

Obstnavigator von: _____



OBST KÖNNT IHR NICHT NUR FÜR KUCHEN UND NACHSPEISEN VERWENDEN.
ES GIBT GANZ TOLLE IDEEN UND REZEPTE, ES IN SALATEN ODER SOGAR IN
HAUPTSPEISEN EINZUSETZEN. OBST KANN FÜR DIE NÖTIGE SÜSSE IN DEN
GERICHTEN SORGEN UND SO OFTMALS SOGAR DEN ZUCKER ERSETZEN.



Mag ich sehr gerne



Probiere ich noch



Mag ich noch nicht

- ☐ Ananas
- ☐ Apfel
- ☐ Aprikose
- ☐ Banane
- ☐ Birne
- ☐ Brombeere
- ☐ Clementine
- ☐ Dattel
- ☐ Grapefruit
- ☐ Heidelbeere
- ☐ Himbeere
- ☐ Honigmelone
- ☐ Johannisbeere
- ☐ Kirsche
- ☐ Kiwi

- ☐ Mandarine
- ☐ Mango
- ☐ Mirabelle
- ☐ Nektarine
- ☐ Orange
- ☐ Papaya
- ☐ Pfirsich
- ☐ Pflaume
- ☐ Preiselbeere
- ☐ Weintraube
- ☐ Wassermelone
- ☐ Zitrone

☐ _____

☐ _____

☐ _____



Gemüse Navigator von: _____



ES GIBT SO VIELE TOLLE GEMÜSESORTEN: SIE HABEN VERSCHIEDENE FARBEN UND GESCHMÄCKER UND KÖNNEN AUF GANZ VERSCHIEDENE WEISE ZUBEREITET WERDEN. FALLEN EUCH NOCH WEITERE SORTEN EIN, DIE IHR ERGÄNZEN MÖCHTET? DANN SCHREIBT SIE GERNE NOCH DAZU. 😊



Mag ich sehr gerne



Probiere ich noch



Mag ich noch nicht

- ☐ Aubergine
- ☐ Blumenkohl
- ☐ Bohnen
- ☐ Brokkoli
- ☐ Chicorée
- ☐ Chinakohl
- ☐ Erbsen
- ☐ Fenchel
- ☐ Grünkohl
- ☐ Gurke
- ☐ Karotte (Möhre)
- ☐ Kohlrabi
- ☐ Kürbis
- ☐ Lauch (Porree)
- ☐ Mais

- ☐ Paprika
- ☐ Pastinake
- ☐ Rosenkohl
- ☐ Rote Bete
- ☐ Rotkohl
- ☐ Sellerie
- ☐ Spinat
- ☐ Spitzkohl
- ☐ Tomaten
- ☐ Weißkohl
- ☐ Zucchini
- ☐ Zwiebeln
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Beilagen Navigator von: _____



WOW, SO VIELE BEILAGEN, UND WIE DAS MIT DEN MEISTEN ZUTATEN SO IST, HABEN SIE AUCH UNTERSCHIEDLICHE NÄHRSTOFFE. VIELLEICHT HABT IHR LUST, EUCH DIE NÄHRSTOFFE DER EINZELNEN BEILAGEN MAL ANZUSCHAUEN UND REINZUSPÜREN, WAS EUER KÖRPER GERADE GUT GEBRAUCHEN KANN.



Mag ich sehr gerne



Probiere ich noch



Mag ich noch nicht

- ☐ Amaranth
- ☐ Bratkartoffeln
- ☐ Brot
- ☐ Buchweizen
- ☐ Bulgur
- ☐ Couscous
- ☐ Gnocchi
- ☐ Hirse
- ☐ Kartoffeln gekocht
- ☐ Kartoffelbrei
- ☐ Kartoffelklöße
- ☐ Kichererbsen
- ☐ Kidneybohnen
- ☐ Knödel
- ☐ Kroketten

