

# KLEINE KINDER KÜCHE

Kochen und Gärtnern mit der City Farm Augarten



# KLEINE KINDER KÜCHE

Kochen und Gärtnern mit der City Farm Augarten



S  
PIT  
TEL  
BERG  
VERLAG



**Herausgeberin**  
GRÜNE BILDUNGSWERKSTATT WIEN

in Kooperation mit  
CITY FARM AUGARTEN

**Konzept & Redaktion**  
INGRID GREISENEGGER  
Umweltjournalistin

**Rezepte**  
ANDREA FIČALA  
Ernährungswissenschaftlerin

**Illustrationen**  
KLAUS PITZER  
Grafiker und Kinderbuchillustrator

**Fotos**  
SANDRA TAUSCHER  
CITY FARM AUGARTEN  
ANDREA FIČALA

## 🌸 Frühling 🌸



Popcorn (+ Popcorn-Boxen basteln)  
Frühlingsaufstriche (+ Kresse-Eier)

11  
17

## ☀️ Sommer ☀️

Blütensalz & kandierte Blüten  
Erdäpfel-Fladenbrot mit Gartenmotiv  
Beeren-Minze-Creme

30  
34  
36



## 🍂 Herbst 🍂



Bunte Regenbogen-Wraps  
One-Pot-Pasta mit Kürbis

41  
44

## ❄️ Winter ❄️

Snowfood  
Knisternde Kohlchips  
Knusprige Polenta-Sterne  
mit frischem Asiasalat  
Gefüllte Bratäpfel

49  
52  
54  
58



Was nehme ich statt ...?  
Vegane Ersatzprodukte

60



Of

ft ist die Entscheidung nicht einfach: Man steht im Supermarkt und überlegt, ob man das günstigste, das regionale oder das Bioprodukt kaufen soll. Manchmal sind schlicht die Kosten ein (notwendiges) Argument. Ein anderes Mal mag das Verantwortungsgefühl für Tiere und den Planeten die entscheidende Rolle spielen. Und manchmal geht man wohl auch ohne weitere Überlegungen einfach nach dem Design oder gibt einer spontanen Kaufentscheidung nach.

Hinter dieser vermeintlichen Wahlfreiheit steckt allerdings viel: viel Marketing, viel Kapitalismus, viel Psychologie und viel Politik. Wieso kann es überhaupt möglich sein, eine falsche Kaufentscheidung in Bezug auf die Grundbedingung jeden Lebens, die Nahrung, zu treffen? Wieso steht im gesellschaftlichen Ansehen und der Schulbildung das Wissen der Kinder über z.B. die Geschichte des Mittelalters höher als jenes um die richtige Ernährung für unsere Körper und die Bewahrung der Gesundheit der Erde?

Eine Erklärung findet man in dem verbreiteten Glaubenssatz, dass Ernährungsweisen und -vorlieben Privatsache seien. Jeder Mensch soll essen, was ihm schmeckt. Doch ganz so einfach ist es nicht. Kaufentscheidungen werden massiv gelenkt durch Interessen anderer die bewusst mit Werbung verführen.

Auch äußere Zwänge wie Vollzeitarbeit und der damit verbundenen Zeitknappheit spielen eine Rolle: der Kauf von Fertigprodukten erscheint dadurch oft attraktiv. Dabei haben eine Vielzahl an Volkskrankheiten ihren Ursprung in einem falschen Lebensstil, der meist mit einer falschen Ernährung einhergeht.

Wir müssen lernen zu verstehen, dass auch die Klimakrise und die Zerstörung unseres Planeten ohne eine umfassende Ernährungswende weg vom regelmäßigen Fleischkonsum im Globalen Norden nicht aufgehalten werden kann. Darauf weisen Wissenschaftler:innen weltweit seit über 50 Jahren hin.

Doch solche umfassenden Systemänderungen brauchen eine klare politische Steuerung und eine mündige Gesellschaft, die diese konsequent einfordert. Mit diesem wunderbar illustrierten Buch wollen wir dafür einen Grundstein setzen und Kindern und ihren Bezugspersonen die bunte Welt guter, gesunder, regionaler und biologisch erzeugter Lebensmittel schmackhaft machen und ihre Kompetenzen im Umgang mit Ernährung auf lustvolle Weise verbessern. Wir hoffen, die Übung gelingt und macht Freude!

Cosma Stöger & Georg Koenne  
für die GBW

## Kinder sind neugierig. Erwachsene sollten es bleiben.

„Danke, wir haben schon ein Buch“, heißt es ablehnend bei jenen, die meinen, sich bereits genug Wissen angeeignet zu haben. Da sind auch Entscheidungsträger:innen dabei, die den Buchdeckel zuklappen. Und das Falsche fördern. Eine Filmdokumentation, in der der damalige Prince of Wales sich dahingehend äußerte, durfte auf Veranlassung des Press Office in den britischen Kinos nicht gezeigt werden. Der Filmproduzent sah die Ursache dafür in der Deutlichkeit der Worte des königlichen Biobauern: „Das gesamte Subventionssystem unterstützt zurzeit die falsche Landwirtschaftsmethode. Das geförderte konventionelle System zeigt Nebenwirkungen, die einfach ignoriert und deren Kosten nicht mit einbezogen werden. Zum Beispiel die Kosten, beziehungsweise Schäden, durch Umweltbelastung“.

Für Lesende liegen die begründenden Tatsachen buchstäblich auf dem Tisch. Beispielsweise, dass durch eine gesunde fleischreduzierte Bio-Ernährung in Österreich bis zu 5,3 Millionen Tonnen an klimaschädigenden Emissionen jährlich eingespart werden könnten. Das sind 40 Prozent aller ernährungsbedingten Treibhausgase und entspricht den jährlichen Emissionen von Tirol (FiBL – Forschungsinstitut für biologischen Landbau, [www.fibl.org](http://www.fibl.org)).

Dass Klimapolitik auf dem Teller gemacht wird, haben auch schon die frühen Urban Gardener anhand von Fakten erkannt oder aus dem Bauch heraus mitgetragen. Paradeiser, das Lieblingsgemüse der Österreicher:innen, als ein Beispiel für breite Diversität in der Sortenvielfalt, wurde zur Ikone der Bewegung und die Bewahrung alter Sorten eine gesellschaftliche Herzensangelegenheit. Private Freiflächen, ob im Garten oder auf dem Balkon, stehen seither nicht

nur für ein Hobby an einem privaten Rückzugsort. Sie sind auch Experimentierfelder für einen veränderten Lebensstil.

