



Rheinland-Pfalz

Dienstleistungszentren
Ländlicher Raum

NACHHALTIGE ERNÄHRUNG: ÖFTER VEGETARISCH ESSEN

Anregungen für Kindertagesstätten

Schritte auf dem Weg zu einer
zukunftsfähigen Ernährung



ERNÄHRUNGSBERATUNG

Rheinland-Pfalz

Inhaltsverzeichnis:

	Seite
Grundlagenwissen zur vegetarischen Ernährung	3
 <u>Rezepte für Mittagessen:</u>	
Kartoffelgulasch	11
Kartoffel-Kürbisauflauf	12
Kartoffelklößchen mit Kohlrabi-Pilzgemüse	13
Rübli-Rösti mit Quarkdip	14
Kartoffelpizza	15
Gemüse-Hirse-Auflauf	16
Grünkern-Klößchen mit Sesam und Tomatensauce ...	17
Polentaschnitten mit Gemüse	18
Buchweizen-Gemüsepfanne	19
Tomatenrisotto mit Getreideküchlein	20
Kichererbsenaufstrich mit Basilikum	21
Bunter Bohnensalat mit Käse	22
Linsen-Kartoffeltopf	23
Linsen mit Spätzle	24
Bunte Bohnensuppe	25
Veggie-Taler	26
Zucchini-Bolognese mit geräuchertem Tofu und Nudeln..	27
Gemüse-Wok mit Weißkraut, Tofu und Reis	28
Broccoli-Karotten-Topf mit Tofu und Salzkartoffeln	29
Pilzpfanne mit Erbsen, Tofu und Semmelknödeln	30
Makkaroni-Auflauf mit Tofu	31
 <u>Rezepte für Desserts:</u>	
Apfelaufbau mit Haferflocken	32
Kartoffelhörnchen, süß	33
Apfelquark mit Knuspermüsli	34
Erdbeer-Shake Lillifee	35
Grießpudding mit Obstpüree	36
Hirseauflauf mit Früchten	37
Kürbiskuchen mit Haselnüssen	38

Nährwertberechnung für alle Rezepte mit
DGE PC- Professional, Version 4.2

Nachhaltige Ernährung: Öfter vegetarisch essen in der Kita

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt im „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“; Fleischgerichte an maximal acht Tagen innerhalb von 20 Verpflegungstagen einzuplanen. Seefisch sollte mindestens viermal in dieser Zeit angeboten werden. An den verbleibenden Verpflegungstagen wird ein vegetarisches Essen empfohlen. Für die Speiseplanung besteht die Anforderung, dass „auf Nachfrage ein ovo-lakto-vegetables Gericht im Angebot“ sein soll.

Vegetarisch essen bedeutet mehr als Fleisch und Fisch einfach aus dem Gericht zu streichen. Ein vegetarisches Essen sollte so zusammengestellt sein, dass es die Anforderungen einer vollwertigen Verpflegung erfüllt. Es sollte den Bedarf der Kinder an Energie (Kalorien) und Nährstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen erfüllen.

Mit den Informationen und Rezeptvorschlägen in dieser Broschüre möchten wir die Verpflegungsverantwortlichen in Kitas unterstützen, vollwertige vegetarische Gerichte in der Praxis umzusetzen.

Definition und Formen vegetarischer Ernährung

Die Worte Vegetarismus oder Vegetarier leiten sich aus dem englischen „vegetable“ (pflanzlich, Gemüse), „vegetation“ (Pflanzenwelt) ab. Unter dem Vegetarismus versteht man heute...

...eine Ernährungsweise, bei der ausschließlich oder überwiegend pflanzliche Lebensmittel wie Getreide, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen verzehrt werden. Je nach Form des Vegetarismus können auch Produkte von lebenden Tieren, wie Milch, Eier und Honig sowie alle daraus hergestellten Erzeugnisse enthalten sein. Ausgeschlossen sind Lebensmittel, die von toten Tieren stammen, wie Fleisch, Fisch (einschließlich anderer aquatischer Tiere) sowie alle daraus hergestellten Produkte. (Leitzmann und Keller, Vegetarische Ernährung 2011)

Je nach Ausprägung und Lebensmittelauswahl werden verschiedene Formen vegetarischer Ernährung unterschieden (Lakto = Milch; Ovo = Ei):

Bezeichnung:	Meiden von... ¹
▪ Lakto-Ovo-Vegetarier	Fleisch, Fisch ²
▪ Lakto-Vegetarier	Fleisch, Fisch, Eier
▪ Ovo-Vegetarier	Fleisch, Fisch, Milch
▪ Veganer	alle vom Tier stammenden Nahrungsmittel ³

¹ einschließlich daraus hergestellter Produkte

² „Fisch“ beinhaltet alle aquatischen Tiere

³ meist auch Meiden aller Gebrauchsgegenstände und Konsumgüter, die Rohstoffe von Tieren enthalten (z.B. Leder, Wolle, Reinigungsmittel mit Molke)

Kinder vegetarisch ernähren?

Es kommt darauf an, welche Form der vegetarischen Kost gewählt wird. Die Zeit des Wachstums und der Entwicklung in den ersten Lebensjahren stellt besondere Anforderungen an die Energie- und Nährstoffversorgung. Je mehr die Lebensmittelauswahl eingeschränkt wird, desto größer ist für Heranwachsende die Gefahr eines Nährstoffmangels.

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche ovo-lakto-vegetarische Ernährung – ohne Fleisch und Fisch, aber mit Eiern und Milchprodukten – kann auch für Kinder als Dauerkost empfohlen werden. Eine vegane Ernährung ist ungeeignet, um Säuglinge, Kleinkinder und Kinder adäquat zu versorgen und Gesundheitsrisiken zu vermeiden. (Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 2011)

Gründe für vegetarisches Essen in der Kita

Vegetarische Ernährungsformen schonen - im Sinne einer nachhaltig ausgerichteten Ernährung - Ressourcen wie Boden und Wasser. Da bei der Umwandlung von pflanzlichem Futtermittel in tierisches Eiweiß durchschnittlich 65 bis 90% der Nahrungsenergie als sogenannte Veredelungsverluste verloren gehen (von Koerber in verschiedenen Fachartikeln), erfordert eine vegetarische Ernährung in der Gesamtsicht wesentlich weniger Ackerfläche. Dasselbe gilt für den Bedarf an Wasser für Anbau, Erzeugung und Verarbeitung.

Neben ökologischen und ethisch-moralischen Gründen sind es vor allem gesundheitliche Argumente, die für vegetarische Verpflegungstage in der Kita sprechen.

Vollwertige vegetarische Ernährungsformen fördern die Gesundheit und wirken präventiv gegenüber bestimmten ernährungsmitbedingten chronischen Erkrankungen. Verschiedene Studien stützen diese Aussage und zeigen im Detail, dass Vegetarier...

- ... seltener übergewichtig sind
- ... ein geringeres Diabetes Typ II Risiko haben
- ... geringere Blutdruckwerte aufweisen und seltener an Bluthochdruck leiden
- ... seltener an koronarer Herzkrankheit erkranken und sterben
- ... ein geringeres Krebsrisiko haben
- ... eine längere Lebenserwartung haben.

Auch ein geringer Fleischverzehr (maximal einmal pro Woche) hat bereits positive gesundheitliche Wirkungen.

Da das Ernährungsverhalten maßgeblich in der frühen Kindheit geprägt wird, kann eine ausgewogene vegetarische Kost in der Kita dazu beitragen, auch im späteren Leben einen gesunden Ernährungsstil beizubehalten.

Diese Aussagen treffen nicht auf so genannte Puddingvegetarier zu, die zwar kein Fleisch und keinen Fisch essen, aber ansonsten wenig auf ihre Ernährung achten und im Besonderen auch gerne Fertigprodukte, Süßwaren oder Softdrinks konsumieren.

Die Lebensmittelauswahl von Vegetariern zeichnet sich i.d.R. durch den reichlichen Genuss von Vollkornprodukten, Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst und Nüssen

sowie die Bevorzugung hochwertiger Pflanzenöle aus. Diese Lebensmittel enthalten reichlich Nährstoffe mit gesundheitsförderlichen Eigenschaften. Dazu gehören unter anderem Ballaststoffe, Omega-3-Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe. Gesättigte Fettsäuren, Cholesterin, Eiweiß und Natrium (Kochsalz) werden von Vegetariern weniger aufgenommen.

Vollwertig vegetarisch essen

Eine vollwertige Ernährung ist vielseitig und abwechslungsreich und versorgt den menschlichen Körper mit allen notwendigen Nährstoffen im richtigen Verhältnis und in der ausreichenden Menge.

Dieser Anspruch gelingt auch bei vegetarischen Kostformen.

In Anlehnung an die bekannte Ernährungspyramide des AID können die Lebensmittelgruppen auch bei vegetarischer Ernährung in Form einer Pyramide dargestellt werden:



© Keller und Leitzmann

Nährstoffversorgung bei vegetarischer Ernährung

Die verschiedenen vegetarischen Ernährungsformen müssen hinsichtlich der Nährstoffversorgung differenziert betrachtet werden.

Die ausreichende Versorgung mit **Eiweiß** ist bei lakto-ovo-vegetarischer Ernährung i.d.R. unproblematisch. Eine hohe Wertigkeit kann durch Kombination verschiedener Nahrungseiweiße im Rahmen der Mahlzeiten einfach erreicht werden.

