



Waslala Kochbuch

**„...UND SO ESSE ICH
AM LIEBSTEN!“**





Inhalt

Der ASP und KBH Waslala und das Projekt „...und so esse ich am liebsten!“	3
Waslala	4
MUT-Kinderküche und das Projekt „...und so esse ich am liebsten!“	5
Leonie kocht Lasagne	6
Muartaz kocht Reis mit würziger Tomatensoße	8
Michelle kocht Kartoffel-Brokkoli-Gratin	10
Zachi kocht Bolani	12
Fynn kocht warmen Pudding	14
Sascha kocht Pilz-Nudel-Auflauf	16
Sebur kocht Dolma	12

IMPRESSUM

Herausgeber:
ASP Waslala
Venusstraße 88
12524 Berlin
Tel.: 030 - 67 90 93 56

aspwaslala@fippev.de
www. fippev.de

Redaktion und Texte:
Linda Heine
Gestaltung: Bettina Boos
Bildquellen: Bettina Boos,
depositphotos.com
Fonts: TeleTekst by LeFly

Berlin | Dezember 2017



Einrichtung in
Trägerschaft von

FIPP
e.V.
Fortbildungsinstitut für
die pädagogische Praxis

© gerardal.depositphotos.com

Mit freundlicher Unterstützung des Bezirksamts Treptow-Köpenick.

Liebe Leser*innen,

dieses Buch ist im Rahmen der Projekts „...und so esse ich am liebsten!“ entstanden. Das Projekt fand im Jahr 2017 in der MUT-Kinderküche auf dem Abenteuerspielplatz und Kinderbauernhof Waslala in Berlin statt.

Wir alle essen, jeden Tag und zwar mehrmals. Zuwenig oder falsches Essen kann uns krank machen. Genug und gesundes Essen hingegen lässt uns gesund und stark werden.

Um genug zu essen muss erstmal genug Essen vorhanden sein. Da haben wir in Deutschland Lebenden eigentlich Glück, da es hier genug Lebensmittel gibt. Trotzdem gibt es auch in Deutschland Menschen, die manchmal nicht genug Geld haben, um sich ausreichend oder auch gesundes Essen zukaufen.

Doch um genug zu essen braucht es anscheinend mehr als ausreichend Nahrungsmittel. Weil wir alle unterschiedliche Geschmäcker und Persönlichkeiten haben kann das bei jedem Menschen etwas ganz anderes sein.

Darum geht es in diesem Buch. Wir wollen zeigen, wie wunderbar verschieden wir alle sind. Jede*r braucht ganz unterschiedliche Dinge um gut essen zu können. Unsere Essgewohnheiten, Essensrituale oder Esskulturen machen einen großen Teil unserer Persönlichkeit aus.

Wenn Du dieses Buch liest, überleg doch mal mit, wie das bei dir so ist!

Viel Spaß beim Lesen und Nachkochen,
Die Kinder und Mitarbeiter*innen vom Waslala



Waslala

Der Abenteuerspielplatz und Kinderbauernhof Waslala in Berlin-Altglienicke ist eine Einrichtung der offenen Kinder- und Jugendarbeit, in der Kinder und Jugendliche unabhängig von ihren wirtschaftlichen und sozialen Voraussetzungen ihre Freizeit selbstbestimmt erleben können.

Alle Kinder und Jugendlichen können an allen Angeboten teilnehmen, diese umfassen vor allem den Umgang mit Tieren, handwerkliche Betätigungen mit Holz, Metall und anderen Werkstoffen, Gartenbau und eine Vielzahl von Spielangeboten.

Wir bieten außerschulische Bildung mittels Methoden der Umwelt-, Tiergestützten- und Erlebnispädagogik an. Zielgruppe der pädagogischen Arbeit in der Einrichtung sind Kinder von 6 bis 14 Jahren.

Träger der Kindereinrichtung ist der freie Träger FiPP e.V. - Fortbildungsinstitut für die pädagogische Praxis.

Ein besonderes Projekt auf dem Waslala ist die MUT-Kinderküche. Hier wird zweimal die Woche frisch gekocht.



MUT-Kinderküche „...und so esse ich am liebsten!“

In der MUT-Kinderküche kochen wir die Lieblingsessen der Kinder. Wir versuchen immer alles möglichst frisch und selbst zu zubereiten. Die Kinderküche hat den Namen durch unseren Projektpartner MUT e.V. erhalten, die unsere Tiere und eben auch unsere Küche fördert. An dieser Stellen ein herzliches Dankeschön hierfür.

