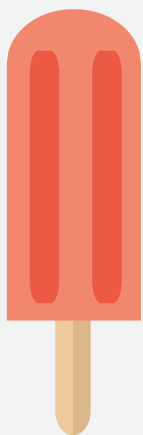


DER KLEINE Tiptopf



KÜCHENSPISS FÜR
KLEIN UND GROSS,
KINDERLEICHT ERKLÄRT

IMPRESSUM

Autorinnen

Rezepte: Annic Berset, Ursula Furrer, Irene Truniger

Grundlagen: Irene Truniger

Projektteam Schulverlag plus AG

Annic Berset, Annika Bieri, Tanja Greter, Annalisa Hartmann,
Celina Merz, Margaux Schärer, Irene Truniger

Mitwirkende

BOLD AG Kommunikationsagentur, Bern
(grafische Konzeption, Gestaltung, Textredaktion)

Feride Dogum, Jona (Foodstyling)

Fabian Häfeli, Zürich (Fotografie, Bildbearbeitung)

Stämpfli Kommunikation, Bern (Korrektorat)

Fachliche Begleitung

Angelika Hayer, Ernährungsempfehlungen
(Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE)

Ursula Rohner, Ernährungsbildung
(Pädagogische Hochschule Bern)

Gina Tüfer, Nachhaltige Ernährung
(Berner Fachhochschule)

Hans-Peter Wyssen, Fachbereichsverantwortlicher 1. Zyklus
(Schulverlag plus AG)



1. Auflage 2025

© Schulverlag plus AG

Art.-Nr. 91015

ISBN 978-3-292-01053-7

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jeder Nachdruck, jede Vervielfältigung und jede Verbreitung – auch auszugsweise – bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung des Verlags.



INHALTSVERZEICHNIS



GUT ZU WISSEN

Zutaten	8
Arbeitsutensilien	12
Rezepte lesen und verstehen	14
Hände waschen	16
Rüsten und zerkleinern	18
Die Schweizer Ernährungsscheibe	19
Gemüse und Früchte essen	26
Regelmässig essen	50
Lebensmittel verarbeiten und zubereiten	58
Gemüse, Kräuter und Früchte pflanzen	66
Foodwaste vermeiden	74
Kaufen oder selbst zubereiten	76
Wasser trinken	90
Tisch decken	98
Gemeinsam essen	99
Tierische Lebensmittel	106
Abwechslungsreich essen	114
Esskultur	122
Mit allen Sinnen geniessen	142
Entsorgen	156
Abwaschen	157
Teigwaren herstellen	168
Verpackungsideen	178
Auflösungen	196
Ernährungsformen	200
Saisonkalender	201
Massangaben zu Bechern	209

REZEPTE



Kleiner Hunger	22
Grosser Hunger	70
Süsses	126
Geschenke	160



Kleiner Hunger	40
Grosser Hunger	78
Süsses	134
Geschenke	170



Kleiner Hunger	62
Grosser Hunger	88
Süsses	154
Geschenke	184
Rezeptverzeichnis	204

KÜCHENLABOR

Was passiert beim Schleudern?	34
Öl mit Essig mischen?	35
Wie wächst Kresse?	42
Errätst du die Kräuter?	43
Was steckt in Kartoffeln?	82
Wie entsteht Schlagrahm?	132
Wie geht gefrieren?	133
Magst du den Säurekick?	143
Sirup: oben oder unten?	150
Wie wirkt Säure?	151
Warum geht Hefeteig auf?	186
Slime: flüssig oder fest?	187
Erklärungen	197

KNÄCKEBROT ^{1 Blech}



15 Min.



1 Std. 5 Min.



- 1 Becher Vollkornmehl
- 1 Becher feine Haferflocken
- ½ KL Salz
- 2 EL Samen (z.B. Hanfsamen, Rapssamen)

› in Schüssel geben, mischen



- 1 Becher Wasser
- 4 EL Öl

› begeben, verrühren

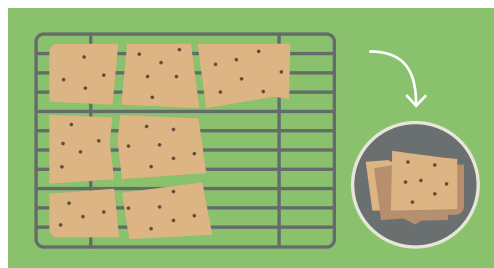
› **ruhen lassen** 15–30 Min.



