



www.gemeinsamtafeln.de

Kochkiste

Sarah Wiener Stiftung



die lobby für kinder
Ortsverband Lübeck e.V.

Eine Projektidee für die Schule Falkenfeld Lübeck Helgolandstraße 5 23554 Lübeck

Ablauf EU-Programm Gurken

- Gurken ansehen
- Erklärung über Gurken und was heute gemacht wird
- Gurken von der Folie befreien
- Hände waschen
- Gurken waschen
- Die Enden abschneiden
- Gurken schälen, dabei etwas Schale stehen lassen, damit es knackig bleibt. Auch weil direkt unter der Schale die meisten Nährstoffe „wohnen“
- Gurken in der Mitte teilen (damit handlicher für die Arbeit)
- Gurken quer halbieren
- Mit einem Löffel die Kerne entfernen (Kompost)
- Gurken in ca, 1 cm breite Stücke schneiden
- Gurkenstücke in eine große Schüssel füllen
- Petersilie waschen, trocken und vom Stengel abzupfen
- Mit einem Messer ganz fein schneiden
- Geschnittene Petersilie zu den Gurkenstücken geben
- Mit Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker würzen
- Mit wenig Olivenöl übergießen
- Mit Löffeln vorsichtig alles vermengen
- 1 Stunde ziehen lassen
- Mmmmmhhhhh lecker, und so einfach