

Gesunder Rohkost-Snack: die Gurkenschlange

Bestimmt esst ihr regelmäßig grüne Schlangengurken, zum Beispiel als Salat oder als Rohkostbeilage zum Butterbrot. Aber habt ihr schon einmal eine Gurkenschlange auf eurem Teller gesehen? Nein? Dann wird es aber Zeit! Mit einem Trick wird nämlich aus der festen, oft gerade gewachsenen Gurke eine biegsame, sich schlängelnde Gemüsespirale. Eine Gurkenschlange aus einer Schlangengurke eignet sich nicht nur als tolle Deko auf dem Rohkostteller, sondern kann von euch natürlich auch gegessen werden – beispielsweise mit Kräuterquark oder einem selbstgemachten Dip. Guten Appetit!



Zubereitung

- Das Gemüse und die Blaubeeren gründlich waschen und trockentupfen.
- Das Ende mit dem noch vorhandenen Stängel wird der Schwanz der Gurkenschlange, das abgerundete Ende der Kopf.
- Die Gurke wird nun zwischen die beiden Kantstäbe gelegt und mit einem großen scharfen Messer vom Schwanz her ca. 0,5 cm dick gerade eingeschnitten. (► Foto 1) Achtung: Ungefähr 5 cm vor dem anderen Ende (Kopf) stoppen. Falls keine Kantstäbe vorhanden sind, siehe Info-Box.
- Anschließend wird die Gurke um 180 Grad gedreht und nun – wieder vom Schwanz ausgehend – dieses Mal schräg bis zum Anfang des Kopfes in 0,5-cm-Abständen eingeschnitten. (► Foto 2)



Menge

- für ca. 6-8 kleine Kinder-Portionen



Zutaten

- 1 Bio-Schlangengurke, möglichst gerade gewachsen
- 1 rote Paprika
- 2 gleich große Blaubeeren, kleinerer bis mittlerer Größe
- etwas Frischkäse oder Tomatenmark zum Fixieren der Augen
- auf Wunsch weiteres Gemüse wie Karotten, Kohlrabi, kleine Tomaten zum Dekorieren bzw. als Ergänzung auf dem Rohkostteller



Arbeitsutensilien

- 1 Holzbrett
- 1 scharfes, großes Messer
- 2 rechteckige Holzleisten/Kantstäbe, etwa 1,0 – 1,5 cm dick. Alternativ ein langer Schaschlik-Spieß (siehe Info-Box)
- evtl. ein Schälmesser



Foto 1



- Nach Entfernen der Kantstäbe/des Schaschlik-Spießes ist die Gurkenschlange nun biegsam und lässt sich wie eine Ziehharmonika aufziehen und allein oder zusammen mit anderem Gemüse auf einem Brett oder Teller drapieren.
- Aus der roten Paprika wird ein dünnes, möglichst flaches Stück herausgeschnitten und auf etwa 2-3 cm Breite und 5 cm Länge zurechtgeschnitten. Dies ist die Zunge der Gurkenschlange. Die Zungenspitze wird streifenförmig dünn eingeschnitten.
- Der innenliegende Teil der Zunge wird in den Kopf geschoben. Dafür muss die Gurke in der Mitte eingeschnitten werden.
- Mithilfe von etwas Tomatenmark oder Frischkäse werden zwei gleich große Blaubeeren als Augen am Kopf fixiert.

Fertig. Von der Gurkenschlange lassen sich kleinere Stücke mit der Hand abziehen oder mit einem Messer abschneiden.

Guten Appetit!



Ziel

- sensibilisiert für eine gesunde Ernährung mit Rohkost



Tipp

Falls keine Kantstäbe vorhanden sind, kann alternativ ein großer Schaschlik-Spieß in die Mitte der Gurke zwischen „Schwanz“ und „Kopf“ geschoben werden. Das Metall begrenzt das Messer und verhindert ein Durchschneiden der Gurke.

Ältere Kindergartenkinder können bei einzelnen Schritten helfen (Gemüse waschen, schälen, den Dip anrühren, das Gemüse drapieren, die Zunge schnitzen, die Augen fixieren). Das Schneiden mit dem großen Messer sollte aber von einer Aufsichtsperson übernommen werden.

Gurken, die zu den Kürbisgewächsen zählen, sind übrigens gut für die Haut und für die Verdauung. Sie gelten als echtes Superfood, weil sie viele Vitamine und Mineralstoffe wie Kalzium, Zink, Eisen, Magnesium, Kalium und Phosphor enthalten, dafür aber kalorienarm sind: 100 Gramm rohe Gurke enthalten nur etwa zwölf Kalorien. Das liegt vor allem am Wassergehalt, der bei rund 95 Prozent liegt. Das gilt nicht nur für Schlangen- oder Salatgurken, sondern auch für Schmor- und Snackgurken.

Um die wertvollen Vitamine und Mineralstoffe zu erhalten, sollte die Schale der Gurke übrigens mitgegessen werden, da sich die Vitamine in erster Linie dort befinden. Auch Ballaststoffe, die für die Verdauung wichtig sind, stecken in der Schale. Für den Verzehr mit Schale sind Bio-Gurken daher besonders gut geeignet.

Bitte achten Sie bei der Zubereitung von Lebensmitteln auf Sauberkeit und Hygiene! Dazu gehört vor allem das Händewaschen vor und nach der Zubereitung.

Statt einer großen Schlangengurke können auch mehrere kleinere Gurken eingesetzt werden, sofern dies schnitttechnisch praktikabel ist.