

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir sind der Kinderladen Kichererbsen aus dem schönen Dresden.

In unserem Haus lernen, spielen und essen täglich ca. 45 Kinder.

Zu unserer Ernährungsphilosophie gehören gesunde, größtenteils vegetarische Gerichte aus ökologischen Zutaten. Diese beziehen wir fast ausschließlich von regionalen Anbietern, was zudem eine geringe Umweltbelastung gewährleistet. Des Weiteren achten wir sehr darauf, wenig mit Zucker und Salz, dafür aber umso mehr mit natürlicher Süße und aromatischen Zutaten zu arbeiten. Selbstverständlich nehmen wir auch Rücksicht auf unsere Kinder die aufgrund ihrer Religion auf Fleisch verzichten. Außerdem achten wir auf diverse Allergien und Unverträglichkeiten und bieten betroffenen Kindern und Erwachsenen stets eine schmackhafte Alternative an. Unser Speiseplan verfolgt einen wiederkehrenden wöchentlichen Rhythmus gemäß folgendem Ablauf.

Montags ist Nudeltag, wobei wir größtenteils Vollkornprodukte verwenden. Dazu gibt es eine frisch zubereitete Soße, bei deren Zubereitung wir stark auf das Angebot an saisonalen Zutaten achten. Beispielsweise verarbeiten wir deshalb aktuell Kürbis, Kohl und Pilze.

Auch am Dienstag und Mittwoch wird bei uns vegetarisch gekocht. Wir versuchen dabei stets, den Kindern eine hohe Abwechslung zu bieten. Die Auswahl an Gerichten ist riesig und reicht dabei von Bratlingen mit Quark, über eine bunte Gemüsepfanne, bis hin zu Eier- oder Tofuragout mit verschiedenen Kartoffel- und Reisvariationen.

Donnerstag ist der einzige Tag an dem es Fleisch gibt – unser Fleischtag. Dieses beziehen wir von der Bio Fleischerei Mörl aus Doberschau-Gaußig. Daraus zaubern wir dann beispielsweise Gulasch, Geschnetzeltes, Hackfleischsoße oder den Klassiker: Jägerschnitzel.

Freitags lassen wir die Woche mit dem Suppen- und Nachtischtag ausklingen. Die letzten Wochen gab es passend zur Saison u.a. Kürbissuppe oder Pastinaken-Kartoffelsuppe mit geröstetem Sesam.

Als Nachtisch gibt es zum Beispiel Quarkspeisen, Kirschkompott oder selbst

gemachtes Quitten-Apfelmus mit Früchten aus unserem eigenen Garten.

Neben diesem Wochenplan gibt es täglich diverse Zwischenmahlzeiten.

Vormittag gibt es während der Spielzeit eine kleine Obstpause. Auch dabei achten wir auf saisonale Produkte und bereiten den Kindern Äpfel, Birnen, Pflaumen, Bananen, Weintrauben, oder Wassermelone bereit.

Am Nachmittag können sich die Kinder nochmal beim Vesper stärken. In der Regel gibt es dafür geschmierte Brote mit meist vegetarischem Brotaufstrich oder selten auch mit Konfitüre. Dazu darf leckeres Obst und Gemüse natürlich nicht fehlen. Das Highlight der Woche ist unser frisch gebackener Kuchen am Freitag oder brandaktuell selbst gemachte Plätzchen in Vorfreude auf die Weihnachtszeit.