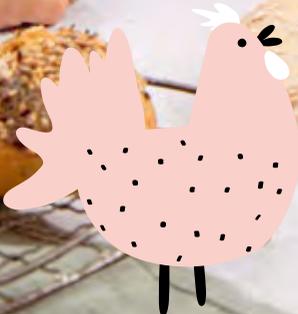


CHRISTINA BAUER

Kinder backen mit CHRISTINA



LEBEN, ENTDECKEN,
KOSTEN, SPIELEN,
SPASS HABEN



30 EINFACHE REZEPTE,
die ganz sicher gelingen, und
viele spannende Geschichten
rund um den Bauernhof!



CHRISTINA BAUER

Kinder backen mit CHRISTINA

30 EINFACHE REZEPTE,
die ganz sicher gelingen, und
viele spannende Geschichten
rund um den Bauernhof!



LEBEN, ENTDECKEN,
KOSTEN, SPIELEN,
SPASS HABEN



mit Fotografien von
Nadja Hudovernik und Katharina Mühlbacher



LEBEN, ENTDECKEN,
BACKEN, KOSTEN, SPIELEN,
SPASS HABEN

HEREINSPAZIERT! WILLKOMMEN AM BRAMLHOF! UND NATÜRLICH IN UNSERER BACKSTUBE! **5**

WAS STECKT IN PAUSENBROT UND RUCKZUCK-KUCHEN: ALLES ÜBER UNSERE ZUTATEN **6**

Komm mit aufs Feld: Getreide	- 6
So fein pudrig: Mehl	- 7
Zaubernde Mini-Pilze: Hefe	- 8
Superfood für Hefebakterien: Backmalz	- 8
Weißer Powerdrink: Milch	- 10
Rahmige Sache: Butter	- 10
Cremige Löffelkost: Joghurt	- 14
Luftig und fluffig:	
Sahne & Sauerrahm (saure Sahne)	- 15
Gut gepresst: Öle	- 15
Ei, Ei, EI!	- 17
So frisch und fruchtig: Obst und Gemüse	- 18
Kernige Sache: Mohn & Nüsse	- 18
Kostbar wie Gold: Salz	- 20
Schmeckt ganz anders: Brotgewürze	- 23
Rübe, Schnitzel, Sirup: Zucker	- 23

MEINE 8 TIPPS FÜRS BACKEN MIT KINDERN **24**

BACKEN MIT KINDERN: MEINE REZEPTE **26**

Saftige Karottenbrötchen	- 31
Brötchen mit Guckloch: Kernige Bagels	- 33
Hallo Igelbande: Laugenbrötchen mit Stacheln	- 35
Hübsches Eierversteck:	
Osternestchen aus Hefeteig	- 37
Langohren zum Anbeißen:	
Knuffige Osterhäschen	- 39
Alles mitfeiern!	
Ein kunterbunter Geburtstagszug	- 41
Ruckzuck-Kuchen im Glas	- 45
Frühstücksbrot für einen guten Start in den Tag	- 49
Turboschnecken-Biskuitroulade: schnell gemacht, noch schneller vernascht!	- 51
Bunte Pizzaspieße	- 53

Fluffig wie Wölkchen: Frische Waffeln	- 55
Freundschafts-Cookies:	
Gemeinsam backen, naschen und teilen!	- 57
Sommereis mit Joghurt	- 59
Köstlich duftende Erdbeermarmelade	- 63
Volles Korn voraus! Perfekte Pausenbrötchen	- 67
Schokohunger? Schokomuffins!	- 71
Lieblings-Apfeltaschen	- 73
Schokoladige Igelkekse	- 77
Freche Müsliriegel:	
Kleine Kraftpakete für zwischendurch	- 79
Knusper, knusper Müsli!	
Keine Hexerei, versprochen.	- 81
Selbst gemachtes Joghurt	- 85
Plopp, plopp, Popcorn	- 89
Zauberhafte Schneckenbrötchen	- 93
Wurstchen im Schlafsack	- 95
Flaumige Briocheknöpfe	- 97
Keine Chance dem Krampus!	
Vier Nikolos für alle Fälle	- 99
Lustige Rentiermuffins	- 101
Magdalenas Mini-Donuts	- 103
Sterntaler: Kekse am Stiel	- 107
Gute-Laune-Cakepops	- 111

