

aktiv
modern
offen

Das Streuobstwiesen

Kinderkochbuch





Liebe Kinder,

wart ihr schon mal auf einer Wiese mit vielen großen Obst-

bäumen? Streuobstwiese nennt man die. Da könnt ihr viel entdecken. Bienen, Vögel und viele andere Tiere leben dort.

Bienen und Hummeln zum Beispiel fliegen von Blüte zu Blüte. Dabei sammeln und verteilen sie Blütenstaub. So befruchten sie die Pflanzen und sorgen dafür, dass aus schönen Blüten süße Früchte werden. Ohne Insekten gibt es also kein Obst. Deshalb sind Obstwiesen und ihre Bewohner wichtig für die Natur und die Menschen.

Wenn ihr eine Streuobstwiese besucht, nehmt unbedingt eine Lupe und genug Zeit zum Beobachten mit. Dann habt ihr alles im Blick, was da los ist.

Im Sommer und Herbst kann dann frisches reifes Obst geerntet werden. Kirschen, Walnüsse, Pflaumen und Äpfel. Macht mit bei den Aktionen auf der Streuobstwiese. Die reifen Früchte schmecken am besten direkt vom Baum. Probiert es aus. Spannend ist auch, jedes Jahr aufs Neue zu warten, wann endlich die Kirschen rot genug sind oder die Walnüsse endlich vom Baum fallen. Denn dann beginnt die leckerste Zeit der Streuobstwiesen: Die Ernte. Was Ihr aus den Früchten alles zaubern könnt? Mögt ihr Smoothies oder Pfannkuchen? Im Heft findet Ihr Rezepte dazu.

Ich wünsche Euch viel Spaß dabei.

Ulrike Höfken
Ministerin für Umwelt, Energie, Ernährung und Forsten



Inhalt

Grußwort	2-3
Ulrike Höfken und Ilse Wambsgaß	
Einführung	4
Leckereien von der Streuobstwiese	
Gut zu wissen	9
Was bedeutet eigentlich ...?	
Rezepte	
Apfelkekse	6
Apfelrosen aus Blätterteig	8
Gefüllte Äpfel	10
Apfel-Quark-Auflauf	12
Kartoffel-Birnen-Gratin	14
Birne-Gurke-Smoothie	16
Kokos-Apfel-Kugeln	18
Kirsch-Pfannkuchen	20
Apfel-Möhren-Salat	22
Impressum	24



Liebe Köchinnen, liebe Köche,

noch wie heute erinnere ich mich, was für ein wunderbarer Spielplatz die Streuobstwiesen für uns als Kinder waren. Fast täglich haben wir dort gespielt, Tiere beobachtet, Blumen gepflückt und unseren Eltern oder Omas und Opas nach Hause mitgebracht. Am schönsten war es aber, wenn die Erntezeit kam. Während die Erwachsenen sorgfältig Baum für Baum abernteten, hatten wir Kinder Vergnügen daran, auszuprobieren, welcher Baum die süßesten Kirschen und die größten Äpfel oder Birnen hatte.

Zuhause wurde dann aus dem Obst wie aus Zauberhand der köstlichste Kuchen oder mein Lieblingsessen, Gratin aus

Birnen und Kartoffeln. Später durften wir dann mitkochen und ich habe sehr schnell gelernt, wie wichtig diese Streuobstwiesen für uns sind. Noch heute kann ich die Zutaten für mein Lieblingsessen draußen einsammeln.

Nun, für Euch haben wir ein paar Rezepte zusammengestellt, für das sich jedes Streuobst verwenden lässt. Probiert einfach mal aus, am besten auch immer mal wieder mit einer anderen Obstsorte. Und wenn Ihr mich fragt: Jede schmeckt am besten!

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Kochen, Backen und Genießen

Eure Ilse Wambsgaß



Einführung

Leckereien von der Streuobstwiese

Schaut euch in der Umgebung doch einmal um. Gibt es da Wiesen, auf denen Bäume stehen, die im Sommer Kirschen, Pflaumen oder Äpfel tragen? Vielleicht gibt es da auch einen großen Walnussbaum, der im Herbst viele Eichhörnchen anlockt.