<u>Kombination von:</u>	<u>Beispiele:</u>
Milch + Getreide	Käsebrot, Müsli, Nudelauflauf, Grießbrei,...
Milch + Kartoffeln	Pellkartoffeln mit Quark, Kartoffelgratin, Kartoffelpüree,...
Ei + Getreide	Brot mit Ei/ Rührei, Pfannkuchen, Getreidebratlinge,...
Ei + Kartoffeln	Kartoffeln mit Spiegelei, Kartoffelauflauf, Bauernomelett,...
Hülsenfrüchte + Getreide	Erbseintopf mit Brot, Linsen mit Spätzle, Chili sin Carne mit Brot, Mais-Bohnen-Salat,...

Fleisch ist eine sehr gute Quelle für **Eisen**. Aber auch über pflanzliche Lebensmittel ist eine ausreichende Eisenversorgung durchaus möglich.

Gute pflanzliche Eisenquellen sind Vollkorngetreide wie Hafer und Hirse sowie bestimmte eisenreiche Gemüsearten. Hierzu zählen vor allem grüne Erbsen, Spinat, Fenchel, Schwarzwurzeln, Grünkohl, Karotten, Zucchini, Pilze, Lauch, Feldsalat und Hülsenfrüchte. Auch Beerenfrüchte wie Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren und Johannisbeeren sowie Nüsse und Samen tragen zur Eisenversorgung bei.

Gleichzeitig verbessert Vitamin C in Gemüse, Salat oder Obst die Verwertung des Eisens aus pflanzlichen Quellen.

Die nachfolgende Tabelle gibt einen Überblick, welche Lebensmittel gute Quellen für die oben genannten Nährstoffe sind, wenn kein Fleisch und Fisch gegessen werden bzw. wenn zusätzlich auf Milch und Milchprodukte bzw. auf tierische Lebensmittel verzichtet wird.

Tabelle: Nährstoffversorgung bei vegetarischer Ernährung

Kein Verzehr von...	betroffene Nährstoffe:	Gute Quellen sind auch...
Fleisch	Eisen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vollkornprodukte, Amaranth, Quinoa ▪ bestimmte Gemüse und Salate (Endivien, Feldsalat, Fenchel, Kohlarten, Lauch, Schwarzwurzeln, Spinat, Hülsenfrüchte,...) ▪ verschiedene Beerenarten <p><u>Hinweise:</u> → Vitamin C in Gemüse / Obst verbessert die relativ schlechte Eisenverwertung aus pflanzlichen Lebensmitteln.</p>
	Zink	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Käse ▪ Vollkornprodukte ▪ Hülsenfrüchte, verschiedene Gemüsearten
Fisch	Jod	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Milch, Eier ▪ jodiertes Speisesalz
	Omega-3-Fettsäuren	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rapsöl, Walnussöl, Leinöl
Milch, Käse	Kalzium	<ul style="list-style-type: none"> ▪ kalziumreiche Mineralwässer (>150 mg Kalzium pro Liter), ▪ bestimmte Gemüse (Brokkoli, Fenchel, Grünkohl, Staudensellerie, Mangold, Spinat, Rucola und Lauch,...) ▪ Amaranth ▪ mit Kalzium angereicherte Fruchtsäfte ▪ mit Kalzium angereicherte Sojaprodukte
	Vitamin B₂	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vollkornprodukte ▪ Kohlgemüse, Hülsenfrüchte, verschiedene Gemüsearten
Lebensmitteln tierischen Ursprungs	Protein	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Getreide <p>→ <u>Empfehlung:</u> Hülsenfrüchte und Getreide kombinieren.</p>
	Vitamin D	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Margarine, Pilze <p>→ <u>Empfehlung:</u> Sich täglich im Freien bei Tageslicht aufhalten.</p>
	Vitamin B₁₂	<ul style="list-style-type: none"> ▪ mit Vitamin B₁₂ angereicherte Lebensmittel (z. B. Sojamilch, Säfte) <p>→ ggfs. Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln</p>

Vegetarische Fleischalternativen

Fleischersatzprodukte ähneln in Aussehen, Geschmack, Textur und Eiweißgehalt dem „Vorbild Fleisch“, enthalten jedoch kein Fleisch. Fleischersatzprodukte werden aus verschiedenen Rohstoffen hergestellt.

Soja

Soja-Schnetzel oder Soja-Protein-Granulat	Isoliertes Sojaprotein wird unter hohem Druck strukturiert (texturiertes Soja-Protein, = TVP = textured vegetable protein), es entsteht eine fleischähnliche Konsistenz. Zur Weiterverarbeitung wird es in Wasser eingeweicht und z.B. als Geschnetzeltes oder Bolognese-Sauce zubereitet.
Sojamilch, Sojajoghurt, Sojasahne	Durch das Mahlen und Auspressen von gequollenen Sojabohnen entsteht Sojamilch, die auch zu Joghurt und Sahne weiter verarbeitet wird.
Tofu (Sojaquark)	Tofu wird durch Eiweißgerinnung ähnlich der Käseherstellung aus Soja-Milch gewonnen. Tofu ist schnittfest, hat einen neutralen Geschmack und kann zur Herstellung von süßen (Seidentofu) wie auch herzhaften Speisen verwendet werden, z. B. in Würstchen, Ragouts, Tofubolognese, Aufstrichen,...
Tempeh	Gedämpfte und geschälte Sojabohnen reifen unter Zugabe einer Schimmelpilzkultur. Tempeh erhält dadurch einen weißen Edelschimmelüberzug und einen kernigen Biss. Tempeh wird in Scheiben geschnitten, in Sojasoße getunkt, angebraten oder frittiert. Er schmeckt leicht nussig.

Weizen

Seitan	Isoliertes Weizenprotein (Klebereiweiß) wird in einer Marinade, z.B. aus Algen, Sojasoße und Salz, gekocht. Seitan hat eine ähnlich feste Konsistenz wie Tofu. Seitan ist oft bereits zu fertigen Gerichten verarbeitet, z.B. zu Geschnetzeltem oder zu „Hähnchenbrust“.
--------	--

Milch

Schnitzel auf Vollmilch-Basis	Vollmilch wird angedickt und mit Pflanzenfasern angereichert (z.B. mit Haferspelfäden), in Form gebracht, gewürzt und paniert. Das fertige Produkt erinnert an Hähnchenschnitzel.
-------------------------------	---

Samen der blauen Süßlupine

Lupineneiweiß	Die eingeweichten Lupinensamen werden zu einer dickflüssigen Maische vermahlen, dann die proteinhaltige "Lupinenmilch" abgepresst, durch Erhitzen auf 85 °C das Eiweiß ausgefällt und von der "Molke" abgetrennt. Die quarkähnliche Masse wird in einem Presskasten entwässert und zu Blöcken, Brotaufstrichen oder Bratlingen verarbeitet.
---------------	---

Tofu in seiner ursprünglichen Form lässt sich gut in ein vegetarisches Gericht integrieren. Beispiele finden Sie in dieser Broschüre auf den Seiten 26 - 30. Tofuprodukte als Fertiggericht, wie Schnitzel, Bratwurst oder Frikadelle, sind in der Regel überwürzt und sollten selten in der Kinderernährung eingesetzt werden. Sojasahne kann eine Alternative zu Sahne aus Kuhmilch sein, da sie einen niedrigeren Fettgehalt hat und keine Laktose enthält. Beim Einkauf von Tofu für die Kita-Küche, sollte man darauf achten, dass er ein „Bio“ oder „ohne Gentechnik“-Label trägt.

Die Produkte auf Soja-, Lupinen- und Milchbasis enthalten ein sehr hochwertiges Eiweiß. Der Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen ist unterschiedlich, abhängig vom Ausgangsprodukt, der Verarbeitungsintensität und dem Zusatz bestimmter Nährstoffe (z.B. Kalzium, B-Vitamine, Eisen).

Und auch für Fleischersatz-Produkte gilt: Mit höherem Verarbeitungsgrad steigt der Energieverbrauch bei der Herstellung und die Zutatenliste wächst. Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker, Farb- und Aromastoffe finden sich in den meisten Fleischalternativen.

► Fleischersatzprodukte erweitern den vegetarischen Speiseplan. Sie kommen dem Wunsch entgegen, bestimmte Geschmackserlebnisse oder Zubereitungsverfahren trotz des Meidens von Fleisch oder Fisch nicht entbehren zu müssen. Hierzu zählen z.B. Würstchen, Veggie-Nuggets oder Schnitzelchen. Bei ovo-lakto-vegetarischer Ernährungsweise kann jedoch auch ohne diese Produkte problemlos abwechslungsreich und lecker gekocht werden.

Chance für neue Geschmackserlebnisse

Das Weglassen von Fleisch und Fisch in der Kitaverpflegung kann einen Zugewinn an kulinarischen Möglichkeiten darstellen. Die Einbeziehung vieler, bisher nicht oder eher selten verwendeter Lebensmittel bedeutet eine Erweiterung des Speisezettels. Hierzu zählen Hülsenfrüchte, verschiedene Getreidearten wie Dinkel, Hirse oder Buchweizen oder weniger bekannte Gemüsearten. Die Kinder lernen Lebensmittel und Gerichte kennen, die in vielen Familien zu Hause nicht auf den Tisch kommen.