KOMM MIT AUF UNSEREN BAUERNHOF! **112**

Ein typischer Tag am Bauernhof	- 115
Ein typisches Jahr am Bauernhof	- 121
Woher kommt eigentlich die Milch? - Oder: Wie man auf so einem Bauernhof mit Milchkühen lebt	- 129
Woher kommen eigentlich die Eier? - Oder: Wie man auf so einem Bauernhof mit Hühnern lebt	- 141
Woher kommt eigentlich die Wolle? - Oder: Wie man auf so einem Bauernhof mit Schafen lebt	- 145
Was wir selbst säen und ernten: Bauerngarten	- 153
Getreideanbau - ist des Bauers Lust	- 163
Urlaub am Bauernhof	- 169

HEREINSPAZIERT!
WILLKOMMEN AM BRAMLHOF!
Und natürlich in unserer Backstube!



Dieses Buch ist ein Herzensprojekt von mir. Ich habe beim Kochen und Backen schon immer sehr viel Wert auf regionale, saisonale und natürliche Zutaten gelegt. Und seit ich mit meinem Mann Johannes vor über 10 Jahren den Bauernhof meiner Schwiegereltern – den Bramlhof – übernommen habe, hat sich das weiter verstärkt. Durch mein Leben als Bäuerin ist mir noch eindrücklicher bewusst geworden, wie viel Arbeit in einzelnen Produkten und Zutaten steckt, die wir täglich verwenden, wie lange der Weg von der Milch zur Butter ist, oder vom Getreidekorn zum Mehl.

Durch die Selbstverständlichkeit, mit der wir heute fast alle Lebensmittel rund um die Uhr zur Verfügung haben, machen wir uns oft nur mehr wenig Gedanken über ihre Entstehung und Herkunft. Es ist für mich irrsinnig schön zu sehen, dass das Interesse daran aber bei vielen Menschen wieder steigt. Wer mit den eigenen Händen knuspriges Brot zubereitet, der möchte auch genauer über die Zutaten Bescheid wissen, die er verwendet. Wie wurden sie produziert und woher kommen sie?

ALLES RUND UM DEN BAUERNHOF – KOMMT MIT AUF ENTDECKUNGSTOUR

Für diese Geschichten und Infos lassen sich Kinder besonders begeistern. Wenn wir Gäste haben, die Urlaub am Bauernhof machen, sind es vor allem die

Kleinen, die alles neugierig aufsaugen, was um sie herum geschieht. Sie fragen, woher die Eier kommen, warum eine Kuh Milch gibt, wie man Joghurt macht. Sie lieben es, zu backen, zu ernten, auf die Alm zu gehen. Und all das gehört zusammen. Diese Freude, die Zutaten kennenzulernen, selber etwas zu backen, mit den Tieren zu arbeiten, erlebe ich auch bei meinen zwei Kindern, Magdalena und Thomas, tagtäglich.

Lebensmitteln und den Menschen, die sie herstellen, Wertschätzung entgegenzubringen – das funktioniert, wenn man weiß, was in den Produkten steckt. Ich möchte euch und eure Kinder daher zu einer Entdeckungstour auf den Bramlhof einladen. Wir starten mit den Zutaten, die man zum Backen braucht. Und dann geht's weiter zu den Rezepten. Danach lernt ihr unseren Bauernhof ganz genau kennen: Welche Arbeiten fallen dort an, wie wird aus Gras Heu, was machen die Kühe eigentlich den ganzen Tag, warum gackern Hühner beim Eierlegen so laut und wie wird aus Getreide Mehl?

LOS GEHT'S! REZEPTE FÜR JEDE JAHRESZEIT

Damit die Kinder die Zutaten, über die sie zuerst alles in Erfahrung gebracht haben, auch wirklich fühlen und spüren, gibt es 30 Rezepte zum Nachbacken und Experimentieren. Die Rezepte sind nach Jahreszeiten geordnet, wobei natürlich ein Laugenigel nicht nur im Frühling, sondern

auch im Winter schmeckt. Trotzdem ist es mir einfach wichtig, im Jahreskreislauf zu leben und besonders mit den Kindern Feste und Bräuche aufrechtzuerhalten. Deshalb gibt's zu Ostern selbst gebackene Osternestchen und zu Weihnachten Sternkekse. In die Jausenbox kommen Karotten- und Vollkornbrötchen und zum Frühstück gibt's selbst gemachte Erdbeermarmelade.