Es ist uns sehr wichtig, dass die Kinder selbst entscheiden, was gekocht wird. Aber auch wie wir essen und wo. Denn unsere Erfahrung zeigt: so macht es eben am meisten Spaß und schmeckt am besten.

Auf unserer Homepage erhaltet ihr weitere Informationen: www.mut-ev.org

Das Projekt „...und so esse ich am liebsten!“ zeigt, wie unterschiedlich unsere Essgewohnheiten und Rituale sind.

Während des Projekts haben wir uns vorurteilsfreie Forscherbrillen aufgesetzt und herausgefunden, Wer gerne Was, Wie und Wo isst.

Die Kinder hatten die Möglichkeit, ein gemeinsames Essen so zu gestalten, wie sie das gerne möchten und so ihre Esskultur und ihre Essensrituale mit den anderen zu teilen. Sie konnten ein Gericht kochen auf das sie gerade Lust hatten oder das sie gerne vorstellen möchten. Dieses Essen wurde gemeinsam gekocht und anschließend verspeist. Und zwar so, wie die Kinder das am liebsten tun. Ob im Kreise ihrer Lieben, auf dem Boden, am Tisch oder allein vor dem Fernseher. Ob sitzend, laufend oder Handstand machend. Jede*r durfte das Essen und das Setting so gestalten wie er oder sie wollte. Die einzige Voraussetzung war, dass alle zum Mahl eingeladen waren, niemand wurde ausgeschlossen.

MUT
KINDERKÜCHE
AUF
WASLALA

Ich bin *Leonie*,

am liebsten esse ich Spaghetti auf dem Waslala.

Ich liebe Picknick, ich mag daran draußen zu essen und viel Platz zu haben. Ich esse gerne auf dem Boden, da kann man sich so schön hinlummeln und jeder hat viel Platz. Ich esse gerne mit Freya zusammen, das ist meine Freundin. Mit ihr rede ich gerne beim Essen. Damit ich gut essen kann brauche ich viel Raum. Ich mag es, wenn es beim Essen leise ist.

Ein besonderes Essen in meiner Familie ist Ente, die gibt es immer an Weihnachten. Sonst essen wir an Feiertagen gerne Hühnchen und Kuchen.

Zu meinem Geburtstag wünsche ich mir immer Erdbeerkuchen, den mag ich ganz besonders gerne.

Was ich gar nicht mag sind Pilze. Mein Bruder Sascha liebt Pilze. Iggih! Einmal hat er mir heimlich einen Pilz in mein Essen rein geschmuggelt um mich zu ärgern. Ich habe den Pilz sofort herausgeschmeckt, das war echt eklig.

Wenn ich krank bin, kriege ich immer Nudelsuppe. Aber warmen Tee mag ich gar nicht gerne, nur Eistee, das ist sogar mein Lieblingsgetränk.

Und jetzt habe ich total Lust auf Lasagne!



Vegetarische Lasagne

Für 4 Schleckermäulchen

Veggie-Bolognese:

- 75g Sojagranulat*
- 300ml heißes Wasser
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Zwiebel
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 250ml passierte Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- Basilikum, Oregano
- Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Béchamel-Sauce:

- 30g Butter
- 30g Mehl
- 300ml Milch
- Muskatnuss, Salz, Pfeffer

- ungefähr 4 Lasagneplatten
- 1/2 Päckchen Käse zum überbacken
z.B. Pizzakäse oder Emmentaler
- Mittlere Auflaufform

Sojagranulat in eine Schüssel geben und die Brühe, das Paprikapulver und das heiße Wasser dazu geben. Alles verrühren und ca. 15-20 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Béchamel-Sauce zubereiten:

Butter in einen Topf geben auf mittlerer Stufe schmelzen lassen. Ständig mit einem Schneebesen rühren. Dann das Mehl dazu schnell weiter rühren. Die Milch dazugeben und weiterrühren bis es cremig ist. Dann leicht würzen und auf die Seite stellen. Falls die Sauce zu dickflüssig ist, mehr Milch dazugeben. Dann mit der Bolognese anfangen: Zwiebeln in Würfel schneiden und glasig dünsten. Alle Zutaten mit dem Sojagranulat hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Nach Geschmack würzen.