So eine Wiese mit Obstbäumen, die nicht in Reih und Glied stehen und die nicht eingezäunt ist, nennt man Streuobstwiese. Diese Wiesen sind kostbar. Nicht nur, weil sie wunderbares Obst liefern, das sich zu wahren Köstlichkeiten verarbeiten lässt. Sie bieten auch Lebensraum für viele Tierarten: Igel, Siebenschläfer, Feldhasen, Eidechsen, Fledermäuse, Steinkauze, Schmetterlinge, Bienen und vielen mehr.

Das Obst dieser Streuobstwiesen, Äpfel, Birnen, Kirschen, Pflaumen oder Nüsse schmeckt besonders gut, weil es so lange am Baum hängen bleibt, bis es ganz reif ist. Und dann kann man entweder gleich reinbeißen oder daheim daraus was Leckeres kochen oder backen. Fragt doch mal eure Eltern oder Großeltern, wo es bei euch im Ort Streuobstwiesen gibt oder ob ihr gemeinsam vielleicht eine anlegen könnt.

Und was die leckeren Früchte angeht: Hier haben wir eine kleine Auswahl an Rezepten zusammengestellt. Wir zeigen Euch, wie Ihr aus Äpfeln oder Kirschen Kekse oder Pfannkuchen oder andere Köstlichkeiten zubereitet.

Probiert das doch mal aus. Es lohnt sich. Schon jetzt wünschen wir guten Appetit!

Gut zu wissen was bedeutet eigentlich ...



1 TL Steht für die Maßeinheit „ein Teelöffel voll“. Die damit abgemessene Menge darf auf einem Kaffee- oder Teelöffel einen kleinen Haufen bilden. Wenn sich nur die Kuhle im Löffel (ohne Häufchen) füllen soll, spricht man von einem gestrichenen Teelöffel. Streicht dann einfach mit dem Finger drüber und schon stimmt's.

1 EL heißt, „ein Esslöffel voll“. Esslöffel werden auch Suppenlöffel genannt. Sie sind größer als der Teelöffel, es gelten aber auch die gleichen Regeln. Ein voller Esslöffel hat in der Mitte einen kleinen Berg, ein gestrichener Esslöffel ist flach gefüllt.



1 Prise Das misst man mit drei Finger ab: Nimm den Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger zusammen. Was bei Erwachsenen dazwischen passt, beispielsweise Salz, nennt man eine Prise. Da deine Finger noch kleiner sind, als die von Erwachsenen, kannst Du statt einer Prise zwei nehmen.



ml Milliliter sind eine Menge, die man mit einem Messbecher abmisst. Neben den feinen Strichen, die auf dem Messbecher mit der Kennzeichnung ml eingezeichnet sind, steht eine Zahl, die angibt, wie viele ml bis zu diesem Strich erreicht sind.



g Dieser Buchstabe ist die Angabe für Gramm als Gewichtseinheit. Das wiegt man am einfachsten mit einer Waage ab. Waagen haben eine Anzeige, die sich ändert, je nach dem, wie viel man draufpackt. Die Zahl, die dann da steht, entspricht der Angabe „g“. Es ist also ganz einfach, so lange hinzuzugeben oder wegzunehmen, bis die Zahl erreicht ist, die im Rezept steht.

Wenn du vorher eine leere Schüssel drauf gestellt hast, muss das Gewicht der Schüssel natürlich mitgezählt werden. Oder du stellst die Waage mit der Schüssel auf „null“. Lass dir zeigen, wie das geht. Es ist ganz einfach.





©nata_kusidev/AdobeStock.com



Apfel-Kekse

Das Rezept ergibt 18 Stück

Ihr braucht:



- 1 Apfel
- 250 g Apfelmus
- 80 ml Rapsöl
- 80 ml Honig
- 120 g zarte Haferflocken
- 90 g Dinkelvollkornmehl
- 1/2 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- Prise Salz
- ca. 35 g Walnüsse

Utensilien:

- Sieb, Reibe, Backpapier



©gettyimages.com



©gettyimages.com

Arbeitsschritte

- 1 Den Backofen einschalten und auf 175°C vorheizen. Diese Temperatur gilt für Umluftöfen