ALLE MACHEN MIT: JETZT WIRD GERÜHRT UND GEKNETET

Die Rezepte sind so aufgebaut, dass sie größere Kinder (fast) alleine machen können. Natürlich muss man ein bisschen helfen, aber rühren, kneten, ausstechen, mit Körnchen bestreuen – das geht immer. Und auch kleinere Kinder haben in der Küche selbstverständlich etwas zu tun und können fleißig mithelfen. Das Wichtigste dabei? Spaß soll es machen, einfach soll es sein und vor allem gut schmecken! Darauf habe ich bei der Auswahl der Rezepte großen Wert gelegt. Ich hoffe, euch gefallen die Rezeptideen und Geschichten im Buch, und wünsche euch ganz viel Freude beim Selbermachen, Selberbacken, Selberrausfinden!

Eure Christina



ZAUBERENDE MINI- PILZE: HEFE

Es ist fast wie Zauberei: Der Teig in der Schüssel ist zuerst eine kleine Kugel. Man breitet ein Tuch darüber und lässt ihn eine Zeitlang im Warmen stehen. Und plötzlich ist die ganze Schüssel voll mit leckerem Brot-, Kuchen- oder Pizzateig. Die magischen Helferlein, die den Teig so schnell zum Wachsen bringen, heißen Hefen. Klitzekleine Pilze, die man ohne Mikroskop nicht sieht. Sonst könnten sich die Millionen Mini-Lebewesen auch gar nicht in einem einzigen Würfel Hefe verstecken, oder?

Die Minimini-Pilze sind zwar sehr klein, aber ziemlich gefräßig, wenn sie ihr Lieblingsessen bekommen. Sie fressen nämlich für

ihr Leben gern und in Windeseile Zucker und Stärke, Bestandteile von unserem Mehl. Dabei setzen sie Kohlendioxid frei. Ein Gas, das den Teig ein bisschen wie einen Luftballon aufbläst und ihn schön fluffig und locker werden lässt. Also doch keine Zauberei, aber schon ziemlich faszinierend.

Von diesem Wundermittel wussten übrigens schon die alten Ägypter, die zum Brotbacken ebenfalls Hefe verwendet haben.

SUPERFOOD FÜR HEFEBAKTERIEN: BACKMALZ

Die Hefebakterien haben wirklich einen großen Appetit. Und sie lieben Backmalz. Das ist für sie quasi ein besonderer Lecker-



Schnupper dich durch alle Zutaten!



Wo verstecken sich die winzigen Hefepilze?

bissen. Backmalz wird aus Getreide hergestellt, also entweder aus Gerste, Weizen oder Roggen. Und zwar kommt das Getreide an einen feuchten und warmen Ort, damit es auskeimt. Das ist ähnlich wie bei Kressesamen, die man auf die Fensterbank stellt und immer mit ein bisschen Wasser versorgt. Sobald das Getreide ausgekeimt hat, wird es getrocknet, geröstet und gemahlen. Und bekommt so einen wunderbaren Geschmack, der sich vor allem in Kleingebäck, also Brötchen und Co., super entfaltet. Außerdem wird der Teig durch das Backmalz ganz besonders locker, weil eben die Hefebakterien das Backmalz als eine Art Belohnung sehen und so noch mehr Zucker in Kohlendioxid umwandeln. Und das Brot bekommt eine sehr knusprige, aber dennoch ganz dünne Kruste.



Experimentier-Tipp:

Kohlendioxid kannst du, wie auch die Hefepilze, mit freiem Auge nicht sehen. Trotzdem ist es da und lässt nicht nur Teige aufgehen. Stülpe über eine Flasche Mineralwasser einen Luftballon, warte ein bisschen und schau später nach, was mit deinem Ballon passiert.

CREMIGE LÖFFEL- KOST: JOGHURT

Joghurt ist eigentlich Milch. Nur nicht ganz so flüssig und länger haltbar. Aber wieso ist dann Milch Milch und Joghurt Joghurt? Für diese wunderbare Verwandlung sind Milchsäurebakterien verantwortlich. Die kleinen Schleckermäulchen lieben nämlich den in der Milch enthaltenen Milchzucker. Während sie also Milchzucker essen, entsteht im Gegenzug Milchsäure, die wiederum das Joghurt lange haltbar macht. Und auch ein bisschen sauer. Deshalb schmeckt Naturjoghurt säuerlich. Diesen Prozess nennt man Fermentation. Die Entdeckung der Fermentation durch den Menschen liegt schon viele Jahrtausende zurück und so ist Joghurt eines der ältesten Lebensmittel der Welt.

