



Pressemappe

**BARMER und Sarah Wiener Stiftung ernennen
Landwirtschaftsminister Werner Schwarz
zum Botschafter von Ich kann kochen!**

Donnerstag, 2. November 2023, 10:00 Uhr

Katholische Kita St. Nikolaus

Rathausstr. 5, 24103 Kiel-Mitte

Mit:

- > **Werner Schwarz**, Minister für Landwirtschaft, ländliche Räume, Europa und Verbraucherschutz in Schleswig-Holstein
- > **Sarah Wiener**, Köchin und Gründerin der Sarah Wiener Stiftung
- > **Dr. Bernd Hillebrandt**, BARMER-Landesgeschäftsführer Schleswig-Holstein

Die Ernährungsinitiative von:



BARMER



PRESSEMITTEILUNG

Gesunde Ernährung von klein auf erlernen

Schleswig-Holsteins Landwirtschaftsminister Werner Schwarz wird Botschafter der Ernährungsinitiative „Ich kann kochen!“

Kiel, 2. November 2023 – Gesunde Ernährungsgewohnheiten lassen sich bereits von klein auf erlernen. Die Ernährungsinitiative „Ich kann kochen!“, ein gemeinsames Projekt der Sarah Wiener Stiftung und der BARMER, bildet deutschlandweit pädagogische Fach- und Lehrkräfte zu „Genussbotschafterinnen“ und „Genussbotschaftern“ aus, um praktische Ernährungsbildung an Kita- und Grundschulkinder zu vermitteln. **In Schleswig-Holstein haben bereits 290 Kitas, Grundschulen und Horte einen solchen Genussbotschafter. Das sind fast 10 Prozent der Grundschulen und 13 Prozent der Kitas.** Jetzt sollen noch mehr schleswig-holsteiner Kinder als bisher die Gelegenheit bekommen, gemeinsam zu kochen, zu essen und zu genießen. Landwirtschaftsminister Werner Schwarz unterstützt dieses Vorhaben. Am heutigen Donnerstag wurde er zum Botschafter der bundesweit größten Ernährungsinitiative ernannt.

Landwirtschaftsminister Werner Schwarz: „Es ist mir ein wichtiges Anliegen, dass Kinder in ihrer Kindertagesstätte oder Grundschule die Chance bekommen, ganz konkret zu erleben, wie frische, saisonale und regionale Lebensmittel schmecken und darüber hinaus, wie sie diese zubereiten können. Auf diese Weise lernen sie, wie sie sich ausgewogen und gesund ernähren können. Im thematisch gleichen Kontext setzt unsere „Bildungsoffensive für Landwirtschaft, Ernährung und Verbraucherschutz“ (BiLEV) an. Mit der BiLEV möchten wir Schülerinnen und Schülern der Sekundarstufen I und II, die Zusammenhänge zwischen der Erzeugung von Lebensmitteln, ihrer Verarbeitung und Bedeutung hinsichtlich einer gesunden und nachhaltigen Ernährungsweise vermitteln. In beiden Vorhaben bekommen die Kinder und Jugendlichen zudem ein Gefühl für den Wert unserer Lebensmittel und können später als Verbraucherinnen und Verbraucher auf dieses Wissen zurückgreifen.“

Die Ernennung zum Botschafter von „Ich kann kochen!“ erhielt Minister Schwarz am heutigen Donnerstag in der Katholischen Kita St. Nikolaus in Kiel aus den Händen von Köchin Sarah Wiener, Vorständin der gleichnamigen Stiftung und Dr. Bernd Hillebrandt, BARMER-Landesgeschäftsführer in Schleswig-Holstein. Beim anschließenden Besuch der Kinderkochgruppe der Kita konnte Minister Schwarz sich selbst vom Können und der Begeisterung der Kinder überzeugen. Es gab selbstgemachte Kürbis-Möhren-Cremesuppe mit Kräuterrahm, frische Hefeteigbrötchen und selbst geschüttelte Butter mit Kräutern.

