



Bodenwerkstatt – Fun Food: So macht gesundes Essen Spaß!

Viele deutsche Regionen sind für ihre großflächige landwirtschaftliche Nutzung bekannt. Es gibt viele Flächen, auf denen Getreide, Gemüse und Obst angebaut werden. In Hofläden und auf Wochenmärkten werden das Obst und Gemüse aus der Region verkauft. Manche Supermärkte haben eine spezielle Ecke für regionale Lebensmittel eingerichtet. Auch in vielen Hausgärten wachsen im Sommer leckere Gurken, Tomaten, Radieschen und Kräuter. Es gibt also viele Möglichkeiten, sich mit frischen Nahrungsmitteln aus der Region zu versorgen. Schön angerichtet, macht es noch mehr Spaß gesundes Gemüse und Obst zu essen.

Du brauchst:

- Ein halbes Bund Schnittlauch
- 1 kleine Gurke
- 4-5 Radieschen
- 1 Kirschtomate
- 1 Schneidebrettchen
- 1 Gemüsemesser

So geht's:

- Die Gurken und Radieschen waschen, dann in dünne Scheiben schneiden
- Den Schnittlauch waschen und trocken schütteln
- Abwechselnd Gurken- und Radieschen Scheiben als „Schuppen“ in eine Fischform legen
- Den Schnittlauch kürzen und aus ihm die „Flossen“ und die „Rückenflosse“ legen
- Für das „Auge“ und den „Mund“ die Tomate zerschneiden und auf die „Schuppen“ legen

Auch aus Obst lassen sich besondere Gerichte zaubern: Ein Schaf aus Weintrauben und einer Banane.

Man braucht:

- Ein Schneidebrett
- Ein Messer
- Einen Teller
- Eine Banane
- 15 helle und 4 dunkle Weintrauben

So geht's:

- Die Banane schälen und in Scheiben schneiden
- Den Teller nehmen und die Bananenscheiben in einem Kreis aufeinander legen
- Alle Weintrauben abwaschen
- Die dunklen Weintrauben in Hälften schneiden und sie in die Mitte der Bananenscheiben legen
- 2 Weintraubenhälften an die unteren Bananenscheiben legen – nun sind Kopf, Ohren und Beine vom Schaf gebastelt
- 2 kleine Kreise aus der Banane schneiden und sie auf die Weintrauben legen
- 2 kleine Stückchen aus einer dunklen Weintraube ausschneiden und sie auf die beiden Bananenstücke legen
- Die hellen Weintrauben in der Mitte durchschneiden und sie unter den Körper des Schafes legen

