

14. Dezember 2015 – Apero

Ich mag und möchte keine Süßigkeiten. Meine Kinder jedoch schon. Im Alltag gibt es zwar ab und zu Süßigkeiten. Jedoch ist dies nicht täglich. Im Advent feiern wir jeden Tag und es gibt auch jeden Tag etwas Süßes wie Schokolade. Es ist mir wichtig, dass meine Kinder genügend Früchte und Gemüse essen. Zum Znüni gibt es Gemüse, zum Zvieri Früchte, vor den Mittag- und dem Abendessen einen Apero mit Gemüse und einmal am Tag einen Salat. Auch unsere Haupt-Mahlzeiten beinhalten mindestens ein Gemüse.

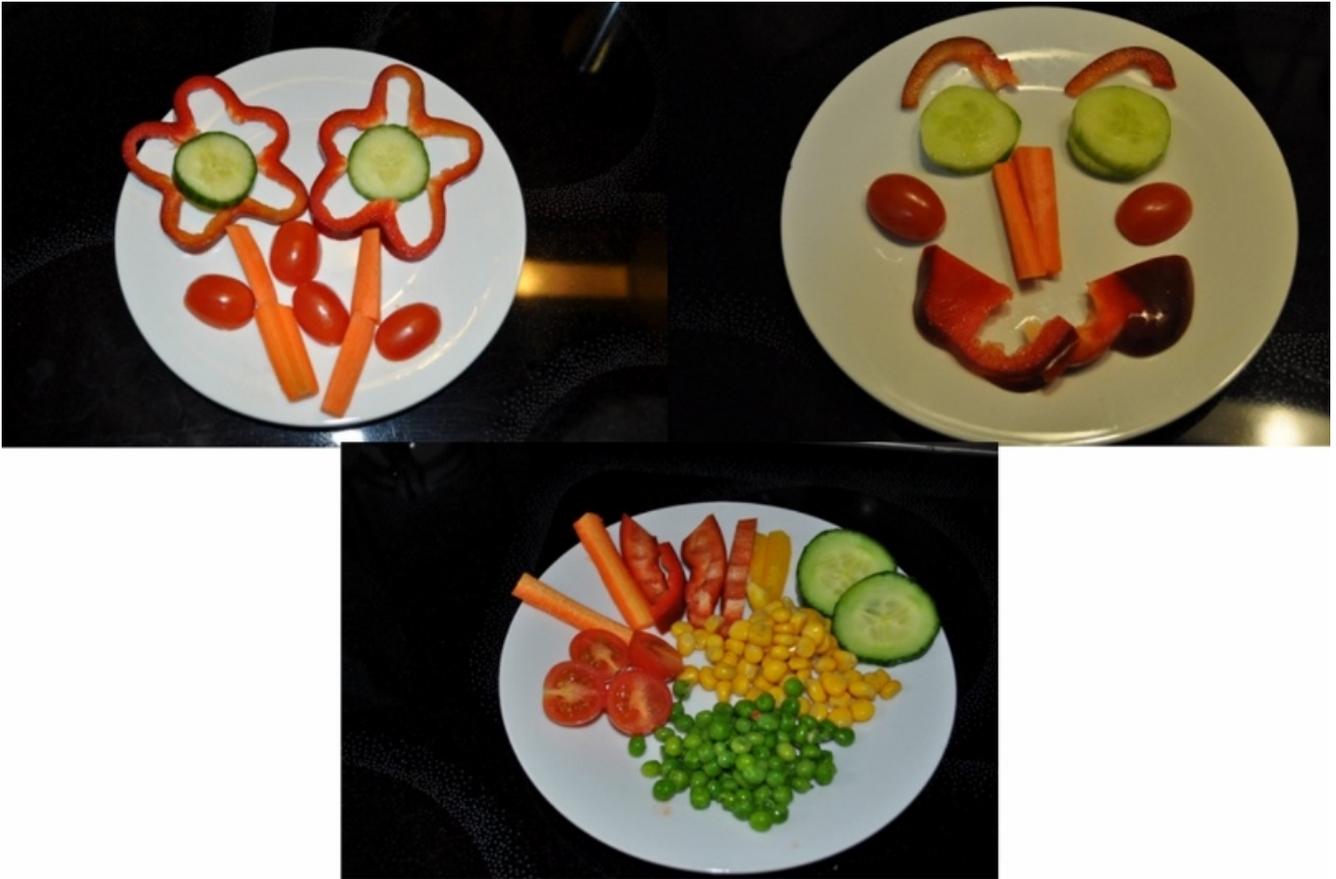
Jeweils vor dem Mittag- und dem Abendessen serviere ich meinen Kindern einen Apero. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sie vor den Mahlzeiten viel vitaminreiche Rohkost essen. Wenn ich das Gemüse gleichzeitig zur Hauptmahlzeit anbiete, nehmen sie viel weniger davon. Selbst mein Sohn, der ein Rohkostliebhaber ist, nimmt eine deutlich kleinere Portion, wenn alles gemeinsam auf dem Tisch steht. Beim Essen des Aperos dürfen meine Kinder eine Geschichte am Fernseher anschauen. Ich bin der Überzeugung, dass Fernsehschauen nicht nur negativ ist. Es kommt wie bei Allem auf die Dosis und die Wahl an. So dürfen meine Kinder eine Geschichten, die ich auf Video habe, am Fernseher schauen. Zudem kann ich in Ruhe fertig kochen.