Kostenvorteile

In der Kitaverpflegung geht es bei Trägern und Eltern auch immer ums Geld. Erfahrungen in diesem Bereich zeigen, dass vegetarische Gerichte unter dem Strich einen Kostenvorteil bieten. Zwar ist der Arbeitsaufwand durch die Zubereitung größerer Mengen an Gemüse und Obst höher, aber der Mehraufwand kann durch geschickte Kombination von arbeitsintensiven Speisen mit weniger aufwändigen Gerichten bewältigt werden. Großer Vorteil: beim Wareneinsatz entfällt die teure Fleisch- oder Fischkomponente. Stattdessen eingesetzte Getreideprodukte gehören zu den preiswerten Lebensmitteln und verdoppeln während der Zubereitung durch Quellen oder Kochen ihr Gewicht. Wer Obst und Gemüse zudem nach der Saison kauft, bekommt für relativ wenig Geld erntefrische gute Ware. Diese Vorteile treffen allerdings nicht für vegetarische Fertiggerichte zu.

Beispiele für 20 vegetarische Mittagessen in der Kita

Diese Broschüre enthält 20 verschiedene vegetarische Mittagessen. Basis für die Zusammenstellung der Gerichte ist der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“. Danach soll das Mittagessen 25% des Tagesbedarfs an Kalorien und an den verschiedenen Nährstoffen decken.

Nährstoffempfehlungen für die Mittagsverpflegung

	1- bis 3-Jährige	4- bis 6-Jährige
Energie	272 kcal	364 kcal
Protein	13 g	18 g
Fett	9 g	12 g
Kohlenhydrate	34 g	45 g
Ballaststoffe	3 g	4 g
Vitamin E	1,5 mg	2 mg
Vitamin B ₁	0,2 mg	0,2 mg
Folat	50 µg	75 µg
Vitamin C	15 mg	18 mg
Calcium	150 mg	175 mg
Magnesium	20 mg	30 mg
Eisen	2 mg	2 mg

Quelle: DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder, 2011

Diese Werte werden in einigen Beispielen erst erreicht, wenn das Mittagessen durch eine Nachspeise ergänzt wird. Entsprechende Vorschläge werden in den Rezepten gemacht. Wenn die Kinder mittags noch schlafen, kann der Nachtschisch auch gut nach der Schlafphase gegeben werden, so wie es in vielen Einrichtungen auch Praxis ist.

Ein vollwertiges, vegetarisches Mittagessen enthält reichlich **Ballaststoffe**, da viel Gemüse, Getreide und Samen integriert werden. Kinder ab einem Jahr können diese Kost durchaus essen. Je nach der Zahnentwicklung des Kindes sollte das Mittagessen noch mit der Gabel zerdrückt werden. Gemüse und Obst werden in mundgerechter Größe angeboten. Kinder, die weder an Vollkorn noch an Rohkost gewöhnt sind, können zunächst mit Blähungen reagieren. Hülsenfrüchte und Zwiebeln können ebenfalls blähen. Dagegen helfen Fenchel-, Rotbusch-, oder Kamillentee zum Essen getrunken.

Wichtig ist, dass die Kinder beim Mittagessen genug trinken, damit die Ballaststoffe im Darm entsprechend quellen können. Das beugt Bauchschmerzen und Verstopfung vor. Der Darm braucht etwas Zeit, um sich an eine ballaststoffreiche Kost zu gewöhnen.

Essatmosphäre

Eine entspannte Essatmosphäre ohne Zeitdruck und Hektik erhöht die Verträglichkeit des Mittagessens und führt zu einer besseren Akzeptanz. Kinder lernen durch Vorbilder. Daher haben Erzieherinnen und Erzieher bei den Mahlzeiten eine besondere Vorbildfunktion. Eigene Vorlieben und Abneigungen dürfen nicht auf die Kinder übertragen werden. Unbekannte Speisen und Lebensmittel werden erklärt und gemeinsam gegessen. Das gibt Kindern Sicherheit und Vertrauen beim Erlernen eines guten Essverhaltens und beim Annehmen neuer (vegetarischer) Speisen.

Rezeptteil

Kartoffelgulasch	
für 10 Kinder, 4 bis 6 Jahre	Arbeitsschritte
<p>Mengen Lebensmittel</p> <p>1500 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend</p> <p>3 rote Paprika</p> <p>300 g Karotten</p> <p>3-4 rote Zwiebeln</p> <p>2-3 Knoblauchzehen</p> <p>4 EL Rapsöl</p> <p>400 ml Gemüsebrühe</p> <p>800 ml gehackte Tomaten</p> <p>3 EL Tomatenmark</p> <p>2-3 TL Majoran</p> <p>1 TL Paprika, rosenscharf</p> <p>1 TL Paprika, edelsüß</p> <p>Salz, Pfeffer, Muskat</p> <p>Zucker</p> <p>2-3 EL Schnittlauchröllchen</p> <p>2-3 EL Petersilie, gehackt</p> <p>150 g saure Sahne</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kartoffeln schälen, waschen und in gleichmäßige Würfel schneiden. 2. Paprika und Karotten waschen, putzen und würfeln. 3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. 4. Zwiebeln, Knoblauch, Karotten, Kartoffeln und Paprika in 2 EL Rapsöl andünsten und mit Gemüsebrühe und gehackten Tomaten auffüllen. 5. Tomatenmark und Gewürze dazugeben, köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Ab und zu umrühren. 6. Zum Schluss die Sahne zufügen, nochmals abschmecken und die Kräuter unterrühren.
<p>Tipp:</p> <p>250 g Kartoffeln durch ein kleines Glas weiße Bohnen ersetzen.</p> <p>Das Gulasch kann auch mit anderen Gemüsearten zubereitet werden.</p>	<p>Zur Optimierung der Nährwerte einen Apfelquark mit Knuspermüsli als Nachtisch (siehe S. 34) servieren.</p>

Nährwertberechnung

Nährwerte	(kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Vit.E (mg)
1 Portion	206	5,6	8,6	25,1	6,7	3,8

Nährwerte	Vit.B ₁ (mg)	Folat (µg)	Vit.C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Eisen (mg)
1 Portion	0,24	66	96	85	56	2,4

Kartoffel-Kürbisauflauf

für 10 Kinder, 4 bis 6 Jahre		Arbeitsschritte:
Mengen	Lebensmittel	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln, in 2 EL Rapsöl anbraten. 2. Linsen dazugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen, ca. 30- 35 Minuten garen. 3. Tomatenstücke, Tomatenmark dazugeben, mit den Gewürzen kräftig abschmecken und aufkochen lassen. 4. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Butternut-Kürbis ebenfalls schälen und in grobe Streifen raspeln. 5. Eine große Auflaufform fetten und abwechselnd Kartoffelscheiben, Kürbisraspel und Linsensauce einschichten. 6. Eine Stunde bei 180°C backen, 15 Minuten vor Ende der Garzeit mit dem Käse bestreuen.
1000 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend	
1000 g	Kürbis, z. B. Butternut	
2	Zwiebeln	
1-2	Knoblauchzehen	
2 EL	Rapsöl	
150 g	Berglinsen (kleine braune Linsen)	<p>Einen frischen Blattsalat dazu reichen.</p> <p>Zur Optimierung der Nährwerte einen Grießpudding mit Obstpüree (siehe S. 36) als Nachtisch reichen.</p>
300-400 ml	Gemüsebrühe	
400 ml	gehackte Tomaten	
3 EL	Tomatenmark	
	Salz, Pfeffer, Paprika	
	Majoran, Thymian	
200 g	geriebener Käse (45% Fett i. Tr.)	
Tipp: Kürbis kann außerhalb der Saison z. B. durch Karotten ersetzt werden.		

Nährwertberechnung

Nährwerte	(kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Vit.E (mg)
1 Portion	252	13,6	9	28	6,4	1,7

Nährwerte	Vit.B ₁ (mg)	Folat (µg)	Vit.C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Eisen (mg)
1 Portion	0,2	56	37	280	81	1,8

Kartoffelklößchen mit Kohlrabi-Pilzgemüse

für 10 Kinder, 4 bis 6 Jahre		Arbeitsschritte:	
Mengen	Lebensmittel	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kartoffeln am Vortag kochen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. 2. Schnittlauch waschen, trocknen und in feine Ringe schneiden. 3. Kartoffeln, Eier, Stärke, Gewürze, Schnittlauch und Haferflocken (nach Bedarf) gründlich vermengen. 4. Rolle formen, golfballgroße Teigstücke abschneiden und zu Klößchen rollen. 5. Kohlrabi schälen und in 1 cm dicke Stifte oder Würfel schneiden, in Gemüsebrühe ca. 5 - 7 Minuten bissfest garen. 6. In der Zwischenzeit die Pilze putzen und vierteln, in Rapsöl anbraten, zu den Kohlrabi geben, mit Salz und Pfeffer würzen. 7. Salzwasser aufkochen, Kartoffelklößchen hinein geben und bei reduzierter Hitze 10 Minuten gar ziehen lassen. 8. Frischkäse und Sahne unter die Kohlrabi rühren, mit Petersilie bestreuen und mit den Kartoffel-Haferklößchen servieren. <p>Zur Optimierung der Nährwerte einen Erdbeer-Shake als Nachtisch (siehe S. 35) servieren.</p>	
1200 g	gegarte Kartoffeln, mehlig kochend		
1 Bund	Schnittlauch		
200 - 250 g	zarte Haferflocken		
60 g	Kartoffelstärke		
3	Eier		
	Salz, Pfeffer, Muskat		
1000 g	Kohlrabi		
300 ml	Gemüsebrühe		
300 g	Champignons		
1 EL	Rapsöl		
150 g	Frischkäse (50% Fett i. Tr)		
100 g	Sahne		
2 EL	Petersilie, gehackt		
Tipp: Je nach Saison können auch andere Gemüsearten verwendet werden.			

