

Winterliche Salatsauce

Einmal pro Tag gibt es bei uns in der Regel einen Salat. Dabei wähle ich Salate, die regional und saisonal käuflich sind. Am liebsten nehme ich Salat aus dem eigenen Garten. Die Salatsauce passe ich oft auch der Jahreszeit an. Meine winterliche Salat-Sauce passt gut zu Nüsslisalat und Kopfsalat, der Ende des Winters meistens schon zu haben ist, wie auch zu bitteren Salaten wie Chicorée und Endivie. Bittere Salate lege ich ca. 10 Minuten in warmes Wasser ein, damit sie etwas an Bitterkeit verlieren. Zur Sauce gebe ich für die bitteren Salate 1 Teelöffel Ketchup bei.

Zutaten:

- 0.5 dl Sonnenblumenöl
- 2 Esslöffel Apfelessig
- 1 Teelöffel (gehäuft) Senf
- 1 Teelöffel weisses Mandelmus
- je nach Salat 1 Teelöffel Ketschup
- 1 kleine Schalotte
- 1 Kaffeelöffel [Salatkräuter](#)
- Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Schalotte klein schneiden.

Alle Zutaten gut vermischen.

Mit Salz abschmecken.



Geröstete Sonnenblumenkerne, geröstete Nüsse, gedünsteten Pilze oder Croutons geben dem Salat noch eine besondere Note.

Dieser Artikel wurde am 19.02.2016 veröffentlicht.

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.

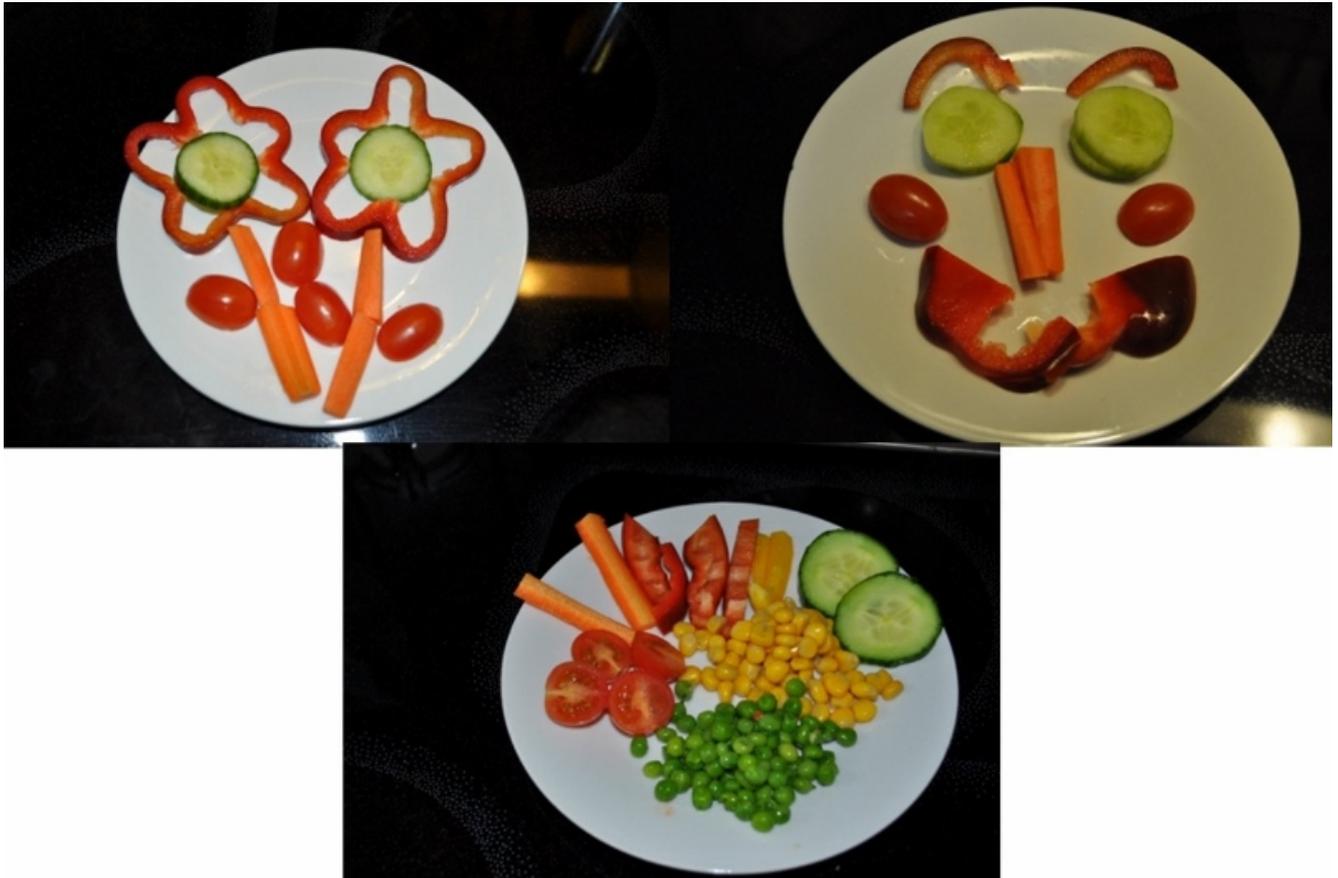
Jeweils vor dem Mittag- und dem Abendessen serviere ich meinen Kindern einen Apero. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sie vor den Mahlzeiten viel vitaminreiche Rohkost essen. Wenn ich das Gemüse gleichzeitig zur Hauptmahlzeit anbiete, nehmen sie viel weniger davon. Selbst mein Sohn, der ein Rohkostliebhaber 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.