Als eine Anlaufstelle für Rat und Tat versteht sich hierbei die City Farm Augarten. Mit zukunftsfähigen Anbaumethoden will sie, mitten in Wien, in Workshops und bei Erlebnisführungen, (auch beim Verkosten und Kochen) viele Menschen vertraut machen. Auf einem Gelände, das bisher der Öffentlichkeit noch gar nicht zugänglich war. Basis ist

die Forschungsarbeit von City-Farm-Leiter Wolfgang Palme, dem renommierten Gemüseexperten. Auf neuem Wissen und 15-jähriger praktischer Erfahrung beruht das „4 Jahreszeitengärtnern“, das durch phasenverschoebene Aussaat eine reiche Bio-Frischgemüseernte ermöglicht, rund ums Jahr. Topaktuell ist der Anbau von „Snow Food“. Dahinter steht die Erkenntnis,

dass viele der gängigsten Gemüse und Kräuter, eingeschlossen Radieschen und Salate, sehr viel frostresistenter sind als geglaubt. Sie können im Winter in ungeheizten (!) Glashäusern geerntet werden. Gärtner:innen, die umgestiegen sind, müssen heute nicht über verrücktspielende Energiepreise jammern.

Das alles funktioniert auch im privaten Garten und auf dem Balkon. Erwachsene sind in diesem Buch eingeladen, klimafit dabei zu sein, wenn es ums Kochen, Gärtnern und um die Zukunft ihrer Kinder geht.

Ingrid Greisenegger

Co Leitung City Farm Augarten | [www.cityfarm.wien](http://www.cityfarm.wien)





 Frühling 

GreenLife GmbH  
19937 Berlin  
CE OGS  
20 Liter

✓ Hülsenfrüchte

rote Linsen



Kichererbsen



Käferbohnen



Augenbohnen\*



Kidneybohnen

\*) auch Schwarzaugenbohnen oder Kuhbohnen genannt

Quinoa



Buchweizen



Mais/Kukuruz



Hafer



Roggen



Gerste



Einkorn

« Getreide und Pseudogetreide

✓ Nüsse und Saaten

Sonnenblumenkerne



Kürbiskerne



Hasehnüsse



Walnüsse



Leinsamen

# WIR ESSEN SAMEN

👉 Schau, wie unterschiedlich sie aussehen!

Samen setzt man in die Erde, damit daraus beispielsweise Paradeiser, Gurken oder Paprika wachsen. Die Samen von Getreide werden zu Mehl verarbeitet und daraus unser Brot gebacken. Ab Mai kannst du Maiskörner in die Erde setzen und im September ernten:



Samen werden übrigens nicht nur im Frühjahr ausgesät, wie viele meinen: Laßt euch weiter hinten im Buch noch überraschen!

Aus dem vielleicht bekanntesten Samen der Welt, dem der Maispflanze, machen wir eine beliebte Speise:

## POPCORN SELBST GEMACHT 👉



Zubereitungszeit:  
10 Minuten

### Zutaten (für ca. 2 Portionen)

|          |                    |
|----------|--------------------|
| ca. 40 g | Popcorn-Maiskörner |
| 2-3 EL   | Pflanzenöl         |
| 1/2 TL   | Salz               |

### Du brauchst außerdem

- 1 mittelgroßen Topf mit Deckel
- 1 Schöpfer



### Zubereitung

Das Öl in den Topf geben. Auf hoher Stufe erhitzen. Während das Öl aufheizt, die Maiskörner hineingeben. Durch kurzes Rütteln des Topfes gleichmäßig verteilen. Den Deckel darauf geben.

Jetzt brauchst du etwas Geduld. Wenn du das erste Aufpoppen hörst, die Hitze rasch auf mittlere Stufe reduzieren. Zwischendurch den Topf immer wieder vorsichtig ein wenig rütteln. Das Popcorn ist fertig, wenn kein Ploppen mehr zu hören ist. Das dauert ein paar Minuten.

Den Deckel abnehmen (Vorsicht heißer Wasserdampf!) und das herrlich duftende Popcorn noch salzen. Jetzt kannst du das Popcorn mit dem Schöpfer in die Popcorn-Box einfüllen.

Die gute Nachricht für alle Eltern: Popcorn ist übrigens Vollkorn!



### TIPPS & INFOS

Die Maiskörner sollten nicht übereinander liegen, da sie sonst leicht anbrennen können.

Es gibt sogar bunte Maiskolben! Rot, violett oder rosafarben leuchten sie prächtig in der Sonne. Das fertige Popcorn selbst ist immer weiß.

# Bastle deine eigenen Popcorn-Boxen

Du planst einen gemütlichen Filmabend oder eine Party mit Familie oder Freund:innen? Dann könnt ihr ganz einfach eure Popcorn-Boxen selbst basteln!

**Was du brauchst:** 1 Bogen festeres Papier (ca. 120 g/qm Stärke), eine Schere, Kleber, ein Lineal, einen Bleistift, bunte Stifte, Sticker oder Stempel zum Dekorieren



Die Vorlage\* ausschneiden und einmal an allen Linien falten. Dann kannst du sie später besser zusammenkleben.

\*) Die Vorlage für die Form findest du unter [www.cityfarm.wien/popcornboxbasteln](http://www.cityfarm.wien/popcornboxbasteln). Du kannst sie ausdrucken und direkt verwenden oder ausschneiden und als Vorlage für weitere Boxen verwenden. Dann die Knick-Kanten einfach mit Lineal und Bleistift einzeichnen.

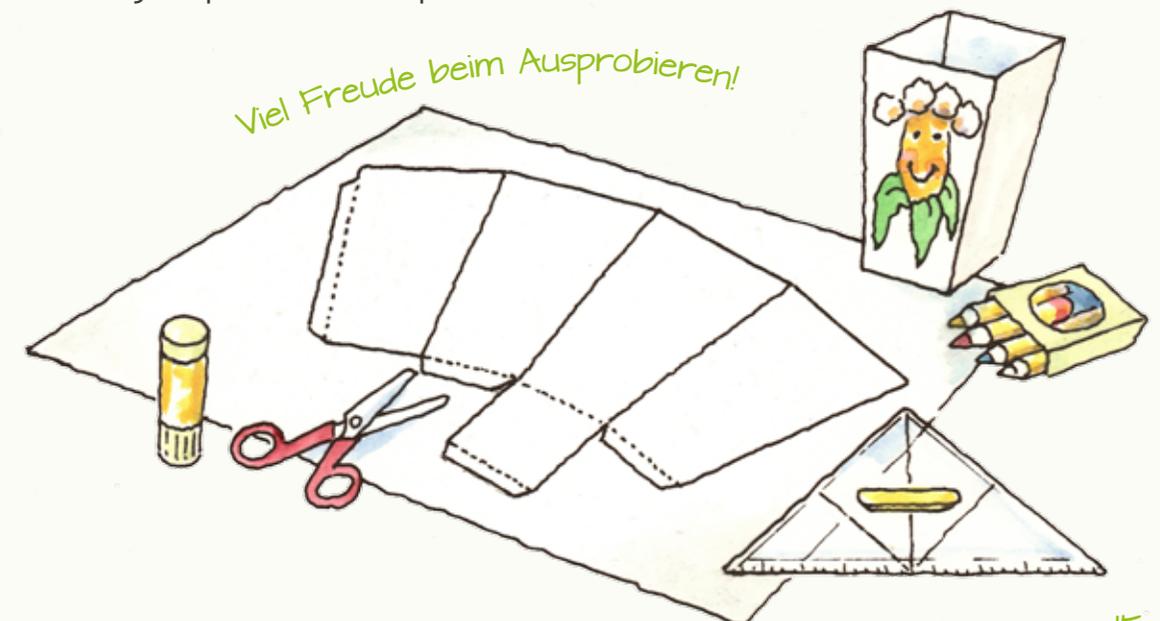
Hier geht's zum Download! ↓



Du kannst jetzt die Vorlage nach Lust und Laune bemalen, bekleben oder Stempel darauf drucken. Dein Name kommt natürlich auch darauf, dann weißt du immer, welche Box deine ist.