Nährwertberechnung

Nährwerte	(kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Vit.E (mg)
1 Portion	311	12,5	11,3	44	6,4	1,7

Nährwerte	Vit.B ₁ (mg)	Folat (µg)	Vit.C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Eisen (mg)
1 Portion	0,4	97	92	131	113	2,2

Rübli-Rösti mit Quarkdip

für 10 Kinder, 4 bis 6 Jahre		Arbeitsschritte
Mengen	Lebensmittel	<ol style="list-style-type: none"> 1. Quark mit Joghurt verrühren. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden, mit Salz zum Quark geben und unterheben, kalt stellen. 2. Kartoffeln und Karotten waschen, schälen und grob raspeln. 3. Zwiebeln schälen, fein würfeln und dazu geben. 4. Eier, Mehl, Gewürze und Petersilie unterrühren. 5. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen. Pro Rösti einen gehäuften EL Teig in die Pfanne geben und flach drücken. Auf jeder Seite ca. 2-3 Minuten braten. Im Backofen warm halten, bis die restlichen Rösti gebacken sind. 6. Die Rösti mit dem Quarkdip servieren. <p>Zur Optimierung der Nährwerte als Vorspeise eine Gemüsesuppe oder als Nachtisch Obstsalat servieren.</p>
250 g	Magerquark	
300 g	Joghurt (3,5 % Fett)	
1 Bund	Schnittlauch	
½ TL	Salz	
700 g	Karotten	
1200 g	Kartoffeln	
2	Zwiebeln	
3	Eier	
3 EL	Weizenvollkornmehl Salz, Pfeffer Muskat	
2-3 EL	Petersilie, gehackt	
6 EL	Rapsöl	
Tipp: Apfelmus passt auch dazu.		

Nährwertberechnung

Nährwerte	(kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Vit.E (mg)
1 Portion	270	10,6	13,2	26	4,9	2,7

Nährwerte	Vit.B ₁ (mg)	Folat (µg)	Vit.C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Eisen (mg)
1 Portion	0,2	74	81	121	50	2,1

Kartoffelpizza

für 10 Kinder, 4 bis 6 Jahre		Arbeitsschritte
Mengen	Lebensmittel	
1200 g	Kartoffeln (gegart)	1. Kartoffeln kochen, schälen und abkühlen lassen.
2	Zwiebeln	2. Kartoffeln grob raspeln, Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss	
2-3 EL	Vollkornmehl	3. Mehl, Eier und Gewürze zu den Kartoffeln geben und gut mischen.
2	Eier	
400 g	Lauch	4. Die Masse auf ein geöltes Backblech streichen und fest andrücken. Boden mit einer Gabel einstechen. Bei 200-220°C Umluft ca. 15-20 Minuten vorbacken.
2 EL	Rapsöl	
400 g	gehackte Tomaten	5. In der Zwischenzeit Lauch waschen, putzen und in Öl andünsten. Tomaten dazugeben und würzen. Etwas einkochen lassen und kurz abkühlen.
	Salz, Pfeffer,	
2 TL	Italienische Kräuter	6. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.
500 g	Champignons, frisch	
250 g	Tomaten	7. Lauch-Tomaten-Gemüse auf dem Kartoffelboden verteilen, mit Pilzscheiben/ Tomatenscheiben belegen und mit Käse bestreuen. Nochmals ca. 15-20 Minuten backen.
200 g	Pizzakäse, gerieben (45 % Fett i.Tr.)	
Tipp: Es können auch gekochte Kartoffeln vom Vortag verwendet werden. Kartoffelpizza kann je nach Saison auch mit Paprikastreifen, Spinat, Zucchini raspeln usw. belegt werden. Evtl. 2 Backbleche verwenden.		Mit einem frischen Salat servieren. Zur Optimierung der Nährwerte ein Stück Kürbiskuchen (siehe S. 38) als Dessert reichen.

Nährwertberechnung

Nährwerte	(kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Vit.E (mg)
1 Portion	228	15	10,4	20	5,5	2,03

Nährwerte	Vit.B ₁ (mg)	Folat (µg)	Vit.C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Eisen (mg)
1 Portion	0,2	82	32	301	55	2,3

Gemüse-Hirse-Auflauf

für 10 Kinder, 4 bis 6 Jahre		Arbeitsschritte	
Mengen	Lebensmittel	<ol style="list-style-type: none"> 600 ml Gemüsebrühe erhitzen. Die Hirse einrühren, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten ausquellen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Alles in 2 EL Rapsöl andünsten. Gehackte Tomaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Parmesan und Petersilie mit der Hirse mischen und abwechselnd mit dem Gemüse in eine gefettete Auflaufform schichten. Die Eier mit Milch und Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Auflauf gießen. Bei 180°C Umluft ca. 40 Minuten backen. <p>Einen frischen Salat dazu reichen.</p> <p>Zur Optimierung der Nährwerte einen Vanillepudding als Dessert anbieten.</p>	
600 - 700 ml	Gemüsebrühe		
300 g	Hirse		
2	Zwiebeln		
1	Knoblauchzehe		
500 g	Zucchini		
500 g	Karotten		
2 EL	Rapsöl		
400 g	Tomaten, geschält und gehackt		
50 g	Salz, Pfeffer, Thymian		
	Parmesan (37 % Fett i.Tr.)		
3 EL	Petersilie, gehackt		
3	Eier		
200 ml	Milch (1,5 % Fett)		
100 ml	Sahne		
Tipp: Es können auch, je nach Saison, andere Gemüsearten verwendet werden.			

Nährwertberechnung

Nährwerte	(kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Vit. E (mg)
1 Portion	240	10,1	10,1	27	4,0	1,7

Nährwerte	Vit. B ₁ (mg)	Folat (µg)	Vit.C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Eisen (mg)
1 Portion	0,24	45	12	163	83	5,1

Grünkern-Klößchen mit Sesam und Tomatensauce

für 10 Kinder, 4 bis 6 Jahre		Arbeitsschritte
Mengen	Lebensmittel	<ol style="list-style-type: none"> Gemüsebrühe aufkochen, den Grünkernschrot einrühren und bei geringer Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen. Möhren und Lauch putzen, in feine Streifen schneiden bzw. raspeln. In Rapsöl andünsten und abkühlen lassen. Feta in kleine Würfel zerbröseln. Brötchen gut ausdrücken, zerpfücken, mit Gemüse, Petersilie, Feta und Eiern unter die Grünkernmasse rühren. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Thymian würzen und soviel Haferflocken unterrühren, dass eine formbare Masse entsteht. Masse in 4 Portionen teilen, zur Rolle formen und in tischtennisballgroße Stücke schneiden (ergibt ca. 50 St.). Mit nassen Händen Bällchen formen, in Sesam wenden und auf ein Backblech setzen. Im Backofen bei 180-200°C Umluft ca. 25-30 Minuten goldbraun backen. Eine Tomatensauce zubereiten. <p>Zur Optimierung der Nährwerte dazu einen Salat und als Nachtisch Obstsalat mit Joghurt servieren.</p>
250 g	Grünkernschrot	
500 ml	Gemüsebrühe	
1	Brötchen v. Vortag	
200 g	Karotten	
150 g	Lauch oder Staudensellerie	
1 EL	Rapsöl	
½ Bund	Petersilie, gehackt	
100 g	Feta-Schafskäse (45 % Fett i.Tr.)	
2	Eier	
80 g	zarte Haferflocken Salz, Pfeffer, Majoran, Thymian	
80 g	Sesamkörner	
500 ml	Tomatensauce*	
<p>Tipp: Die Klößchen können, statt mit Grünkernschrot, auch mit roten Linsen zubereitet werden.</p>		

Nährwertberechnung

* für die Tomatensauce wurde ein Durchschnittswert angesetzt

Nährwerte	(kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Vit. E (mg)
1 Portion	266	9,9	13	27	4,8	3,1

Nährwerte	Vit. B ₁ (mg)	Folat (µg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Eisen (mg)
1 Portion	0,25	49	11,2	155	88	3,3

Polentaschnitten mit Gemüse

für 10 Kinder, 4 bis 6 Jahre		Arbeitsschritte
Mengen	Lebensmittel	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gemüsebrühe mit Salz aufkochen, Maisgrieß hineinrühren und bei minimaler Hitze ausquellen lassen (ca. 10 -15 Minuten). 2. Die Polenta auf ein gefettetes Backblech streichen und erkalten lassen. 3. Gemüse waschen und putzen. Zwiebeln und Paprika in Würfel schneiden. Die Tomaten halbieren oder vierteln. 4. Rapsöl mit Tomatenmark und Gewürzen verrühren und auf die Polenta streichen. 5. Polenta auf dem Blech in Rauten oder Quadrate schneiden. Mit dem Gemüse belegen und mit Käse bestreuen. 6. Im Backofen bei 180°C Unluft ca. 20-30 Minuten überbacken. <p>Einen bunten Salat dazu servieren.</p> <p>Zur Optimierung der Nährwerte mit Apfelquark und Knuspermüsli (siehe S. 34) ergänzen.</p>
1 l	Gemüsebrühe	
½ TL	Salz	
250 g	Maisgrieß	
4 EL	Rapsöl	
3 EL	Tomatenmark	
2 TL	Ital. Kräuter, getrocknet	
½ TL	Salz	
	Pfeffer	
2	rote Zwiebeln	
3	Paprika, bunt	
500 g	kleine Kirschtomaten	
200 g	geriebener Hartkäse (45 % Fett i.Tr.)	
<p>Tipp: Es können auch, je nach Saison, andere Gemüsearten verwendet werden.</p>		

