Löffel gereicht, zum Teil wird aber auch mit den Händen gegessen.

Kühe sind in Indien heilig. Daher wird ihr Fleisch nicht gegessen. Inder, die vom Glauben her Hindus sind, essen gar kein Fleisch. Deshalb wird in Indien häufig ohne Fleisch, das heißt „vegetarisch“ gekocht. Außerdem ist Fleisch für viele Menschen zu teuer. **Reis, Brot, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte** sind die Hauptbestandteile der indischen Küche.

Die Verwendung von vielen verschiedenen **Kräutern** und **Gewürzen** ist das Hauptkennzeichen der indischen Küche. **Currys** sind Gewürzmischungen.

Chilis



Curry



Koriander



Kurkum





Indisches Chutney

Zutaten (für ca. 8 Einmachgläser)

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| ✎ 500 g Zucchini (oder Kürbis) | ✎ ein halber Liter Obstessig |
| ✎ 500 g Aprikosen | ✎ 3 Knoblauchzehen |
| ✎ 500 g Äpfel | ✎ 1 Chilischote (rot) |
| ✎ 500 g Zwiebeln | ✎ 1 Esslöffel geriebenen Ingwer |
| ✎ 500 g brauner Zucker (Kandiszucker) | ✎ 1 Teelöffel Salz |
| | ✎ 1 Teelöffel Paprikapulver |

Zubereitung:

1. Die **Äpfel** schälen, Kerne entfernen und klein schneiden.
2. Die Zucchini (oder den Kürbis) in kleine Stücke schneiden.
3. Die Kerne aus den **Aprikosen** nehmen und in kleine Stücke schneiden.
4. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** fein hacken. Die **Chilischote** entkernen und in sehr feine Stücke schneiden.
5. Alle Zutaten in einen Topf geben und mindestens **2 Stunden** einkochen. Ab und zu umrühren.
6. Wenn das Chutney eingedickt ist, heiß in Einmachgläser abfüllen. Die Gläser sofort verschließen.



**Chutney schmeckt
gut zu
Brot, Reis, Fisch
und Fleisch !**





Gurkenjoghurt: Raita

Zutaten

- 👉 1 Gurke
- 👉 1 Teelöffel Salz

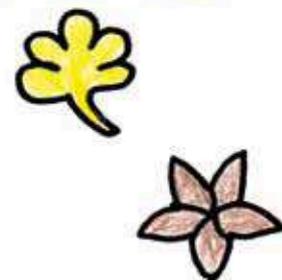
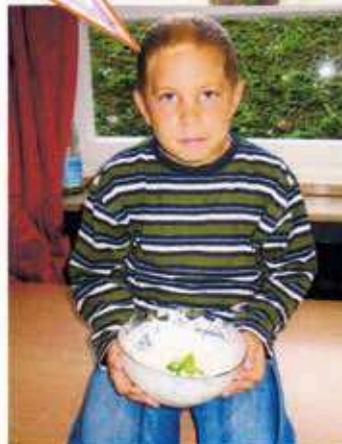
- 👉 50 g Naturjoghurt
- 👉 3 Teelöffel frische Minze

Zubereitung:

1. Zuerst die **Gurke** schälen, halbieren und die Kerne mit einem kleinen Löffel entfernen.
2. Danach die Gurke in **sehr kleine Stücke** schneiden.
3. Die Gurkenstücke mit **Joghurt** und dem **Salz** verrühren.
4. Zum Schluss die Blätter der **Minze** dazu geben.



Der Gurkenjoghurt
schmeckt gut zu
Brot, Reis und Gemüse!





Indische Brote



In Indien gibt es verschiedene Brotsorten, die entweder im Ofen gebacken oder in der Pfanne gebraten werden. Wir haben zwei verschiedene indische Brote ausprobiert. Sie sind beide einfach herzustellen und schmecken sehr gut zu Chutney und Gurken-Raita.



Roti

Zutaten

-  250 g Mehl
-  einen halben Teelöffel Backpulver
-  einen halben Teelöffel Salz

-  1/8 Liter Milch
-  60 g Butter

Zubereitung:

1. **60 g Butter** in einem Topf erhitzen. Den weißen Butterschaum mit einem Löffel abschöpfen.
2. Das **Mehl**, das **Backpulver** und das **Salz** in einer großen Schüssel vermischen. Eine Vertiefung in die Mitte drücken und **2 Esslöffel der zerlassenen Butter** und dann nach und nach **1/8 Liter Milch** mit einer Gabel einrühren.
3. Etwas Mehl auf die Tischplatte streuen und den Teig 5 bis 10 Minuten gut **kneten**.
4. Den Teig zu einer Rolle formen und diese in 8 gleich große Stücke teilen. Die Teigstücke zu kleinen **Kugeln** rollen und **30 Minuten stehen lassen**.
5. Danach die Teigkugeln zu Fladen ausrollen und mit zerlassener Butter einpinseln.
6. Zum Schluss die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Rotis von jeder Seite (bei mittlerer Hitze) 2-3 Minuten goldbraun **braten**





Indische Brote

Naan-Brot



Zutaten

- ✎ 1 Teelöffel Zucker
- ✎ 15 Gramm frische Hefe
- ✎ 150 ml warmes Wasser
- ✎ 170 g Mehl

- ✎ 1 großer Löffel flüssige Butter
- ✎ 1 Teelöffel Salz
- ✎ Butter zum Bestreichen
- ✎ Mohn- oder Sesamsamen (zum Bestreuen)

Zubereitung:

1. **Zucker** und **Hefe** in eine kleine Schüssel geben. Mit **warmen Wasser** verrühren, bis die Hefe sich auflöst. 10 Minuten warten.
2. Das **Mehl** in eine Schüssel geben. **Butter, Salz** und die flüssige **Hefe** dazu geben. Mit einem Holzlöffel zu einem Teig verrühren. Wenn es nötig ist, noch ein wenig Wasser dazu geben.
3. Ein wenig Mehl auf den Arbeitstisch streuen und den Teig gut **kneten**.
4. Den Brotteig in einer Schüssel zudecken und **1 bis 2 Stunden warten**.
5. Den Teig noch einmal gut kneten. Dann in 6 bis 8 Portionen teilen. Jede Portion zu einer Kugel formen und zu einem runden **Fladen** flach drücken.
6. Den Backofengrill auf höchste Stufe vorheizen. Die Brotfladen auf Backpapier legen, mit zerlassener **Butter** bestreichen und mit **Sesam- oder Mohnsamen** bestreuen.
7. Nun die Brotfladen **7-10 Minuten backen**.





Nachtsch

Kokosbällchen

Zutaten

👉 75 Gramm Butter

👉 200 Gramm Kokosraspeln

👉 180 Gramm Kondensmilch

👉 5 Teelöffel Zucker

Zubereitung:

1. In einem Topf die **Butter** unter ständigem Rühren bei geringer Hitze zerlassen.
2. Die **Kokosraspeln** hinzu fügen und gut umrühren.
3. Die **Kondensmilch** dazu geben und ca. 7-10 Minuten weiter rühren.
4. Den Topf vom Herd nehmen und die Kokosmasse **abkühlen** lassen.
5. Die Mischung zu **kleinen Bällchen** formen.
6. Die Kokosbällchen mit einem **Zahnstocher** aufspießen und servieren.





Nachtisch

Kokos-Bananen

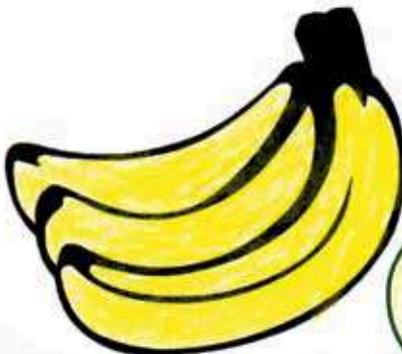
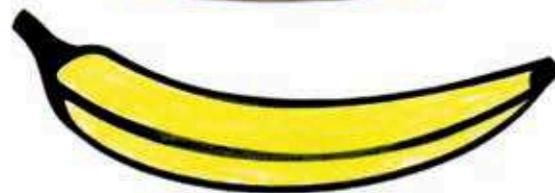
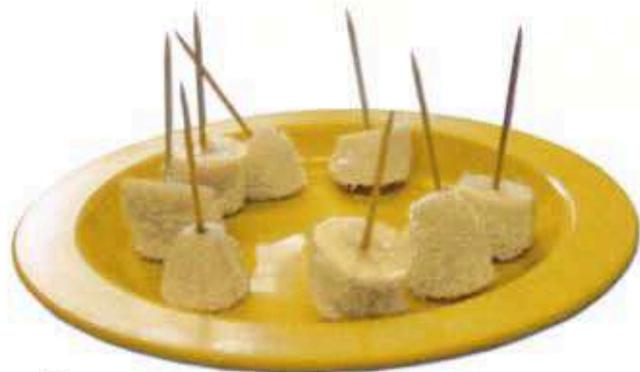
Zutaten

- 🍌 2 Bananen
- 🍌 1 Zitronensaft

🍌 Kokosflocken

Zubereitung:

1. Die **Bananen** schälen und in dicke Scheiben schneiden.
2. Diese in **Zitronensaft** eintunken und danach in **Kokosflocken** wenden.
3. Mit einem **Zahnstocher** aufspießen.



Kokos-Bananen
sind gesund
und lecker!





Mango-Lassi

Zutaten (für 4 Gläser)

- 🍵 250 g Natur-Joghurt
- 🍵 130 ml Milch
- 🍵 200 g Mangos (oder 130 g Mangopulp)
- 🍵 4 Teelöffel Zucker
- 🍵 1 Teelöffel Zitronensaft

Zubereitung:

1. Die **Mangos** schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Die **Milch**, den **Joghurt** und die **Mangostücke** im Mixer fein mixen.
Den Zitronensaft dazu geben.
3. Das Getränk kühl servieren. Im Kühlschrank ist das Getränk maximal 24 Stunden haltbar.

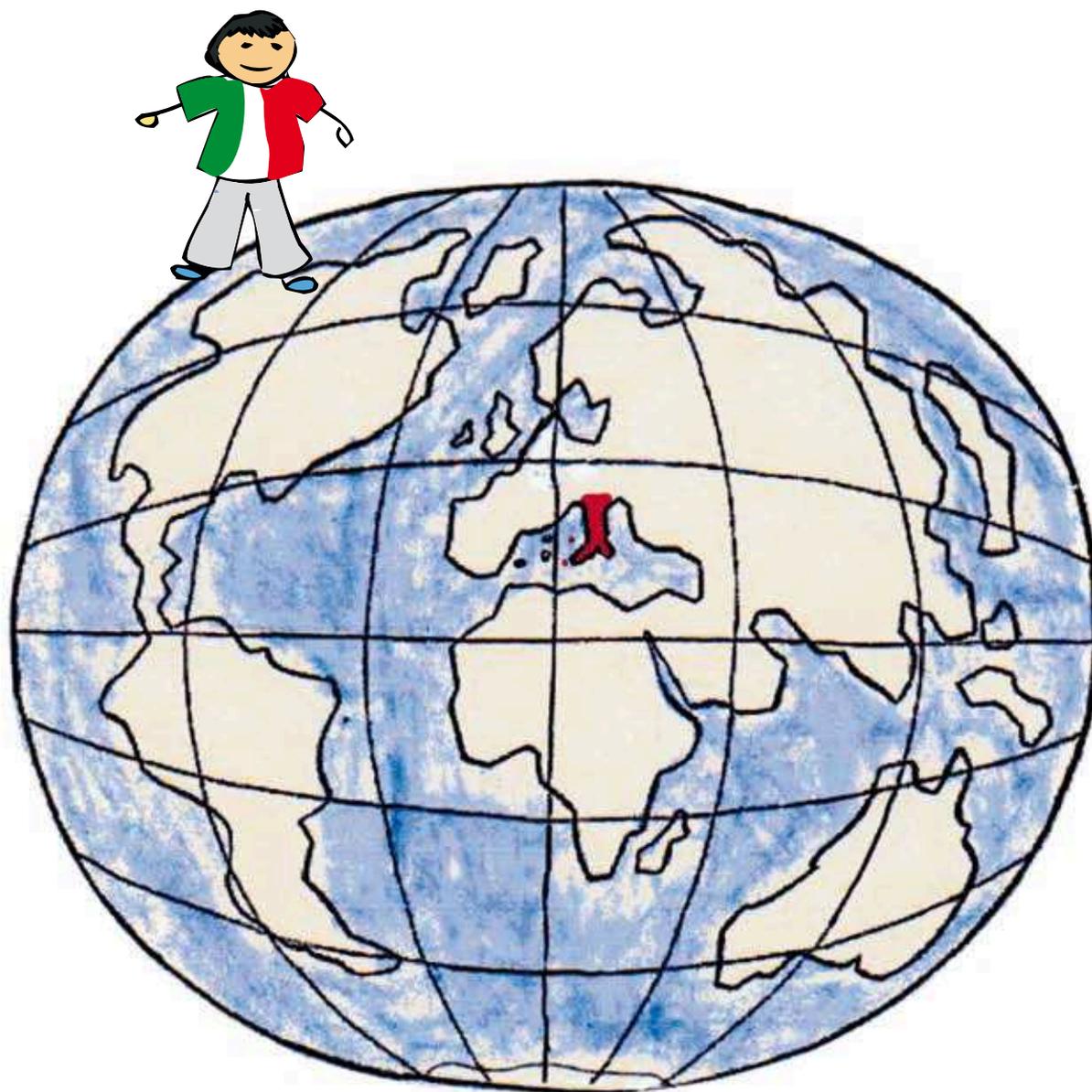


Ein anderes beliebtes
Getränk in Indien
ist **schwarzer Tee**.





Italien





Italien





Länder-Steckbrief

Einwohner:

Italien hat 58,6 Millionen Einwohner. 80% der Italiener sind Christen. Die offizielle Sprache ist Italienisch. In verschiedenen Teilen Italiens wird jedoch auch Deutsch, Ladinisch, Französisch und Slowenisch gesprochen.

Größe:

Italien erstreckt sich über eine Fläche von 301230 Km². Es grenzt an Frankreich, Österreich, Schweiz und Slowenien.

Hauptstadt:

Die Hauptstadt von Italien ist Rom.
Rom ist gleichzeitig der Sitz des römisch-katholischen Papstes.



Geschichte:

Italien hat mit die älteste Geschichte in Europa. Im 4. Jahrhundert v. Chr. entstand das Römische Reich. Dies zerbrach nach 900 Jahren. Um 1860 vereinte König Emanuel die Stadtstaaten zu einem Italien. 1946 wurde das Königreich durch eine Demokratie abgelöst und ist seit dem eine Republik.

Gebirge, Flüsse, Inseln:

Im Norden Italiens erstrecken sich die Alpen. Der höchste Berg ist der Mont Blanc de Courmayeur mit 4748müM. Quer druchs Land sieht sich das Apennin-Gebirge.
Der längste Fluß ist der Po.
Die Inseln heißen Sizilien, Sardinien und Elba. Italien besitzt Vulkane; die berühmtesten sind der Vesuv und der Ätna.



Sehenswürdigkeiten:

In Italien stehen die schönsten Sehenswürdigkeiten Europas.
Dazu gehören antike Stätte wie das Kolloseum und die Spanische Treppe.



Venedig, die Stadt die auf dem Wasser gebaut ist, zieht jedes Jahre Millionen Touristen an.
In Pisa steht der „Schiefe Turm“.



Besonderheiten:

Italien ist berühmt für seine Pizza und seine Nudelgerichte.

Zum Essen dürfen Olivenöl, Gemüse, Obst und Brot nicht fehlen. Es gibt mehr als 600 Nudelformen.





Montag, unser Projekt beginnt:

Wir malen uns Italien



Wo liegt Italien und wie sieht es aus?

Wir haben Italien an die Wand projiziert und auf ein großes Plakat gezeichnet.

Anschließend haben wir Italien ausgemalt.