› **Backpapier auf Blech legen**

› Masse auf Backpapier verteilen, ca. 3 mm dick verstreichen

› **backen** Ofenmitte



› herausnehmen

› auf Gitter auskühlen lassen

› in Stücke brechen

TIPP: in verschliessbarer Dose ca. 4 Wochen haltbar

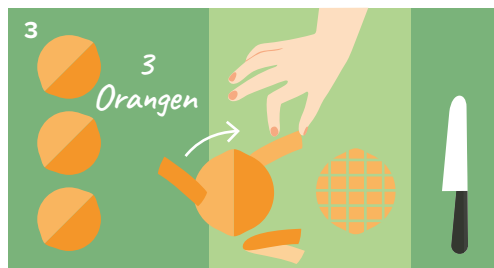
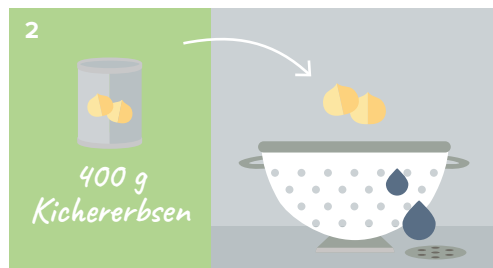
Knick
KNACK



KICHERERBSENSALAT



30 Min.



TIPPS:

- Kichererbsen durch tiefgekühlte, geschälte Edamame, gekochte Bohnen oder Linsen ersetzen
- mit Salat, z. B. Nüsslisalat, Chicorée, Cicorino rosso, ergänzen

EXTRAWISSEN

Was hat die Kichererbse mit Kichern zu tun? Eigentlich nichts – abgesehen vom Namen. Kicher kommt vom lateinischen Wort cice für Erbse. Genau genommen heisst Kichererbse also Erbseerbse.

