



Arbeitsblätter und Rezeptvorschläge

für die

1. und 2. Unterrichtsreihe





Inhaltsverzeichnis

Rezepte für die 1. Unterrichtsreihe

1. Cracker, Tomate-Feta-Dip, Kräuter-Dip	39
2. Pfannkuchen mit Apfelkompott	42
3. Kartoffelecken mit Kräuterquark und Gurkensalat	45
4. Hamburger	48

Arbeitsblätter und Rezeptvorschläge für die 2. Unterrichtsreihe

Afrika:	55
äthiopischer Gemüseintopf	57
Arabien:	58
Fattoush (Botsalat), Fladenbrot, türkisches Fladenbrot	61
Brasilien:	65
brasilianische Pasteten, Brigadeiros, Caipirinha-Bowle	67
China:	70
chinesische Reis- und Nudelpfanne	72
Frankreich:	74
Baguette, Ratatouille	76
Griechenland:	78
Pita-Brot, Tsatsiki, griechischer Joghurt	80
Italien:	83
Pizza	85
Polen:	88
Piroggen mit Hackfleisch	89
Russland:	91
Wareniki, Pelmeni	92
Spanien:	96
Paella, Kinder-Sangria	98
Türkei:	100
Lahmacun, Cacik	102

Guten
Appetit



Zeichenerklärung:



„Du brauchst“ Zutaten und Utensilien



abwiegen



rühren



kleine Zutatenzugabe



verkneten



Teig ausrollen



Teig ausstechen oder formen



Backblech

EL = Esslöffel



schneiden



würzen, salzen



in einer Schüssel mischen/ruhen lassen



mit einem Messbecher abmessen



in der Pfanne braten



in einem Topf kochen



im Ofen backen



andere Tätigkeiten

TL = Teelöffel

Rezeptvorschläge für die 1. Unterrichtsreihe



Cracker

Zutaten:

- 50 g Weizenmehl
- 30 g Magerquark
- 30 g kalte Butter oder Margarine
- Salz oder Kräutersalz
- Eventuell Sesam



Arbeitsanweisung



Du brauchst:

Schüssel, Löffel, Klarsichtfolie, Nudelholz, Plätzchenausstecher, Backblech, Backpapier



1. Gib das Mehl in eine Schüssel und hebe den Magerquark mit einem Löffel darunter.



2. Schneide die kalte Butter oder Margarine in kleine Stückchen und verteile sie über das Mehl. Gib eine Prise Salz hinzu. Verknete den Teig gut mit den Händen.



3. Wickel den Teig in eine Klarsichtfolie und lege ihn für 30 Minuten in den Kühlschrank.



4. Stelle den Backofen auf 200°C (Umluft).



5. Hole den Teig nach etwa 30 Minuten aus dem Kühlschrank. Wickel ihn aus der Klarsichtfolie. Bestreue die Arbeitsfläche mit etwas Mehl.



6. Nimm das Nudelholz und rolle den Teig sehr dünn aus.



7. Nimm den Plätzchenausstecher und steche damit Cracker aus dem Teig aus.



8. Wenn du möchtest, kannst du auch Sesam auf die Cracker streuen.



9. Lege ein Backblech mit Backpapier aus. Verteile die Cracker darauf.



10. Schiebe das Backblech in den vorgeheizten Backofen und lasse die Cracker etwa 10 – 15 Minuten auf mittlerer Schiene backen.



11. Wenn die Cracker gold-braun aussehen, kannst du sie vorsichtig aus dem Backofen nehmen. Lasse sie noch kurz auf dem Blech abkühlen.

Lass dir von einem Erwachsenen helfen!

Guten Appetit!

Tomate-Feta-Dip

Zutaten:

- 40 g Feta-Käse (Hirtenkäse)
- 40 g Frischkäse
- 1 EL Tomatenmark (20 g)
- 1 EL Kräuter
- Pfeffer und Salz



Arbeitsanweisung



Du brauchst:

Brettchen, Schüssel, Esslöffel, Messer, Gabel, kleines Schälchen



1. Gib den Frischkäse in eine Schüssel.



2. Schneide den Feta-Käse auf dem Brettchen in kleine Stücke.



3. Die kleinen Feta-Stücke zerdrückst du mit einer Gabel. Gib den Feta-Käse in die Schüssel zum Frischkäse.



4. Dazu gibst noch: 1 Esslöffel Tomatenmark und 1 Esslöffel Kräuter



5. Rühre alle Zutaten mit einem Löffel gut durch.



6. Würze den Dip mit Salz und Pfeffer.



Guten Appetit!

Kräuter-Dip

Zutaten:

- 75 g Naturjoghurt
- 2 EL (Esslöffel) saure Sahne
- 2 TL Teelöffel gehackte Kräuter
- Salz
- Pfeffer



Arbeitsanweisung



Du brauchst:

Schüssel, Esslöffel, kleines Schälchen



1. Gib den Joghurt in eine Schüssel.



2. Zu dem Joghurt gibst du: 2 Esslöffel saure Sahne und 2 Teelöffel gehackte Kräuter.



3. Verrühre die Zutaten gründlich mit einem großen Löffel. Es soll schön cremig sein.



4. Würze den Dip mit Salz und Pfeffer.

Guten Appetit!



Pfannkuchen-Teig

Zutaten:

- 125 g (Dinkel-) Vollkornmehl
- 125 g (Dinkel-) Mehl
- 180 ml Milch
- 180 ml Sprudelwasser
- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- 2 EL Zucker



Arbeitsanweisung 1



Du brauchst:

1 große Rührschüssel, 1 kleine Schüssel, Waage, Messbecher, Schneebesen, Mixer, 1 Abfallschüssel für die Eierschalen



1. Wiege das Mehl ab und gib es in eine große Schüssel. Zum Mehl fügen du noch 2 EL Zucker. Verrühre die Zutaten mit einem Löffel.



2. Schlage die Eier in eine kleine Schüssel auf. Pass auf, dass keine Schalen hinein fallen. Wasche dir danach gründlich die Hände.



3. Verrühre die Eier mit einem Schneebesen oder einer Gabel.



4. Miss mit dem Messbecher 180 ml Milch und 180 ml Sprudelwasser ab.



5. Zu dem Mehl in der großen Schüssel kommen nun die Eier, die Milch, das Wasser und eine Prise Salz.



6. Verrühre die Zutaten solange bis der Teig schön glatt ist.



7. Lass den Teig abgedeckt eine Weile ruhen.



Apfelkompott

Zutaten:

- 3-4 Äpfel
- 1 Schluck Apfelsaft
- Zimt



Arbeitsanweisung 2



Du brauchst:

Schneidebrettchen, Sparschäler, Abfallschüssel, Teller, Kochlöffel, Topf



1. Wasche die Äpfel.



2. Schäle die Äpfel mit einem Sparschäler. Die Schale darfst du naschen.



3. Schneide die Äpfel 2 mal durch. Entferne das Kerngehäuse.



4. Schneide die Äpfel nun in kleine Stücke. Lege sie zunächst auf einen Teller.



5. Nimm dir einen Topf, stell den Herd an und gib die Apfelstücke hinzu.

Lass dir von einem Erwachsenen helfen!



7. Koche die Äpfel weich. Eventuell brauchst du noch etwas Apfelsaft, damit die Äpfel nicht anbrennen.



8. Wer mag, kann sein Apfelkompott mit Zimt verfeinern.



Pfannkuchen braten

Zutaten:

- Pfannkuchen-Teig
- Rapsöl



Arbeitsanweisung 3

Lass dir von einem Erwachsenen helfen!



Du brauchst:
große Löffel, Kochlöffel, Schöpfkelle,
Pfanne, Pfannenwender, Teller



1. Nimm dir eine Pfanne, stell sie auf den Herd und gib 2 EL Rapsöl hinzu.



2. Lass die Pfanne warm werden.



3. Gib in die Pfanne 1 Kelle von dem Teig. Warte nun bis der Boden fest wird.



4. Wende den Pfannkuchen nun mit einem Pfannenwender.



5. Warte bis der Pfannkuchen von der anderen Seite auch schön fest ist.



6. Nimm ihn heraus und lege ihn auf einen Teller.



7. Halte die fertigen Pfannkuchen solange im Backofen warm bis der restliche Teig verarbeitet ist.

- Guten Appetit! -



Kartoffelecken

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 3 EL Olivenöl oder Rapsöl
- 2 TL Salz
- 2 EL Paprikapulver
- 50 g Grieb



Arbeitsanweisung



Du brauchst:

Schneidebrettchen, Sparschäler, Messer, Abfallschüssel, große Schüssel, kleine Schüssel, Esslöffel, Teelöffel, Backblech mit Backpapier, Backofen



1. Schäle die Kartoffeln mit dem Sparschäler.

Wer kann die längste Schale schälen?



2. Lege die Schalen in die Abfallschüssel.



3. Schneide die Kartoffel einmal längs in der Mitte durch. Teile die 2 Stücke nochmals längs mit dem Messer. Somit bekommst du 4 Kartoffelstücke.



4. Lege die Kartoffeln in eine große Schüssel.



5. Gib zu den Kartoffeln:
3 Esslöffel Öl, 2 Teelöffel Salz und
2 Teelöffel Paprikapulver



6. Wiege den Grieb ab und vermische ihn mit den Kartoffeln. Dazu kannst du einen Löffel oder deine Hände benutzen.



7. Lege die Kartoffel nun auf ein Backblech mit Backpapier.



8. Stell den Backofen auf 200°C. Schiebe das Blech in den Ofen und stelle die Eieruhr auf 45 Minuten.



9. Die Kartoffeln sind fertig, wenn sie schön gold-braun aussehen.

Guten Appetit!



Kräuter-Quark

Zutaten:

- 125 g Quark
- 2 EL Milch
- 2 EL gehackte Kräuter
- Salz
- Pfeffer



Arbeitsanweisung



Du brauchst:
mittelgroße Rührschüssel, Esslöffel,
1 großen Löffel zum Rühren, Schüssel
für den Quark zum Servieren



1. Gib den Quark in eine Schüssel.



2. Zu dem Quark gibst du: 2 EL Milch
und 2 EL gehackte Kräuter.



Verrühre die Zutaten gründlich mit
einem großen Löffel bis es schön
cremig aussieht und die Kräuter sich
verteilt haben.



3. Würze den Quark mit Salz und Pfeffer
bis er angenehm schmeckt.

Guten Appetit!



Gurkensalat

Zutaten:

- halbe Gurke
- 1 - 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Rapsöl
- Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Dill oder Petersilie



Arbeitsanweisung



Du brauchst:

Schneidebrettchen, Sparschäler, Abfallschüssel, Gemüseraspel, Schüssel, Zitronenpresse, Löffel



1. Schäle die Gurke mit dem Sparschäler.



2. Reibe mit der Gemüseraspel die Gurke in dünne Scheiben. Am besten direkt in eine Schüssel hinein.



3. Bestreue die Gurkenscheiben mit einer guten Prise Salz. Es darf ruhig etwas mehr sein.



Lass die Gurken eine Weile ziehen. In der Zeit kannst du zum Beispiel schon beginnen, den Kräuterquark zuzubereiten.