Joghurt lässt sich vielfältig nutzen: pur gelöffelt oder mit frischem Obst, Fruchtmus, Marmelade oder Honig verfeinert ist es eine wunderbare Nachspeise. Cremes mit Joghurt schmecken sehr erfrischend. Und zum Frühstück ist es eine tolle Alternative zur Milch im Müsli.

Jedenfalls ist Joghurt sehr gesund. Es enthält viel Kalzium, das gut für unsere Knochen und Zähne ist. Außerdem leisten Milchsäurebakterien nicht nur bei der Umwandlung von Milch in Joghurt großartige Arbeit. Auch in unserem Darm, wo sehr viele Bakterien wohnen, sind Milchsäurebakterien willkommene Gäste. Wie du Joghurt selber machen kannst, erfährst du auf Seite 85.



Augen zu und genießen!

LUFTIG UND FLUFFIG: SAHNE & SAUERRAHM (SAURE SAHNE)

Wir haben von der Sahne gerade schon einmal gehört, nämlich bei der Butterherstellung. Sahne ist das Ausgangsprodukt für Butter und Käse. Und auch für sie braucht es zunächst einmal Milch. Wenn man frisch gemolkene Milch einfach so stehen lässt, trennt sie sich in zwei Teile: obenauf schwimmt die fetthaltige Sahne, unter dieser Schicht macht es sich Magermilch (die schwerer ist) gemütlich. Schöpft man diesen fetthaltigen Teil ab, hat man sozusagen (süße) Sahne zur Hand. In der Molkerei werden die zwei Teile ganz professionell mithilfe einer Maschine, der Zentrifuge, getrennt.

Sahne ist in vielen Torten enthalten oder kommt als weißer, schöner Klecks auf den Kuchenteller. Bei Sauerrahm oder saurer Sahne kommen wieder unsere Freunde, die Milchsäurebakterien, ins Spiel. Mit ihrer Hilfe verwandelt sich süße Sahne in saure Sahne. Sauerrahm, wie die saure Sahne auch genannt wird, schmeckt köstlich in Cremes für Torten oder zum Beispiel auch in Dressings für Salate.

GUT GEPRESST: ÖLE

Kannst du dir einen Salat ohne Öl vorstellen? Oder eine Tomatensoße? Oder einen saftigen Muffin? Eben! Öle werden zum Kochen und Backen einfach gebraucht. Bereits in der Steinzeit haben

Ich schmeck etwas, das du nicht schmeckst: Blindverkostung



Jedes Öl schmeckt anders! Mach doch einmal eine Blindverkostung mit deinen Freunden – und finde mit ihnen gemeinsam heraus, wie viele unterschiedliche Öle ihr richtig erraten könnt. Ihr braucht dafür:

- > 1 Augenbinde (z.B. einen Schal)
- > ein paar Gläser und Löffel
- > unterschiedliche Öle
- > Zettel zum Beschriften der Gläser
- > Klebeband

Zunächst schreibt ihr die Namen aller vorhandenen Öle auf einen Zettel. Schneidet dann kleine Schildchen aus und klebt sie unten auf die Gläser. Füllt nun das jeweilige Öl in die Gläser. Dann heißt es Gläser „mischen“ und Testperson Nr. 1 darf sich die Augen verbinden. Mit einem Löffel ein bisschen Öl herausfischen und kosten lassen. Nach jeder Probe den Löffel abspülen, damit auch wirklich immer nur ein Geschmack drauf ist. Wer am meisten Öle richtig errät, ist der Öl-Champion. Viel Spaß!



Brötchen mit Guckloch: Kernige Bagels

ZUTATEN

für 10 Bagels

200 g lauwarmer Milch
100 g lauwarmes Wasser
500 g Weizenmehl 700 (D: 550)
10 g Salz
10 g frische Hefe
30 g zimmerwarme Butter

Körner und Saaten zum Bestreuen

Backpapier für das Backblech
Bagelausstecher oder 1 Glas mit
5 cm Durchmesser und 1 runden
Ausstecher mit 2 cm Durchmesser



