



mit **Kindern** sicher
schneiden lernen

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

SCHNIPPELN WIE DIE WELTMEISTER

Schritt-für-Schritt-Anleitungen
zum Schneiden, Raspeln und Quetschen
von Obst, Gemüse & Kräutern

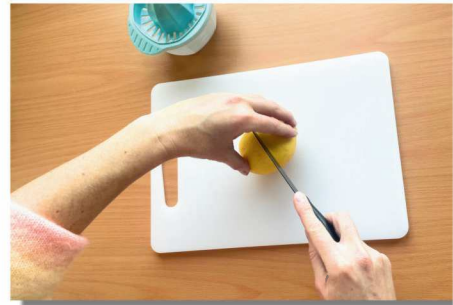
SICHERES SCHNEIDEN LERNEN MIT DEM...

TUNNELGRIFF

- Der Tunnelgriff wird angewendet, wenn Lebensmittel halbiert werden.
- Der Tunnelgriff ist zum Beispiel geeignet für das Schneiden von Äpfel, Birnen, Zitronen usw.

Und so geht's:

- Eine Hand bildet von oben einen Tunnel um das Schnittgut - der Daumen ist auf der einen, die restlichen Finger auf der andere Seite.
- Die andere Hand hält das Messer.
- Der „Zug“ (das Messer) fährt in den Tunnel und zerschneidet den Apfel



Beide Griffe ermöglichen eine gute Kontrolle und Stabilität beim Schneiden. Das Schnittgut ist rutschfest.



KRALLENGRIFF

- Der Krallengriff wird angewendet, wenn etwas in Scheiben oder Stücke geschnitten werden soll.
- Der Krallengriff eignet sich zum Beispiel für Möhren, Bananen und Gurken.

Und so geht's:

- Eine Hand bildet eine Kralle, die das Schnittgut von oben hält. Dabei sind die Finger nach innen gebogen
- Die andere Hand hält das Messer.
- Das Messer schneidet parallel zur Kralle, sodass nicht in die Finger geschnitten werden kann.
- Die Kralle rutscht beim Schneiden immer weiter nach hinten.



Damit das Schneidebrett auf dem Tisch nicht hin und herrutscht, ein feuchtes Tuch, z.B. Küchenpapier darunter legen!



SO SCHNEIDEST DU EINEN APFEL



1.

Stelle den Apfel aufrecht auf ein Schneidebrett.

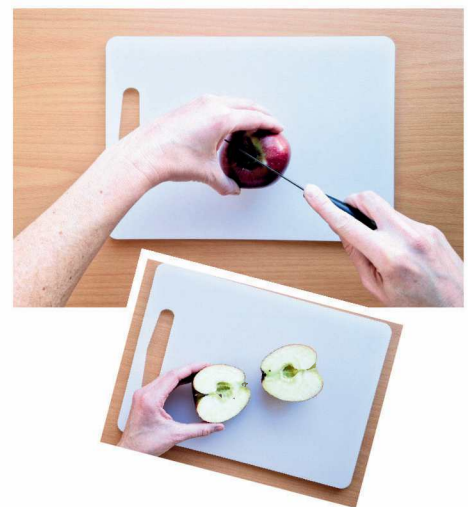
- Der Stängel zeigt nach oben.
- Das was nach unten zeigt ist der Blütenrest, aus dem der Apfel gewachsen ist.



2.

Wende nun den **Tunnelgriff** an, um den Apfel zu halbieren:

- Halte den Apfel von oben fest, sodass zwischen dem Daumen auf der einen und den restlichen Fingern auf der anderen Seite ein Tunnel entsteht.
- Nun kann der „Zug“ (das Messer) in den Tunnel fahren und den Apfel zerteilen.



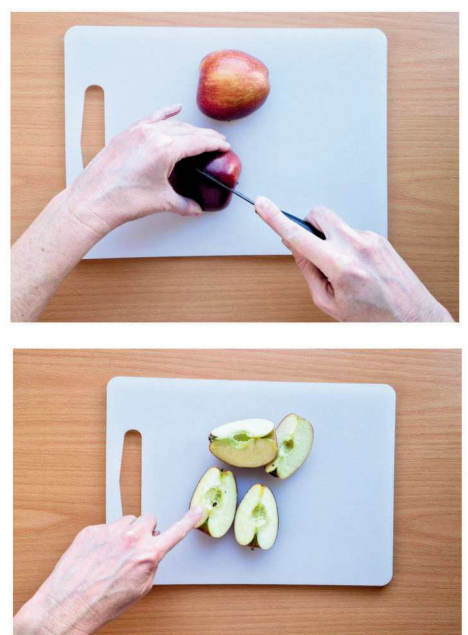
Jetzt hast du zwei gleich große Hälften.