Zum Schluss wurden Städte eingetragen.



noch wichtige



Wir fanden Italien sieht aus wie ein Stiefel



Meine Lieblingsstadt ist Pescial
Dort wuchs mein Erfinder Carlo Collodi auf!

Wir kochen

italienisch:

Amir,
9 Jahre

Leon, 6 Jahre

Leonardo, 9 Jahre

Elias, 6 Jahre

Jeremy,
8 Jahre

Patrizia, 9 Jahre

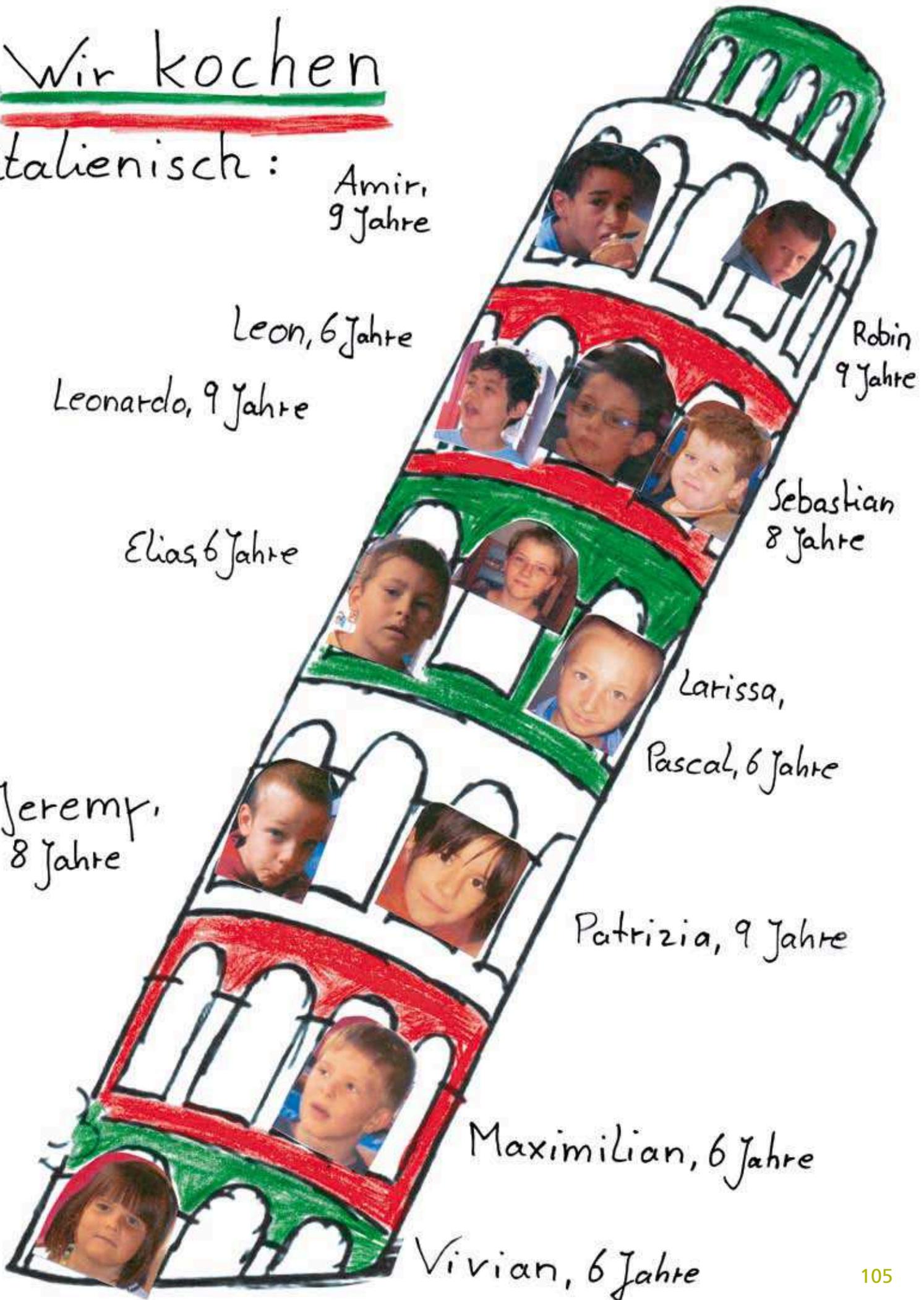
Maximilian, 6 Jahre

Vivian, 6 Jahre

Robin
9 Jahre

Sebastian
8 Jahre

Larissa,
Pascal, 6 Jahre





Montag,

Spag hetti

mit Tomatensoße

Zutaten: **5** Tomate, **2** Möhren
2 Zwiebel, Pfeffer, Salz.
10 Blätter Basilikum.



1. Tomaten, Zwiebel,
Möhren klein schneiden.
2. In einen Topf mit etwas
Olivenöl geben. **3.** Bei niedriger
Temperatur 15 Minuten köcheln
lassen. **4.** Mit Salz und Pfeffer
abschmecken.





Wir haben einen Topf mit Wasser aufgesetzt und etwas Salz hinzu gegeben.

Dann haben wir 0,5m lange Spaghetti in den Topf geben.

Nach ca. 10 Minuten die Spaghetti abschütten und servieren!



Spaghetti essen die Italiener nur mit der Gabel.



Buon appetit !





Tiramisu

Am ersten Tag haben wir Tiramisu zum Nachtisch gegessen. Du brauchst: eine Packung Löffelbiscuit, 1 Becher Mascapone, 1 Ei, 50g Zucker und etwas Kakao



1. Rühre zuerst das Ei mit dem Zucker zu einer Teigmasse.

2. Gebe nun die Mascapone hinzu und rühre die Teigmasse vorsichtig um.



3. Lege nun eine passende Form mit den Löffelbiscuits aus.

4. Tränke sie vorsichtig mit etwas Kakao.



5. Gebe nun eine Schicht Teigmasse über die Kekse.

6. Schichte so alle Kekse und die Teigmasse übereinander.

7. Streue zum Schluss etwas Kakaopulver darüber.

Nun ca. 2 Stunden kalt stellen!



Gnocchi in Sahnesoße

Zutaten: ~~700g~~ mehligere Kartoffeln
250g Mehl, 100g Grieß, 1 Ei, Salz
Für die Soße: 2 Becher Sahne,
150g Schmelzkase,

Schinken, oder Thunfisch,
Pfeffer



1. Kartoffeln kochen und anschließend pellen.

2. Mehl, Grieß, Ei und Salz in eine Schüssel geben.



3. Gekochte Kartoffeln
Pressen.

4. Alle Zutaten Vermengen.

5. Den Teig in 2cm

dicke Rollen formen.



6. Von der Teigrolle

1cm dicke

Gnocchi abschneiden.





6. Die Gnoccis in kochendes Salzwasser geben.

7. Wenn sie oben schwimmen sind sie fertig und können aus dem Wasser geschöpft werden.

Sahnesoße:



1. Den Schmelzkäse in die leicht kochende Sahne geben und zergehen lassen.

2. Schinken in Stücke schneiden und hinzugeben.

3. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnus abschmecken.

Tipp: Schmeckt auch mit Thunfisch sehr lecker!



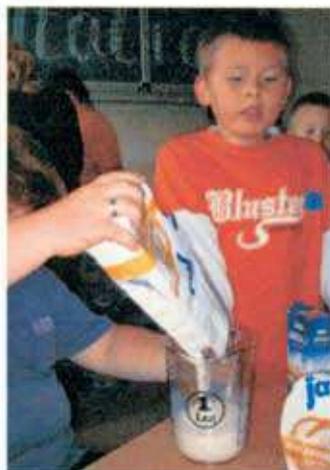
An unserem 2. Projekttag, dem Dienstag, haben wir zu den Gnoccis als Nachtisch Cantuccinis gebacken!



Cantuccini

Zutaten:

- 175g ganze, geschälte Mandeln
- 250g Mehl
- 180g Zucker
- 1 TL Backpulver
- 2 Pkt. Vanillezucker
- ½ EL Bittermandelaroma
- 1 Prise Salz
- 25g zimmerwarme Butter
- 2 Eier



1. Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten.
2. Den Teig in 6 Teile schneiden.
3. Aus jedem Teil eine 25 cm lange Rolle formen,
4. Die Rollen auf ein Backblech legen und 15 Minuten vorbacken, kalt werden lassen.
5. Dann schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
6. Scheiben mit der Schnittfläche auf das Blech legen.
7. Und noch einmal 10 Minuten im Ofen rösten lassen.



8. Die Plätzchen auskühlen lassen und in einer geschlossenen Blechdose aufbewahren



Mittwoch:
3. Tag

Pizza

Zutaten für den Teig:

300 g Mehl
1 Pkt Trockenhefe
4 EL Olivenöl
1 Prise Salz
125 ml lauwarmes Wasser



1. Alle Zutaten zu einem Teig verkneten.
2. Teig etwas gehen lassen.
3. Teig ausrollen und auf ein Blech legen.

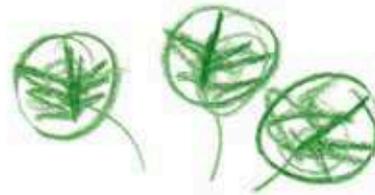


Zutaten für die Tomatensoße

1 Dose geschälte Tomaten, 1 Zwiebel, frischen Basilikum, Salz, Pfeffer

und den Belag:

Paprika, Pilze, Schinken, Salami, Tomaten, Käse



1. Alle Zutaten der Soße zusammen geben und gut verrühren.
2. Auf den Teig geben.
3. Die Zutaten für den Belag klein schneiden und nach Wunsch damit die Pizza belegen.
4. Viel Spaß!





Ricottatorte

Donnerstag, unser letzter

Projekttag! Es gab

Zutaten

Für den Teig: 250g Mehl
50g weiche Butter 3Ei. Olivenöl
1Ei. 1Teel. Salz

Für die Füllung: 300g
750g Ricottkäse rohen Schinken 750g
Salami 1 Paprika 2 Eier 1Ei. Olivenöl
Pfeffer Salz

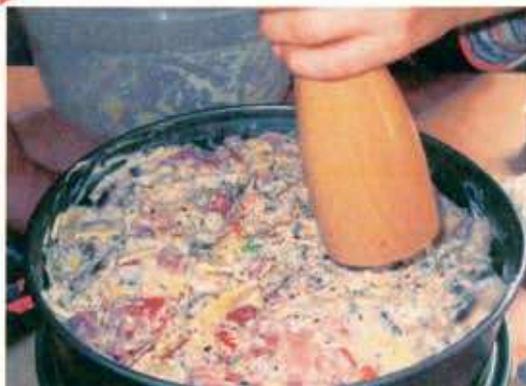
1. Alle Zutaten für den Teig zu einem Teig verkneten und in eine Springform geben!



2. Salami, Schinken, und die Paprika in Streifen schneiden. Nun alles mit dem Ricottkäse, den 2 Eiern verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Die Ricottamasse auf den Teigboden füllen und bei 200°C 35 Minuten im Backofen backen lassen.

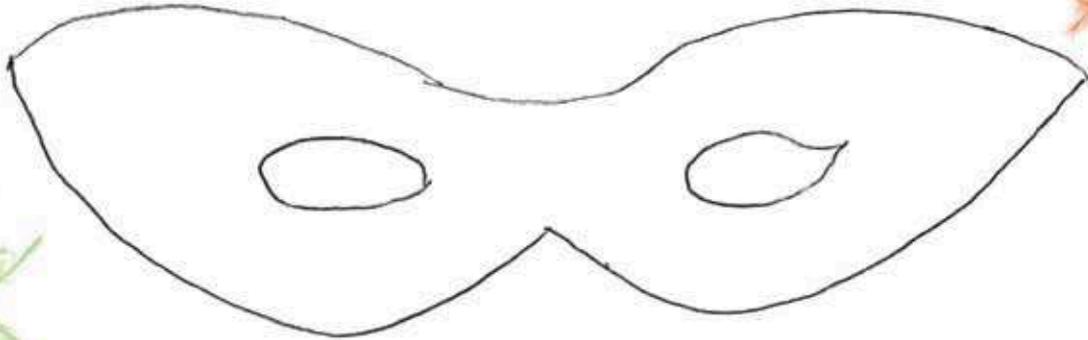




Karneval in Venedig

Nach der leckeren Ricottatorte haben wir uns überlegt wie wir den Karneval aus Venedig nach Köln holen.

Zuerst haben wir Masken ausgeschnitten und bunt angemalt!
Anschließend haben wir sie mit bunten und glitzernden Perlen und Federn beklebt!
Vorlage:

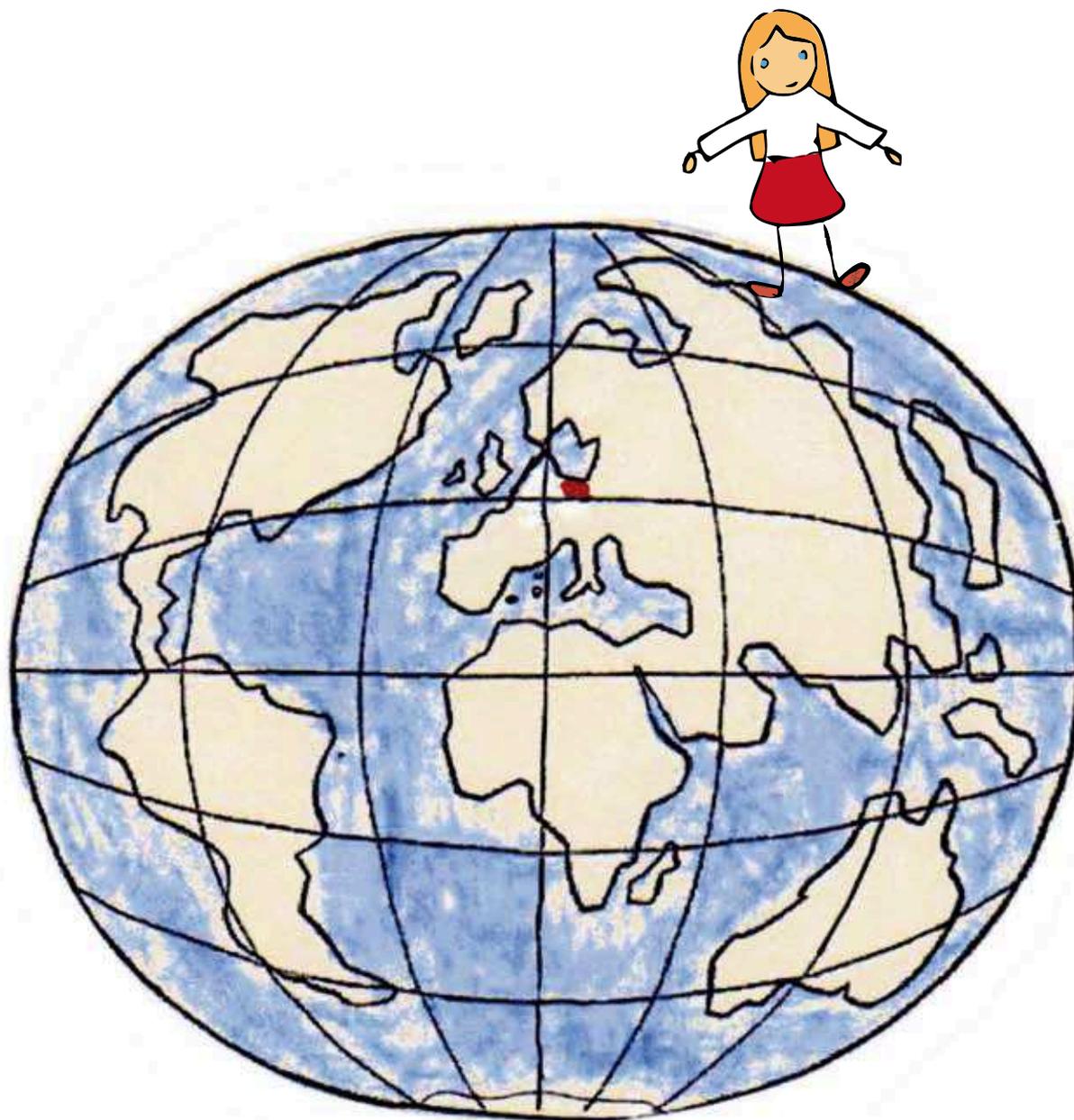


Als die Masken fertig waren haben wir uns Tücher und verschiedene Stoffe und Tüll zum Verkleiden geholt und uns venezianisch verhüllt!