Nährwertberechnung

Nährwerte	(kcal)	Eiweiß (g)	Fett(g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Vit.E (mg)
1 Portion	232	9,7	11,4	22,3	3,8	3,2

Nährwerte	Vit.B ₁ (mg)	Folat (µg)	Vit.C (mg)	Ca (mg)	Mg(mg)	Eisen (mg)
1 Portion	0.1	32	82	238	29	1,1

Buchweizen-Gemüsepfanne

für 10 Kinder, 4 bis 6 Jahre		Arbeitsschritte
Mengen	Lebensmittel	
500 g	Champignons	1. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
1 Bund	Frühlingszwiebeln	2. Frühlingszwiebeln und Paprika waschen, putzen und würfeln.
300 g	Zucchini	
3	Paprika, bunt	3. Knoblauchzehen putzen und fein würfeln.
1-2	Knoblauchzehen	
300 g	Buchweizen	4. Buchweizen in einer heißen Pfanne trocken rösten.
4 EL	Rapsöl	
500-600 ml	Gemüsebrühe	5. Rapsöl und das Gemüse dazugeben, andünsten und mit Brühe auffüllen. 2-3 EL Paprikapaste dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
3-4 EL	Ajwar, mild (Paprikapaste aus dem Glas) Salz, Pfeffer	6. 20 Minuten garen, zwischendurch umrühren und nach Bedarf Gemüsebrühe nachgießen.
150 g	geriebener Hartkäse (45 % Fett i.Tr.)	7. Nochmals abschmecken, mit Käse und Petersilie bestreuen und servieren.
3 EL	gehackte Petersilie	
Tipp: Es können auch, je nach Saison, andere Gemüsearten verwendet werden.		Zur Optimierung der Nährwerte mit einem Milchmischgetränk ergänzen.

Nährwertberechnung

Nährwerte	(kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Vit.E (mg)
1 Portion	244	13,4	10,6	27	6,6	3,1

Nährwerte	Vit.B ₁ (mg)	Folat (µg)	Vit.C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Eisen (mg)
1 Portion	0,3	73	89	228	71	2,7

Tomatenrisotto mit Gemüseküchlein

für 10 Kinder, 4 bis 6 Jahre		Arbeitsschritte
Mengen	Lebensmittel	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. 2. Rapsöl erhitzen und die Zwiebelwürfel andünsten. 3. Reis dazugeben und kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe und den gehackten Tomaten auffüllen. Mit Salz würzen. Zugedeckt bei milder Hitze 10 Minuten köcheln lassen. 4. Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit dem Tomatenmark unterrühren, evtl. noch etwas Brühe nachgießen und noch 8-10 Minuten weitergaren. 5. Kurz vor Ende der Garzeit den gewürfelten Mozzarella unterheben und mit den Kräutern bestreuen. 6. Gemüseküchlein nach Anweisung zubereiten bzw. braten. Sie können natürlich auch selbst hergestellt werden. <p>Zur Optimierung der Nährwerte mit einer Portion Frischobst ergänzen.</p>
1	Zwiebel	
2 EL	Rapsöl	
400 g	Reis, parboiled	
700 ml	Gemüsebrühe	
400 g	Tomaten, geschält und gehackt	
½ TL	Salz	
300 g	Zucchini oder anderes Gemüse	
3-4 EL	Tomatenmark	
125 g	Mozzarella	
2-3 EL	Petersilie und/ oder Basilikum, gehackt	
10 St.	Gemüseküchlein*, TK oder Trockenprodukt	
<p>Tipp: Als Beilage eignen sich auch Tofu - Frikadellen. Bei Verwendung von Naturreis verlängert sich die Garzeit um ca. 20 Minuten.</p>		

Nährwertberechnung

* für die Gemüseküchlein wurde ein Durchschnittswert angesetzt

Nährwerte	(kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Vit.E (mg)
1 Portion	345	11,3	12,5	46	3,5	2,6

Nährwerte	Vit.B ₁ (mg)	Folat (µg)	Vit.C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Eisen (mg)
1 Portion	0,32	43	18,4	204	64	4

Kichererbsenaufstrich mit Basilikum

Zutaten für ca. 20 Brotscheiben		Arbeitsschritte
Mengen	Lebensmittel	
80 g	Kürbiskerne	1. Kürbiskerne in der Pfanne rösten und abkühlen lassen.
2	Zwiebeln	2. Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln und in 2 EL Öl andünsten.
1	Knoblauchzehe	
2 EL	Rapsöl oder Olivenöl	3. Kichererbsen abgießen.
1 Dose	Kichererbsen (Abtropfgewicht 210 g)	4. Basilikum waschen, trocknen und die Blätter abzupfen.
1 Bund/ Topf	Basilikum	5. Alle Zutaten in einen hohen Rührbecher geben und fein pürieren. Soviel Öl dazugeben, dass eine geschmeidige Masse entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
4-6 EL	Rapsöl oder Olivenöl Salz Pfeffer, frisch gemahlen etwas Zitronensaft	
Tipp: Zusammen mit Vollkornbrötchen oder -brot und Gemüsesticks eignet sich der Aufstrich als 2. Frühstück oder als Nachmittagsimbiss. Anstatt Basilikum kann auch glatte Petersilie oder eine Mischung aus beiden verwendet werden.		Zur Optimierung der Nährwerte kann der Aufstrich zur Bunten Bohnensuppe mit Vollkornbrot (siehe S. 25) gegessen werden. Der Dip hält sich im Kühlschrank ca. 5 Tage.

Nährwertberechnung

Nährwerte	(kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Vit.E (mg)
1 Portion	70	2	5,8	3	1,1	1

Nährwerte	Vit.B ₁ (mg)	Folat (µg)	Vit.C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Eisen (mg)
1 Portion	0,03	4,2	2,2	12,6	22	0,84

Bunter Bohnensalat mit Käse

für 10 Kinder, 4 bis 6 Jahre		Arbeitsschritte
Mengen	Lebensmittel	
1 Dose	Rote Bohnen (Abtropfgewicht 240 g)	1. Rote Bohnen und Mais abtropfen lassen.
1 Dose	Mais (Abtropfgewicht 280 g)	2. Radieschen, Frühlingszwiebeln und Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren oder vierteln. Gouda in kleine Würfel schneiden.
1 Bund	Radieschen	
½ Bund	Frühlingszwiebeln	
2	Paprika, rot und gelb	3. Für das Dressing Joghurt, Essig, Gewürze, Kräuter und Öl verrühren. Mit den Salatzutaten mischen und etwas durchziehen lassen.
250 g	Kirschtomaten	
150 g	Gouda (40 % Fett i.Tr.)	
150 g	Joghurt (1,5 % Fett)	4. Salat nochmals abschmecken und mit Petersilie bestreuen.
3 EL	Kräuteressig/Apfelessig Salz, Pfeffer, Senf, Zucker	Dazu passen Backofenkartoffeln und kleine Linsen- oder Grünkernfrikadellen.
3 EL	Rapsöl	
2 EL	gehackte Petersilie	
Tipp: Der Salat kann, je nach Saison, mit anderen Gemüsearten zubereitet werden.		

Nährwertberechnung

Nährwerte	(kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Vit.E (mg)
1 Portion	130	7,3	6,6	9,8	3,8	1,9

Nährwerte	Vit.B ₁ (mg)	Folat (µg)	Vit.C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Eisen (mg)
1 Portion	0,1	49	56	172	38	1,2

Linsen-Kartoffel-Topf

für 10 Kinder, 4 bis 6 Jahre		Arbeitsschritte
Mengen	Lebensmittel	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zwiebel schälen und würfeln. Kartoffeln waschen und schälen. Gemüse waschen, putzen und mit den Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. 2. Zwiebel in Öl andünsten, Kartoffeln und Gemüse dazugeben, kurz weiterdünsten und mit Gemüsebrühe auffüllen, würzen. 10 Minuten köcheln lassen. 3. Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit den Linsen und Erbsen in den Topf geben. Weitere 10-15 Minuten garen. 4. Frischkäse einrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Mit den gehackten Kräutern bestreuen. <p>Zur Optimierung der Nährwerte eine Quark- oder Joghurtspeise mit Obst als Nachtisch reichen.</p>
1	Zwiebel	
3 EL	Rapsöl	
700 g	Kartoffeln	
300 g	Lauch	<p>Tipp: Es können, je nach Saison, auch andere Gemüsearten verwendet werden.</p>
200 g	Karotten	
2	Paprika, rot und gelb	
1,5 l	Gemüsebrühe	
1	Apfel	
250 g	Rote Linsen	
150 g	TK- Erbsen	
200 g	Doppelrahmfrischkäse mit Kräutern (65 % Fett i.Tr.)	
1 Bund	Salz, Pfeffer, Curry	
	Petersilie oder Schnittlauch, gehackt	