Aktion Pflanzenmilch-Znüni am 5. November 2015

Am Mittag des 4. Novembers 2014 kehren meine Kinder und Tageskinder von der Schule zurück. Sie erzählen, dass sie heute gratis einen ganz tollen und auch gesunden Znüni erhielten. Ich stelle fest, dass es sich um Kuhmilchabgabe, vor allem in Shakeform, handelt. Sie berichten weiter, dass gewisse Kinder bis zu 10 Becher an je 2 dl (die Regel wäre max. 2 Becher) während der Pause von 20 Minuten tranken. Selbst wenn man pure Kuhmilch als gesund betrachtet, ist diese Menge (erlaubte 4 dl) Kuhmilch gemischt mit zuckerhaltigen und aromatisierten Milchshakepulvern in so kurzer Zeit getrunken wohl kaum als gesund zu bezeichnen. Der ganze Anlass auf diese Art und Weise schockiert mich. Aus diesem und zahlreichen anderen Gründen schreibe ich der Schulleitung einen ausführlichen Brief und führe zahlreiche Telefonate. Ich biete an, dass ich aktiv helfe, nächstes Jahr daran etwas zu verändern.

Im August 2015 melde ich mich, wie abgemacht, bei der Schulleitung. Ich bekomme kurz darauf grünes Licht von der Schulleitung und dem Team für die Organisation eines Pflanzenmilch-Ausschanks in der 10 Uhr-Pause am 5. November 2015.

Nun setze ich alle Hebel in Bewegung. Ich suche nach Sponsoren und Informationsmaterial für diesen Anlass. Ich versende zahlreiche E-Mails und telefoniere mit vielen Fachpersonen. Von allen Seiten bekomme ich positive und erfreuliche Rückmeldungen. Noch vor den Herbstferien erhalte ich die Zusage der [Firma Morga](#) für verschiedene Pflanzenmilchsorten von [Provamel](#). Nach unseren Herbstferien wird der Anlass für mich immer konkreter und rückt auch in grossen Schritten näher. Ich entscheide mich, in der 10-Uhr-Pause einen [Himbeeren-Bananen-Hafermilch-Shake](#), den ich selber zubereite,

