

Ernährung entdecken – Kartoffelglück



Eine Geschichte für die Kinder:

Hallo, ich bin eine Kartoffel. Ich komme aus Südamerika, von den Indianern. Die nannten mich nicht Kartoffel sondern „papa“. Die Spanier brachten mich dann nach Europa bis nach Österreich.

In Österreich aß man mich nicht, sondern verzierte mit mir Schlossgärten, weil ich so schöne Blüten hatte. Man wusste nämlich noch nicht, dass die Knollen unter der Erde die Kartoffeln waren. Man aß nur die grünen Früchte, die giftig waren. Die Menschen wurden krank und starben manchmal. Eines Tages brach der Krieg Österreich gegen Preußen aus. Da litten die Kinder und die Erwachsenen unter einer schrecklichen Hungersnot. Doch Friedrich der Große hatte eine Idee, um die Not zu beenden. Er ließ Kartoffeln anpflanzen und am Tag schwer bewachen. In der Nacht ließ er sie aber unbewacht. Die Bauern dachten: „Was so schwer bewacht wird, muss sehr kostbar sein!“ Sie stahlen die Kartoffeln und aßen sie. So fanden sie heraus, wie gut Kartoffeln schmeckten. Die Hungersnot war vorbei.

Bis heute sind wir tollen Knollen sehr beliebt. Man macht aus uns Kartoffelsuppe, Pommes, Bratkartoffeln, Rösti, Kartoffelpüree, Kartoffelsalat und noch andere leckere Sachen. Aus mir macht man auch Stärkepulver, das man für Stoffe, Kleber, Papier, Grütze, Gelee und Gummibärchen verwendet. Ich bestehe aber nicht nur aus Stärke, sondern zum größten Teil aus Wasser.

Kartoffeln sind gesund! Sie enthalten neben Wasser reichlich Eiweiß und Kohlenhydrate, zudem noch Vitamine und Mineralstoffe. Nicht nur Menschen mögen gern Kartoffeln. Sie sind auch ein wichtiges Tierfutter.

Jetzt aber Hände waschen, in die Schürzen und los...

Grüne Schrift: Diese Arbeitsschritte können (je nach Alter) die Kinder übernehmen!

Schweizer Rösti

500 g Kartoffeln, davon etwas Süßkartoffel
Karotte oder Zucchini...

- 1 TL Salz
- 1 EL Semmelbrösel
- 1 Ei



Gemüse raspeln, mit Ei, Salz & Semmelbröseln mischen.

Immer ca. 1 EL der Masse mit Öl in eine Pfanne geben, flach drücken und von beiden Seiten knusprig goldgelb backen. Oder die ganze Pfanne mit einem großen Rösti ausfüllen, das wird dann nur beim Wenden etwas schwieriger. Geht aber ganz gut wenn man einen großen Teller auf die Pfanne legt und dann das Ganze umdreht.

Dazu schmeckt ein **Joghurt Dip: 1 Becher Joghurt mit etwas Zitronensaft, Olivenöl, Salz & Pfeffer mischen.**

Tipp: Die Rösti schmecken auch super, wenn man etwas Parmesan hineinreibt!

Zu den Rösti gibt's bei uns Tomatensalat (bei uns: die Tomaten geviertelt, entkernt und nur mit etwas Olivenöl & Salz. Leider mag Luca kein Essig...)

Hier kommt eine Beschäftigung für den Nachmittag, denn das dauert etwas... Wenn ihr nicht so viel Zeit habt, könnt ihr einfach fertigen Filoteig kaufen ☺

Samosas mit Kartoffelfüllung

Teig:

- 250 g Mehl
- 1 TL Salz
- 2 EL Öl
- 125 ml warmes Wasser

Füllung:

- 500 g Kartoffeln
- 2 Frühlingzwiebeln
- 100 g TK-Erbsen
- 1 TL milder Curry
- 1 EL Sojasoße, Salz & Pfeffer
- Öl zum Frittieren

Dip:

Joghurt, Curry, Paprika, Salz, 1 EL Orangensaft



Alle Zutaten für den Teig miteinander verkneten bis Du eine schöne glatte Konsistenz hast. Packe ihn in Frischhaltefolie ein damit er sich ausruhen kann ;-)

Kartoffeln schälen, garen und in Würfel schneiden. Frühlingzwiebeln in feine Ringe schneiden. Nun geht's an die Pfanne. Gib etwas Olivenöl hinein (ca. 2 EL), erhitze es nur vorsichtig und brate darin Kartoffelwürfel, Frühlingzwiebeln und gebe die Erbsen dazu. Gib die Gewürze hinzu und 3-4 EL Wasser. Das lässt du 10 Minuten vorsichtig köcheln.

Am Ende nochmal abschmecken und nachwürzen wenn du magst. Nimm die Pfanne von der Herdplatte und lass es abkühlen.

Zurück zum Teig: jetzt darfst du ihn wieder auspacken, und in 12 gleichgroße Stücke teilen. Forme jedes Stück zu einer kleinen Kugel, und rolle sie auf einer bemehlten Fläche kreisförmig aus (Durchmesser: ca. 15 cm). Diese Kreise mit einem Messer in zwei Hälften schneiden. Auf jede Hälfte mittig ca. 2 TL der Füllung setzen und die Teigtaschen dreieckig zusammenfallen. Die Ränder musst du richtig gut festdrücken. Diesen Vorgang für alle Teigtaschen wiederholen.

Jetzt musst du alle Teigtaschen frittieren, das soll bitte unbedingt nur ein Erwachsener machen!! Zum Frittieren so viel Bratöl in einen großen Topf gießen, dass der Boden ca. 4 cm hoch ist. Öl erhitzen und die Teigtaschen portionsweise drei Minuten lang unter gelegentlichem Wenden frittieren. Fertig 😊

Für den Dip eine Tasse Joghurt mit etwas Salz, süßem Paprika, Curry und 1 EL Orangensaft mischen.

Sweets form my sweet: Honigbananen

2-3 Bananen
3 EL Honig
evtl. Kokosraspel
oder Mandelblättchen



Bananen schälen, in dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten anbraten. Gib Honig darüber und lasse es kurz ziehen – schon fertig. Mann könnte noch Mandelblättchen oder Kokosraspeln mit anrösten 😊

Ich hoffe ihr habt Spaß am diesen Rezepten und ich konnte euch ein bisschen inspirieren, eure Nicola

Male deine Lieblingskartoffel in „cool“ – mit Sonnenbrille, schicker Mütze und Turnschuhen 😊