4. Nun gibst du zu den Gurken das Öl und den Zitronensaft.



5. Füge eine Prise Zucker und Pfeffer hinzu und würze es mit Kräutern.



6. Zum Schluss schmeckst du den Gurkensalat nochmal mit einem Probierlöffel ab.

Guten Appetit!



Hamburger

vollkorn-Brötchen (4 Stück)

Zutaten:

- 125 g Weizenmehl
- 125 g (Dinkel-) vollkornmehl
- 180 ml lauwarmes Wasser
- 1/2 Päckchen Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 1 EL Sesam



Arbeitsanweisung 1



Du brauchst:

große Schüssel, kleine Schüssel, Esslöffel, Teelöffel, Messbecher, Backblech mit Backpapier, Backofen



1. Wiege das Mehl ab und mische es in einer großen Schüssel.



2. Nimm von dem vermischten Mehl 3 EL (Esslöffel) Mehl ab. Gib es zunächst in eine andere Schüssel.



3. Gib in die große Schüssel zu dem Mehl die Hefe und 1 TL (Teelöffel) Salz. Verrühre die Zutaten gründlich mit einem Esslöffel.



4. Miss mit dem Messbecher 180 ml (Milliliter) lauwarmes Wasser ab.



5. Gieße das Wasser in die große Schüssel zum Mehl. Verknete alle Zutaten gründlich mit deinen Händen zu einem Teig.



6. Der Teig ist sehr klebrig. Das ist normal. Stelle ihn nun abgedeckt für

15 Minuten an einen warmen Ort.



7. Hat sich der Teig verdoppelt? Dann hat ja alles geklappt.



8. Gib von dem übrigen Mehl etwas auf den Tisch. Darauf legst du den Teig. Auf den Teig kippst du den gesamten Rest des Mehls.



9. Verknete den Teig mit deinen Händen sehr gründlich, bis er nicht mehr klebt. Eventuell brauchst du noch etwas Mehl.



10. Forme 4 Brötchen aus dem Teig. Lege diese auf ein Backblech mit Backpapier. Streue den Sesam auf die Brötchen.



11. Bevor die Brötchen in den Backofen kommen, müssen sie weitere 10 Minuten ruhen, damit sie aufgehen.



12. Stell den Backofen auf 180°C ein. Schiebe die Brötchen hinein. Nun müssen sie 20 - 25 Minuten backen.

Hamburger

Belag

Zutaten:

- 1 oder 2 Tomaten
- 1/4 Gurke
- 1/2 Zwiebel
- 3 - 4 Gewürzgurken
- 2 - 3 Salatblätter



Arbeitsanweisung 2



Du brauchst:

Schneidebrettchen, Sparschäler, Messer, Abfallschüssel, Teller



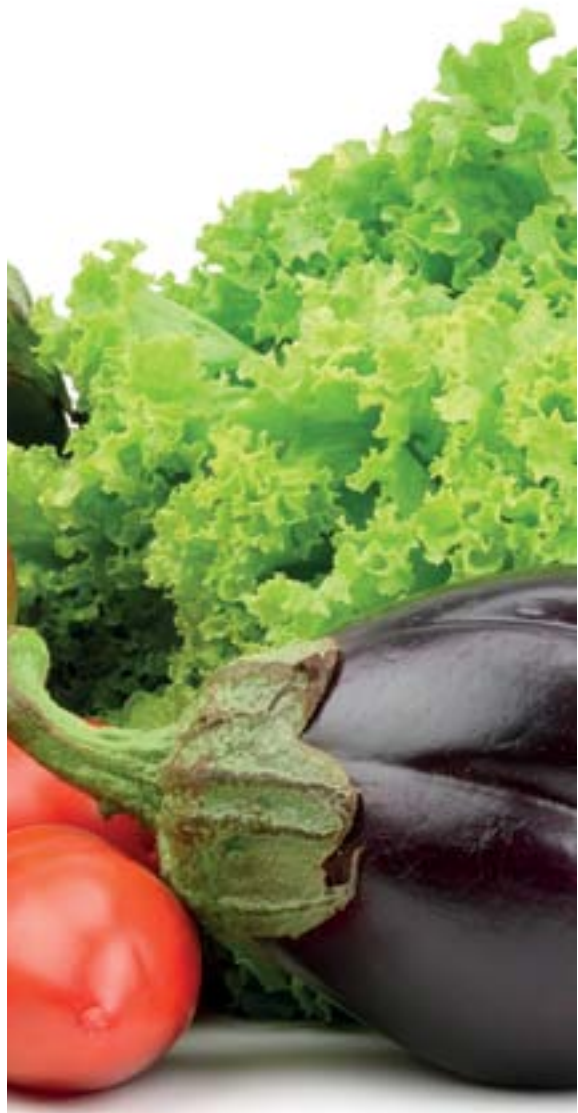
1. Wasche die Gurke, den Salat und die Tomaten.



2. Schneide die Tomaten, Gurken und Zwiebeln in dünne Scheiben.



3. Lege die Zutaten auf einen Teller.



Hamburger

Burger-Fleisch (3 - 4 Stück)

Zutaten:

- 300 g Rinderhackfleisch
- Salz
- Pfeffer



Arbeitsanweisung 3



Du brauchst:

1 Rührschüssel, Gitterrost, Backblech mit Wasser, Backofen



1. Gib das Rinderhackfleisch in eine Schüssel.



2. Würze es kräftig mit Salz und Pfeffer. Knete es gut durch.



3. Forme daraus 3 – 4 flache Burger-scheiben.



4. Lege sie auf den Gitterrost.



5. Stell den Backofen auf die höchste Stufe ein (am besten ist eine Grillfunktion).



5. Unter den Gitterrost schiebst du im Backofen ein Backblech. Darauf soll kaltes Wasser gegeben werden, damit es nicht anfängt zu qualmen.



6. Nach etwa 12 Minuten sind die Burger-Scheiben fertig.

Lass dir von einem Erwachsenen helfen!








Hamburger

Hamburger belegen



Arbeitsanweisung 4

-  1. Schneide das Brötchen auf.
-  2. Auf die untere Hälfte kannst du ein Salatblatt legen.
-  3. Darauf kommt dann das Burgerfleisch. Streiche darauf Senf, Mayonnaise oder Ketchup. Wie du magst.
-  4. Garniere es mit Gurkenscheiben, Tomatenscheiben und der Zwiebel. Gib darauf Ketchup oder Mayonnaise. So, wie es dir am besten schmeckt.
-  5. Zum Schluss legst du die obere Brötchenhälfte darauf.

Guten Appetit!



Hamburger

Ketchup selber machen

Zutaten:

- 3 EL Tomatenmark
- Essig
- 1 EL Zucker
- 1 - 2 EL warmes Wasser
- Salz



Arbeitsanweisung 5



Du brauchst:

1 Schüssel, 1 Esslöffel, eventuell einen Schneebesen zum Verrühren



1. Gib in eine Schüssel 3 EL Tomatenmark und gieße 2 EL Wasser hinzu.



2. Wenn die Masse zu dick ist, füge noch etwas Wasser hinzu. Ist die Masse zu dünn, füge noch etwas Tomatenmark hinzu.



3. Gib 1 EL Zucker hinzu und schmecke den Ketchup gut mit Salz und Essig ab, sodass er dir schmeckt.

Lass dir den Ketchup schmecken. Zum Beispiel zu deinen selbst gemachten Hamburger.



Arbeitsblätter und Rezeptvorschläge für die 2. Unterrichtsreihe





Afrika ist der zweitgrößte Kontinent der Erde. Die afrikanische Küche wird in vier Regionen eingeteilt: Nordafrikanische Küche (nördlich der Sahara), Äthiopische Küche, Schwarzafrikanische Küche und Süd-afrikanische Küche.

Afrika hat viele Kulturen und Völker. Deshalb gibt es viele verschiedene Gerichte.

Die afrikanischen Länder mussten in ihrer Geschichte schon viel Leid ertragen. Viele Afrikaner mussten als Sklaven arbeiten und wurden aus ihrem Land vertrieben.

Die afrikanische Küche hat deshalb auch Einflüsse von anderen Ländern. In Südafrika wird die Küche von Briten, Holländern und Indern geprägt. In Mosambik und Angola waren es die Portugiesen, Inder und Araber.

Das Kochen wird von den Müttern an die Töchter weitergegeben.



Gekocht wird immer reichlich. Meistens mehr als für die eigene Familie. Es könnte ja sein, dass ein Gast hereinschaut. Das bringt Glück.

Eine Menüfolge mit Vorspeise, Suppe, Hauptgericht und Nachtisch gibt es nicht. Salate und rohes Gemüse werden kaum gegessen. Dies bekommt das Vieh als Futter. Früchte werden auch kaum gegessen. Sie werden häufig zu Marmeladen oder Gelees zubereitet.

Üblich sind zwei Mahlzeiten: eine am Vormittag und eine am Abend. In den meisten Regionen wird mit den Händen gegessen.

Fleisch wird vor allem als Eintopf zubereitet.

Zur Sättigung wird ein Brei gekocht. Dieser wird aus Maismehl oder einem anderen Getreide hergestellt. In Äthiopien essen sie gerne Brot zu ihrer Mahlzeit.

Das wichtigste ist die Soße. Es ist der Stolz jeder Hausfrau.

Ein Gericht besteht aus: Brei oder Brot, Kartoffeln, Fleisch oder Gemüse und Soße.



Typische Speisen und Getränke

Sosaties

– Fleischspieße

Bobotie

– Lamm-Curry-Auflauf

Bredie

– Eintopf

Ugali

– Brei aus Maismehl

Peri Peri

– Gewürz aus scharfer Chilischote und Kreuzkümmel

Injera

– flaches Brot

Makondi

– gebratene Kochbananen

Biltong

– luftgetrocknetes Rindfleisch (Spezialität Südafrikas)

Yasa Tibs

– gebratener Fisch auf äthiopische Art

Yolof

– typisches Gericht aus Westafrika, Eintopf mit Reis, Huhn und Gemüse

Shuku Shuku

– Nigerianische Kokosplätzchen

Rooibos-Tee

– Tee vom Rotbuschstrauch



Bobotie



Biltong



Rooibos

Äthiopischer Gemüse Eintopf

Zutaten

- 3 - 4 Kartoffeln (oder Süßkartoffeln)
- 2 Möhren
- 1 Paprika
- 2 Zwiebeln
- Öl zum Anbraten
- Kardamom
- Salz und Pfeffer
- Wasser
- Petersilie
- Chili



Arbeitsanweisung



Du brauchst:

Schneidebrettchen, Gemüsemesser, Sparschäler, Teller, Topf, Kochlöffel



1. Schäle die Kartoffeln und die Möhren. Wasche die Paprika gründlich mit Wasser ab. Entferne von den Zwiebeln die äußere Schale.



