

Hallo Kinder!

Nach fast einem Jahr Pause ist Kiki Ricki, euer Magazin über die luxemburgische Landwirtschaft wieder da!

In diesem Heft könnt ihr die vielfältigen Aufgaben der Landwirtschaft, das Leben auf dem Bauernhof sowie die Herkunft und Verarbeitungsmethoden der Nahrungsmittel entdecken. Wie in den Ausgaben zuvor, werden diese Themen auf eine spielerische Art und Weise, anhand von Rätseln, Cartoons, Kochrezepten, Lückentexten und vielem mehr, vorgestellt.

Wir hoffen, es wird euch gefallen und ihr lernt viel Neues über unser Land und unsere Landwirtschaft kennen.

Viel Spaß!



Entdecke,
wie man
Käse macht!





Apfelkuchen
wie bei Oma:
sogeh't's!

Ricki

kiki ricki



Außergewöhnlich
aber lecker:
Kürbis-Konfitüre



Auf die Menge
kommt es an:
so esse ich gesund

Welches Essen gehört zu welcher Jahreszeit?

Herbst

Ricki stellt euch einige Produkte vor, die man im Herbst genießen kann.

kiki ricki

Obst und Gemüse werden zu bestimmten Jahreszeiten geerntet: in der Regel geht die Erntesaison bei uns in Europa von Juni bis September. Doch im Supermarkt kann man alle Lebensmittel das ganze Jahr über kaufen. Zum Beispiel Erdbeeren aus Spanien zu Weihnachten, Äpfel aus Chile im Februar. Dabei wäre es wichtig, saisonal zu essen und

Produkte aus unserer Region zu kaufen. Diese schmecken besser, sind gesünder, vermeiden unnötige Umweltbelastung und helfen zudem noch den einheimischen Bauern.

Entscheidet man sich für eine regionale Ernährung, muss man wissen, dass verschiedene Obst- und Gemüsesorten nur zu verschiedenen Jahreszeiten zu finden sind. Um diese Lebensmittel auch noch

außerhalb der Saison genießen zu können, gibt es einige Tricks. So kann man zum Beispiel Obst oder Gemüse einmachen. Konfitüre und Marmelade sind auch sehr beliebt und ein gutes Mittel, um Obst 12 Monate im Jahr genießen zu können. Dank Kühlschrank und Tiefkühltruhe lässt sich heute glücklicherweise alle Lebensmittel länger aufbewahren als früher.



Zutaten

- 300g Kürbis
- 150g Gelierzucker
- 250ml Apfelsaft
- 1 Stk. Vanilleschote
 - ¼ TL Salz
 - 1 TL Zimt

So geht's

1. Reibe das Fruchtfleisch des Kürbis grob und gib es zusammen mit dem Gelierzucker und dem Apfelsaft in einen Topf.
2. Nun gibst du das Mark von der Vanilleschote, die Vanilleschote, das Salz und den Zimt ebenfalls in den Topf. Du rührst etwas um und lässt es aufkochen. Nun lässt das Ganze noch etwa 4 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.
3. Anschließend füllst du die Konfitüre in sauber gespülte Gläser und lässt sie auskühlen, bevor du sie schließt.
4. Nun kannst du deine Halloween-Konfitüre das ganze Jahr über genießen. Miam Miam!



Kartoffeln

Seit 1720 werden Kartoffeln in Luxemburg angebaut. Kartoffeln sind wichtig für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung.



Möhren

Wie Kürbisse sind Möhren orange, allerdings ein bisschen heller. Sie gehören zu den am häufigsten angebauten Gemüsesorten in Luxemburg.



Kürbisse

Kürbisse stammen ursprünglich aus Mittel- und Südamerika und wurden vor 500 Jahren von Christoph Kolumbus nach Europa gebracht. Kürbisse gehören zu den größten und schwersten Gemüsesorten.