Hihihi



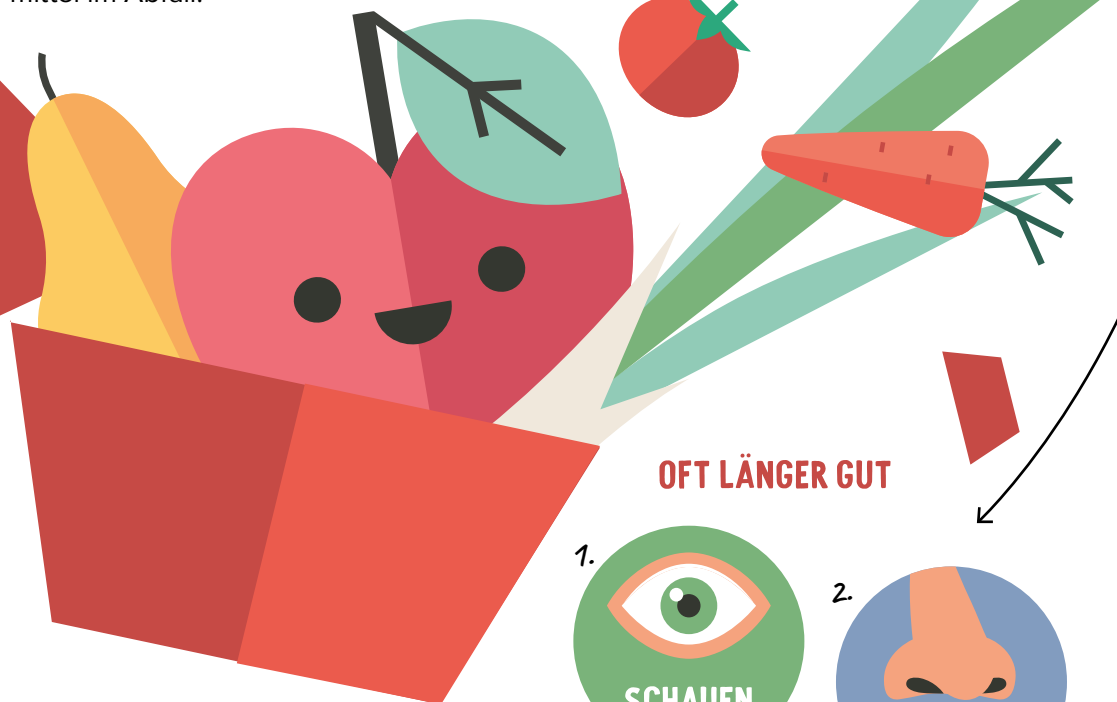
Wer kichert
**IN DER
KÜCHE?**



ESSEN STATT VERSCHWENDEN

FOODWASTE VERMEIDEN

Wenn wir Lebensmittel wegwerfen, ist das Verschwendung. Das englische Wort dafür ist Foodwaste. Manche Lebensmittel kommen gar nicht in den Laden, weil sie nicht schön genug sind. Auch zu Hause landen viele Lebensmittel im Abfall.



OFT LÄNGER GUT



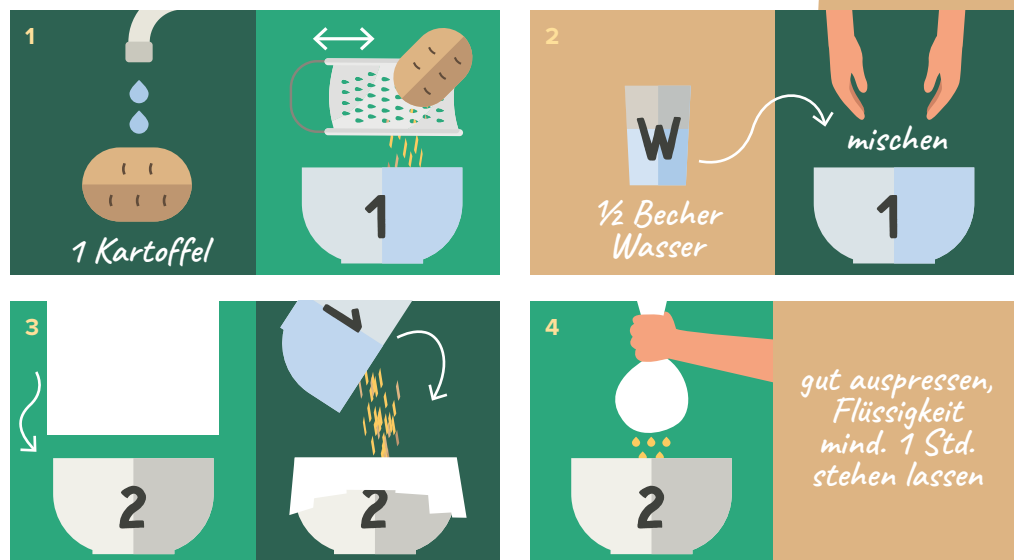
In der Schweiz wirft jede Person zu Hause durchschnittlich rund 90 Kilogramm Lebensmittel weg. Zum Beispiel landet hartes Brot im Abfall. Oder eine braune Banane kommt in den Kompost.

WAS STECKT IN KARTOFFELN?

