

**Mach' mal Pause!**  
**10 leckere Pausenrezepte**  
**zum Selbermachen**



**5 am Tag**  
OBST & GEMÜSE

*Einfach gut leben.*

Gehst du manchmal mit zum Einkaufen in den Supermarkt? Bestimmt kauft ihr dort Tomaten, Gurken, Kresse, Paprika oder Möhren für dein Pausenfrühstück. Wusstest du, dass du Gemüse und Obst selbst anbauen kannst? Zum Beispiel auf dem Balkon. Oder in deinem Zimmer auf der Fensterbank.

Wie es geht, erklären wir in dieser kleinen Broschüre. Du brauchst ein paar Gefäße, Pflanzerde, Samen oder kleine Setzlinge. Und Geduld, denn Pflanzen brauchen Zeit zum Wachsen.

Einige leckere Pausenbrot-Ideen haben wir mit in diese Broschüre gepackt. Auch zum Selbermachen, vielleicht sogar mit deinem frisch geernteten Gemüse oder Obst.

Viel Spaß beim Gärtnern und Schmausen!

**Und denk daran, täglich 5 Handvoll Obst und Gemüse zu essen, um fit zu bleiben!**



**Probier's  
aus!**





*Was ist das Schönste an einem ganz normalen Schultag?*

***Die Pause!***

Das Einfachste der Welt:

# Kresse

von der Fensterbank



Statt Düngemittel kannst du Kaffeesatz verwenden.  
Einfach locker auf der Erde verstreuen.

*Du brauchst:  
Eine flache Schale, einen Untersetzer, Teller  
Watte oder Erde  
Kressesamen*



1 Erde oder Watte in die Schale /  
auf den Teller legen.



2 Wässern.



3 Samen dicht ausstreuen.

**Wichtig!**

Jeden Tag feucht halten!

Gießen nicht vergessen! Am besten früh am Morgen oder abends vor dem Schlafengehen.

**So geht's!**

**Du brauchst:**  
**1 kleines Ei**  
**100 Gramm Quark (20 %)**  
**Kresse**  
**Salz und Pfeffer**  
**1 Roggenbrötchen**



1. Koche das Ei in einem Topf mit Wasser ca. 10 Minuten hart.
  2. Schrecke das Ei unter kaltem Wasser ab.
  3. Schäle das Ei und schneide es in kleine Stücke.
  4. Rühre den Quark durch, gib das gehackte Ei und die gewaschene, gut abgetropfte und geschnittene Kresse dazu.
  5. Alles gut durchmischen und nach Geschmack salzen und pfeffern.
  6. Die fertige Creme aufs Brötchen streichen.
- Lass es dir schmecken!

**Hartes Ei ganz weich:**

**Roggenbrötchen mit Kresse-Ei-Creme**



# Kräuterecke

für Leckerschmecker



**Du brauchst:**  
**Mehrere Blumentöpfe (ca. ø 10–12 cm) oder  
leere Joghurtbecher (Böden mit Löchern versehen)  
Kräutersamen, wie Schnittlauch, Petersilie, Dill, Rucola  
Blumenerde**



**1**  
Fülle die  
Töpfe mit Erde.



**2**  
Streue in jeden  
etwas Samen.



**3**  
Bedecke die Samen  
ganz dünn mit Erde.



**4**  
Gieße vorsichtig  
etwas Wasser darüber.



**Wichtig!**

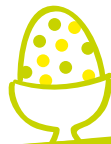
Die verschiedenen Kräuter nicht mischen, sondern für jedes ein eigenes Gefäß nehmen.  
So wachsen sie am besten.



Samen gibt es für wenige Cent im Supermarkt. Wenn du dich mit Freunden zusammentust, könnt ihr verschiedene Sorten kaufen und teilen.

1. Toaste die Brotscheiben leicht an.
2. Erhitze das Öl in einer Pfanne.
3. Schlage die Eier auf und gebe sie in die Pfanne.
4. Etwas salzen und tüchtig durchrühren.
5. Wenn das Rührei fertig ist, verteile es auf zwei der vier Brotscheiben.
6. Kräuter waschen, trockentupfen, kleinschneiden und auf die Eimasse geben.
7. Mit den übrigen Brotscheiben belegen und fertig!

**Du brauchst:**  
**4 Scheiben Vollkorntoastbrot**  
**1 Esslöffel Öl**  
**2 Eier**  
**Etwas Salz**  
**Frische Kräuter**



**Grün-gelbes Eierlei**  
**macht gute Laune**

# Radieschen - kleine zarte Erdschätze



*Du brauchst:  
1 Blumenkasten  
Samen für Radieschen, Blumenerde*



Fülle den Blumenkasten  
mit Erde.



