

LAVITA

LAVITA & DIE VITALEN ACHT  
PRÄSENTIEREN

SO  
MACHT GESUNDE  
ERNÄHRUNG  
SPAR!

Manege frei  
für  
kleine  
**Köche!**

SUPERHELDEN ESSEN CLEVER



KINDERECHTE REZEPTE VOM FUßBALL-WELTMEISTER-KOCH HOLGER STROMBERG  
MIT WISSENS-SEITEN FÜR KINDER UND UMFANGREICHEM ELTERNRATGEBER

südwest

HERAUSGEGEBEN VON GERD TRUNTSCHKA  
REZEPTE VON HOLGER STROMBERG    TEXTE VON GABY GROSSER

Manege frei  
für  
kleine **Köche!**  
SUPERHELDEN ESSEN CLEVER

ILLUSTRATIONEN VON MARTINA LEYKAMM

südwest

Limitierte Sonderausgabe der  
LaVita GmbH  
Ziegelfeldstraße 10  
84036 Kumhausen  
[www.lavita.de](http://www.lavita.de)



**Der komplette Verkaufserlös dieser limitierten Sonderausgabe wird zugunsten von BILD hilft e.V. „Ein Herz für Kinder“ gespendet.**

Die Hilfsorganisation unterstützt schwerpunktmäßig unter anderem Kinderkliniken, Kindergärten, Suppenküchen, Schulen sowie Familien in Deutschland. Darüber hinaus ermöglicht der Verein lebensrettende Operationen und Therapien von schwer kranken Kindern, die in ihrer Heimat nicht behandelt werden können, und leistet Soforthilfe in Kriegs- und Katastrophengebieten. Die Spenden fließen zu hundert Prozent direkt in Kinderhilfsprojekte.

Weitere Informationen: [www.ehfk.de](http://www.ehfk.de)

# INHALTS- VERZEICHNIS

<b>EINLEITUNG</b> .....	6	Brokkoli .....	60
Vitamine und Co. ....	10	Rote Beete .....	76
Pssst ... das sind die heimlichen Stars in Obst und Gemüse .....	12	Fenchel .....	90
Achtung, Energievampire .....	14	Apfel .....	100
Raus mit euch .....	15	Mais .....	108
Interview .....	18	Tomate .....	124
		Das Finale .....	140
<b>TIPPS ZUR VORBEREITUNG</b> .....	20	<b>ELTERNRATGEBER</b> .....	145
So kann es nur lecker werden: Gute Planung ist alles! .....	20	Register .....	172
Bevor es losgeht Tipps für Einkauf und Lagerung .....	22	Über die Autoren .....	174
Utensilienliste .....	24	Impressum .....	176
Wer nicht wagt, der nicht gewinnt ...	26		
Was bedeuten eigentlich diese Symbole im Rezeptteil? .....	27		
<b>REZEPTE</b> .....	29		
Karotte .....	30		
Pastinake .....	44		



# MANEGE FREI FÜR SUPERHELDEN ...

ODER WIE  
ALLES  
BEGANN

## Hallo, wir sind die Vitalen Acht!

Vielleicht kennst du uns bereits von unserem spannenden Zirkusabenteuer?

Falls nicht, fragst du dich bestimmt: Sieben Gemüsis und ein Obst treten in einer Manege auf? Ist das denn möglich?

Aber ja! Wir, die Vitalen Acht, mussten nämlich – ratzfatzt! – den „Zirkus Vitale“ erfinden! Und das kam so:

### MASSIMO MAIS

Der temperamentvolle Massimo isst gern und redet viel. Er behält immer die Nerven und hat eine unendliche Energie.



### RIKE ROTE BEETE

Sie ist alles andere als eine langweilige Rote Beete: Stark, sportlich und tollkühn – und topfit in der Schule ist sie auch noch ...



