

Das Praxis- kochbuch mit „Lecker-Garantie“



www.in-form.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Vernetzungsstelle
Kita-Verpflegung
THÜRINGEN



ÜBER DAS PROJEKT

Ziel des IN FORM-Projektes „Das Praxiskochbuch für die Gemeinschaftsverpflegung: optimierte kindgerechte Rezepte für die Warmverpflegung durch Großküchen“ war die Erarbeitung eines (digitalen) Kochbuchs mit optimierten und in der Praxis erprobten Rezepten. Das Vorhaben wurde von der Vernetzungsstelle Kita-Verpflegung Thüringen in Jena initiiert, welche in der Trägerschaft der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. liegt.

Die Besonderheit in Thüringen ist, dass eine gesetzliche Grundlage für die Mittagsverpflegung besteht, die wie folgt lautet: „Der Träger der Kindertageseinrichtung gewährleistet die regelmäßige Versorgung der Kinder mit einer warmen Mittagsmahlzeit. Diese hat den aktuellen ernährungswissenschaftlichen Qualitätsstandards für eine ausgewogene altersgemäße, vollwertige und gesundheitsfördernde Mittagsmahlzeit in Kindertageseinrichtungen zu entsprechen.“ (ThürKigaG §18 Abs. 4). Grundlage hierfür ist der DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. Dieser enthält Angaben zu Lebensmittelhäufigkeiten sowohl bei einer Mischkost (mit Fisch und Fleisch) und einer ovo-lacto-vegetarischen Mittagsverpflegung. In beiden Fällen handelt es sich um pflanzenbasierte Menülinien, da pflanzliche Lebensmittel die Mehrheit darstellen sollten. Und genau da liegt unter anderem der Knackpunkt. Die meisten Speisepläne für die Mittagsversorgung in Kitas enthalten oftmals noch zu viele fleischhaltige Gerichte in Kombination mit zu wenig Gemüse. Daher lag der Fokus in diesem Projekt auf der Optimierung und Testung von ovo-lacto-vegetarischen Gerichten, welche in der Großküche umsetzbar sind und vor allem den Kindern auch schmecken. Auch für weitere Zielgruppen der Außer-Haus-Verpflegung gibt es Qualitätsstandards, welche Sie auf der Homepage der DGE e.V. unter www.dge.de finden können.

Die Theorie wäre nicht viel ohne die Praxis. Daher war das Herzstück des Vorhabens die Großküchentestung, für welche fünf Essensanbieter gewonnen werden konnten. Diese testeten jeweils in einer Testwoche fünf ovo-lacto-vegetarische Rezepte auf Praxistauglichkeit. Dabei wurden auch gleiche Rezepte von den verschiedenen Essensanbietern getestet, um die Aussagekraft zu erhöhen. Parallel zu der Testung in der Großküche bewerteten die von den Essensanbietern belieferten Kindergärten die Gerichte. Kindergartenkinder malten einen Smiley-Mund auf einen Smiley-Feedback-Bogen, für die Krippenkinder übernahmen die pädagogischen Fachkräfte die Bewertung und füllten zusätzlich noch einen ausführlicheren Fragebogen aus. Die drei Feedback-Bögen sind als Kopiervorlage ebenfalls in der Broschüre zu finden. Insgesamt nahmen 24 Kindergärten und etwa 1100 Kinder an der Akzeptanztestung teil.

Aus diesem IN FORM-Projekt, gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, ist die Ihnen vorliegende Broschüre „Das Praxiskochbuch – Mit Lecker-Garantie“ entstanden.

Sie finden auf den nachfolgenden Seiten noch einige zusammengefasste Erkenntnisse aus der Praxis, bei welchen Ihnen möglicherweise schon das eine oder andere bekannt vorkommen wird. Danach folgt das Herzstück: die optimierten, in der Praxis erprobten und von Kindern für lecker befundenen Rezepte. Die Gerichte können auch gerne zu Hause nachgekocht werden, da sie ebenfalls in kleineren Küchen mit geringeren Mengen gelingen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren!

Ihre Nastazja Kruszewski
(Projektleitung)

AUS DER PRAXIS FÜR DIE PRAXIS

NEUEINFÜHRUNG VON GERICHTEN UND KOMMUNIKATION

Kinder brauchen Zeit, um sich an neue Lebensmittel oder Gerichte zu gewöhnen. Daher empfiehlt es sich, neu eingeführte Rezepte mehrmals zu testen, um Kindern die Möglichkeit zu bieten, sich an das Neue, noch Unbekannte zu gewöhnen.

In der Praxis kann diese Empfehlung nur bedingt von Essensanbietern umgesetzt werden. Ist die Rückmeldung auf ein neues Gericht überwiegend negativ, wird es vielleicht noch einmal optimiert und angeboten. Bewährt es sich beim wiederholten Anbieten nicht, wird es nicht in den Speiseplan aufgenommen. Bekocht ein Anbieter mehrere Zielgruppen zugleich, erhöht sich der Schwierigkeitsgrad allen Zielgruppen gerecht zu werden. Daher haben wir in dem vorliegenden Praxiskochbuch schon die ersten Schritte für Sie übernommen: die Optimierung und eine erste Testung. Alle Essensanbieter, die an der Testung teilgenommen haben, haben angekündigt, die getesteten Rezepte in Ihre Speisepläne aufzunehmen.

Wie kann nun die Einführung neuer Gerichte gelingen? Ein wichtiger Baustein dessen liegt nicht nur in dem Kochprozess oder dem Rezept per se, sondern in der Kommunikation mit den belieferten Einrichtungen. Denn alleine kann die Großküche keine Wunder vollbringen, sondern sollte die Einrichtungsleitung und die pädagogischen Fachkräfte als Unterstützer*innen auf ihrer Seite haben. Die pädagogischen Fachkräfte, welche die Mittagessen Situation begleiten, sind für die Kinder Vorbilder und sollten den Kindern auch Auskunft über das Essen auf dem Teller geben können und diese zum Probieren motivieren. So kann das neue Essen auch pädagogisch wertvoll begleitet werden. Eine kindgerechte und wertschätzende Essumgebung ist dabei genauso wichtig, wie das Essen selbst. Natürlich ist, so wie jede Küche anders ist, auch jede Kita anders und benötigt unterschiedlich viel Unterstützung bei der Einführung neuer Gerichte. Ein Feedback-System, z.B. mit Fragebögen oder Anmerkungen auf dem Speiseplan kann Ihnen als Essensanbieter die Möglichkeit bieten, die Wünsche einzuordnen.

MENGENANGABEN

Die angegebenen Ausgabemengen wurden mit Hilfe des Programms DGExpert (www.dgexpert.de) berechnet und sind als Richtwerte mit folgenden Hinweisen zu betrachten:

In der Zutatenaufstellung werden Reis und Nudeln als Trockenprodukte aufgelistet. Für die Berechnung der Menge nach dem Kochvorgang wurde diese Menge verdreifacht. Bei den Lasagneplatten und beim Bulgur wurde die Menge verdoppelt. Da vor allem Nudelprodukte unterschiedlicher Hersteller unter anderem unterschiedlich stark Wasser aufnehmen, gilt dies bei der Betrachtung der Werte zu beachten und notfalls für die eigene Großküche anzupassen.

Nährwertangaben für die Rezepte und Mengenangaben auch für Kinder im Alter von ein bis drei Jahren finden Sie in der FIT KID-Rezeptdatenbank unter www.fitkid-aktion.de/rezepte/rezeptdatenbank/.