210 °C Heißluft



ca. 20 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Gib die Milch und das Wasser in eine Rührschüssel.
2. Dann kannst du das Mehl, das Salz, die Hefe und die zimmerwarme Butter dazugeben und alles mit einem Mixer mit Knethaken oder mit der Küchenmaschine mindestens 5–10 Minuten lang kneten. Der Teig soll schön glatt sein und sich von der Schüsselwand lösen.
3. Nun hat der Teig eine Pause verdient. Lasse ihn ca. 20 Minuten mit einem Geschirrtuch zugedeckt in der Schüssel rasten.
4. Rolle den Teig mit dem Nudelholz aus, bis er 1 cm dick ist.
5. Stich nun die Bagels entweder mit einem Ausstecher mit Loch in der Mitte aus oder nimm ein Glas und einen kleinen runden Ausstecher.
6. Heize den Backofen auf 210 °C Heißluft vor und belege ein Backblech mit Backpapier.
7. Gib deine Körner und Saaten separat in tiefe Teller oder mache eine bunte Mischung.
8. Besprühe oder bepinsle jeden Bagel mit Wasser und tauche die Kringel mit der Oberseite in die Körner oder Saaten.
9. Lege die Bagels auf das Backblech. Lasse immer mindestens 3 cm Abstand zwischen ihnen, denn sie gehen im Ofen auf.
10. Backe sie für ca. 20 Minuten mit viel Dampf (schau auf Seite 93).



Ruckzuck-Kuchen im Glas

ZUTATEN

**für 10 hitzebeständige Gläser
zu je 200 ml**

2 Eier
70 g Zucker
80 g Öl
70 g gemahlene Mandeln
100 g Naturjoghurt (ein Rezept dazu
findest du auf Seite 85)
150 g Weizenmehl 700 (D: 550)
4 g Backpulver

Zum Verzieren

100 g Schokolade
bunte Schokolinsen

Butter zum Einfetten der Gläser



170 °C Heißluft



ca. 25 Minuten

Tipp: Ich verwende als Formen
gerne Einkochgläser. Diese sind
hitzebeständig und meistens hat
man genügend davon zuhause. Du
kannst den Kuchen aber auch in
Tassen backen.

ZUBEREITUNG

1. Zuerst bereitest du die Gläser vor. Du musst sie innen mit Butter gut einfetten. Heize außerdem den Backofen auf 170 °C Heißluft vor.
2. Nimm dann eine Rührschüssel und schlage die beiden Eier hinein. Gib den Zucker dazu und rühre mit dem Mixer so lange, bis die Masse hell und schaumig ist.
3. Lasse das Öl langsam in die Eiermasse einfließen und rühre dabei immer weiter.
4. Nun kommen noch die gemahlene Mandeln, das Joghurt, das Mehl und das Backpulver dazu. Rühre diese trockenen Zutaten nur mehr kurz unter. Es sollten keine trockenen Mehlklümpchen mehr zu sehen sein.
5. Fülle den Teig in die Gläser. Mache sie dabei aber nicht ganz voll, sondern lasse einen Finger breit zum Glasrand frei. Der Teig geht beim Backen nämlich noch auf.
6. Stelle die Gläser auf ein Backblech und schiebe es für ca. 25 Minuten in den Backofen.
7. Nimm die fertig gebackenen Kuchen aus dem Backofen und lasse sie abkühlen.
8. In der Zwischenzeit kannst du die Schokolade in eine hitzebeständige Schüssel geben und im noch warmen Backofen schmelzen. Er sollte ungefähr 70 °C haben.
9. Streiche die abgekühlten Kuchen mit der Schokoglasur ein und verziere sie mit den bunten Schokolinsen.



Freche Müsliriegel: Kleine Kraftpakete für zwischendurch

ZUTATEN

für 20 Müsliriegel

100 g Haferflocken
50 g Dinkelflocken
30 g Schokoflocken
20 g Mandelstifte
50 g Dinkelmehl
30 g Sesam
30 g Rohrzucker
50 g Honig
2 Eier
30 g zimmerwarme Butter

Glasure

100 g Kochschokolade
20 g Kokosfett
Zuckeraugen

Backpapier für das Backblech



160 °C Heißluft



ca. 20 Minuten

Info: Getreideflocken sind echte Kraftpakete. Hättest du gedacht, dass sie immer Vollkorn sind? Sie entstehen nämlich, indem ganze Getreidekörner (zum Beispiel von Hafer oder Dinkel) plattgedrückt werden.