DAS BRAUCHST DU:

- 1 Röstiraffel
- 2 Schüsseln
- 1 Küchentuch
- 1 Kartoffel
- ½ Becher Wasser

DAS MACHST DU:



OHNE WASSER LÄUFT NICHTS



WASSER TRINKEN

Dein Körper besteht zum grössten Teil aus Wasser. Er braucht jeden Tag vier bis fünf Gläser Wasser. Das ist rund 1 Liter. Auf dem WC und beim Schwitzen verlierst du Wasser. Wenn du Sport machst oder wenn es heiss ist, musst du mehr trinken. Wenn du genug trinkst, fühlst du dich fit und kannst besser denken und spielen.

AM BESTEN TRINKST DU ZU JEDER MAHLZEIT LEITUNGSWASSER, WEIL:

- › Es fliesst aus jedem Wasserhahn.
- › Es ist günstig.
- › Es hat keinen Zucker drin (das schont unter anderem deine Zähne).

TOPFIS AROMAWASSER

1½ l Wasser

› in Krug giessen

200 g Beeren

z.B. Erdbeeren, Himbeeren,
Brombeeren, Heidelbeeren

- › wenn nötig waschen, rüsten
- › wenn nötig in Stücke schneiden, begeben

1 Limette

› waschen, in Scheiben schneiden, begeben

2 Zweige Kräuter

z.B. Pfefferminze, Zitronenmelisse,
Thymian, Basilikum

› begeben, kühl stellen mind. 30 Min.

*im Winter Apfel
und Zimtstange
verwenden*

PROFITIPP

Willst du mehr Geschmack?
Früchte- und Kräutertees
sorgen für Abwechslung.





FEDERKOHLPÄCKLI

12 Stück



45 Min.



1 Std. 10 Min.

100 g Federkohl

- › waschen, rüsten
 - › fein schneiden
 - › in Schüssel geben
-

1 Apfel

- › waschen, vierteln
 - › Kerngehäuse herausschneiden
 - › in kleine Stücke schneiden
 - › begeben
-

200 g Hüttenkäse

100 g Speckwürfelchen

3 EL Reibkäse

2 EL Mehl

 $\frac{1}{2}$ KL Salzwenig Pfeffer

- › begeben, mit Löffel mischen
 - › **Backpapier auf 2 Bleche legen**
 - › **Backofen vorheizen** 200 °C (Umluft)
-

2 rechteckig
ausgewallte
Kuchenteige

- › entrollen, mit Messer in je 6 Quadrate schneiden
 - › je 2 EL Füllung auf untere Teighälften verteilen
 - › Teig über Füllung legen, Ränder mit Fingern verschliessen
 - › auf Bleche verteilen, Ränder mit Gabel andrücken
 - › **backen** Ofenmitte, 200 °C (Umluft), 25–30 Min.
-

Kohllossal
LECKER!