Eine Auflaufform am Boden mit der Bolognese bestreichen und etwas Béchamel-Sauce darüber geben. Mit Lasagneplatten belegen. Diese Schritte wiederholen. Die letzte Schicht muss Bolognese mit Béchamel-Sauce sein. Darüber den Käse geben.

Bei Umluft 180°C ca. 40-45 Minuten im Ofen goldbraun backen.

* Fleischliebhaber können statt des Sojagranulats einfach ein Päckchen Hackfleisch verwenden

Hallo ich bin *Muartz*,

ich esse am liebsten Reis mit Tomatensoße und Hühnchen. Ich esse aber niemals Schweinefleisch. Am allerliebsten esse ich gemeinsam mit meinen Eltern an einem Tisch. Wo genau ist mir eigentlich egal. Hauptsache wir sind zusammen. Mir ist es wichtig, dass es beim Essen leise ist und man nicht quatscht. Ich brauche meine Ruhe, damit ich mein Essen genießen kann.

An Feiertagen gibts bei uns immer Kuchen. Das finde ich richtig gut. Zu meinem Geburtstag wünsche ich mir auch immer einen Kuchen. An meinem letzten Geburtstag habe ich sogar eine riesige Torte bekommen. Da war ganz unten ein großer Kuchen in der Mitte ein mittlerer und oben drauf noch ein kleiner Kuchen. Außen war sie komplett aus Schokolade. Das war richtig toll. Diese Torte habe ich dann mit meinen besten Freunden gegessen. Ohmann, das war so lecker!

Als ich noch neu in Deutschland war, fand ich das Essen hier manchmal ganz schön komisch. Zum Beispiel Spaghetti, ich habe davor nie so lange Nudeln gegessen.

Einmal war ich bei einem Freund aus Syrien zu Besuch und es gab ganz viel Essen. Seine Mama hat mir immer mehr Essen gegeben, obwohl ich schon voll war. Ich konnte das echt nicht aufessen. Da habe ich geflunkert und gesagt, ich würde draußen weiteressen und habe es heimlich weggeworfen. Hihhi!

Ich trinke am liebsten Apfel- und Mangosaft. Tee mag ich gar nicht gerne.

Und jetzt gerade habe ich total Lust auf Reis mit würziger Tomatensoße - und dazu einen leckeren Salat.



Würzige Tomatensauce à la Muartaz*

Für 4 Feinschmecker

Zutaten:

- 1 Dose geschälte Tomaten (850ml Inhalt)
- 1 mittelgroße Zwiebel (ca. 80g)
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- 1-2 TL brauner Zucker
- 1 EL getrockneter Oregano

1-2 TL Harissa (oder Ähnliches)
Harissa verpasst der Sauce die arabische Note aber auch eine gewisse Schärfe und sollte vorsichtig dosiert werden. (Wir haben ein arabisches Gewürz aus dem Bioladen verwendet, welches eher mild ist)

1. Reis wie gewohnt kochen.
2. Tomaten mit dem Pürierstab fein pürieren.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel im Öl 4-5 Minuten andünsten, Knoblauch zugeben und 1 Minute mitdünsten.
4. Zucker zugeben und unter Rühren etwas karamellisieren lassen.
5. Mit den pürierten Tomaten ablöschen.
6. Die Sauce mit Oregano, Harissa und Salz würzen und offen bei geringer Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen, dabei öfter umrühren.
7. Reis auf einen Teller geben und mit der Sauce schön anrichten.

* „Die vegetarische Variante meines Lieblingsessens ist ganz leicht zu kochen, man lässt einfach das Hühnchen weg.“

Hallo ich bin *Michelle*,

ich essen am liebsten Lasagne. Mir ist es wichtig, dass es beim Essen schön aussieht. Dass alles schön hergerichtet und dekoriert ist. Ich esse auch sehr gerne draußen unter freiem Himmel. Das mag ich so am Waslala, dass wir dort oft draußen essen.

Am besten schmeckt es mir, wenn ich mit meiner Familie esse also mit Mama, Papa und meinen zwei Brüdern. Beim Essen möchte ich einfach nur essen und nichts anderes machen. An Feiertagen gibt es bei uns ein anderes Lieblingsgericht von mir, Huhn mit Kartoffeln oder Kartoffelbrei.