2. Schneide das Gemüse in mittelgroße Würfel. Lege das geschnittene Gemüse auf einen Teller.



3. Nimm dir einen mittelgroßen Topf und stelle ihn auf den Herd. Gib einen Schluck Öl in den Topf und lass die Herdplatte richtig heiß werden. Brate nun das Gemüse im Topf an. Das Gemüse darf ruhig etwas Farbe bekommen.



Würze das Gemüse mit Chili, Kardamom, Pfeffer und Salz.



4. Lösche nun das Gemüse mit Wasser ab. Fülle soviel Wasser in den Topf, bis das Gemüse mit Wasser bedeckt ist.



Lass das Gemüse etwa 20 Minuten leicht köcheln.



5. Zum Schluss schmeckst du den Gemüse-Eintopf nochmals mit Salz, Pfeffer und den anderen Gewürzen ab.



6. Zu dem Eintopf essen die Menschen in Äthiopien gerne Injera (das ist ein weiches Fladenbrot aus Sauerteig) oder Hirsebrei.

Guten Appetit!

Lass dir von einem Erwachsenen helfen!!!

Arabien



Jedes Land hat seine ganz eigenen und speziellen Gerichte. Es gibt aber auch viele Gemeinsamkeiten in der arabischen Küche.

In den arabischen Ländern gehören die meisten Menschen dem Islam an. Man bezeichnet sie demnach als Muslime. In ihrer Religion ist Schweinefleisch verboten. Deshalb essen sie hauptsächlich Hühnerfleisch, Rindfleisch oder Lammfleisch.

Am häufigsten essen die Menschen in der arabischen Welt Lammfleisch. Dieses essen sie entweder als Kebab (Spieß mit Grillfleisch) oder gekocht.

Zur Sättigung gibt es häufig Reis, Couscous oder Fladenbrot zu den Gerichten.

In der arabischen Küche werden häufig Linsen und Bohnen zubereitet. Diese werden oft zu Pasten verarbeitet.

Die Menschen trinken dort nur selten Milch. Milch wird meistens zu Joghurt oder Käse verarbeitet.

Das Gemüse wird oft zusammen mit dem Fleisch in einem großen Topf geschmort. Gerne verwenden die Menschen aus den arabischen Regionen getrocknete Früchte und frische Früchte. Diese werden mitgekocht und geben dem Essen eine besondere Note.



Fleischspieße



Couscous



Kichererbsen, Linsen



Joghurt mit Früchten

Arabien



Typische Speisen und Getränke

Falafel

– sind frittierte Klopse aus Bohnen oder Kichererbsen

Auberginenauflauf

Couscous

Hummus (Kichererbsenpüree)

Kaffee: Kaffee wird sehr gerne getrunken. Dieser wird oft mit Kardamom gewürzt.

Tabouleh (Petersiliensalat)

Fattoush (Brot-Salat)

Köfte (Fleischnäpfchen)

Kleetsche (Dattelplätzchen)

Syrisches Auberginenmus

Muhallabia (süßer Reispudding)

Ma'amoul (mit Datteln gefüllte Gebäckstücke)

Baklava (Gebäck aus Blätterteig, gefüllt mit gehackten Walnüssen, Pistazien oder Mandeln)

Sellou (afrikanisches Dessert)

Arabische Gewürze:

Safran, Koriander, Kumin, Petersilie, Minze, Knoblauch, Zimt, Kreuzkümmel, Kardamom



Couscous



Köfte



Baklava



Gläubige Muslime verzehren nur Lebensmittel, die halal sind! Aber was bedeutet eigentlich halal?

Der Begriff stammt aus dem Arabischen und heißt so viel wie „erlaubt“. Im Koran (Heilige Schrift des Islams) wird ganz genau beschrieben, was halal ist. Demnach dürfen nur Tiere gegessen werden, die nach einem bestimmten islamischen Verfahren geschlachtet wurden. Dieses Ritual wird auch als „Schächten“ bezeichnet.

Als haram werden Lebensmittel bezeichnet, die verboten sind.

Gläubige Muslime dürfen keine Lebensmittel essen, in denen noch Blut oder Alkohol vorhanden ist.

Außerdem darf kein Schweinefleisch verzehrt werden.

Alkohol darf laut Koran nicht getrunken werden und ist somit verboten.



Welche Lebensmittel sind betroffen?

- Gelatine, die aus Schweinefleisch hergestellt wird (z.B. in Gummibärchen, Cremespeisen)
- einige Zusatzstoffe

Ramadan

Der Ramadan ist der Fastenmonat der Muslime. Ramadan heißt ein Fastenmonat im Islamischen Kalender. Er dauert 30 Tage. Die Muslime fasten in dieser Zeit, um besonders an ihren Glauben zu denken. Sie wollen somit ihrem Gott Allah näher kommen. Der Ramadan endet mit dem Fest des Fastenbrechens. In der Türkei heißt das Fest Zuckerfest.

Gefastet wird vom Beginn der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang.

In dieser Zeit darf nichts gegessen und getrunken werden. Außerdem sollen die Muslime sich innig mit ihrem Glauben beschäftigen und freundlich zu anderen Menschen sein.



Fattoush (Brotsalat)

Zutaten

- 1 Fladenbrot
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Aubergine
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Paprika
- halbe Gurke
- 1 Tomaten
- Petersilie
- frische Minze
- (Feta-Käse)
- Salat



Arbeitsanweisung



Du brauchst:

Schneidebrettchen, Messer, Sparschäler, kleine Schüssel, große Schüssel, Esslöffel, Teelöffel, Backblech, Backpapier



Backofen-Gemüse

1. Wasche die Aubergine und die Paprika! Schneide die Aubergine und die Paprika in mittelgroße Würfel. Lege sie in eine Schüssel.



2. Schneide 2 Frühlingszwiebeln in Ringe und reibe den Knoblauch ganz fein.



3. Gib die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch zu den Auberginen und würze die Zutaten mit Salz und Pfeffer. Gib außerdem 1 EL Olivenöl hinzu.



4. Verteile die Zutaten auf einem Backblech (Backpapier). Achte darauf, dass die Stücke nicht übereinander liegen. So lässt sich das Gemüse besser rösten.



5. Das Gemüse soll im Backofen solange grillen, bis sich die Auberginen



hellbraun verfärben. Dann in eine Schüssel geben.

Gemüse für den Salat



1. Wasche das Gemüse! Schäle die Gurke und schneide sie in Würfel. Entferne von den Tomaten den Strunk und schneide sie in Stücke. Schneide die Paprika in Würfel.



2. Nimm dir ein bis zwei Frühlingszwiebeln und schneide den weißen Teil in feine Ringe. Der grüne Teil soll ganz fein und klein geschnitten werden.



3. Wasche die Petersilie gründlich. Entferne die Stiele. Die Blätter sollen grob geschnitten werden.



4. Wasche die Minze gründlich. Entferne die Stiele. Schneide die Blätter grob.



5. Schneide oder reiße den Salat in mittelgroße Stücke.



6. Lege das geschnittene Gemüse in eine Schüssel.

Fattoush (Brotsalat)


Zutaten Dressing


- 3-4 EL Olivenöl
- etwas Saft einer Zitrone
- schwarzer Pfeffer
- 3-4 TL Sumak
- Salz




Arbeitsanweisung

Dressing

 1. Vermische das Olivenöl, den Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Sumak gründlich in einer Schüssel.

 2. Schmecke es gut ab. Eventuell brauchst du noch mehr Salz.

Das Dressing gibst du über deinen Salat.

 Wer mag, kann sich seinen Salat zusätzlich mit Feta-Käse verfeinern oder das Fladenbrot mit einem Klecks Joghurt-Dip essen.

Guten Appetit!



Fladenbrot

Zutaten (ergibt etwa 10 Stück)

- 150 g Mehl
- 100 g Hartweizengrieß
- 1 TL Salz
- 120 ml Wasser



Arbeitsanweisung



Du brauchst:

Waage, Messbecher, große Schüssel, Esslöffel, Teelöffel, Trockentuch zum Abdecken, Nudelholz, beschichtete Pfanne



1. Wiege das Mehl ab und den Hartweizengrieß ab. Gib beides in eine Schüssel.



2. Dazu gibst du 1 TL Salz.



3. Miss mit einem Messbecher 120 ml warmes Wasser ab und gib es zu den anderen Zutaten in der Schüssel.



4. Verknete alle Zutaten zu einem festen Teig. Forme den Teig zu etwa 10 Kugeln. Stelle die Kugeln abgedeckt für 30 Minuten an einen warmen Ort.



5. Schütte etwas Mehl auf deine Arbeitsfläche. Rolle die Teigkugeln nacheinander darauf sehr dünn aus.



6. Nimm dir eine große Pfanne. Stell den Herd an und lass die Pfanne heiß

werden. Backe ohne Öl die Teigfladen von beiden Seiten hellbraun an.

Lass dir von einem Erwachsenen helfen!!!



7. Wische mit Küchenpapier immer wieder die Pfanne aus, sonst brennt das Mehl an.



8. Die Fladenbrote stapeln und lauwarm oder kalt servieren.

Guten Appetit!

türk. Fladenbrot

Zutaten

- 500 g Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 2 TL Salz
- halber TL Zucker
- 5 EL Olivenöl
- 270 ml Wasser
- 10 g Sesam



Arbeitsanweisung



Du brauchst:

Waage, Messbecher, große Schüssel, Esslöffel, Teelöffel, Trockentuch zum Abdecken, Backpapier, Backblech, Gabel



1. Wiege das Mehl ab. Gib das Mehl in eine große Schüssel.



2. Gib zu dem Mehl ein 1 Päckchen Trockenhefe, 2 Teelöffel Salz und einen halben Teelöffel Zucker. Verrühre alles gut mit einem Esslöffel.



3. Füge noch 5 Esslöffel Olivenöl hinzu.



4. Miss mit einem Messbecher genau 270 ml lauwarmes Wasser ab. Gib das Wasser nach und nach zu dem Mehl in die große Schüssel.



5. Knete alle Zutaten mit deinen Händen richtig gut durch. Der Teig sollte sich leicht vom Schüsselrand lösen, ohne zu kleben.



6. Stelle den Knetteig abgedeckt für etwa 30 Minuten an einen warmen Ort.



7. Ist der Teig schön aufgegangen? Forme aus der Teigkugel ein Fladenbrot. Lege es auf ein Backblech mit Backpapier.



8. Stich mit einer Gabel mehrfach in den Teig und ritze die Oberfläche mit einem Messer rautenförmig ein (siehe Bild oben).



9. Befeuchte das Fladenbrot leicht mit Wasser und streue die Sesamsamen darüber.



10. Decke nun das Fladenbrot nochmals mit einem Küchentuch ab und stelle es für etwa 20 Minuten an einen warmen Ort.



11. Stell den Backofen auf 200°C und backe das Brot auf mittlerer Schiene etwa 25 Minuten.

Guten Appetit!

Brasilien



Brasilien hat viele Kulturen und Völker. Deshalb gibt es viele verschiedene Gerichte. In Brasilien leben zum Beispiel viele Menschen, deren Vorfahren aus Afrika stammen. Somit gibt es in der brasilianischen Küche auch afrikanische Einflüsse. Auch die Vorfahren aus Portugal bestimmen die brasilianische Küche, ebenso die indianischen Ureinwohner.