Die Popcorn-Box anschließend an den Kanten mit Hilfe der kleinen Klebe-laschen zusammenkleben. Trocknen lassen, und schon ist sie fertig, deine ganz persönliche Popcorn-Box!





Weißt du, was ein Samen zum Keimen braucht? Ja, richtig, Wärme und Wasser. Und manche auch Licht. Für den ganz schnellen Erfolg nimmst du Kressesamen, da kannst du sogar schon nach 5 Tagen ernten. Und zu Ostern bastelst du eine ganz besondere Tischdekoration:

## KRESSE-EIER BASTELN

Was du brauchst

- 4 Eier
- 5 Kressesamen
- 5 Handvoll Erde

außerdem

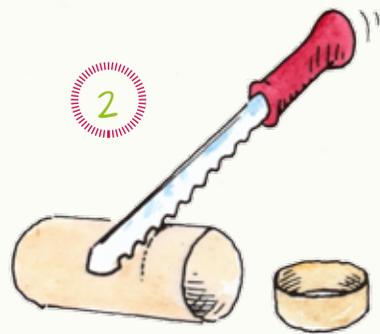
- 1 große Schüssel, 1 Teelöffel
- 1 Brotmesser oder eine Schere
- 1 kleine Papierrolle als Halterung
- verschiedenfarbige wasserfeste Stifte (z. B. Acrylfarben)

So geht's

Eier etwa 10 Minuten hart kochen. Mit kaltem Wasser gut abspülen und abkühlen lassen. Die Spitze des Eis vorsichtig mit einem Löffel aufbrechen.

Dann die Eier vorsichtig im oberen Teil „köpfen“. Das harte Ei vorsichtig auslöffeln und entweder gleich genießen oder in einem Salat oder Eieraufstrich weiterverarbeiten.





Die Papierrolle vorsichtig in vier gleich große Ringe schneiden. Das geht gut mit einem geriffelten Brotmesser oder einer Schere. Diese Ringe kannst du auch gerne anmalen.

Die sauberen Eierschalen direkt über eine Schüssel halten und bis ca. 1 cm unter dem Rand vorsichtig mit etwas Erde füllen und die Erde leicht andrücken. Anschließend unter dem tröpfelnden Wasserhahn oder mit einer Sprühflasche behutsam anfeuchten. Nicht zu nass machen.



Die Kressesamen auf der feuchten Erde verteilen. Die gefüllten Schalen auf den Papierrollen-Ringen an einen warmen und hellen – aber nicht direkt sonnigen – Platz stellen.

Die Samen sollen jetzt nicht mehr austrocknen, sondern immer etwas feucht gehalten werden. Gut geht das wieder entweder mit Wassertropfen aus dem Wasserhahn oder einer Sprühflasche. Nach etwa 5 Tagen haben die Eier lustige Pflanzenhaare bekommen, die dann natürlich auch bald aufgegessen werden können.

## TIPPS & INFOS

Kresse gehört zu den sogenannten Lichtkeimern, die Samen werden daher nicht mit Erde bedeckt, sondern bleiben einfach direkt an der Oberfläche liegen. Das Licht brauchen sie, um mit der Keimung zu beginnen. Es gibt auch Dunkelkeimer, sie müssen mit Erde bedeckt werden. Die Pflanzen haben eben unterschiedliche Bedürfnisse, so wie wir Menschen.

Die jungen Pflanzen wachsen sogar auf Watte oder Küchenpapier, das hast du vielleicht schon einmal ausprobiert.

## TIPPS & INFOS

Sie brauchen einfach etwas, an dem sich die Wurzeln festhalten können. Die Wurzeln wachsen nämlich als Erstes. Warum? Weil sich die Pflanze durch sie gut festhalten kann und sich über sie – wie mit einem Strohalm – ernährt.

In richtiger Erde sind allerdings auch Kleinst-Lebewesen, die einer Pflanze helfen, gesund zu bleiben. Gib die Reste des Kresse-Eis dann in den Biomüll oder auf den Komposthaufen.

# Die Vielfalt der Radieschen

In dünne Scheiben geschnittene Radieschen kannst du aufs Butterbrot legen, in einen Salat mischen oder in einen Aufstrich. Es gibt sie in vielen unterschiedlichen Sorten und sie gedeihen auch gut im kleinen Balkonkisterl.



FRÜHLINGSAUFSTRICH  
MIT KRÄUTERN,  
RADIESCHEN  
UND  
SALAT 



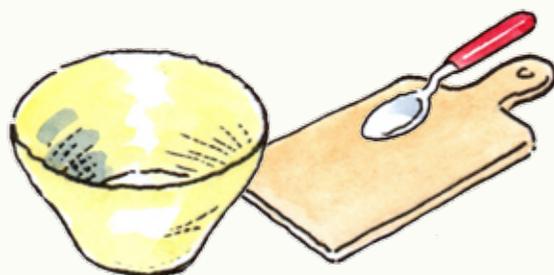
Schnittknoblauch



## Zutaten (für 4-5 Brote)

|       |            |
|-------|------------|
| 250 g | Topfen     |
| 50 g  | Sauerrahm  |
| 5     | Radieschen |
| 1     | Prise Salz |

frisch gemahlener  
Pfeffer  
Roggenbrot oder ein  
anderes Brot deiner Wahl



Zubereitungszeit:  
20 Minuten

Du brauchst außerdem

- 1 mittelgroße Rührschüssel
- 1 Kochlöffel zum Umrühren
- 1 Esslöffel
- 1 Messer
- 1 Schneidbrett

## Zubereitung

Die Kräuter und den Spinat waschen und gut trocken tupfen oder in einer Salatschleuder trocknen. Anschließend mit einem Messer klein hacken oder mit den Händen klein zupfen. Die Kräuter könntest du auch mit einer sauberen Schere schneiden.



Einen Esslöffel der Kräuter-Spinatmischung aufheben als Dekoration und den Rest mit dem Topfen und dem Sauerrahm, Salz und etwas Pfeffer in einer Rührschüssel verrühren.



Drei Radieschen in kleine Würfel, die restlichen zwei in dünne Scheiben schneiden. Die Radieschen-Würfel direkt in den Aufstrich rühren.

Das Brot in Scheiben schneiden und mit dem Aufstrich bestreichen. Mit den Radieschen-Scheiben und der Kräuter-Spinatmischung dekorieren.