Der **Landesgeschäftsführer der BARMER in Schleswig-Holstein Dr. Bernd Hillebrandt** betonte, wie wichtig gesunde Essgewohnheiten für Kinder sind. Diese zu erlernen, sei eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein gesundes Leben. „Kinder müssen schon so früh wie möglich lernen, wie gesunde Ernährung im Alltag funktioniert, dass sie Spaß macht und nicht schwierig ist. Das bestimmt ihr Essverhalten im späteren Leben und schützt sie letztlich auf lange Sicht vor einer Vielzahl ernährungsbedingter Erkrankungen. So haben bereits rund 3.000 Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren in Schleswig-Holstein die Diagnose Adipositas. In Kiel sind davon 300 Kinder betroffen. Und ihr Anteil an allen gleichaltrigen Kindern ist hier in Kiel von 2018 bis 2021 um über 53 Prozent gestiegen. Sicherlich spielte in dieser Zeit auch Corona eine Rolle.“



Die Kitas waren zu, die Schulen waren zu. Aber hier erreichen wir alle Kinder – unabhängig von ihrer sozialen Herkunft. Von daher ist es vor allem jetzt von großer Bedeutung, dass Kinder in ihren Einrichtungen bereits in jungen Jahren lernen, wie eine gesunde Ernährung Teil ihres Alltags wird. Eine Ernährung, die Spaß macht, unkompliziert ist und bessere Wege aufzeigt. Angesichts dieses Zusammenhangs ist die Förderung von Ernährungsbildung in Kindertagesstätten und Schulen ein unverzichtbarer Beitrag zur Gesundheitsförderung und ein wesentlicher Bestandteil unserer präventiven Bemühungen. Wir freuen uns über die Unterstützung von Minister Schwarz, noch mehr Kinder zu erreichen und dem aktuellen traurigen Trend hin zu mehr Adipositas entgegenzuwirken."

Für **Stiftungsgründerin und Köchin Sarah Wiener** ist es elementar, Kinder so früh wie möglich in der Küche und beim Kochen einzubeziehen: „Während unserer Kindheit entwickeln wir unsere Vorlieben für bestimmte Geschmacksrichtungen. Daher sind die Erfahrungen, die Kinder zuhause oder in der Schule und in der Kita machen, wenn sie frische, natürliche und unverarbeitete Lebensmittel mit allen Sinnen erkunden und mit Spaß und Neugier zubereiten, von unschätzbarem Wert und prägen sie ein Leben lang. Kochen lernt man eben nur durch Kochen! Kochfertigkeiten sind besonders wichtig in einer Welt, die von hochverarbeiteten Lebensmitteln geprägt ist. Sie ermöglicht Kindern, sich selbst und ihren Körper zu entdecken und zu vertrauen. Wie und was Kinder essen, wird ihr ganzes Leben prägen.“

Insgesamt begeistern bislang rund 850 Genussbotschafterinnen und Genussbotschafter über 42.000 Kinder in Schleswig-Holstein für das Kochen mit frischen Lebensmitteln. Die BARMER fördert teilnehmende Einrichtungen zusätzlich mit bis zu 500 Euro für den Einkauf von gesunden Lebensmitteln. Deutschlandweit qualifizierten sich bereits über 27.000 Genussbotschafterinnen und Genussbotschafter aus mehr als 15.500 Einrichtungen – darunter über 7.400 Kitas, 2.700 Grundschulen und 980 Horte. Mit dem kostenfreien Onlineangebot der Familienküche bietet die Initiative auch Eltern viele Informationen, Alltagstipps und kindgerechte Rezepte für das gemeinsame Essen und Kochen in der Familie.

Über die Initiative „Ich kann kochen!“

„Ich kann kochen!“ ist eine bundesweite Ernährungsinitiative der Sarah Wiener Stiftung und der BARMER. Ziel ist es, Kita- und Grundschulkinder für eine vielseitige Ernährung zu begeistern. Praxisnahe Fortbildungen und digitale Lernangebote qualifizieren pädagogische Fach- und Lehrkräfte kostenfrei dafür, mit Kindern Lebensmittel zu entdecken und gemeinsam zu kochen. Das fördert Ernährungskompetenz und beugt Krankheiten vor. Seit dem Start im Jahr 2015 hat „Ich kann kochen!“ über eine Million Kinder erreicht. Die Qualität und Wirkung sind wissenschaftlich evaluiert und bestätigt. „Ich kann kochen!“ ist ein IN FORM-Projekt der Bundesregierung. Mit der Familienküche hat „Ich kann kochen!“ 2021 ein digitales Angebot geschaffen, das Eltern im Essalltag unterstützt, Lust auf gemeinsames Kochen macht und Familien beim Essenlernen der Kinder begleitet.