REZEPTVERZEICHNIS

A

Apéronüsse 174

Apfel

Apfelcreme 154

Apfelmus 154

Birchermüesli 38

Fruchtraketen 126

Getrocknete Apfelringe 176

Aromawasser (Gut zu wissen) 90

B

Bärige Beerencreme 128

Beeren

Bärige Beerencreme 128

Himbeermuffins 138

Joghurt-Glacestängel 130

Smoothie 48

Birchermüesli 38

Birnenpiraten 146

Blechomeletten 152

Blitzlasagne 78

Bouillon

Oktopus-Bouillon 60

Bratkartoffeln mit Rüebli 108

Brot

Brotsalat 72

Brotsticks 22

Bruschetta 24

Grittibänz 184

Knäckebröt 46

Kräuterbröt 44

Pausenbrötchen 40

Bruschetta 24

C

Cake

Schokoladencake 140

Casimir-Tofu 118

Chili 120

Cipollata im Teig 80

Currydip 110

D

Dips

Currydip 110

Kräuterdip 30

E

Edamame 56

Eier

Blechomeletten 152

Rührei im Töpfchen 52

F

Fajitas 100

Federkohlpäckli 112

Fischstäbli mit Bratkartoffeln 108

Fleisch

Cipollata im Teig 80

Fajitas 100

Federkohlpäckli 112

Hackbällchen mit Tomatensauce 102

Oktopus-Bouillon 60

Poulet-Gemüse-Blech 86

Siedfleisch-Pot 104

Früchte

Apfelcreme 154

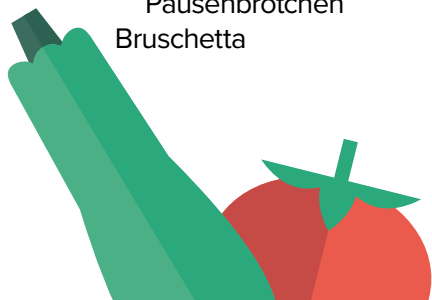
Apfelmus 154

Bärige Beerencreme 128

Birchermüesli 38

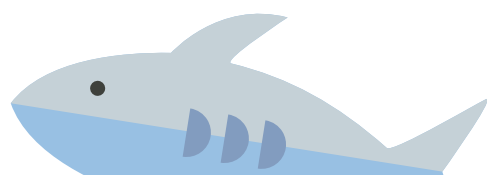
Birnenpiraten 146

Fruchtraketen 126





Getrocknete Apfelringe	176	H	
Himbeermuffins	138	Hackbällchen mit Tomatensauce	102
Joghurt-Glacestängel	130	Heisse Schokolade im Glas	162
Krümekuchen	148	Himbeermuffins	138
Smoothie	48	Hindersi-Magronen	92
Früchtebrötli-Mischung	160	Holunderblütensirup	190
Fruchtraketen	126	Hülsenfrüchte	
G		Casimir-Tofu	118
Getränke		Chili	120
Holunderblütensirup	190	Edamame	56
Aromawasser (Gut zu wissen)	90	Kichererbsensalat	70
Gemüse		Linsestock	116
Bratkartoffeln mit Rüebli	108	I	
Bruschetta	24	Italienische Salatsauce	28
Chili	120	J	
Fajitas	100	Joghurt-Glacestängel	130
Federkohlpäckli	112	K	
Gemüse mit Kräuterdip	30	Kartoffeln	
Kürbissuppe	62	Bratkartoffeln mit Rüebli	108
Poulet-Gemüse-Blech	86	Hindersi-Magronen	92
Randentürmchen	28	Quinoasuppe	64
Ratatouille	116	Röstinestchen	84
Spargelpommes	54	Siedfleisch-Pot	104
Süsssaure Sauce	188	Käse	
Zucchettipiccata	110	Käsecracker	182
Gemüse mit Kräuterdip	30	Käsesauce	78
Getrocknete Apfelringe	176	Röstinestchen	84
Glace		Kichererbsensalat	70
Joghurt-Glacestängel	130	Knäckebröt	46
Schüttelglace (Küchenlabor)	133	Kräuterbröt	44
Glasur		Kräuterdip	30
Puderzuckerglasur	192	Krümekuchen	148
Grittibänz	184	Kürbissuppe	62
Guetzli			
Riesenguetzli	192		
Spinnenguetzli	172		





L

Lasagne

Blitzlasagne	78
Lebkuchen	136
Linsestock mit Ratatouille	116
Liter-Salatsauce	164

M

Mais

Polenta-Pizza	88
Popcorn-Hasen	180

Muffins

Himbeermuffins	138
----------------	-----

N

Nüsse

Apéronüsse	174
Schokoladennüsse	194
Nüsslissalat	36

O

Oktopus-Bouillon	60
------------------	----

Omeletten

Blechomeletten	152
----------------	-----

P

Pasta Cinque Pi	94
Pausenbrötchen	40

Piccata

Zucchettipiccata	110
Pilzrisotto	96
Polenta-Pizza	88
Popcorn-Hasen	180
Poulet-Gemüse-Blech	86
Puderzuckerglasur	192

Q

Quarkcreme	154
Quinoasuppe	64

R

Randentürmchen	28
Ratatouille	116

Reis

Casimir-Tofu	118
Pilzrisotto	96
Rhabarber mit Streuseln	144
Riegel	170
Riesenguetzli	192