Freude haben meine Kinder, wenn ich ihnen das Gemüse «bildlich», z.B. als Blume oder Gesicht serviere. Dabei kann man seiner Fantasie freien Lauf lassen. Wenn ich vom Vortag noch gekochtes Gemüse (z.B. Erbsen, Broccoli, Blumenkohl) übrig habe, richte ich dies kalt auf dem Teller an. Im Winter sieht der Teller auch etwas anders aus als im Sommer. Wir essen möglichst saisonal. Besonders schmeckt uns das Gemüse aus unserem eigenen Garten. Meine Kinder mögen: Karotten, Gurken, Peperoni, Tomaten, Kohlrabi, Radieschen, Mais, Blumenkohl (roh oder gekocht), Erbsen (roh oder gekocht), Broccoli (gekocht), geraspelter Sellerie, Sprossen (z.B. Kresse, die man auch selber ziehen kann), Spargeln,

eingelegtes Gemüse wie Essiggurken oder Tomaten, Oliven
Gelegentlich gestalten meine Kinder ihren Aperoteller selber.



Herbstteller: Essiggurken, Mais aus dem Glas, Karotten,
Oliven, Broccoli und Erbsen (waren gefroren und vom Vortag)



Sommerteller mit saisonalem und regionalem Gemüse

Gestern schaute sich meine Tochter Fotoalben aus meiner Kindheit an. Was dies mit dem 14. Dezember vom letzten Jahr zu tun hat, ist [hier](#) zu erfahren.

Hast du das heutige [Adventstor](#) von Marys Freie Bildung schon geöffnet?

Dieser Artikel wurde am 14.12.2015 veröffentlicht.

Halbgetrocknete Tomaten an Kräuterpesto

Wie schon einige Rezepte von mir zeigen, mag ich Tomaten in allen Formen und Varianten. In der Sommerzeit gibt es sie regional. Vor unserem Haus gedeihen die Tomaten wunderbar und immer wieder werden sie von Spaziergängerinnen und Spaziergänger gelobt. Es war jahrelang ein Traum von mir, Tomaten anzubauen. Nun erfüllte sich mir mein Traum. Während der kalten Jahreshälfte vermisse ich frische Tomaten sehr. Halbgetrocknete Tomaten lernte ich vor vielen Jahren im Bioladen kennen und lieben. Diese geniessen wir an besonderen Anlässen. Letztes Jahr kam mir die Idee, selber solche Tomaten herzustellen. Schon der erste Versuch gelang. Dieses Jahr bereitete ich sie bereits mehrmals zu, z.B. zur [Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche](#). Die Einmachgläser blieben bis jetzt jedoch leer! Die Tomaten wurden von uns vorher gegessen!

Zutaten:

- 6 reife Sommertomaten nicht zu saftig (z.B. San Marzano)
- Eine grosse Handvoll frischer Kräuter (Basilikum, Origano, Thymian, Majoran, wenig Rosmarin, Schnittlauch, Petersilie, ...)
- Zwei Knoblauchzehen
- Eine Peperoncini (wer es scharf mag)
- Salz (1 gestrichener Teelöffel)
- Olivenöl

Zubereitung:

Die Tomaten in Scheiben schneiden (ca. 5 mm) und salzen.



Den Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden.

Die Kräuter und die Peperoncini waschen und in kleine Stücke schneiden.



Die kleingeschnittene Zutaten mit dem Wiegemesser zerkleinern. Ich mag Kräuter nicht gerne mixen. Wer die schnelle Variante mag, kann es auch mit dem Mixer mixen.



Die Kinder freuen sich jeweils, wenn sie helfen dürfen.

Das Kräutermix mit zwei Esslöffeln Öl mischen.



Das Kräuterpesto benütze ich oft auch, um andere Gerichte zu würzen.

Das Kräuterpesto über die Tomaten giessen. Alles gut mischen.



Während min. 1h die Tomaten im Backofen bei max. 70°C trocknen. Ich mische jeweils die Tomaten ab und zu.

Die noch warmen Tomaten in Gläser abfüllen und mit Öl übergießen.



Unsere Tomaten schaffen es nicht bis in die Einmachgläser! Sie werden vorher gegessen!

Die Tomaten kann man als Antipasti, auf Brot, zu Polenta, zu "Rösti" oder zu "Gschwelti" (Schalenkartoffeln) essen. Das Kräuterpesto verwende ich z.B. auch, um [Backofenkartoffeln](#) herzustellen.

Dieser Artikel wurde am 25.09.2015 veröffentlicht.

Backofenkartoffeln

Backofenkartoffeln ist eines der liebsten Essen meiner Kinder und Tageskinder. Dazu gibt es verschiedene [Dips](#), Ketchup und saisonales Gartengemüse. Die Backofenkartoffeln sind auch kinderleicht zum Zubereiten. Mein Sohn kann sie bereits selbständig herstellen.

Zutaten:

- 1kg Kartoffeln
- 5 Esslöffel Öl (Sonnenblumenöl)
- Getrocknete Kräuter wie Petersilie, Basilikum und/oder Origano
- Salz
- 1 Esslöffel Paprika (edelsüß oder scharf)

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen. Man kann sie auch schälen. Ich verwende die Kartoffeln jedoch mit der Schale. Die Kartoffeln halbieren und in ca. 1cm dicke Streifen schneiden.

Die Kartoffeln auf ein Blech auslegen. Ich bedecke zuvor

jeweils das Blech mit Backtrennfolie. Man kann das Blech jedoch auch einfetten.

Die Kartoffeln mit den getrockneten Kräutern würzen und das Öl dazugeben.

Alles gut mischen und während ca. 40 Minuten im Backofen in der Mitte bei 200°C backen. Gelegentlich die Kartoffeln mischen.

Die goldgelb gebackenen Kartoffeln salzen und mit Paprika würzen.

Dazu passen meine [Aufstriche und Dip-Saucen](#).