

## Kulinarisch lehrreiche Ostertage für Kids mit Tipps der Landwirtschaftskammer OÖ

*Lebens(mittel)wichtige Alltagskompetenzen spielerisch lernen*

**Viele von uns sind in dieser außergewöhnlichen Zeit sehr stark gefordert. Fehlende soziale Kontakte, gesundheitliche und wirtschaftliche Ängste, Homeoffice inkl. Kinderbetreuung und Multitasking, wenig Hinausgehen sind nur ein paar Schlagwörter, welche die Herausforderungen der Corona-Krise veranschaulichen. Gemeinsames Kochen und Mahlzeiten am Familientisch sind für viele die Höhepunkte des Tages. Deswegen gibt es hier Tipps von der Landwirtschaftskammer OÖ, wie die Karwoche und Ostern gemeinsam mit den Kindern kulinarisch gestaltet werden kann.**

„Die momentane Lebenssituation ist für alle schwer zu verstehen. Darum ist es gerade an solchen Tagen noch wichtiger, etwas Normalität in den Alltag sowie Rituale und gelebte Toleranz von allen Familienmitgliedern in unser tägliches Leben zu bringen. Was könnte also näherliegen, als in Zeiten wie diesen unsere Alltagskompetenzen zu stärken und dadurch Traditionen aufrecht zu erhalten. Gemeinsames Kochen ist Balsam für Körper und Geist und tut gerade jetzt ungemein gut. Man kann die Zeit positiv nutzen, um Alltagskompetenzen wie Einkaufsplanung, Zubereitung einfacher Gerichte und Lebensmittelwissen an die Kinder weiterzugeben. Die Lebensmittelkompetenzen unserer Jugend können so für die Zukunft gestärkt werden“, ist Michaela Langer-Weninger, Präsidentin der Landwirtschaftskammer OÖ, überzeugt.

Wie werden Erdäpfel gekocht, wie schäle ich Karotten, wie kann ich selber Butter machen, warum machen ein Speiseplan und eine Einkaufsliste Sinn? Lebensmittelwissen und Kochen können echt spannend sein und helfen dabei, den Tag in Zeiten des notwendigen Zu-Hause-Bleibens gut zu strukturieren.

**Diese Rezeptideen für Kids bringt der Osterhase:**

### Montag

Am Montag gibt es die besten und einfachsten Topfenknödel des Universums – in knusprigen Butterbröseln – pur oder doch vielleicht lieber mit Früchten oder Schokolade gefüllt.

<https://www.regionale-rezepte.at/de/rezept/989/Topfenknoedel.htm>

### Dienstag

... ist Nudeltag. Und da gibt's super-coole Kräuter-Nudelmuffins.

[https://www.regionale-rezepte.at/de/rezept/686/Kraeuter\\_Nudel\\_Muffins.htm](https://www.regionale-rezepte.at/de/rezept/686/Kraeuter_Nudel_Muffins.htm)

Eine große Schüssel Salat dazu und fertig ist dein regionales Haubengericht. Tipps für das perfekte Salatdressing findest du unter: <https://www.esserwissen.at/nachhaltig-kochen/kochen-ohne-rezept/dressingrad/>

### Mittwoch

Den Mittwoch haben wir kurzerhand zum Tag des Erdäpfels erkoren. Probiere gleich mal unsere Erdäpfel-Gemüsespieße. Serviere einen Kräuter-Joghurt-Dip dazu und der kulinarische Applaus ist dir sicher.

[https://www.regionale-rezepte.at/de/rezept/333/Erdaepfel\\_Gemuesespiess.htm](https://www.regionale-rezepte.at/de/rezept/333/Erdaepfel_Gemuesespiess.htm)

### Gründonnerstag

Frisches Grün bringt Vitamine & Lebensenergie. Darum kommt heute die traditionelle 7 oder 9 Kräutlsuppe auf den Tisch. Wer keine frischen Kräuter zur Verfügung hat, nimmt einfach Spinat. Wir löffeln heute Grün, denn Grün ist die Farbe der Hoffnung!

<https://www.regionale-rezepte.at/de/rezept/851/Wildkraeutersupperl.htm>

#### **Karfreitag**

An diesem Fasttag kannst du für die Osterfeiertage vorbacken. Unsere feinen Löwen(zahn)zungen lassen sich perfekt vorbereiten und bringen eine Portion Süße in unseren Alltag.

<https://www.regionale-rezepte.at/de/rezept/850/Loewenzahnzungen.htm>

#### **Karsamstag**

Vielleicht kannst du den Osterhasen mit einer köstlichen Karottencremesuppe anlocken? Sicher ist, dass diese Suppe ruckzuck gemacht ist, köstlich schmeckt und das leuchtende Orange gute Laune macht.

[https://www.regionale-rezepte.at/de/rezept/1025/Bunte\\_Karottencremesuppe.htm](https://www.regionale-rezepte.at/de/rezept/1025/Bunte_Karottencremesuppe.htm)

#### **Ostersonntag**

Überrasche deine Familie mit selbstgemachten lustigen Pizzagesichtern.

[https://www.regionale-rezepte.at/de/rezept/1028/Lustige\\_Pizzagesichter.htm](https://www.regionale-rezepte.at/de/rezept/1028/Lustige_Pizzagesichter.htm)

Eine fruchtige Beerencreme ist die perfekte Nachspeise für das Familienfest.

[https://www.regionale-rezepte.at/de/rezept/1026/Beerige\\_Topfencreme.htm](https://www.regionale-rezepte.at/de/rezept/1026/Beerige_Topfencreme.htm)

Die gesamte Presseausendung zum Nachlesen auf: <https://ooe.lko.at/presseaussendungen+2500++1349845>