3.

Schneide den Apfel nun in 4 Teile:

- Die beiden Apfelhälften werden mit der flachen Seite auf das Schneidebrett gelegt, damit das Obst beim weiteren Vorgehen nicht verrutscht.
- Eine Hand greift die Apfelhälfte. Diese formst du wieder zu einem **Tunnel**.
- Halte die Apfelhälfte gut fest und schneide die Hälften in der Mitte durch.

Jetzt hast du vier gleich große Apfelstücke.



Seite wenden



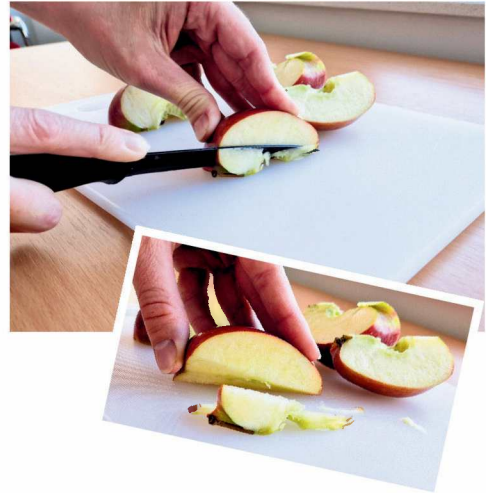
SO SCHNEIDEST DU EINEN APFEL



4.

Das, was du nun siehst, ist das Kerngehäuse. Dieses wollen wir entfernen.

- Jedes Viertel wird nun flach – mit dem Kerngehäuse nach unten - auf das Schneidebrett gelegt.
- Mit einem leicht schrägen Schnitt an der Kante kannst du das Kerngehäuse mit dem Messer herausschneiden.



5.

Jetzt schneidest du den Apfel in 8 Teile:

- Schneide dazu die vier Apfelstücke nochmal in der Mitte durch. Nutze dazu wieder den **Tunnelgriff**.
- So hast du acht gleich große Apfelstücke.



6.

Schneide jetzt jedes Apfelstück in kleine Würfel. Dazu wendest du den **Krallengriff** an, um deine Fingerspitzen zu schützen:

- Forme deine Hand zu einer Kralle, dabei sind deine Finger nach innen gebogen.
- Schneide jedes Apfelstück in daumengroße Würfel.



7.

Danach gibst du die Apfelwürfel in eine große Schüssel.

Gebe den Saft einer Zitrone dazu, dann werden die Apfelwürfel nicht braun.

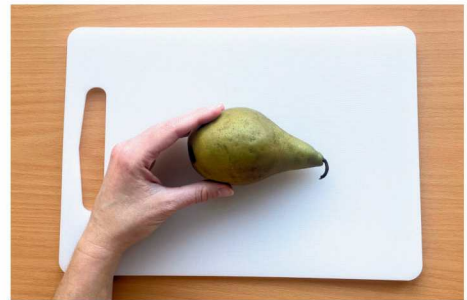


SO SCHNEIDEST DU EINE BIRNE



1.

Lege die Birne mit der langen Seite auf ein Schneidebrett.

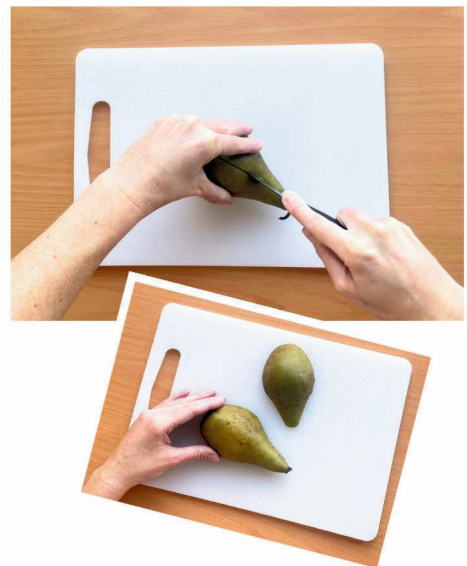


2.