www.ichkannkochen.de

www.familienkueche.de



Pressekontakte

Sarah Wiener Stiftung

Annika Hennebach

Referentin Kommunikation & Pressesprecherin

E-Mail: a.hennebach@sw-stiftung.de

Tel.: 030 166370-111

Mobil: 0176 55 282 301

BARMER

Torsten Nowak

Landespressesprecher Schleswig-Holstein

E-Mail: torsten.nowak@barmer.de

Tel.: 0800 333004 656-631

Mobil: 0151 18234648

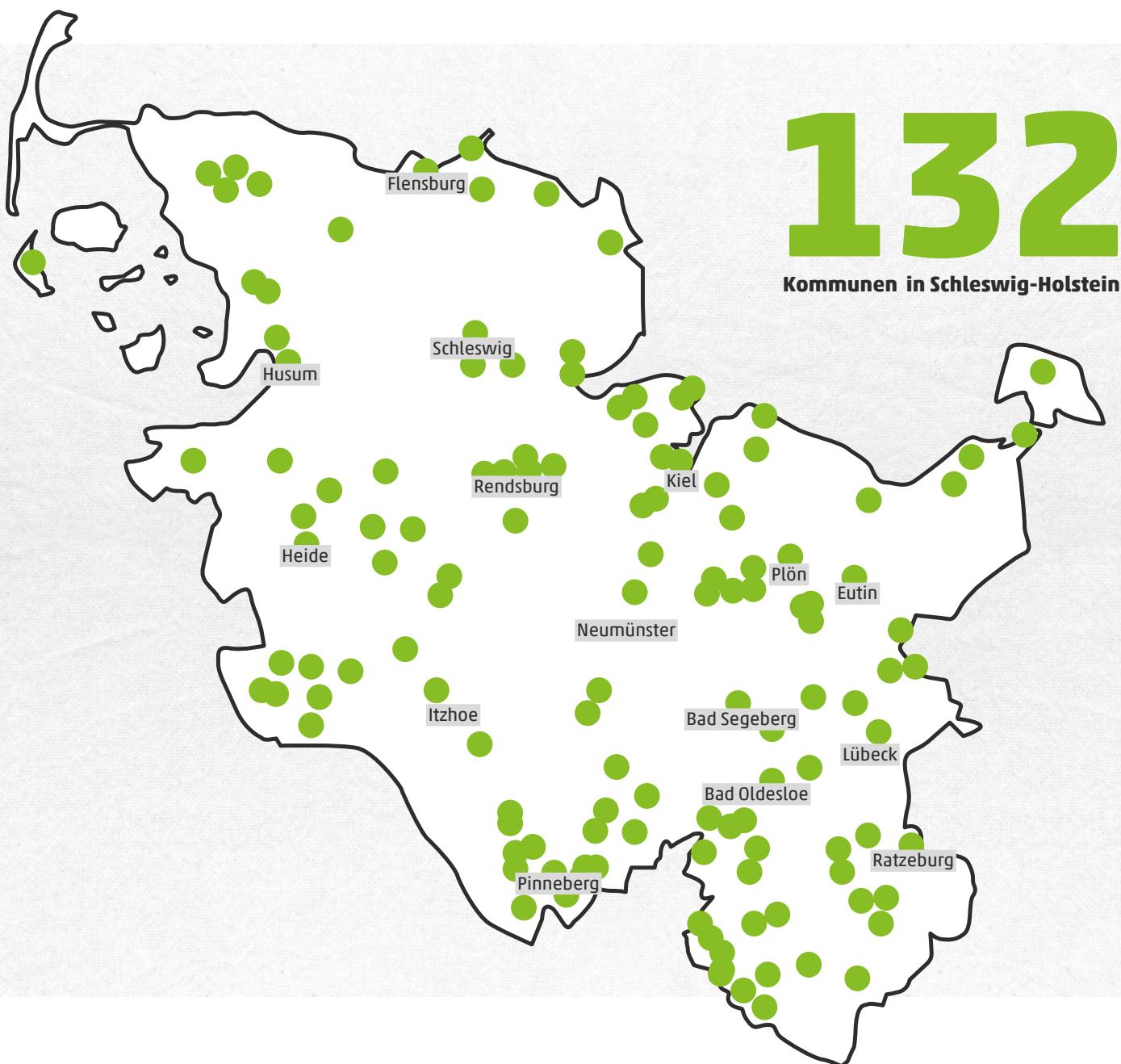


Hintergrundpapier Initiative Ich kann kochen!