LEBENSMITTELQUALITÄTEN

Während der Großküchentestung wurde deutlich, wie unterschiedlich die Rezepte in den Testküchen umgesetzt wurden und somit letztendlich auch anders auf dem Kinderteller aussehen. Von den fünf Essensanbietern, die an der Testung der Rezepte teilgenommen haben, bestand ein Unterschied darin, dass jeder einen unterschiedlich hohen Anteil an Tiefkühl (TK) Produkten und frischen Produkten verwendet hat. Zwei von fünf Küchen haben dabei komplett frisch gekocht. Eine der Küchen tat dies dauerhaft und kochte zusätzlich ausschließlich in Bio-Qualität und eine nutzte die Testwoche, um auszuprobieren, wie hoch der Arbeitsaufwand ist und wie das Essen bei den Kitas in gänzlich frisch gekochtem Zustand ankommt. Sie werden es sich denken können: Der Personalaufwand ist enorm, aber das Essen kam sehr gut an. Zwei der Großküchen kochten ausschließlich mit TK-Produkten und eine Küche hatte sowohl frische als auch TK-Produkte in Verwendung. Je nachdem, ob Sie nun frische oder TK-Produkte verwenden und wie lange Ihre Gerichte in Warmhaltebehältern noch warmgehalten werden (Hinweis: max. 3 Stunden), empfiehlt es sich, das Gemüse nicht on point durchzugaren, sondern den Garprozess ca. 3-5 Minuten eher zu beenden, da das Gemüse durch das Warmhalten in den Gastronorm (GN)-Behältern und Warmhalteboxen noch nachgaren und an Konsistenz verlieren kann. Sie sind die Küchenprofis: Probieren Sie es für Ihre eingesetzten Lebensmittel und Warmhaltezeiten einfach aus. Jedes der Gerichte funktioniert mit frischen als auch mit TK-Produkten, daher wurde diese Angabe in den Zutatenlisten weggelassen. Viele der Gerichte können Sie saisonal anpassen, in dem Sie die Gemüsesorten in den Rezepten austauschen. Achten Sie darauf, dass die Menge gleichbleibt, damit Sie Ihre entsprechende Ausgabemenge erreichen. Auf den Seiten 24 und 25 finden Sie zur Unterstützung einen Saisonkalender.

WÜRZUNG

Ein weiterer wichtiger Aspekt bei der Zubereitung von Essen für die Zielgruppe der Krippen- und Kita-Kinder ist die Würzung. Krippen- und Kita-Kinder sind hierbei viel sensibler als wir Erwachsenen und schmecken Salz, Zucker und vor allem auch Schärfe viel stärker heraus. Daher gilt es vor allem bei der Zugabe von Salz, Zucker und Schärfe (z.B. in Form von Pfeffer oder scharfer Paprika) vorsichtig vorzugehen. Unser Ziel ist es, den Kindern in ihrer sie noch prägenden wichtigen Lebensphase, in der sie gerade noch dabei sind, unterschiedliche Geschmäcker kennenzulernen, ihnen genau das zu ermöglichen: das Kennenlernen verschiedener Geschmacksrichtungen. Daher wurde bei der Optimierung der Rezepturen darauf geachtet, eine kindgerechte Würzung zu errechnen. Natürlich kann dies auch von Küche zu Küche abweichen, je nachdem, was Ihre belieferten Einrichtungen schon kennen. Bei der Großküchentestung hatte sich bewährt, die angegebenen Gewürzmengen zuvor abzuwiegen und diese dann schrittweise zu dem Gericht hinzuzugeben. Je nach verwendeter Würzqualität kann es auch starke Unterschiede geben, so dass Sie möglicherweise nicht die gesamte angegebene Menge benötigen oder aber noch etwas mehr hinzufügen möchten. Uns war es vor allem aber auch ein Anliegen, die Gemüsebrühe in Rezepten durch die genaue Angabe von Salz und passenden Gewürzen auszutauschen. Das bedeutet natürlich nicht, dass Sie keine Gemüsebrühe mehr verwenden sollen. Es gibt Rezepte/Gerichte, wo dies auf jeden Fall auch sinnvoll sein kann. Aber dennoch: die Kinder sollen verschiedene Würzungen kennenlernen. Achten Sie daher hierbei auf ausreichend Abwechslung. In einigen Fällen ist die Kita der einzige Ort für die Kinder, an welchem Sie eine Vielfalt an Lebensmitteln und Gewürzen kennenlernen können.

Fotografische Eindrücke aus der Großküchentestung finden Sie auf den Seiten 30 und 31.

REZEPTÜBERSICHT

Suppen & Eintöpfe



6
Kartoffel-Karotten-
Kichererbsen-Eintopf



7
Kartoffel-Gemüse-
Eintopf



8
Gemüsesuppe mit
Gabelspaghetti



9
Tomatensuppe,
dazu Sonnenweizen (Ebly@)

Nudelgerichte



10
Sonnenblumenkern-
bolognese mit
Vollkornnudeln



11
Sojabolognese mit
Vollkornnudeln



12
Linsnbolognese
mit
Vollkornnudeln



13
Bunte Nudelpfanne mit
fruchtiger Tomatensoße

Überbackenes



14
Spitzkohl-Linsen-
Lasagne



15
Spitzkohl-Soja-
Lasagne



16
Bunter
Nudelauf



17
Gnocchi-Spinat-Auflauf

Kartoffeln, Reis & Bulgur



18
Ofenkartoffeln mit
Quark und Salat



19
Gnocchi mit
Spinatrahmsoße



20
Pfannengemüse
mit Reis



21
Zucchini-Kichererbsen-
Pfanne mit Reis



22
Zucchini-Paprika-
Pfanne mit Reis



23
Bulgur mit Gemüse
und Béchamelsoße



Von Kindern
und Großküchen
getestet



ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN, 4 - 6 JAHRE:

| | |
|-----------|-----------------------------|
| 1,3 kg | Kartoffeln, festkochend |
| 50 g | Zwiebeln |
| 900 g | Karotten |
| 500 g | Kichererbsen (vorgekocht) |
| 25 ml | Rapsöl |
| 1 L | Wasser |
| 200 g | Frischkäse (max. 30 % Fett) |
| 20 g | Jodsalz |
| 0,6 g | Pfeffer |
| 2 g | Majoran, getrocknet |
| 40 g | Petersilie, frisch |
| 1 Scheibe | Vollkornbrot |

Variationstipps!

1. Bei großen Mengen den Frischkäse vor der Zugabe zu der Kartoffel-Karotten-Kichererbsen-Masse in einer großen Schüssel mit etwas Suppenflüssigkeit glattrühren.

2. Wenn Sie trockene Kichererbsen verwenden möchten, dann halbiert sich die Mengenangabe.

3. Wenn Sie den Frischkäse weglassen, können Sie den Eintopf als vegane Alternative anbieten.

Kartoffel-Karotten- Kichererbsen-Eintopf

ZUBEREITUNG

1. Für den Eintopf Zwiebelwürfel in Rapsöl andünsten, Kartoffelwürfel zufügen, mit dem Wasser auffüllen und das Salz und die Gewürze hinzufügen. 15 Minuten garen.
2. Die Karotten in Würfel oder halbe Scheiben schneiden und zufügen. 5 Minuten mitgaren.
3. Kichererbsen hinzufügen.
4. Den Frischkäse unter die Kartoffel-Karotten-Kichererbsen-Masse rühren. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit in Form von Wasser hinzufügen.
5. Die frische Petersilie klein hacken und zum Drüberstreuen dazu reichen Tiefkühl (TK)-Petersilie kann nicht angeboten werden).
6. Das Vollkornbrot getrennt dazu reichen.