In Brasilien essen die Menschen viel schwarze Bohnen, Maniok und Reis. Das Nationalgericht heißt Feijoada und ist ein Bohneneintopf mit Fleisch. Brasilien ist ein riesiges Land. Die Fahrten von einer Stadt zur anderen können deshalb sehr lange dauern. Darum gibt es an den Straßen viele Verpflegungsstationen. Dort kann man zum Beispiel Sandwichs (Sandes) kaufen oder warme Speisen, wie Fleisch mit Bohnen und Speck.

Das Nationalgetränk der Brasilianer ist der Caipirinha. Dieser Cocktail ist auch ohne Alkohol ein sehr erfrischendes Getränk. Die Brasilianer essen nur sehr wenig zum Frühstück. Später am Tag essen sie mehr. Beim Frühstück darf aber nicht die Maniokwurzel fehlen (zum Beispiel Maniokbrei mit Bananen). Sie ist sozusagen die brasilianische Kartoffel.

Das Abendessen findet sehr spät statt. Ähnlich wie in China gibt es viele Unterschiede, was wo gegessen wird, weil das Land so groß ist.

Gegessen wird z.B. Vatapá, ein Püree aus getrockneten Krabben, Nusskernen und Kokosmilch oder Sarapatel - eine Mischung aus Leber, Herz, Tomaten, Paprikaschoten, Zwiebeln und Soße.



Maniok mit Reis



Caipirinha



Leber mit Gemüse



Typische Speisen und Getränke

Maniok

Canjica

(Nachtisch aus Mais, Milch und Zucker)

Brigadeiro oder Negrinho

(Praline aus Kondensmilch, Butter, Kakao, besonders beliebt bei Kindergeburtstagen)

Bobó de camarão

(gekochter Maniok, Dandéöl, Knoblauch und Tomaten)

Pizza banana

Feijoada

Caipirinha



Brigadeiros



Canjica

Bom apetite!



Feijoada mit Caipirinha und Gemüse

bras. Pasteten

Zutaten für den Teig

- 300 g Mehl
- 2 TL Salz
- 3 EL Öl
- 100 ml warmes Wasser



Arbeitsanweisung



Du brauchst:

Küchenwaage, Messbecher, Esslöffel, Schüssel, runde Ausstechform, Nudelholz, Klarsichtfolie



1. Wiege mit der Küchenwaage das Mehl ab.



2. Schütte das Mehl in eine Schüssel und verrühre es mit dem Salz.



3. Miss mit dem Messbecher 100 ml warmes Wasser ab. Gib es zu dem Mehl.



4. Füge noch 3 EL Öl hinzu.



5. Verrühre die Zutaten zunächst mit einem Löffel. Knete dann alles gut mit deinen Händen durch.



6. Wenn der Teig noch zu trocken ist, gib einen Schluck Wasser hinzu. Ist der Teig noch zu klebrig, gib etwas Mehl dazu.



7. Forme aus dem Teig eine Kugel. Wickel sie in eine Klarsichtfolie. Lege den Teig für mindestens eine halbe Stunde in den Kühlschrank. Je länger, desto besser.



8. Wenn der Teig sich genug abgekühlt hat, holst du ihn wieder aus dem Kühlschrank. Wickel die Folie ab.



9. Bestäube deine Arbeitsfläche mit Mehl. Nimm ein Stück vom Teig und rolle es sehr dünn aus. Je dünner der Teig, desto knuspriger werden die Pasteten.



10. Steche aus dem Teig Kreise oder Vierecke aus.



11. Gib mit einem Löffel einen Klecks von der Füllung darauf. Klappe den Teig um und drücke die Enden mit einer Gabel zusammen.



12. Lege die Pasteten auf einen Teller nebeneinander. Lege sie nicht übereinander. Sonst kleben sie zusammen.



13. Jetzt werden sie noch in heißem Öl frittiert. **(Von einem Erwachsenen!)**



14. Fertig ist die typisch brasilianische Spezialität. Diese gibt es an jeder Straßenecke in Brasilien zu kaufen.

Guten Appetit!

Brigadeiros

Zutaten (für ca. 20 Pralinen)

- 3 EL ungesüßter Kakao
- 1 EL Butter
- 1 Dose (400 ml) gesüßte Kondensmilch (z.B. Milchmädchen)
- Schokostreusel

(brasilianische Pralinen,
die beliebt sind bei
Kindergeburtstagen)



Arbeitsanweisung



Du brauchst:

Esslöffel, kleiner Topf, Rührlöffel,
Teller, kleines Schälchen



1. Gib 3 EL Kakaopulver, 1 EL Butter
und 1 Dose gesüßte Kondensmilch in
einen kleinen Topf.



2. Stelle den Topf auf den Herd und
erhitze die Masse. Rühre regelmäßig
um, damit nichts anbrennt. Lass die
Masse solange kochen, bis sie dicker
wird und sich vom Topfrand löst
(etwa 10 Minuten).

**Lass dir von einem Erwachsenen
helfen!**



3. Nun nimmst du den Topf vom Herd
und stellst ihn bei Seite. Lass die Mas-
se soweit abkühlen, bis sie sich gut
anfassen lässt.



4. Forme aus der Masse kleine Kugeln
und wälze sie in den Schokostreuseln.
Lege sie auf einen Teller.

Guten Appetit!



Caipirinha-Bowle

Zutaten (für ca. 20 Portionen)

- 10 Limetten (unbehandelt)
- 80 g brauner Rohrzucker
- 1 Flasche Ginger Ale
- 1 Flasche Mineralwasser
- gestobenes Eis oder Eiskwürfel



Arbeitsanweisung



Du brauchst:

Bowle-Gefäß oder große Glaskanne, Zitronenpresse, Brettchen, Schneidemesser, Küchenwaage, Gläser



1. Presse sechs Limetten aus und gib den Saft in die Glaskanne.



2. Wasche die anderen vier Limetten gründlich mit heißem Wasser ab. Schneide die Limetten viermal durch und gib sie zu dem Limettensaft in die Glaskanne.



3. Wiege mit der Küchenwaage 80 g braunen Zucker ab. Gib den Zucker auch in die Kanne und rühre alles mit einem Löffel um.



Nun müssen der Limettensaft, die Limetten und der Zucker mindestens eine Stunde durchziehen.



4. Kurz vor dem Servieren kippst du eine Flasche Ginger Ale und eine Flasche Mineralwasser dazu. Fülle es noch mit Eiskwürfeln oder zerstoßenem Eis auf und fertig ist dein Cocktail.





Wie und was essen die Chinesen? Und wie verhalten sie sich bei Tisch?

Die Chinesen essen sehr wenig Lebensmittel aus Milch.

Der Grund: Die meisten Chinesen vertragen keine Milch. In vielen anderen asiatischen Ländern ist das auch oft so.

Zur Sättigung essen die Chinesen gerne Reis, Nudeln oder Tofu.

Die beliebteste Fleischsorte der Chinesen ist Schweinefleisch. Sehr gerne essen sie auch Huhn, Rind oder Ente.

In manchen Teilen Chinas essen die Menschen auch Hunde- oder Katzenfleisch. Dies kommt jedoch nur sehr selten vor.

Die Tischsitten unterscheiden sich von unseren deutschen Tischmanieren. Schmatzen und lautes Schlürfen bei Tisch ist erlaubt. Das Reden mit vollem Mund oder Rülpsen ist auch normal.

Die Chinesen passen sich aber immer mehr den Tischmanieren aus Europa an und essen immer anständiger.

Das Essbesteck der Chinesen sind die Essstäbchen. Eine Suppe wird geschlürft. Erst durch das Schlürfen schmeckt man die Zutaten und Aromen. Chinesen essen am Tisch. Auf diesem befindet sich meistens eine drehbare Platte. Auf dieser Platte steht dann das Essen, von dem sich jeder bedient.

Die Chinesen essen meistens 3-mal warm. Zum Frühstück gibt es eine warme Reissuppe mit etwas salzigem Gemüse oder eine scharfe Nudelsuppe. Die Hauptmahlzeit ist das Abendessen.

Das Nationalgetränk der Chinesen ist Tee. Sie trinken ihn zu jeder Mahlzeit und Tageszeit.



Suppe mit Gemüse, Fleisch und Reis



Auswahl verschiedener Fleisch- und Gemüsesorten



chinesischer Tee



Typische Speisen und Spezialitäten

Geflügel

Vorspeisen

Blumenkohl süß-sauer mit Sesamöl, Glasnudeln mit Sojasprossen, Gurke scharf

Reis und Nudeln

gekochter Reis, gebratener Reis

Fleisch und Gemüse

Chop Suey (gebratenes Fleisch mit vielen Sorten an Gemüse)

Huhn mit Paprika, Knuspriges Huhn

Huhn mit Erdnüssen

Suppen

Süß-sauer-scharfe Suppe, Fischsuppe

Auf die richtige Würze kommt es an:
Sojasoße, Ingwer, Chili

Die Chinesen kochen viel und gerne mit frischem Gemüse. Zum Beispiel mit Sojasprossen, Bambussprossen, Zuckerschoten, Brokkoli, Paprika oder Chinakohl.

Jiaozi (mit Gemüse oder Garnelen gefüllte Teigtaschen)

Frühlingsrollen

Chinesische Nudelsuppe

Gemüse mit Glasnudeln

Peking-Ente

Reis



Reisvariationen



Reisfelder



auch Reis wird mit Stäbchen gegessen

chin. Reispfanne Nudelpfanne

Zutaten (für ca. 25 kleine Portionen)

- 400 g asiatische Nudeln
- 400 g Reis
- 3 Paprika
- 6 Möhren
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- Cayennepfeffer, Pfeffer
- 3-4 EL Rapsöl
- 3-4 EL Sojasoße
- Brokkoli
- Chinakohl
- Porree
- Salz
- 6 Eier



Arbeitsanweisung



Du brauchst:

Topf, Sparschäler, Teller, (Wok oder) Pfanne, Esslöffel, Brettchen, Schneidemesser, Pfannenwender



1. Koche die Nudeln und/oder den Reis nach Packungsanleitung.



2. Schneide von dem Brokkoli kleine Röschen ab. Gib diese in einen Topf und bedecke das Gemüse mit Wasser. Koche den Brokkoli in Salzwasser bissfest.



3. Schäle die Möhren. Schneide sie in sehr feine Streifen. Lege sie zunächst auf einen Teller.



4. Schneide die Lauchzwiebeln und den Porree in feine Ringe. Lege sie auch auf den Teller.



5. Wasche die Paprika gründlich und schneide sie in feine Streifen. Lege sie ebenfalls auf den Teller.



6. Schneide den Chinakohl in kleine Stücke und lege diesen auf einen Extrateller.



7. Nimm dir eine große Pfanne oder wenn vorhanden einen Wok. Lass die Pfanne auf dem Herd heiß werden und gib 3 Esslöffel Rapsöl hinzu. Brate zunächst die Möhrenstifte und Paprika scharf an. Dann gibst du die den Porree, Zwiebeln und Frühlingszwiebeln dazu.