An meinem Geburtstag wünsche ich mir immer Kartoffelbrei mit Würstchensoße. Das ist unser spezielles Familienessen,

wir haben dafür auch einen ziemlich verrückten Namen erfunden „Gulpopo“, das gibt es nur bei uns zu essen.

Gemischten Salat finde ich eklig, weil da manche Sachen drin sind, die ich nicht esse. Aber grüner Salat schmeckt mir gut. Ich war einmal mit meiner Familie in einem Restaurant, dort haben wir Reis mit Gemüse von Bananenblättern gegessen und auch der Löffel war aus Bananenblättern gemacht. Das war echt toll, dort gab es auch einen Tempel und exotische Pflanzen. Ich würde gerne mal ausprobieren mit Stäbchen zu essen. Zu trinken mag ich kein Wasser mit Kohlensäure. Aber Bananensaft trinke ich total gerne.

Und jetzt gerade habe ich total Lust auf Kartoffel-Brokkoli-Auflauf!



Michelle's Kartoffel-Auflauf

Für 4 Gourmets

Zutaten:

- 600g Brokkoli/Karotten*
- 600g Kartoffeln
- 4 Eier
- 150ml Milch
- 100ml Schlagsahne
- 50g geriebener Käse
(z.B. junger Gouda)
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

1. Die Kartoffeln in Salzwasser bissfest kochen. Ebenso den Brokkoli oder die Karotten.
2. Die Kartoffelscheiben mit dem Brokkoli (Karotten) in eine Gratinform geben, beides gut verteilen.
3. Die Eier mit der Sahne und der Milch gut verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Sahnemischung über den Kartoffeln und dem Brokkoli gut verteilen und mit Käse bestreuen.
4. Im vorgeheiztem Backofen bei 200° C 20-25 Minuten überbacken.

Mit Karotten oder Brokkoli
* je nach Geschmack:

Ich bin *Zachi*,

am liebsten esse ich Nudeln, Reis und Hühnerfleisch. Ich esse kein Schwein und richtig eklig finde ich Kiwis. Ich esse am liebsten am Tisch oder auf dem Boden.

An Neujahr sind wir immer alle zusammen raus gegangen, an einen richtig schönen Ort. Es war schönes Wetter und wir konnten auf dem Gras unter Bäumen sitzen. Dort haben wir ein großes Picknick mit der ganzen Familie und vielen Freunden gemacht. Es gab richtig viele verschiedene leckere Sachen zu essen und jeder konnte sich aussuchen, was er oder sie essen möchte. Danach haben wir viele lustige Spiele gespielt.

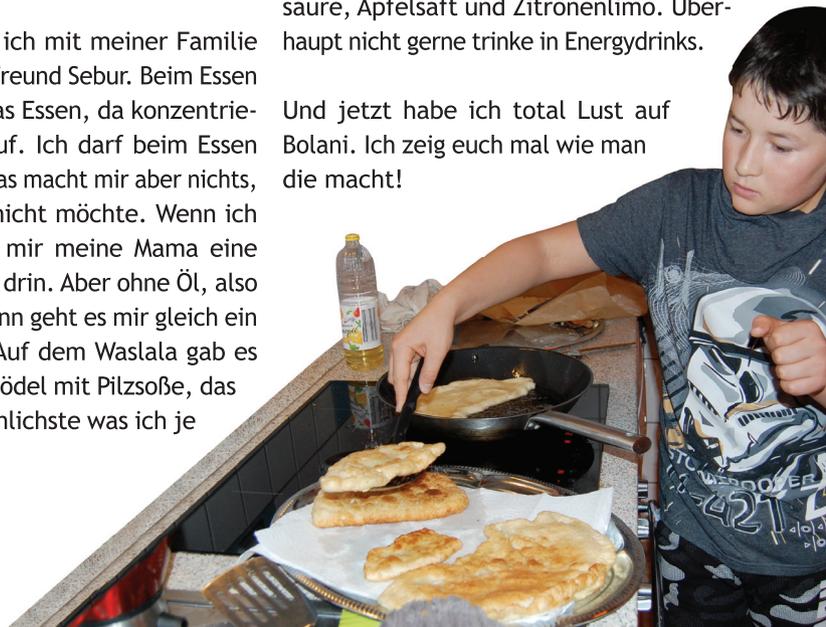
Am liebsten esse ich mit meiner Familie und mit meinem Freund Sebur. Beim Essen geht es mir um das Essen, da konzentriere ich mich darauf. Ich darf beim Essen nicht fernsehen, das macht mir aber nichts, weil ich das gar nicht möchte. Wenn ich krank bin macht mir meine Mama eine Suppe mit Fleisch drin. Aber ohne Öl, also nicht so fettig. Dann geht es mir gleich ein bisschen besser. Auf dem Waslala gab es einmal Semmelknödel mit Pilzsoße, das war das ungewöhnlichste was ich je