Und so sahen wir dann aus!!



Polen



Unsere Infos über Polen



Unsere Karte



(Quelle: *Europa für Kinder*,
München 1992)

Hauptstadt:	Warschau
Sprache:	Polnisch
Größe:	etwas kleiner als Deutschland (312 685 km ²)
Einwohner:	38,5 Millionen (halb so viele wie in Deutschland)
Städte:	Warschau, Danzig, Krakau
Flüsse:	Weichsel, Oder, Warthe
Berge:	Riesengebirge, Hohe Tantra
Währung:	1 Zloty = 26 Cent

Das gibt es besonderes in Polen:

- viele Nationalparks mit schöner Natur und besonderen Tieren wie Wölfen und Bibern
- alte Schlösser und Burgen
- viele wertvolle Pferde, die dort gezüchtet werden
- schöne Trachten
- Schmuck aus Bernstein
- Lolek und Bolek, zwei lustige Comic-Helden



Rate mal!
Ein deutscher
Fußballer aus
Polen heißt ...



Dzielon dobry!



Wir sind die Kinder der polnischen Kochgruppe.



Ich heiße Lukas.
Ich bin 7 Jahre alt.

Ich heiße Niklas
Ich bin 9 Jahre alt.

Ich heiße Tobi
Ich bin 8 Jahre alt.



Ich heiße Justin.
ich bin 9 Jahre alt.



Ich erzähle euch
 nun erstmal
 was über die
 polnische
 Küche...



Das Mittagessen in
 Polen besteht meistens
 aus Suppe, Hauptgericht
 und Nachspeise. Zum
 Essen wird häufig Kompot getrunken.
 Das ist mit Wasser verdünnter
 Fruchtsaft. Wichtige Zutaten
 sind: Sauerkraut, Weißkohl,
 Rote Bete, Kartoffeln, Fleisch
 und Würstchen, Gewürze wie
 Thymian, Majoran
 und Holunderbeeren.





In Polen sagt man: "Gast im Haus - Gott im Haus" und ist daher sehr gastfreundlich. Heiligabend stellt man oft ein Gedeck mit einem Fisch als Zeichen für einen unerwarteten Gast.



Guten Appetit heißt auf polnisch Smacznego!



Krowki

In Polen kennt jedes Kind diese Milchbonbons.
Willst du sie selbst machen ?



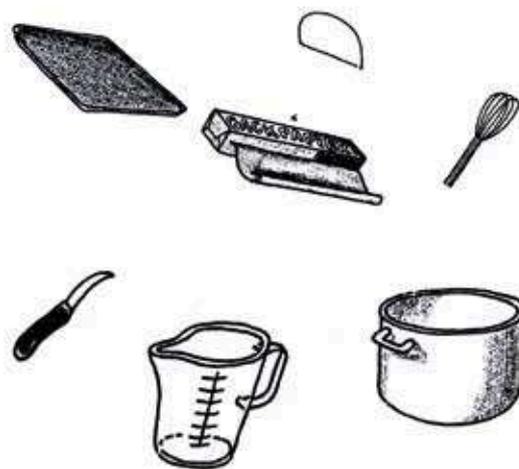
Das brauchst du:

250g Zucker

$\frac{1}{4}$ l Milch



Küchengeräte



Messbecher, 1 Kochtopf, Schneebesen,
Teigschaber,
Backblech mit Backpapier,
Küchenmesser

Und so geht es:

Zucker und Milch in einen Topf mit dickem Boden geben und unter Rühren erhitzen. Milch nachgießen, bis alles nicht zu süß schmeckt. Und dann:
Rühren, rühren, rühren !!!
(ungefähr eine Stunde lang !!!!)



Mit der Zeit wird die Flüssigkeit dicker und bräunlich. Vorsicht ! Jetzt kann alles schnell anbrennen. Gebe ab und zu einen Tropfen auf einen Teller. Wird er hart, nimm den Topf vom Herd und rühre nochmal eine Minute.

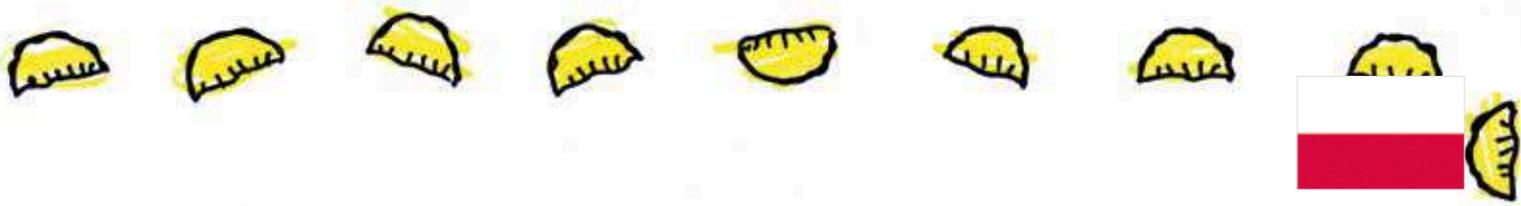


Gieße nun die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und streiche sie glatt. Jetzt heißt es wieder warten ... Schneide dann die harte Masse mit einem Messer in kleine Stücke. Fertig !!!



Hier könnt ihr direkt mal probieren...





Pierogi z miesem

Diese Pierogi (gefüllte Teigtaschen) sind typisch für Polen. Es gibt sie mit süßen und salzigen Füllungen.



Das brauchst du:

für den Teig:

350 g Mehl

1 Ei

1/8 l Wasser

40 g Butter

20 g Semmelbrösel



für die Füllung:

400 g Gehacktes

50 g trockenes Brötchen

50 g Zwiebeln

30 g Butter

1 Ei

Salz Pfeffer

1/8 l Brühe



Küchengeräte



Messbecher
Pfanne, 2 große Töpfe,
2 Schüsseln, Teigrolle, 1 Glas, ein groß
Sieb, Gabel, Küchenmesser, Kochlöffel

Und so geht es:

Das Brötchen in Wasser einweichen und anschließend ausdrücken. Zwiebeln klein schneiden und in Öl anbraten. Gehacktes mit Brötchen, Ei und Zwiebeln vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Füllung im Topf mit etwas Brühe dünsten.





Mehl, Ei und Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig eine Stunde in den Kühlschrank legen.



Einen Teil des Teigs mit einer Teigrolle auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Mit einem Glas Scheiben ausstechen.



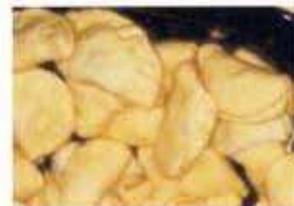
Die Füllung mit einem Löffel auf den Scheiben verteilen.



Dann die Scheiben zusammenklappen und festdrücken.



Teigtaschen in einem Topf mit Salzwasser 2 bis 3 Minuten kochen und im Sieb abgießen. Nach Wunsch mit flüssiger Butter übergießen und mit Semmelbröseln bestreuen.



*Tipp von Vici:
Die Teig-
Scheiben mit
einer Gabel
zusammen-
drücken.*

*Mmmmm!
Leckeres
Kisiel!*





*



*



*



*



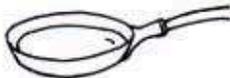
Polnische Pfannkuchen

Dodo braucht du:
(für 6-7 Pfannkuchen)

- * 3 Eier 
- * 1/8 l Milch 
- * 3 El Mehl 
- * eine Prise Salz 

Küchengeräte







Messbecher, Pfanne, 2 Schüssel, 2 Schneebesen, Suppenkelle

Und so geht es:

Eier, Mehl, Salz und Milch mit dem Schneebesen kräftig verschlagen.

Wie lange dauert es noch?



*



*



*



*



*



*

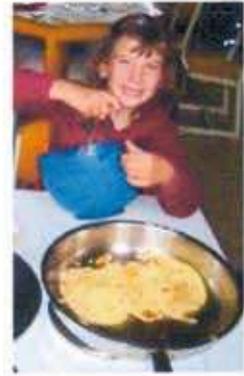


*





In eine Pfanne mit heißem Fett jeweils eine Suppenkelle voll Teig geben und 6-7 Pfannkuchen backen.



Für die Füllung könnt ihr den Quark noch mit ein bisschen Zucker und einem Eigelb verrühren.
Die Pfannkuchen damit bestreichen und aufrollen.

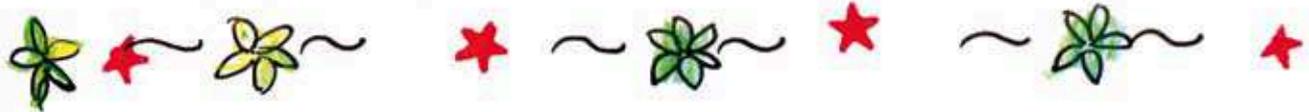


Guten Appetit !!!



Dieses Pfannkuchenrezept habe ich von meinem Polnischen Freund mitgebracht.





Obwarzanki (Hefekringel)

Diese Kringel werden häufiger am Kiosk verkauft und zwischendurch gegessen. Das Rezept stammt vom jüdischen Bagel ab.

Das brauchst du:

für 6 Kringel:

350 g Mehl



1 Päckchen Trockenhefe



½ TL Zucker 2 EL Zucker

170ml Milch



25 g Butter



1 TL Salz

1 Ei



1 Eigelb



3 EL Wasser

Sesamkörner oder Mohn

Küchengeräte



Messbecher, kleinen Topf, großen Topf, Schüssel, Kochlöffel, Kuchengitter, Backblech, Backpinsel, Löffel

Und so geht es:

Milch lauwarm machen und die Butter schmelzen. Hefe, ½ TL Zucker und die lauwarme Milch verrühren und 3 Minuten ruhen lassen.

Mehl, die abgekühlte Butter, das Salz und das Ei zufügen.

Alles zu einem Hefeteig verkneten. Den Teig an einem warmen Ort eine Stunde gehen lassen.





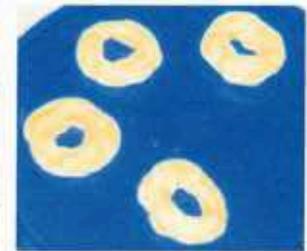
Den Teig in sechs Stücke teilen und jedes Stück zu einem runden Brötchen formen.

Mit einem Löffelstiel ein Loch in die Mitte drücken und es mit dem Finger auf 2 cm vergrößern.

Den Kringel noch mal 10 Minuten gehen lassen.



In einem großen Kochtopf 2 Liter Wasser zum Kochen bringen und 2 EL Zucker einrühren. Jeweils 3 Kringel in das Wasser geben und von jeder Seite 30 Sekunden ziehen lassen. Auf einem Kuchengitter abtropfen lassen.



Eigelb mit Wasser verrühren und die Kringel damit bestreichen. Mit Sesam oder Mohn bestreuen.



Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kringel ca. 10 Minuten bei 175-200 Grad backen.

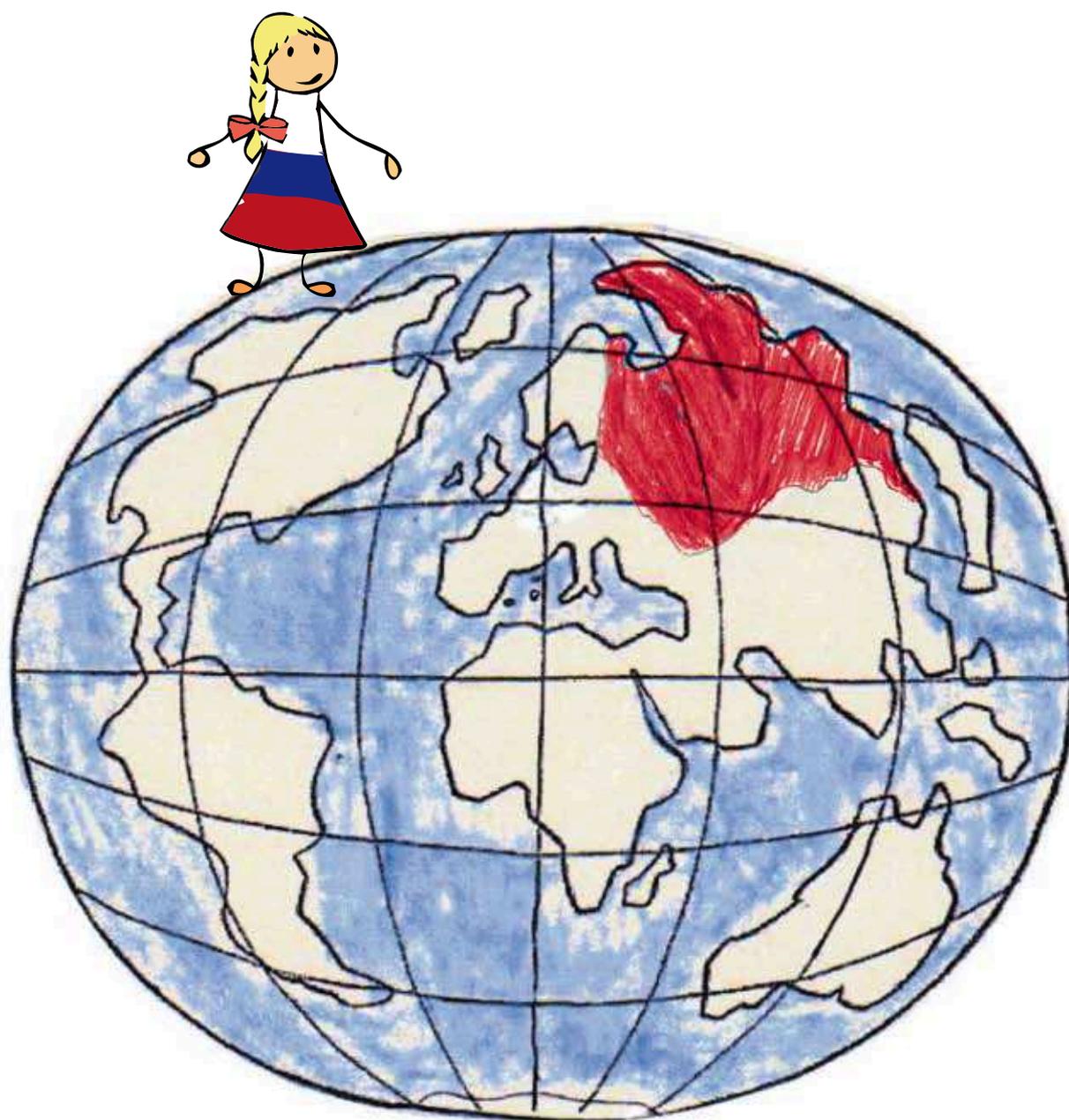
Fertig !!!

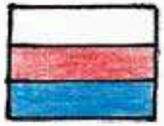
Die Kringel waren lecker, aber ihr könnt ruhig ein bisschen mehr Salz nehmen!





Russland





Länder-Steckbrief

Größe:

Russland ist mit 17 Millionen km² das größte Land der Welt. Rund ein Viertel des Landes liegt in Europa, drei Viertel in Asien. Russland bildet so den Übergang von der europäischen zur asiatischen Kultur. In Sibirien leben rund 100 asiatische Völker.

Einwohner/Länder:

Es gibt in Russland circa 145, 5 Millionen Einwohner. Der weitaus größte Teil der Bevölkerung lebt im europäischen Teil des Landes.