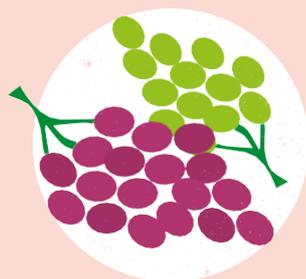
Nüsse

Haselnüsse und Walnüsse können ganz leicht das ganze Jahr über in einem trockenen Raum gelagert werden. In Vianden findet seit 1935 jedes Jahr im Oktober der traditionelle Nussmarkt statt.



Äpfel

In Luxemburg sind Äpfel die am häufigsten angebaute Obstsorte: man findet viele verschiedene Sorten. Die Äpfelernte findet von August bis Oktober statt.



Weintrauben

Weintrauben werden meist für Wein angebaut aber man findet auch Tafeltrauben zum naschen oder zur Saftproduktion. Im September und Oktober werden sie geerntet.



Auf die Menge kommt es an

Um gesund zu bleiben, ist es wichtig, die richtige Menge von jedem Lebensmittel zu essen. In der Ernährungspyramide seht ihr, wie viel wir von welchen Lebensmitteln essen und trinken. Je weiter oben auf der Pyramide sich ein Lebensmittel befindet, desto weniger sollte man davon zu sich nehmen.

kiki ricki

Milchprodukte

Täglich 2 bis 3 Portionen.
Calcium ist gut für die Knochen, vor allem bei Kindern.

Brot, Getreide, Reis, Nudeln, Kartoffeln

Täglich 4 Portionen, vorzugsweise Vollkorn. Das ist nährstoffreicher und besser für die Verdauung.

Getränke (ohne Zucker)

Es ist wichtig, viel zu trinken - jeden Tag min. 1,5 Liter. In Luxemburg kann man das Leitungswasser ohne Bedenken trinken.



Süßigkeiten

Fettige, salzige und zuckerreiche Lebensmittel sollte man nur selten essen. Dann ist der Genuss auch umso grösser!



Fett und Öl

Es ist ratsam, täglich 2-3 Esslöffel pflanzliche Öle (z.B. Raps- oder Sonnenblumenöl), Nüsse oder Samen zu sich zu nehmen. Diese enthalten wichtige Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Streich-, Back- und Bratfette sowie fettreiche Milchprodukte sind eher sparsam zu benutzen.



Einige Lebensmittel haben sich verlaufen. Finde heraus, wo welche reinpassen.



Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier

Für eine ausreichende Eiweißversorgung wird empfohlen 1-2 Portionen Fisch, 2 Portionen Fleisch und 2-3 Eier pro Woche zu essen.



Obst und Gemüse

Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst kann man ohne Einschränkung essen. Für unsere Gesundheit und unsere Umwelt sind saisonale und lokale Produkte am besten geeignet. Täglich mindestens 3 Portionen.



Zu Besuch in der Käserei



kiki ricki

Ricki war zu Besuch bei Daniel Baltes, der in Stegen Bio-Ziegenkäse herstellt. Daniel betreibt den Hof zusammen mit seiner Frau Myriam. Die Käserin Christine Kandels zeigt uns, wie man Käse herstellt.



*Photo: Prénom Nom
Photographie: Prénom Nom*

Pierre
6 Jahre alt



1

Die Ziegen werden jeden Morgen um 5 Uhr gemolken. Die Milch wird gefiltert und im Rohmilchtank auf 5°C runtergekühlt. Auf dem Hof leben 100 Ziegen und jede Ziege gibt im Durchschnitt 2 Liter Milch pro Tag.



2

Dank ganz speziellen Bakterien, die die Käserin Christine hinzufügt, entwickelt der Käse sein Aroma und bildet die Milchsäure. Durch die Zugabe von Lab gerinnt die Milch und es bilden sich kleine Krümel.

3

Wenn die Krümel gut sichtbar sind, wird die Mischung in die bereitgestellten Formen gefüllt. Der Käse wird 4 Mal jede halbe Stunde gedreht und bleibt in den Formen bis zum nächsten Morgen.