Ausgabemenge pro Portion:
ca. 453 g



Von Kindern
und Großküchen
getestet



ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN, 4 - 6 JAHRE:

| | |
|--------|-----------------------------|
| 1 kg | Kartoffeln, festkochend |
| 100 g | Zwiebeln |
| 600 g | Kohlrabi |
| 600 g | Bohnen, grün |
| 30 ml | Rapsöl |
| 600 ml | Passierte Tomaten |
| 300 ml | Wasser |
| 150 g | Frischkäse (max. 30 % Fett) |
| 20 g | Jodsalz |
| 1 g | Pfeffer |
| 20 g | Petersilie, frisch |

Gemüse-Kartoffel- Eintopf

ZUBEREITUNG

1. Das Rapsöl im Kochtopf/Kochkessel erhitzen. Die Zwiebelwürfel, den in Stifte geschnittenen Kohlrabi und die gewürfelten Kartoffeln darin ca. 10 Minuten dünsten.
2. Die Bohnen hinzufügen und das Ganze mit passierten Tomaten und Wasser ablöschen. Etwa 15 bis 20 Minuten garen (bis das Gemüse gar ist).
3. Den Frischkäse glatt unterrühren.
4. Mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken.
5. Die frische Petersilie klein hacken und zum Darüberstreuen dazu reichen (TK-Petersilie kann nicht angeboten werden).

Variationstipp!

Falls Sie eine vegane Alternative suchen, können Sie den Frischkäse entweder weglassen oder durch eine pflanzliche Kochsahne ersetzen.

Ausgabemenge pro Portion:
ca. 342 g



Von Kindern
und Großküchen
getestet



ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN, 4 - 6 JAHRE:

| | |
|-------|--------------------------|
| 600 g | Blumenkohl |
| 600 g | Karotten |
| 200 g | Lauch |
| 2 L | Wasser |
| 15 g | Jodsalz |
| 1 g | Pfeffer |
| 1 g | Majoran, getrocknet |
| 1 g | Liebstockel, getrocknet |
| 15 ml | Rapsöl |
| 20 g | Petersilie, frisch |
| 200 g | Gabelspaghetti, Vollkorn |

Gemüsesuppe mit Gabelspaghetti

ZUBEREITUNG

1. Das Gemüse klein würfeln.
2. In einem Kochtopf das Rapsöl erhitzen und das Gemüse hinzugeben. Ca. 3 Minuten anschwitzen.
3. Danach mit Wasser ablöschen und Jodsalz, Pfeffer und Gewürze hinzufügen. Aufkochen lassen und danach die Suppe ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Die Nudeln in Salzwasser garen (dieses Wasser ist nicht in der Zutatenaufstellung) und zur Suppe dazu reichen.
5. Die Petersilie klein schneiden und zum Darüberstreuen dazu reichen (TK-Petersilie kann nicht angeboten werden).

Variationstipps!

1. Den Garprozess für das Gemüse um ca. 5 Minuten verkürzen, um so zu verhindern, dass dieses nach den möglichen drei Stunden Warmhaltezeit zu aufgeweicht ist.
2. Die Suppe kann auch als Eintopf zubereitet werden. Dafür den Wasseranteil reduzieren.
3. Je nach Saison kann das Gemüse ausgetauscht werden. Siehe Saisonkalender (S. 24 - 25).

Ausgabemenge pro Portion:
ca. 465 g



Von Kindern
und Großküchen
getestet



ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN, 4 - 6 JAHRE:

| | |
|---------|-----------------------|
| 1,5 kg | Schältomaten |
| 75 g | Zwiebeln |
| 12,5 ml | Rapsöl |
| 800 ml | Wasser |
| 150 ml | Kochsahne |
| 12,5 g | Jodsalz |
| 5 g | Zucker |
| 3 g | Knoblauch |
| 1 g | Pfeffer |
| 1 g | Oregano, getrocknet |
| 1 g | Basilikum, getrocknet |
| 200 g | Sonnenweizen (Ebly ®) |

Tomatensuppe und dazu Sonnenweizen

ZUBEREITUNG

1. Zunächst im Topf die kleingeschnittenen Zwiebeln in erhitztem Rapsöl dünsten.
2. Die Schältomaten hinzugeben und erhitzen, mit Wasser, Kochsahne, Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum abschmecken und pürieren.
3. Sonnenweizen in kochendem Wasser ca. 10 Minuten garen. Danach abtropfen lassen und zur Suppe dazu reichen.

Variationstipps!

1. Den Sonnenweizen (Ebly ®) mit etwas Kurkuma (bei 200 g Sonnenweizen ca. 2-3 g Kurkuma) gelb-orange einfärben.

2. Falls Zitronenthymian im Kräutergarten wächst, kann auch dieser hervorragend zur Suppe dazugegeben werden.

3. Statt Kochsahne können Sie auch Frischkäse verwenden, dann wird die Suppe etwas cremiger.

4. Wenn Sie eine vegane Alternative suchen können, Sie die Kochsahne durch pflanzliche Kochsahne ersetzen.

Ausgabemenge pro Portion:
ca. 315 g



**ZUTATEN
FÜR 10 PORTIONEN,
4 - 6 JAHRE:**

- 450 g Penne, Vollkorn
- 180 g Sonnenblumenkerne
- 200 ml Wasser
- 100 g Zwiebeln
- 450 g Karotten, geraspelt
oder gewürfelt
- 30 ml Rapsöl
- 1,5 L Passierte Tomaten
- 5 g Knoblauch
- 5 g Zucker
- 20 g Jodsalz
- 1 g Pfeffer
- 1 g Paprikapulver, edelsüß
- 1 g Oregano, getrocknet
- 1 g Thymian, getrocknet
- 1 g Majoran, getrocknet
- 50 g Gouda, gerieben
(30 % Fett)

Sonnenblumenkern- bolognese mit Vollkornnudeln

ZUBEREITUNG

1. Die Vollkornnudeln in Salzwasser garen (dieses Wasser ist nicht in der Zutatenaufstellung).
2. Die Sonnenblumenkerne in einem Mixer zerkleinern.
3. Die kleingehackten Sonnenblumenkerne und gewürfelten Zwiebeln in Rapsöl ca. 5 Minuten anrösten/anschwitzen.
4. Geraspelte oder gewürfelte Karotten hinzufügen.
5. Passierte Tomaten und Wasser hinzufügen, fein gehackten oder gepressten Knoblauch, Zucker und Gewürze dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen.
6. Den geriebenen Gouda zum Darüberstreuen dazu reichen.

Variationstipps!

Sie können auch weiteres Gemüse zu der Bolognesesoße hinzufügen, z.B. Sellerie oder Paprika.