gegessen habe. Zuerst fand ich das Essen sehr komisch, doch als ich die Knödel probiert habe, schmeckten sie richtig lecker.

Als ich mit meiner Familie auf dem Weg nach Deutschland war, waren wir in einem Land ich glaube es heißt Slowenien. Dort haben sie uns ganz viel Wassermelone und Süßigkeiten gegeben, das war sehr nett. Zuerst fand ich das toll, doch dann habe ich viel zu viel von den Süßigkeiten gegessen und mir ist der Appetit vergangen. Danach waren wir in Ungarn, dort gab es gar keine Süßigkeiten und wenig Essen.

Ich trinke am liebsten Wasser ohne Kohlenensäure, Apfelsaft und Zitronenlimo. Überhaupt nicht gerne trinke in Energydrinks.

Und jetzt habe ich total Lust auf Bolani. Ich zeig euch mal wie man die macht!



Bolani* aus Afghanistan

Für 4 Feinschmecker brauchst du:

Teig:

- 400g Mehl
- 175g Wasser
- 1 TL Salz
- 1 TL Pflanzenöl

½ Tasse Koriander

- 1 TL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer
(frisch gemahlen)

Füllung:

- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 2 TL Pflanzenöl
- 6-8 Zwiebeln von der
Frühlingszwiebel

Joghurt dip:

- 250g Naturjoghurt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL getrockneter Dill
- ½ TL Salz
- ¼ TL Koriander

Teig: Das Mehl in eine große Schüssel geben. Wasser, Salz und Pflanzenöl hinzufügen und kneten. Falls nötig 1 TL Wasser hinzufügen, solange bis der Teig weich wird und für 1-2 Minuten weiter kneten. Den Teig mit einem Tuch abdecken und für eine Stunde ruhen lassen.

Füllung: Kartoffeln schälen, vierteln und weich kochen. Pflanzenöl hinzufügen und stampfen. Salz, Pfeffer, Koriander und Frühlingszwiebeln hinzufügen und gut vermischen.

Joghurt dip: Naturjoghurt in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und zerdrücken. Dill, Salz und den gemahlene Pfeffer hinzufügen und verrühren. Nun den Teig in 6 gleich große Portionen teilen. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und eine Portion Teig rund ausrollen (Durchmesser ca. 20cm). Ein Paar große Löffel der Füllung auf eine Seite des Teiges legen und verteilen. Ca. 1cm Rand lassen. Die nicht belegte Seite über die Füllung legen und die Ränder fest andrücken. Die Bolani in Pflanzenöl (ca. 5cm) für 2-3 Minuten auf jeder Seite anbraten oder im Ofen bei 220°C für 8-10 Minuten backen. Einen Teller mit Küchenrolle auslegen und die fertigen Bolani drauflegen zum Abtropfen. Mit dem Joghurt warm servieren.

Hallo ich bin *Fynn*,

mein Lieblingsessen ist warmer Pudding. Der schmeckt mir einfach richtig gut. Außerdem kann man ihn auch kalt mit Kirschen drauf essen. Ich würde den warmen Pudding auch gerne mal mit Zimt und Zucker probieren. Richtig eklig finde ich Milchreis, die Kombination Milch mit Reis schmeckt mir einfach nicht.

Am liebsten esse ich Zuhause mit meiner Familie. Wir reden dann darüber, wie unser Tag gelaufen ist. Oft machen wir auch Quatsch beim Essen, das finde ich sehr lustig. Wenn wir mal nicht so viel reden wollen hören wir Radio oder gucken fern beim Essen. Beim Essen brauche ich immer genug Platz.

An Weihnachten gibt es bei uns immer Kartoffelsalat mit Würstchen. An meinem Geburtstag backt meine Oma mir einen Kuchen. Ich darf dann immer die Schüssel beim Backen auslecken. Mhhh!!!