auszuschenken. Obwohl die [Firma Morga](#) mir Sojamilch zusagt, beschliesse ich Hafermilch von der Firma Soyana zu nehmen, weil mir persönlich Sojamilch nicht schmeckt. Die Firma Soyana meldet sich leider weder auf Mails noch auf Anrufe von mir. Trotzdem kann ich die Produkte von [Soyana](#) empfehlen. Die Kosten für die Hafermilch von Soyana übernimmt die Schule, ebenso die Kosten für die kompostierbaren Becher für den Pflanzenmilch-Ausschank. Die Himbeeren und Bananen werden von Privatpersonen und uns gesponsert. Am 5. November können die Kinder, neben dem Shake, pure Haselnussmilch probieren. Alle Produkte sind in Bioqualität. Den gesponserten Kokosreisdrink (2 dl) dürfen die Kinder am Mittag nach Hause nehmen. Dazu erhalten sie einen Flyer über Pflanzenmilch, welchen [Béatrice Chiari](#) zur Verfügung stellt, „mein“ [Rezept mit dem Himbeeren-Bananen-Hafermilch-Shake](#) und Angaben von Bezugsquellen von Pflanzenmilch in unserer Umgebung. Für die Lehrpersonen stelle ich ein Dossier zum Thema zusammen. Dazu verfasse ich einen Begleitbrief mit meinen Beweggründen, einen Pflanzenmilch-Znüni zu organisieren und [warum ich esse, was ich esse](#). Ich versuche möglichst vielseitige Informationen mit ökologischen, ethischen, tierrechtlichen und ernährungsbezogenen Aspekten zusammen zu tragen. Das Dossier soll jedoch nicht zu gross werden. Das Dossier beinhaltet:

- eine Aufstellung von Umweltbelastungen verursacht durch Nutztierhaltung
- zwei Broschüren: [„Go vegan – Warum“](#) und [„Go vegan – Wie“](#) von der Organisation [swissveg](#)
- den Flyer der Stiftung [„Das Tier und wir“](#), welche Ethiklektionen für Schulklassen anbietet
- einen Informationsflyer von [Béatrice Chiari](#) mit dem Titel [„Calcium in der Ernährung“](#), welcher die Calciumaufnahme der Kuhmilch von einer etwas anderen Seite beleuchtet

Eine Woche vor dem Anlass, kaufe ich Hafermilch, gefrorene Himbeeren, Bananen und ökologische Trinkbecher. Ich hole bei

der [Firma Morga](#) die gesponserte Pflanzenmilch (Haselnussmilch, Sojamilch, Kokosreisdrink) ab.



Das Dossier für die Lehrpersonen darf ich abgeben und liegt im Lehrerzimmer auf. Die Lehrpersonen führen ihre Klassen individuell ins Thema Pflanzenmilch ein. Meine Kinder, Tageskinder und Nachbarskinder berichten mir davon freudig!

Am Mittwochabend vor dem Anlass, mixe ich mit Hilfe meiner Kinder 12 l [Himbeeren-Bananen-Hafermilch-Shake](#).



Mein Sohn mag Shakes besonders gerne.

Ich hole die Kühlboxen vom Estrich und lege die Kühlelemente ins Gefrierfach. Die 12 l Haselnussmilch und die 12 l Himbeeren-Bananen-Hafermilch-Shake stelle ich in den Kühlschrank.

Am 5. November 2015 ist es soweit. Nachdem ich meine Kinder

verabschiedet habe, bepacke ich unseren Leiterwagen. Bei herrlichem Herbstwetter arrangiere ich den Tisch mit dem Offenausschank.



Ich erkenne, dass auf den Bechern Blätter abgebildet sind.

Auf einem Bänckchen gestalte ich eine kleine Ausstellung mit verschiedenen Pflanzenmilch-Sorten.