Ausgabemenge pro Portion:
ca. 389 g



Von Kindern
und Großküchen
getestet



ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN, 4 - 6 JAHRE:

| | |
|--------|----------------------------------|
| 450 g | Penne oder Spirelli, Vollkorn |
| 220 g | Sojagranulat |
| 150 ml | Wasser |
| 100 g | Zwiebeln |
| 450 g | Karotten, geraspelt |
| 30 ml | Rapsöl |
| 1,5 L | Passierte Tomaten |
| 5 g | Knoblauch |
| 5 g | Zucker |
| 20 g | Jodsalz |
| 2 g | Pfeffer |
| 2 g | Paprikapulver, edelsüß |
| 1 g | Oregano, getrocknet |
| 1 g | Thymian, getrocknet |
| 1 g | Basilikum, getrocknet |
| 50 g | Gouda, gerieben (30 % Fett) |

Sojabolognese mit Vollkornnudeln

ZUBEREITUNG

1. Die gewürfelten Zwiebeln zunächst in Rapsöl in einer Kippbratpfanne anbraten.
2. Das Sojagranulat in Wasser mit der Hälfte Salz, Pfeffer und Paprika edelsüß einweichen. Danach abtropfen lassen und zu den Zwiebeln hinzufügen und ca. 8 Minuten mitbraten.
3. Die geraspelten Karotten hinzufügen und mit passierten Tomaten und Wasser ablöschen, fein gehackten oder gepressten Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zucker und Gewürze dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen.
4. Die Vollkornnudeln in Salzwasser garen (dieses Wasser ist nicht in der Zutatenauflistung).
5. Den geriebenen Gouda zum Darüberstreuen dazu reichen.

Variationstipp!

Sie können auch weiteres Gemüse zu der Bolognesesoße hinzufügen, z.B. Sellerie oder Zucchini.

Ausgabemenge pro Portion:
ca. 432 g



Von Kindern
und Großküchen
getestet



ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN, 4 - 6 JAHRE:

| | |
|--------|---------------------------------------|
| 450 g | Penne oder Spirelli, Vollkorn |
| 250 g | Linsen, rot |
| 200 ml | Wasser |
| 100 g | Zwiebeln |
| 400 g | Karotten, geraspelt oder gewürfelt |
| 30 ml | Rapsöl |
| 1,5 L | Passierte Tomaten |
| 5 g | Knoblauch |
| 5 g | Zucker |
| 20 g | Jodsalz |
| 0,5 g | Pfeffer |
| 2 g | Paprikapulver, edelsüß |
| 1 g | Oregano, getrocknet |
| 1 g | Thymian, getrocknet |
| 1 g | Basilikum, getrocknet |
| 50 g | Gouda, gerieben (30 % Fett) |

Linsenbolognese mit Vollkornnudeln

ZUBEREITUNG

1. Die gewürfelten Zwiebeln zunächst in Rapsöl in einer Kippbratpfanne anbraten.
2. Die roten Linsen waschen und zu den Zwiebeln hinzufügen.
3. Die geraspelten Karotten hinzufügen und mit passierten Tomaten und Wasser ablöschen, fein gehackten oder gepressten Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zucker und Gewürze dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Die Vollkornnudeln in Salzwasser garen (dieses Wasser ist nicht in der Zutatenaufstellung).
5. Den geriebenen Gouda zum Darüberstreuen getrennt dazu reichen.

Variationstipp!

Sie können auch weiteres Gemüse zu der Bolognesesoße hinzufügen, z.B. Sellerie oder Staudensellerie oder auch rote Zwiebeln verwenden.

Ausgabemenge pro Portion:
ca. 416 g



Von Kindern
und Großküchen
getestet



ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN, 4 - 6 JAHRE:

| | |
|--------|--------------------------------|
| 500 g | Spirelli, Vollkorn |
| 20 ml | Rapsöl |
| 400 g | Paprika, rot und gelb |
| 600 g | Erbsen, grün |
| 100 g | Lauchzwiebeln |
| 800 ml | Passierte Tomaten |
| 5 g | Zucker |
| 200 ml | Joghurt (max. 3,8 % Fett) |
| 200 ml | Milch (max. 3,5 % Fett) |
| 10 g | Jodsalz |
| 0,5 g | Pfeffer |
| 2 g | Paprikapulver, edelsüß |
| 50 g | Gouda, gerieben (30 % Fett) |

Bunte Nudelpfanne mit fruchtiger Tomatensoße

ZUBEREITUNG

1. Die Nudeln zunächst in Salzwasser garen (dieses Wasser ist nicht in der Zutatenauflistung).
2. Den kleingeschnittenen Lauch in dem erhitzten Öl ca. 3 Minuten in einer Kippbratpfanne dünsten, die Paprikawürfel hinzugeben und weitere ca. 5 Minuten dünsten.
3. Die Erbsen hinzugeben und alles noch etwa 5 Minuten dünsten.
4. Die Nudeln zu dem Gemüse hinzugeben und alles gut vermischen.
5. Für die Soße die passierten Tomaten mit dem Joghurt und der Milch und den Gewürzen mischen.
6. Soße getrennt zu den Nudeln mit Gemüse anbieten.
7. Den geriebenen Gouda zum Darüberstreuen dazu reichen.

Variationstipp!

Sie können auch je nach Saison anderes Gemüse zu dem Rezept hinzufügen. Auf den Seiten 24 und 25 finden Sie einen Saisonkalender.

Ausgabemenge pro Portion:
ca. 398 g



Von Kindern
und Großküchen
getestet



ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN, 4 - 6 JAHRE:

| | |
|--------|--------------------------------|
| 1 kg | Spitzkohl |
| 250 g | Linsen, rot |
| 800 ml | Wasser |
| 10 ml | Rapsöl |
| 200 g | Zwiebeln |
| 5 g | Knoblauch |
| 600 ml | Passierte Tomaten |
| 450 g | Lasagneplatten |
| 300 g | Schmand |
| 10 g | Jodsalz |
| 1 g | Pfeffer |
| 2 g | Paprika edelsüß |
| 1 g | Kümmel, gemahlen |
| 200 g | Gouda, gerieben (30 % Fett) |

Spitzkohl- Linsen-Lasagne

ZUBEREITUNG

1. Das Rapsöl in einer Kippbratpfanne erhitzen.
2. Die Zwiebel fein würfeln, den Spitzkohl in feine Streifen schneiden und beides in die Kippbrat-Pfanne dazugeben und ca. 5 Minuten garen.
3. Die roten Linsen waschen und zu den Zwiebeln und dem Spitzkohl hinzufügen.
4. Wassern, passierte Tomaten, Knoblauch, Salz und Gewürze hinzufügen und das Ganze gut vermischen und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.
5. In einem Gastronorm (GN)- Blech zunächst eine dünne Spitzkohl-Linsen-Masseschicht aufstreichen, dann Lasagneplatten drauflegen und eine Spitzkohl-Linsen-Masseschicht auftragen. Im Wechsel fortfahren. Auf die oberste Spitzkohl-Linsen-Masseschicht eine Schmandschicht auftragen und darüber den geriebenen Gouda streuen.
6. Die Lasagne in den auf 200 °C vorgeheizten Ofen stellen und 20 bis 30 Minuten backen. Im Kombidämpfer/Konvektomaten bei 180 °C Umluft ca. 25 bis 30 Minuten backen.

Variationstipps!

1. Anstelle von Schmand können Sie auch Frischkäse verwenden. Dafür statt 300 g Schmand ca. 200 g Frischkäse und ca. 100 ml Wasser in einer Schüssel cremig rühren und wie den Schmand verwenden.