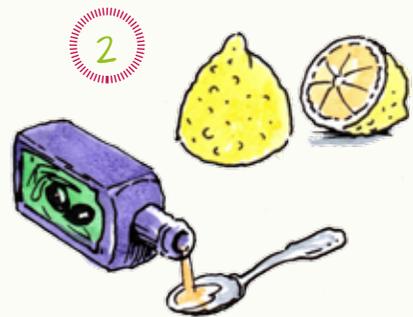
Du kannst den Topfen und den Sauerrahm für den Frühlingsaufstrich, die aus Milch gemacht sind, auch durch rein pflanzliche Produkte ersetzen, sehr gut schmeckt nämlich auch ein

## AUFSTRICH AUS KICHERERERBSEN

### Zutaten (für 4-5 Brote)

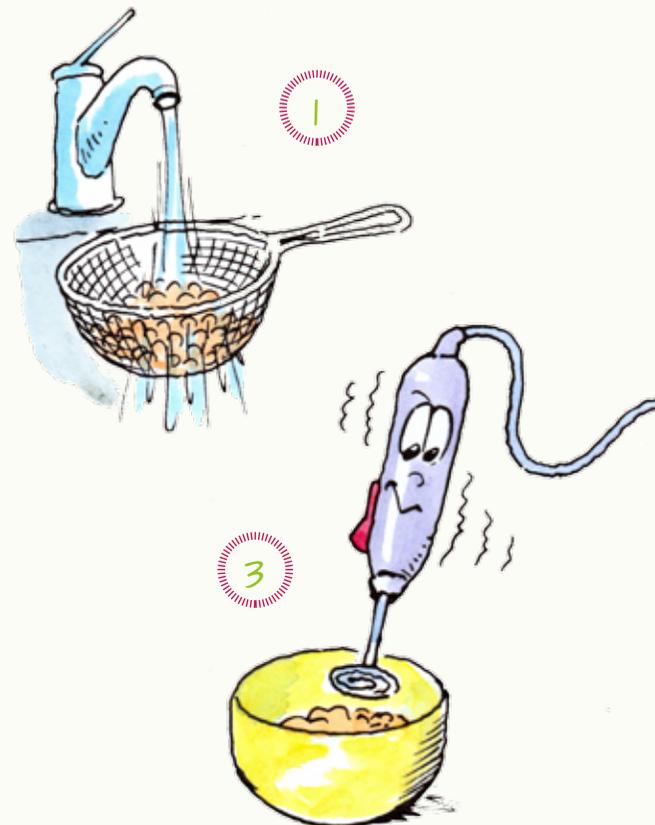
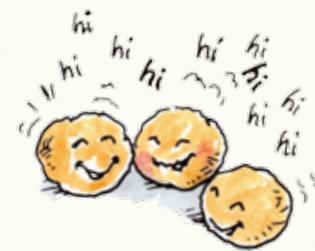
250 g | gekochte Kichererbsen  
1 | kleine Zitrone, ausgepresst  
2 EL | Olivenöl

ein Schuss lauwarmes  
Wasser  
Salz & Pfeffer



Du brauchst außerdem

1 Sieb  
1 Mixbecher  
1 Stabmixer  
1 Teelöffel zum Kosten



### Zubereitung

Die Kichererbsen in einem Sieb mit Wasser abspülen und abtropfen lassen. Gemeinsam mit den restlichen Zutaten mit einem Stabmixer gut pürieren, bis die Masse schön cremig ist. Am Schluss wird noch abgeschmeckt und fertig ist der rein pflanzliche Genuss.

### TIPPS & INFOS

Die Kichererbsen gibt es meistens in getrockneter Form, sie sind die Samen der Kichererbsenpflanze.

Weiche diese über Nacht in Wasser ein. Am nächsten Tag werden sie noch 1 Stunde lang gekocht. Koche hier am besten mit einem Deckel oder mit einem Schnellkochtopf, dann brauchst du weniger Energie und Wasser.

Du kannst den Aufstrich mit Kräutern schön grün färben, im Frühling zum Beispiel mit Bärlauch oder Vogelmieze, im Sommer schmeckt Basilikum herrlich. Für die Farbe gelb haben wir das Gewürz Kurkuma verwendet.





☀ Sommer ☀



# WIR ESSEN BLÜTEN

Viele Blüten sind nicht nur Schönheiten, sondern auch essbar.  
Übrigens auch die vieler Gemüsepflanzen wie zum Beispiel:  
Zucchini Blüten, Gurkenblüten, Melonenblüten

! Wichtig: Blüten, die gegessen werden, dürfen nicht gespritzt sein!





# BLÜTENSALZ



## Was du brauchst

Eine Handvoll bunter, essbarer Blüten wie Gänseblümchen, Löwenzahn, Lavendel, Kapuzinerkresse, Borretsch, Veilchen, Ringelblumen, Malven, Rosen und viele mehr!



außerdem

- ca. 3 EL | grobes Salz
- 1 | Mörser mit Stößel
- 1 | kleines Schraubglas mit Deckel zum Abfüllen
- 1 | Esslöffel

eventuell Etiketten und Stifte

## Zubereitung

Die Blütenblätter (nicht waschen, sie verlieren sonst an Aroma!) vom Stängel zupfen, gemeinsam mit dem Salz in den Mörser geben und jetzt richtig fest verreiben.

Du wirst schnell einen herrlichen Duft bemerken. Das Salz nimmt die Farben deiner Blüten an, du kannst jetzt experimentieren, rosafarbenes, gelbes oder violettes Blütensalz zaubern oder einfach alle Farben mischen!

Das Salz mit einem Löffel in das Schraubglas einfüllen und fest verschließen.



Zubereitungszeit:  
30 Minuten

## TIPPS & INFOS

Das Salz in kleinen Portionen schmeckt besonders herrlich auf Aufstrichbrot und mit aufgeschnittenem Gemüse zum Knabbern. Das Blütensalz ist gut verschlossen im Glas ein Jahr haltbar. Du kannst gebrauchte, gut ausgewaschene Schraubgläser dafür verwenden, sie sind viel zu schade zum Wegwerfen!



## KANDIERTE BLÜTEN

### Was du brauchst

eine Handvoll bunter essbarer Blüten mit Stängelansatz

30 g | Feinkristallzucker  
10 ml | Wasser

### außerdem

1 kleinen Topf, 1 Kochlöffel  
1 kleines Glas, 1 flacher Teller



Zubereitungszeit:  
40 Minuten für  
das Zuckern +  
etwa 3 Stunden  
zum Trocknen  
lassen

## Zubereitung

Die Blüten nicht waschen, da sie sonst ihre schöne Form verlieren. Prüfe, ob Insekten in den Blüten sitzen, du kannst sie einfach wegpusten. Verwende nur schöne Blüten ohne Schadstellen.

Den Zucker und das Wasser in einem Topf kurz aufkochen und in ein Glas umgießen. Abkühlen lassen. Die Blüten vorsichtig durch die lauwarme Zuckerlösung ziehen und auf das Backpapier legen. Wenn es etwas angetrocknet ist, ein paar Zuckerkristalle darüber streuen.