- ☐ Linsen
- ☐ Maiskolben
- ☐ Nudeln
- ☐ Polenta
- ☐ Pommes frites
- ☐ Quinoa
- ☐ Reis
- ☐ Rösti
- ☐ Semmelknödel
- ☐ Spätzle
- ☐ Süßkartoffeln

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Kräuter Navigator von: _____



KRÄUTER SIND SEIT JAHRHUNDERTEN FÜR IHRE TOLLEN EIGENSCHAFTEN BEKANNT.
KENNT IHR DEN SATZ SCHON: "GEGEN JEDES MITTEL IST EIN KRAUT GEWACHSEN"?
ES LOHNT SICH, HIER MAL GENAUER ZU FORSCHEN UND DIE LISTE DURCH EIN PAAR
TOLLE WILDKRÄUTER ZU ERGÄNZEN.



Mag ich sehr gerne



Probiere ich noch



Mag ich noch nicht

- ☐ Basilikum
- ☐ Bohnenkraut
- ☐ Dill
- ☐ Estragon
- ☐ Kerbel
- ☐ Koriander
- ☐ Kresse
- ☐ Liebstöckel
- ☐ Majoran
- ☐ Minze
- ☐ Oregano
- ☐ Petersilie
- ☐ Rosmarin
- ☐ Salbei
- ☐ Sauerampfer

- ☐ Schnittlauch
- ☐ Thymian
- ☐ Zitronenmelisse
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Gewürz Navigator von: _____



ES GIBT UNGLAUBLICH VIELE GEWÜRZE UND GEWÜRZKOMBINATIONEN, SO VIELE, DASS SIE GANZE MÄRKTE FÜLLEN. VIELLEICHT HABT IHR LUST, GEMEINSAM EURE GANZ EIGENEN FAMILIEN-GEWÜRZMISCHUNGEN ZU KREIEREN UND IHNEN NAMEN ZU GEBEN? HIER IST AUCH PLATZ FÜR EURE EIGENEN KREATIONEN.



Mag ich sehr gerne



Probieren ich noch



Mag ich noch nicht

- ☐ Anis
- ☐ Chili
- ☐ Curry
- ☐ Fenchelsamen
- ☐ Ingwer
- ☐ Kardamom
- ☐ Kurkuma
- ☐ Kümmel
- ☐ Lorbeerblätter
- ☐ Muskatnuss
- ☐ Nelken
- ☐ Paprika
- ☐ Pfeffer
- ☐ Piment
- ☐ Salz

- ☐ Senfkörner/ Senf
- ☐ Vanille
- ☐ Zimt
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____





Familien Gewürzmischungen



HABT IHR SCHON LUST AUF EURE EIGENEN GEWÜRZMISCHUNGEN BEKOMMEN?
LASST EURER KREATIVITÄT FREIEN LAUF, UND WENN EINE SUPERLECKERE
MISCHUNG ENTSTANDEN IST, KÖNNT IHR SIE IN EUREM REZEPTBUCH
FESTHALTEN UND IHR DEN TOLLSTEN FAMILIEN-GEWÜRZMISCHUNGS-NAMEN
GEBEN, DEN DIE WELT JE GESEHEN HAT.

NR. 1: _____

☐

NR. 2: _____

☐

NR. 3: _____

☐

NR. 4: _____

☐



Zutaten Alternativen

MANCHMAL WOLLT IHR VIELLEICHT ETWAS ABWANDELN – KEIN PROBLEM!
IHR KÖNNT NICHT NUR GEMÜSE DURCH ANDERES GEMÜSE ERSETZEN, SONDERN
AUCH ALTERNATIVEN FINDEN, WENN IHR WENIGER ZUCKER ESSEN WOLLT ODER
MAL AUF MILCH, EIER, WEIZENMEHL ODER FLEISCH VERZICHTEN MÖCHTET.
HIER IST PLATZ FÜR ALTERNATIVEN, DAMIT IHR SIE IMMER PARAT HABT.