2. Statt Spitzkohl können Sie auch z.B. Weißkohl verwenden.

Ausgabemenge pro Portion:
ca. 452 g



Von Kindern
und Großküchen
getestet



ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN, 4 - 6 JAHRE:

| | |
|--------|--------------------------------|
| 1 kg | Spitzkohl |
| 225 g | Sojagranulat |
| 625 ml | Wasser |
| 10 ml | Rapsöl |
| 200 g | Zwiebeln |
| 10 g | Knoblauch |
| 500 ml | Passierte Tomaten |
| 450 g | Lasagneplatten |
| 300 g | Schmand |
| 10 g | Jodsalz |
| 5 g | Pfeffer |
| 10 g | Paprika edelsüß |
| 5 g | Kümmel, gemahlen |
| 200 g | Gouda, gerieben (30 % Fett) |

Spitzkohl- Soja-Lasagne

ZUBEREITUNG

1. Das Sojagranulat in Wasser mit Salz, Pfeffer und Paprika edelsüß einweichen. Danach abtropfen lassen und in der Kippbratpfanne mit Rapsöl zunächst ca. 8 Minuten anbraten.
2. Die Zwiebel fein würfeln, den Spitzkohl in feine Streifen schneiden und beides in die Pfanne dazugeben und ca. 10 Minuten mitbraten.
3. Passierte Tomaten, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kümmel hinzufügen und das Ganze gut vermischen und alles ca. 5 Minuten köcheln lassen.
4. In einem Gastronorm (GN)-Blech zunächst eine dünne Spitzkohl-Soja-Masse aufstreichen, dann Lasagneplatten drauflegen, dann eine Spitzkohl-Soja-Masse auftragen. Im Wechsel fortfahren. Auf die oberste Spitzkohl-Soja-Masseschicht eine Schmandschicht auftragen und mit geriebenem Gouda bestreuen.
6. Die Lasagne in den auf 200 °C vorgeheizten Ofen stellen und 20 bis 30 Minuten backen. Im Kombidämpfer/Konvektomaten bei 180 °C Umluft ca. 25 bis 30 Minuten backen.

Variationstipps!

1. Anstelle von Schmand können Sie auch Frischkäse verwenden. Dafür statt 300 g Schmand ca. 200 g Frischkäse und ca. 100 ml Wasser in einer Schüssel cremig rühren und wie den Schmand verwenden.

2. Statt Spitzkohl können Sie auch z.B. Weißkohl verwenden.

Ausgabemenge pro Portion:
ca. 443 g



**ZUTATEN
FÜR 10 PORTIONEN,
4 - 6 JAHRE:**

- 800 g Spirelli, Vollkorn
- 20 ml Rapsöl
- 400 g Paprika, rot und gelb
- 600 g Erbsen, grün
- 100 g Lauchzwiebeln
- 200 ml Passierte Tomaten
- 3 Eier
- 200 g Joghurt (max. 3,8 %)
- 200 ml Milch (max. 3,5 % Fett)
- 15 g Jodsalz
- 1 g Pfeffer
- 5 g Paprikapulver, edelsüß
- 300 g Gouda, gerieben
(30 % Fett)

Bunter Nudelaufbau

ZUBEREITUNG

1. Die Nudeln zunächst in Salzwasser garen (dieses Wasser ist nicht in der Zutatenaufstellung).
2. Den kleingeschnittenen Lauch in dem erhitzten Rapsöl ca. 2 Minuten dünsten. Dann die Paprikawürfel hinzugeben und weitere ca. 5 Minuten dünsten. Die Erbsen hinzugeben und alles noch etwa 2 Minuten dünsten.
3. Für die Soße die Eier mit dem Joghurt und der Milch und den Gewürzen mischen.
4. Die passierten Tomaten hinzugeben und alles gut vermengen.
5. Nudeln, Gemüse und Soße gut vermischen und in eine entsprechende Auflaufform (z.B. GN-Behälter) füllen.
6. Den Gouda über den Auflauf verstreuen.
7. Bei 200 °C ca. 15 Minuten im Kombidämpfer/Konvektomaten garen.

Variationstipp!

Wenn Sie in Ihrer Großküche kein Ei verwenden, dann können Sie dieses weglassen und dafür die Joghurtmenge und die Milchmenge jeweils um ca. 100 ml erhöhen.

Ausgabemenge pro Portion:
ca. 381 g



ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN, 4 - 6 JAHRE:

| | |
|--------|--------------------------------|
| 1,2 kg | Gnocchi |
| 100 g | Zwiebeln |
| 1 kg | Blattspinat |
| 20 ml | Rapsöl |
| 80 ml | Wasser |
| 300 ml | Kochsahne |
| 10 g | Jodsalz |
| 1 g | Pfeffer |
| 1 g | Muskatnuss |
| 300 g | Gouda, gerieben (30 % Fett) |

Gnocchi-Spinat-Auflauf

ZUBEREITUNG

1. Die Gnocchi in Wasser garen (dieses Wasser ist nicht in der Zutatenauflistung aufgeführt).
2. Die gewürfelten Zwiebeln in einem mit Rapsöl erhitzten Kochtopf glasig anschwitzen.
3. Den Blattspinat klein schneiden und zu den Zwiebeln hinzugeben und ca. 5 Minuten garen.
4. Mit Wasser und Kochsahne ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
6. Die Gnocchi auf ein Gastronorm (GN)-Blech geben und die Spinatsoße darüber verteilen.
7. Mit dem Gouda bestreuen und im Kombidämpfer/ Konvektomaten zunächst ca. 20 Minuten bei 160 °C und dann nochmal für ca. 3 Minuten bei 180 °C mit einem Wasserdampfprogramm regenerieren bis der Käse etwa knusprig, aber nicht zu dunkel ist. Beim Warmhalten dunkelt der Käse nach und härtet noch etwas aus. Im haushaltsüblichen Backofen ca. 15-20 Minuten bei 200 °C Ober- und Unterhitze goldbraun backen.

Variationstipp!

Sie können den Blattspinat auch anpürieren. Wichtig ist, dass er kleiner gemacht wird, da Blattspinat für Kinder sonst zu stark Fäden zieht.

Ausgabemenge pro Portion:
ca. 301 g



**ZUTATEN
FÜR 10 PORTIONEN,
4 - 6 JAHRE:**

| | |
|--------|---------------------------|
| 1,5 kg | Kartoffeln, festkochend |
| 20 ml | Rapsöl |
| 400 g | Quark (max. 5 % Fett) |
| 150 g | Joghurt (max. 3,8 % Fett) |
| 100 ml | Wasser, sprudelig |
| 10 g | Jodsalz |
| 1 g | Pfeffer |
| 0,5 g | Kümmel, gemahlen |
| 40 g | Schnittlauch, frisch |
| 650 g | Eisbergsalat |
| 40 ml | Olivenöl |
| 20 ml | Apfelsaft |
| 10 ml | Kräuteressig |
| 10 ml | Wasser |

Variationstipps!

1. Statt Eisbergsalat können Sie auch einen anderen Salat der Saison anbieten. Schauen Sie dazu gerne in den Saisonkalender (S. 24 und 25).

2. Sie können die Ofenkartoffeln mit Paprikapulver, edelsüß (ca. 2-3 g) eine leicht rötliche Farbe verleihen.

Ofenkartoffeln mit Quark und Salat

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und achteln.
2. Auf einem Gastronorm (GN-) Blech verteilen und mit Rapsöl und Salz vermengen.
3. Die Kartoffeln ca. 30 Minuten bei 200 °C garen.
- 4. Für den Quark:**
Den Quark mit dem Joghurt und Sprudelwasser glattrühren. Salz, Pfeffer und etwas Kümmel unterrühren.
5. Schnittlauch kleinschneiden und zum Drüberstreuen anbieten. (TK-Schnittlauch kann nicht angeboten werden).
- 6. Für den Salat:**
Den Eisbergsalat in Stücke zupfen oder bereits geschnittenen Salat verwenden.
7. Aus Olivenöl, Kräuteressig, Wasser, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Dieses zum Salat anbieten.