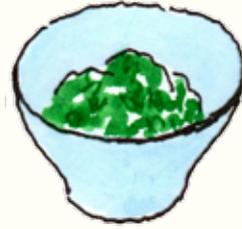
Du kannst nun die Blüten bei Zimmertemperatur trocknen lassen. Dafür brauchst du ein bisschen Geduld. An einem windgeschützten, warmen Platz werden sie nach etwa 2-3 Stunden fest.



## TIPPS & INFOS

Der Zucker härtet am besten aus, wenn das Wetter trocken und hochsommerlich ist, dann nutzt du einfach die Wärme der Sonne. Verwende hier eher Blüten von hohen Pflanzen, zum Beispiel Rosen, Ringelblumen oder Lavendel aus dem Garten, von Balkon oder Terrasse. Sie sind sauberer als die bodennahen Blüten.

# ERDÄPFELFLADENBROT MIT GARTENMOTIV



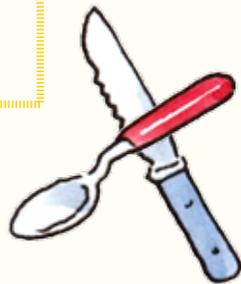
Als Belag: Kirschparadeiser, Kräuter, Frühlingszwiebel, Minipaprika & Co

## Du brauchst außerdem

- 1 sauberes Geschirrtuch zum Abdecken
- 1 kleines Messer
- 1 Rührschüssel
- 1 Schneebesen
- 1 Erdäpfelpresse oder Reibe
- 1 Schneidbrett
- Backpapier
- Backblech

## Zutaten (für ein Backblech)

- 300 g gekochte Erdäpfel, zimmerwarm
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 1 Würfel frische Hefe
- 500 g Mehl + etwas Mehl zum Formen
- 6 EL Olivenöl
- 2 TL Salz



Dieses Fladenbrot wird auch Focaccia (Aussprache: Fokatscha) genannt. Es ist eine luftigere Variante einer Pizza und schmeckt am besten ganz frisch aus dem Ofen.

## TIPPS & INFOS

Im Teig schmeckt auch gehackter Rosmarin oder Thymian herrlich, wenn du das gerne magst. Du kannst auch übriggebliebene gekochte Erdäpfel vom Vortag verwenden. Wichtig ist nur, dass sie zimmerwarm sind, damit du sie gut pressen kannst.

## Zubereitung

Die gekochten Erdäpfel schälen. Das lauwarme Wasser in eine Rührschüssel geben. Die Germ hinein bröseln und mit dem Schneebesen verquirlen. Die Erdäpfel mit einer Erdäpfelpresse hinein drücken oder mit einer Reibe fein hinein reiben. Das Mehl, Salz und Olivenöl dazu geben und gut mit den Händen verkneten. Eine Kugel formen. Dann mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort etwa eine Stunde gehen lassen. Während der Teig schön fluffig wird, kannst du die Dekoration vorbereiten. Das Gemüse waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kräuter waschen, trocknen und in die gewünschte Länge schneiden.

Nach der Rastzeit des Teiges das Backrohr auf 220°C vorheizen. Ein Backpapier auf einem Backblech auslegen. Der Teig soll nun schön feucht und eher klebrig sein, dann wird das Fladenbrot richtig flaumig. Etwas Mehl auf die Teigkugel streuen, aber nicht allzu viel. Auf das Backpapier geben und den Teig mit den Händen in eine viereckige Form ziehen und streichen.

Dann ganz nach deiner Fantasie belegen! Drücke die Dekoration gut in den Teig hinein. Noch etwas Olivenöl darüber träufeln und das Fladenbrot für 15-20 Minuten in das Backrohr geben. Es sollte hellbraun und nicht zu dunkel werden, dann ist er perfekt, der Gartentraum zum Essen!

## TIPPS & INFOS

Hier lassen wir andere für uns arbeiten! Die Hefepilze machen den Teig schön locker, indem sie den Zucker im Teig umwandeln. Dabei entsteht Kohlendioxid und das lässt den Teig richtig schön aufgehen und größer werden. Es entsteht auch der typische Geruch und Geschmack von Germteig.

Zubereitungszeit:  
30 Minuten  
+ 1 Stunde  
Rastzeit



# BEEREN-MINZE-CREME

## Zutaten (für 4 Portionen)

- 300 g frische Erdbeeren oder Himbeeren
- 300 g frische Heidelbeeren oder Brombeeren
- 4 EL Honig
- 500 ml Joghurt (oder eine pflanzliche Alternative)
- 1 Vanilleschote

1 Handvoll Minze

## Du brauchst außerdem

- 1 Sieb zum Waschen der Beeren, 1 Stabmixer
- 1 hoher Becher zum Mixen, 1 mittelgroße Rührschüssel, 1 Schneebesen zum Verrühren, 1 Messer,
- 1 Schneidbrett, 1 Esslöffel, 4 kleine Gläser zum Anrichten

Zubereitungszeit: 25 Minuten



## TIPPS & INFOS

Die Erdbeeren am besten noch mit den Blättern waschen, dann kommt kein Wasser in das Innere der Frucht und das Aroma bleibt vollständig erhalten. Erdbeeren sind mehrjährige Pflanzen und wachsen auch sehr gut auf dem Balkon. Beeren am besten in den Sommermonaten von Ende Mai (erste Erdbeeren) bis Ende Oktober (Himbeeren, Brombeeren,

## Zubereitung

Die Beeren sortenrein waschen. Eine gemischte Handvoll davon als Dekoration aufheben.

Dann zuerst die roten Beeren zusammen mit etwas Honig mit dem Stabmixer in einem hohen Becher mixen. Danach die dunklen Beeren ebenfalls. Jetzt hast du zwei verschiedenfarbige Beerencremen.

Jetzt das Joghurt in einer Rührschüssel mit dem ausgeschabten Vanillemark aus der Schote, etwas gezupfter Minze und 1 EL Honig verrühren. Nun die Joghurt-Minze-Creme und die rote und violette Beerencreme mit einem Löffel vorsichtig abwechselnd in die Gläser einfüllen. Mit den ganzen Beeren und ein paar schönen Minzblättern dekorieren.



Der wichtigste Teil bei diesem Rezept ist das Kosten, ob es dir schmeckt. :-)  
Beim Kochen nennt man das „Abschmecken“, also prüfen, ob man mit dem Geschmack zufrieden ist oder noch etwas verändern möchte.

## TIPPS & INFOS

Stachelbeeren, Mini-Kiwi) genießen, dann sind sie am frischesten, schmecken toll und können mit geringem Energieaufwand in Österreich produziert werden. In den Wintermonaten kommen die Beeren aus warmen weitentfernten Ländern und haben damit leider einen langen Transportweg mit dem Flugzeug hinter sich.