Nährwertberechnung

Nährwerte	(kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Vit.E (mg)
1 Portion	212	8	9,9	22	5,5	2,3

Nährwerte	Vit.B ₁ (mg)	Folat (µg)	Vit.C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Eisen (mg)
1 Portion	0,19	65	60	63	42	2

Linsen mit Spätzle

für 10 Kinder, 4 bis 6 Jahre		Arbeitsschritte
Mengen	Lebensmittel	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aus Mehl, Eier, Wasser und Gewürzen einen dickflüssigen, glatten Teig herstellen und 30 Minuten quellen lassen. 2. Für das Linsengemüse Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In Rapsöl andünsten, die Linsen dazugeben, mit Brühe auffüllen und ca. 40-45 Minuten garen. 3. Karotten und Sellerie putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zu den Linsen geben und mitgaren. 4. In der Zwischenzeit Salzwasser aufkochen. Portionsweise den Spätzleteig mit der Spätzlepresse ins Wasser drücken. Wenn die Spätzle hochsteigen, mit einem Schaumlöffel herausheben. Fortfahren bis der Teig aufgebraucht ist. Warm halten! 5. Die Linsen zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Senf würzen und mit der gewaschenen, fein geschnittenen Petersilie bestreuen. <p>Dazu einen Blattsalat servieren.</p> <p>Zur Optimierung der Nährwerte Grießpudding mit Obstpüree (siehe S. 36) als Nachtisch servieren.</p>
500 g	Weizenmehl (Typ 1050)	
6	Eier	
	Wasser nach Bedarf	
	Salz, Muskat	
2	Zwiebeln	
2	Knoblauchzehen	
2 EL	Rapsöl	
300 g	Berglinsen (kleine braune Linsen)	
800-900 ml	Gemüsebrühe	
300 g	Karotten	
3-4	Stangen Staudensellerie	
	Salz, Pfeffer	
2 TL	Senf oder	
	2 EL Tomatenmark	
½ Bund	glatte Petersilie, gehackt	
<p>Tipp: Wenn es schnell gehen muss, Spätzle als Trockenprodukt verwenden.</p>		

Nährwertberechnung

Nährwerte	(kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Vit.E (mg)
1 Portion	306	13	9	42	5,1	2

Nährwerte	Vit.B ₁ (mg)	Folat (µg)	Vit.C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Eisen (mg)
1 Portion	0,3	57	7,5	66	53	3,6

Bunte Bohnensuppe

für 10 Kinder, 4 bis 6 Jahre		Arbeitsschritte
Mengen	Lebensmittel	
2 St.	Lauch	1. Lauchstangen putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
600 g	Kartoffeln	2. Kartoffeln und weitere Gemüse waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
300 g	Karotten	
100 g	Sellerie	3. Knoblauch schälen und fein würfeln.
100 g	Petersilienwurzel oder Pastinake	4. Gemüse in 3 EL Rapsöl andünsten, Gemüsebrühe (nach Bedarf) angießen, aufkochen.
1-2	Knoblauchzehen	5. Bohnen abgießen, in die Suppe geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
3 EL	Rapsöl	6. Wenn das Gemüse gegart ist, die fein gehackte Petersilie in die Suppe geben und servieren.
1,5 l	Gemüsebrühe	
1 Glas	weiße Bohnen (480 g Abtropfgewicht)	
	Salz, Pfeffer, Muskat	
1 Bund	glatte Petersilie, gehackt	
350 g	Vollkornbrot, fein gemahlen, keine ganzen Körner	
Tipp: Es können auch, je nach Saison, andere Gemüsearten verwendet werden.		Dazu eine Scheibe Vollkornbrot mit Kichererbsenaufstrich (S. 21). Zur Optimierung der Nährwerte als Nachtisch Apfelauflauf (siehe S. 32) servieren.

Nährwertberechnung

Nährwerte	(kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Vit.E (mg)
1 Portion	205	7,8	5,8	30	8,1	2

Nährwerte	Vit.B ₁ (mg)	Folat (µg)	Vit.C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Eisen (mg)
1 Portion	0,16	65	23	80	59	2,7

Veggie-Taler aus Blumenkohl und roten Linsen

Für 10 Kinder, 4- bis 6-Jährige		Arbeitsschritte
Mengen	Lebensmittel	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rote Linsen in Gemüsebrühe 10 Minuten kochen, evtl. abgießen und abkühlen lassen. 2. Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen und fein raspeln. 3. Petersilie waschen, trocknen und fein schneiden. 4. Blumenkohl, Linsen, Quark, Eier, Petersilie Haferflocken, Vollkornmehl und Gewürze vermengen. Soviel Semmelbrösel unterrühren, dass eine formbare Masse entsteht. 5. Mit einem Esslöffel jeweils eine Portion Teig entnehmen, einen Taler formen und bei kleiner Hitze in Rapsöl goldgelb braten. 6. Tomatensauce und Kartoffelbrei als Beilage servieren. <p>Zur Optimierung der Nährwerte eine kleine Portion Quarkspeise mit Obst als Nachtisch reichen.</p>
200 g	Rote Linsen	
400 ml	Gemüsebrühe	
1 kg	Blumenkohl	
120 g	Magerquark	
4	Eier	
80 g	zarte Haferflocken	
80-	Semmelbrösel	
100 g		
2 EL	Weizenvollkornmehl	
1 TL	Salz	
	Pfeffer, Muskat	
1 Bund	Petersilie	
6 EL	Rapsöl	
600 ml	Tomatensauce*	
1200 g	Kartoffelbrei*	
Tipp: Kräuterquark anstatt Kartoffelbrei und Tomatensauce passt auch dazu.		

Nährwertberechnung

* für Tomatensauce und Kartoffelbrei wurden Durchschnittswerte angesetzt

Nährwerte	(kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Vit.E (mg)
1 Portion	310	12,6	13	34	6,2	5,4

Nährwerte	Vit.B 1 (mg)	Folat (µg)	Vit.C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Eisen (mg)
1 Portion	0,2	102	69	97	67	2,6

Zucchini-Bolognese mit geräuchertem Tofu und Nudeln

für 10 Kinder, 4 bis 6 Jahre		Arbeitsschritte
Mengen	Lebensmittel	
2-3	rote Zwiebeln	1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Gemüse waschen, putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
2	Knoblauchzehen	
3 EL	Rapsöl	2. Öl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse anbraten. Tomatenmark dazugeben, kurz mitrösten und mit Tomaten und Brühe aufgießen. Mit ital. Kräutern, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker kräftig würzen, köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
400 g	Karotten	
200 g	Staudensellerie	
700 g	Zucchini	
3 EL	Tomatenmark	
400 ml	Tomaten, geschält und gehackt	
1,2 l	Gemüsebrühe	
2 TL	Ital. Kräuter, getrocknet	3. Tofu in 0,5 cm kleine Würfel schneiden und dazu geben. Köcheln lassen, damit die Bolognese-Sauce eine sämige Konsistenz bekommt.
300 g	geräucherter Tofu	
½ Bund	glatte Petersilie, gehackt	
500 g	Nudeln, z. B. Fusili	4. Nudeln kochen.
		5. Zum Schluss mit der Petersilie bestreuen.
Tipp: Es können auch, je nach Saison, andere Gemüsearten verwendet werden.		Zur Optimierung der Nährwerte eine kleine Portion Joghurt mit püriertem Obst als Nachtisch servieren.

Nährwertberechnung

Nährwerte	(kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Vit.E (mg)
1 Portion	323	14,5	10,5	42	6,3	3,2

Nährwerte	Vit.B ₁ (mg)	Folat (µg)	Vit.C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Eisen (mg)
1 Portion	0,22	90	37	154	88	4

Gemüse-Wok mit Weißkraut, Tofu und Reis

für 10 Kinder, 4 bis 6 Jahre		Arbeitsschritte
Mengen	Lebensmittel	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tofu würfeln, mit Kurkuma und Sojasauce mischen und 1 Stunde marinieren. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. 2. Weißkohl putzen, den Strunk herausschneiden und in feine Streifen hobeln. Karotten waschen, schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Den Reis kochen und ausquellen lassen. 3. 2 EL Öl im Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Zuerst den marinierten Tofu anbraten und aus dem Wok nehmen. 4. Dann das Gemüse nach und nach im Restöl unter Rühren anbraten. Tomatenmark, Gemüsebrühe, Essig und Gewürze dazugeben und kräftig abschmecken, abdecken und ca. 10-15 Minuten garen. Evtl. noch etwas Brühe nachgießen. 5. Tofu unterheben und erwärmen. <p>Zur Optimierung der Nährwerte eine kleine Portion Quarkdessert mit Obst reichen.</p>
400 g	Tofu, natur	
1 TL	Kurkuma	
4 EL	Sojasauce	
2	Zwiebeln	
1	Knoblauchzehe	
1	kl. Weißkohl (ca. 1 kg)	
300 g	Karotten	
2-3	Paprika, rot	
3 EL	Rapsöl	
2 EL	Weinessig	
2-3 EL	Tomatenmark	
200-300 ml	Gemüsebrühe	
	Salz, Pfeffer, Paprika Zucker	
500 g	Naturreis oder Parboiled - Reis	
<p>Tipp: Tofu enthält etwas Wasser, vorsichtig ausdrücken und trocken tupfen, so nimmt er die Marinade besser an. Je länger der Tofu in der Marinade liegt, umso aromatischer wird er.</p>		