Risotto

Pilzrisotto	96
Röstinestchen	84

Rüebli

Bratkartoffeln mit Rüebli	108
Pausenbrötchen	40
Siedfleisch-Pot	104
Rührei im Töpfchen	52

S

Salat

Brotsalat	72
Kichererbsensalat	70
Nüsslissalat	36
Salatspiesschen	32

Salatsaucen

Italienische Salatsauce	28
Liter-Salatsauce	164
Salatsauce im Glas (Küchenlabor)	35
Salatspiesschen	32

Saucen

Cinque Pi	94
Currydip	110
Currysauce	118
Käsesauce	78
Kräuterdip	30
Süsssaure Sauce	188
Schnipp-Schnapp-Pasta	166



Schokolade

Heisse Schokolade im Glas	162
Schokoladencake	140
Schokoladenmousse	134
Schokoladennüsse	194
Schüttelglace (Küchenlabor)	133
Siedfleisch-Pot	104
Smoothie	48
Spargelpommes	54
Spiesschen	
Fruchtraketen	126
Salatspiesschen	32
Spinat	
Rührei im Töpfchen	52
Spinnenguetzli	172
Suppen	
Kürbissuppe	62
Oktopus-Bouillon	60
Quinoasuppe	64
Süsskartoffeln	
Poulet-Gemüse-Blech	86
Süsssaure Sauce	188

T**Teigwaren**

Blitzlasagne	78
Hindersi-Magronen	92
Pasta Cinque Pi	94
Schnipp-Schnapp-Pasta	166

Tofu

Casimir-Tofu	118
--------------	-----

Tomaten

Blitzlasagne	78
Brotsalat	72
Bruschetta	24
Chili	120
Hackbällchen mit Tomatensauce	102
Polenta-Pizza	88
Ratatouille	116
Salatspiesschen	32

Z

Zucchettipiccata	110
------------------	-----

BILDNACHWEIS

Seite 16: Kinderhand > © Freepik

Seiten 19, 26, 50, 90, 114, 142: Schweizer Ernährungsscheibe >

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, © Gesundheitsförderung Schweiz, © Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV / 2016

Seite 107: Labels > © Bio Suisse, © Mutterkuh Schweiz,
© Migros-Genossenschafts-Bund

Seite 107: Fisch (Zander) > © AdobeStock

Seite 156: Piktogramme > © PET Recycling Schweiz, © Swiss Recycle

Seiten 168–169: © AdobeStock, © Pixabay, © PxHere



HALLO, ICH BIN TOPFI!

In diesem Buch zeige ich dir, wie Kochen richtig Spass macht. Es ist ein grosses Küchenabenteuer für die ganze Familie!

«**Der kleine Tiptopf**» ist vollgepackt mit einfachen Rezepten, die du ganz leicht nachkochen kannst, vom Randentürmchen bis hin zur Schnipp-Schnapp-Pasta. Egal ob du ein Frühstück, ein Znüni, ein Mittag- oder ein Abendessen zaubern willst.

Und weisst du was? Hier geht es nicht nur ums Rüsten, Rühren und Braten! Du kannst auch spielen, entdecken und ganz viel über das Essen und Trinken lernen.

Wir sprechen über Lebensmittel, das Essen am Tisch und die Umwelt – und ich verrate dir viele Tipps, damit du dich schon bald wie ein echter Küchenprofi fühlst.

- › **Schritt-für-Schritt-Bildanleitungen**
- › **Spannendes Küchenwissen**
- › **Küchenlabor-Seiten**

Und das Beste: Auf www.derkleinetiptopf.ch findest du alle Rezepte, Tipps & Tricks sowie Extras, die dir beim Kochen helfen.

Ob zu Hause, in der Schule oder in der Kita – mit mir wird jeder Kochmoment zu einem Erlebnis. Also:

KOCHSCHÜRZE AN UND LOS GEHT'S!

Dein Topfi