 Herbst 



# BUNTE REGENBOGEN-WRAPS

## Zutaten (für 4 Stück)

|        |               |
|--------|---------------|
| 200 g  | Mehl          |
| 1 TL   | Salz          |
| 30 ml  | Olivenöl      |
| 100 ml | warmes Wasser |

## Für die Fülle

|            |   |
|------------|---|
| je 1       | große gelbe, orange<br>und violette Karotte |
| 1 kleine   | Rote Rübe                                   |
| 1 Handvoll | Vogelsalat                                  |
| ½          | Zitrone                                     |

dunkler Balsamicoessig  
Salz & Pfeffer

## Für die leichte Cocktailsauce

|        |  |
|--------|--|
| 100 ml | Ketchup  |
| 250 ml | Joghurt (oder eine<br>pflanzliche Alternative) |
| ½      | Zitrone  |

Salz & Pfeffer



## Du brauchst außerdem

1 mittelgroße Rührschüssel  
1 sauberes Geschirrtuch  
1 Reibe  
3 kleine Schüsseln  
1 Schneebesen  
1 Messer oder Schäler  
1 Nudelholz zum Ausrollen  
des Teiges  
1 Pfanne  
1 Pfannenwender  
Backblech  
Backpapier



## Zubereitung

Das warme Wasser, Olivenöl, Mehl und Salz in die Rührschüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Mit einem Tuch abdecken und ca. 15 Minuten bei Zimmertemperatur rasten lassen.

In der Zwischenzeit die Karotten waschen und die Rote Rube schälen. Sortenrein mit der Gemüsereibe reiben, dabei mit den gelben und orangen Karotten beginnen. Die gelben und orangen Karotten mit etwas Zitronensaft und die Rote Rube und die Violette Karotte mit einem Schuss Balsamicoessig und jeweils mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den Salat waschen und gut abtropfen lassen.

Zubereitungszeit:  
45 Minuten +  
15 Minuten  
Rastzeit

Für die Cocktailsauce alle Zutaten mit einem Schneebesen verrühren und abschmecken.

Den Wrapeig in vier gleich große Stücke teilen und zu Kugeln formen. Dünn und kreisförmig ausrollen, dabei immer wieder bemehlen und wenden. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Fett auf beiden Seiten hellbraun herausbacken.

Die Wraps nach Belieben mit dem bunten Gemüse füllen und mit Cocktailsauce würzen. Zusammenrollen und genießen.



## TIPPS & INFOS

Hier kannst du das ganze Jahr über saisonales Gemüse verwenden, je nachdem, was gerade reif ist.

Vielleicht brauchst du beim Ausrollen ein bisschen Unterstützung, aber Übung macht den Meister und die Meisterin!

# ONE-POT-PASTA MIT KÜRBIS

## Zutaten

|             |                    |
|-------------|--------------------|
| 400 g       | Kürbis ohne Kerne  |
| 1           | kleine Zwiebel     |
| 1           | Knoblauchzehe      |
| 300 g       | Nudeln deiner Wahl |
| etwa 750 ml | warmes Wasser      |
| 1 EL        | Öl                 |

Salz & Pfeffer



Du brauchst außerdem

1 Messer, 1 Esslöffel,  
1 Schneidbrett, 1 Topf,  
1 Kochlöffel, 1 Messbecher

## Zubereitung



Den Kürbis schälen und halbieren. Mit einem Löffel die Kerne herausschaben. Das Kürbisfleisch klein würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch ebenfalls schälen und klein würfelig schneiden.

Die Zwiebeln in etwas Öl im Topf goldbraun rösten. Die Kürbiswürfel kurz mitrösten. Dann die Pasta dazugeben und gleich mit etwa 300 ml Wasser aufgießen. Etwa 2 TL Salz hinzufügen. Gut umrühren und auf mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Zwischendurch kleine Portionen Wasser nachgießen. Abschließend noch etwas pfeffern und fertig ist die köstliche Pasta.



## TIPPS & INFOS

Gib während des Garens immer schrittweise Wasser hinzu und gieße, wenn du merkst, es ist eher trocken, noch etwas hinzu. So bekommst du die perfekte Konsistenz am Ende.

„One-Pot“ kommt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie „ein Topf“. Gemeint ist damit, dass du für das gesamte Gericht nur einen

## TIPPS & INFOS

Topf verwendest, normalerweise brauchst du bei einem Nudelgericht nämlich zwei Töpfe.

Du kannst hier verschiedene köstliche Kürbissorten verwenden. Manche sparen Zeit und Arbeit, weil man sie nicht schälen muss. Der Hokkaido ist dafür bekannt.



Winter





## SNOWFOOD



Neugierig, was das jetzt wieder ist? Sag es möglichst vielen Erwachsenen weiter, manche wissen es nämlich auch noch nicht: Snow Food sind Gemüse und Kräuter, die man mitten im Winter frisch aus dem Schnee ernten kann!

*Radieschen, Salat, Kohlrabi, Karotten, und Petersilie, wie du sie vom Sommer kennst, gehören dazu.*

### *Wie das geht?*

Weil sie die Kälte viel besser vertragen, als die Gärtner:innen gedacht haben! Dass man im Winter Gemüse aus wärmeren Ländern einführen muss oder dass es bei uns nur im geheizten Glashaus wachsen kann, ist einfach falsch. Warum diese Entdeckung sehr wichtig ist? Weil man dadurch riesige Mengen an Energie und Treibhausgasen einsparen kann.





Zeig den Erwachsenen,  
dass das kinderleicht ist:

Du setzt im September junge Gemüse-  
pflanzen im Garten ins Beet oder ins  
Balkonkisterl - dann kannst du im  
Winter ernten!

Hilfreich ist auch ein Kasten, wie  
du ihn auf dem Bild mit Tamo,  
Jakob und Andrea siehst, weil er  
dein Gemüse noch extra schützt.



Brokkoli

Radieschen

Rote Rübe  
("Chioggia")



Zierkohl



Aus buntem  
Zierkohl gibt es  
dann noch knusprige  
Chips, und winterfrische  
Asia Salate machen  
unsere weihnachtlichen  
Polenta-Sterne extra  
bunt und gesund.



Weil wir uns freuen, auf der City  
Farm Augarten so etwas Wichtiges  
für den Klimaschutz allen vermitteln  
zu können, schmücken wir am 24.  
Dezember unseren Weihnachts-  
baum mit dem Snow Food (und  
danach kommt es auf den Tisch).



# KNISTERNDE KOHLCHIPS

## Zutaten (für ein Backblech)

150 g Kohl, z.B. Wirsingkohl, Grünkohl, Palmkohl oder Zierkohl  
3 EL Öl  
Salz



Zubereitungszeit:  
30 Minuten



## Du brauchst außerdem

1 Messer, 1 Schneidbrett  
1 mittelgroße Schüssel  
Backpapier, Backblech

## Zubereitung

Backrohr auf 120° C vorheizen.

Bei den Kohlblättern die groben Strünke wegschneiden, sodass nur die weichen Blätter übrigbleiben.



Die Strünke kann man z. B. am nächsten Tag in einer Suppe oder einem Eintopf verkochen.

Die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen und in einer Schüssel mit dem Öl und dem Salz gut mischen.