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 160 °C Heißluft vor und belege ein Backblech mit Backpapier.
2. Für die Müsliriegelmasse gibst du alle Zutaten in eine große Schüssel und rührst mit dem Mixer auf kleiner Stufe, bis sich alles richtig miteinander vermischt hat.
3. Jetzt kannst du die Masse auf das vorbereitete Backblech geben und mit feuchten Händen flachdrücken. Die Riegel sollten ungefähr 1/2–1 cm dick sein.
4. Die Müsliriegel kommen dann für ca. 20 Minuten in den Backofen. Am besten wirfst du ab und zu einen Blick zu ihnen hinein, damit sie nicht zu dunkel werden. Wenn sie fertig gebacken sind, haben sie eine schöne goldbraune Farbe und duften ganz köstlich.
5. Lasse die fertig gebackene Masse zunächst am Blech etwas abkühlen und schneide sie dann in längliche Müsliriegel.
6. Für die Schokoglasur gibst du das Kokosfett und die Schokolade in eine hitzebeständige Schüssel oder in einen Topf und lässt alles im noch warmen Backofen bei ca. 70 °C schmelzen.
7. Tauche die ganz abgekühlten Riegel dann je nach Lust und Laune ganz oder nur halb in die flüssige Schokolade und verziere sie mit Zuckeraugen.

Rosine frisst Magdalena gern aus der Hand!





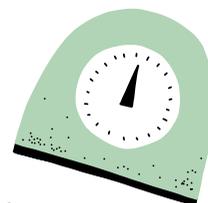
EIN TYPISCHER TAG AM BAUERNHOF

Wer erleben will, was Bäuerinnen und Bauern auf ihrem Hof machen, muss zuerst einmal früh aufstehen, am besten gleich mit den Hühnern oder Kühen. Denn die Tiere wollen gefüttert werden. Wie es dann weitergeht und was es sonst noch alles zu tun gibt bei uns, erfährst du hier.

TAGWACHE: 5 UHR!

Wenn der Hahn kräht oder der Wecker läutet, dann ist es meistens noch ziemlich dunkel draußen. Eigentlich zappenduster. Denn Tagwache bei uns am Bauernhof ist 5 Uhr früh. Verschlafen gilt nicht, denn die Damen im Stall warten auf uns. Also heißt es schnell hinein ins Stalloutfit und hinaus zu den Kühen. Dort werden wir von unseren Ladies freudig begrüßt – ein guter Start in den Morgen. Denn sie wissen, wenn wir kommen, gibt es für sie ein wunderbares Heu-Frühstück, frisches Wasser und ein paar Streicheleinheiten – zumindest für die Kühe, die das wollen. Denn bei den Kühen ist es ein bisschen wie bei uns Menschen. Alle sind anders: Die eine ist stur, die andere ängstlich, manche sind sehr selbstbewusst und wollen immer vor allen anderen das beste Futter, andere wiederum sind ganz schüchtern und bleiben am liebsten ohne viel Kontakt zu Menschen und ihren Kuhgenossen. Für die Kuschelbedürftigen gibt es also ein paar Streicheleinheiten. Aber auch alle anderen

Kühe werden genau angeschaut, ob es ihnen gut geht, sie brav fressen und gesund sind.



Und natürlich – und das ist am Morgen das Wichtigste – werden sie gemolken. Jede Kuh gibt dabei unterschiedlich viel Milch. Das kommt ganz darauf an, wie es ihr geht, um welche Rasse es sich handelt und wie alt sie ist. Danach wird der Stall ausgemistet, geputzt und die Liegebetten der Kühe werden frisch aufgebettet.



Unsere Kühe werden mit einer Melkmaschine gemolken.

*Schwer vorstellbar, dass diese gemütlichen Tiere
einmal richtig wild gewesen sind.*





WOHER KOMMT EIGENTLICH DIE MILCH? –

Oder: Wie man auf so einem Bauernhof mit Milchkühen lebt

Auf unserem Bauernhof leben aktuell ungefähr 35 Fleckvieh-Rinder. Sie haben alle einen Namen und gehören zu unserer Familie einfach dazu. Aber wusstest du, dass Kühe schon vor circa 9.000 Jahren zum Begleiter des Menschen wurden? Und das noch vor Schafen oder Ziegen? Man muss sich vorstellen, dass der Auerochse, von dem unsere Kuh abstammt, damals ziemlich riesig gewesen sein muss. Und auch ein bisschen wild. Trotzdem wollten die Menschen mit den Kühen zusammen sein.