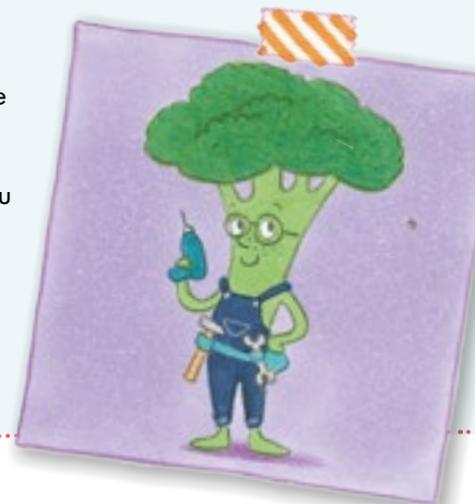
### ANNE APFEL

Anne, das einzige Obst unter den Vitalen Acht, nimmt alles leicht. Sie hat Mut und starke Nerven! Ihre Superkräfte unterstützen vor allem unsere Abwehrkräfte.



### BRANKO BROKKOLI

Er ist der Mann für alle Fälle, konzentriert und nervenstark. Gelassen hilft er, unsere Zellen zu schützen.



Seit vielen Jahren verkauft unser Bauer Bertram auf dem Wochenmarkt frisches Obst und Gemüse. Eines Tages begleiteten wir ihn. Wir freuten uns noch über den schönen Ausflug, als wir plötzlich ein Gespräch belauschten. Die Schulköchin Erna Erbse erzählte unserem Bauern, dass wir bei manchen Kindern unbeliebt sind, da sie – statt leckerem Obst und Gemüse – lieber Pizza, Pommes, Nudeln und Schokolade essen! Wir waren geschockt, schließlich sorgen WIR für beste Gesundheit, fixes Denken, Stärke, sind schmackhaft und überhaupt ... voller Leben! Und weil kaum einer mehr Obst und Gemüse bei Bauer Bertram kaufen wollte, schwebte nun noch unsere Heimat, der Vital-Hof, in großer Gefahr!



### FINOCCHIO FENCHEL

Der muskulöse Italiener kämpft für mehr Ruhm und Beliebtheit. Seine Superkräfte unterstützen das Wachstum, die Muskeln und das Köpfchen.

### KIRA KAROTTE

Die beste Freundin von Basti Pastinake ist stolz auf ihre tollen Haare und dichten Wimpern.



### BASTI PASTINAKE

Er ist clever, fit und gut gelaunt. Dank seiner Superkräfte trainiert er unermüdlich.

### TADEUS TOMATE

Der strahlende Südländer ist eine temperamentvolle Frohnatur mit toller Haut. Er ist aber nicht nur schön, sondern steckt auch voller Superkräfte für das Immunsystem.



Also wirklich, unbeliebt zu sein ist schon schlimm! Doch zusätzlich die Heimat zu verlieren? Das ging ja wohl gar nicht! Kurzerhand baten wir die Kinder von Bauer Bertram um Hilfe. Gemeinsam mit Lisa und Lukas überlegten wir, wie wir den Menschen unsere Superkräfte am besten zeigen könnten. Alle sollten sehen, was in uns steckt. Dies alles haben wir mit unserer weltweit einmaligen Zirkus-Vitale-Show auch bewiesen.



Als die „Vitalen Acht“ haben wir uns echt tolle Überraschungen für unser Publikum ausgedacht. Viel wurde vorbereitet und noch mehr geprobt. Es gab Spannendes wie Westenreiten mit Rike, Spaßiges mit Tadeus und Massimo, Atemberaubendes mit Kira und Basti, einen Branko, der ein Orchester bändigte ... und außerdem trafen wir – dank Anne und Finocchio – auf ein wahrlich ungeheures Untier!

Schlussendlich haben wir unseren guten Ruf als Weltklasse-Kraftspender erfolgreich wiederhergestellt. Prompt wollten immer mehr Leute Obst und Gemüse kaufen. Seither ist nicht nur unser Vital-Hof vor dem Untergang gerettet! Wir acht Freunde haben zusätzlich viiiele neue Fans gefunden und sind wunderbar beliebt!

Nun gibt es rund um die Vitalen Acht dieses Kochbuch!

Holger Stromberg, ein Spitzenkoch, der schon unsere Fußballnationalmannschaft „fit kochte“, hat extra seine stärksten und köstlichsten Rezepte vorgekocht – für dich zum Nachkochen und Probieren!