Lege die Samen im  
Abstand von 2–3 cm in  
zwei Reihen vorsichtig  
auf die Erde.



Decke die Samen  
mit etwas Erde ab.



Gieße vorsichtig etwas  
Wasser darüber.



**Nicht alle Radieschen sind rot und rund. Es gibt auch weiße längliche, rot-weiße in rund und länglich, und sogar gelbe Radieschen!**



5 Handvoll Obst und Gemüse über den Tag verteilt halten dich fit.



5 am Tag  
OBST & GEMÜSE

Einfach gut leben.

So  
geht's!

1. Schneide die Radieschen und die Gurke in Scheiben.
2. Schneide die Paprika in größere Vierecke oder Rauten.
3. Spießchen ganz nach Lust und Laune abwechselnd mit Käse, Gemüse und Wurst bestücken.

Am besten machst du gleich ein paar mehr für deine Freunde!

**Du brauchst:**

**Käsewürfel**  
**Kleine Scheiben Wurst, Braten oder Schinken**  
**1 kleine Salatgurke**  
**Radieschen, Minitomaten**  
**1/2 Paprika rot**  
**Oliven**  
**Spießchen oder Zahnstocher**



**Gemüsespießchen**  
**„Flotter Degen“**



# Pflücksalat

ohne Ende



Pflücksalat im Balkonkasten braucht einen halbschattigen Platz. Wichtig: Immer feucht halten!

Du brauchst:  
1 Blumenkasten  
Samen für Schnitt- oder Pflücksalat



1 Fülle den Blumenkasten mit Erde.



2 Streue die Samen in zwei Reihen vorsichtig auf die Erde.



3 Decke die Samen mit etwas Erde ab.



4 Gieße vorsichtig Wasser darüber.

Tipp:



Der Salat wächst nach dem Abschneiden noch zwei- bis dreimal nach. Erst danach musst du wieder neu aussäen.



1. Bestreiche den Wrap mit Frischkäse.
2. Schneide die Tomate in kleine Stücke und die Hähnchenbrust in Streifen.
3. Belege den Wrap mit Salat, Tomatenstücken, Gurkenscheiben und Hähnchen.
4. Klappe den Wrap unten ein und rolle ihn dann zusammen.

**Du brauchst:**  
**1 Wrap (Teigfladen, gibt es im Supermarkt)**  
**1 Scheibe Hähnchenbrust, gegart**  
**Etwas Frischkäse**  
**1 kleine Tomate**  
**Einige Scheiben Salatgurke**  
**Einige knackige Salatblätter**



***Pausenrolle -  
rund, bunt, gesund!***



Für sonnige Plätzchen:

# Tomaten



**Du brauchst:**  
Kleine Blumentöpfe (ca. ø 6–8 cm) oder Joghurtbecher  
1 oder 2 größere Pflanzgefäße zum Umtopfen  
Tomatensamen, Blumenerde



1 Fülle zwei oder drei kleine Töpfe mit Erde.



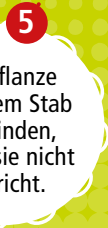
2 Lege in jedes Töpfchen etwa 3 Samen und bedecke sie mit etwas Erde.



3 Gieße vorsichtig Wasser darüber.



4 Wenn die Pflänzchen drei Blätter haben, setze die kräftigsten in jeweils einen größeren Topf. Ab Mitte Mai können sie raus auf den Balkon.



5 Die Pflanze an einem Stab festbinden, damit sie nicht abbricht.

**Wichtig!**



Säe die Tomaten erst Mitte April aus. Das starke Frühlingslicht lässt sie zu kompakten Pflänzchen wachsen.



Wenn du leere Joghurtbecher oder abgeschnittene Milchtüten verwendest: unten ein paar Löcher hineinstecken! So kann überflüssiges Gießwasser abfließen und Luft kommt an die Wurzeln.

1. Wasche die Tomaten und halbiere sie.
2. Lege auf jede Schnittfläche einen Käsewürfel.
3. Stecke durch beides einen Zahnstocher.
4. Hisse die Segel: Basilikumblättchen unten durchstechen, auf dem Zahnstocher nach unten ziehen, dann oben durchstechen.
5. Für die große Pause alles in eine Plastikbox packen, etwas Brot dazu – lecker!

