Auszüge aus dem Kinderkochbuch
FlicFlacFloo & Hermann Pflaum
Das megastarke Naturkochbuch
für Kinder in den besten Jahren

Copyright
Kinder-Verlag München KG
Postfach 1232
85774 Unterföhring

Schriftliche Anfragen: kinder.verlag@arcor.de
Bestellanschrift: flicflacfloo@arcor.de

FLIC FLAC FLOO

&

Hermann Pflaum

Das megastarke Naturkochbuch für Kinder in den besten Jahren

Kinder Verlag
München

EUROPÄISCHE UNION DER KÖCHE
EUROPEAN UNION OF COOKS
UNION EUROPEENE DES CUISINIERS

Liebe Leserin,
lieber Leser,

wir, die Europäische Union der Spitzenköche, kurz EUROTOQUES,
sind uns unserer Verantwortung für diese und die nächsten Generationen bewußt
und verwenden deshalb seit vielen Jahren ausschließlich
qualitativ hochwertige, frische und nicht (gen-)manipulierte Lebensmittel,
die aus der Region stammen und damit typisch für die Jahreszeit sind.

Wer solchermaßen bewußt einkauft,
stärkt heimische Produzenten und vermeidet lange Transportwege,
hat mehr Spaß beim Auswählen und Zubereiten der Nahrungsmittel,
erhält Lebensmittel mit unverfälschtem Eigengeschmack,
tut sich (und seinen Lieben) etwas Gutes.

Wir legen Ihnen dieses Buch eines Meisterkochs ans Herz,
der sich unseren Grundsätzen verpflichtet fühlt,
damit Sie selbst ausprobieren können,
wie kinderleicht es ist,
abwechslungsreich, gesund und lecker für die ganze Familie zu kochen.

Machen Sie Ihre Küche zum Erfahrungsfeld der Sinne.
Fühlen, riechen und schmecken Sie mit Ihren Kindern.
Viel Freude beim Kochen und ein neues Geschmackserleben
verspricht und wünscht Ihnen

Ernst-Ulrich Schassberger
Präsident
EUROTOQUES Deutschland
73667 Ebnisee im Schwäbischen Wald

INHALT

An einem Sommerabend 6

Schlaues vom Meisterkoch 8

Morgen-Munter-Macher 11

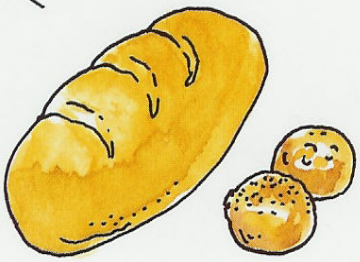
Eigenbrötlereien 18

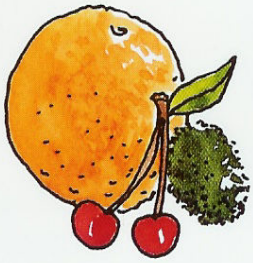
Pausen-Überraschung! 22

Zum Tunken & Dippen 28

Knackiges Grünzeug 34

Macht dem Kohldampf Beine 38





60 Was Süßes geht immer

68 FLIC FLAC FLOO laden ein

71 Fragen, Probleme: FLIC FLAC FLOO goes Internet!

72 Kräuterdschungel

74 Jetzt sind Obst und Gemüse in Hochform

76 Was ich nicht versteh', kann ich hier nachschlagen...

78 Hand in Hand - oder - wie Kinder wieder lachen lernen

80 Rezepte von A-Z

Vollkornbrötchen

Das brauche ich:

- 1500 g Weizen
- 1 Liter lauwarmes Wasser
- 100 g Frischhefe
- 3 EL Butter
- 1 EL Akazienhonig
- 5 TL Jodsalz

1.

Zuerst kommt das handwarme Wasser in eine Rührschüssel.

2.

In das Wasser gibst Du die Hefe, das Jodsalz und den Honig.

3.

Mit einem Kochlöffel alles schön glattrühren.

4.