- Ich kann kochen! ist eine bundesweite Initiative für praktische Ernährungsbildung von Kita- und Grundschulkindern. Die Ernährungsinitiative wurde 2015 ins Leben gerufen, um die Gesundheit von Kindern zu fördern, ihre Ernährungskompetenz zu stärken und den Spaß an frischen Lebensmitteln und am Kochen zu wecken. Initiatorinnen sind die gemeinnützige Sarah Wiener Stiftung der Köchin Sarah Wiener und die Krankenkasse BARMER. Ich kann kochen! ist ein IN FORM-Projekt der Bundesregierung.
- Ich kann kochen! vermittelt Erzieher:innen, Lehrer:innen und anderen Fachkräften, wie sie Kinder pädagogisch beim Kochen begleiten und qualifiziert sie, in ihren Einrichtungen Koch- und Ernährungskurse anzubieten. So begeistern sie Kinder von klein auf für das Kochen und fördern als Botschafter:innen ihr Wissen über eine ausgewogene, vielseitige und genussvolle Ernährung. Die Pädagog:innen werden daher in der Initiative als „Genussbotschafter:innen“ bezeichnet.
- Kern von Ich kann kochen! sind zwei kostenfreie Fortbildungen für pädagogische Fach- und Lehrkräfte, die als Präsenz- und Onlineformat angeboten werden: Die Einstiegsfortbildung vermittelt die Grundlagen des pädagogischen Kochens, zum Essverhalten von Kindern sowie praktische Tipps für den Einrichtungsaltag. Die Aufbaufortbildung vertieft Küchenpraxis sowie Elternarbeit und gibt mit einem Praxisplaner und wandelbaren Basisrezepten Werkzeuge für die individuelle Gestaltung von Kochaktivitäten an die Hand.
- Begleitend stehen den Pädagog:innen im Online-Portal der Initiative kostenfrei umfangreiche Bildungsmaterialien wie Selbstlernmodule, Merkblätter, Praxistipps und Rezepte zur Verfügung, um Wissen und Kompetenzen individuell zu vertiefen. Als Starthilfe für eigene Ich kann kochen!-Projekte können Einrichtungen einmalig bis zu 500 Euro für den Kauf von Lebensmitteln von der BARMER erhalten.
- Seit dem Start 2015 hat Ich kann kochen! bundesweit über 27.000 Genussbotschafter:innen qualifiziert und mehr als eine Million Kinder erreicht. Ziel ist, dass an jeder Kita und Grundschule mindestens eine Genussbotschafter:in aktiv ist. Die Ergebnisse einer dreijährigen externen Evaluation haben Ansatz, Qualität und Wirkung wissenschaftlich bestätigt.
- Seit November 2021 bietet die Initiative zusätzlich mit der Familienküche Eltern eine digitale Plattform rund ums Essen und Kochen mit Kindern. Sie finden in Videos und Artikeln Antworten auf Herausforderungen am Esstisch, Hintergrundwissen zur kindlichen Entwicklung sowie Rezepte, Wochenpläne, ein Kochbuch und wertvolle Tipps und Tricks, die den Essalltag entlasten und Lust aufs gemeinsame Kochen machen.
- Hintergrund: Studien belegen, dass sich immer weniger Kinder mit Lebensmitteln und ausgewogener Ernährung auskennen. In immer weniger Familien wird frisch gekocht. Wichtige Alltagskompetenz geht verloren. Gleichzeitig nehmen Krankheiten wie Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu – eine einseitige Ernährung spielt dabei oft eine Rolle. Ich kann kochen! prägt das Ess- und Ernährungsverhalten von Kindern positiv und hilft, ernährungsmittelbedingten Krankheiten vorzubeugen.
- Über die Initiatorinnen: Die Sarah Wiener Stiftung engagiert sich seit 2007 unter ihrem Motto „Für gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen“. Mit kostenfreien und praxisnahen Bildungsprogrammen sowie über digitale Angebote und Materialien für Pädagog:innen und Eltern vermittelt die Stiftung Kindern, wo Lebensmittel herkommen, wie vielseitig sie sind und was sich daraus alles zubereiten lässt. Die BARMER ist mit circa 8,8 Millionen Versicherten eine der größten Krankenkassen Deutschlands. Sie widmet sich der Prävention und Gesundheitsförderung der Bevölkerung und ermöglicht insbesondere Rahmenbedingungen und Chancen, damit Kinder und Jugendliche gesund aufwachsen können. Mehr Informationen: www.sarah-wiener-stiftung.de und www.bärmer.de