Klima:

Zum größten Teil herrscht in Russland ein gemäßigtes Klima. Drei Bereiche bilden jedoch eine Ausnahme: Der Süden des fernen Ostens weist den Monsunregen auf und der Norden Sibiriens ist durch das arktische Klima bitterkalt. An der Schwarzmeerküste wiederum ist es oft sehr heiß.

Hauptstadt:

Die Hauptstadt Russlands heißt Moskau.

Seen, Flüsse und Gebirge:

Der größte See ist der Baikalsee, die längsten Flüsse sind Ob, Wolga und Don. Die bedeutendsten Gebirge sind Ural und Kaukasus

Sehenswürdigkeiten:



Moskau



Petersburg

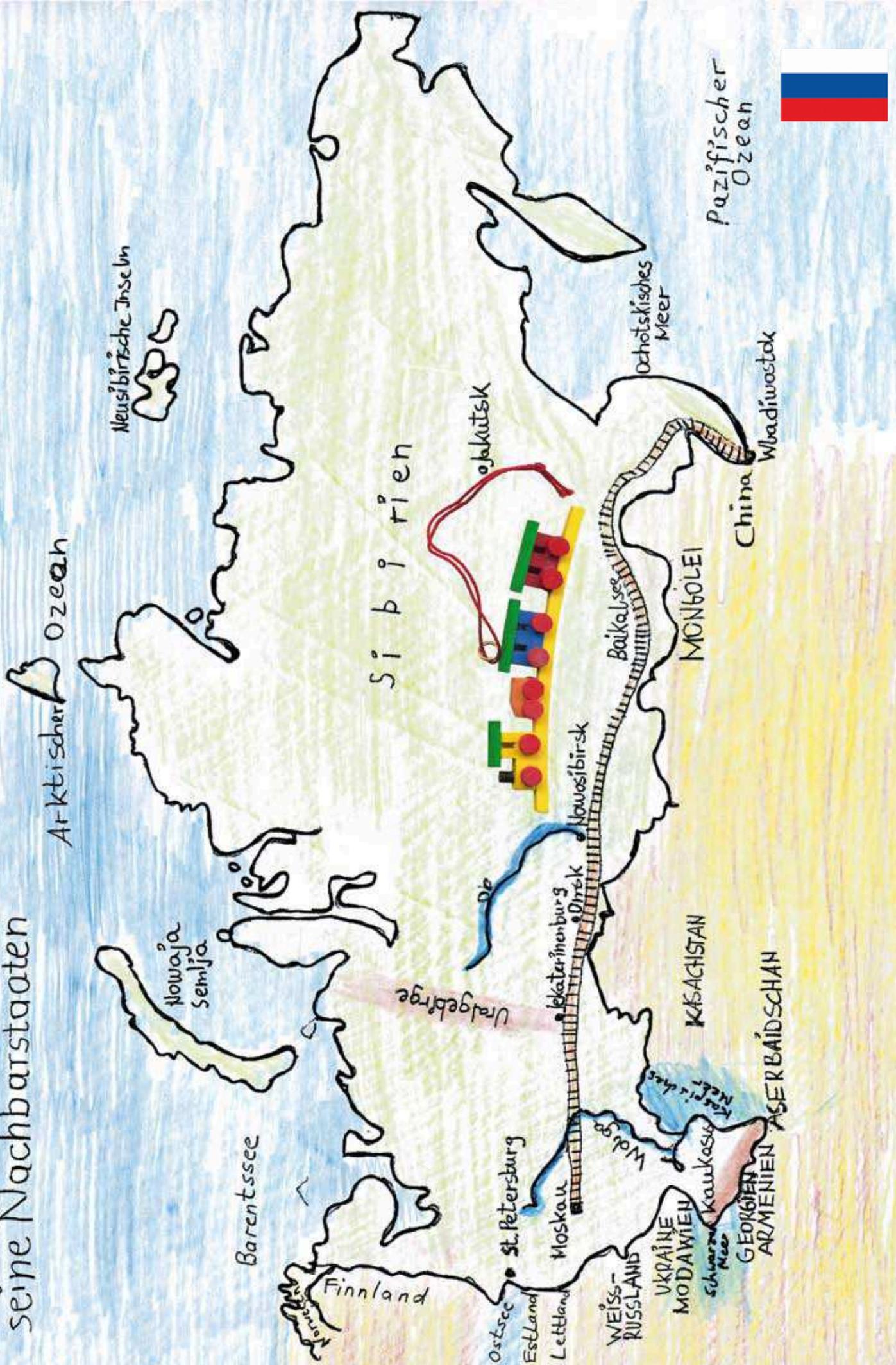
Berühmte Menschen:

Weltbekannte Dichter Russlands sind Tolstoi und Dostojewski. Tschaikowsky, Strawinsky und Rachmaninoff gelten als berühmte Komponisten. Das Ballett ist eine beliebte Form der Unterhaltung in Russland. Aus einer 1773 gegründeten Ballett-Truppe ging später das weltberühmte Bolschoi-Ballett hervor.

Besonderheiten (wie Speisen, Getränke, Tänze, Gebräuche)

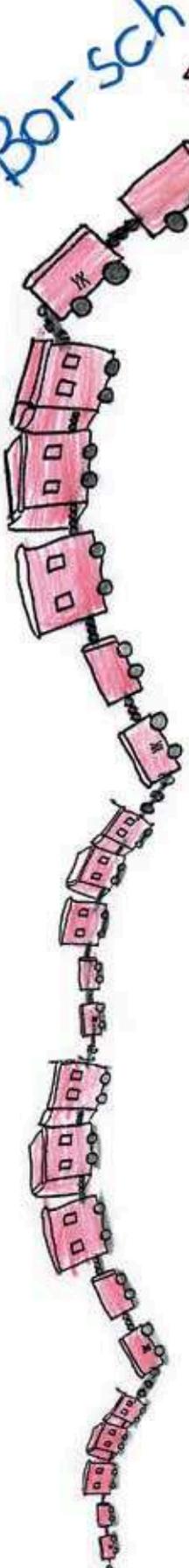
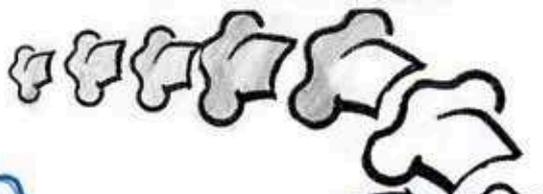
- Getränke wie Kwas
- Tee, der im Samowar zubereitet wird
- Suppen (Schtschi, Borschtsch)
- Bemalte Holzpuppen (Matroschkas), von denen immer mehrere ineinander gesteckt werden können
- Die transsibirische Eisenbahn ist mit einer Länge von 9299 km die längste Bahnstrecke der Welt. Sie verbindet Moskau mit Wladiwostok am Pazifik.

Russland und seine Nachbarstaaten



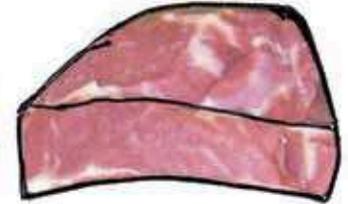


Borscht sch



Zutaten:

500g Suppenfleisch



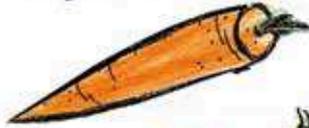
200g Weißkohl



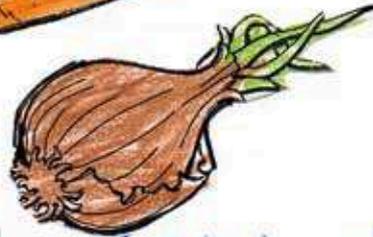
1 Rote Beete



1 Möhre



1 Zwiebel



1-3 EL Tomatenmark



2 Knoblauchzehen



Frischer Dill, Salz



Pfeffer

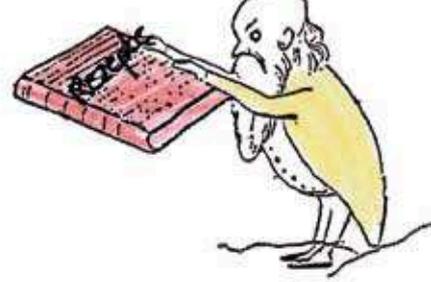
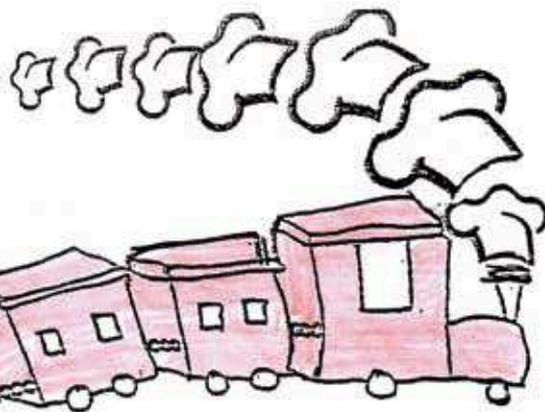


saure

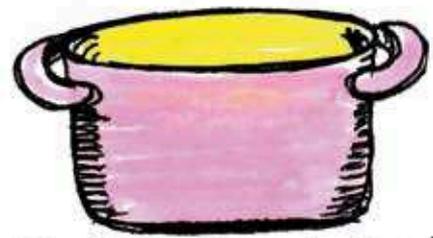
Sahne



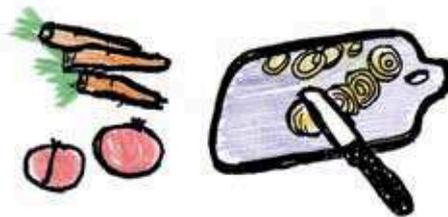
Zubereitung



- Suppenfleisch mit 2 l Wasser in einem großen Topf kochen



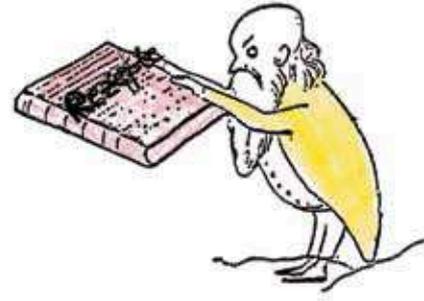
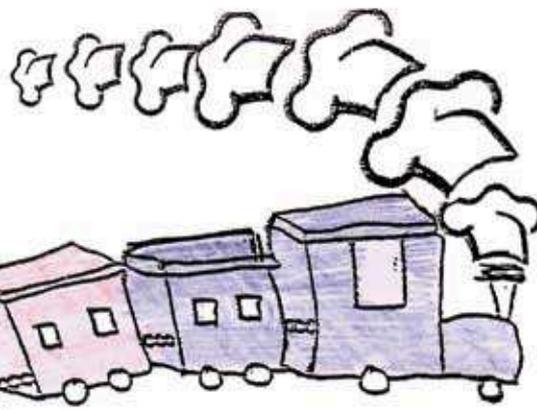
- Während es köchelt Rote Beete, Möhre und Zwiebel in Streifen schneiden



- Rote Beete in Butter andünsten



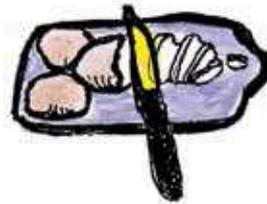
- Nach 5 Minuten Möhre, Zwiebel und Tomatenmark hinzugeben und 5 bis



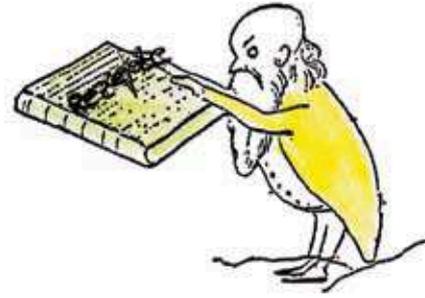
7 Minuten mit geschlossenem Deckel
bei kleiner Hitze dünsten lassen



- Kohl in Streifen schneiden und Kartoffeln schäben und würfeln.



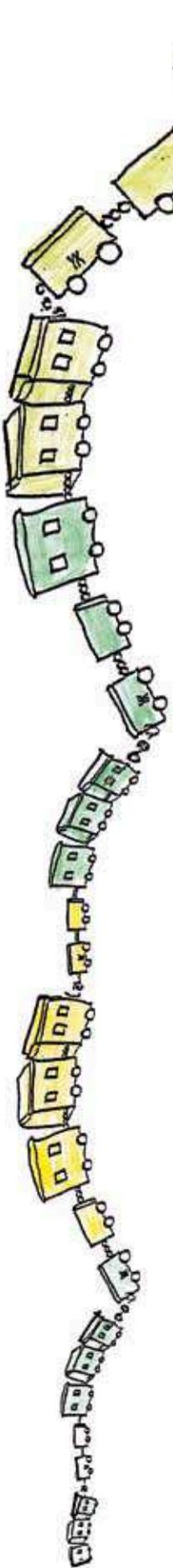
- Sobald das Fleisch weich ist herausnehmen und Kartoffeln und Kohl hinzugeben. Bei kleiner Hitze garen.

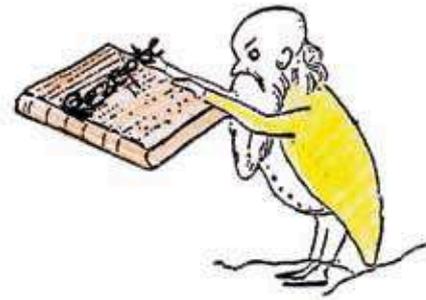
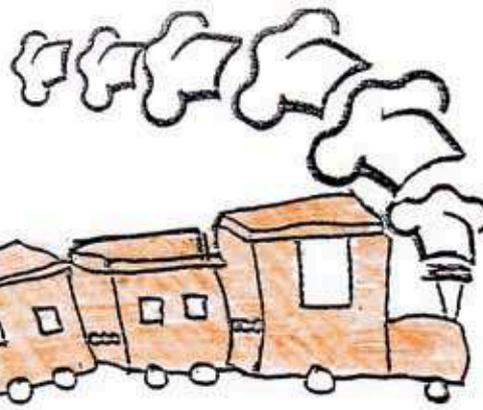


- Nach ungefähr 15 Minuten gedünstetes Gemüse hinzugeben, nach Belieben mit Lorbeerblättern, Salz und Pfeffer würzen und weitere 5 Minuten garen.

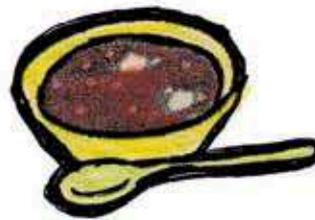
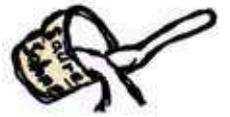


- Topf vom Herd nehmen, mit gehacktem Knoblauch und Dill würzen und die Suppe 15 bis 20 Minuten ziehen lassen.





- Mit einem klacks saurer Sahne und gewürfeltem Suppenfleisch servieren.