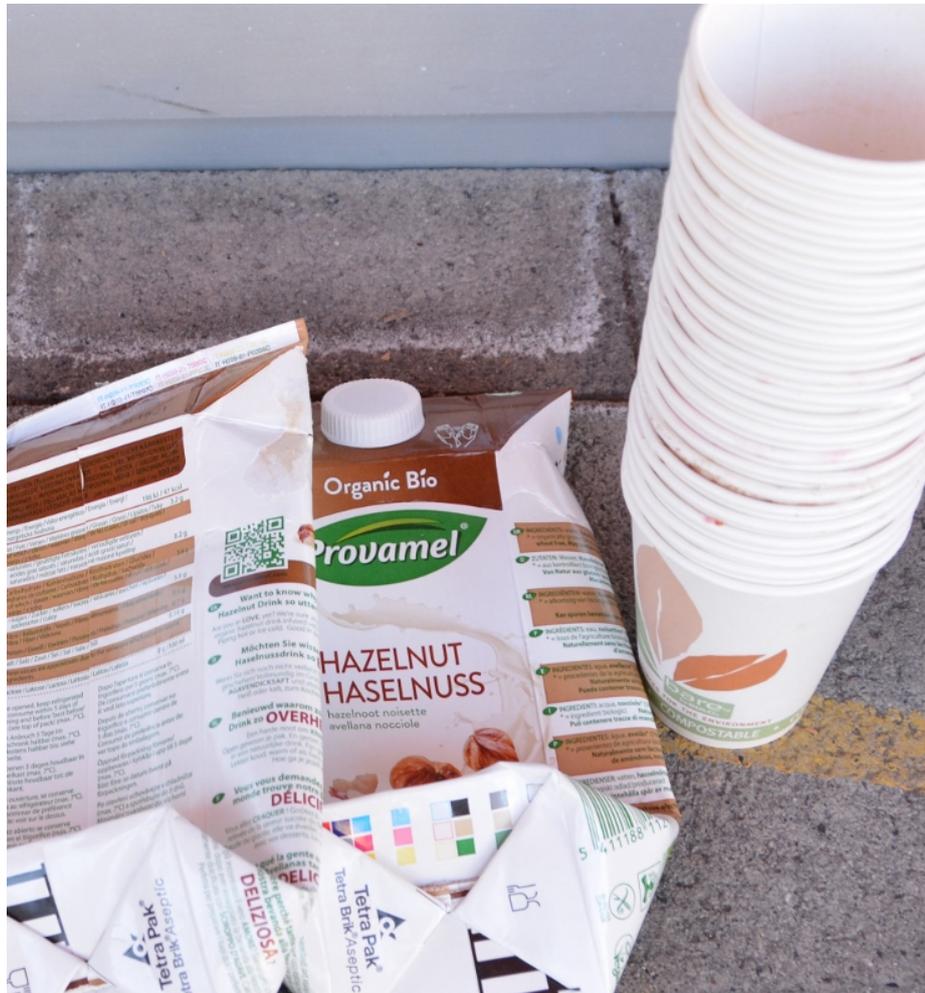


Die Pausenglocke läutet. Ich spüre, dass ich leicht nervös bin. Doch als die ersten Kinder sich um den Tisch scharen und

mir meine Kinder tatkräftig zur Seite stehen, verfliegt jegliche Aufregung. Interessiert und mutig probieren die Kinder die Pflanzenmilch. Den meisten schmeckt sie. Vor allem der **Himbeeren-Bananen-Hafermilch-Shake** findet Anklang. Zahlreiche Lehrpersonen probieren auch. Sie sind angetan und manche sogar begeistert. Ein Highlight für mich ist die Reaktion eines Knaben. Er kommt an den Tisch mit dem Offenausschank. Skeptisch schaut er in die Becher und fragt mit einem ablehnenden Gesichtsausdruck nach dem Inhalt. Er entscheidet sich mutig, den Shake zu probieren. Der erste Schluck zaubert ihm ein Lächeln auf das Gesicht. „Mhhh, ist das fein!“, lautet sein Kommentar. Freudig holt er seine Kollegen an den Tisch, die ebenfalls genussvoll probieren.



Die Pause vergeht schnell. Nach dem Klingelton leert sich der Pausenplatz. Ich beginne mit Aufräumen. Die Trinkbecher nehme ich nach Hause, um sie zu kompostieren. Die leeren Tetra-Packs der Haselnussmilch gebe ich in den Tetra-Pack-Container.



Die Schulleitung freut sich mit mir über den geglückten Anlass. Sie fragt mich, ob ich nächstes Jahr wieder einen Pflanzenmilch-Znüni organisieren möchte. JA und wie ich das will!

Ich bin sicher, dass ich einigen Kindern etwas Vielfalt schenken konnte. Vielleicht tragen die Kinder auch etwas von dieser Vielfalt nach Hause. Eine Kindheitserinnerung von mir taucht auf. In der 5. Klasse hatten wir das Thema Abfall. Ein „Recycling-Team“ kam zu uns in die Schule und leerte den Inhalt eines Abfallsacks auf den Boden. Eindrücklich lehrten sie uns, den Abfall zu trennen. Bei uns zu Hause kam alles vom Aluminium bis hin zu den Küchenabfällen in einen Abfall. Ich führte damals das Recycling-System bei uns ein.