Jetzt wendest du den **Tunnelgriff** an, um die Birne zu halbieren:

- Halte die Birne von oben fest, sodass zwischen dem Daumen auf der einen und den restlichen Fingern auf der anderen Seite ein Tunnel entsteht.
- Nun kann der „Zug“ (das Messer) in den Tunnel fahren und die Birne in Längsrichtung zerteilen.

Du hast jetzt zwei gleich große Hälften.

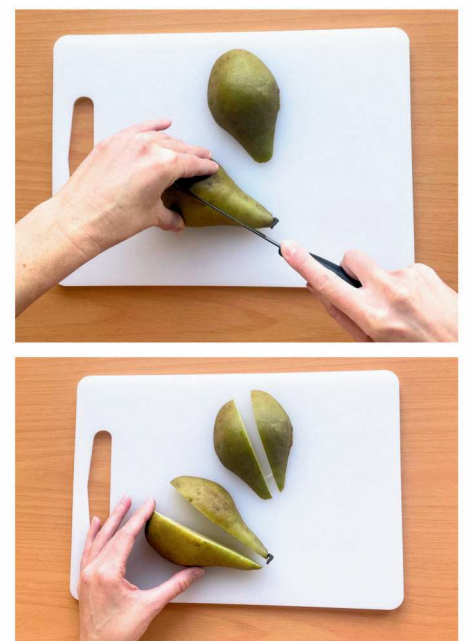


3.

Schneide nun die Birne in 4 Teile:

- Lege die beiden Birnenhälften mit der flachen Seite auf das Schneidebrett, damit das Obst beim Schneiden nicht verrutscht.
- Jetzt werden die beiden Birnenhälften nochmal in der Mitte durchgeschnitten.
- Dafür hältst du eine Hälfte wieder von oben fest und fährst mit deinem Messer durch den **Tunnel**.
- Das machst du auch mit der anderen Hälfte.

Du hast nun vier gleich große Birnenstücke.



Seite wenden



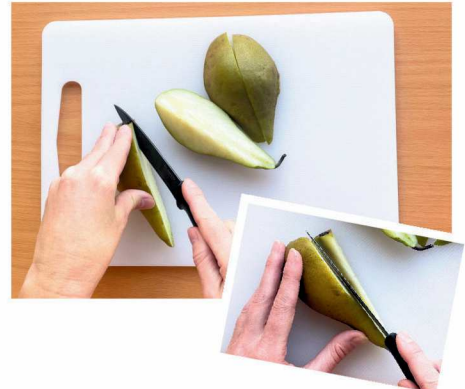
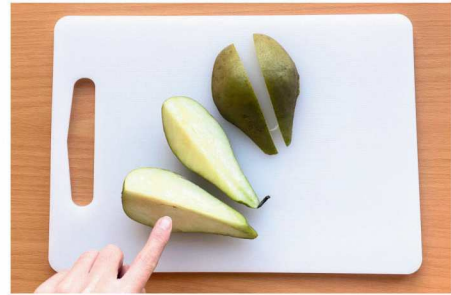
SO SCHNEIDEST DU EINE BIRNE



4.

Das, was du nun siehst, ist das Kerngehäuse. Dieses wollen wir entfernen.

- Lege jedes Stück flach auf das Schneidebrett.
- Mit einem leicht schrägen Schnitt an der Kante kannst du das Kerngehäuse entfernen.



5.

Schneide als nächstes die Birne in 8 Scheiben:

- Eine Hand greift die Birne von oben. Forme dabei mit den Fingern wieder einen **Tunnel**.
- Schneide jedes Viertel noch einmal in der Mitte auf die gleiche Weise durch.



6.

Schneide jetzt die Birnenscheiben in kleine Würfel. Dazu wendest du den **Krallengriff** an, um deine Fingerspitzen zu schützen:

- Forme deine Hand zu einer Kralle, dabei sind deine Finger nach innen gebogen.
- Schneide jede Birnenscheibe in daumengroße Würfel.



7.

Danach gibst du die Birnenwürfel in eine große Schüssel.



SO SCHNEIDEST DU EINE BANANE



1.

Halte die Banane mit dem Stiel-Ende nach unten, sodass die braune Spitze am anderen Ende nach oben schaut. Diese braune Spitze ist der übrig gebliebene Teil der Blüte.