Ausgabemenge pro Portion:
ca. 295 g



**ZUTATEN
FÜR 10 PORTIONEN,
4 - 6 JAHRE:**

| | |
|--------|--------------------------------|
| 1,2 kg | Gnocchi |
| 100 g | Zwiebeln |
| 1 kg | Blattspinat |
| 20 ml | Rapsöl |
| 80 ml | Wasser |
| 300 ml | Kochsahne |
| 10 g | Jodsalz |
| 1 g | Pfeffer |
| 0,5 g | Muskatnuss |
| 50 g | Gouda, gerieben (30 % Fett) |

Gnocchi mit Spinatrahmsoße

ZUBEREITUNG

1. Die Gnocchi in Wasser garen (dieses Wasser ist nicht in der Zutatenauflistung aufgeführt) oder im Kombidämpfer mit Wasserdampf regenerieren (ca. 20 Minuten bei 170 °C).
2. Die gewürfelten Zwiebeln in einem mit Rapsöl erhitzten Kochtopf glasig anschwitzen.
3. Den Blattspinat klein schneiden, zu den Zwiebeln hinzugeben und ca. 7 Minuten garen.
4. Kochsahne hinzufügen und die Masse gut verrühren.
5. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
6. Gnocchi, Spinatsoße und den geriebenen Gouda (zum Darüberstreuen) getrennt anbieten.

Variationstipps!

1. Statt Kochsahne können Sie auch Frischkäse verwenden (bei 300 ml Kochsahne stattdessen ca. 250 g Frischkäse und den Wasseranteil auf ca. 150 ml erhöhen). Die Soße wird dann etwas cremiger.

2. Sie können den Blattspinat auch anpürieren. Wichtig ist, dass er kleiner gemacht wird, da Blattspinat für Kinder sonst zu stark Fäden zieht.

3. Für eine vegane Alternative können Sie pflanzliche Kochsahne verwenden.

Ausgabemenge pro Portion:
ca. 276 g



Von Kindern
und Großküchen
getestet



ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN, 4 - 6 JAHRE:

| | |
|--------|-----------------------|
| 40 ml | Rapsöl |
| 400 g | Paprika, gelb und rot |
| 500 g | Brokkoli |
| 400 g | Karotten |
| 275 g | Lauchzwiebeln |
| 15 ml | Sojasauce |
| 100 ml | Wasser |
| 5 g | Jodsalz |
| 1,5 g | Pfeffer |
| 3 g | Kurkuma, getrocknet |
| 40 g | Petersilie, frisch |
| 400 g | Reis, parboiled, roh |

Pfannengemüse, mit Reis (parboiled)

ZUBEREITUNG

1. Rapsöl in Kippbratpfanne erhitzen. Zunächst Brokkoliröschen und klein geschnittenen und geschälten Brokkolistrunk, gewürfelte Karotten und klein geschnittene Lauchzwiebeln hinzufügen und einige Minuten unter Rühren dünsten.
2. Klein gewürfelten Paprika hinzufügen, mit Wasser und Sojasoße ablöschen und weitere 3 Minuten dünsten.
3. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen.
4. Die frische Petersilie klein hacken und zum Drüberstreuen dazu reichen (TK-Petersilie kann nicht angeboten werden).
5. Den Reis in Salzwasser garen (dieses Wasser ist nicht in der Zutatenaufstellung enthalten).

Variationstipps!

1. Sie können das Gemüse je nach Saison austauschen und z.B. auch Blumenkohl, Fenchel oder Zucchini gut in diesem Gericht kombinieren. Achten Sie auf verschiedene Farben beim Gemüse, um es für Kinder ansprechend zu gestalten. Werfen Sie gerne auch einen Blick in den Saisonkalender auf den Seiten 24 und 25.

2. Sie können bei diesem Rezept auch geriebenen Käse (max. 30 % Fett) zum Darüberstreuen anbieten. Dann haben Sie ein vegetarisches Gericht.

Ausgabemenge pro Portion:
ca. 296 g



Von Kindern
und Großküchen
getestet



ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN, 4 - 6 JAHRE:

| | |
|--------|--------------------------|
| 700 g | Zucchini |
| 400 g | Kichererbsen, vorgekocht |
| 100 g | Zwiebeln |
| 20 ml | Rapsöl |
| 600 ml | Passierte Tomaten |
| 200 ml | Wasser |
| 10 g | Jodsalz |
| 1 g | Pfeffer |
| 1 g | Oregano, getrocknet |
| 1 g | Thymian, getrocknet |
| 400 g | Reis, parboiled, roh |

Zucchini-Kichererbsen- Pfanne in Tomatensoße, dazu Reis (parboiled)

ZUBEREITUNG

1. Rapsöl in der Kippbratpfanne erhitzen. Die gewürfelten Zwiebeln hinzufügen und ca. 7 Minuten glasig braten/dünsten.
2. Die klein gewürfelten Zucchini hinzufügen und ca. 5 Minuten garen.
3. Danach die Kichererbsen hinzufügen und mit passierten Tomaten und Wasser ablöschen und ca. 5 Minuten weiter garen.
4. Salz, Pfeffer und Gewürze hinzufügen.
5. Den Reis in Salzwasser garen und getrennt dazu reichen. Durch das Garen wird sich die Reismenge in etwa verdreifachen.

Variationstipps!

1. Wenn Kichererbsen für Ihre Zielgruppe noch eher ungewohnt sind, dann können Sie diese auch leicht anpürieren. Dann wird die Soße etwas dickflüssiger.

2. Anstelle von parboiled Reis können Sie auch Vollkornreis oder Sonnenweizen (Ebly®) verwenden.

Ausgabemenge pro Portion:
ca. 373 g



**ZUTATEN
FÜR 10 PORTIONEN,
4 - 6 JAHRE:**

| | |
|--------|--------------------------------|
| 700 g | Zucchini, gewürfelt |
| 400 g | Paprika, in Streifen |
| 100 g | Zwiebeln/Lauch |
| 20 ml | Rapsöl |
| 600 ml | Passierte Tomaten |
| 100 ml | Wasser |
| 10 g | Jodsalz |
| 1 g | Pfeffer |
| 1 g | Oregano, getrocknet |
| 1 g | Thymian, getrocknet |
| 400 g | Reis, parboiled, roh |
| 50 g | Gouda, gerieben (30 % Fett) |

Zucchini-Paprika- Pfanne in Tomatensoße, dazu Reis (parboiled)

ZUBEREITUNG

1. Rapsöl in der Kippbratpfanne erhitzen. Die gewürfelten Zwiebeln hinzufügen und ca. 7 Minuten glasig braten/dünsten.
2. Die klein gewürfelten Zucchini hinzufügen und ca. 5 Minuten garen.
3. Danach die in Streifen geschnittene Paprika hinzufügen und mit passierten Tomaten und etwas Wasser ablöschen und ca. 5 Minuten weiter garen.
4. Salz, Pfeffer und Gewürze hinzufügen.
5. Den Reis in Salzwasser garen und getrennt dazu reichen.
6. Den geriebenen Gouda zum Darüberstreuen dazu reichen.

Variationstipp!

Sie können je nach Saison das Gemüse auch austauschen. Werfen Sie hierzu einen Blick in den Saisonkalender auf S. 24 und 25.