4

Am nächsten Morgen wird der Käse ins Salzbad gebracht und ausgeformt. Dort bildet sich der Geschmack und die Rinde aus.

5

Dann kommt er auf die Käsebretter zum Reifen. Im Reifungsraum herrscht eine Temperatur von 14 bis 16°C. Der Käse wird nach der Reifung verpackt und ins Kühlhaus gebracht, bis er in den Verkauf kommt.



Was ist dein Lieblingskäse?

Es gibt auf der Welt eine Menge Käsesorten. Man kann Käse aus der Milch von verschiedenen Tieren herstellen: aus Kuhmilch natürlich (wie der luxemburgische *Kachkéis*), aus Ziegenmilch wie beim Bio-Haff Baltes, aber auch aus Schafsmilch. Käse wird je nach Wassergehalt in die Kategorien Weichkäse, Hartkäse oder Frischkäse eingeteilt.



Weichkäse ist zart und cremig. Er reift zwischen 2 und 8 Wochen und sein Aroma ist sehr mild. Er enthält viel Wasser. Brie und Gorgonzola sind bekannte Weichkäsesorten.



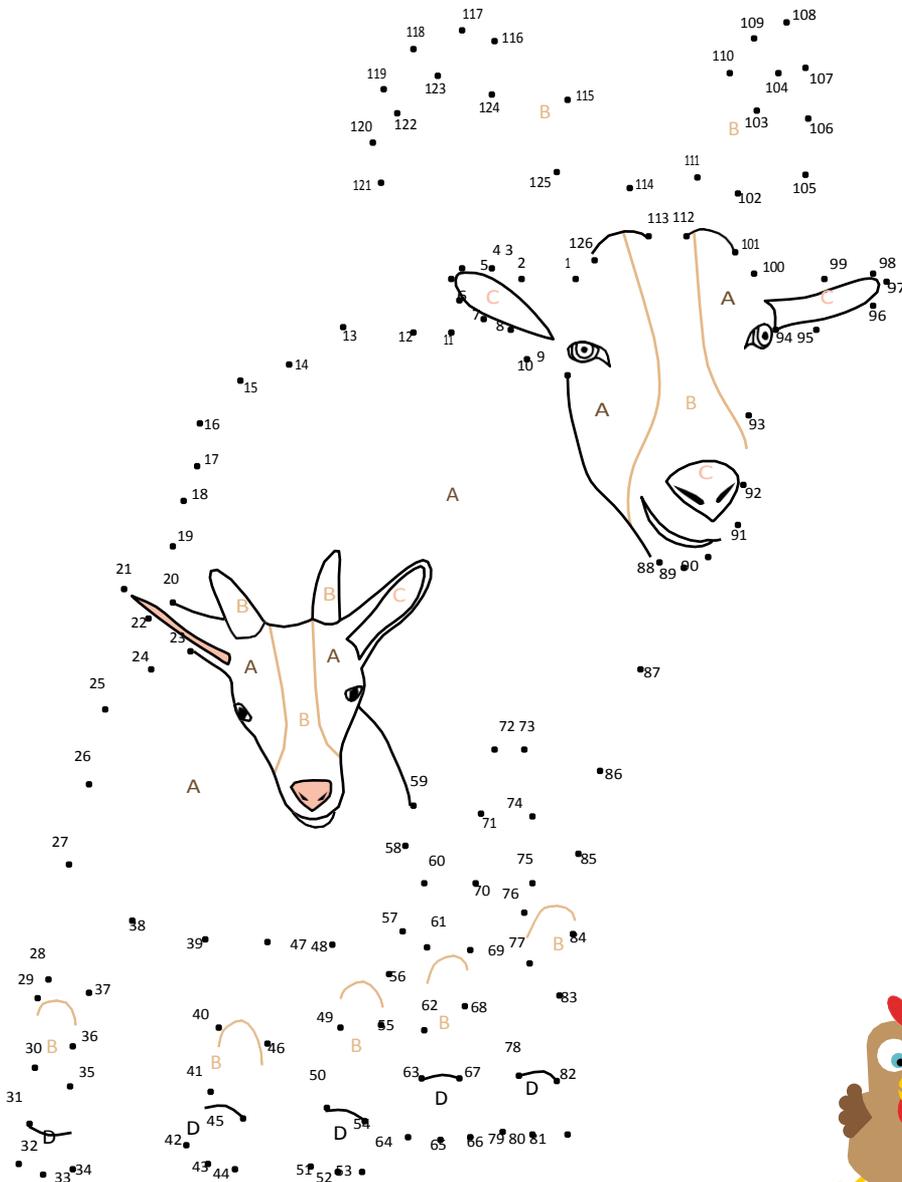
Hartkäse ist besonders fest. Er reift mindestens 2 Monate. Bei manchen Sorten dauert der Reifeprozess sogar mehrere Jahre. In dieser Zeit verdunstet das Wasser und der Käse wird hart. Emmentaler und Parmesan sind beliebte Hartkäse.