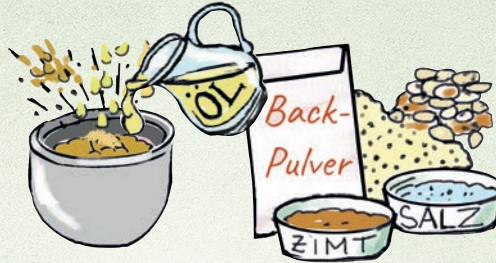


- 2 Den Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und den Apfel vorsichtig raspeln. Die Raspeln in einem Sieb über einer Schüssel ausdrücken, damit der Saft abläuft und die Raspeln trockener werden



Der Saft wird nicht mehr benötigt. Probier ihn mal

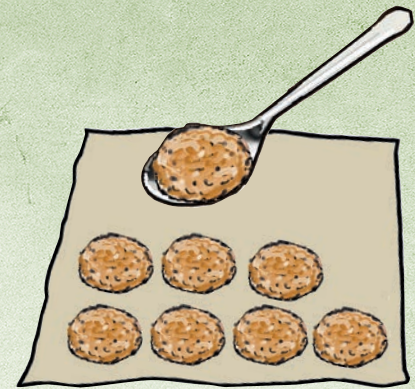
- 3 Geraspelten Apfel mit Rapsöl, Honig und Apfelmus mischen



- 4 Die trockenen Zutaten Haferflocken, Dinkelvollkornmehl, Backpulver, Zimt, Salz miteinander mischen ...



- 5 ... und dann zu dem Apfelpulver-Honig-Öl-Gemisch geben und kräftig verrühren.



- 6 Den Teig mit Hilfe von zwei Löffeln portionieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen



- 7 Jedes Teighäufchen mit einer Walnushälfte dekorieren

- 8 Etwa 20 Min. backen





Ihr braucht:

2 Packungen
Blätterteig

2 Äpfel
1 Zitrone
Zimt
Honig
Puderzucker

Utensilien:

Nudelholz
Muffinform
Muffinförmchen (aus Papier)
Hobel



Apfel-Rosen aus Blätterteig

Das Rezept ergibt 12 Stück

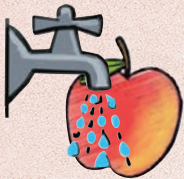


Arbeitsschritte

- 1 Backofen auf 170 °C (Umluft) vorheizen



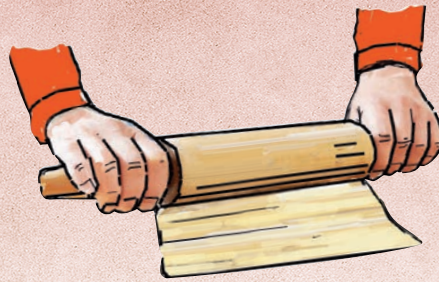
- 2 Zitrone auspressen



- 3 Den Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in sehr feine Scheiben hobeln

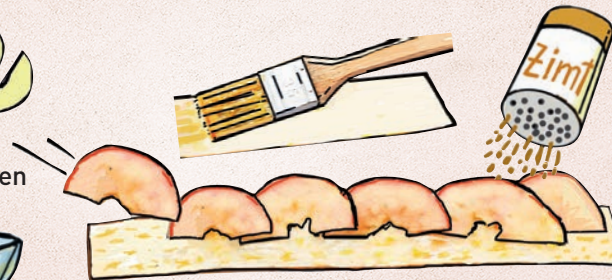


- 4 Zitronensaft in eine kleine Schüssel geben und mit Wasser auffüllen, Apfelscheiben einlegen (das verhindert, dass die Apfelschnitze braun werden)



- 5 Den Blätterteig auf etwa doppelte Fläche ausrollen ...

