

SCHRITT FÜR SCHRITT

ANLEITUNG ZUR HERSTELLUNG VON NATUR-KNETE



BONUS-MATERIAL ZUM BUCH SPIELEND ELTERN SEIN

MARTINA KARÁSKOVÁ

ANLEITUNG ZUM HERSTELLEN VON SELBSTGEMACHTER NATUR-KNETE

MAN NEHME

-  150 ml Wasser
-  85 g glattes Mehl
-  40 g Salz
-  1 EL Essig
-  1 EL Olivenöl oder anderes Öl
-  selbstgemachte Lebensmittelfarbe



SCHRITT 1

Zuerst muss man das Wasser einfärben. Man kann dazu Lebensmittelfarbe benutzen, aber ich bevorzuge die natürlichere Variante und nehme Rohstoffe aus der Küche. Grundbestandteil des natürlichen Farbstoffs ist Saft. Sehr hilfreich sind auch Gewürze.

-  **Rosa:** Für rosafarbene Knete schneiden oder reiben Sie Rote Bete in kleine Stücke, übergießen sie in einem Glas mit Wasser und lassen sie 5 Minuten ziehen. Anschließend das Wasser durch ein Sieb abgießen, so dass keine Stückchen zurückbleiben.
-  **Gelb:** Zum Herstellen von gelber Farbe mischen Sie das Wasser mit einem kleinen Löffel Kurkuma oder Safran.

- 📦 **Grün:** Grüne Farbe zaubern Sie, indem Sie Wasser mit einem Esslöffel Matcha Tee vermischen, aber auch Spinatsaft ist geeignet.
- 📦 **Violett:** Für die lila Farbe reichen ein paar Blaubeeren, ihren Saft pressen Sie aus und mischen ihn mit Wasser.

Wenn man mit weiteren Farben experimentieren möchte, kann man für Orange Zwiebelschalen oder Karotten, für Schwarz Holzkohle, für Braun Kakao oder gemahlene Kaffeebohnen und für Blau Rotkohl (Blaukraut) mit einer Prise Backpulver verwenden.

Oder auch die Farben wie auf einer Malerleinwand mischen - das habe ich jedoch noch nicht ausprobiert, daher kann ich für das Ergebnis nicht garantieren. Falls Sie es ausprobieren, bin ich sehr dankbar für Ihre Erfahrungen.



SCHRITT 2

Das gefärbte Wasser mischen Sie mit Öl und Essig und beginnen es zu erwärmen, idealerweise in einer teflonbeschichteten Pfanne oder in einem Topf mit Antihaf-Beschichtung. Dies ist sehr wichtig, denn sonst würde beim nächsten Schritt die Masse ankleben und anbrennen.

SCHRITT 3

Das heiße Wasser salzen, das Mehl langsam hineingeben und dabei mind. 3 Minuten lang beständig umrühren.

Der dünne Brei beginnt sehr schnell einzudicken, rühren Sie jedoch immer weiter, auch wenn in der Pfanne eine große dicke Kugel entsteht. Idealerweise knetet man sie mit dem Rührlöffel und dämpft sie noch wenigstens für etwa 2 Minuten.



SCHRITT 4

Die fertige Masse nehmen Sie heraus und bearbeiten sie eine Weile mit den Händen. Am Ende formen Sie eine Kugel und lasse diese unter einem Geschirrtuch auskühlen.

Fragen und Antworten

-  **Die Knete klebt, was mache ich falsch**
Die Knetmasse sollte wirklich gut gedämpft werden.
-  **Was soll ich tun, wenn die Knete austrocknet und Risse bekommt?**
Es reicht aus, sie mit ein bisschen Öl einzureiben.
-  **Wie hebt man die Knetmasse auf?**
Idealerweise eingepackt im Kühlschrank.
-  **Wie lange hält die Knete?**
Bei Aufbewahrung im Kühlschrank kann sie durchaus bis zu einem Monat halten.
-  **Ist die Knete essbar?**
Mit natürlichen Farbstoffen ja.

Und – hat es geklappt?
Schreiben Sie mir, ich freue mich über Ihre Nachricht.

Martina Karásková
info (at-Zeichen) spielendelternsein.com
www.spielendelternsein.com
www.mamouhrave.cz