Vielen Dank:

- an die Schulleitung und das Schulhausteam

- an die [Firma Morga](#) für das grosszügige Sponsoring der Provamelprodukte (Haselnussmilch, Sojamilch, Kokosreisdrink)
- an [Béatrice Chiari](#)
- an [swissveg](#)
- an die [Stiftung „Das Tier und wir“](#)
- an meine Familie
- an alle, die mich auf irgend eine Weise unterstützten
- an die vielen mutigen und neugierigen KINDER, die den Pflanzenmilch-Znüni probierten





Dieser Artikel wurde am 07.11.2015 veröffentlicht.

Pflanzenmilch-Shake

Immer wieder experimentiere ich in „meiner“ Küche. Ich bin weder der Shake- noch der Smoothie-Typ. Meine Kinder, vor allem mein Sohn, mögen diese Getränke jedoch sehr. Für Shakes verwende ich oft Pflanzenmilch und Früchte. Dabei finde ich das Verhältnis 1 Teil Pflanzenmilch zu 1.5 Teilen Früchten am ausgewogensten. Hier gebe ich gerne das Rezept für einen Himbeer-Bananen-Hafermilch-Shake als Beispiel. Der Fantasie kann man freien Lauf lassen. Shake it nach (Ge)Lust und Laune!

Zutaten

- 1 Teil (z.B. 100 g) Himbeeren frisch oder gefroren
- 1/2 Teil (z.B. 50 g) Bananen
- 1 Teil (z.B. 1 dl) Hafermilch (oder eine andere Pflanzenmilch – Ich mag Vielfalt.) gut gekühlt
- Je nach Geschmack zum Süssen etwas Birnen- oder Apfeldicksaft, Ahornsirup oder Zucker (z.B. Birkenzucker oder Rohrohrzucker)

Zubereitung

Alle Zutaten im Mixer mixen. Wer es gerne etwas flüssiger mag, mixt Wasser oder Eiswürfel mit. Wenn ich süsse, dann beginne ich mit geringen Mengen und süsse bei Bedarf nach. Beim Himbeer-Bananen-Hafermilch-Shake gebe ich auf 1l Shake 3 Teelöffel Rohrohrzucker bei.

Im Sommer mache ich daraus Eis, indem ich den Shake gefriere. Am liebsten mögen es die Kinder am Stiel.



Dieses Eis am Stiel besteht aus Himbeer-Hafermilch-Shake.

Die Himbeeren können auch mit anderen Beeren ergänzt oder ersetzt werden. Es kann je nach Geschmack nur mit Banane oder nur mit Himbeeren ein Shake gemixt werden. Ich finde Pflanzenmilch zu Früchten im Verhältnis 1 : 1.5 harmonisch.

Wir geniessen den Shake zum Frühstück, als Znüni oder als Zvieri. Meine Kinder machen ihn oft selber. Mit

Pflanzenmilchsorten wechseln wir ab.



Der Shake kann im Kühlschrank ca. zwei Tage aufbewahrt werden. Damit er seine Farbe behält, gebe ich etwas Zitronensaft dazu.

Pflanzenmilch

Ich teile für mich Pflanzenmilch in zwei Gruppen ein. Ich kenne **GETREIDEMILCH** und **NUSSMILCH**. Sojamilch, Hafermilch, Dinkelmilch und Reismilch zähle ich zu den Getreidemilchsorten. Haselnussmilch, Mandelmilch, Cashewmilch, und Kokosmilch (obwohl Kokosnuss gar keine Nuss ist) gehören für mich zu den Nussmilchsorten. Alle Pflanzenmilch-Sorten kann man zu Drinks verarbeiten. Da gibt es Fruchtedrinks, Schokodrinks, Vanilledrinks, Im Laden kann man diese schon fertig kaufen. Selbergemacht schmeckt jedoch besser, finde ich.

Dieser Artikel wurde am 03.11.2015 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.