Frischkäse sind Käsesorten, die im Gegensatz zu den anderen, nicht oder nur sehr wenig reifen müssen. Dafür sind sie auch nur für kurze Zeit haltbar. Ricotta ist ein gutes Beispiel für Frischkäse.

Spiele mit Ricki!

Wer oder was verbirgt sich hinter diesem Bild ?
 Verbinde die Punkte in der richtigen Reihenfolge
 und finde es heraus. Das neue Bild kannst du mit
 deinen Lieblingsfarben ausmalen. Indiz : Man kann
 mit ihrer Milch Käse machen.



kiki ricki



Milch ist ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung. Welche Produkte werden aus Milch hergestellt? Finde es heraus!



Milchshake



Eis



Schokolade



Möhren



Käse



Reis



Orangensaft



Joghurt



Fleisch



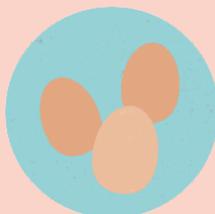
Bonbons



Butter



Brot



Eier

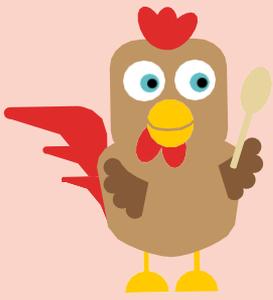


Müsli

Apfelkuchen, wie bei Oma!



kiki ricki



Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Backzeit: etwa 1 Stunde

Backtemperatur: 150 Grad

Zutaten
für 6 Personen



750g Äpfel



2 Eier



5 Esslöffel
Zucker



20g
Vanille-
zucker



150g
weiche
Butter



5 Esslöffel
Mehl



10g
Backpulver



1 Prise Salz



1

Mit Hilfe eines Erwachsenen schälst du die Äpfel, schneidest sie in Würfel und gibst sie in eine Schale.



2

Dann gibst du die weiche Butter, den Zucker und das Vanillezucker hinzu. Den Ofen auf 150°C vorheizen.



3

Sobald der Teig homogen ist, gibst du die Eier, den Vanillezucker, das Backpulver und die Prise Salz hinzu.



4

In der Backform verreibst du mit Küchenpapier etwas Butter. Darüber verteilst du eine dünne Schicht Mehl. Das Mehl bleibt an den eingefetteten Wänden haften und verhindert, dass der Kuchen nachher an der Backform kleben bleibt.



5

Jetzt den Teig in die Backform geben und die Backform in den Ofen schieben. 1 Stunde backen lassen. Vielleicht kannst du in der Zwischenzeit das gebrauchte Geschirr spülen?



6

Nach einer Stunde kannst du den Kuchen aus dem Ofen nehmen und ihn lauwarm servieren.

Guten Appetit!

kiki ricki

Jonathan
aus Esch-sur-Alzette,
3 Jahre alt