

Infopost Familientisch

Kinder lieben rohes Gemüse. Aus einer Vielzahl von Gemüsesorten lassen sich leckere Sticks schneiden - zusammen mit Hummus lässt sich daraus ein schnelles Gericht zaubern.

Gemüsesticks mit Hummus

Buntes Fingerfood zu jeder Jahreszeit

✓ Achten Sie auf saisonales, heimisches Gemüse

Wieviele Gemüsesorten gibt es zur Zeit? Welches Gemüse mag ihr Kind besonders gern? Welches würde es gerne mal probieren?

✓ Gehen Sie zusammen auf den Wochenmarkt

Nehmen Sie sich Zeit und schauen Sie sich zusammen mit Ihrem Kind das Angebot an. Finden Sie das Gewünschte hier oder entscheidet sich Ihr Kind spontan neu?

✓ Hummus zubereiten als leckeren Dip

Kichererbsen liefern viele wichtige Nährstoffe. Als Hummus zu Gemüsesticks gereicht, schmecken sie auch schon kleinen Kindern gut. Der Hummus ist schnell gemacht und ihr Kind lernt dabei ganz nebenbei, wie aus den festen, kleinen Kichererbsen eine flüssige Masse entsteht.



Hier geht's zum
Saisonkalender



**Hülsenfrüchte sind gute
Eiweißlieferanten**

**Kichererbsen gehören zu
den Hülsenfrüchten.**

Sie liefern viel Eisen und pflanzliches Eiweiß.

Durch die **Kombination mit Gemüse** und der Zugabe von Zitronensaft im Hummus wird das Eisen vom Körper gut aufgenommen.



Tipps für das sichere Schneiden

Auch Kitakinder können schon erste küchenpraktische Fertigkeiten erlernen.

Damit wird auch die Neugier auf das Probieren des Selbstgemachten geweckt und gleichzeitig das Selbstbewusstsein Ihres Kindes gestärkt!

So lernt Ihr
Kind sicheres
Schneiden

1. Der Tunnelgriff

Mit dem Tunnelgriff kann man Lebensmittel wie Möhren oder Äpfel sicher halbieren.

Eine **Hand bildet von oben einen Tunnel um das Obst oder Gemüse** - Der „**Zug**“ (das Messer) fährt in den **Tunnel** und zerschneidet es.



2. Der Krallengriff

Wenn zum Beispiel Möhren oder Paprika in Scheiben oder Stücke geschnitten werden sollen, müssen die Finger gut geschützt werden.

Eine Hand bildet eine **Kralle**, die das Gemüse oder Obst von oben hält. Das **Messer schneidet parallel zur Kralle**, so dass man sich nicht in die Finger schneiden kann.



Tipps

Damit das Schneidebrett auf dem Tisch nicht hin und her rutscht ein feuchtes Tuch oder Küchenpapier darunter legen.



Rezeptidee

Hummus ist eine weit verbreitete Vorspeise in den Ländern des östlichen und südlichen Mittelmeerraumes. Im Libanon, Israel, Palästina und Syrien zählt es zu den National Speisen.

Grundrezept Hummus



Zutaten

- ca. 240 g gekochte Kichererbsen
- Saft von ½ bis 1 Zitrone
- ½ bis 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 EL Tahin (Sesammus)
- 25 ml Olivenöl
- 50-75 ml Kochwasser von den Kichererbsen
- Jodsalz und Knoblauch

Zubereitung

- Alle Zutaten in den Standmixer geben und fein pürieren.
- Hummus anschließend in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

Hummus hält sich im Kühlschrank 3 bis 4 Tage. Sollten Sie nicht alles gleich benötigen, so können Sie den Rest einfach einfrieren.



Tipp

In der Broschüre **Klimagesunde Brotaufstriche** finden Sie verschiedene Rezeptideen für Dips und Hummus.