Ausgabemenge pro Portion:
ca. 318 g



Von Kindern
und Großküchen
getestet



ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN, 4 - 6 JAHRE:

| | |
|--------|---|
| 400 g | Bulgur |
| 1 L | Wasser |
| 10 ml | Rapsöl |
| 250 g | Paprika, gelb |
| 200 g | Zucchini |
| 120 g | Lauchzwiebeln |
| 200 g | Karotten |
| 100 g | Fenchel |
| 50 g | Gouda, gerieben |
| 250 ml | Passierte Tomaten |
| 10 g | Jodsalz |
| 2 g | Pfeffer |
| 3 g | Kräuter der Provence oder Thymian, Basilikum und Majoran (je 1 g, getrocknet) |

Für die Béchamelsoße

| | |
|--------|----------------------------|
| 50 g | Dinkelmehl 630 |
| 50 g | Butter/Margarine |
| 500 ml | Milch (max. 3,5 % Fett) |
| 200 ml | Wasser |
| 5 g | Jodsalz |
| 1 g | jeweils Pfeffer und Muskat |
| 3 g | Gewürze (s.o.) |

Bulgur mit Gemüse und Béchamelsoße

ZUBEREITUNG

1. Bulgur in kochendem gesalzenen Wasser ca. 10 Minuten köcheln lassen.
2. Gemüse in kleine Stückchen schneiden und in erhitztem Rapsöl in einer Kippbratpfanne dünsten.
3. Salz und Gewürze zum Gemüse hinzugeben. Passierte Tomaten unterrühren.
4. **Für die Béchamelsoße:**
Zunächst das Mehl mit Butter im Topf bei leichter Hitze anschwitzen.
5. Nach und nach die Milch einrühren. Dabei mit einem Schneebesen ständig umrühren und ca. 5 Minuten kochen lassen, so dass es leicht andickt.
6. Zum Schluss die Béchamelsoße mit Salz und Pfeffer, ein wenig Muskat und den Gewürzen abschmecken.
7. Den geriebenen Gouda zum Darüberstreuen dazu reichen.

Variationstipp!

Sie können den Bulgur auch im Kombidämpfer mit der doppelten Menge Wasser ca. 20 Minuten dämpfen. Falls die Masse danach fest ist, diese mit einer Gabel auflockern.

Ausgabemenge pro Portion:
ca. 419 g

SAISONKALENDER

Teil 1

| Gemüse | Jan | Feb | März | April | Mai | Jun | Jul | Aug | Sep | Okt | Nov | Dez |
|------------------------|-----|-----|------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Aubergine | | | | | | x | x | x | x | | | |
| Blumenkohl | | | | | x | x | x | x | x | x | | |
| Bohnen | | | | | | | x | x | x | x | | |
| Brokkoli | | | | | x | x | x | x | x | x | x | |
| Chicorée | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| Chinakohl | | | | | | | | x | x | x | x | X |
| Dicke Bohnen | | | | | | | x | x | x | | | |
| Eisbergsalat | | | | | | x | x | x | x | x | x | |
| Feldsalat, Rapunzel | x | x | x | x | | | | | | | x | x |
| Gemüse- paprika | | | | | | x | x | x | x | x | | |
| Grünkohl | x | x | | | | | | | | | x | x |
| Gurken, Freiland | | | | | | x | x | x | x | | | |
| Kohlrabi | | | | x | x | x | x | x | x | x | | |
| Kopfsalat | | | x | x | x | x | x | x | x | x | | |
| Kürbis | | | | | | | | x | x | x | | |
| Blattsalat | | | x | x | x | x | x | x | x | x | | |
| Melonen | | | | | | | | x | x | x | | |
| Möhren | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |

SAISONKALENDER

Teil 2

| Gemüse | Jan | Feb | März | April | Mai | Jun | Jul | Aug | Sep | Okt | Nov | Dez |
|-------------------------|-----|-----|------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Porree/Lauch | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| Radicchio | | | x | x | x | x | x | x | x | x | | |
| Radieschen | x | x | | | | | | | | | | x |
| Rettich | | | | x | x | x | x | x | x | x | x | |
| Rhabarber | | | | | x | x | | | | | | |
| Romanesco | | | | | | | x | x | x | x | x | |
| Rosenkohl | x | x | | | | | | | x | x | x | x |
| Rote Bete | | | | | | x | x | x | x | x | | |
| Rotkohl | x | x | x | x | x | | | | x | x | x | x |
| Spargel | | | | x | x | x | | | | | | |
| Spinat | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| Spitzkohl | x | x | x | | | | x | x | x | x | x | x |
| Tomaten, Gewächshaus | | | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| Tomaten, Freiland | | | | | | | x | x | x | | | |
| Weißkohl | x | x | x | x | x | | | x | x | x | x | x |
| Wirsing | | | | | | x | x | x | x | x | x | x |
| Zucchini | | | | | | x | x | x | x | x | | |

Quelle: Eigene Darstellung basierend auf dem Unterrichtsbegleitmaterial (UBM) Heft A: Thüringer Gemüsekalender der DGE e.V. Sektion Thüringen, online verfügbar unter www.dge-th.de/de/projekte-materialien/material/

INFORMATIONEN ZU DEN DRUCKVORLAGEN

Für Kita-Kinder

Kita-Kinder erhalten nach dem Essen einen Smiley-Feedback-Bogen und dürfen mit einem Stift einen passenden Smiley-Mund einzeichnen, welcher widerspiegelt, wie ihnen das Essen geschmeckt hat.

Die das Mittagessen begleitenden pädagogischen Fachkräfte können, unterstützend zur Erklärung, den Daumen nutzen: den Daumen nach oben - es hat gut/sehr gut geschmeckt, den Daumen mittig - es hat so lala geschmeckt oder den Daumen nach unten - es hat nicht/überhaupt nicht geschmeckt.

Für Krippen-Kinder

Da Krippen-Kinder meist noch nicht einen Smiley-Mund malen können, übernimmt hier die das Mittagessen begleitende pädagogische Fachkraft die Dokumentation des Feedbacks. Hier wird die entsprechende Anzahl an Kindern pro Smiley, so wie beobachtet oder erfragt, eingetragen.

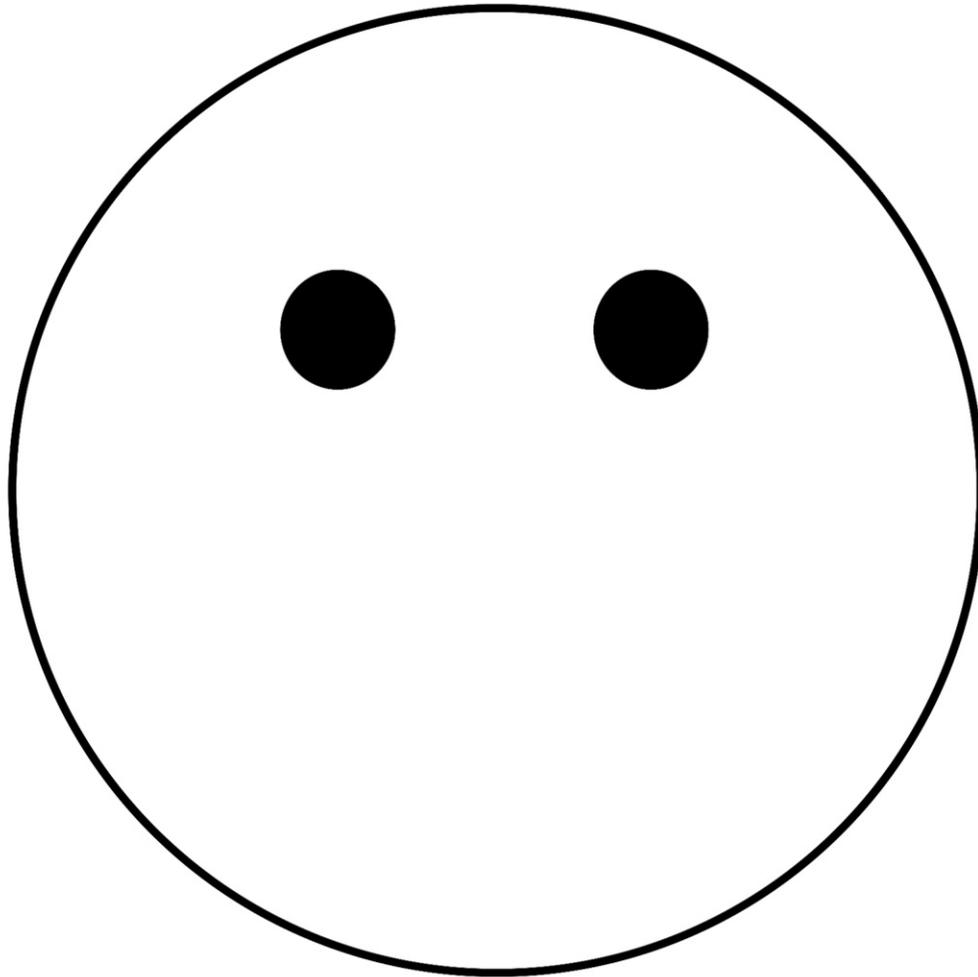
Auf dem Feedback-Bogen ist ein Kasten mit Platz für weitere Anmerkungen, z.B. Beobachtungen das Mittagessen betreffend während der Essenssituation.

