

vorbereitest.

„PROBIEREN GEHT ÜBER STUDIERN“

Dieses alte Sprichwort stimmt genau! Du kannst in der Schule noch so viel über Lebensmittel und Kochen erfahren und deine Hefteinträge lernen: Erst wenn du selbst Essen zubereitest, verschiedene Gemüse- und Obstsorten, Kräuter und all die anderen Lebensmittel selbst ausprobierst, weißt du, was dir schmeckt und was nicht.

ABWANDELN MACHT SPASS

Trau dich auch, Rezepte nach eigenem Geschmack abzuwandeln, die Zutaten auszutauschen und immer wieder Neues auszuprobieren. Genau das ist es nämlich, was Spaß macht und warum selbst gemachtes Essen viel interessanter schmeckt als jedes Fertiggericht.

Der Geschmack ändert sich übrigens, je älter du wirst. Trau dich also von Zeit zu Zeit wieder an die Lebensmittel heran, die du jetzt nicht magst.

WÜRZEN IST GESCHMACKSSACHE

Probieren ist auch beim Abschmecken von Rezepten wichtig. In den Rezepten steht bei Salz und Pfeffer als Mengenangabe oft 1 bis 2 Prisen. Eine Prise ist die Menge, die etwa zwischen Daumen und Zeigefinger passt, also sehr wenig. So kannst du erst mal sicher sein, dass du das Essen nicht versalzt oder überwürzt. Und dann musst du selbst probieren. Denn: **Würzen ist reine Geschmackssache.** Verwende Salz und Pfeffer, aber auch andere Gewürze und Kräuter, erst mal

vorsichtig und probiere
zwischen durch. Nachwürzen kannst
du immer noch. Mit der Zeit lernst du
deine Lieblingsgewürze kennen und
bekommst ein Gefühl dafür, wie viel
du davon verwenden magst.

GESUND ESSEN – MUSS DAS SEIN?

Zum Wachsen, Toben, Spielen und
Lernen braucht dein Körper jede
Menge Energie und Nährstoffe aus
Lebensmitteln. Wenn du möglichst
bunt und abwechslungsreich isst –
mit vielen frischen Zutaten –,

bekommt dein Körper automatisch alles, was er braucht: Reichlich Obst, Gemüse und Vollkornprodukte, dazu Milchprodukte, Pflanzenöle und ab und zu mal ein Ei oder ein Stück Fleisch oder Fisch ergeben eine gesunde Mischung. Die liefert neben Energie auch jede Menge Vitamine, Mineralstoffe und andere wichtige Inhaltsstoffe.

AM LIEBSTEN SÜSS UND FETTIG?

Knauern solltest du mit Zucker: Er liefert nur „leere“ Energie, das heißt,