Zutaten:

450g Mehl



**WEIZEN
MEHL**



450g Butter



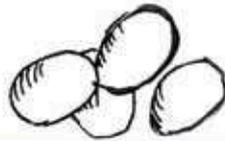
400g Zucker



40g Kakao



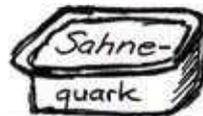
4 Eier



1 Packung Backpulver



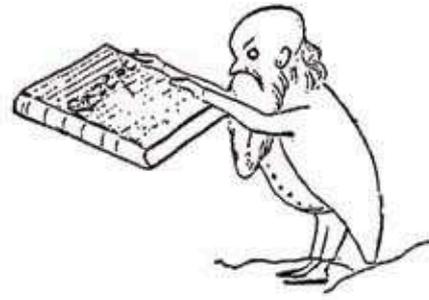
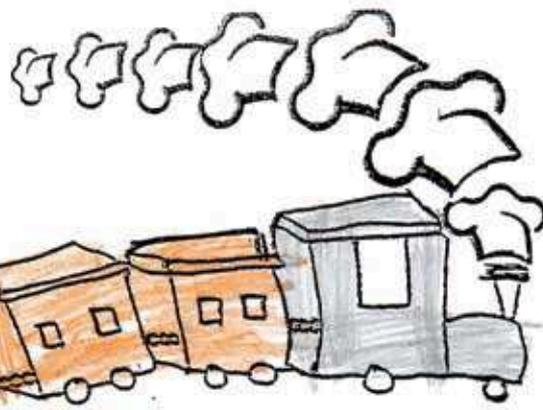
500g Quark



1 Packung Vanillepudding

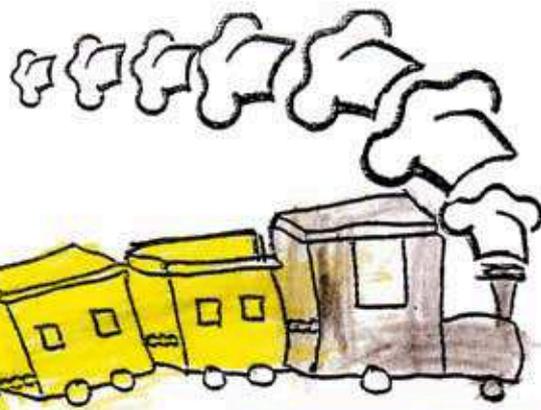
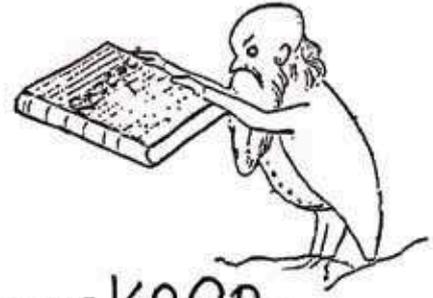


Zubereitung



200g Butter, 180g Zucker
und 1 Ei mit dem Rühr-
gerät kräftig vermengen.
Mehl, Kakao und
Backpulver sieben
und mit den anderen
Zutaten vermengen.
Drei Viertel des Teiges
in einer Springform
(26 cm) auslegen und einen
Rand hochziehen.





Für die Füllung Quark, 220g

Zucker und 3 Eier mit 1

Päckchen Vanillepudding

gründlich verrühren. 250g

geschmolzene Butter in den

Teig fließen lassen

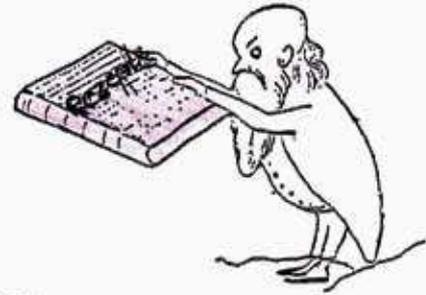
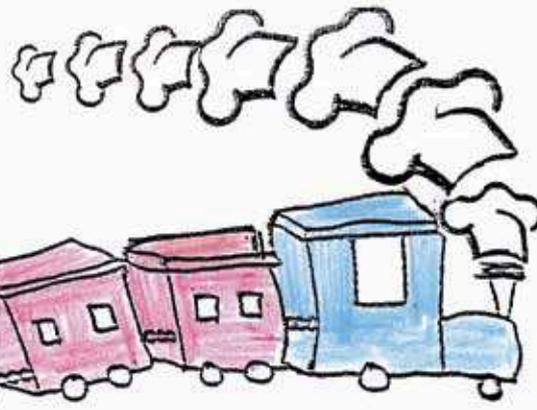
und nochmals kräftig

verrühren. Die Masse

auf den Teig in der

Springform geben.



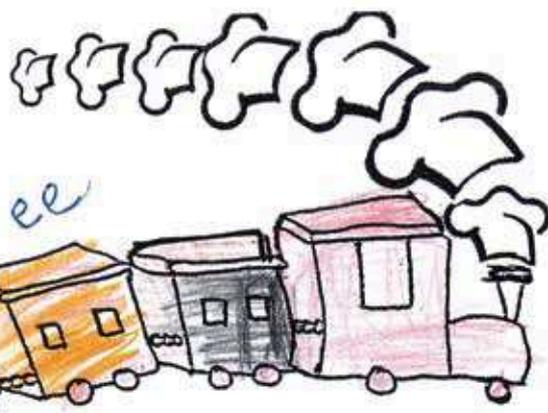


Das restliche Drittel des Teiges auf die
Quarkmasse zu pfen. Im Backofen:
200°C Umluft 175°C, Gas Stufe 3
60 Minuten backen
Schwierigkeitsgrad: mittel
Zubereitungszeit: 25 min



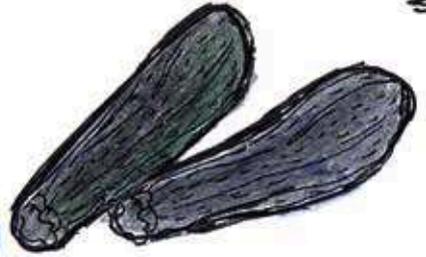
60 Minuten

Auberginenpüree



Zutaten:

2 Auberginen



2 Tomaten



1 Zwiebel



3 EL Sonnenblumenöl



1 EL Essig



Salz



Pfeffer





Zubereitung



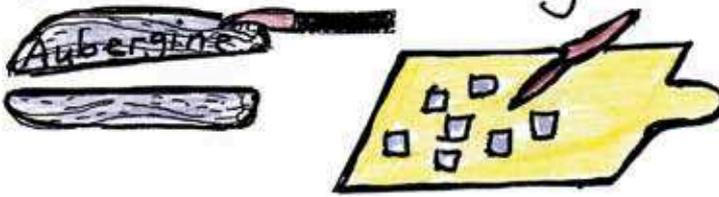
1. Auberginen Längst

hackieren und im Ofen  ca. 20 Min. backen, bis sie weich

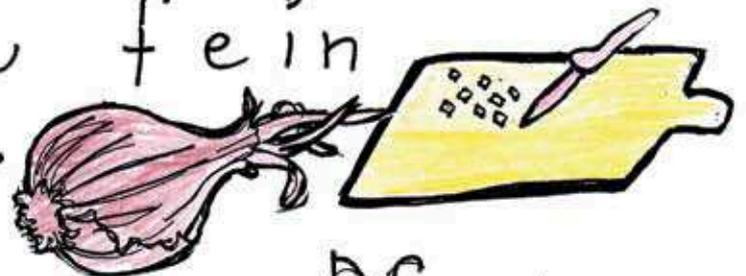
werden. Dann abkühlen lassen. Die Haut

abziehen und das

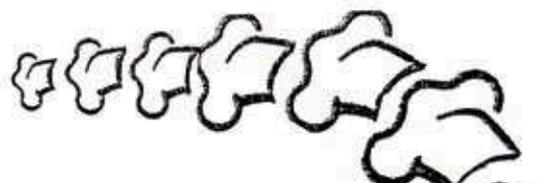
Fleisch grob würfeln



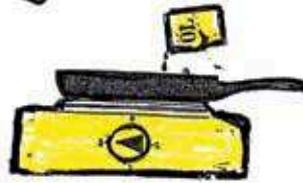
2. Zwiebel fein würfeln.



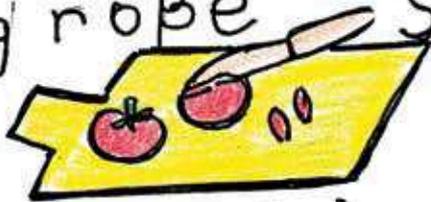
Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel



darin glasig werden lassen.



3. Tomaten häuten und in große Stücke schneiden



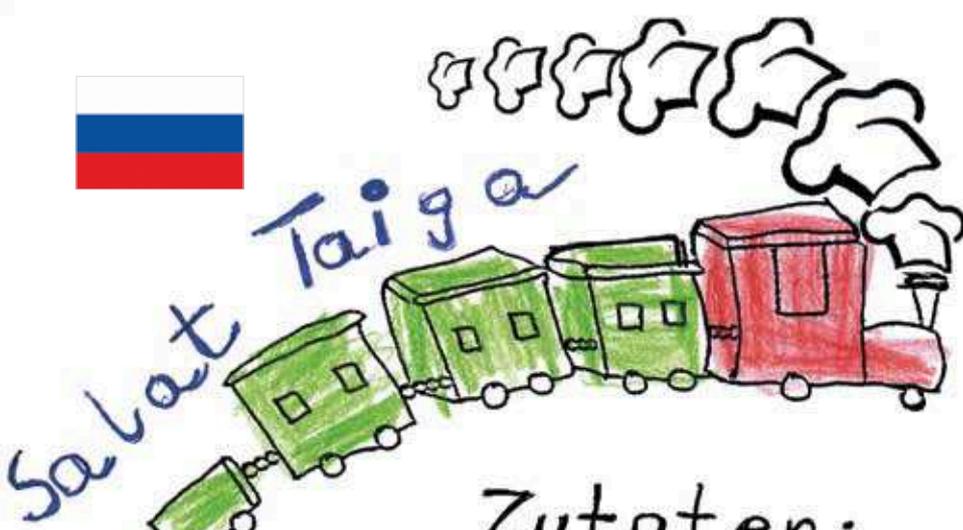
4 Auberginen, Zwiebel und Tomaten in

eine Schüssel geben pürieren mit Öl,

Essig und Pfeffergut verrühren.

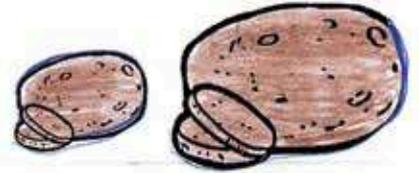
Kalt servieren



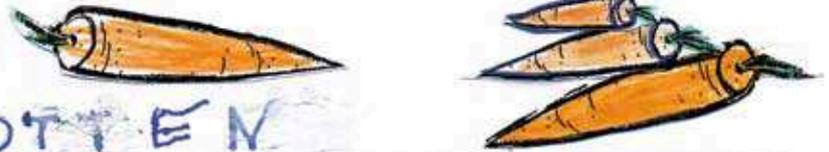


Zutaten:

600g KARTOFFELN



200g KAROTTEN



200g EINGELEGTE PILZE



100g PREISELBEEREN



100g FRÜHLINGSZWIEBELN



ZEL PFLANZENÖL



PETERSILIE UND DILL

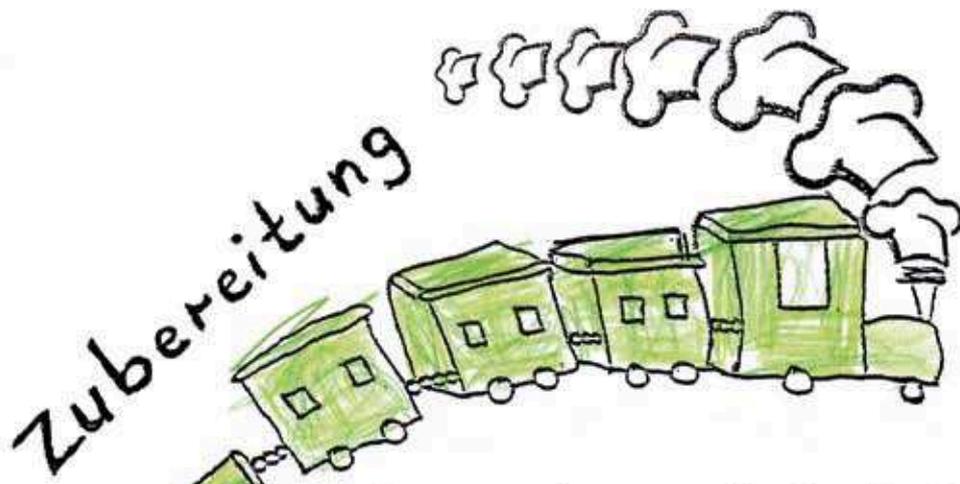


SALZ UND PFEFFER



100g ERBSEN



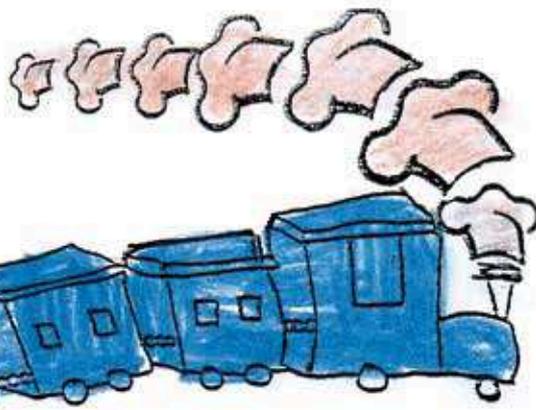


1. Kartoffel und Karotten
in Schale kochen, abkühlen
lassen, pellen und feinschne-
feln.



2. Pilze klein schneiden.
Frühlingszwiebel
und Kräuter feinhacken.





3. Alles in eine Schüssel geben,
Erbsen und Beeren hinzufügen, Öl
darüber geben und gut mischen



4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

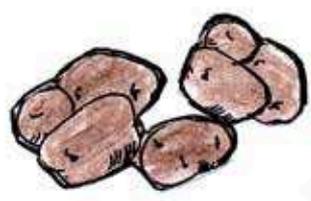


Kartoffelsalat mit Radieschen



Zutaten:

500g Kartoffeln



1 Gurke



1 Bund Radieschen



2 Frühlingszwiebel



Soße

1 EL Öl



2 EL Weißweinessig



1 EL Senf



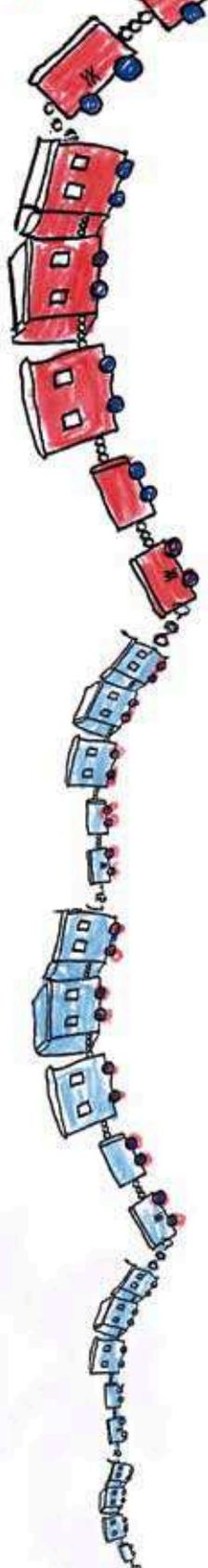
Salz



Pfeffer

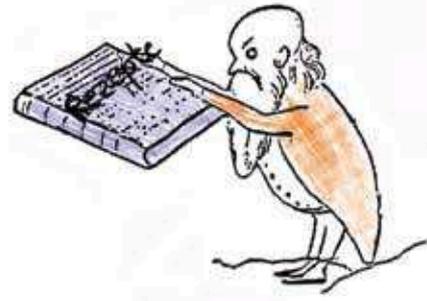


2 EL frische Kräuter





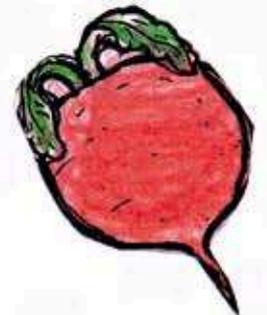
Zubereitung

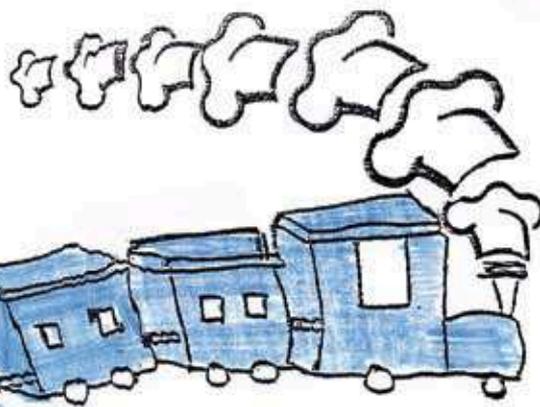


1. Kartoffeln gar kochen, abkühlen lassen und pellen.



2. Gekochte Kartoffel, Gurke, Radieschen und Frühlingsszwiebel würfeln und in eine Schüssel geben.





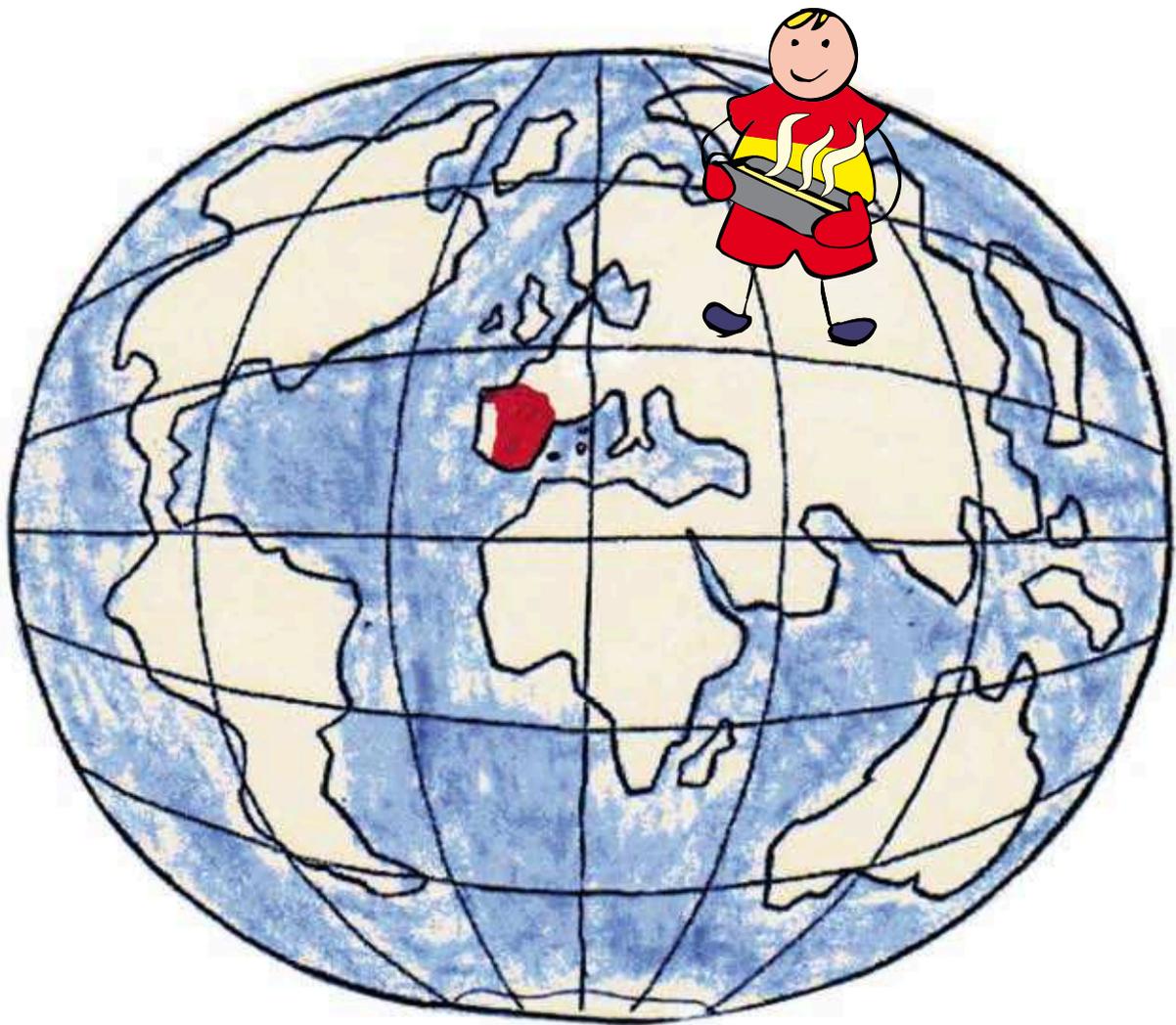
3. Für die Soße Öl, Weiß weinessig,
Senf, Salz und Pfeffer
verrühren. Fein gehackte
Kräuter dazu geben.



4. Die Soße über das Gemüse
gießen, alles gut ver-
mischen und 2-3 Stunden
ziehen lassen.



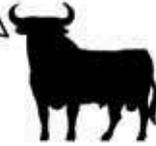
Spanien





Buenos
Dias en
España

Länder-Steckbrief



Einwohner/Länder:

Spanien liegt im Südwesten Europas und bildet mit Portugal zusammen die Iberische Halbinsel. Spanien hat rund 46 Millionen Einwohner. Es wird überwiegend Spanisch, Katalanisch und Galicisch sowie Baskisch gesprochen. Die spanische Sprache ist im gesamten Staatsgebiet Amtssprache.

Größe:

Spanien ist 504.645 km² groß und hat nur zwei Nachbarstaaten: Portugal im Westen und Frankreich im Norden. Ansonsten ist die Halbinsel vom Atlantik und vom Mittelmeer umgeben. Zu Spanien gehören auch noch die Inselgruppen Balearen und Kanaren.

Klima: kontinentales Mittelmeer- Klima mit heißen Sommern, kalten Wintern und viel Regen im Frühling und Herbst .

Hauptstadt:

Die Hauptstadt heißt Madrid.

Weitere große Städte sind: Barcelona, Valencia und Sevilla



Seen, Flüsse und Gebirge:

Der größte (und einzige Gletscher-) See Spaniens ist der Lago de Sanabria . Der höchste Berg auf spanischem Staatsgebiet ist mit 3.718 m der Pico del Teide auf der Insel Teneriffa, die zu den Kanarischen Inseln gehört. Der höchste Berg auf dem Festland ist der Mulhacén.

Sehenswürdigkeiten: z.B. die Sagrada Familia in Barcelona: Die von Antoni Gaudí entworfene Kirche wurde 1882 begonnen, jedoch bis heute nicht vollendet.

Berühmte Menschen:

In Spanien gab es einige berühmte Maler und Bildhauer, z.B. Picasso, Dali, Miro und Gaudi

Besonderheiten:

- Ein typisch spanisches Spektakel ist der Stierkampf.
- Das spanische Nationalgericht heißt „Paella“, es ist ein Pfannengericht mit Reis, Meeresfrüchten und Fleisch.





Das sind wir die Spanien-Gruppe



Sahin



Oliver



ZAMIL

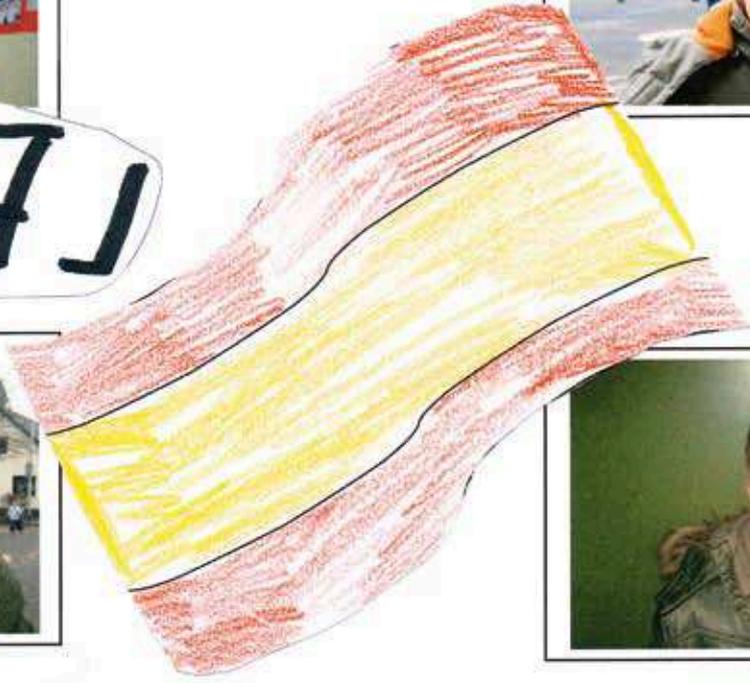
KEVIN



MARCEL



GENI



Patrick



PWSUAL





Ein Symbol Spaniens

Der Stier ist ein Symbol Spaniens, weil er mit dem Torero zusammen der Hauptdarsteller des spanischen Stierkampfes ist.





Brotstäbchen mit Sesam

Zutaten:

- ✓ 225 g Mehl, (nicht zu fein)
- ✓ 1 TL Salz
- ✓ 7 g Hefe (Trockenhefe)
- ✓ 2 EL Sesam
- ✓ 2 EL Olivenöl

Ganz
einfach –
Ole!



Zubereitung:

Mehl sieben, Salz, Hefe und Sesam untermischen. In die Mitte eine Vertiefung drücken und das Olivenöl und etwas warmes Wasser zum Gemisch geben und zu einem festen Teig verkneten. Den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche etwa 8-10 Minuten elastisch kneten. Den Teigkloß außen mit etwas Öl bestreichen und in einer sauberen Schüssel unter einem Tuch an einem warmen Ort (z.B. Backofen auf niederste Stufe, sofern die unter 50 °C ist) 40 Minuten gehen lassen. Das Volumen sollte sich in etwa verdoppelt haben.

Den Teig abschlagen und leicht kneten, bis er wieder geschmeidig ist. Kleine Bällchen vom Teig nehmen und auf einer leicht bemehlten Oberfläche dünne Stangen von etwa 25 cm Länge formen.

Die Brotstangen auf einem Backblech im auf 230 °C (Gas Stufe 8) vorgeheizten Ofen in 15 Minuten goldbraun und knusprig backen. Auf einem Küchengitter abkühlen lassen.

Die fertig gebackenen Stäbchen können luftdicht verpackt etwa 1-2 Tage aufbewahrt werden.

Man kann die Brotstäbchen auch wunderbar variieren mit anderen Samen (z.B. Fenchel oder Mohn) oder auch mit fein geriebenem Parmesan. Die Mengenangaben für 4 Personen ergeben ca. 30 Stäbchen.

Sehen die
nicht lecker
aus?!!

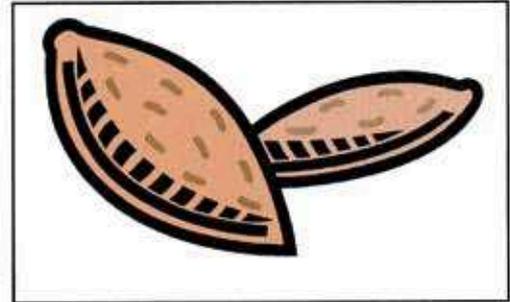




Gato de Almendra (Mandelkuchen)

Zutaten:

- ✓ 250 g geschälte Mandeln
- ✓ 250 g Puderzucker
- ✓ 8 Eier
- ✓ 1 Vanilleschote
- ✓ 1 Zitrone, die Schale
- ✓ 1 Msp. Zimt
- ✓ Öl, zum Einfetten der Form
- ✓ Puderzucker, zum Bestäuben
- ✓



Zubereitung:

Die Eier trennen. Dann den Puderzucker mit dem Eigelb glatt rühren. Die geriebene Zitronenschale, den Zimt und die Vanille dazugeben. Die Mandeln fein malen und unterrühren. Die Eiweiß steif schlagen und unterheben. Den Teig in die gefettete Form geben und im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 50 Min. backen
Abkühlen lassen und dick mit Puderzucker bestäuben.
Im Sommer kann man auch noch eine Kugel Mandeles dazu servieren.



Mmh, das war lecker!

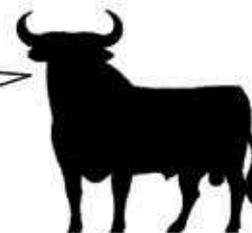


Spanischer Kartoffelsalat

Zutaten:

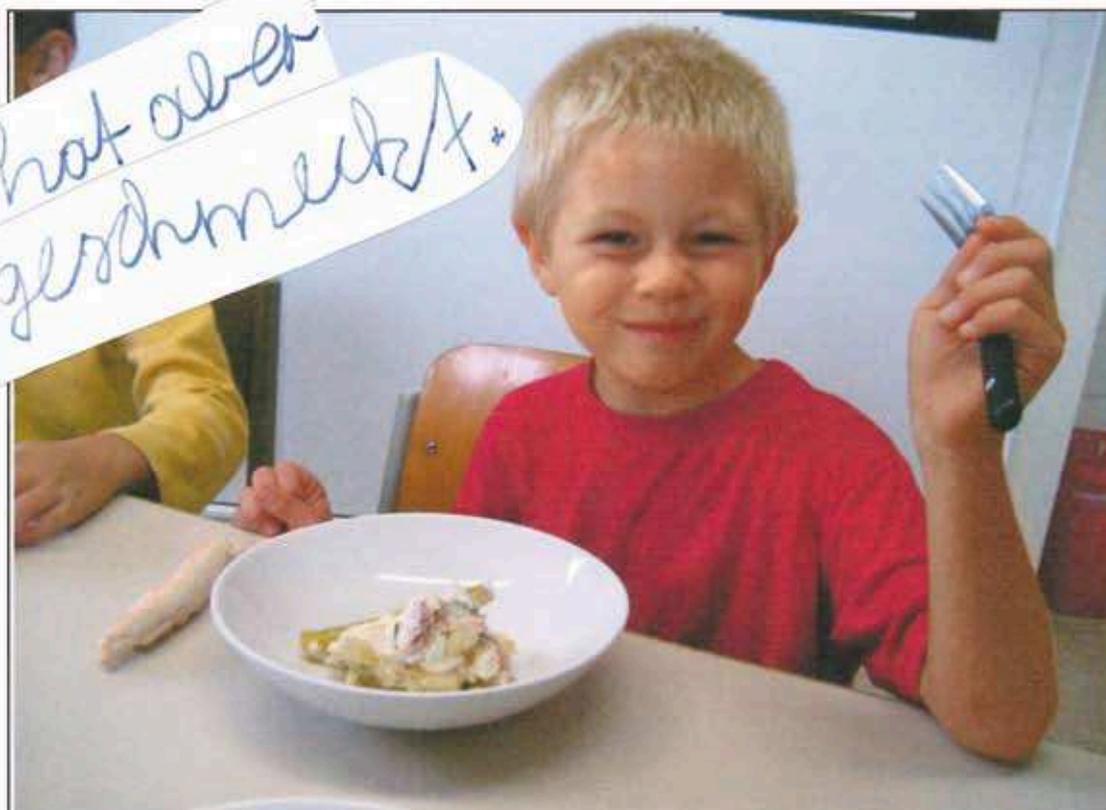
- ✓ Kartoffeln
- ✓ Eier
- ✓ Thunfisch
- ✓ Oliven
- ✓ Mayonnaise
- ✓ Eingelegte Gurken

Ein originales Rezept eines spanischen Vaters, der uns sogar besucht hat, um den Salat mit uns zuzubereiten.



Zubereitung:

Die gekochten Kartoffeln und die Eier in Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Mayonnaise hinzugeben und alles verrühren. Jetzt gibt man Thunfisch, Oliven und Gurken hinzu und vermengt alles. Zum Schluss kann man den Salat beliebig dekorieren. Am besten mit den Zutaten, die man benutzt hat.



Sangria alkoholfrei

Zutaten für 6 Portionen

1 Orange(n), unbehandelt
1 Zitrone(n), unbehandelt
1 l Traubensaft, rot

$\frac{3}{4}$ l Zitronenlimonade

$\frac{1}{2}$ l Orangenlimonade

$\frac{3}{4}$ l Mineralwasser



Orange und Zitrone in Scheiben schneiden und in ein großes Bowlgefäß geben. Mit Traubensaft, den beiden Limonaden und Mineralwasser begießen und kühl stellen.