ALTERNATIVEN FÜR:

ALTERNATIVEN FÜR:

ALTERNATIVEN FÜR:

ALTERNATIVEN FÜR:





Zutaten Alternativen

IST EUCH SCHON MAL AUFGEFALLEN, DASS EUCH NICHT JEDES ESSEN GLEICH GUT TUT? MANCHMAL MACHT ES EUCH RICHTIG WACH UND STARK – UND MANCHMAL EHER MÜDE ODER SCHLAPP. DESHALB IST ES SPANNEND, BEIM ESSEN AB UND ZU IN DEN EIGENEN KÖRPER HINEINZUSPÜREN. VIELLEICHT HABT IHR JA LUST, EUCH DIE ZUTATEN MAL MIT GANZ NEUEN AUGEN ANZUSCHAUEN!

ALTERNATIVEN FÜR:

ALTERNATIVEN FÜR:

ALTERNATIVEN FÜR:

ALTERNATIVEN FÜR:





Familienregeln rund ums Essen

DIE AUFGABENSAMMLUNG

Habt ihr Lust, all die Aufgaben festzuhalten, die sich rund ums Essen und die Zubereitung tummeln? Hier könnt ihr sie gemeinsam notieren. Das muss auch nicht geordnet sein – denn Ordnung schaffen wir gemeinsam auf der nächsten Seite. Also: Schnappt euch eure Buntstifte, damit die Welt der Aufgaben auch schön farbig wird. Und die Ideen, die ihr habt, damit die Aufgaben auch Freude machen, könnt ihr hier gleich mit aufschreiben. Jede Idee ist willkommen, auch wenn sie sehr verrückt ist. 😊





Familienregeln rund ums Essen

ORDNUNG FÜR EURE AUFGABENSAMMLUNG

Seid ihr bereit, die gesammelten Aufgaben in eine für euch sinnvolle Reihenfolge zu bringen? Hier könnt ihr außerdem schauen, welche Aufgaben ihr gerne übernehmt – und dann eure Familienfarben in den Kästchen nutzen.

Entweder malt ihr sie komplett aus oder – wenn mehrere von euch eine Aufgabe mögen – macht einfach Striche. So bleibt genug Platz für alle.

☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____



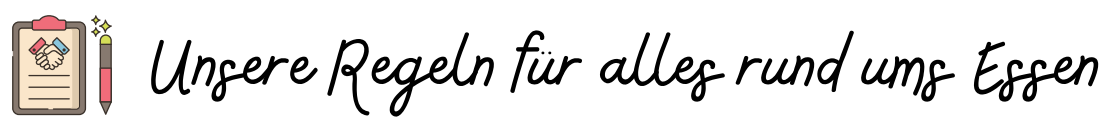
Familienregeln rund ums Essen



IDEEN FÜR FAMILIENREGELN

Hier kann jeder ohne Wertung aufschreiben, was ihm wichtig ist, bevor ihr aus dieser Sammlung die wichtigsten Regeln kreiert, die sich für euch alle gut anfühlen. 😊





 Unsere Regeln für alles rund ums Essen



Wir feiern uns und das Essen



IDEENSAMMLUNG, UM DAS ESSEN UND EUCH ZU FEIERN

Seid ihr bereit für neue Abenteuer? Dann sammelt schon mal ordentlich Ideen
– rund um den gedeckten Tisch, für Plätze, an denen ihr essen könnt, und für
Rituale, die eure gemeinsame Zeit am Tisch besonders machen.

Seid ruhig ein wenig verrückt! Manchmal galoppiert der Kopf gleich los und hat
ganz viele Einwände, warum etwas nicht gehen kann. Aber ihr werdet feststellen:
Viele Ideen lassen sich ein wenig anpassen – oder öffnen die Tür zu noch mehr
Kreativität und tollen Kombinationen. 😊





notizen

A large rectangular area with a light blue border and rounded corners, containing 25 horizontal lines for writing.