Dann ein Backpapier auf ein Backblech legen und die Kohlblätter darauf verteilen. Nicht zu dicht und nur in einer Schicht legen, damit sie schön knusprig werden.

Ins Backrohr geben und 10–15 Minuten backen. Zwischendurch einmal vorsichtig wenden. Im Auge behalten, damit sie nicht zu dunkel werden!



# KNUSPRIGE POLENTA-STERNE

Zutaten (für 4 Portionen)  
Für die Polentasterne

|        |                     |
|--------|---------------------|
| 350 ml | Wasser              |
| 1 TL   | Salz                |
| 120 g  | Polenta (Maisgrieß) |
|        | Muskatnuss          |
|        | etwas Öl            |



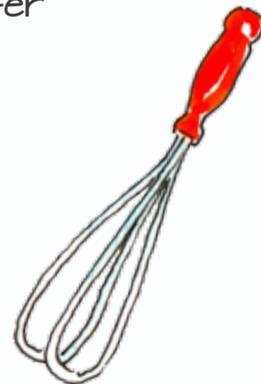
Für den Salat

|            |  |
|------------|--|
| etwa 200 g | gemischte Wintersalate, z.B. Winterportulak, Vogelsalat, Mizuna, Roter Blattsenf oder Rucola |
| 2          | Äpfel  |
| 2          | Karotten   |
| 50 g       | Walnüsse   |
| 1 TL       | Senf   |
|            | Apfelessig oder Zitrone  |
|            | Salz & Pfeffer   |
|            | Öl   |



Du brauchst außerdem

1 mittelgroßen Topf, 1 Schneebesen, 1 beschichtete Pfanne, Sieb zum Salatwaschen, 1 Messer, 1 Schneidbrett, Salatbesteck zum Umrühren, mittelgroße Sternformen zum Ausstechen, Backpapier oder Öl, Backform, Küchenpapier



## Zubereitung der Polentasterne

Das Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Die Hitze klein drehen und die Polenta langsam hineinrieseln lassen. Dabei gut mit dem Schneebesen umrühren, damit keine Klumpen entstehen.

Nun braucht es ein bisschen Muskelkraft. Die Polenta wird 10 Minuten bei geringer bis mittlerer Hitze leicht blubbernd gekocht. Vorsicht vor heißen Spritzern! Den Topf anschließend vom Herd nehmen und noch eine Prise geriebene Muskatnuss und einen Schuss Öl einrühren.

Eine mittelgroße Back- oder Auflaufform mit Backpapier auskleiden oder gut ausfetten. Die cremige Polenta wird jetzt hineingefüllt und gleichmäßig verstrichen. Die optimale Höhe sind 1-2 Zentimeter. Mindestens 3 Stunden im Kühlschrank abkühlen, das geht auch sehr gut über Nacht, wenn das schon am Abend vorbereitet wird.

Nach dem Abkühlen die feste Polenta vorsichtig aus der Form herausheben oder -kippen.



Polentasterne  
Zubereitungszeit:  
30 Minuten +  
Auskühlzeit: mindestens  
3 Stunden  
Asiasalat  
Zubereitungszeit:  
20 Minuten



Jetzt werden vorsichtig die Sterne herausgestochen. Die Reste, die überbleiben, könnt ihr jetzt schon vernaschen, später mit anbraten oder auch am nächsten Tag als Suppeneinlage verwenden.

Die ausgestochenen Sterne werden nun in der Pfanne in etwas Öl goldbraun gebacken, dabei möglichst wenig wenden, da sie sonst gerne zerfallen.

Die Polentasterne aus der Pfanne heben und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.



Den Salat auf vier Tellern anrichten. Die Polentaherzen daraufsetzen und schmecken lassen.



Wir haben auf unserem Balkon noch ein paar gelbe Veilchenblüten gefunden und als Dekoration verwendet. Das Auge isst schließlich mit!



## Zubereitung Salat

Den Salat gut waschen, abtropfen lassen und sanft in kleine Stücke zupfen. Die Äpfel waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Karotten in feine Scheiben schneiden. Alles in eine große Schüssel geben.



## TIPPS & INFOS

Für den Salat haben wir Blattgemüse verwendet, das die kalten Wintertemperaturen aushält. Dazu gehören die sogenannten Asiasalate.

Wenn an den Karotten noch schöne Blätter dran sind, kannst du sie gleich mit in den Salat zupfen, sie sind essbar!



## GEFÜLLTE BRATÄPFEL

Zutaten (für 4 Portionen)

|         |                             |
|---------|-----------------------------|
| 4       | mittelgroße süß-saure Äpfel |
| 50g     | grob gehackte Haselnüsse    |
| 2 EL    | Honig oder Sirup            |
| 1 EL    | Pflanzenöl                  |
| ½ TL    | Zimt                        |
| 1 Prise | Salz                        |

Du brauchst außerdem

1 kleines Messer zum Entkernen,  
1 Schneidbrett, 1 Pfanne,  
1 Esslöffel, Backform

Zubereitungszeit:  
50 Minuten

## Zubereitung

Backrohr auf 200°C vorheizen. Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse vorsichtig ausstechen, sodass ein Hohlraum im Apfel entsteht, der dann gefüllt wird. Die Schale des Apfels mehrmals von oben nach unten einritzen, damit sie im Backrohr nicht aufplatzt.

Für die Fülle die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Dann mit dem Honig oder Sirup, dem Öl und Zimt mischen und die Masse in die Äpfel füllen. Dafür setzt du die Äpfel am besten gleich in die Backform, dann geht nichts von der köstlichen Fülle verloren.

Danach ca. 20 Minuten im Backrohr braten. Der herrliche Duft verteilt sich in der ganzen Küche!



Guten  
Appetit!

## TIPPS & INFOS

Kennst du Kronprinz, Boskoop und Topaz? Das sind alte Apfelsorten, die man nicht mehr so oft bekommt. Allein in Österreich gibt es etwa 2.000 verschiedene Apfelsorten, die alle unterschiedlich schmecken. Probiere doch einmal, wenn du eine von diesen besonderen Sorten entdeckst!

# WAS NEHME ICH STATT ...?

Viele Menschen essen keine tierischen Produkte wie Käse oder Eier. Sie ernähren sich stattdessen rein pflanzlich, das nennt man auch „vegan“. Die Gründe dafür sind ganz unterschiedlich: Manche verzichten aus Liebe zu den Tieren, andere wollen möglichst klimafreundlich und ökologisch leben. Wieder andere vertragen Milchprodukte einfach nicht. Für all diese Menschen gibt es zahlreiche Möglichkeiten, um Joghurt, Milch, Käse und Eier durch andere Lebensmittel zu ersetzen.

## Eier



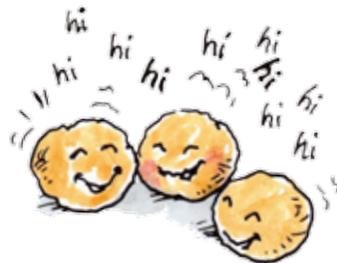
Backen ohne Eier ist keine Hexerei. Neben fertigen Ei-Ersatzmischungen aus dem Supermarkt, die meist aus Johannisbrotkernmehl bestehen, kannst du viele andere Lebensmittel zum Binden des Teiges verwenden.

