

Unverkäufliche Leseprobe



Leseprobe: ISBN 3446206094
Aus: Mit 100 Sachen durch die Küche
© Hanser Verlag

amazon.de
and you're done.™

Gedruckte Verlagsausgabe dieses Titels bestellen



**ESSEN ON THE RUN –
WAS MAN SICH FÜR UNTERWEGS MITNEHMEN KANN**

Kleine Jungen sind ewige Reisende. Deswegen tut man ihnen auch keinen Gefallen, wenn man mit ihnen picknicken geht. Gegen das Draußensein hätten sie zwar nichts. Wohl aber gegen das adrette Sitzen am Rande einer Picknickdecke. Für die wenigen warmen Tage des Jahres – und für die Schulpause – muss ein Essen her, das man notfalls mit einer Hand und ohne weiteres Zubehör zu sich nehmen kann. Es sollte nicht schnell verderblich sein und von der Konsistenz her eher trocken als feucht. Es muss stoß- und kratzfest sein, dazu matschresistent – und es sollte möglichst auch dann noch

schmecken, wenn es vier Stunden lang in nicht sehr erlesener Gesellschaft in einer Sporttasche gelegen hat. Zudem muss es noch eine andere Bedingung erfüllen: Essen für unterwegs muss cool sein. Was cool genau ist, weiß zwar niemand, aber man kann cool einige Eigenschaften zuordnen:

ist keinesfalls mädchenhaft.
sieht so aus, als könne man es keinesfalls mit Messer, Löffel und Gabel verspeisen.
enthält keinerlei Verzierungen oder Dekoration, es ist pur, so wie der Mann selbst.
sieht so aus, als wüchse der Junge ohne Mutter und möglichst auch ohne Vater auf, elterliche Einflussnahme auf den Pausensnack ist nicht mehr feststellbar.

ist keinesfalls mädchenhaft.

sieht so aus, als könne man es keinesfalls mit Messer, Löffel und Gabel verspeisen.

enthält keinerlei Verzierungen oder Dekoration, es ist pur, so wie der Mann selbst.

sieht so aus, als wüchse der Junge ohne Mutter und möglichst auch ohne Vater auf, elterliche Einflussnahme auf den Pausensnack ist nicht mehr feststellbar.



Ameisen im Sand



ZUTATEN FÜR ZWEI TÜTEN

- 200 g Vollkornbutterkekse
- 50 g längliche Schokoladenstreusel

ZUBEREITUNG

- Vollkornkekse mit dem Nudelholz zu Sand zerbröseln, mit den „Ameisen“ mischen und in zwei Gefrierbeutel (mit Reißverschluss) abfüllen.

Ameisen im Sand werden mit den Händen gegessen oder direkt in den Mund geschüttet.



Für Sportler: Mampf

ZUTATEN

- 100 g geröstete, ungesalzene Erdnüsse
- 100 g geröstete, ungesalzene Mandeln
- 100 g geröstete Sonnenblumenkerne
- 100 g klein geschnittene getrocknete, ungeschwefelte Apfelringe
- 100 g klein geschnittene getrocknete, ungeschwefelte Aprikosen
- 100 g helle Rosinen
- 100 g Schokolinsen



ZUBEREITUNG

Alle Zutaten gut vermischen und in einer luftdichten Dose aufbewahren. Zum Mitgeben auf kleine Papierbeutel verteilen.

Das nicht matschig werdende



Mega-Pausenbrot I

ZUTATEN (für ein Schulkind)

- 2 kleine Scheiben Graubrot
- 50 g Kochschinken in superdünnen, nahezu zerfallenden Scheibchen
- 1 TL Butter oder Mayonnaise

ZUBEREITUNG

- Brot toasten und völlig auskühlen, aber nicht hart werden lassen (ca. 5 Minuten).
- Mit Butter oder Margarine bestreichen und gleichmäßig mit dem Kochschinken belegen.
- Zusammenklappen und stark zusammendrücken, aber ohne dass der Kochschinken herausquillt. Brotgröße so wählen, dass der Kochschinken etwa 1/2 Zentimeter dick liegt.
- In 4 Teile schneiden. In einem Papierütchen mitgeben.

Bleibt ca. 8 Stunden lang schmackhaft.

Mega-Pausenbrot II

ZUTATEN (für ein Schulkind)

- 1 Scheibe dunkles Schwarzbrot
- 1 Scheibe helles Weißbrot von gleicher Größe
- 1 TL Butter oder 1 EL Erdnussbutter (huch!, aber gut)
- 1 Scheibe Käse von gleicher Größe
- 1 kleines Marzipanbrot ohne Schokohülle (ca. 20 g)
- 1 kleiner Apfel



ZUBEREITUNG

- Helles Weißbrot toasten und ganz auskühlen lassen.
- Schwarzbrot mit der Hälfte der Butter, dem in hauchdünne Scheibchen geschnittenen Apfel, dem in hauchdünne Scheibchen geschnittenen Marzipan und der genau passenden Käsescheibe belegen.
- Ausgekühlten und gebutterten Toast darauf legen und gut zusammenpressen.

Das nicht matschig werdende