Du erfährst in diesem Buch, dass Kochen mit frischen Lebensmitteln und das Wissen um gesunde Ernährung viel Freude machen ... und dich topfit erhalten!

Außerdem findest du hier Witziges, Wissenswertes und wertvolle Tipps rund ums Kochen, damit dir – und deinem fleißigen Beikoch ★ – alles superleicht gelingt. Somit kannst auch DU all die Superkräfte, die in den Vitalen Acht und vielen weiteren Lebensmitteln stecken, essen und die Wirkung am eigenen Körper spüren. Ganz wie ein Fußball-(Ballett-Reit-Turn-...?-)Weltmeister ★!

JETZT HEISST ES:

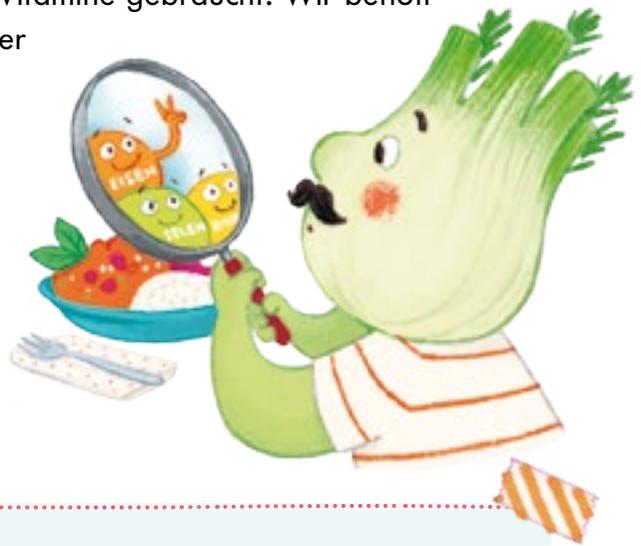
VIEL SPASS BEIM KOCHEN, LESEN, RÄTSELN  
UND AUSPROBIEREN!

★ Wenn im Buchtitel und in den Texten von „kleinen Köchen“, „Superhelden“, „Beiköchen“, „Helfern“ oder „Weltmeistern“ die Rede ist, sind natürlich alle Schleckermäuler – Mädchen, Jungen und Erwachsene – angesprochen! Ist ja klar!

# VITAMINE UND CO. –

## DIE SUPERKRÄFTE IN UNSEREM ESSEN

Superhelden brauchen Superkräfte – und wo kann man sich die holen? Ganz einfach beim Essen! Vitamine sind versteckte Superkräfte: Sie sind so klein, dass sie für unsere Augen unsichtbar sind, und haben keinen Geschmack. Und doch sind sie sehr wichtig: Wir brauchen sie beispielsweise zum Denken, für unsere Muskeln oder unsere Abwehrkräfte. Überall im Körper werden Vitamine gebraucht. Wir benötigen sie zwar nur in sehr kleinen Mengen, aber ohne sie können wir nicht leben. Wer viele Vitamine isst, wird weniger schnell müde, hat mehr Kraft und wird weniger oft krank. Da unser Körper die meisten Vitamine nicht wie in einer Vorratskammer aufbewahren kann, müssen wir sie immer wieder neu essen – und das ist ganz einfach: Sie sind vor allem in leckerem Obst und Gemüse drin!



### WAS SIND EIGENTLICH SPURENELEMENTE UND MINERALSTOFFE?

Nur Spuren davon sind in unserer Nahrung zu finden und einige dieser Stoffe kennst du bestimmt, auch wenn du nicht glauben kannst, dass sie im Essen stecken! Spurenelemente sind zum Beispiel Jod und Fluor und die Metalle Kupfer und Eisen. Eisen etwa brauchen wir, damit wir nicht müde und krank werden – denn Eisen wird für gesundes Blut benötigt und ist viel in Bohnen, Linsen und Erbsen enthalten.

