probier amol.AT

Gemeinsam & klimafreundlich kochen

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON

Life

energie autonomie Vorarlberg

Geschmacksbildung und Essverhalten ist ein sozialer Lernprozess.

Die Präferenz für *süß* und *umami* (dt. herzhaft, wohlschmeckend) und die frühkindliche Aversion gegen *Bitteres* und *Saures* ist uns Menschen angeboren. Alle weiteren Geschmacksvorlieben und schließlich das Essverhalten, erwerben wir im Laufe der Kindheit und Jugend.

Zentral ist dabei das Lernen durch Beobachtung, Kinder lernen essen, indem sie ihre Vorbilder beobachten und nachahmen. Es ist ein Prozess ähnlich dem des Erlernens des Sprechens und der Sprache.

Was beeinflusst diesen Lernprozess?

- Das Essverhalten der Vorbilder, vor allem der Eltern und der Geschwister, aber auch der virtuellen Vorbilder aus Medien und Werbung.
- Die Förderung der Geschmacksbildung durch die Eltern.

Wie kann positive Geschmacksbildung gefördert werden?

- Durch ein Vielseitiges Angebot von Speisen.
- Wiederholt Neues zum Probieren anbieten.
- Möglichst hochwertige Lebensmittel verwenden (frische reife Früchte sowie Gemüse, selbstgezogene Kräuter, tierische Lebensmittel wie Fleisch, Milch und Eier aus biologischer Produktion).
- Meiden von aromatisierten und / oder gesüßten Fertigprodukten (zB Früchtetee mit Aromastoffen, Kartoffelchips oder Fertigsuppen mit Glutamat, Fertigpizza mit Zucker).

Ein verbreiteter Irrtum:

- Menschen essen Obst und Gemüse deshalb gerne, weil es gesund ist.

Bei der Essentscheidung geben Genuss bzw. Geschmack und Konvenienz (es muss schnell und einfach gehen) den Ausschlag. In diesem Sinne – *Genuss, Geschmack, einfach und schnell* – ist die folgende Sammlung von Rezepten.

Wir wünschen guten Appetit!

Rezeptübersicht

Knuspermüsli	6
Kraftmüsli	7
Süßer Aufstrich	8
Angemachter Hüttenkäse – pikant	9
Pikanter Aufstrich	10
Rohkost mit Dip	11
Traubenspieße	12
Käsespießchen	12
Gemüsespießchen	12
Gemüsegesichter	13
Kraftkugeln	14
Aromatisiertes Wasser	15
Früchtepunsch (warm oder kalt)	16
Morgenmuffel Cocktail	16
Bananenmilch	17
Dörrobst und Kräutertee selbst herstellen	18 - 20

Knuspermüsli

Zutaten für 20 Portionen
200 g Buchweizen
200 g Quinoa oder Hirse
100 g Sonnenblumenkerne
200 g zarte Haferflocken
50 g Weizenkeime
50 g Edelhefeflocken
100 g getrocknetes Obst
100 g Rosinen
Haltbarkeit: 1 Monat

In einer gusseisernen Pfanne den Buchweizen bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten rösten, dabei rühren, anschließend in eine Schüssel geben. Die Hirse oder Quinoa ebenfalls rösten, sie sollten dabei „poppen“, aber nicht zu dunkel werden und ebenfalls in die Schüssel füllen.
Die Sonnenblumenkerne goldgelb rösten und dazugeben.

Die Haferflocken, die Weizenkeime und die Hefeflocken unter die Körnermischung ziehen. Das getrocknete Obst zerkleinern und unter das Müsli heben. Die Rosinen dazugeben.

Das Müsli in verschließbare Gläser abfüllen und an einem kühlen Ort aufbewahren.

Weiterverwendung: in Joghurt 2-3 Esslöffel Müsli geben und untermischen.

Kraftmüsli

Zutaten für 5 Portionen
1/2 kg Naturjoghurt
2 EL Honig
2 EL Haferflocken
1 Tasse Beeren oder andere Früchte

Zutaten mischen, in Dessertschalen füllen und anrichten.

Süßer Aufstrich

Zutaten für ca. 400 g Aufstrich
1 Apfel geraspelt
1 Karotte geraspelt
1 Birne geraspelt
¼ kg Topfen
2 El. Milch
1 El.Honig
Zitronensaft, Salz

Alle Zutaten gut mischen und mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Angemachter Hüttenkäse – pikant

Zutaten für ca. 300 g Aufstrich
1 Becher Hüttenkäse
1 Karotte geraspelt
frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, …) kleingeschnitten
½ Paprika kleingeschnitten
¼ Kl. Paprikapulver, Salz

Alle Zutaten gut mischen und mit Paprikapulver und Salz abschmecken.

