Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung
Sachsen

Kreative Frühstücks- und Vesperrezepte

Für Kita und Schule

Ob Radieschen, Erdbeere, Kürbis oder Apfel – die Jahreszeiten bieten eine große Lebensmittelauswahl für Kinder, um die Vielfalt im Wechsel der Jahreszeiten zu schmecken und zu entdecken.

Saisonale und regionale Zutaten sorgen für Abwechslung und bringen durch Frische, optimale Reife und kurze Transportwege einen hohen Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen mit sich, schonen gleichzeitig die Umwelt und fördern die lokale Landwirtschaft.

Mit dieser **Rezeptbox** erhalten Sie eine Auswahl an saisonalen Frühstücks- und Vesperrezepten für den Kindergarten und die Grundschule.

Die Rezepte:

- finden die Kinder richtig lecker
- sind vegetarisch und bestehen überwiegend aus regionalen und saisonalen Zutaten
- retten teilweise Lebensmittelreste
- können mit Kindern gemeinsam zubereitet werden

Viel Spaß beim Ausprobieren und Verkosten!

Saisonale Zutaten auf einem Blick

Wann haben Radieschen, Erdbeeren, Kürbis oder Apfel eigentlich Saison?

Ein Saisonkalender zeigt über das Jahr verteilt, wann welche Obst- und Gemüsearten gerade Haupterntezeit haben.

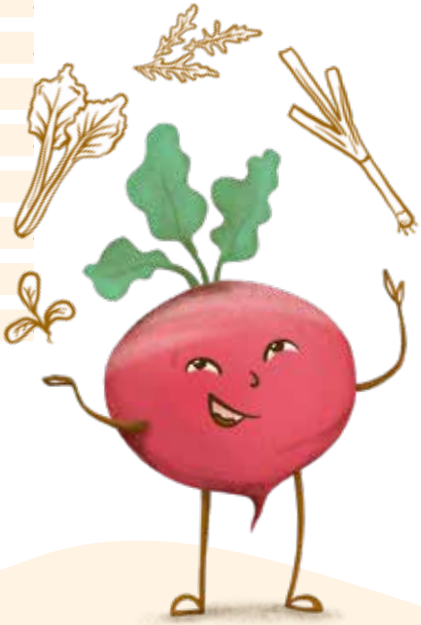
Info

Das angegebene Obst und Gemüse ist überwiegend als Frischware in Sachsen erhältlich. Mehr Infomationen unter: **www.publikationen.sachsen.de/bdb/artikel/38951**

Frühling

Gemüse

- Feldsalat
- Frühlingszwiebel
- Kopf- / Blattsalat
- Poree / Lauch
- Radieschen
- Rhabarber
- Rucola / Rauke
- Schwarzwurzel
- Spargel
- Spinat



Sommer

Gemüse

- Gurke
- Kohlrabi
- Mangold
- Tomate
- Zucchini
- Zuckererbse
- Zuckermais

Obst

- Erdbeere
- Himbeere
- Johannisbeere
- Kirsche
- Kulturheidelbeere
- Pfirsich
- Stachelbeere

Winter

Gemüse

- Chicorée
- Chinakohl
- Grünkohl
- Knollensellerie
- Rettich
- Rosenkohl
- Rotkohl
- Topinambur
- Weißkohl
- Zwiebel

Herbst

Gemüse

- Blumenkohl
- Brokkoli
- Busch-/Stangenbohne
- Fenchel
- Kürbis
- Möhre
- Pastinake
- Rote Bete

Obst

- Apfel
- Birne
- Brombeere
- Mirabelle
- Pflaume
- Weintraube

Impressum

Herausgeber

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Sachsen
Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V.

Könneritzstraße 5
01067 Dresden

vernetzungsstelle@slfg.de
www.vernetzungsstelle-sachsen.de

Umsetzung

Konzept, Text und Redaktion:
Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Sachsen
Gestaltung und Illustrationen:
black to wild | www.blacktowild.com

Dresden, 1. Auflage, 2024

Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES UND GESELLSCHAFTLICHEN ZUSAMMENHALT

Freistaat SACHSEN