

Franziska Frey

IGITT!

ICH



ESSE

KEINE

BÄUMCHEN



TarboFux

Ein
wunderschönes
Kindersachbuch
über gesunde Ernährung
mit vielen leckeren
Obst & Gemüse
Rezepten









WWW.FARBFUX.DE

IGITT! Ich esse keine Bäumchen

©2024 F. Buhl / FarbFux Kinderbuchverlag
Obingerstraße 10 . 83132 Aindorf . www.farbfux.de

ISBN: 978-3989954175

Text & Illustration: Franziska Frey
Lektorat: Anne Paulsen, www.annepaulsen.de

Alle Rechte sind dem Herausgeber vorbehalten.
Vorliegendes Werk darf - auch teilweise - nur mit Genehmigung
des Herausgebers wiedergegeben werden.

Franziska Frey

IGITT!

ICH

ESSE

KEINE

BÄUMCHEN

Ein
wunderschönes
Kindersachbuch
über gesunde Ernährung
mit vielen leckeren
Obst & Gemüse
Rezepten

AUS DEM - MACH DAS



DAS SCHLACHTFELD

BUNT IST GESUND!

Liebe Kinder, liebe Eltern,

ihr kennt es sicherlich, es gibt leckere Nudeln mit Soße und plötzlich entdeckt ihr ein Zwiebel- oder Tomatenstück und der Hunger ist wie weggeblasen ...

Nicht jeder mag Obst und Gemüse, doch egal wie man es dreht und wendet: Die bunten Gewächse gehören zu einer gesunden Ernährung einfach dazu. Aus diesem Grund ist dieses Buch entstanden: Es soll Gemüseaffinen und Obst-Neinsagern zeigen, wie lecker die bunten Gewächse sein können.

Bevor ihr anfangt, selbst Rezepte zu testen, lernt ihr Mika und Oma Trudi kennen. Schaut euch die Rezepte gemeinsam an und lernt alles Wichtige über gesunde Ernährung, die Küche und das Kochen. Wenn ihr dann bereit seid, lest die Hinweise am Ende des Buches und startet mit einem einfachen Rezept. Die Sterne zeigen den Schwierigkeitsgrad.

Nehmt euch Zeit und macht das Kochen zu einem Erlebnis. Dabei sollte immer ein Erwachsener mithelfen, bis die Kinder nach und nach genug Küchenerfahrung haben, um selbstständig zu kochen – Sicherheit geht vor!

Zum Schluss möchte ich euch eines ans Herz legen: Kochen muss Spaß machen und Essen muss schmecken. Probiert euch also aus und findet heraus, was ihr mehr oder weniger mögt. Experimentiert und entdeckt euren ganz eigenen Lieblingsgeschmack.

Eure Franziska

BESTER KOCH



Kochen muss Spaß machen und Essen muss schmecken.



UNSER OBERMUFFEL

INHALT

SMOOTHIEREZEPTRE

Orangen-Bananen-Smoothie	15
Erdbeer-Mango-Smoothie	16
Ananas-Kokos-Smoothie	19
Blaubeer-Walnuss-Smoothie	20

SÜßE REZEPTRE

Erdbeereis	76
Erdnussbutter-Bananeneis	79
Pfannkuchen	80
Marmelade	82
Schoko-Nussmus	83
Apfeltaschen mit Vanillesoße	84
Muffins	88

ZUBEREITUNG

Grillgemüse	23
Schritt für Schritt Rezepte umsetzen	26
Obst & Gemüse „putzen“	27
Küchenutensilien	72
Allgemeine Hinweise	100

HERZHAFTE REZEPTRE

Hähnchencurry mit Reis	28
Nudeln mit Lachs	36
Bunter Kartoffeltopf	40
Geröstete Tomatensuppe	45
Kartoffelsuppe mit Würstchen	48
Kürbissuppe	51
Brokkoli-Käsesuppe	52
Pizza	56
Burger	62
Mozzarella-Gemüsebratling	67
Thunfischbratling	68
Kartoffelbrei	71

GUT ZU WISSEN

Unsere Verdauung	34
Ernährungspyramide	39
Vitamine	32
Mineralien	46
Kohlenhydrate	66
Fette & Proteine	69

Erwachsene sagen immer, man muss gesunde Sachen essen.
Mika mag aber kein Obst und noch weniger Gemüse.