WIE DIE KUH ZUM BAUERNHOF KAM

Ähnlich wie beim Getreide (schau auf Seite 6) kamen auch die Nutztiere wie Kühe, Schafe und Co. zum Menschen, als diese sesshaft wurden. Die Auerochsen lebten vorher in freier Wildbahn und waren dem Menschen nur gefährlich, wenn sie sich bedroht fühlten. Dann konnten sie allerdings schon ihre riesigen Hörner auspacken, um den Menschen hochzuheben und durch die Luft zu schleudern. Keine so angenehme Erfahrung. Denn der Auerochse unterschied sich von unserer heutigen Kuh im Aussehen doch recht stark. Erstens war er um einiges größer (vom Huf bis zur Schulter ungefähr 2 Meter!), seine Beine länger und schmaler, der Schädel langgezogen und ebenfalls größer und er

hatte auch eine Art „Schulterbuckel“. Und vor allem trug er imposante Hörner am Kopf. Das Euter der Kühe hingegen war klein und haarig.

Obwohl diese stattlichen Tiere manchmal bestimmt angsteinflößend waren, haben die Menschen sich den Auerochsen zum Haustier gemacht und ihn gezähmt. Das hatte wohl mehrere Gründe: Einerseits brauchten sie einen kräftigen Helfer für den Ackerbau und für das Transportieren von schweren Lasten. Andererseits war es natürlich einfacher, an Fleisch zu kommen, wenn das Tier nicht zuerst gejagt werden musste. Erst später wurden die Kühe auch gemolken.

Selbst heute noch werden Kühe in vielen Teilen der Welt zum Arbeiten eingesetzt. Sie ziehen zum Beispiel Karren oder



Diese knallgelben Zucchini sind auch ein schöner Kopfschmuck, oder?

PROBIER DOCH EINMAL, SELBST ETWAS ANZUBAUEN

Pflanzen brauchen immer ein bisschen Aufmerksamkeit, Pflege und Liebe, damit sie gut wachsen. Einige sind aber in Summe sehr pflegeleicht und du kannst regelrecht dabei zuschauen, wie sie Blatt für Blatt größer werden. Warum probierst du es nicht einfach aus? Hier ein paar Tipps zum Starten:

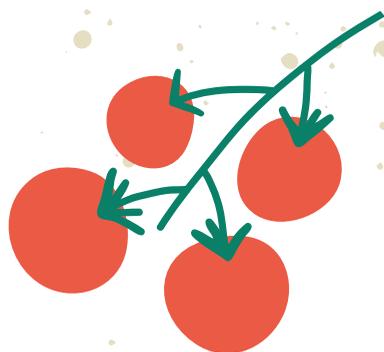
KRESSE

Die kleinen grünen Blättchen der Kresse machen sich auf einem selbst gebackenen Brot mit Butter oder Frischkäse unglaublich gut. Sie schmecken leicht scharf, kitzeln ein bisschen am Gaumen und bringen im Frühling Schwung auf den Teller. Um Kresse anzubauen, brauchst du nicht einmal unbedingt Erde. Sie wächst auch auf feuchter Watte. Nimm ein kleines Schälchen oder auch eine halbe, saubere Eier-





Steck doch auch einmal die Hände in die Erde und setze junge Pflänzchen.



schale (das schaut sehr nett aus!), befülle sie mit Erde oder Watte und feuchte diese mit Wasser gut an. Dann kannst du großzügig Kressesamen darauf verteilen und die Schale auf ein helles Fensterbrett stellen. In den nächsten Tagen musst du die Samen einfach immer mit ein bisschen Wasser befeuchten und kannst dabei zuschauen, wie die Samen zuerst keimen und dann schnell in die Höhe wachsen. Zum Ernten mit einem Messer oberhalb der Erde oder Watte abschneiden. Fertig!

TOMATEN

Wenn du keinen Garten oder kein Hochbeet daheim hast, kannst du trotzdem ohne Probleme Tomaten anbauen. Vielleicht sogar noch besser, denn die roten Früchte wachsen besonders gut an einer Hausmauer oder zum Beispiel auf dem Balkon. Am einfachsten kannst du Tomaten wachsen lassen, indem du dir Jungpflanzen in der Gärtnerei holst. Diese kannst du in einen großen Topf setzen und ab Ende April bis Mitte Mai ins Freie stellen. Tomaten brauchen zum Wachsen viel Sonne, ein bisschen Dünger und ausreichend Wasser. Also bitte aufs Gießen nicht vergessen. Und weil sie so gern in schwindlige Höhen klettern auch einen Stab, an dem sie nach oben wachsen können.