- 6 ... Blätterteig in je sechs Streifen schneiden und von jedem Streifen eine Hälfte mit Honig bestreichen



- 7 Apfelscheiben auf den Blätterteigstreifen auf der Honighälfte so verteilen, dass die Apfelscheiben etwa 0,5 bis 1 cm über den Blätterteigrand hinausragen und etwas Zimt darüber streuen



- 8 Die leere Seite des Blätterteigstreifens auf die mit Äpfelscheiben belegte Seite klappen

- 9 Die Blätterteigteile nun aufrollen und zu Röschen formen und in die Muffinförmchen setzen



- 10 Im Backofen ca 20 Min. backen, bis sie braun sind





Gefüllte-Äpfel

Das Rezept reicht für 4 Personen

Ihr braucht:

- 4 Rote Äpfel
(z.B. Boskop)
- 150 g Feta
- 100 g Magerquark
- 4 EL geriebenener
Emmentaler Käse
- 20 g Pinienkerne
- ½ EL Petersilie
- Etwas Kräutersalz

Utensilien:
Auflaufform

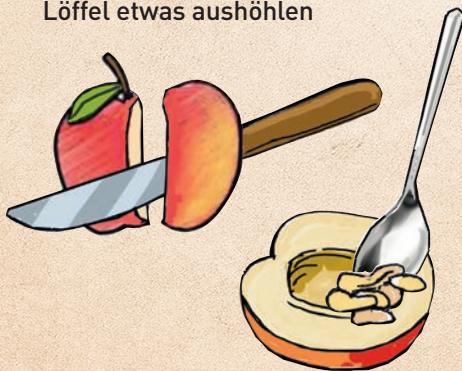


Arbeitsschritte

- 1 Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen



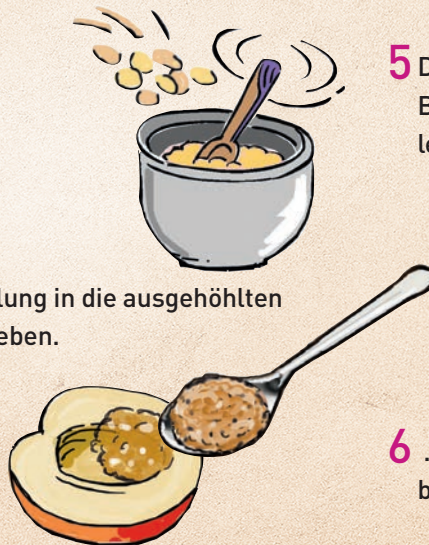
- 2 Die Äpfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und der Länge aufschneiden; die Hälften mit einem Löffel etwas aushöhlen



- 3 Für die Füllung den Feta mit der Hand zerbröseln oder mit einer Gabel zerdrücken. Die Brösel mit den übrigen Zutaten und Gewürzen vermischen



- 4 Die Füllung in die ausgehöhlten Äpfel geben.



- 5 Die gefüllten Äpfel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen ...



- 6 ... und etwa 20 Min. im Ofen backen



Apfel-Quark-Auflauf

Das Rezept reicht für 4 Portionen

Ihr braucht:



- 2 Äpfel
- 1/2 Zitrone
- 2 Eier
- 70 g Honig
- 250 g Magerquark
- 20 g Dinkelvollkornmehl
- 1/2 TL Zimt / Spekulatiusgewürz
- ca. 2 EL Mandelplättchen
- Butter zum Einfetten der Form

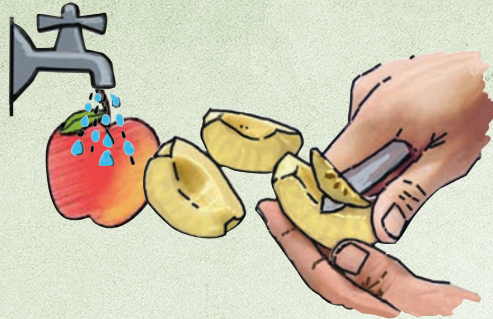
Utensilien:

- Rührgerät, Auflaufform



Arbeitsschritte

1 Backofen auf 170°C (Umluft) vorheizen

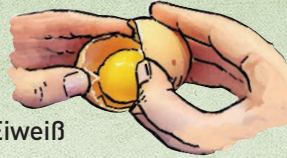


2 Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden

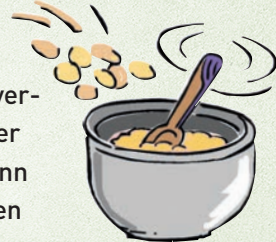
3 Saft einer halben Zitrone auspressen und über die Apfelstückchen geben, miteinander vermischen (verhindert, dass die Apfelstücke braun werden)



4 Eigelb und Eiweiß voneinander trennen. Dazu das Ei vorsichtig auf etwa der Mitte am Schüsselrand anklopfen und entlang dem Sprung aufbrechen. Dabei das Ei über eine Schüssel halten und das Eiweiß ablaufen lassen. Das Eigelb in eine getrennte Schale geben...