Mineralstoffe sind genauso wichtig für unseren Körper wie Vitamine – nur brauchen wir davon viel mehr! Spannend ist auch, wie Mineralstoffe in die Nahrung kommen: Sie sind in der Erde, in Steinen und im Wasser zu finden und wir nehmen sie über Nahrungsmittel aus Pflanzen oder von Tieren auf. Bananen und Nüsse sind zum Beispiel absolute Mineralstoffbomben und gleichzeitig liefern sie eine große Portion Energie zum Spielen.

# DAS ABC DER VITAMINE:

Vitamine sind echte Alleskönner. Sie haben völlig verschiedene Aufgaben – wir wollen sie mal genau unter die Lupe nehmen: Genauso wie jeder Mensch etwas ganz besonders gut kann, hat jedes Vitamin seine eigene Superkraft. Weil Vitamine nacheinander von verschiedenen Forschern entdeckt wurden, haben sie Buchstaben aus dem Alphabet bekommen – das ABC der Vitamine. Hier haben wir die Vitamine A bis D erklärt. Es gibt noch mehr, aber ein paar Beispiele reichen, damit du verstehst, wie die Superkräfte in unserem Essen arbeiten und wo sie drin sind.

**A** **Vitamin A** brauchen wir, damit unsere Augen alles ausgezeichnet sehen können, damit wir in die Höhe wachsen und unsere Haut gesund bleibt. Karotten, Spinat, Kürbis und Süßkartoffeln sind richtige Vitamin-A-Bomben beziehungsweise enthalten sie Stoffe, die der Körper in Vitamin A umwandeln kann.

**B** Die **B-Vitamine** sind eine ganze Gruppe an Superkräften, die dafür zuständig sind, dass wir uns bewegen können, unser Kopf denken und unser Bauch verdauen kann. Vollkornprodukte, Nüsse und fast alle Gemüsesorten stecken voller B-Vitamine.

**C** **Vitamin C** hast du bestimmt schon einmal gehört, oder? Alle Zitrusfrüchte aus dem Süden wie Zitronen, Orangen, Grapefruits haben viel Vitamin C. Unsere Zähne und Knochen brauchen Vitamin C, und unsere Abwehrarmee braucht es im Körper, wenn wir krank werden. Auch wenn wir uns das Knie aufschlagen, hilft Vitamin C, damit die Wunde wieder heilt. Vitamin C ist nicht nur in Obst versteckt, sondern auch in vielen grünen Gemüsen: Kohl ist eine Vitamin-C-Wunderkugel, Brokkoli und Paprika sind auch ganz vorn mit dabei.

**D** **Vitamin D** ist etwas Besonderes in der Familie der Vitamine: Wir brauchen die Sonne, damit unser Körper es herstellen kann. Vor allem in den Knochen entfaltet Vitamin D seine Superkräfte. Wir brauchen Vitamin D, damit wir wach und voller Energie sind und damit uns niemand so schnell mit Erkältungen anstecken kann. Starke Knochen und gesunde Zähne – für das alles setzt Vitamin D seine Superkraft ein, damit du auch bei Regenwetter fit bleibst!

VITALSTOFFE BRAUCHEN SICH  
GEGENSEITIG. WIE GESCHWISTER,  
FREUNDE ODER FAMILIENMITGLIEDER.



# GRÜNE HOTDOGS MIT PASTINAKEN

PLUS 1 STUNDE  
RUHE- UND 25  
MINUTEN BACKZEIT



50 Min.

Aus dem Englischen übersetzt heißt Hot Dog nichts anderes als „heißer Hund“. Aber im Brötchen liegt natürlich kein Hund, sondern ein warmes Würstchen. Du kannst stattdessen aber auch eine Pastinake nehmen – wie im folgenden Rezept!

**Kira** Basti, du bist dran!

**Basti** Ne-nee, ich hab gerade zu tun. Ich muss kurz die Zwiebelringe bändigen.

**Rike** So kennen wir unseren Basti! Immer ist er aktiv!

Pastinaken wachsen wie Karotten „im Geheimen“. Sie sind ein Wurzelgemüse. Pastinaken können leicht mit Petersilienwurzeln verwechselt werden, was daran liegt, dass sie verwandt sind.