Weitere Informationen und Bildmaterial für Medienvertreter:innen: www.ichkannkochen.de/presse

Ich kann kochen! in Schleswig-Holstein

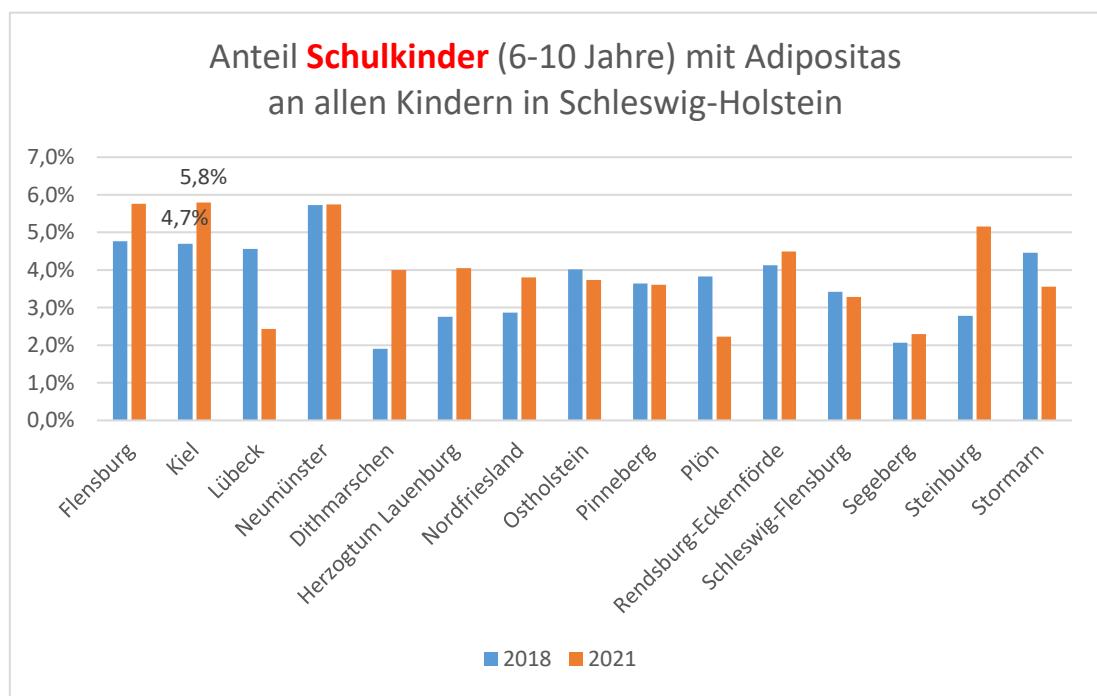
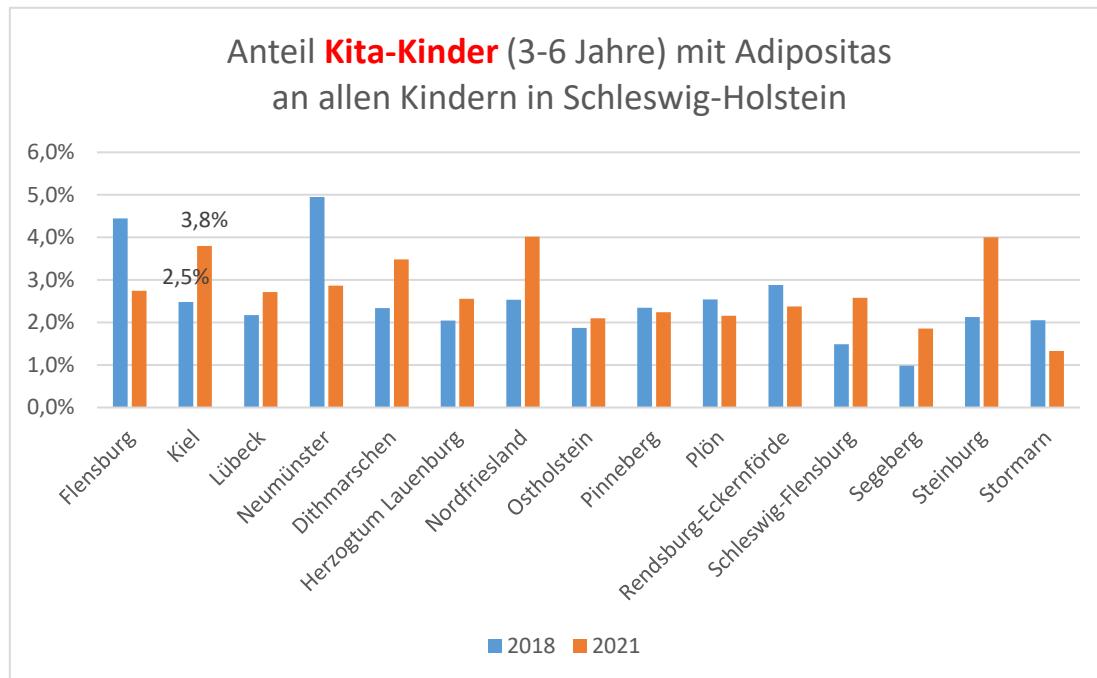