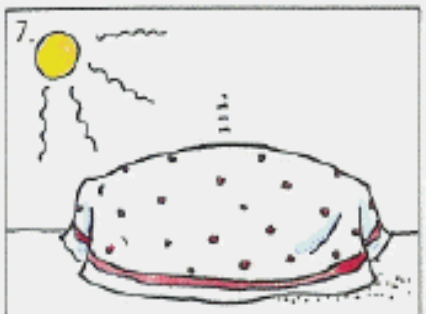
Nun mahle den Weizen mit der Getreidemühle direkt in die Rührschüssel.

5.

Wenn du genug Kraft hast, fang schon jetzt mit dem Rühren des Teiges an.

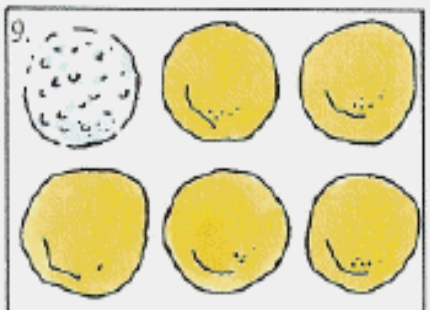
6.

Nimm den Teig aus der Rührschüssel und knete ihn nochmals kräftig durch.

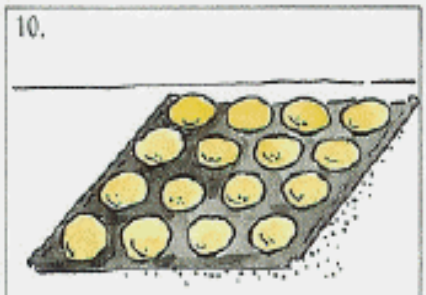


Nun muß der Teig zugedeckt 10 Minuten an einem warmen Ort ruhen.

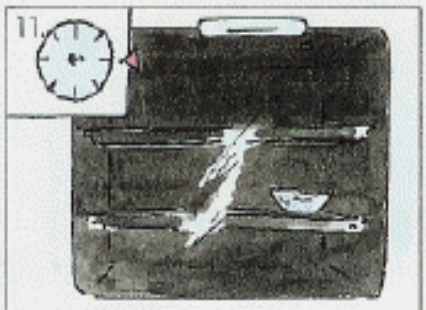
Wenn der Teig „gegangen" ist, knetest du die weiche Butter hinein.



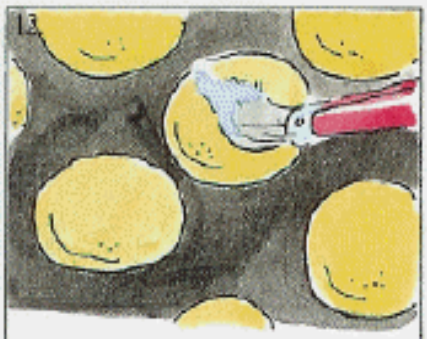
Drehe 50g-Kugeln (haben die Größe von einem etwas zu groß geratenen Golfball).



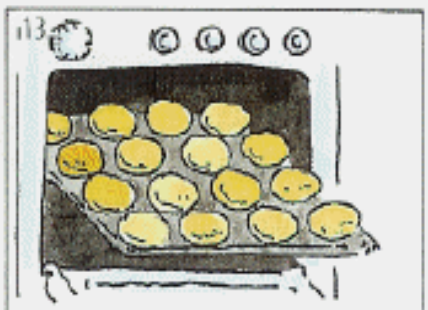
Setze die Teigkugeln auf ein bemehltes Backblech und laß sie nochmals 10 Minuten gehen.



Drehe das Backrohr auf 200 Grad auf, stelle eine kleine feuerfeste Schüssel mit Wasser hinein.



Nun werden die Brötchen noch auf der Oberseite mit Wasser bepinselt.



Nach 20 Minuten Backzeit sind deine Brötchen fertig.

Semmelauflauf mit Champignonrahmsauce

Das brauche ich für den Auflauf:

- 4 alte Vollkornbrötchen
- 2 Eier
- 350 ml Milch
- 1/2 Zwiebel
- 2 EL Kerbel
- 2 EL Petersilie
- 50 g Butter
- 1/2 TL Jodsalz
- 1/4 TL Pfeffer

Das brauche ich für die Sauce:

- 250 g Champignons
- 50 g Butter
- Saft einer halben Zitrone
- 1/4 Liter Sahne
- 1/2 TL Jodsalz
- 1/4 TL Pfeffer