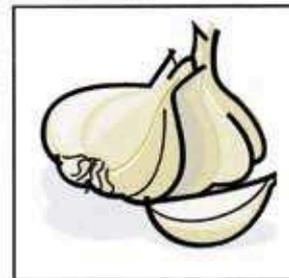
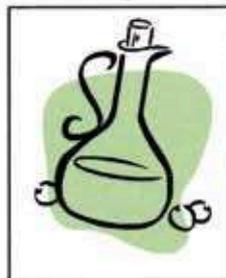




Aioli (Knoblauchmayonnaise)

Zutaten:

- ✓ 2 Eier
- ✓ ½ Liter Öl, pflanzlich
- ✓ 1 EL Öl (Oliven)
- ✓ Salz und Pfeffer
- ✓ 4 Knoblauchzehen



Zubereitung:

Eigelb und Olivenöl in einem hohen, schmalen Becher auf Stufe 1 (langsam) schaumig/steif schlagen. Salz, Pfeffer zugeben. Wenn die Masse steif wird nach und nach in dünnem Strahl das Pflanzenöl zugeben, den Strahl dabei langsam dicker werden lassen. Knoblauchzehen pressen und zugeben. Mit dem Rest des Pflanzenöls in die Masse geben und gut durchmengen.

Eier und Öl müssen Zimmertemperatur haben. Langsam vorgehen, Masse gerinnt sonst und bleibt flüssig. Je nach Geschmack kann Zitronensaft und etwas Senf dazugegeben werden, ist aber nicht mehr typisch Spanisch.





So sah unser Spanien-Stand aus...

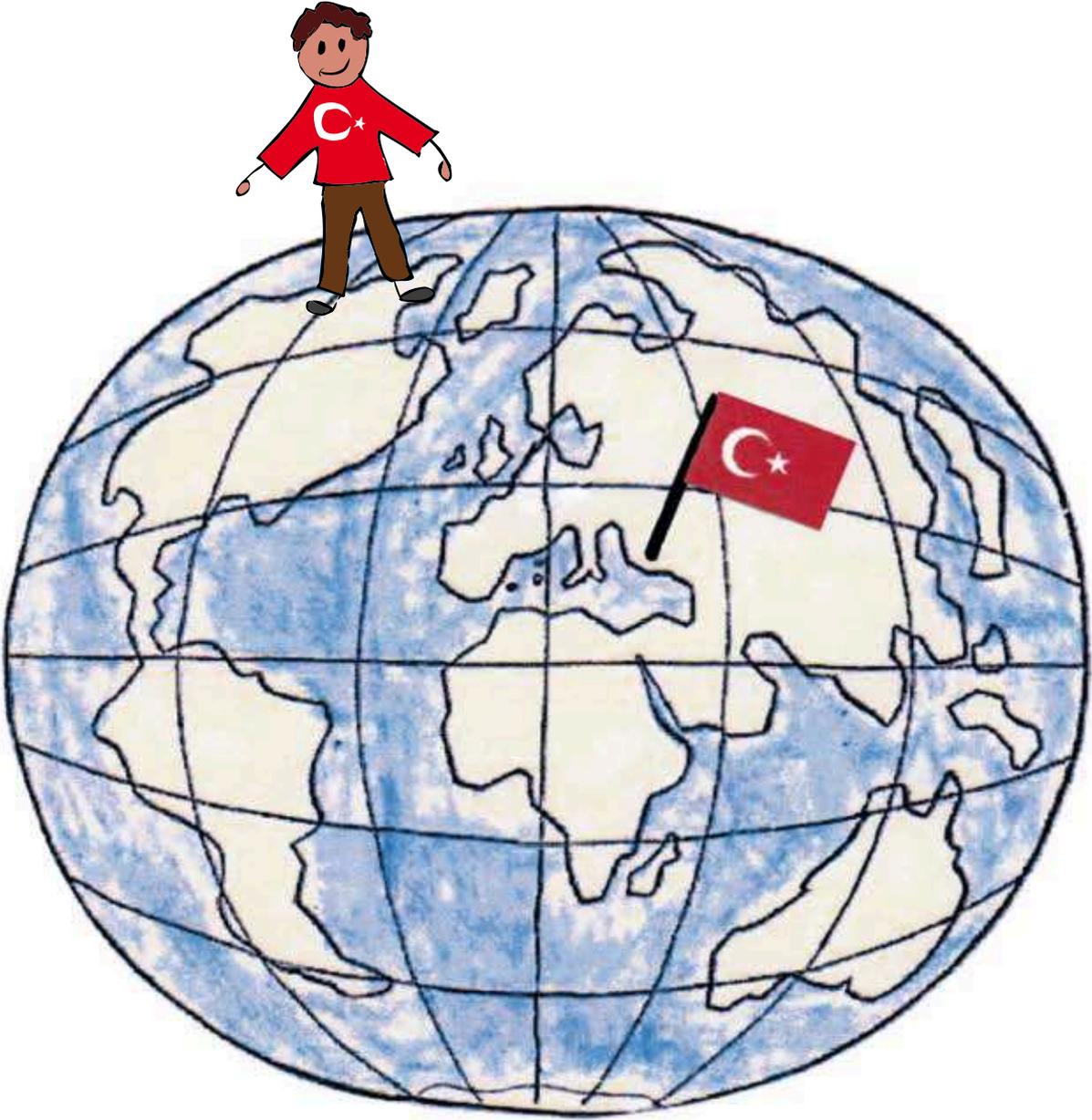


Mhmmmm
Lecker!





Türkei





**Merhaba! Wir sind die
Türkei-Gruppe!**

CHRISTIAN
Anna-Maria
Levent
Dunja
C. Nürmenich
Marion
Mevlütcan
Brigitte Bauer
Eileen



Das ist die türkische Flagge!



Die haben wir gebastelt!





Länder-Steckbrief

Einwohner/Länder:

Die Türkei hat circa 73 Millionen Einwohner. Sie sprechen Türkisch.

Größe:

Die Türkei ist 779.452 Quadratkilometer groß. Der größte Teil der Türkei gehört zu Asien, ein kleiner Teil (3%) gehört zu Europa. Die Türkei grenzt an drei Meere, im Westen an das Ägäische Meer, im Süden an das Mittelmeer und im Norden an das Schwarze Meer.

Klima: In der Türkei gibt es mehrere Klimazonen. Insgesamt herrscht ein freundliches, im Süden eher heißes und trockenes Mittelmeerklima.

Hauptstadt:

Die Hauptstadt der Türkei heißt Ankara. Sie liegt im Zentrum des Landes.

Seen, Flüsse und Gebirge:

Der längste Fluss der Türkei heißt Kizilirmak, er ist 1150 Kilometer lang. Weitere wichtige Flüsse sind Euphrat, Tigris und Aras. Der höchste Berg ist mit 5137m der Ararat.

Sehenswürdigkeiten:



Kappadokien, das „Märchenland“



Die Terrassen von Pamukkale



Istanbul



Blaue Moschee in Istanbul

Besonderheiten

In der Türkei trinkt man viel Tee und isst viel Lammfleisch, z.B. im Döner Kebab.



Ayran

Türkischer Joghurt-Drink

Das sind die Zutaten für 2 Portionen:

1 Becher Sahnejoghurt (750g)

2-3 EL flüssiger Honig

200 ml kaltes Mineralwasser mit Kohlensäure

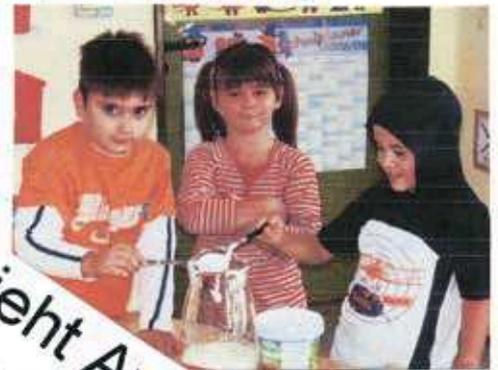
Und zum Kochen braucht ihr:

1 hohen Rührbecher

1 Esslöffel

1 elektrischer Stabmixer

2 Strohalme



Und so sieht Ayran fertig aus!





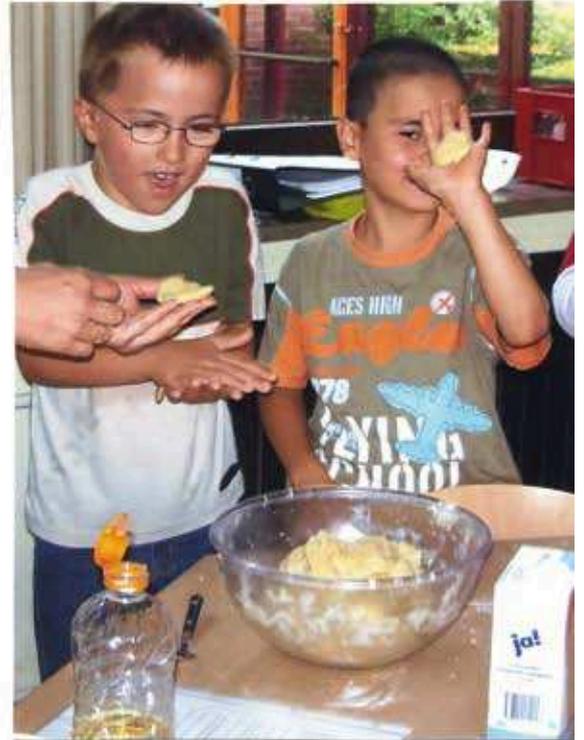
Das isst man in der TÜRKEI : **POAÇA**

Zutaten für 1 Backblech:

- 1 Glas Joghurt
- 3 Eier
- 1 Glas Sonnenblumenöl
- 1 gehäufte Teelöffel Salz
- ein halbes Glas Milch
- 1 Tütchen Backpulver
- 1000g Mehl
- 1 Packung Schafskäse
- 1 Handvoll gehackte Petersilie

So wird' s gemacht:

Backofen auf 220°C Unter-/Oberhitze vorheizen



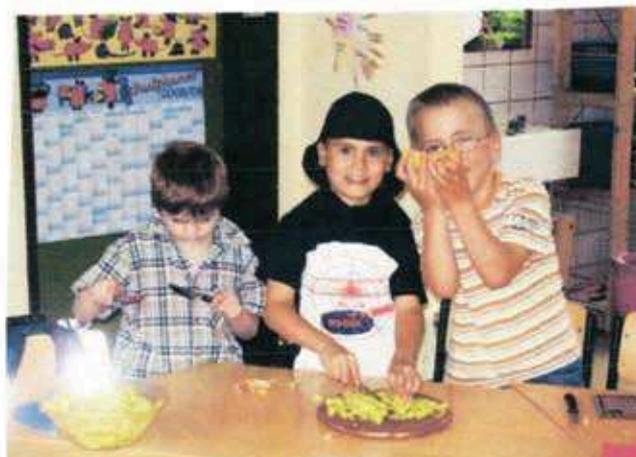
Joghurt, 2 Eier, vom 3. Ei das Eiweiß, Sonnenblumenöl, Salz, Milch, Backpulver und Mehl in einer Schüssel mischen und kneten.

In einer 2. Schüssel Schafskäse und Petersilie mit einer Gabel zerdrücken und vermengen.

Aus dem Teig kleine Brötchen formen (ca. 5 cm im Durchmesser). Diese zu Fladen flach drücken, mit etwas Schafskäse/Petersilie füllen und zu kleinen Halbmonden formen.

Das Gebäck auf dem mit Backpapier bedeckten Backblech mit Eigelb bestreichen.

Backdauer: 15- 20 Minuten







Türkei: Cacik

- 2 Becher Joghurt
- 500 g Quark
- ½ Becher Sahne
- 1 Gurke
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- etwas Petersilie
- etwas Dill
- Pfeffer und Salz

Die geschälte Gurke und die geschälte Zwiebel werden mit einer groben Reibe in Stückchen gerieben. Die Knoblauchzehen werden geschält und zerdrückt. Petersilie und Dill werden gewaschen und fein geschnitten (evtl. Schere benutzen). Alles wird in einer Schüssel mit Joghurt, Sahne und Quark verrührt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.