290 Kitas, Grundschulen und Horte in 132 Schleswig-Holsteiner Kommunen haben mindestens eine:n Genussbotschafter:in. Seit 2015 hat Ich kann kochen! hier mehr als 13 % der Kitas und fast 10 % der Grundschulen erreicht. Insgesamt begeistern in Schleswig-Holstein rund 850 Genussbotschafter:innen ihre Kinder vom Kochen mit frischen Lebensmitteln. Dadurch wurden rund 42.000 Kinder im Alter von 3 bis 10 Jahren erreicht.

Legende

- Kommunen in Schleswig-Holstein, die mindestens eine Kita, Grundschule oder einen Hort mit Genussbotschafter:in haben (Stand 18.9.2023)

Adipositas bei Kindern in Schleswig-Holstein im Jahresvergleich 2018 und 2021



Quelle: Arztreport der BARMER

Möhren-Cremesuppe mit Kräuterrahm



Karotten, Rüben oder Möhren – egal wie man sie nennt: Als Suppe schmecken sie immer. Vor allem Kinder mögen ihre feine Süße. Die Cremesuppe ist die Vorspeise für den Gemüse-Flammkuchen dieses Moduls.

Modul 4
Frühling



Enthält Laktose (Sauerrahm)



Kosten pro Kind: bis 1 Euro

Zutaten | 12 Kinder

- 1 kg Möhren
- 2 Zwiebeln
- 5 EL Rapsöl
- ½ TL Curry
- 2 Knoblauchzehen
- 1,5 Liter Wasser
- Salz + Pfeffer
- 100 g Sauerrahm
- 1 Bund glatte Petersilie

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 500 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 1 Msp. Curry
- 1 Knoblauchzehe
- 750 ml Wasser
- Salz + Pfeffer
- 50 g Sauerrahm
- ½ Bund glatte Petersilie

Küchenwerkzeug

- Gemüsebürste
- Küchenmesser
- Schneidebretter
- große und kleine Schüssel
- großer Topf mit Deckel
- Kochlöffel
- Messbecher
- Knoblauchpresse
- Pürierstab

(Saisonale) Alternativen

Im Herbst und Winter können Sie die Möhren durch einen Hokkaido-Kürbis austauschen (muss nicht geschält werden). Im Sommer passen Brokkoli, Erbsen oder frische Rote Bete. Diese mit etwas Zitronensaft und Honig verfeinern. Der Petersilienrahm lässt sich durch jedes andere Küchenkraut, wie selbstgezogene Kresse, ersetzen.