2.

Drücke vorsichtig die braune Spitze mit dem Daumen und dem Zeigefinger ein, sodass sich die Spitze in der Mitte teilt. Wenn das nicht direkt funktioniert, können die Fingernägel zur Hilfe genommen werden. Achte darauf, dass die Banane nicht zerquetscht wird.

3.

Im nächsten Schritt schälst du die Banane von oben nach unten zum Stiel hin. Dabei kannst du die Banane unten wie an einem Griff festhalten.

4.

Nach dem fertigen Schälen kannst du die Schale entfernen und die Banane in Längsrichtung auf das Schneidebrett legen.

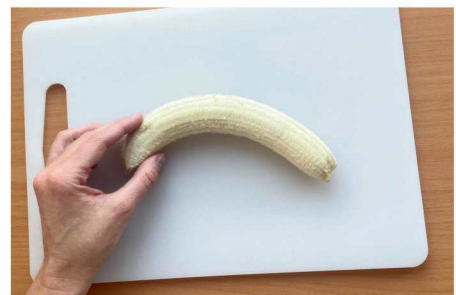
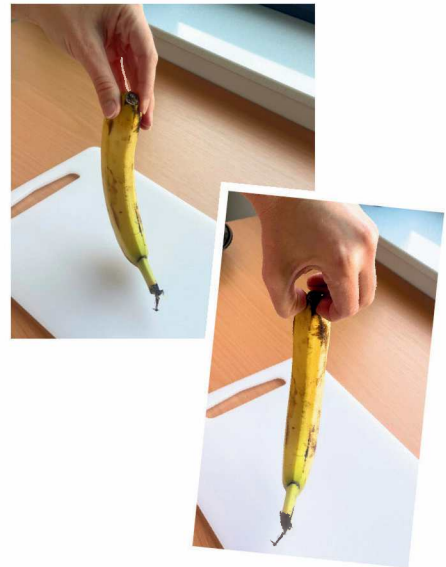
5.

Nun schneidest du die Banane in Scheiben. Dazu wendest du den **Krallengriff** an, um deine Fingerspitzen zu schützen:

- Forme deine Hand zu einer Kralle, dabei sind deine Finger nach innen gebogen.
- Schneide die Banane mit dem Messer in fingernagelgroße Scheiben.

6.

Gebe die Bananenscheiben in eine große Schüssel.



SO SCHNEIDEST DU TRAUBEN



1.

Lege die Trauben nacheinander mit der langen Seite auf das Schneidebrett.



2.

Nun wendest du den **Tunnelgriff** an, um die Traube zu halbieren:

- Halte die Traube von oben fest, sodass zwischen dem Daumen auf der einen und den restlichen Fingern auf der anderen Seite ein Tunnel entsteht.
- Jetzt kann der „Zug“ (das Messer) in den Tunnel fahren und die Traube in Längsrichtung zerteilen.

Du hast nun zwei gleich große Hälften.



3.

Halbiere alle Trauben auf die gleiche Art und Weise und gebe sie in eine große Schüssel.



SO PRESST DU EINE ZITRONE



1.

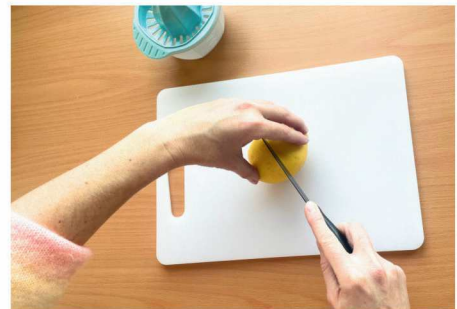
Lege die Zitrone auf das Schneidebrett. Um die Zitrone leichter auspressen zu können, lege deine Hand mit dem Ballen von oben auf die Zitrone und rolle sie einige Male mit sanftem Druck hin und her.



2.

Nun wendest du den **Tunnelgriff** an, um die Zitrone zu halbieren:

- Deine schwache Hand greift die Zitrone mit den Fingern von oben. So entsteht ein Tunnel zwischen deiner Hand und der Zitrone.
- Schneide nun quer durch die Mitte. Deine starke Hand führt das Messer vorsichtig durch den Tunnel - vor und zurück - und schneide die Zitrone in zwei gleich große Hälften.



3.