*Du brauchst:  
5 kleine Cherry- oder Kirschtomaten  
10 Würfel von deinem Lieblingskäse  
10 Zahnstocher  
10 Blättchen Basilikum*



**Ahoi!**

**Tomaten-Käse-Schiffchen bereit zum Entern!**

Auch Sonnenfreunde:

# Gurken

Du brauchst:  
Blumentöpfe (Ø ca. 8–10 cm) oder Joghurtbecher  
1 oder 2 Blumentöpfe (Ø ca. 18 cm) zum Umtopfen  
Gurkensamen, Blumenerde



1 Fülle zwei oder drei kleine Töpfe mit Erde.



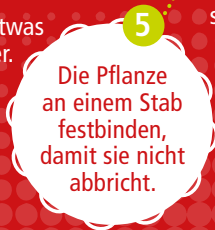
2 Lege in jedes Töpfchen etwa 3 Samen und bedecke sie mit etwas Erde.



3 Gieße vorsichtig etwas Wasser darüber.



4 Wenn die Pflänzchen einige Blätter haben, setze die kräftigsten in jeweils einen größeren Topf.



5 Die Pflanze an einem Stab festbinden, damit sie nicht abbricht.

Tipp:



Gurken kannst du durch Festbinden nach oben ziehen. So siehst du besser, wie die kleinen Gurken wachsen.



Damit kannst du das Ei am besten schneiden.

1. Toaste die Brotscheiben leicht an.
2. Pelle das Ei und schneide es in Scheiben.
3. Bestreiche die Brotscheiben mit etwas Frischkäse.
4. Belege 4 Scheiben mit Ei, Räucherlachs und Gurkenscheiben.
5. Staple je 2 belegte Scheiben übereinander und decke sie mit einer unbelegten Brotscheibe ab.
6. Noch ein paar Gurkenscheiben obendrauf, schräg durchschneiden und fertig ist die Räuberschnitte!

**Du brauchst:**  
**6 Scheiben Toastbrot**  
**1 hartgekochtes Ei**  
**Etwas Frischkäse**  
**4 Scheiben Räucherlachs**  
**(oder: Schinken / Putenbrust)**  
**1 kleine Salatgurke**

**Räuberschnitten -**  
**schmecken auch Räuberinnen!**



## Ein Witz



*Die Mutter schneidet Zwiebeln fürs Mittagessen. Da kommt ihre kleine Tochter herein und fragt: „Mutti, wieso weinst du denn?“ Antwortet die Mutter: „Weil ich Zwiebeln schneide.“ „Ach Mama, das tut der Zwiebel doch nicht weh!“*



### 3 Tipps, wie ihr tränenfreier Zwiebeln schneidet:

#### Warum „Zwiebeltränen“?

Beim Schneiden von Zwiebeln entweichen den Zellen Stoffe, aus denen sich ein Gas bildet. Wenn dieses in die Augen steigt, vermischt es sich mit Tränenflüssigkeit. Es entsteht Schwefelsäure in extrem niedriger Konzentration. Durch den Augenschmerz sorgt das Gehirn dafür, dass noch mehr Tränen fließen, um so die Säure weiter zu verdünnen ...

**1** Lange Arme machen und die Zwiebeln möglichst weit weg vom Gesicht schneiden.

**2** Die Zwiebeln schälen und dann ganz schnell unter viel kaltem Wasser abspülen.

**3** Taucherbrille aufsetzen. Funktionierte tatsächlich und bringt Spaß in die Küche!





**Du brauchst:**  
**1 Bagel oder Sesamring**  
**Kleine Scheiben Truthahnbrust**  
**Deinen Lieblingskäse, dünn geschnitten**  
**Etwas Frischkäse**  
**2 kleine Tomaten**  
**Salatblätter**  
**1 rote Zwiebel (schmeckt mild)**

1. Schneide die Tomaten und die Zwiebel in Scheiben.
2. Halbiere den Bagel / Sesamring.
3. Bestreiche ihn dünn mit Frischkäse.
4. Der Belag kommt auf den unteren Teil:  
Truthahnbrust, Käse, Salat, Tomatenscheiben und Zwiebelringe.
5. Oberen Teil drauflegen und dann brauchst du nur noch eine Plastiktüte, in die diese Riesenleckerei passt.

**Riesig, schmackig, knackig:**  
**Bagels + Sesamringe**



Sonnenfreund Nummer 3:

# Die Paprika



Pflanzerde bekommst du im Supermarkt oder Baumarkt. Oder frage jemanden, der einen Garten hat.