Möhren-Cremesuppe mit Kräuterrahm



- 1 Die Möhren abspülen, unter Wasser putzen und anschließend in Scheiben schneiden. Die Scheiben in einer großen Schüssel sammeln.**
- 2 Die Zwiebeln halbieren und auf die Schnittfläche legen. So können die Kinder die Zwiebelschale zur Wurzel hin abziehen. Die Zwiebeln grob würfeln und zu den Möhren geben.**
- 3 Das Rapsöl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Möhren- und Zwiebelstücke zugeben, mit Curry bestäuben und unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten dünsten.**
- 4 Die Knoblauchzehen schälen, pressen und zum Gemüse in den Topf geben. 1 Minute anschwitzen. Mit Wasser ablöschen, umrühren und leicht salzen. Alles aufkochen und abgedeckt ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.**
- 5 Den Sauerrahm glattrühren. Die Petersilie abspülen und trockenschütteln. Die Blätter ab- und kleinzupfen und unter den Sauerrahm rühren.**
- 6 Sobald die Möhren bissfest gegart sind, die Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilienrahm zur Suppe servieren.**

Tipps & Tricks

Je nach gewünschter Konsistenz der Suppe gegebenenfalls etwas mehr Wasser zufügen. Im Standmixer püriert wird die Suppe besonders fein. Wer es etwas säuerlich mag, fügt zum Schluss noch einen Spritzer Zitronensaft hinzu.

Möhren gibt es nicht nur in orange. Orangene Karotten waren früher sogar die Ausnahme – die farbenfrohe Sortenvielfalt des Wurzelgemüses reicht von weiß über gelb und rot bis zu violett.



Hefeteig herhaft



Mmh, wie das duftet – selbst gebackene Brötchen! Frische Hefe kitzelt die Nase, der Teig schmeichelt den Händen beim Kneten und die fertigen Brötchen sind eine reine Gaumenfreude.

ganzjährig



Enthält Gluten (Weizen- oder Dinkelmehl)



Kosten pro Kind: 0,30 Euro

Zutaten | 12 Kinder

- 460 ml lauwarmes Wasser
- 1 Würfel Hefe
- 2 TL Salz,
- Gewürze (z.B. Kümmel, Rosmarin, Muskat, Knoblauch)
- 700 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
- 4 EL Olivenöl

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 230 ml lauwarmes Wasser
- ½ Würfel Hefe
- 1 TL Salz,
- Gewürze (z.B. Kümmel, Rosmarin, Muskat, Knoblauch)
- 350 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
- 2 EL Olivenöl

Küchenwerkzeug

- Messbecher
- große Schüssel
- Küchenwaage
- Rührloeffel
- 2 Backbleche mit Backpapier (12 Kinder)
- Topflappen

(Saisonale) Alternativen

Für ein besonders kerniges Ergebnis:
70 g bzw. 35 g Saaten oder Samen wie Sonnenblumenkerne, Leinsamen oder Kürbiskerne in den Teig einarbeiten oder zum Verzieren der Brötchen verwenden.

Die Ernährungsinitiative von:



BARMER

Weitere Rezepte gibt es im Online-Portal auf portal.ichkannkochen.de

Hefeteig herhaft



1 Lauwarmes Wasser abmessen und ein wenig davon in eine große Schüssel schütten.

2 Die Hefe unter Rühren darin auflösen. Restliches Wasser dazugeben.

3 Salz und Gewürze dazugeben, alles mit einem Rührloßel vermischen.

4 Das Mehl abwiegen und untermischen.

5 Das Öl zugeben und den Teig 5-10 Minuten kneten, bis er geschmeidig ist und nicht mehr klebt.

6 Aus dem Teig z. B. 24 Brötchen formen. Brötchen auf die mit Backpapier ausgelegten Backbleche legen und in den kalten Ofen schieben. Bei 200 °C Grad für ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Tipps & Tricks

Die Backzeit verlängert sich je nach Dicke des Gebäcks, daher sollten etwa gleich große Brötchen auf einem Blech liegen. Aus dem Teig lassen sich verschiedene Figuren (z. B. Brezeln), ein Zopf oder Laib Brot formen. Auch als Basis für zwei Bleche Pizza oder Gemüsekuchen kann er verwendet werden.

Achtung! Das Wasser darf nur lauwarm sein, damit die Hefepilze arbeiten können. Ist das Wasser zu heiß, verliert die Hefe ihre Wirkung.