Setze nun eine Hälfte der Zitrone auf die Spitze einer Zitronenpresse:

- Drücke die Zitrone in deiner Hand auf der Presse nach unten, sodass der Zitronensaft an den Seiten hinunterläuft.
- Drehe die Zitrone auf der Presse nach links und rechts, um den gesamten Saft auszudrücken.

Wiederhole dies mit der anderen Zitronenhälfte.



4.

Der gesammelte Saft der Zitrone wird nun zu den Äpfeln bzw. zum Obstsalat gegeben.

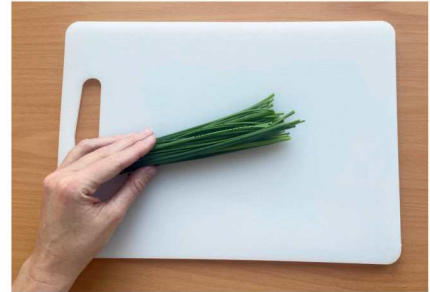


SO SCHNEIDEST DU SCHNITTLAUCH



1.

Lege den Schnittlauch auf dein Schneidebrett.



Schneiden mit dem Messer



2.

Halte die Kräuter mit deiner schwachen Hand fest: bei Rechtshändern ist das die linke Hand, bei Linkshändern ist das die rechte Hand.

- Forme eine Kralle mit deinen Fingern (**Krallengriff**) und biege deine Fingerkuppen nach innen.
- Schneide nun mit dem Messer in deiner starken Hand fingernagelgroße Stück vom Schnittlauch ab.
- Dabei wanderst du beim Schneiden deine starke Hand mit dem Messer immer weiter in Richtung deiner schwachen Hand, die den Schnittlauch hält.



Einfache Alternative: Schneiden mit der Küchenschere



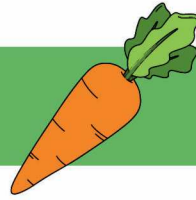
3.

Greife den Schnittlauch in der Mitte mit deiner schwachen Hand.

- Schneide mit der Schere in deiner starken Hand vom Ende aus fingernagelgroße Stücke vom Schnittlauch ab.
- Dabei wanderst du beim Schneiden deine starke Hand mit der Schere immer weiter in Richtung deiner schwachen Hand, die den Schnittlauch hält.

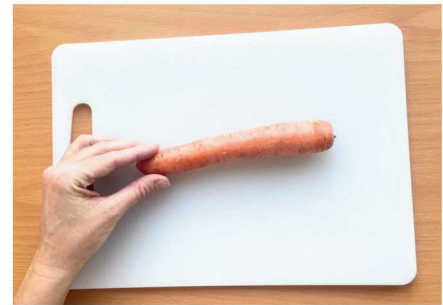


SO RASPELST DU EINE MÖHRE



1.

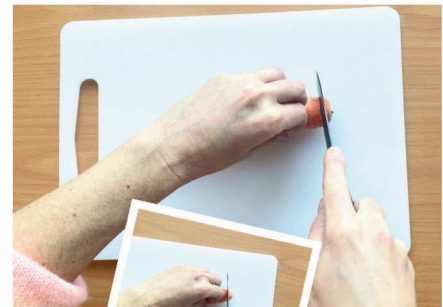
Lege die Möhre längs auf ein Schneidebrett, sodass der Stiel mit den Blättern nach rechts zeigt (bei Linkshändern nach links).



2.

Nun werden mit dem **Krallengriff** der grüne Stiel und die Blätter entfernt:

- Halte dafür die Möhre mit deiner schwachen Hand fest. Forme eine Kralle und biege deine Fingerkuppen nach innen.
- Mit der starken Hand schneidest du mit deinem Messer den Stiel und die Blätter der Möhre ab.



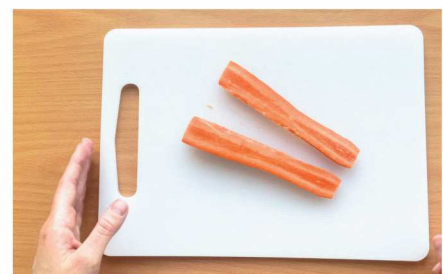
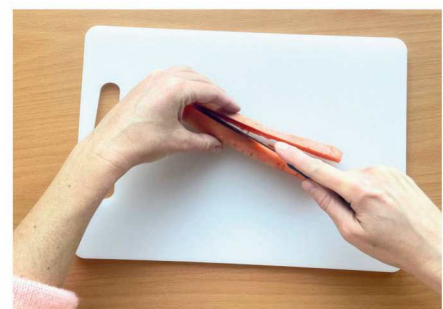
Drehe die Möhre einmal um und schneide auf die gleiche Weise mit dem Krallengriff auch das andere Ende ab.