Wenn ich krank bin bekomme ich immer Tee mit Zwieback.

Ich probiere auch mal so etwas wie Kirschkuchen mit Ketchup. Ich finde das gar nicht so ungewöhnlich, nur die anderen denken, dass das komisch ist. Einmal haben wir drei Tage lang dieselbe Gemüsepfanne gegessen. Zuerst fand ich die echt lecker aber das war dann doch zu viel. Ich hatte erst mal gar keine Lust mehr auf Gemüsepfanne. Ich trinke am liebsten Cola.

Und jetzt habe ich total Lust auf mein Lieblingsessen: Warmer Pudding



Fynns warmer Vanille-Pudding*

Für 4 Zuckerschnuten

Einfache Variante: Puddingpulver kaufen, nach Anleitung zubereiten, direkt in eine Schüssel geben, Kirschen drüber streuen, fertig! Selbst gemachter Vanille-Pudding ist aber auch nicht schwer und richtig lecker:

Zutaten:

1 Vanilleschote

500ml Milch

70g Puderzucker

3 Eigelb

30g Speisestärke

Zuerst das Mark der Vanilleschote auskratzen, zur Milch geben und aufkochen. In der Zwischenzeit das Eigelb mit dem Puderzucker mindestens 3 Minuten mit dem Rührgerät zu einer dicken Masse aufschlagen. Wenn die Eier fast weiß sind, die Speisestärke unterrühren. Die Masse unter ständigem Rühren zur Milch geben und nochmals aufkochen.

Anschließend wird der Pudding in kleine Schälchen gegeben.

Ich bin *Sascha*,

am liebsten esse ich Döner. Total eklig finde ich Rosenkohl. Wenn ich mit jemanden zusammen essen, dann am liebsten mit meiner Familie. Aber eigentlich esse ich am liebsten alleine in meinem Zimmer, da kann ich nebenbei Fernsehen oder Playstation spielen. Ich brauch zum Essen Ruhe und Frieden.

An Weihnachten oder an Feiertagen gibt es meistens Huhn, Ente, Gans oder Würstchen mit Kartoffelsalat. Mama kocht immer etwas anderes, ganz wie sie Lust hat. Wenn ich krank bin darf ich mir ein Essen aussuchen. Meistens sind das dann Kartoffeln mit Spinat und Ei. An meinem Geburtstag habe ich mir etwas Besonderes gewünscht. Es gab Schnitzel mit Spargel und Sauce Hollandaise.

Meine Mama kann echt richtig gut kochen, sie hat sogar die Sauce Hollandaise selbst gemacht.

Ich habe mal etwas Ungewöhnliches probiert und zwar Rührei mit Mayonnaise. Aber das war nicht so verrückt, wie etwas das meine Schwester mal gegessen hat. Leonie hat nämlich mal Mortadella mit Apfelmus drauf gegessen. Einmal habe ich so viele Rostbratwürstchen auf einmal gegessen, dass ich ziemlich lange gar keine Lust mehr darauf hatte.

Zum Essen trinke ich überhaupt nicht gern Hagebuttentee. Aber Brause trinke ich richtig gerne, am liebsten mit Waldmeistergeschmack.

Und jetzt habe ich richtig Lust auf Nudelpilzauflauf!



Saschas Nudelpilzauflauf

Für 4 Sterneköche

Zutaten:

500g Nudeln

Salz

500g Champignons

1-2 Knoblauchzehen

4 El Olivenöl

500ml Schlagsahne

Käse zum Überbacken

Nudeln wie gewohnt kochen.

Die Champignons putzen. Knoblauchzehe hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Pilze darin bei starker Hitze 4-5 Minuten braten, Knoblauch dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Sahne dazugeben und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Nudeln abgießen in eine Auflaufform (30x20cm) geben und mit der Sauce vermischen. Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen bei 200° C bei Ober- und Unterhitze (Umluft 180° C) auf der mittleren Schiene 15-20 Minuten backen.

Hallo ich bin *Sebur*,

ich esse am liebsten kurdisches Essen. Zum Beispiel Kfta (gefüllte Bällchen) oder Dolma (gefüllte Weinblätter). Kfta mag ich so gerne, dass ich sie mir auch immer zu meinem Geburtstag wünsche. Am besten schmecken die, die meine Mama macht. Echt eklig finde ich Schaffleisch oder selbst geschlachtetes Fleisch. Am liebsten esse ich mit meinen Freunden Zachi und Muartaz. Manchmal gehe ich zu Muartaz nach Hause und esse dort mit ihm gemeinsam. Muartaz Mama sagt immer, dass ich wie ein Sohn für sie bin.