Die Kinder können die Konsistenz der Hefe erspüren, wenn sie diese in kleine Klümchen bröseln. Und die Hefe lässt sich so leichter im Wasser lösen.

Lassen Sie die Kinder entscheiden, welche Gewürze in den Teig kommen. Alternativ können die Kinder die Brötchen auch erst beim Formen individuell würzen.

Wird das Mehl nach und nach dazugegeben, können mehr Kinder mitmachen und das Mehl lässt sich leichter untermischen.

Die Kinder können den Teig abwechselnd oder auf mehrere Schüsseln verteilt mit den Händen kneten.

Jedes Kind kann seine eigenen Brötchen formen und verzieren.
Vorteil bei der Zubereitung im kalten Ofen:
Während der Ofen aufheizt, hat der Teig Zeit zu gehen.



Kümmel ist eine der ältesten in Europa angebauten Gewürzpflanzen. Die aromatischen Samen finden nicht nur auf Grund des unverwechselbaren Geschmacks Einzug in viele deutsche Gerichte und Brote, sondern auch wegen ihrer wohltuenden Wirkung für den Magen.

Butter schütteln



Mit Lebensmitteln spielt man nicht. Oder doch? Beim Butterschütteln lernen Kinder spielend, dass Butter aus Sahne hergestellt wird und natürliches Milchfett ist. Frisch geschüttelt aufs Brot geschmiert, ist die Butter ein ganz besonderer Genuss.



enthält Milch/Laktose (Sahne)

Kurzes zum Einstieg

Zutaten | 12 Kinder

- 400 ml frische Sahne, mind. 30% Fett
- Vollkornbrot, Sorten mit fein vermahlenem Mehl passen besonders gut
- mind. 12 Scheiben Brot

Beispielrezept „Kräuterbutter“

- frisch geschüttelte Butter
- frische Kräuter, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Estragon
- Salz

Kräuter waschen, trockenschütteln, fein hacken. Frisch geschüttelte Butter und Kräuter mit einer Gabel vermengen, mit Salz abschmecken und kurz kaltstellen.

Küchenwerkzeug

- 3 fest verschließbare Gläser, z. B. Marmeladengläser
- kleine Schüssel
- Brettchen
- Brotmesser
- Buttermesser
- Teelöffel

Variationen

Butter schmeckt pur, kann aber auch mit verschiedenen Lebensmitteln aufgepeppt werden: mit Salz, frischen Kräutern oder Gewürzen, Knoblauch oder süß mit Holunderblüten oder Zitruschalen. Erlaubt ist, was schmeckt.

Butter schütteln



1 Die Sahne im Becher oder in der Flasche kurz aufschütteln. Dann die Gläser zu maximal zwei Dritteln mit Sahne befüllen, fest verschließen und schütteln.

2 Nach einigen Minuten flockt die Sahne aus. Noch immer heißt es: weiter schütteln.

3 Die Sahne ist dann zu Butter geworden, wenn sich ein gelber Klumpen gebildet hat, der in Buttermilch schwimmt. Die Butter kann nun auf einer Scheibe Brot verkostet werden.

Manchmal setzt sich bei Sahne im Deckel etwas Fett ab. Schütten Sie das Fett nicht weg, daraus entsteht die Butter.

Es muss weder sehr schnell, noch besonders kräftig geschüttelt werden, dafür konstant. Die Kinder können sich reihum abwechseln.

Probieren Sie auch die Buttermilch gemeinsam mit den Kindern. Dazu kann sich jeder mit eigenem Teelöffel etwas Buttermilch nehmen.



Tipps & Tricks

Wer die Butter besonders streichzart mag, verwendet sie direkt. Fest wird sie erst im Kühlenschrank. Ein gemeinsamer Butterschüttel-Song oder Tanz verkürzt die Wartezeit und animiert zum Schütteln ohne Unterbrechung.

Das passiert beim Schütteln

Sahne besteht aus kleinen Fettkügelchen, die in Wasser schwimmen. Durchs Schütteln brechen deren Hüllen auf. Die Kügelchen vereinen sich erst zu einer cremigen Masse, dann zu einem nahezu wasserfreien Klumpen aus Milhfett – der Butter.