Lass dir von einem Erwachsenen helfen!



8. Füge nach und nach das restliche Gemüse dazu und brate alles gut an. Würze das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Sojasoße.





9. Hebe unter das Gemüse die Nudeln und/oder den Reis.



10. Zum Schluss kommen noch die Eier hinzu. Schlage sie vorher in eine Schüssel auf und verrühre sie gut mit einer Gabel oder einem Schneebesen. Schütte die verquirlten Eier zu dem Gemüse und den Nudeln/Reis.



Arbeitsanweisung

-  11. Lass die Eier in der Pfanne bei kleiner Hitze stocken. Dabei vorsichtig mit dem Pfannenwender am Pfannenboden entlang rühren bis das flüssige Ei fest ist.
-  12. Schmecke alle Zutaten zu guter Letzt mit der Sojasoße und Pfeffer ab.

Guten Appetit!



Frankreich



Die Französische Nationalflagge (wird auch als Trikolore bezeichnet) und steht für Blau = Freiheit, Weiß = Gleichheit und Rot = Brüderlichkeit.

Das Wahrzeichen von Paris und ganz Frankreich ist der Eiffelturm. Er ist 324 Meter hoch. Er wurde nach dem Franzosen Gustave Eiffel benannt. Er plante den Turm und ließ ihn errichten.

Essen und Trinken

Kennst du den Spruch „Essen wie Gott in Frankreich“? Gut kochen und essen zu können bedeutet in Frankreich sehr viel. Es gibt sogar Hochschulen, die sich mit der hohen Kochkunst befassen („Haute Cuisine“). Frankreich ist vor allem für seinen Käse, Baguette und Wein bekannt. Aber auch besondere Speisen wie Schnecken werden gegessen.

Das Frühstück fällt bei den Franzosen eher klein aus. Meistens besteht es aus einem Kaffee, einem Croissant oder einem Stück Baguette mit Marmelade.

Die wichtigsten Mahlzeiten in Frankreich sind das Abendessen und das Sonntagsessen. Sie bestehen meistens aus drei Gängen: Vorspeise, Hauptspeise und Nachspeise. Dazu wird Baguette gereicht. Nach dem Essen folgen eine Käseplatte und danach ein Dessert.



Eiffelturm



Croissant mit Marmelade



lavendelfelder in Frankreich



Typische Speisen und Getränke

Baguette

Quiche

– pikanter Kuchen, der mit Eiermilch zubereitet wird

Flammkuchen

Ratatouille

– geschmortes Gemüsegericht mit Tomaten, Paprika, Zucchini, Zwiebeln und Auberginen

Zwiebelsuppe

Escargot

– Schnecken

Bouillabaisse

– Fischsuppe

Tarte Tatin

– Apfelkuchen

Coq au vin

– geschmortes Huhn in Rotweinsauce

Croissant

Crêpe

– dünner Pfannkuchen

Mousse au chocolat

– Schokoladenschaum

Crème brûlée

– Süßspeise aus Eigelb, Sahne und Zucker

Tarte au citron

– Zitronenkuchen



Quiche



Escargot



Crêpes

Bon appétit!

Baguette

Zutaten

- 250 g Weizenmehl
- 1 Packung Trockenhefe
- 125 ml warmes Wasser
- 2 TL Salz



Arbeitsanweisung



Du brauchst:

Waage oder Messbecher, große Schüssel, Esslöffel, Teelöffel, Trockentuch zum Abdecken, Backpapier, Backblech



1. Wiege das Mehl ab und gib es in eine große Schüssel.



2. Füge zu dem Mehl ein Päckchen Trockenhefe und 2 Teelöffel Salz. Verrühre alle Zutaten gut mit einem Esslöffel.



3. Miss mit einem Messbecher genau 125 ml lauwarmes Wasser ab. Gieße das Wasser zu dem Mehl in die große Schüssel.



5. Verknete die Zutaten mit deinen Händen. Am besten wird der Teig, wenn er mindestens 5 Minuten kräftig geknetet wird.



6. Nun muss sich der Teig erst einmal ausruhen. Stelle ihn dazu abgedeckt für etwa 30 Minuten an einen warmen Ort.



7. Stell den Backofen etwa 10 Minuten vorher an (ca. 200°C).



8. Hat sich der Teig genug ausgeruht und ist nun ganz dick geworden? Nun kannst du aus dem Teig eine schöne Baguette-Stange formen und sie auf ein Blech mit Backpapier legen.



9. Das Baguette ist fertig, wenn es von außen schön gold-gelb aussieht.

Guten Appetit!

Ratatouille

Zutaten

- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- halbe Knoblauchzehe
- frischer Rosmarin
- frischer Thymian
- 1 EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl



Arbeitsanweisung



Du brauchst:

Brettchen, Schneidemesser, Topf, Esslöffel, Kochlöffel



1. Wasche das Gemüse und schneide es in kleine Würfel. Lege es zunächst auf einen Teller.



2. Nimm dir einen großen Topf und gib einen Schuss Olivenöl hinzu. Lass das Öl warm werden.



3. Brate nun das Gemüse kräftig an. Verrühre es gelegentlich mit einem Kochlöffel.



5. Füge etwa 1 EL Tomatenmark zum Gemüse und verrühre es. Lösche das Gemüse mit einem Schluck Wasser ab (etwa 1 Glas mit Wasser gefüllt).

Lass dir von einem Erwachsenen helfen!



6. Würze das Gemüse kräftig mit Salz und Pfeffer und gib die Kräuter hinzu.



7. Das Gemüse muss nun etwa 10 Minuten bei mittlerer Temperatur einköcheln.

Guten Appetit!





Mahlzeiten:

Frühstück

Wie in vielen südlichen Ländern fällt das Frühstück sehr einfach aus. Es besteht aus einer Tasse Tee oder einem Kaffee. Dazu gibt es eventuell noch ein kleines Gebäck. Manche essen auch ein Stück Käse, Oliven oder ein bisschen Joghurt.



Choriatiki

Mittagessen

Wird erst spät begonnen. Zwischen 14 und 15 Uhr.

Es werden vor allem leichte Speisen gegessen. Zum Beispiel Salate, Gemüse und dazu Fisch. Die Erwachsenen trinken gerne auch ein Glas Wein zu ihrem Essen.



Souvlaki (Fleischspieß)

Abendessen

Es ist normal, dass erst sehr spät am Abend gegessen wird. Es kann vorkommen, dass man sich erst um 22 Uhr zum Essen trifft. Das Abendbrot ist für viele Griechen die Hauptmahlzeit und fällt oft sehr reichlich aus.

Die Menschen in Griechenland sind sehr gesellig. Für sie hat das gemeinsame Essen eine große Bedeutung. Es wird viel gesprochen und viele Informationen ausgetauscht.



Reichhaltige Variation zum abendessen



Griechisches Menü:

Ein griechisches Menü kann aus bis zu fünf Gängen bestehen. Vor allem an Festtagen wird solch ein Menü serviert. Gestartet wird mit einer Suppe. Nebenbei gibt es sogenannte Mezedes (Appetithäppchen, z.B. Tsatsiki oder Oliven). Immer dabei ist auch ein Salat. Zum Hauptgang gibt es meist 2 bis 3 Hauptgerichte mit verschiedenen Beilagen (z.B. Reis, Kartoffeln, Pommes). Als Nachtisch gibt es Oliven und Käse oder eine süße Nachspeise. Die Erwachsenen trinken auch gerne einen Mokka.

Griechische Küche

Griechisches Brot

– Hauptnahrungsmittel der Griechen. Sehr bekannt ist das Pita (Fladenbrot).

Griechisches Gemüse

– Gemüse wird sehr viel in der griechischen Küche verwendet. Sei es frisch in Salaten oder geschmort für Soßen oder als Ofengemüse. Sehr beliebt sind Tomaten, Auberginen, Gurken, Bohnen, Artischocken oder Zucchini.

Fleisch und Fisch

– Es wird sehr viel mit Fisch und Meeresfrüchten gekocht. Beliebt sind Makrele, Schwertfisch, Oktopus, Kalamari und Muscheln. Sehr beliebte Fleischsorten sind Lamm- und Ziegenfleisch. Aber auch Schweinefleisch und Hühnchen.

Griechischer Käse und Joghurt

– Der Käse wird hauptsächlich aus Schafs- oder Ziegenmilch hergestellt. Der bekannteste Käse ist der Feta. Der Joghurt hat mehr Fett und ist dicker als der deutsche Joghurt.



gefüllte Weinblätter

Typische Speisen und Getränke:

gefüllte Weinblätter (Dolmadakia)

Pita

Tsatsiki

Gyros

Souvlaki (Fleischspieß)

Moussaka

Griechischer Bauernsalat (Choriatiki)

Bifteki (Frikadelle)

Pita-Brot

Zutaten

- 250 g Mehl
- halbes Päckchen Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 1 EL Zucker
- 1 EL Olivenöl
- 150 ml lauwarmes Wasser



Arbeitsanweisung



Du brauchst:

Waage und/oder Messbecher, große Schüssel, Esslöffel, Teelöffel, Trockentuch zum Abdecken, Backpapier, Backblech



1. Wiege das Mehl ab. Gib das Mehl in eine große Schüssel.



2. Gib zu dem Mehl ein halbes Päckchen Trockenhefe, 1 Teelöffel Salz und einen Teelöffel Zucker. Verrühre alles gut mit einem Esslöffel.



3. Füge noch 1 Esslöffel Olivenöl hinzu.



4. Miss mit einem Messbecher genau 150 ml lauwarmes Wasser ab. Gib das Wasser nach und nach zu dem Mehl in die große Schüssel.



5. Knete alle Zutaten mit deinen Händen oder einem Handrührgerät mit Knethaken richtig gut durch. Der Teig sollte sich leicht vom Schüsselrand lösen, ohne zu kleben.



6. Stelle den Knetteig abgedeckt für etwa 20 Minuten an einen warmen Ort.



7. Ist der Teig schön aufgegangen? Dann knete ihn nochmals gut mit deinen Händen durch. Forme aus der Teigkugel zwei flache Brote. Lege sie auf ein Backblech mit Backpapier.



10. Decke nun das Fladenbrot nochmals mit einem Küchentuch ab und stelle es für etwa 20 Minuten an einen warmen Ort.



11. Stell den Backofen auf 200°C und backe das Brot auf mittlerer Schiene etwa 25 Minuten.

Guten Appetit!

Zum Pita-Brot passt gut Tsatsiki und frisches Gemüse. Zum Beispiel Gurke, Tomate, Salat, Paprika.

