



### Wissenswertes & Varianten

#### So viele Varianten

Belegte Brote bieten eine große Vielfalt jenseits von Wurst- und Käsestullen – seid ruhig kreativ und probiert mal was anderes aus. Belegte Brote, Stulle, Schnitte, Butterbrot oder Bemme: Wie nennen deine Koch-Kinder belegte Brote? So vielfältig wie ihre Bezeichnungen sind ihre Einsatzgebiete: Wurst- und Käsebrote sind zwar mit die bekanntesten Vertreter, schöpfen aber die kreative Vielfalt bei weitem noch nicht aus. Richtig spannend wird es in Kombination mit frischem oder eingelegtem Obst oder Gemüse, Frischkäse, Quark, Kräutern und Gewürzen. So kombiniert, haben belegte Brote auch das Zeug zu einer Hauptmahlzeit.

#### Fruchtbutter!

Die Grillsaison ist für viele ohne klassische Kräuterbutter undenkbar. Wie wär's mal mit einer fruchtigen Variante? Probiert abgeriebene Zitronen- und Orangenschale oder Holunderblüten in der selbstgemachten Butter.

- **Anleitung Zitrus-Butter:** Wascht für die Zitrus-Butter die Früchte mit heißem Wasser, trocknet sie und reibt die Schale auf einer feinen Küchenreibe sehr dünn ab. Verwendet möglichst wenig weiße Schale, diese kann bitter sein.

Wer mag, kann die frisch geschüttelte Butter zusätzlich mit Gewürzen wie z.B. Zimt abschmecken. Ermutige die Kinder dazu, verschiedene Varianten zu testen. Besonders gut eignen sich dafür kleine Schraubgläser mit 50-100 ml Fassungsvermögen.

#### Butter und Nachhaltigkeit

Thematisiere mit den Kindern, dass Butter ein Naturprodukt ist und deshalb nicht immer das angestrebte Ergebnis garantiert ist.

Auch eine Brücke zur Nachhaltigkeit lässt sich schlagen. Wie kann es sein, dass so viel Butter im Handel ist, wenn aus einem Becher Sahne nur ein kleiner Klumpen Butter entsteht? Tatsächlich sind etwa 22 Liter Milch nötig, um 1 kg Butter herzustellen. Eine Kuh produziert im Jahr 8000 Liter Milch, würde diese ausschließlich für die Butterproduktion verwendet werden, könnten daraus 363 kg Butter im Jahr entstehen.

#### Rote Bete-Hände

Rote Bete färbt beim Verarbeiten auch die Hände wunderschön rot. Keine Sorge, nach einigem Waschen geht es ganz von selbst wieder ab. Damit es nicht auch die Kleidung der Kinder färbt, ist Schutzkleidung



### Wissenswertes & Varianten

wie Schürze, Küchen-Shirt etc. natürlich umso wichtiger. Alternativ gibt es andere Bete-Sorten wie gelbe, weiße oder Ringelbete, die nicht so sehr färben und auch etwas anders schmecken. Probiert es aus!

#### Pflanzliche Alternative

Habt ihr keine Sahne zum Schütteln oder Butter da, könnt ihr als Alternative auch fertige pflanzliche Margarine oder Tomatenmark verwenden. Auch ein pflanzlicher Frischkäse eignet sich als Gemüseuntergrund. Mit Kräutern verfeinern, könnt ihr natürlich trotzdem.

#### Vollkornbrot

Vollkornbrot enthält Mehl aus dem ganzen Korn und ist nährstoffreicher als Weißmehlprodukte. Es liefert mehr Ballaststoffe, Eisen, Magnesium und B-Vitamine, weil Keimling, Schale und Randschichten erhalten bleiben. Nur die äußere Fruchtschale wird entfernt.

- **Vollkorn:** Die Bezeichnung „Vollkorn“ darf nur verwendet werden, wenn der Anteil an Vollkornerzeugnissen mindestens 90 Prozent des Getreideanteils ausmacht. Dunkle Farbe oder ganze Körner sind kein Hinweis auf Vollkornbrot. Vollkornmehle und -brote sind nicht unbedingt dunkel, z.B. ist Vollkornbrot aus Weizen heller als aus Roggen. Einige Hersteller färben Brote mit Zutaten wie Zuckerkulör oder Malzsirup, was Geschmack und Farbe beeinflusst, jedoch keinen Rückschluss auf den Vollkornanteil zulässt. Auch „Körnerbrot“ sagt nur aus, dass ganze Körner enthalten sind, aber nicht, wie viele.