*Du brauchst:*  
*1 größeren Topf oder Blumenkasten*  
*2 - 3 Paprikapflänzchen (Wochenmarkt, Gartenmarkt)*  
*Blumenerde*



Fülle den Blumenkasten mit Erde.



Pflanze die Paprikapflänzchen ein.



Gieße vorsichtig etwas Wasser darüber.

**Tipp:**



**In einen Blumenkasten kannst du 2 oder 3 Paprika pflanzen. Auf Terrasse oder Balkon mögen die Paprikapflanzen am liebsten einen Platz an der warmen Hauswand. Die gibt zusätzlich Wärme ab.**



1. Halbiere das Brötchen.
2. Bestreiche die untere Hälfte dünn mit Frischkäse.
3. Lege das Salatblatt darauf.
4. Bestreiche nun das Salatblatt nochmals mit Frischkäse.
5. Schneide die Paprika in Streifen und Tomate und Radieschen in Scheiben.
6. Belege den Frischkäse damit.
7. Jetzt noch die obere Hälfte darauf und – knack' dir einen.

**Knackburger -**  
**Ganz frisch für ganz Aufgeweckte!**

**Du brauchst:**  
**1 Vollkorn- oder Mehrkornbrötchen**  
**Frischkäse (gerne mit Kräutern)**  
**2 Radieschen**  
**½ gelbe Paprika**  
**1 Tomate**  
**1 Salatblatt**



# Karotten

lieben's weich



*Du brauchst:  
1 Balkonkasten oder einen großen Blumentopf  
Blumenerde und Sand  
Karottensamen, am besten für eine kurze Sorte*



1 Erde und Sand in den Balkonkasten füllen und gut durchmischen.



2 Danach den Samen ausstreuen und dünn mit Sand bedecken.



3 Etwas wässern und Geduld haben.

**Tipp:**



Es dauert zwischen 2–3 Wochen bis das erste zarte Grün aus der Erde schaut. Nach dem Ernten: Sorgfältig waschen, sonst knirscht es zwischen den Zähnen.



Ab Mitte Mai können eure Gemüsepflanzen draußen stehen.  
Vorher sind sie drinnen auf der Fensterbank besser aufgehoben.

1. Schneide das Brötchen auf und schmiere etwas Butter oder Frischkäse auf die Schnittflächen.
2. Wasche und schäle die Karotte. Rasple sie danach in feine Stifte.
3. Belege nun das Brötchen mit Salat, Schinken, Weichkäse und geraspelter Karotte. Und fertig ist der Knackburger Nr. 2.

**Du brauchst:**  
**1 Brötchen**  
**Butter oder Frischkäse**  
**1 Scheibe Schinken**  
**1 Scheibe Weichkäse**  
**1 kleine Karotte**  
**Salatblätter**

**Augen auf - hier kommt**  
**Knackburger 2**



# Erdbeeren

in Blumenampeln



**Du brauchst:**  
**3 kleine Blumenampeln vom Markt**  
**oder Gartencenter**  
**3 Erdbeerpflanzen, Pflanzenerde**



**1**  
Fülle die Blumenampeln mit Erde.



**2**  
Pflanze in jede Blumenampel eine Erdbeerpflanze ein.



**3**  
Gieße vorsichtig etwas Wasser darüber.

**Tipp:**



Über ein windgeschütztes sonniges Balkonplätzchen freuen sich die Erdbeerpflänzchen ganz besonders. Aber erst ab Mitte Mai, wenn der letzte Frost vorbei ist.



Wissenschaftler der Universität Chicago haben herausgefunden, dass die Hirnleistung von Schülern in nur einem Monat um 30 Prozent gestiegen ist, weil sie statt Fastfood Nüsse und Äpfel in der Pause bekamen.

1. Wasche die Erdbeeren sorgfältig ab.
2. Entstiele und halbiere sie.
3. Gib sie zusammen mit dem Joghurt, der Sahne und etwas Zucker in einen Mixer.
4. Alles gut durchmischen, bis der Smoothie schön cremig ist.

**Du brauchst:**  
**200 Gramm Erdbeeren**  
**100 Gramm Naturjoghurt**  
**3 Esslöffel Sahne**  
**Etwas Zucker**



## **Power- Früchtchen-Smoothie**



Finanziert mit Fördermitteln  
der Europäischen Union und der  
Bundesrepublik Deutschland



Bundesministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz



**5 am Tag**  
OBST & GEMÜSE

*Einfach gut leben.*

Weitere Infos:  
[www.5amtag.de](http://www.5amtag.de)

**Nicht vergessen:  
Täglich 5 Handvoll Obst  
und Gemüse essen!**