Tsatsiki

Zutaten

- 250 g Joghurt
- Halbe Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl
- 1 Stück Gurke
- Salz und Pfeffer



Arbeitsanweisung



Du brauchst:

Schüssel, Esslöffel, Teelöffel, Gemüseraspel



1. Wiege den Joghurt ab und gib ihn in die Schüssel.



2. Reibe eine halbe Knoblauchzehe und gib sie zum Joghurt.



3. Raspel mit einer Gemüsereibe die Gurke ganz fein und gib sie ebenfalls zum Joghurt.



4. Zum Schluss fügst du noch einen TL Olivenöl hinzu und schmeckst es gut mit Salz und Pfeffer ab.

Guten Appetit!



griech. Joghurt

Zutaten

- 250 g (griechischer) Joghurt
- flüssiger Honig
- Walnüsse



Arbeitsanweisung



Du brauchst:
Schüssel



1. Verteile den Joghurt in Schälchen.
Gib darüber den flüssigen Honig.



2. Wenn du magst, legst du noch ein
paar Walnüsse oben drauf.

Guten Appetit!





Mahlzeiten:

Das gemeinsame Essen ist den Italienern sehr wichtig. Am liebsten genießen sie ihre Mahlzeiten gemeinsam mit ihrer Familie, Freunden oder Gästen. Gerne gehen sie zum Essen auch in ein Restaurant

Italienische Küche

Italien ist das Land der Nudeln. Es gibt etwa 250 Nudelsorten. Nudeln werden auch Pasta genannt. Italiener verwenden zum Kochen gerne frische Kräuter, wie Basilikum, Oregano oder Rosmarin. Olivenöl darf in einem italienischen Haushalt nicht fehlen. Viele Speisen werden damit zubereitet. Frisches Gemüse und Obst wird oft in den Gerichten verarbeitet. Die italienische Küche hat viele einfache Gerichte, dafür schmecken sie aber umso leckerer!

Italienisches Menü

Ein Menü beginnt meistens mit einem Antipasti – zum Beispiel in Öl eingelegtes Gemüse, Bruschetta mit Tomate, Tomate Mozzarella (Caprese). Danach folgt der Hauptgang – zum Beispiel Pizza, Pasta, Calzone, Risotto oder frischer Fisch. Zum Schluss gibt es noch ein Dessert – zum Beispiel Tiramisù, Panna Cotta oder Quarkspeisen.

Frühstück (colazione)

Das morgendliche Nahrungsmittel vieler Italiener ist ein Kaffee (caffè), ein heißer Espresso, ein Cappuccino oder ein Latte Macchiato. Den meisten Italienern reicht ein Getränk und ein kleines Gebäckstück zum Frühstück. Das italienische Frühstück fällt somit sehr einfach aus.

Mittag (pranzo)

Mittags wird üblicherweise eine kleine warme Mahlzeit eingenommen. Dabei kann die Pause bis zu drei Stunden dauern. Gegessen wird entweder zuhause oder in einer Trattoria (das ist ein kleines Restaurant). Die Mahlzeit fällt wesentlich üppiger aus als das Frühstück. Das Mittagessen beginnt etwa ab 13 Uhr. Die Pause endet spätestens 17 Uhr. Weil die Mittagspause so lange ist, wird auch länger in den Abend hinein gearbeitet.

Abendessen (cena)

Das Abendessen beginnt etwa 20 Uhr (im Sommer meistens noch viel später) und ist die Hauptmahlzeit der Italiener. Die Italiener essen am liebsten in geselliger Runde. Die Mahlzeit besteht meistens aus einer Vorspeise (Antipasto), zwei Hauptgängen und einer Nachspeise.



Spaghetti mit Bolognese



Typische Speisen und Getränke

Pizza

Calzone (gefüllte Pizza)

Panna Cotta (Nachspeise aus Sahne, Zucker und Gelatine)

Caprese (Tomate, Mozzarella, Basilikum und Olivenöl)

Triamisù

Eis

Bruschetta (geröstetes Brot mit verschiedenem Belag)

Spaghetti Bolognese

Minestrone (Gemüse-suppe)

Zusatzfragen:

Was könnten Gründe dafür sein, dass Italiener nur wenig frühstücken, eine lange Mittagspause haben und viel später abends essen?

Kennst du noch weitere typische italienische Gerichte oder typische Kräuter, Getränke oder Lebensmittel?

Welche Nudelsorten kennst du?

Farfalle (Schmetterlingsnudeln)

Fusilli (Spiralnudeln)

Rigatoni (Röhrennudeln)

Tortellini (kleiner Kuchen)

Ravioli (gefüllte Nudeln)

Spaghetti

Makkaroni



verschiedene Sorten Nudeln



Caprese



Eis

1 Blech Pizza

Zutaten Teig

- 125 g Dinkelmehl (oder Weizenmehl)
- 125 g Vollkorndinkelmehl
- 1 Päckchen Hefe
- 125 ml lauwarmes Wasser
- 1 - 2 Teelöffel (TL) Salz
- 1 Esslöffel (EL) Olivenöl



Arbeitsanweisung 1



Du brauchst:

Waage oder Messbecher, große Schüssel, Esslöffel, Teelöffel, Trockentuch zum Abdecken, Backpapier, Backblech



1. Wiege das Mehl ab. Gib beide Mehlsorten in die große Schüssel.



2. Gib zu dem Mehl ein Päckchen Hefe und 1 – 2 Teelöffel Salz. Verrühre alle gut mit einem Esslöffel.



3. Miss mit einem Messbecher genau 125 ml lauwarmes Wasser ab. Gib es zu dem Mehl in die große Schüssel.



4. Füge noch 1 Esslöffel Olivenöl hinzu.



5. Knete alles mit deinen Händen richtig gut durch. Am besten wird der Teig, wenn er mindestens 5 Minuten kräftig geknetet wird.



6. Nun muss sich der Teig erst einmal ausruhen. Stelle ihn dazu abgedeckt

für etwa 30 Minuten an einen warmen Ort.



7. Jetzt kannst du schon einmal den Backofen auf etwa 200°C vorheizen.



8. Hat sich der Teig genug ausgeruht und ist nun ganz dick geworden? Dann kannst du ihn jetzt auf dem Backpapier mit dem Nudelholz gleichmäßig ausrollen.

Guten Appetit!

1 Blech Pizza

Zutaten Pizzasauce

- passierte Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- Oregano
- Salz
- Pfeffer
- Eventuell 1 EL Olivenöl



Arbeitsanweisung 2



Du brauchst:
kleines Schälchen, Esslöffel



1. Gib etwa 6 Esslöffel von den passierten Tomaten in eine Schale.



2. Verrühre die passierten Tomaten mit etwa 2 Esslöffel Tomatenmark und ein wenig Wasser.



3. Würze die Soße gut mit Salz, Pfeffer, Oregano und wenn du magst mit 1 EL Olivenöl.



4. Wenn der Teig ausgerollt ist, streichst du die Soße mit einem Löffel darauf.



1 Blech Pizza

Zutaten Belag

Alles, was du gerne auf einer Pizza magst!



Arbeitsanweisung 3



Du brauchst:

Schneidebrettchen, Messer, Abfallschälchen, Teller, Standreibe



1. Nimm dir das Gemüse, was du magst und schneide es in feine Streifen oder Würfel.



2. Wenn du Wurst auf deiner Pizza magst, schneide sie ebenfalls in kleine Streifen oder Würfel.



3. Belege die Pizza einfach mit den Zutaten, die da sind und die du gerne isst.



4. Der Käse auf der Pizza darf natürlich nicht fehlen. Nimm dir dazu die Standreibe und reibe so viel Käse, dass dieser die restlichen Zutaten auf der Pizza leicht bedeckt.



5. Jetzt kann es losgehen. Die Pizza kann in den Backofen. Sie ist ungefähr in 15 Minuten fertig. Der Käse sollte gold-gelb aussehen und der Teig durchgebacken sein.

Guten Appetit!





Mahlzeiten:

Zum Frühstück gibt es oft Wurst und Käse mit Brot; häufig werden auch Milchsuppen serviert.

Die Hauptmahlzeit findet vorwiegend am späten Nachmittag statt. Dazu gibt es häufig eine Suppe als Vorspeise.

Abends wird nur eine Kleinigkeit gegessen. Üblich ist Wurst mit Brot, dazu Salzgurken und marinierte Pilze.

Bei besonderen Festen, wie an Heiligabend, hat das gemeinsame Essen eine sehr große Bedeutung. Es wird ein Menü aus 12 fleischlosen Speisen zubereitet. Dieses ist den 12 Jüngern Jesu gewidmet.

Am polnischen Heiligabendtisch bleibt ein Platz frei für einen Einsamen oder Obdachlosen unerwarteten Gast.

Vor dem Weihnachtsessen an Heilig Abend bekommt jedes Familienmitglied eine Oblate. Jeder bricht ein Stück seiner Oblate ab und wünscht dem anderen ein frohes Weihnachtsfest.

In Polen gehören die meisten Menschen der römisch-katholischen Religion an.



Bigos

Typische polnische Gerichte, Kräuter

Bigos (= polnisches Nationalgericht)
Schmoreintopf aus Sauerkraut und Weißkohl, Fleisch, verschiedenen Wurstsorten, Waldpilze, Möhren, Gewürze)

Pierogi („Piroggen“)
polnisches Nationalgericht, halbrunde Teigtaschen mit unterschiedlicher Füllung

Barszcz (Polnisches Nationalgericht)
Rote Bete-Suppe

Sernik – Käsekuchen
aus Weißkäse, häufig mit Schokoladenglasur

Obwarzanek – ein bekanntes Brotgebäck

Am meisten werden Pfeffer und Majoran in der polnischen Küche verwendet. Aber auch Dill, Piement und Muskatnuss.

Smaznego!
(Guten Appetit!)



Obwarzanek

pol. Pirogen

Zutaten für den Teig:
(ergibt etwa 20 Stück)

- 200 g Weizenmehl
- 1 Ei
- 1 Teelöffel (TL) Salz
- 3 - 4 EL Wasser



Arbeitsanweisung 1



Du brauchst:

Waage, große Rührschüssel, Nudelholz, runde Ausstechform oder ein Glas, großen Kochtopf mit etwa 3 Liter Wasser



1. Wiege das Mehl mit der Küchenwaage ab.



2. Gib das Mehl in die Rührschüssel. Schlage das Ei auf und gib es zusammen mit dem Salz zum Mehl.



3. Gib 3 – 4 EL Wasser dazu.



4. Verknete den Teig nun gut mit deinen Händen. Wenn der Teig an deinen Händen klebt, gibst du noch etwas Mehl dazu. Der Teig ist fertig, wenn er sich schön weich und glatt anfühlt.



Lass den Teig etwa 15 Minuten abgedeckt ruhen. In der Zeit kannst du die Füllung zubereiten.



5. Bestreue deine Arbeitsfläche mit etwas Mehl. Jetzt trennst du von dem fertigen Teig ein Stück ab. Rolle es auf der bemehlten Fläche sehr dünn aus.