Für pädagogische Fachkräfte

Pädagogische Fachkräfte sollten, um den ausführlicheren Feedback-Bogen ausfüllen zu können, einen „pädagogischen Happen“ gegessen haben oder das Essen mindestens probiert haben. Wichtig für das Ausfüllen der Tabelle und somit die Bewertung ist, dass diese im Hinblick auf die Aspekte „Würzung“ und „Geschmack“ ausgehend von den Kindern gedacht werden soll und sich nicht auf die persönlichen Präferenzen bezieht (z.B. Salz- und Zuckergehalt).

Auf dem Feedback-Bogen ist Platz für weitere ausführlichere Anmerkungen, z.B. zu kalt/zu heiß/zu salzig/zu scharf/zu süß /es ist viel übrig gewesen/es hat so gut geschmeckt, die Teller waren leer etc.

Wie hat dir das Essen geschmeckt?



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Vernetzungsstelle
Kita-Verpflegung

THÜRINGEN



Wie hat den Krippenkindern das Essen geschmeckt?

_____ x 

_____ x 

_____ x 

Platz für Anmerkungen:

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Vernetzungsstelle
Kita-Verpflegung
THÜRINGEN



Wie hat es geschmeckt?

Tragen Sie in der linken Spalte den Namen des Gerichtes ein, und kreuzen Sie in den Feldern Entsprechendes an. Ihre Beobachtungen während des Essens können Sie gerne im Feld „Anmerkungen“ ergänzen. Sollte Ihr Anliegen nicht aufgeführt sein, schreiben Sie dies bitte in die Zeile „Platz für weitere Anmerkungen“.

| Gericht | Temperatur | | | Würzung | | | Konsistenz | | | Menge | | | Geschmack | | | Gesamt- bewertung | | | Anmerkungen |
|---------|------------|---|---|---------|---|---|------------|---|---|-------|---|---|-----------|---|---|----------------------|---|---|-------------|
| | 😊 | 😐 | 😞 | 😊 | 😐 | 😞 | 😊 | 😐 | 😞 | 😊 | 😐 | 😞 | 😊 | 😐 | 😞 | 😊 | 😐 | 😞 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Platz für weitere Anmerkungen:

Gefördert durch:



Bundesministerium
 für Ernährung
 und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
 des Deutschen Bundestages



Vernetzungsstelle
 Kita-Verpflegung
 THÜRINGEN



FOTOS DER GROSSKÜCHENTESTUNG

Teil 1



Spitzkohl-Linsen-Lasagne im Kombidämpfer



Kleingeschnittene Spitzkohl-Linsen-Lasagne für ein Krippen-Kind



Spitzkohl-Soja-Lasagne beim Mittagessen in der Kita



Zucchini-Kichererbsen-Pfanne mit Reis: jedes Kind isst anders



Zucchini-Paprika-Pfanne während des Kochprozesses in der Kippbratpfanne



Feedback-Situation nach dem Mittagessen: Wie hat es geschmeckt?



Ofenkartoffeln mit Paprikapulver, edelsüß, verfeinert



Kinder können sich entscheiden, ob sie Schnittlauch zu ihrem Quark möchten, oder lieber nicht



Ofenkartoffeln, klein und rund, in der Großküche

FOTOS DER GROSSKÜCHENTESTUNG

Teil 2



Vorbereitung des Spitzkohls für die Lasagne



Abgewogene Gewürze, um Schritt für Schritt die passende Menge zu erreichen



Bunter Nudelauflauf in der Testung



Pfannengemüse in der Vorbereitung in der Kippbratpfanne



Pfannengemüse mit Reis auf dem Essenswagen in einer Kita



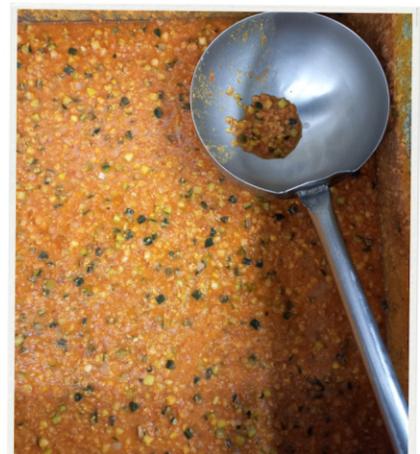
Kartoffel-Gemüse-Eintopf beim Mittagessen in einer Kita



Gnocchi-Spinat-Auflauf: jedes Kind will eine unterschiedlich große Portion



Kartoffel-Karotten-Kichererbsen-Eintopf im Schüsselsystem auf dem Tisch in einer Kita



Zucchini-Kichererbsen-Pfanne im Kochkessel mit leicht anpürierten Kichererbsen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Vernetzungsstelle
Kita-Verpflegung
THÜRINGEN



IMPRESSUM

Herausgeberin

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
Godesberger Allee 136
53175 Bonn
webmaster@dge.de | www.dge.de

Vernetzungsstelle Kita-Verpflegung Thüringen
Dornburger Straße 23
07743 Jena
vnskt@dge-th.de | www.vnskt.de

Konzeption/Text/Redaktion

Nastazja Kruszewski

Lektorat und wissenschaftliche Begleitung

Prof. Dr. Stefan Lorkowski | Irina Platz | Beatrice Schletzke | Hannah Schöneberg | Dr. Ernestine Tecklenburg

Fotos

Hannah Schöneberg | Nastazja Kruszewski

Unterstützung bei Gestaltung/Grafik/Illustrationen

designerei – Agentur für Strategie, Marketing und Kommunikationsdesign
Eisenberger Str. 79
07629 Hermsdorf

Illustrationen/Grafiken

Deckblatt: © sketchify via canva.com
Grafikvorlagen: S. 5-23 und S. 30-31 © sparklestroke via canva.com

Haftungsausschluss

Die in der vorliegenden Broschüre gemachten Angaben wurden nach bestem Wissen erstellt und überprüft. Inhaltliche Fehler lassen sich nicht ausschließen. Es wird keine Haftung für Unstimmigkeiten oder Schäden jeglicher Art übernommen.

Über IN FORM

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BGM) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.

Weitere Informationen unter www.in-form.de