Nährwertberechnung

Nährwerte	(kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Vit.E (mg)
1 Portion	312	11,2	9,6	44,2	6,3	4,2

Nährwerte	Vit.B ₁ (mg)	Folat (µg)	Vit.C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Eisen (mg)
1 Portion	0,3	114	99	122	128	3,5

Broccoli-Karotten-Topf mit Tofu und Salzkartoffeln

für 10 Kinder, 4 bis 6 Jahre		Arbeitsschritte	
Mengen	Lebensmittel	<ol style="list-style-type: none"> 1. Broccoli und Karotten waschen, putzen und in kleine Röschen bzw. in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. 2. Tofu trocken tupfen, in Würfel schneiden und in 2 EL heißem Rapsöl anbraten. Mit der Sojasauce ablöschen und einkochen lassen. Aus dem Topf nehmen. 3. Restliches Öl erhitzen, Zwiebeln und Gemüse andünsten, Gemüsebrühe dazugeben, 10 Minuten kochen lassen. 4. Stärke mit kaltem Wasser anrühren und das Gemüse binden. Tofu und Zitronenschale abreiben und untermischen, erwärmen. Abschmecken und ggf. nachwürzen. 5. Als Beilage Salzkartoffeln reichen. <p>Zur Optimierung der Nährwerte eine Portion Joghurt mit Obst reichen.</p>	
750 g	Broccoli		
750 g	Karotten		
1-2	Zwiebeln		
300 g	Tofu, natur		
3 EL	Rapsöl		
5-6 EL	Sojasauce		
200 ml	Gemüsebrühe		
½	Zitrone, Schale unbehandelt		
1 TL	Speisestärke		
1200 g	Kartoffeln, geschält		
Tipp: Naturtofu bekommt durch diese Zubereitung eine schöne Würze.			

Nährwertberechnung

Nährwerte	(kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Vit.E (mg)
1 Portion	235	10,5	11	23	6,4	2,2

Nährwerte	Vit.B ₁ (mg)	Folat (µg)	Vit.C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Eisen (mg)
1 Portion	0,23	104	80	144	66	3,1

Pilzpfanne mit Tofu, Erbsen und Semmelknödel

für 10 Kinder, 4 bis 6 Jahre		Arbeitsschritte
Mengen	Lebensmittel	
400 g	Tofu, natur	1. Tofu trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.
2 EL	Rapsöl	2. Zwiebeln schälen und würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
3 EL	Sojasauce	
2-3	Zwiebeln	
700 g	Champignons	3. Zuerst den Tofu in 2 EL Öl rundherum gut anbraten, mit 3 EL Sojasauce ablöschen, kurz weiter braten und aus der Pfanne nehmen.
2 EL	Rapsöl	
1 EL	Mehl	4. Mit dem restlichen Öl die Zwiebeln anbraten, Champignons dazugeben, weiter braten, mit Mehl bestäuben, andünsten und mit Gemüsebrühe auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
400-500 ml	Gemüsebrühe	
1	Apfel	5. Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden, dazugeben. Erbsen unterheben und alles ca. 10 Minuten garen lassen.
300 g	TK- Erbsen	
	Salz	
	Pfeffer, frisch gemahlen	
	Zitronensaft	
2-3 EL	Petersilie, gehackt	6. Tofuwürfel unterheben, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.
1 kg	Semmelknödel* (Kühl- oder TK-Produkt)	7. Semmelknödel nach Herstellerangaben aufbereiten. Alternativ können die Knödel auch selbst zubereitet werden.
Tipp: Geräucherter Tofu kann auch verwendet werden. Als Beilage passen ebenfalls Kartoffelbrei oder Reis.		Zur Optimierung der Nährwerte eine Portion Frischobst reichen.

Nährwertberechnung

* für die Semmelknödel wurde ein Durchschnittswert angesetzt

Nährwerte	(kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Vit.E (mg)
1 Portion	332	19,5	12,8	34	5,7	2,3

Nährwerte	Vit.B ₁ (mg)	Folat (µg)	Vit.C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Eisen (mg)
1 Portion	0,26	89	12	143	63	4,1

Makkaroni-Auflauf mit Tofu

für 10 Kinder, 4 bis 6 Jahre		Arbeitschritte
Mengen	Lebensmittel	
2	Zwiebeln	
2	Knoblauchzehen	1. Zwiebeln, Knoblauch, Lauch und Karotten schälen, waschen, putzen und würfeln.
2	Karotten	2. Tofu trocken tupfen und in kleine Würfel (0,5 cm) schneiden.
1 St.	Lauch	3. Öl erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel anbraten. Tofu zugeben und weiterbraten. Tomatenpüree und den Gemüsebrühwürfel dazugeben. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian und Basilikum würzen. Kochen lassen. Evtl. noch etwas Wasser angießen.
400 g	Tofu, natur	4. Makkaroni nach Packungsanleitung kochen. Mit der Sauce in eine gefettete Auflaufform schichten. Mozzarella in Scheiben schneiden und den Auflauf damit belegen. Bei 180°C Umluft ca. 30 Minuten backen.
2 EL	Olivenöl oder Rapsöl	Dazu einen frischen Blattsalat servieren.
800 g	passierte Tomaten	Zur Optimierung der Nährwerte eine Portion Obstkompott reichen.
1	Gemüsebrühwürfel Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian, Basilikum	
500 g	kurze Makkaroni	
200 g	Mozzarella	
Tipp: Sauce am Vortag zubereiten, dann kann der Tofu gut durchziehen.		

Nährwertberechnung

Nährwerte	(kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Vit.E (mg)
1 Portion	338	17,5	12,3	38	4,5	1,9

Nährwerte	Vit.B ₁ (mg)	Folat (µg)	Vit.C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Eisen (mg)
1 Portion	0,15	60	12	201	73	2,6

Apfelaufbau mit Haferflocken

für 10 Kinder, 4 bis 6 Jahre		Arbeitsschritte
Mengen	Lebensmittel	
500 g	Äpfel, süß-säuerlich z. B. Elstar oder Boskop	1. Äpfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden oder grob raspeln. Mit dem Zitronensaft mischen.
2-3 EL	Zitronensaft	2. Weiche Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Quark, Eigelb und Milch unterrühren.
100 g	Butter	Speisestärke, Haferflocken und Backpulver mischen und unterrühren.
100 g	Zucker	3. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und mit den Äpfeln vorsichtig unterheben. Die Masse in eine gefettete Auflaufform füllen.
1	Vanillezucker	4. Den Apfel waschen, mit dem Apfelausstecher entkernen, in Ringe schneiden und auf den Auflauf legen.
250 g	Magerquark	5. Mit Zimt bestreuen und ca. 45 Minuten bei 180°C Umluft backen.
3	Eigelb	
150 ml	Milch (1,5 % Fett)	
20 g	Speisestärke	
130 g	kernige Haferflocken	
1 TL	Backpulver	
3	Eiweiß	
1	Apfel	
½ TL	Zimt	
Tipp: Kann auch mit anderem Obst zubereitet werden, z. B. Birnen.		

Nährwertberechnung

Nährwerte	(kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Vit.E (mg)
1 Portion	260	8,15	11,5	30	2,2	2,5

Nährwerte	Vit.B ₁ (mg)	Folat (µg)	Vit.C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Eisen (mg)
1 Portion	0,14	29	13,5	72	33	1,5

Kartoffelhörnchen, süß

Zutaten für 12 Hörnchen		Arbeitsschritte
Mengen	Lebensmittel	
250 g	mehlige Kartoffeln, gegart	1. Die Kartoffeln waschen, kochen, pellen und durchpressen (am besten am Vortag z. B. Resteverwertung).
300 g	Mehl, evtl. etwas Kartoffelmehl	2. Die restlichen Zutaten zu den Kartoffeln geben und rasch zu einem geschmeidigen Teig zusammenkneten.
1 P.	Backpulver	
1 P.	Vanillezucker	
75-150 g	Zucker, je nach Füllung	3. Den Teig zu einem länglichen Rechteck auswellen und mit dem Teigrädchen 12 Dreiecke ausradeln oder zu einer runden Teigplatte auswellen, in 12 Stücke schneiden.
Prise	Salz	
50 g	weiche Butter	4. Auf die breite Seite der Dreiecke Nugatstückchen geben und zu Hörnchen aufrollen.
2	Eier, davon 1 Ei getrennt, 1 Eigelb zum Bestreichen der Hörnchen	5. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.
	etwas Milch	6. 1 Eigelb mit etwas Milch verrühren und die Hörnchen damit bestreichen.
50 g	Nugatstückchen	7. Bei 180°C Umluft ca. 20-25 Minuten (je nach Größe der Hörnchen) backen.
	<u>Alternative Füllungen:</u> z. B.	
100 g	Johannisbeerkonfitüre oder	
100 g	Marzipan und	
50 g	Aprikosenkonfitüre mischen	
Tipp: Das Gebäck ist zum Einfrieren geeignet. Vor dem Verzehr antauen lassen und kurz aufbacken.		Kartoffelhörnchen schmecken frisch gebacken am Besten!