**TIPP**

Hotdogs sind ideal für verregnete Sonntage. Wenn du den Hefeteig selbst machst, muss er „gehen“, das heißt, er geht auf und der Teigkloß wird etwa doppelt so groß. Eilige und Hungrige können aber auch ein fertig gekauftes Brötchen nehmen.

WAS ICH  
BRAUCHE

## KÜCHENWERKZEUG

große Schüssel  
Küchenwaage  
Sieb  
Mixer  
Sparschäler  
großes Messer  
Schneidbrett  
Backblech und Backpapier  
große Pfanne  
Würstchenzange (oder Pfannenwender)  
Topflappen  
Brotmesser

## ZUTATEN

### Für die Hotdog-Brötchen

500 g Mehl, Type 550, plus mehr zum Arbeiten

½ Würfel frische Hefe

1 Prise Zucker

2 Handvoll Babyspinat

1 TL Salz

2 EL Pflanzenöl

### Für den Hotdog-Belag

400 g Pastinaken

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Pflanzenöl zum Braten

Ketchup (am besten selbst gemacht; siehe Seite 136)

Mayonnaise

Senf

4 Essiggurken

4 EL Röstzwiebeln (Fertigprodukt)



# ZUBEREITUNG

1. Für die Hotdog-Brötchen in die große Schüssel das Mehl schütten. In die Mitte mit der Hand eine Mulde drücken. Die frische Hefe in die Mulde bröckeln, den Zucker einstreuen. Alles mit einem Schuss lauwarmen Leitungswasser, aber nur in der Mulde, zu einem matschigen Brei verrühren. Benutze einfach deine Finger dafür. Die Schüssel mit einem Küchenhandtuch abdecken und den Brei etwa 15 Minuten gehen lassen.



2. Inzwischen den Spinat waschen, im Sieb abtropfen lassen und mit 200 ml Wasser in den Mixer geben und gründlich mixen.

3. Der Hefebrei sollte sich auf etwa doppelte Größe aufgeblasen haben. Dann Spinatmix, Salz und Öl dazugeben, alles mit den Händen vermischen. Das klebt, macht aber Spaß!

4. Jetzt 1 Handvoll Mehl auf der Arbeitsfläche verteilen. Den Teig auf die Arbeitsfläche kippen und mit den Händen etwa 5 Minuten kräftig kneten. Eine Kugel formen, diese wieder in die Schüssel legen, mit einem Küchenhandtuch bedecken und den Teig noch 1 Stunde gehen lassen.

5. Für die Pastinaken-Würste mit dem Sparschäler die Pastinaken schälen. Mit dem großen Messer auf dem Schneidbrett oben und unten abschneiden. Die Pastinaken der Länge nach in 8–16 dünne Stangen schneiden. Auf dem Schneidbrett mit Salz und Pfeffer bestreuen. Den Backofen vorheizen: 160 °C (Unterhitze). Das Backblech mit Backpapier auslegen.

6. 1 Handvoll Mehl schwungvoll auf der Arbeitsfläche verteilen. Den aufgegangenen Teig darauf kurz kneten. Nun teilst du den Teig in 8 gleich große Stücke (jeweils in der Mitte durchschneiden: Das gibt 2, 4 und dann 8 Stücke).



7. Aus den Teigstücken formst du nun längliche Brötchen, die kommen aufs vorbereitete Blech. Die grünen Brötchen im Ofen (untere Schiene) etwa 25 Minuten backen. Ketchup, Mayo und Senf auf den Tisch stellen.

8. Inzwischen das Öl in die Pfanne gießen und auf dem Herd erhitzen. Im heißen Öl die Pastinaken-Würste von allen Seiten insgesamt etwa in 10 Minuten weich braten, dabei mit der Zange wenden. Die Temperatur vom Herd ganz niedrig einstellen. Abschließend das Blech mit Topflappen aus dem Ofen holen. Die Brötchen lauwarm abkühlen lassen, mit einem Brotmesser aufschneiden und die Pastinaken-Würste darin anrichten. Den Belag nimmt sich dann jeder selbst am Tisch.