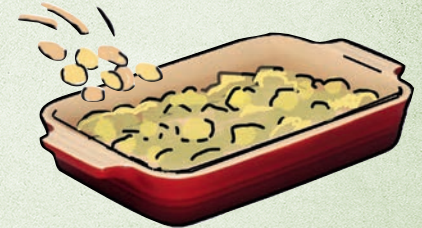
5 Eigelb, Honig, Quark und Mehl vermischen (in großer Schüssel) und dann die Apfelstückchen drunter heben



6 Die Auflaufform mit Butter einfetten – am besten nehmt Ihr dazu einen Backpinsel



7 Das Eiweiß steif schlagen (gelingt besser, wenn man eine Prise Zucker hinzufügt) und mit einem Kochlöffel unter die restliche Masse heben. Achtung: nicht mehr rühren, damit die Luft im Eiweiß nicht mehr entweicht!



8 In die Auflaufform füllen und mit Mandelblättchen bestreuen

9 Im Backofen backen bis die Oberfläche goldbraun ist





Ihr braucht:

- 250 g Kokosraspeln
- 1 Apfel
- 2 EL Rapsöl
- 3 EL Nussmus (z.B. Mandelmus)
- 3 EL Honig
- 200 g Apfelmus
- 1 Vanilleschote
- 100 g Kokosraspeln für Dekoration

Utensilien:

- Zerkleinerer oder Mixer



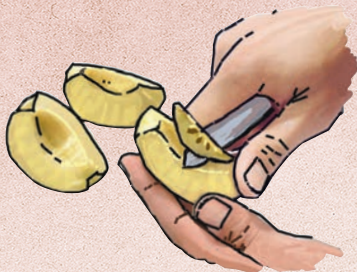
Kokos-Apple-Kugeln

Das Rezept ergibt etwa 35-40 Kugeln

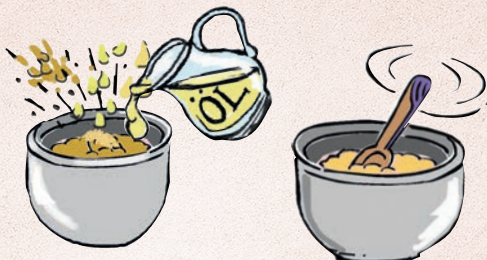


Arbeitsschritte

- 1** Kerngehäuse des Apfels entfernen, Apfel in Stücke schneiden und reiben oder im Mixer pürieren



- 2** Vanilleschote längs halbieren, Mark mit einem Teelöffel heraus schaben



- 3** Alle Zutaten miteinander gründlich mischen und zu kleinen Kugeln formen.



- 4** Kugeln zum Schluss in restlichen Kokosraspel wälzen, dann kleben sie nicht so und sehen schön aus



Tipp: Wenn die Masse zu bröselig ist, könnt Ihr noch weiteren Apfelmus hinzugeben.

Kugeln in der Hand formen: dazu einen Teelöffel voll Masse in die Hand geben und mit beiden flachen Händen kreisende Bewegungen machen, dabei die Masse leicht zusammen drücken.



Kartoffel-Birnen-Gratin

Das Rezept reicht für 4 Portionen

Ihr braucht:



8 mittelgroße Kartoffeln
(vorwiegend festkochend)

4 Birnen

200 ml Sahne

100 g Käse (z.B. Bergkäse)

1 EL Petersilie

Salz

Pfeffer,

Utensilien:

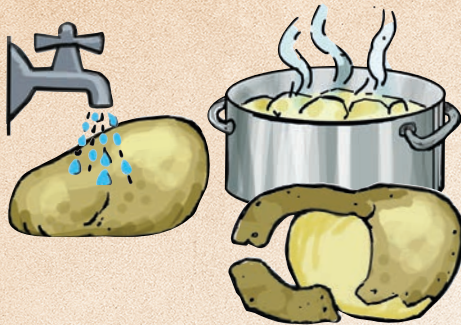
Auflaufform

Hobel



Arbeitsschritte

- 1 Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen



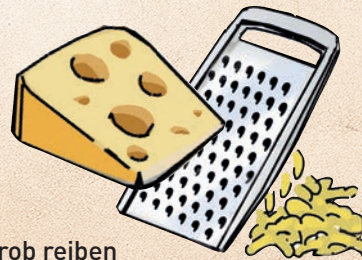
- 2 Kartoffeln waschen, kochen, abkühlen lassen. Dann Schale entfernen und die Kartoffeln in gleichmäßige Scheiben schneiden



- 3 Die Birnen waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Schnitze in Scheiben schneiden oder hobeln



- 4 Die Birnenscheiben in wenig Wasser kurz weich kochen



- 5 Käse grob reiben



- 6 Nun Kartoffeln und Birnen abwechselnd in eine Auflaufform schichten.

- 7 Die Sahne mit je einer Prise Salz und Pfeffer würzen und dann darüber Kartoffeln und Birnen gießen. Das Ganze mit Käse und Petersilie bestreuen

- 8 Im Backofen etwa 20 Minuten backen.





Birne-Gurke-Smoothie

Das Rezept reicht für 4 Portionen

Ihr braucht:



1 Große Birne oder
2 kleine Birnen
(ca. 400g)

¼ Gurke (150g)
½ TL Kurkuma
½ TL Pfeffer

Utensilien:
Standmixer



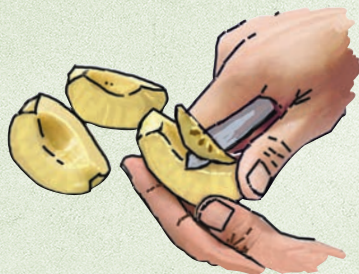
pixabay.com



Arbeitsschritte



- 1 Die Birne und Gurke waschen



- 2 Birne aufschneiden und das Kerngehäuse entfernen und Gurke in Stücke teilen



- 3 Gurke und Birne mit den anderen Zutaten in den Mixer geben und pürieren



- 5 Den Smoothie in ein Glas gießen. Guten Appetit!



Smoothie kommt vom englischen Wort „smooth“ und bedeutet Übersetzt „glatt“, „geschmeidig“. Ein Smoothie ist also ein Saft der weich und glatt ist, wie ein flüssiges Püree – eben ein „Smoothie“. Die Idee und der Name entstanden in Amerika. Es schmeckt aber prima mit heimischem Streuobst.





Mini-Pfannkuchen mit Kirschen

Das Rezept reicht für 4 Portionen

Ihr braucht:

- 300 g Dinkelmehl
- 4 TL Backpulver
- 2 Prisen Salz
- 4 EL Kakaopulver
- 6 EL + 2 TL Honig
- 400 ml Milch
- 300 g Quark
- 1 Vanilleschote
- ca. 300 g Kirschen
- 1 Packung geraspelte Schokolade
- Salz
- Rapsöl



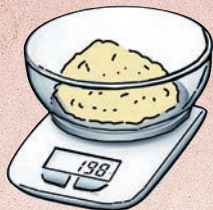
Utensilien:

- Sieb, Schneebesen, Teigschaber
- Pfannenwender, Hobel



Arbeitsschritte

- 1 Mehl abwägen und mit allen trockenen Zutaten für den Teig (Kakaopulver, Backpulver und Salz) in einer Schüssel mischen (Kakaopulver klumpt gerne, daher besser durchsieben)



- 2 Milch und Honig (6 EL) gründlich verrühren und unter die Mehlmischung geben. Kräftig mit dem Schneebesen rühren.



- 3 Öl in die Pfanne geben und heiß werden lassen.

- 4 Mit einem Löffel kleine Portionen in die Pfanne geben und so kleine Pfannkuchen backen. Wartet, bis der Teig in der Pfanne an der Oberfläche große Blasen bildet und diese platzen. Erst dann mit dem Pfannenheber vorsichtig wenden und die andere Seite backen.