Ein ganz tolles Erlebnis war es, als ich mit meinem Papa und seinen Freunden zusammen als einziges Kind einen Ausflug gemacht habe, das war noch im Iran. Es gab leckeres Essen; am besten waren die Kebab (Fleischspieße). Mein Wohlfühlessen ist Milchsuppe mit Reis, das kocht Mama mir, wenn ich krank bin.

Meine kleine Schwester ist erst drei und macht manchmal echt komische Sachen. Sie matscht mit dem Essen rum oder kippt Sachen um. Einmal hat sie Wasser in mein Essen reingemacht. Das war echt eklig.

Ich habe einmal so viele Dolma gegessen, dass ich sie nicht mehr essen wollte. Jetzt geht es aber wieder. Zum Essen trinke ich am liebsten Cola, Fanta oder Sprite. Gar nicht gut finde ich Alkohol. Das will ich auch niemals probieren. Die Erwachsenen sind so komisch wenn sie Alkohol trinken. Das mag ich nicht.

Und jetzt habe ich richtig Lust euch zu zeigen wie man Dolma macht:



Kurdische Dolma* Gefüllte Weinblätter

Für 4 Feinschmecker

Zutaten:

1 Zwiebel

250g Reis, z.B. Risottoreis
(klebrig muss er sein)

500g Weinblätter

Öl (z.B. Olivenöl)

1 Zitrone

Kräuter wie:

Rosmarin

Thymian

Minze

- Weinblätter eine Stunde in lauwarmem Wasser einweichen, Wasser zwischendurch wechseln.
- Zwiebel in Würfel schneiden und dünsten.
- Reis kurz mit anbraten und dann gemeinsam mit dem Knoblauch, den Gewürzen und Kräutern wie Risottoreis kochen.
- Reis abkühlen lassen und evtl. nachwürzen.
- Nach und nach die Weinblätter trennen und die Stiele entfernen.
- Einzelnes Weinblatt auf die Arbeitsfläche legen.
- Einen Teelöffel Reismischung am Stielansatz auf das Blatt machen.
- Das Blatt links und rechts einschlagen und zur Spitze hin einrollen.
- Die Rollen nach und nach eng in einen flachen Topf legen und knapp mit Wasser bedecken, einen Teller drauf stellen zum Beschweren.
- Für 35 Minuten bei geringer Hitze köcheln.
- Die Flüssigkeit muss verschwunden sein, dann sind sie fertig!

* Dolma sind lecker als Vorspeise oder auch als Snack zwischendurch!

Abenteuerspielplatz und Kinderbauernhof Waslala

Auf dem Abenteuerspielplatz (ASP) und Kinderbauernhof Waslala in Berlin-Altglienicke gibt es viele Möglichkeiten die Freizeit nach den eigenen Wünschen zu gestalten. Wir haben jede Menge Spiel- und Bastelangebote, Platz zum Toben, Raum für Ruhe und Erholung, eine Hüttenbaufläche, einen Obst- und Gemüsegarten und einen Tierbereich mit Hasen, Schafen, Ziegen, Schweinen und Ponys. Alle Kinder von 6 bis 14 Jahren können auf dem ASP ihre Zeit verbringen. Sie bestimmen selbst, was sie hier tun möchten, ganz egal welche Voraussetzungen sie mitbringen.

Öffnungszeiten

Montag - Freitag:

14:00 bis 18:00/19:00 Uhr (saisonal)

In den Schulferien schon ab 12:00 Uhr geöffnet.

Am Familiensamstag:

14:00 bis 18:00 Uhr

ASP und Kinderbauernhof Waslala

Venusstraße 88

12524 Berlin

Tel.: 030 - 67 90 93 56



Auf unserer Homepage www.aspwaslala.de kann man sich regelmäßig über die aktuellen Angebote und Projekte informieren. Alle Angebote sind natürlich kostenlos (gilt nicht für Ausflüge und Ferienfahrten).

Mit freundlicher Unterstützung durch:



Bezirksamt
Treptow-Köpenick