6. Mit einer runden Ausstechform oder einem Glas stichst du Kreise aus. Lege die Kreise auf einen Teller. Deine Teigreste verknetest du wieder mit dem restlichen Teig aus der Schüssel und rollst diesen auch aus. Du wiederholst das Ausrollen und Ausstechen solange, bis kein Teig mehr da ist.

pol. Piroggen

Zutaten für die Füllung:
(ergibt etwa 20 Stück)

- 100 g Hackfleisch
- 1/4 Packung Feta-Käse
- 1 - 2 Zwiebeln
- Salz und Pfeffer



Arbeitsanweisung 2



Du brauchst:

Brettchen, Schneidemesser, Schüssel, Teelöffel



1. Schneide die Zwiebeln in sehr feine Würfel und lege sie in eine Schüssel.



2. Zerdrücke den Feta-Käse mit einer Gabel und gib ihn zu den Zwiebeln.



3. Nun kommt noch das Hackfleisch dazu. Würze alles gut mit Salz und Pfeffer. Ver-rühre es mit einem Löffel.

Fertig ist die Füllung!



Wenn du kein Hackfleisch magst, nimmst du Quark.

Arbeitsanweisung 3

Zubereitung der Piroggen

Du brauchst:

Kochtopf, Teelöffel, Gabel, Schaumkelle

1. Nimm dir einen großen Topf und fülle ihn mit etwa 3 Liter Wasser. Stell ihn auf den Herd und bring das Wasser zum Kochen. Gib 1 – 2 EL Salz dazu.

2. Nimm dir den ausgestochenen Teig und gib in die Mitte einen Klecks von der Füllung.

3. Schlage den Teig einmal zu einem Halbkreis um. Drücke die Enden gut zusammen. Verschließe sie, indem du mit einer Gabel die Enden zusammendrückst.

4. Die fertig geformten Piroggen kommen in das kochende Salzwasser für etwa 10-15 Minuten. Sie sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen.

Zu den fertigen Piroggen passt gut: geschmolzene Butter oder saure Sahne mit Petersilie.

Guten Appetit!

Russland



Russland ist das größte Land der Erde. Es liegt auf den Kontinenten Europa und Asien. Vor etwa 200 Jahren fuhren die ersten Eisenbahnen durch das Land. Somit konnten die Menschen durch ihr Land reisen. Es wurden auch Lebensmittel aus verschiedenen Regionen Russlands transportiert. So wurde zum Beispiel das Rentierfleisch aus Sibirien im ganzen Land bekannt.

Sehr typische Gerichte in Russland sind Pelmeni (Teigtaschen) und Buckellachs. Außerdem essen die Menschen in Russland auch gerne Brot, Brei, Pilze, Fisch und Suppen.

Weitere besondere Lebensmittel und Speisen der russischen Küche

Kaviar

Stammt vom Stör. Das ist ein Fisch, der hauptsächlich im Meer lebt. Dieser Fisch enthält in seinem Bauch viele kleine Eier (Rogen) Kaviar ist sehr teuer und gilt für manche Menschen als echter Leckerbissen.

Borschtsch

Rote-Bete-Suppe

Soljanka

Säuerlich-scharfe Suppe mit Kraut, sauren Gurken und saurer Sahne

Tee

Wird auf russisch Tschai genannt. Er gelangte vor vielen hundert Jahren über China nach Russland. Der Tee ist das Nationalgetränk der Menschen in Russland.



Mahlzeiten

In Russland gibt es drei Mahlzeiten:

Frühstück: Gegessen werden verschiedene Speisen, zum Beispiel Brei, Omelette, Blinis (Pfannkuchen) oder Brötchen. Dazu wird ein Kaffee oder ein Tee getrunken.

Mittagessen: Ist die Hauptmahlzeit und kann aus bis zu fünf Gängen bestehen.

Abendessen: Findet wie das Frühstück zuhause statt. Wenn sich die Familie am Tisch versammelt, kann gemeinsam über den Tag gesprochen werden.



Kaviar



Schtschi (Sauerkrautsuppe)



Borschtsch (Rote-Bete-Suppe)



Tschai



Soljanka



Blinis

Wareniki

Zutaten für den Teig:
(ergibt etwa 20 Stück)

- 200 g Mehl
- 1 Ei
- 1 Teelöffel (TL) Salz
- 60 ml Wasser

Zutaten für die Füllung:

- 2 Kartoffeln
- 1 Zwiebeln
- Salz und Pfeffer



Arbeitsanweisung 1



Du brauchst:

1 Küchenwaage, 1 große Rührschüssel, Küchentuch



1. Wiege das Mehl und mit der Küchenwaage ab.



2. Gib das Mehl in die Rührschüssel. Schlage das Ei auf und gib es zusammen mit dem Salz zum Mehl.



3. Gib 60 ml Wasser dazu.



4. Verknete den Teig nun gut mit deinen Händen. Wenn der Teig an deinen Händen klebt, gibst du noch etwas Mehl dazu. Ist der Teig zu trocken, gibst du noch etwas Wasser hinzu. Der Teig ist fertig, wenn er sich schön weich und glatt anfühlt.

Lass den Teig 15 Minuten abgedeckt ruhen! In der Zeit kannst du die Füllung zubereiten.

Arbeitsanweisung 2



Du brauchst:

Brettchen, Schneidemesser, Löffel, großen Kochtopf mit etwa 3 Liter Wasser, Pfanne, Pfannenwender



1. Schäle und schneide die Kartoffeln und die Zwiebeln in kleine Würfel.



2. Koche die Kartoffeln in einem Topf mit Wasser und etwas Salz.



3. Brate die Zwiebelwürfel in der Pfanne mit Öl oder Butter gold-braun.



4. Wenn die Kartoffeln weich sind, gießt du das Wasser ab. Stampfe die Kartoffeln weich zu einem Kartoffelbrei.



5. Dazu gibst du nun die gebratenen Zwiebeln. Verrühre die Mischung mit einem Löffel. Schmecke die Mischung mit Salz und Pfeffer ab.



Arbeitsanweisung 3



Du brauchst:

Nudelholz, Kochtopf, Teelöffel, Gabel, Schaumkelle



1. Nimm dir einen großen Topf und fülle ihn mit etwa 3 Liter Wasser. Stell ihn auf den Herd und bring das Wasser zum Kochen. Gib 1 EL Salz dazu.



2. Bestreue deine Arbeitsfläche mit etwas Mehl. Jetzt trennst du von dem fertigen Teig ein Stück ab. Rolle es auf der bemehlten Fläche sehr dünn aus.



3. Mit einer runden Ausstechform oder einem Glas stichst du Kreise aus. Lege die Kreise auf einen Teller. Lege sie nicht übereinander, sonst kleben sie zusammen. Deine Teigreste verknetest du wieder mit dem restlichen Teig aus der Schüssel und rollst diesen auch aus.

Du wiederholst das Ausrollen und Ausstechen solange, bis kein Teig mehr da ist.



4. Gib einen Klecks der Füllung auf den ausgestochenen Teig. Schlage den Teig einmal zu einem Halbkreis um. Drücke die Enden gut zusammen. Verschließe sie, indem du mit einer Gabel die Enden zusammendrückst.



5. Die fertig geformten Wareniki kommen in das kochende Salzwasser für etwa 10 - 15 Minuten. Sie sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen.

Zu den fertigen Wareniki passt gut: geschmolzene Butter oder saure Sahne mit Petersilie

Guten Appetit!

Pelmeni

Zutaten für den Teig:
(ergibt etwa 20 Stück)

- 200 g Mehl
- 1 Ei
- 1 Teelöffel (TL) Salz
- 2 - 3 EL Wasser



Arbeitsanweisung 1



Du brauchst:

1 Waage, 1 große Rührschüssel, Nudelholz, runde Ausstechform oder ein Glas, 1 großen Kochtopf mit etwa 3 Liter Wasser



1. Wiege das Mehl und mit der Küchenwaage ab.



2. Gib das Mehl in die Rührschüssel. Schlage das Ei auf und gib es zusammen dem Salz zum Mehl.



3. Gib etwa 2 – 3 EL Wasser dazu.



4. Verknete den Teig nun gut mit deinen Händen. Wenn der Teig an deinen Händen klebt, gibst du noch etwas Mehl dazu. Ist der Teig zu trocken, gib noch etwas Wasser hinzu. Der Teig ist fertig, wenn er sich schön weich und glatt anfühlt.

Lass den Teig 15 Minuten abgedeckt ruhen!

In der Zeit kannst du die Füllung zubereiten.



5. Bestreue deine Arbeitsfläche mit etwas Mehl. Jetzt trennst du von dem fertigen Teig ein Stück ab. Rolle es auf der bemehlten Fläche sehr dünn aus.



6. Mit einer runden Ausstechform oder einem Glas stichst du Kreise aus. Lege die Kreise auf einen Teller. Lege sie nicht übereinander, sonst kleben sie zusammen. Deine Teigreste verknetest du wieder mit dem restlichen Teig aus der Schüssel und rollst diesen auch aus.

Du wiederholst das Ausrollen und Ausstechen solange, bis kein Teig mehr da ist.

Pelmeni

Zutaten für die Füllung:
(ergibt etwa 20 Stück)

- 200 g Rinderhackfleisch
- 2 Zwiebeln
- Salz und Pfeffer



Arbeitsanweisung 2



Du brauchst:
Brettchen, Schneidemesser, Löffel



1. Schneide die Zwiebel in kleine Würfel.



2. Verrühre das Hackfleisch mit den Zwiebeln.



3. Würze die Mischung kräftig mit Salz und Pfeffer.



2. Nimm dir den ausgestochenen Teig und gib in die Mitte einen Klecks von der Füllung. Streiche die Ränder mit etwas Wasser ein.



3. Schlage den Teig einmal zu einem Halbkreis um. Drücke die Enden gut zusammen. Verschließe sie, indem du mit einer Gabel die Enden zusammendrückst.



4. Die fertig geformten Pelmeni kommen in das kochende Salzwasser für etwa 10 – 15 Minuten. Sie sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen.

Arbeitsanweisung 3



Du brauchst:
Kochtopf, Teelöffel, Gabel, Schaumkelle



1. Nimm dir einen großen Topf und fülle ihn mit etwa 3 Liter Wasser. Stell ihn auf den Herd und bring das Wasser zum Kochen. Gib 1 EL Salz dazu.

Zu den fertigen Pelmeni passt gut: geschmolzene Butter oder saure Sahne mit Petersilie

Guten Appetit!

Spanien



Spanien ist eines der beliebtesten Reiseziele der Deutschen. Viele verbinden mit Spanien Sonne, Strand und Meer. Spanien ist so groß wie Deutschland, hat aber viel weniger Einwohner – 45 Millionen Menschen leben dort. 1492 entdeckte der Seefahrer Christoph Columbus im Auftrag Spaniens einen neuen Erdteil – nämlich Amerika. Dort fanden sie viel Gold, Silber und Juwelen. Deshalb wurde Spanien ein sehr reiches Land. Noch heute feiern die Spanier diesen Tag der Entdeckung jedes Jahr am 12. Oktober.



spaniens lebensfreude und das meer

Mahlzeiten:

Das Frühstück (desayuno) fällt bei den meisten Spaniern eher karg aus. Sie trinken oft nur einen Kaffee und essen dazu ein kleines Gebäckstück oder Kekse.