Hast du gewusst, dass es nicht nur rote Tomaten gibt, sondern auch violette, grüne, gestreifte, gelbe und orange? Es kommt immer ganz auf die Sorte an. Am Anfang mag es zwar ein bisschen komisch sein, in eine violette Tomate zu beißen, aber ein solch bunter Tomatensalat schmeckt zum Beispiel beim Grillen gleich doppelt so gut.

PFLÜCKSALAT

Hast du ein Balkonkistchen zur Hand? Dann probier doch einmal Pflücksalat aus. Gib in das Kistchen genügend Erde hinein und säe dann Pflücksalat-Samen hinterher. Salat braucht zum Keimen Licht, das heißt, du darfst nur ganz wenig Erde auf die Samen

greenprint*
klimapositiv gedruckt



Umschlag und Bindung ausgenommen
www.gugler.at



Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens. gugler*print, Melk, UWZ-Nr. 609, www.gugler.at

Löwenzahn-Bücher werden auf höchstem ökologischen Standard gedruckt, ausschließlich mit Substanzen, die wieder in den biologischen Kreislauf rückgeführt werden können. Cradle to Cradle™-zertifiziert by gugler*, klimapositiv, auf Papier, das in Österreich produziert wurde, und ohne Plastikfolie, die dein Lieblingsbuch unnötig einhüllt – für unsere Umwelt und unsere Zukunft.

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.dnb.de>> abrufbar.

ISBN 978-3-7066-2679-8

1. Auflage

© 2020 by Löwenzahn in der Studienverlag
Ges.m.b.H., Erlersstraße 10, A-6020 Innsbruck

E-Mail: loewenzahn@studienverlag.at

Internet: www.loewenzahn.at

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder in einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Konzept: Christina Bauer;
Löwenzahn Verlag/Katharina Schaller

Lektorat und Texte: Löwenzahn Verlag/
Christina Kindl-Eisank

Lektorat Rezepte: Löwenzahn Verlag/
Anita Winkler

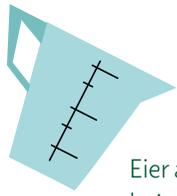
Projektleitung: Löwenzahn Verlag/
Katharina Schaller, Julia Zachenhofer

Umschlag- und Buchgestaltung, Illustration
sowie grafische Umsetzung: Tina Radulovic –
Atelier für Design & Kommunikation

Alle Fotos Nadja Hudovernik,
www.nadja-hudovernik.com, außer:

Katharina Mühlbacher: 112–123, 128–134, 136,
138–143, 146–161, 170, 172 r.u. und l.u.

Sonja Priller: 164f



Eier aufschlagen, Mehl auf Nasenspitzen verteilen, heimlich Schokostreusel stibitzen und ganz fest kneten und rühren: Backen mit Kindern macht einfach Spaß. Christina Bauer hat mit ihren beiden Kids Magdalena und Thomas 30 supereinfache Rezepte ausprobiert und aufgeschrieben – für herzhaftes Brötchen, süße Leckereien und gesunde Snacks, die dann auch ganz sicher im Bauch landen. Weil sie extrem gut schmecken, zum Anbeißen ausschauen und vor allem: weil die Kinder selber mitgebacken haben. Die Teigstränge zu knuffigen Hasen gewickelt, Biskuitrouladen zu kessen Schnecken für die Geburtstagsparty aufgerollt oder Mini-Brote geformt und ins Kornbad geschickt.

Darüber hinaus erzählt Christina, was es mit all den Backzutaten auf sich hat: wie viel kleine Lebewesen sich in der Hefe verstecken, warum die Butter gelb ist und die Eierschale eigentlich einem Schildkrötenpanzer gleicht. Und sie nimmt uns mit auf eine Reise zum Bauernhof: in den Stall zu den kuschelig-sturen Kühen, auf das Feld der Getreidebauern und mitten hinein in die flauschige Schafherde!



Weitere spannende Kochbücher für Selbstermächtigte und bewusste Genießer, Einkoch-Junkies und Fermentistas, Hobbyköche und Experimentierfreudige sowie unser vollständiges Verlagsprogramm findest du auf www.loewenzahn.at

Backen
mit
Christina



Dein Buch wurde klimapositiv hergestellt, cradle-to-cradle gedruckt und bleibt plastikfrei unverpackt.

Umschlag und Bindung ausgenommen

ISBN 978-3-7066-2679-8



9 783706 626798