Hier eine Übersicht:

4 EL Apfelmus | ½ reife zerdrückte Banane | 2 EL Leinsamen + 5 EL Wasser | 1 EL Natron + 1 EL Essig | 2 EL Sojamehl | 3 EL Mandelmus | 2 EL Maisstärke (entsprechen jeweils einem Ei).

## Aquafaba oder das magische Wasser

Wenn dein Originalrezept Eischnee enthält, den du durch pflanzliche Produkte ersetzen willst, kannst du entweder ein Päckchen veganen Eischnee aus dem Biomarkt holen oder ihn selbst herstellen. Zum



Selbermachen brauchst du lediglich eine Dose Kichererbsen. Ja, richtig gelesen! Aus dem Sud, in dem die Kichererbsen schwimmen, lässt sich hervorragender Schnee schlagen. Etwa 20 ml des Kichererbsenwassers, auch Aquafaba genannt, entsprechen in etwa einem Ei. Aus den Kichererbsen machst du am besten frischen Hummus (siehe Rezept „Aufstrich aus Kichererbsen“, Seite 24).

## Eigeschmack für Aufstrich, Eierspeis und Co.

Wenn du Lust auf ein deftiges Ei hast, lautet deine magische Zutat „Kala Namak“, auch Schwarzsatz genannt. Es ist ein indisches Salz, das natürliche Schwefelverbindungen enthält und dadurch riecht wie Eier. Schon eine kleine Prise dieses Salzes auf zerbröseltem und in der Pfanne geröstetem Tofu weckt Erinnerungen an klassische Eierspeis. Auf Basis gekochter Nudeln und Kala Namak lässt sich übrigens auch ganz einfach ein toller Eiaufstrich zaubern.

## Milch

Beim Einkaufen bist du sicher schon an der Theke für pflanzliche Milchalternativen vorbeigekommen. Die Auswahl an verschiedenen Pflanzendrinks ist riesig und wächst immer weiter. Es gibt sie aus Hülsenfrüchten, Getreide oder Nüssen. Am besten, du kostest dich einmal durch, denn jeder schmeckt ein bisschen anders.

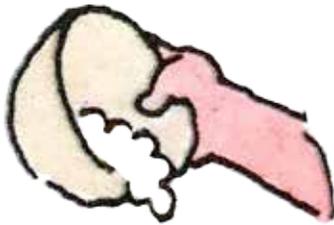


Ein Tipp: Wenn du den Pflanzendrink zum Backen verwenden möchtest, nimm lieber ein Produkt aus Soja oder Hafer Barista. Die eher dünnen Sorten wie Mandel oder Reis eignen sich im Kuchen nicht so gut zur Bindung.

## Joghurt, Schlagobers, Crème fraîche, Topfen

All diese Produkte gibt es bereits in größeren Supermarktketten. Auch in Bioqualität ist die Auswahl groß, schaue dich dafür im Reformladen um.

Tipp: Veganen Topfen kann man übrigens leicht selbst zubereiten. Du legst dafür zwei Blätter Küchenrolle oder ein Küchentuch in ein Sieb und hängst das Sieb anschließend über eine passende Schüssel. Auf das Küchentuch leerst du einen großen Becher eines pflanzlichen Joghurtprodukts. Die Schüssel kommt nun zum Abtropfen über Nacht in den Kühlschrank. Je länger du ihm Zeit gibst, die Flüssigkeit zu verlieren, desto fester wird der vegane Topfen später sein.



## Käse

Auch pflanzliche Alternativen zum Käse werden immer leichter erhältlich. Mittlerweile bekommst du diese Produkte schon in jedem Supermarkt. Hier zwei Möglichkeiten, Käseersatz selbst herzustellen:

### Cashewrella

Ein Mozzarella-Ersatz gelingt sehr einfach, indem man 100 Gramm Cashewkerne und 2 Esslöffel gemahlene Flohsamenschalen für einige Stunden in Wasser einweicht. Die weichen Kerne mixt du gemeinsam mit den Floh-

samenschalen, etwas Zitronensaft und Salz und Pfeffer gut durch, bis die Masse schön glatt ist. Danach füllst du sie in eine kleine Schüssel und lässt sie im Kühlschrank ordentlich durchziehen. Wenn die Masse fest ist, kannst du sie aus der Schüssel stürzen und deinen selbstgemachten Mozzarellaersatz nach Belieben würzen und genießen.

### Streichkäse

Wie schon weiter oben beschrieben, verändert Sojajoghurt seine Konsistenz, wenn man es über Nacht auf einer Küchenrolle in einem Sieb abtropfen lässt. Diese Masse kann man sowohl als Topfenersatz verwenden, als auch für pikante Rezepte. Wenn du die abgetropfte Masse mit Kräutersalz, etwas Pfeffer und Schnittlauch (oder anderen Kräutern) würzt, entsteht daraus ein Streichkäse. Achte am besten darauf, dass du für dieses Rezept ein Joghurtprodukt ohne Zuckerzusatz wählst.



(Ein Beitrag von Cosma Stöger)



## Impressum

ISBN: 978-3-903077-14-0

© 2022 Grüne Bildungswerkstatt Wien (GBW Wien)

2. Auflage 2023

Erschienen im Spittelberg Verlag | A-1070 Wien,  
Spittelberggasse 20 | [www.spittelberg-verlag.at](http://www.spittelberg-verlag.at)

Alle Rechte vorbehalten

Konzept & Redaktion: Ingrid Greisenegger

Rezepte: Andrea Fičala

Illustrationen: Klaus Pitter

Fotos: City Farm Augarten (CFA): Vorsatz, Inhaltsverzeichnis, S. 8–9, 11, 21, 29, 30, 32, 33, 38–41,  
54 | CFA/Gerhard Deutsch: S. 4–5, 7 | CFA/Jeff Mangione: S. 49, 51 | CFA/Wolfgang Palme: S. 20 |  
Andrea Fičala: S. 3, 10, 25, 34, 43, 35, 59 | Sandra Tauscher: Nachsatz, S. 3, 12, 14–16, 21, 26–28,  
30, 31, 33, 36, 46–48, 50, 52, 53, 55–57

Layout: Brigitte Lang, Grafix & Design

Herstellungsort: Wien | Gedruckt in der EU



**Kochrezepte für alle Jahreszeiten und  
Tipps für Junior-Gemüse Gärtner:innen.  
Probiere es mit poppenden Maiskörnern,  
essbaren Blüten oder bunten Wraps.  
Treibe es auch im Winter bunt und ernte  
Radieschen direkt aus dem Schnee. Wie  
das geht und warum das gut für alle ist,  
kannst du in diesem Buch erfahren.**

**Für Kinder bis 12 Jahre und ihre Erwach-  
senen. Einfach. Lustig. Appetitlich!**