Gazpacho

Das Mittagessen (comida) wird zwischen 13:30 und 15:30 Uhr eingenommen. Es besteht oft aus zwei Gängen und einer Nachspeise. Der erste Gang ist leichter und besteht aus einer Suppe, Gemüse, einem Eintopf oder Salat. Der zweite Gang ist häufig ein Fisch- oder Fleischgericht. Dazu werden oft Kartoffeln oder Pommes frites gereicht.

Das Abendbrot (cena) ähnelt dem Mittagessen. Es findet zwischen 21 bis 22:30 Uhr statt.

Zwischen den Mahlzeiten nehmen die Spanier gerne eine kleine Zwischenmahlzeit in einem kleinen Lokal ein. Es gibt eine Vormittagspause zwischen 9:30 und 11:30 Uhr und eine Nachmittagspause zwischen 17 und 19 Uhr. Dann werden kleine Häppchen (Tapas) gegessen.



Tapas



Typische Speisen und Getränke

Paella

– Reisgericht aus der Pfanne mit Meeresfrüchten, Fisch und Hühnerfleisch

Gazpacho

– kalte Gemüsesuppe aus ungekochtem Gemüse

Tortilla

– Omelette aus Eiern, Kartoffeln und Zwiebeln

Fabada

– Eintopf aus weißen Bohnen

Pollo asado

– gegrilltes Hühnchen

Tapas

– kleines Appetithäppchen

Crema catalana

– süße Nachspeise aus einer Eiermilch-Creme und einer Karamellschicht

Aioli

– Creme aus Olivenöl, Knoblauch und Salz

Flan

- Karamellcreme

Churros

– Fettgebäck, das mit Zucker bestreut wird



Tortillas



Flan



Churros

¡Buen provecho!

Paella

Zutaten

- 100 g Hühnerbrustfleisch
- 100 g Meeresfrüchte (Garnelen)
- Reis
- 2 Paprika
- 1 Möhre
- Erbsen (tiefgefroren)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer
- Kurkuma
- Olivenöl



Arbeitsanweisung



Du brauchst:

Brettchen, Schneidemesser, Topf, Abtropfsieb, Pfanne, Esslöffel, Kochlöffel



1. Koche den Reis nach der Packungsanleitung.



2. Wasche das Gemüse und schneide die Möhre und die Paprika in Streifen. Entferne von der Zwiebel und dem Knoblauch die Schale und schneide beides in Würfel.



3. Wasche das Hühnerfleisch und die Meeresfrüchte unter kaltem Wasser kurz ab. Tupfe beides mit einem Küchenpapier leicht trocken.



5. Schneide das Hühnerfleisch in kleine Stücke. Danach säuberst du deinen Arbeitsplatz und wäschst dir deine Hände!



6. Nimm dir eine große Pfanne, gib einen Schluck Olivenöl hinzu und lass die Pfanne heiß werden. Das geschnittene Gemüse, die Erbsen, das

Hühnerfleisch und die Meeresfrüchte (Garnelen) werden nun darin angebraten.

Lass dir von einem Erwachsenen helfen!



7. Zum Schluss verrührst du die angebratenen Zutaten mit dem Reis und schmeckst die Paella gut mit Salz, Pfeffer und Kurkuma ab.

Wer kein Hühnerfleisch oder Meeresfrüchte mag, lässt sie einfach weg.

Guten Appetit!

Kinder-Sangria

Zutaten (für etwa 6 Personen)

- 2 Orangen
- 1 Zitrone
- 300 ml Orangensaft
- 700 ml Traubensaft
- 200 ml Sprudelwasser
- Zimt



Arbeitsanweisung



Du brauchst:

Brettchen, Schneidemesser, Kanne, Gläser



1. Schäle die Orangen und die Zitrone. Schneide beides in Scheiben.



2. Gib den Orangensaft, den Traubensaft und das Sprudelwasser in eine Kanne und verrühre das Getränk mit einem Löffel.



3. Verfeinere den Sangria mit etwas Zimt und gib die Zitronenscheiben und Orangenscheiben dazu.



4. Der Sangria kann auch als Heißgetränk zubereitet werden und schmeckt vor allem in der Winterzeit richtig lecker. Im Sommer ist es mit Eiswürfeln ein tolles Erfrischungsgetränk.



Guten Appetit!



Die meisten Menschen in der Türkei sind Muslime. Viele von ihnen richten sich beim Essen nach den Regeln des Islam. Sie unterscheiden haram (verbotene Lebensmittel) von halal (erlaubten Lebensmitteln).

Essen spielt eine große Rolle in der Türkei. Die meisten Menschen aus der Türkei können es sich nicht vorstellen alleine oder „nebenbei“ zu essen. Es gehört sich auch nicht, den Kühlschrank zu plündern, wenn noch andere im Haus sind.

Es werden drei Mahlzeiten am Tag am Tisch eingenommen.

Das Frühstück heißt auf türkisch Kahvalti. Zum Frühstück gibt es oft Weißbrot, Schafskäse, Oliven, Tomate, Gurke und Tee.

Das Abendessen beginnt, wenn alle Mitglieder am Tisch sitzen. Beim Abendessen werden alle Neuigkeiten und Erlebnisse des Tages ausführlich besprochen.

Das Abendessen besteht aus drei oder vier Gerichten. Sie werden nacheinander gegessen. Im Sommer beginnt das Essen gegen 20 Uhr. Freunde und Verwandte sind immer willkommen. Nach dem Essen gibt es Tee oder türkischen Kaffee.

Meze – sind Vorspeisen, die vor einem Hauptgang serviert werden.

Hausfrauen treffen sich regelmäßig mit Freunden zum Tee am Nachmittag. Die Gastgeberin bereitet viele kleine Häppchen vor. Die Frauen tauschen bei ihren Treffen Rezepte aus.

Die türkische Bevölkerung isst hauptsächlich Fleisch von Lamm, Hammel, Huhn, Kalb oder Rind. Sehr bekannt ist der Kebab.



Schafskäse mit Kräutertopping



türkischer Kaffee



Typische Speisen und Getränke

Köfte

– türkische Frikadelle

Kebab

– gegrilltes Fleisch an einem Drehspieß
(die äußeren Schichten werden mit einem
Messer dünn abgeschnitten)

Cay

– schwarzer Tee

Baklava

– Süßspeise

Pide

– Fladenbrot

Dolmas

– gefüllte Weinblätter

Haydari

– Joghurt- Käsecreme

Cacik

– türkisches Tsatsiki

Ayran

– Erfrischungsgetränk aus Joghurt
Lahmacun – türkische Pizza aus dünnem
Fladenbrot mit Hackfleisch

Börek

– gefüllter Blätterteigstrudel mit Schafskäse
und Spinat

Türkischer Kaffee

– Zucker, heißes Wasser und Moccapulver

Halvas

– süße Desserts

Pilavlar

– Reisgericht



Kebab



Börek



Halvas



Lahmacun (türk. Pizza)

Zutaten für den Teig (1 Blech)

- 200 g Weizenmehl
- 1 Päckchen Hefe
- 100 ml lauwarmes Wasser
- 1 Teelöffel (TL) Salz
- 1 Esslöffel (EL) Olivenöl



Arbeitsanweisung 1



Du brauchst:

Waage, Messbecher, große Schüssel, Esslöffel, Teelöffel, Trockentuch zum Abdecken, Backpapier, Backblech



1. Wiege das Mehl ab. Gib beide Mehlsorten in die große Schüssel.



2. Gib zu dem Mehl ein Päckchen Hefe und verrühre es mit dem Mehl. Füge außerdem 1 Teelöffel Salz hinzu und rühre es unter.



3. Miss mit einem Messbecher genau 100 ml lauwarmes Wasser ab. Gib es zu dem Mehl in die große Schüssel.



4. Füge noch 1 Esslöffel Olivenöl hinzu.



5. Knete alles mit deinen Händen richtig gut durch. Am besten wird der Teig, wenn er mindestens 5 Minuten kräftig geknetet wird.



6. Nun muss sich der Teig erst einmal ausruhen. Stelle ihn dazu abgedeckt für etwa 30 Minuten an einen warmen Ort.



7. Jetzt kannst du schon einmal den Backofen auf 200°C vorheizen.



8. Hat sich der Teig genug ausgeruht und ist nun ganz dick geworden? Dann rolle ihn jetzt auf dem Tisch mit dem Nudelholz dünn aus. Lege ihn auf das Backblech mit Backpapier.

Lahmacun (türk. Pizza)

Zutaten für den Belag

- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 100 g Rinderhackfleisch
- 50 g passierte Tomaten
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- Pfeffer und Kreuzkümmel
- 1 halbe Knoblauchzehe
- 1 TL Paprikapulver (süß und scharf)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz



Arbeitsanweisung 2



Du brauchst:

Küchenwaage, Schüssel, Schneidebrettchen, Gemüsemesser, Löffel zum Verrühren, Teelöffel



1. Schneide die Zwiebel und die Paprika in sehr feine Würfel. Gib sie in eine Schüssel.



2. Wiege das Hackfleisch und die passierten Tomaten ab. Gib sie zu der Zwiebel und der Paprika.



3. Füge 1 EL Tomatenmark, 1 TL Paprikapulver und 1 EL Olivenöl hinzu. Verrühre die Zutaten gründlich mit einem Löffel.



4. Reibe die halbe Knoblauchzehe und gib sie zu den Zutaten.



5. Schmecke zum Schluss alles kräftig mit Salz und Pfeffer ab. Gib noch eine Messerspitze Kreuzkümmel hinzu.



6. Streiche die Masse auf den ausgerollten Teig.



7. Schiebe die türkische Pizza in den Backofen und lasse sie etwa 15 Minuten bei 200°C backen.

Arbeitsanweisung 3



1. Zu Lahmacun passt sehr gut frisches Gemüse, zum Beispiel Gurke, Zwiebel oder Krautsalat. Außerdem wird es durch einen Klecks Cacik (das ist das türkische Wort für Tsatsiki) verfeinert.



2. Schneide die Gurke und die Zwiebel in feine Ringe. Bereite den türkischen Dip (Cacik) nach Rezept zu.



3. Wenn die türkische Pizza fertig ist, dann belegst du dir dein Stück je nach Geschmack mit Gurken, Zwiebeln und Cacik.

In der Türkei wird die türkische Pizza dann zusammengerollt und gegessen.

Guten Appetit!

Cacik (türk. Tsatsiki)

Zutaten

- 100 g Joghurt (mind. 3,8% Fett)
- 1 halbe Gurke
- 1 halbe Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Petersilie



Arbeitsanweisung



Du brauchst:

Küchenwaage, Schüssel, Gemüseraspel, Esslöffel



1. Wiege den Joghurt mit der Küchenwaage ab.



2. Reibe die Gurken grob mit der Gemüseraspel. Der Knoblauch soll ganz fein gerieben werden.



3. Vermische den Joghurt mit den geraspelten Gurken und dem Knoblauch.



4. Würze alles gut mit Salz und Pfeffer. Gib zum Schluss noch einen EL Petersilie hinzu und verrühre die Zutaten.

Guten Appetit!