Nährwertberechnung

Nährwerte	(kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Vit.E (mg)
1 Portion	191	4,4	5,8	30	1,7	0,7

Nährwerte	Vit.B ₁ (mg)	Folat (µg)	Vit.C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Eisen (mg)
1 Portion	0,5	13,3	2,6	17,5	13,5	0,8

Apfelquark mit Knuspermüsli

für 10 Kinder, 4 bis 6 Jahre		Arbeitsschritte
Mengen	Lebensmittel	
500 g	Quark (20 % Fett i.Tr.)	
300 g	Joghurt (1,5 % Fett)	1. Quark, Joghurt, Vanillezucker, Zitronensaft und Zucker miteinander verrühren.
1 P.	Vanillezucker	2. Äpfel waschen, entkernen und mit der Schale in den Quark raspeln.
3 EL	Zucker	3. Für das Knuspermüsli Rapsöl und Honig erhitzen und die Haferflocken bei mäßiger Hitze langsam anrösten, zum Schluss die Kokosflocken kurz mitrösten.
1	Zitrone, Saft	4. Das Müsli abkühlen lassen.
300 g	Äpfel	5. Apfelquark in Portionsgläschen füllen und kurz vor dem Servieren mit dem Müsli bestreuen.
1 EI	Rapsöl	
1 EL	Honig	
80 g	kernige Haferflocken	
20 g	Kokosflocken (2 EL)	
Tipp: Knuspermüsli kann auch in größeren Mengen für den Vorrat zubereitet werden.		

Nährwertberechnung

Nährwerte	(kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate(g)	Ballaststoffe(g)	Vit.E (mg)
1 Portion	157	7,6	4,7	20	1,1	0,62

Nährwerte	Vit.B ₁ (mg)	Folat (µg)	Vit.C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Eisen (mg)
1 Portion	0,08	22,2	4,7	106	23	0,65

Erdbeer-Shake Lillifée

für 10 Kinder, 4 bis 6 Jahre		Arbeitsschritte
Mengen	Lebensmittel	
500 g 3 EL 750 ml 200 g	Erdbeeren, frisch Zucker, evtl. Vanille Milch (1,5 % Fett), gekühlt Erdbeereis (Milchspeiseeis)	
Tipp: Außerhalb der Erdbeer-Saison können auch andere Obstarten/ Eis für den Milch-Shake verwendet werden.		Schön sieht es aus, wenn auf jedem Glasrand eine Erdbeere steckt.

Nährwertberechnung

Nährwerte	(kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Vit.E (mg)
1 Portion	88	3,4	1,9	13,6	1	0,1

Nährwerte	Vit.B ₁ (mg)	Folat (µg)	Vit.C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Eisen (mg)
1 Portion	0,05	12,3	34	119	18,3	0,54

Grießpudding mit Obstpüree

für 10 Kinder, 4 bis 6 Jahre		Arbeitsschritte
Mengen	Lebensmittel	
750 ml 80 g 1 Prise	Milch (1,5 % Fett) Weizengrieß Salz	
50- 60 g	Zucker (3 - 4 EL), evtl. Vanillezucker	1. Milch mit der Prise Salz aufkochen, den Grieß unter Rühren einrieseln lassen und ausquellen.
500 g	Pfirsiche, Erdbeeren Aprikosen usw., frisch Zucker und Zitronensaft nach Bedarf	2. Zucker/ Vanillezucker unterrühren und in 10 Portionsschälchen füllen, kalt stellen. 3. Früchte waschen, evtl. schälen und pürieren, nach Bedarf mit wenig Zucker und Zitronensaft abschmecken. 4. Frucht-püree auf dem Pudding verteilen.
Tipp: Kann auch mit 185 g Milchreis zubereitet werden. Die Quellzeit beträgt dann 30-35 Min.		

Nährwertberechnung

Nährwerte	(kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Vit.E (mg)
1 Portion	110	3,6	2,9	16,8	1,6	0,18

Nährwerte	Vit.B ₁ (mg)	Folat (µg)	Vit.C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Eisen (mg)
1 Portion	0,55	13,5	34	104	19	0,6

Hirseauflauf mit Früchten

für 10 Kinder, 4 bis 6 Jahre		Arbeitsschritte
Mengen	Lebensmittel	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hirse heiß abspülen. Milch mit der Hirse und einer Prise Salz aufkochen und ca. 25 Minuten ausquellen lassen. Evtl. noch etwas Milch nachgießen. 2. Eigelb, Zucker/ Vanillezucker und Sahne schaumig rühren. Unter die Hirse rühren und das zu Schnee geschlagene Eiweiß unterheben. In eine gefettete Auflaufform geben und bei 180°C Umluft ca. 25-30 Minuten backen. 3. Früchte waschen, evtl. schälen und in kleine Würfel schneiden oder pürieren, nach Bedarf mit wenig Zucker und Zitronensaft abschmecken. 4. Auflauf etwas abkühlen lassen und das Obst dazu reichen.
150 g	Hirse	
500 ml	Milch (1,5 % Fett)	
1 Prise	Salz	
3	Eigelb	<ol style="list-style-type: none"> 3. Früchte waschen, evtl. schälen und in kleine Würfel schneiden oder pürieren, nach Bedarf mit wenig Zucker und Zitronensaft abschmecken. 4. Auflauf etwas abkühlen lassen und das Obst dazu reichen.
100 ml	Sahne	
50-60 g	Zucker (3-4 EL), evtl. Vanillezucker	
3	Eiweiß	
600 g	Pfirsiche, Erdbeeren Aprikosen usw. frisch	
<p>Tipp: Kann auch mit Milchreis hergestellt werden. Wenn Äpfel oder Pflaumen verwendet werden, diese im Auflauf mitgaren.</p>		

Nährwertberechnung

Nährwerte	(kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Vit.E (mg)
1 Portion	185	6	6,6	25	1,8	0.8

Nährwerte	Vit.B ₁ (mg)	Folat (µg)	Vit.C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Eisen (mg)
1 Portion	0,12	23	8	85	38	2

Kürbiskuchen mit Haselnüssen

für 20 Stücke		Arbeitsschritte
Mengen	Lebensmittel	
300 g	Kürbisfleisch, z. B. Hokkaido oder Butternut	1. Kürbisfleisch fein raspeln.
200 g	weiche Butter	2. Butter mit Zucker schaumig rühren. Nach und nach die Eier unterrühren.
160 g	Zucker	3. Haselnüsse und Kürbis unterheben.
1-2 TL	Zimt	4. Mehl mit Backpulver mischen, unterrühren.
4	Eier	5. Teig in die gefettete Kastenform füllen und bei 170°C Umluft ca. 50-60 Minuten backen.
150 g	Haselnüsse/ Mandeln gemahlen	
300 g	Weizenmehl (Typ 1050)	
1	Päckchen Backpulver	
1	gefettete Kastenform	Der Teig kann ebenfalls in Muffin-Förmchen gebacken werden. Backzeit ca. 20-25 Minuten.
Tipp: Hokkaido-Kürbisse müssen nicht geschält werden. Es können Kürbisreste vom Laternenschnitzen verwendet werden. Der Kuchen kann auch mit Karotten zubereitet werden.		

Nährwertberechnung

Nährwerte	(kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Vit.E (mg)
1 Portion	208	4,8	12,4	20	1,5	1,1

Nährwerte	Vit.B ₁ (mg)	Folat (µg)	Vit.C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Eisen (mg)
1 Portion	0,13	21,2	1,2	22	21	0,9

Weiterführende Links:

www.ernaehrungsberatung.rlp.de
www.kitaverpflegung.rlp.de
www.ugb.de
www.aid.de
www.fitkid-aktion.de
www.vebu.de
www.ifane.org
www.vegetarische-rezepte.de
www.veggiday.de/
www.oekotest.de
www.eufic.org/article/de/page/FTARCHIVE/artid/Vegetarismus-aus-Ernaehrungssicht-beachten/
www.wdr.de/tv/servicezeit/sendungsbeitraege/2011/kw26/0701/00_lupine.jsp
www.wdr.de/tv/vorkoster/sendungsbeitraege/2012/0507/index.jsp

Herausgeber:

Ernährungsberatung Rheinland-Pfalz
Koordinierungsstelle am
Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum Westerwald-Osteifel
Bahnhofstr. 32
56410 Montabaur
Tel.: 02602/9228-0
e-mail: ernaehrungsberatung@dlr.rlp.de

Erarbeitet von:

Margarete Knauf, DLR Rheinpfalz
Tilla Zeiss, DLR Rheinpfalz
Irmgard Lütticken, DLR Eifel
Brigitta Poppe, DLR Westerwald-Osteifel
Ute Pötsch, DLR Westerwald-Osteifel

Stand: Mai 2013

KONTAKT:

DLR Westerwald-Osteifel
Bahnhofstr. 32
56410 Montabaur
Tel.: 02602 / 9228-0

DLR Eifel
Brodeneckstr. 3
54634 Bitburg
Tel.: 06561 / 9480-0

DLR Rheinpfalz
Breitenweg 71
67435 Neustadt
Tel.: 06321 / 671-0

DLR Mosel
Görresstr. 10
54470 Bernkastel-Kues
Tel.: 06531 / 956-0

DLR Rheinhessen-Nahe-Hunsrück
Rüdesheimer Str. 60-68
55545 Bad Kreuznach
Tel.: 0671 / 820-0

DLR Westpfalz (Kaiserslautern)
Neumühle 8
67728 Münchweiler/Alsenz
Tel.: 06302 / 9216-0

Internet: www.ernaehrungsberatung.rlp.de
E-mail: ernaehrungsberatung@dlr.rlp.de