3.

Nun wendest du den **Tunnelgriff** an, um die Möhre zu halbieren:

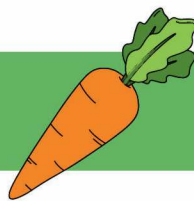
- Deine schwache Hand greift die Möhre mit den Fingern von oben. Dabei entsteht zwischen dem Daumen auf der einen und den restlichen Fingern auf der anderen Seite ein Tunnel.
- Schneide nun mit dem Messer quer durch die Mitte. Deine starke Hand führt das Messer vorsichtig durch den Tunnel - vor und zurück - und schneidet die Möhre in zwei gleich große Hälften.



Seite wenden

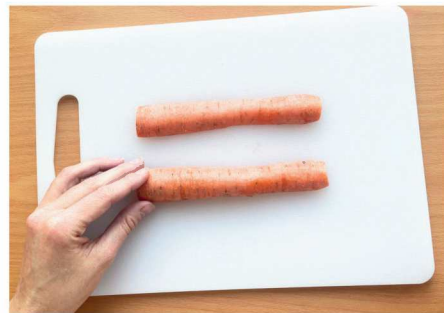


SO RASPELST DU EINE MÖHRE



4.

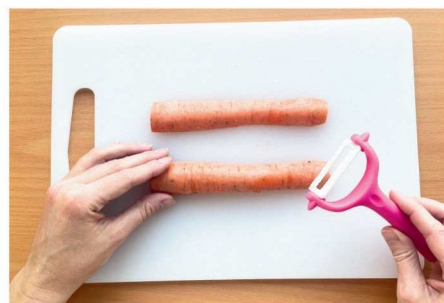
Lege die Möhrenhälften auf die Schnittfläche.



5.

Jetzt werden die Möhrenhälften geschält!

- Nimm dir den Y-Schäler in deine starke Hand.
- Mit der schwachen Hand hältst du die Möhre am dickeren Ende fest.
- Setze den Schäler auf der Mitte der Möhrenhälfte ab.
- Schäle nun - parallel zum Körper und von der anderen Hand weg - vom dickeren Ende zum dünneren Ende.
- Drehe die Möhre dann einmal um, und schäle wieder von der Mitte die andere Hälfte.



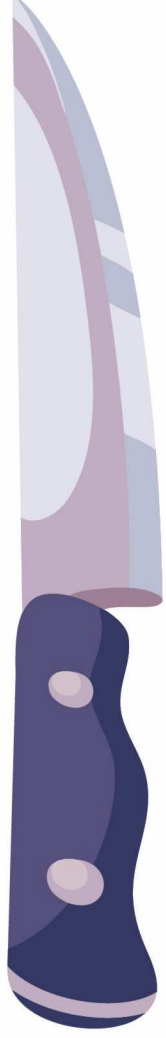
6.

Jetzt wird die Möhre gerieben:

- Stelle die Standreibe sicher auf deine Unterlage / dein Brett.
- Halte die Reibe mit der schwachen Hand oben am Griff fest. Nimm die Möhre in deine starke Hand.
- Reibe die Möhre nun von oben nach unten. Halte deine Finger im Blick!
- Das letzte Stück reibst du nicht bis zum Ende. Du kannst es mit dem Messer zerkleinern.



Nächster Stop: Messer-Haltestelle



Verbraucherzentrale NRW e.V.
Helmholtzstraße 19
40215 Düsseldorf

Internet: www.kita-schulverpflegung.nrw

E-Mail: schulmilch@verbraucherzentrale.nrw; kitaverpflegung@verbraucherzentrale.nrw

Das Material wurde erstellt im Rahmen des *Projekts BEKind - Begleitmaßnahmen zur Ernährungsbildung für Kinder in Kitas und Schulen im Rahmen des EU-Schulprogramms für Obst, Gemüse und Milch in NRW*

Stand: September 2024

Text & Gestaltung: Friederike Maretzke