Pikanter Aufstrich

Zutaten für ca. 300 g Aufstrich
1/2 kg Naturjoghurt
1 Becher Sauerrahm
1 bis 2 Essiggurken
3 Radieschen
1 Karotte
½ Paprika
½ rote Zwiebel

Das Gemüse sehr fein schneiden, mit Sauerrahm mischen und mit Salz abschmecken.

Rohkost mit Dip

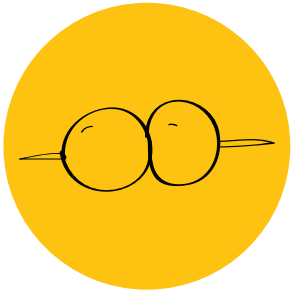
Zutaten für ca. 300 g Dip
100 g Frischkäse oder Gervais
(z.B. Philadelphia)
5 EL Joghurt
1 Becher Crème fraîche
2 El. Schnittlauch, geschnitten
1-2 El. Petersilie, gehackt
Salz
Gemüse: z.B. Karotten, Paprika, Rettich, Radieschen, Kohlrabi

Alle Zutaten zu einem Dip glatt verrühren und ca. 15 Minuten stehen / ziehen lassen.

Karotten, Paprika, Rettich, Radieschen, Kohlrabi usw. in Stifte bzw. mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit dem Dip servieren.

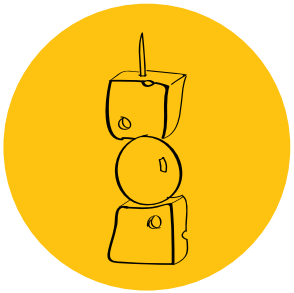
Traubenspieße

Einfach Weintrauben auf Zahnstocher aufspießen



Käsespießchen

Käsestückchen und Trauben auf Zahnstocher aufspießen



Gemüsespießchen

Radieschen, Gurken- und Paprikastückchen auf Zahnstocher aufspießen.

Gemüsegesichter

Zutaten für ca. 300 g Aufstrich
Vollkornbrot
2 kleine Karotten
200 g Frischkäse (fettarm)
Paprika
Cocktailtomaten
1 Gurke
Schnittlauch, Kresse
Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Karotten schälen, fein raspeln und mit Frischkäse glatt rühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Brote mit der Creme bestreichen. Einen Paprikastreifen als Mund, eine Tomatenhälfte als Nase, Gurkenstücke als Augen und Schnittlauch als Pupillen auf die Brote setzten. Kresse als Haare in den Aufstrich stecken.

Kraftkugeln

Zutaten für ca. 40 Stück
150 g Weizen-Vollkornschrot
50 g ungeschälte Mandeln
1 El. Zitronensaft
2 El. Ahonrsirup
150 g Datteln
30 g Sesamsamen
30 g fein gehackte Pistazien

Den Schrot in einer Schüssel mit 1/8 Liter Wasser übergießen und im Kühlschrank über Nacht quellen lassen.
Wasser und Mandeln in einem Topf zum Kochen bringen, das Wasser abgießen. Die Mandeln mit kaltem Wasser abschrecken und aus der Schale drücken. Die Mandeln fein hacken.

Den gequollenen Schrot in ein Sieb geben und trockendrücken. Den Schrot in einer Schüssel mit Zitronensaft und dem Ahornsirup mischen und portionsweise im Blitzhacker pürieren.
Die Datteln schälen, entsteinen und ebenfalls im Blitzhacker kurz zerkleinern.
Dattel-, Mandel- und das Weizenschrotmus miteinander verkneten. Die Masse in 40 Portionen teilen und zu kleinen Kugeln formen.
Etwa die Hälfte der Kugeln in Sesamsamen wälzen, die übrigen in den Pistazien.
Die Kugeln halten im Kühlschrank bis zu 1 Monat.

Aromatisiertes Wasser

Minzeblätter
Zitrone

In einen Krug mit Leitungswasser Minze und etwas Zitronensaft geben.

Früchtepunsch (warm oder kalt)

1 l Früchtetee mit 200 ml Orangensaft mischen

Den Punch warm oder kalt servieren.

Morgenmuffel Cocktail (warm oder kalt)

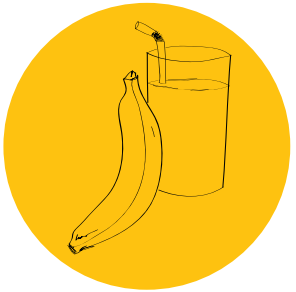
300 ml Orangensaft
300 ml Grapefruitsaft
300 ml Mangosaft
Zitronensaft
1 Kiwi

Die Kiwi in Scheiben schneiden und die Gläser damit dekorieren.