**Cacik haben wir auch gemacht!
Dazu isst man Pide.**





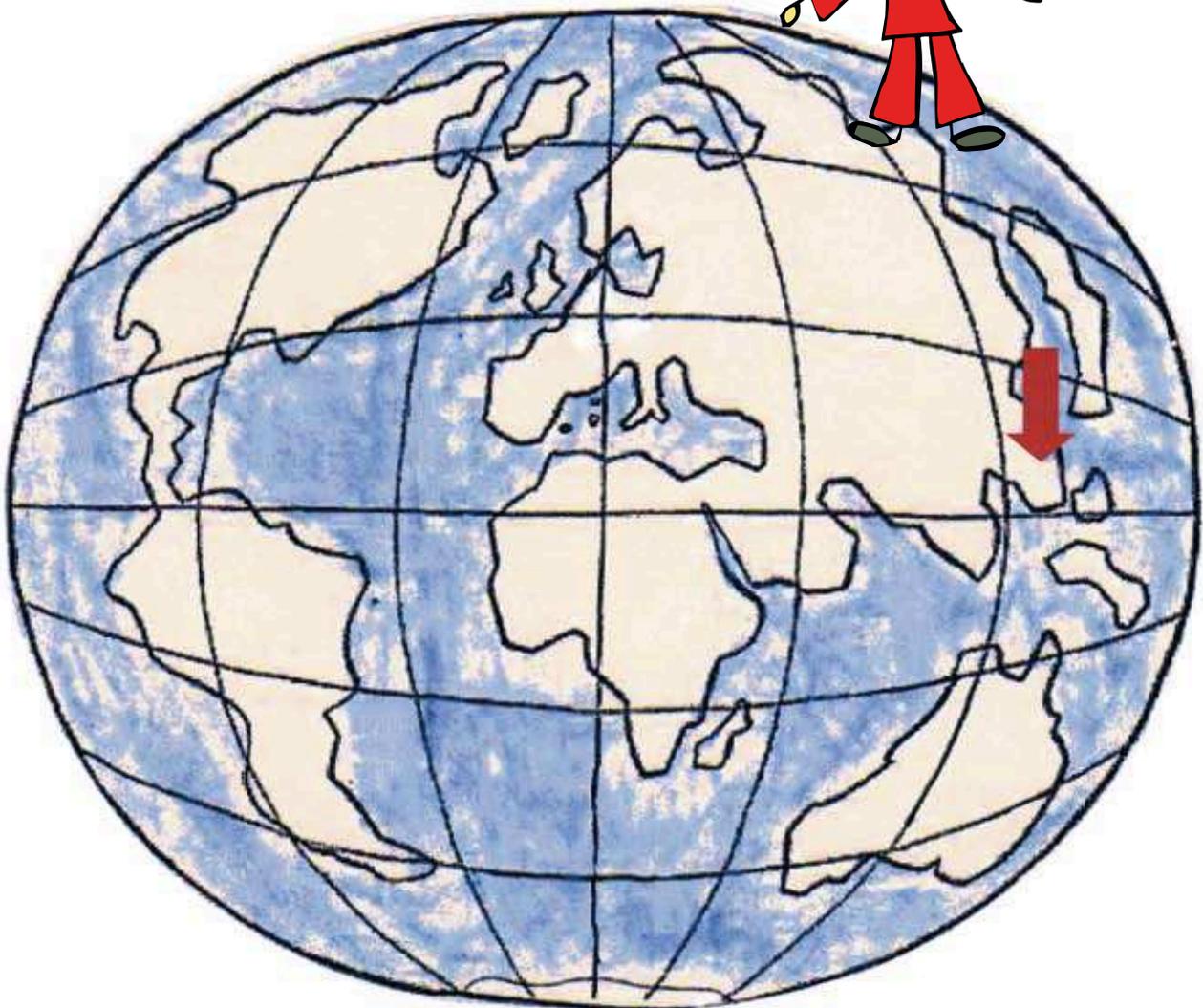
Länder-Steckbrief

Sozialistische Republik Vietnam seit 1976

Việt Nam



Der Name
bedeutet:
Land im Süden



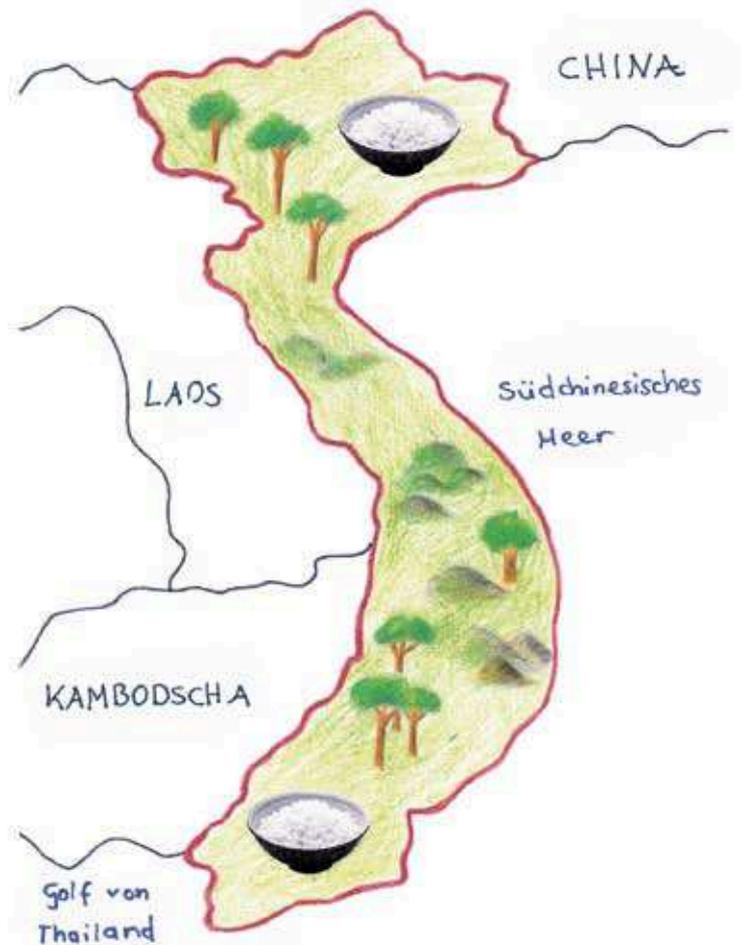


Ich will euch jetzt interessante Dinge über mein Land erzählen!

Lage des Landes:

„Bambusstange mit zwei Reisschalen“ ist die Beschreibung des Landes. Der Norden und der Süden Vietnams sind für die gute Reisernte zuständig. Dazwischen liegen Berge, Hochebenen und Wälder.

Vietnam grenzt im Norden an China, im Westen an Kambodscha und Laos, im Süden und Osten an den Golf von Thailand und an das Südchinesische Meer.



Bevölkerung:

In Vietnam leben ca. 85,5 Millionen Menschen; davon sind ca. 30% unter 14 Jahre, 5% sind über 65 Jahre alt.



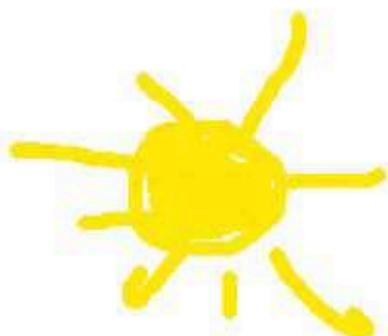
**Größe:**

Vietnam ist mit einer Fläche von ca. 330.000 Quadratkilometer ungefähr so groß wie Deutschland. Auch die Einwohnerzahl ist fast identisch mit der Deutschlands.

Klima:

Da das Land lang gestreckt ist, ist das Klima zwischen Nord- und Südvietnam sehr unterschiedlich. Im Norden ist es zwischen November und April kühl und zwischen Mai und Oktober heiß.

Der Süden des Landes hat ein tropisches Klima, d.h. es ist warm bis sehr heiß das ganze Jahr hindurch. Von November bis Januar ist es etwas kühler, heiß wird es zwischen Februar und Mai einschließlich einer Regenzeit zwischen Mai und Oktober. Die Regenzeit bringt häufig starke Taifune mit, die oft für Überschwemmungen sorgen.

**Tierwelt:**

Es gab sehr viele Tierarten in Vietnam, z.B. Elefanten, Tiger, Hirsche, Stachelschweine, Schlangen, Krokodile, prachtvolle Vögel. Die Menschen haben die Tiere gejagt und sie so reduziert oder sogar ausgerottet. In den letzten Jahren ist die natürliche Tierwelt fast ganz verschwunden. Es gibt einige Nationalparks, die eine artenreiche Tier- und Pflanzenwelt zeigen.



Heutige Hauptstadt:



Schildkrötenpagode

Die Hauptstadt mit ca. 1,5 Mill. Einwohnern ist **Hanoi**.



Thích Nhất Hạnh 2006

Persönlichkeiten:

Eine in der ganzen Welt bekannte Persönlichkeit ist der buddhistische Mönch

Thích Nhất Hạnh. Er ist Schriftsteller, Lyriker und Zenmeister.

Das Geld

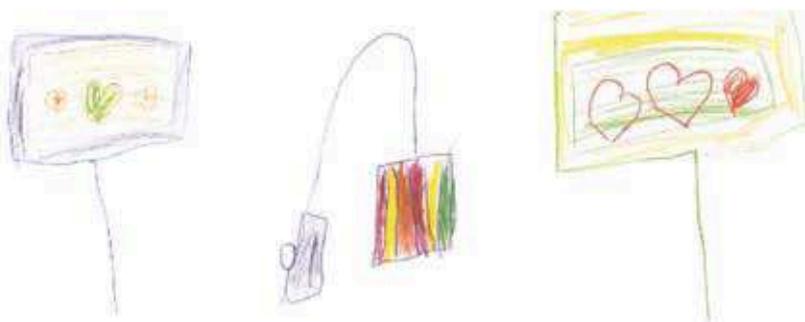
Das Geld in Vietnam heißt Neuer Dong. Dong-Scheine sehen so aus:



Wichtige Feste und Daten:

Das Tetfest: ist das wichtigste Fest in Vietnam. Es ist das Neujahrsfest, das den ersten Tag des neuen Mondjahres und zugleich den Frühlingsbeginn ankündigt. Es findet Ende Januar oder Anfang Februar statt, wenn bei uns Karneval gefeiert wird. Es ist vergleichbar mit unserem Weihnachtsfest, da es ein Familienfest ist. Die Familienmitglieder besuchen einander, essen lecker zusammen und ziehen sich schön an. Die Straßen des Landes sind geschmückt mit Blüten und glücksbringenden Zweigen. Es ist aber ein lautes Fest. Kracher werden in den Straßen gezündet, um die Geister des alten Jahres zu vertreiben. Jedes Jahr hat einen anderen Tiernamen, der sich alle 7 Jahre wiederholt, z.B. Jahr des Hundes, des Tigers, des Hahns, der Schlange, des Drachen.... Es wird ca. 1 Woche lang gefeiert.

Das Totenfest (Thanh Minh): Dieses Fest wird Ende April/ Anfang Mai gefeiert. Die Menschen denken an die Toten und halten Zeremonien ab.



Das vietnamesische Mondfest: (Laternenfest)

Die Kinder gehen mit ihren leuchtenden Laternen durch die Straßen. Sie sammeln keine Süßigkeiten wie bei uns, sondern bekommen zu Hause den bekannten Mondkuchen zu essen.

Außerdem werden Geistergeschichten erzählt.

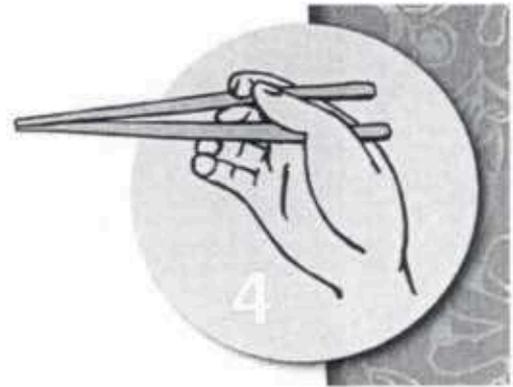
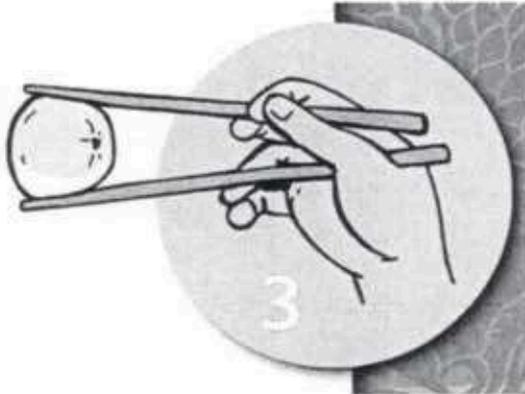
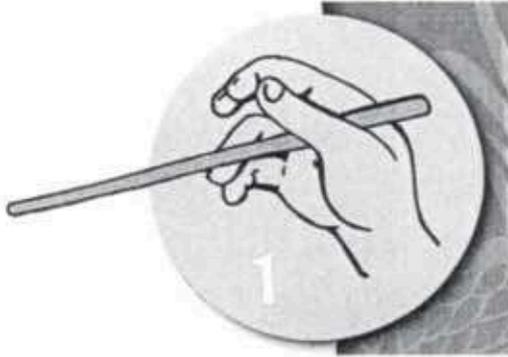


Im Briefumschlag ist eine Bastelanleitung für eine Laterne:



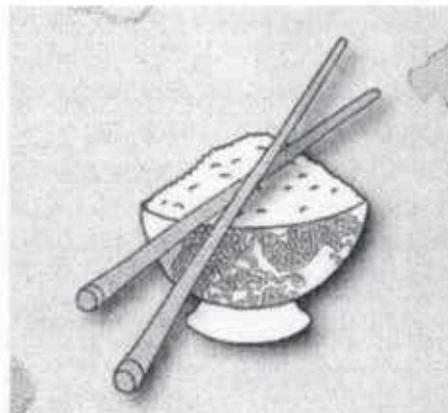


Anleitung Essstäbchen



Mit Stäbchen aßen die Menschen in China bereits um 1500 v. Chr. Früher wurden die Essstäbchen aus Bambus hergestellt. Reiche Leute ließen ihre Essstäbchen aus kostbaren Materialien wie Jade oder Elfenbein schnitzen. Heute werden sie meist aus einfachem Holz oder Plastik gefertigt.

Das Essen mit Stäbchen macht schlau, weil es das Gehirn trainiert. Also fleißig mit Stäbchen essen!





Kokospfannkuchen

Zutaten (für 4 Personen)

1 Kokosnuss, oder 125 g Kokosraspel

400 ml Kokosmilch

60g Reismehl

70g Zucker

1 Ei

2 EL Butterschmalz

Das Fruchtfleisch der Kokosnuss reiben. Die dicke Frettschicht der Kokosmilch abschöpfen. Die restliche Milch mit Mehl, 50g Zucker und dem Ei verrühren. Die Masse 10 Minuten ruhen lassen. Danach 4 EL Kokosraspel darunter heben. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und dünne Pfannkuchen backen. Die Pfannkuchen mit dem restlichen Zucker bestreuen und genießen!

Bananencreme

Zutaten (für 4 Personen)

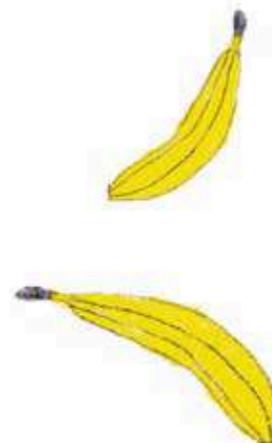
3 EL Sagoperlen

4 EL Kokoscreme

4 EL Zucker

4 Bananen

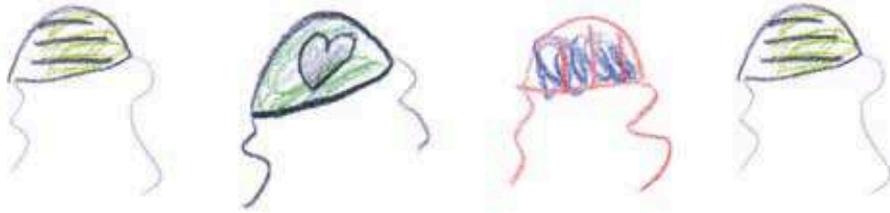
2 EL Erdnüsse



Die Sagoperlen ca 15 Minuten in heißem Wasser einweichen.

Abgießen und abtropfen lassen.

Die Kokoscreme mit 5 EL Wasser mischen, Zucker hinzu fügen und in einem Topf zum Kochen bringen. Die Bananen schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Bananenscheiben und Sago in die heiße Kokosmilch geben und unter Rühren köcheln lassen, bis der Sago durchsichtig ist. Die Creme in Förmchen füllen und erkalten lassen. Die Bananencreme mit gerösteten und gehackten Erdnüssen bestreuen.



Frittierte Früchte

Zutaten (für 4 Personen)

125g Reismehl

2 EL Zucker

2 Eier

125 ml stilles Wasser

1 Kokosnuss

1 Mango

1-2 Bananen

200g Süßkartoffeln

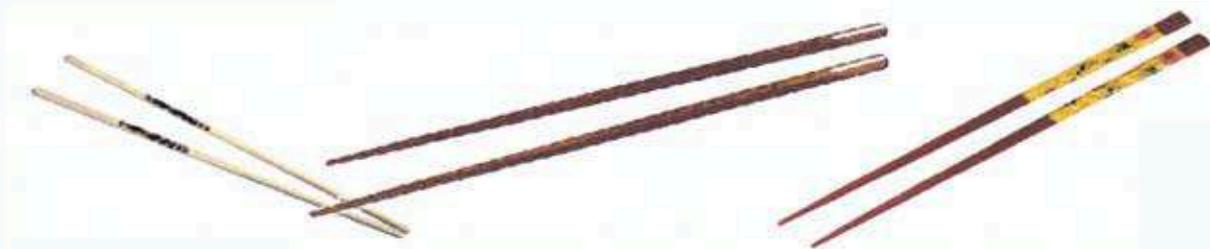
100g Butterschmalz

Puderzucker zum Bestreuen

Das Reismehl mit dem Zucker und den Eiern in einer Schüssel mischen und zu einem festen Teig verarbeiten. Mit dem Mineralwasser den Teig glatt und leicht flüssig machen.

Die geschälten Früchte und Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Das Butterschmalz in einer Pfanne/ Topf schmelzen lassen. Die Fruchtscheiben nacheinander in den Teig tauchen und im heißen Fett knusprig ausbraten. Mit Puderzucker bestreut servieren.





Frühlingsrollen (Rezept der Familie Pham)

Zutaten (Personenanzahl bitte ausprobieren, je nach Essvermögen)

1,7 kg Kartoffeln

500g Karotten

3 Zwiebeln

100 kleine Glasnudeln

1x Blätterteig für Frühlingsrollen (im Asia - Shop erhältlich)

800g Hackfleisch

zum Würzen: Zucker, Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln mittelfein reiben. Die Feuchtigkeit/ Wasser der Masse wird in einem Tuch ausgedrückt. Danach wird die Masse mit Hackfleisch vermischt und gewürzt. Die rechteckigen Blätterteigscheiben werden quer in Dreiecke geteilt. Die Masse wird nun portionsgerecht in die Blätterteigscheiben eingerollt. Die Frühlingsrollen werden anschließend in heißem Öl gebacken, bis sie braun sind. Nach Belieben können Soßen gereicht werden.

Chúc ăn ngon --- Guten Appetit



FLORIAN
Kavi
LAURA
VANESSA
Dennis
JULIAN
Phil