- 5 In der Zwischenzeit die Vanilleschote ausschaben, das Vanillemark mit dem Quark und dem Honig (2 TL) vermischen



- 6 Die Pfannkuchen mit dem Quark, den Kirschen und der geraspelten Schokolade servieren

Tipp: Pfannkuchen-Türmchen

Besonders hübsch schaut es aus, wenn Ihr 2-3 Pfannkuchen mit Quark bestreicht und aufeinander türmt. Zuletzt mit Kirschen und geraspelter Schokolade verzieren. Lecker!



© wsmahar / iStockphoto



Apfel-Möhrensalat

Das Rezept ergibt 4 Portionen

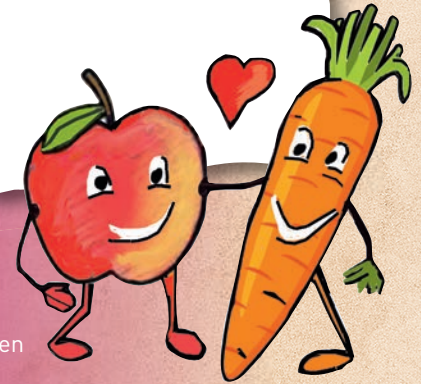
Ihr braucht:

- 4 Karotten
- 2 Äpfel
- ½ Zitrone
- 2 EL Rapsöl
- 4 EL Naturjoghurt
- Petersilie

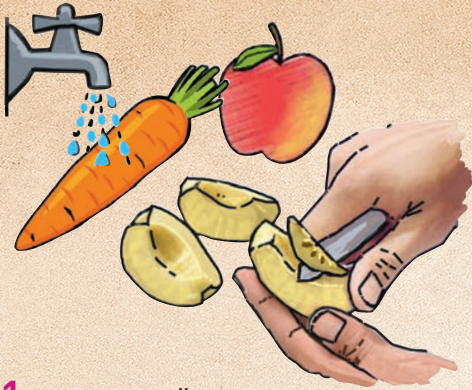


Utensilien:

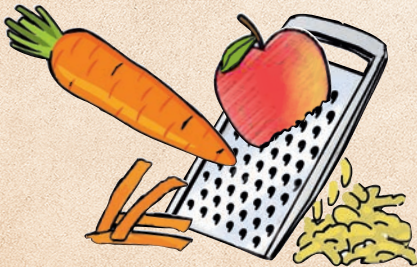
Reibe



Arbeitsschritte



1 Möhren und Äpfel waschen, Möhren schälen, bei den Äpfeln das Kerngehäuse entfernen



2 Möhren und Äpfel raspeln



3 Zitrone auspressen, den Zitronensaft zusammen mit Rapsöl, Joghurt und Petersilie verrühren und über die Möhren-Äpfel-Mischung geben



4 Alles zusammen gründlich vermischen und servieren



Tipp:

Dieser Salat lässt sich auf vielfältige Weise variieren:

- mit Sonnenblumenkernen oder
- Walnüssen oder
- Rosinen
- Vielleicht probiert Ihr mal verschiedene Apfelsorten. Die schmecken nicht nur unterschiedlich, sondern sehen wegen ihrer Schale auch immer anders aus. Auch im Salat.



aktiv modern offen

Dieses Projekt entstand in Kooperation mit dem LandFrauenverband Pfalz e. V. im Rahmen der Aktion Grün des Ministeriums für Umwelt, Energie, Ernährung und Forsten Rheinland-Pfalz. 1. Auflage



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR UMWELT,
ENERGIE, ERNÄHRUNG
UND FORSTEN

um  denken
Landeszentrale für Umweltaufklärung
Rheinland-Pfalz



IMPRESSUM

Herausgeber: LandFrauenverband Pfalz e. V.
Präsidentin, Ökonomierätin Ilse Wambsgaß
www.landfrauen-pfalz.de

V. i. S. d. P.: LandFrauenverband Pfalz e. V., Brigitte März
Redaktion: Aloisia Sauer Marketing, www.aloisiasauer.de

Rezepte und Texte: LandFrauenverband Pfalz e. V., Aloisia Sauer
Layout und Grafik: Dorothea Weber, www.dw-art-design.de