Bananenmilch

3 reife Bananen
2 Tl. Zitronensaft
750 ml Milch
1-2 Vanillezuckerpäckchen

Die Zutaten mit dem Pürier-Mixer oder -stab zerkleinern und im Glas servieren.



Dörrobst und Kräutertee selbst herstellen

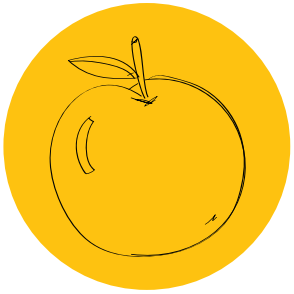
Die Früchte und Kräuter müssen reif, frisch und sauber sein.
Obst, das an der Luft braun anläuft, vorher in Zitronenwasser (2 Zitronen auf ein Liter Wasser) tauchen, damit es nicht verfärbt.

Um energiesparend zu Dörren, das Dörrgut auf einer Schnur auffädeln und an einem warmen trockenen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung trocknen lassen.
Sicher gelingt das Dörren in einem Dörrautomat.

Äpfel

Schälen, in 8 mm dicke Scheiben schneiden
in Zitronenwasser tauchen
auf ein Gitter legen

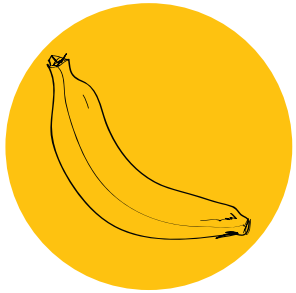
bei 60° C ca. 10 Stunden dörren.



Bananen

Schälen und in 3-4 mm dicke Scheiben schneiden
in Zitronenwasser tauchen und leicht abtrocknen
auf einem Gitter gleichmäßig verteilen ohne dass sie sich berühren

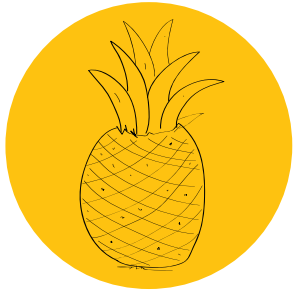
bei 70° C ca. 20-23 Stunden dörren.



Ananas

Die Ananas bei den Blättern mit einem scharfen Messer gerade durchschneiden.
Nun den Ananasschneider beim Strunk (mittig) ansetzen und in das Fleisch hineindrehen, bis zum Boden der Ananas hineinschrauben und herausziehen.
Die Ananasspirale vom Ananasschneider herunternehmen und in Ringe teilen.
Die Ananasringe auf das Dörrgitter legen, nach der halben Dörrzeit wenden

bei 60° C ca. 10 Stunden dörren.



Trauben

Trauben waschen, trockentupfen und abzupfen einzeln auf das Gitter legen

bei 50° Grad ca. 6 Stunden dörren.

Tee

Apfelschalen, Zitronenmelisse und Minze zerkleinern und auf einem Gitter verteilen

bei 50° C dörren.

Liebe Eltern,

wir danken Ihnen, dass Sie bei der Initiative Probier amol mitgemacht haben und mit uns Ihre Erfahrungen beim Versuch drei Wochen bewusst weniger Fleisch zu essen, teilen.

Unsere Lebensmittel tragen zu einem beachtlichen Teil des Energieverbrauchs und der CO2-Emissionen bei. Das ist uns allzu oft nicht bewusst und es ist auch nicht ohne weiteres erkennbar. Besonders der Fleischkonsum und andere tierische Lebensmittel verursachen in der gesamten Herstellungskette – von der Landwirtschaft über die Verarbeitung, Verpackung und den Transport bis zu uns nach Hause – viel CO2. Da gilt besonders – weniger ist mehr!

Wie das im Alltag funktionieren kann, das wollen wir mit den Selbstversuchen von Ihnen und allen, die bei unseren Experimenten mitmachen, herausfinden und so die VorarlbergerInnen zum Nachmachen inspirieren.

Kontakt

Experimente:

Daniela Grabher (Österreichisches Ökologie Institut)
+43 5574 52 085-13
probieramol@probieramol.at

Gesamtprojekt:

Karin Feurstein (Energieinstitut Vorarlberg)
+43 5572 31 202-72
projektleitung@probieramol.at

www.probieramol.at

www.probieramol.at

Eine Initiative des Energieinstitut Vorarlberg
gemeinsam mit ALLMENDA, Ökologie Institut
und Fachhochschule Vorarlberg.