

# Sondernewsletter

## Zum **bundesweiten Tag der Kita-Verpflegung**



**Liebe Leser\*innen,**

herzlich Willkommen zur **Sonderausgabe des Newsletters** der Vernetzungsstelle Kita-Verpflegung Thüringen. In dieser Ausgabe habt ihr die Möglichkeit an einem **Gewinnspiel** teilzunehmen.

---

Einladung zu unserem **Fachtag der Kita-Verpflegung**

Unser Fachtag findet *online* am **20.06.2023** statt.

Klicke [hier](#) und Du kommst direkt zum Programm.



Anmeldung

## Tim und Tine bringen Euch die Ernährungspost



Hallo! Wir sind die Kita-Kinder **Tim** und **Tine** und neu im Team der Vernetzungsstelle Kita-Verpflegung Thüringen.

Als Maskottchen sind wir kleine Experten, wenn es um Kinderernährung geht. Gemeinsam mit den Kindern gehen wir auf Entdeckungstour über unser Essen und Trinken. Für noch mehr Spaß bringen wir dafür auch tolle Rezepte und Spiele mit.

## Hülsenfrüchte - was können sie und wie kann ich sie lecker in der Kita einsetzen?



Linsen, Erbsen, Bohnen...die Liste der Hülsenfrüchte ist lang: rund 70 Linsensorten, mehr als 700 Bohnensorten, dazu Erbsen, Kichererbsen

und Sojabohnen – ebenfalls in verschiedenen Sorten – gibt es weltweit. Unter den pflanzlichen Lebensmitteln zählen sie zu den **Proteinlieferanten**.

100 g gekochte Linsen haben beispielsweise einen Proteingehalt von 23.5 g, im Vergleich dazu hat Rinderhackfleisch nur 20 g.

Neben viel Protein liefern sie unserem Körper auch noch reichlich **Mineralstoffe** (Magnesium, Eisen und Zink) welche für Kinder, besonders für den Wachstum, eine wichtige Rolle spielen, wie auch **Ballaststoffe** die gut für unsere Darmaktivität sind.

Hier noch ein kleiner *Fact*: **Kombiniert** man Hülsenfrüchte mit Getreideprodukten, zum Beispiel Reis mit Bohnen, ist die Verwertbarkeit der Proteine noch höher und sorgt auch für eine längere und bessere Sättigung.

Außerdem punkten die günstigen Sattmacher mit einer **sehr guten Klimabilanz**.

Aber Vorsicht - Hülsenfrüchte können **nicht roh** gegessen werden! - Bei Zuckerschoten und grünen Erbsen ist roh aber ok.



Tim hat euch ein paar **Tipps zur Zubereitung** mitgebracht:

Die Hülsenfrüchte...

1. gut **abbrausen** - um Verunreinigungen zu entfernen
2. **einweichen** - dies verkürzt die Kochzeit und kann Blähungen verringern
  - gelbe und rote Linsen sowie geschälte Erbsen müssen nicht eingeweicht werden
3. kurz **abspülen**
4. **kochen**
  - je nach Größe und Art zwischen 10 Minuten (z. B. rote Linsen) und zwei Stunden (z. B. ungeschälte Erbsen) bei mittlerer Hitze
  - je länger die Hülsenfrüchte vorher in kaltem Wasser eingeweicht wurden, desto kürzer müssen sie gegart werden
  - die Zugabe von Salz im Kochwasser verkürzt die Kochzeit
  - säurehaltiges, wie z. B. Essig und Zitronensaft, sollte erst zum Ende der Garzeit zugegeben werden, da die Hülsenfrüchte sonst länger hart bleiben
  - wer stark zu Blähungen neigt, kann das Kochwasser nach der Hälfte der Kochzeit austauschen. Wichtig: wieder heißes Wasser zufügen,

damit die Früchte nicht platzen. Kleinere Hülsenfrüchte und Keimlinge sind zudem meistens verträglicher als große

5. **Gewürze** wie Bohnenkraut, Kümmel, Rosmarin oder Fenchel **verbessern** die **Verträglichkeit**

Das Bundesministerium für Ernährung (BfZE) hat hierzu ein kleines und knackiges Erklärvideo gemacht. Klicke auf den Button um es anzusehen.

Zum Erklärvideo

Quellenangabe: BfZE (2022): Hülsenfrüchte. Bonn.

## Mitmachaktion

Sie sind bunt, meist rund und brauchen oft etwas Zeit bis man sie genießen kann. Wisst Ihr um was es sich hier handelt?

Genau - die Hülsenfrucht.

Aber wie genau sieht die Pflanze, die Frucht und das Produkt oder ein Gericht der verschiedenen Hülsenfrüchte aus?

Eure Aufgabe ist es, der Hülsenfrucht jeweils die richtige Pflanze und das Gericht/Produkt zuzuordnen.

Ihr könnt am Gewinnspiel teilnehmen indem ihr das **Memoriespiel** mit den **Kindern spielt** und **uns** von der Lösung **ein Foto zukommen lasst**.

An die: **vnskt@dge-th.de**

Wir **verlosen 3x** einen **Workshop "Krumm oder Rund"**.

Mehr Infos zum Workshop findet Ihr **hier**.

Die Teilnahme ist bis zum 31.05.2023 möglich.

An dem Workshop teilnehmen können Kita-Kinder im Alter von 4-6 Jahren.

Wir freuen uns auf Eure Bilder vom Memorie!

Zum Memorie

---

## Rezepte mit Hülsenfrüchten



Tine hat Euch ein paar leckere Rezepte mit Hülsenfrüchten mitgebracht. Probiert diese doch gerne mal in Eurer Kita aus!

---

## Hummus

Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 1 Dose (400 g) Kichererbsen; vorgegart
- ½ Zitrone
- 2 EL Sesampaste (Tahin)
- 1 Knoblauchzehe
- Weißer Pfeffer
- Jodsalz
- 1 TL Kumin (Kreuzkümmel)
- 3 EL Wasser
- 3 EL Olivenöl
- optional: ½ – 1 Scheibe Vollkornbrot pro Kind



### Zubereitung:

- Kichererbsen in ein Sieb abgießen und unter kaltem Wasser abspülen
- Zitrone halbieren und den Saft auspressen (die andere Hälfte kann für Zitronenwasser verwendet werden).
- Kichererbsen mit Sesampaste, Knoblauch, etwas Salz und 1 TL Kumin in den Mixer geben oder mit dem Pürierstab zerkleinern.
- Etwas Zitronensaft hinzugeben (nicht alles auf einmal, besser nachwürzen).
- Etwas Wasser und Öl dazugeben und mixen (wenn die Masse zu dick ist, kann ein wenig mehr Wasser dazugegeben werden, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist).
- Erneut mit weißem Pfeffer, Salz, Kumin und Zitronensaft nach Belieben weiter abschmecken.
- Mit Brotscheiben oder Gemüsesticks servieren.

Das Rezept stammt aus der Vesperbroschüre, falls ihr noch nach mehr Inspirationen sucht klickt einfach [hier](#).



## Linsenbolognese mit Vollkornnudeln

Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 450 g Vollkornnudeln
- 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 Thymian, getrocknet
- 1 g Basilikum, getrocknet
- 50 g Gouda, gerieben (30% Fett)

### Zubereitung:

- Die gewürfelten Zwiebeln zunächst in Rapsöl anbraten.
- Die roten Linsen waschen und zu den Zwiebeln hinzufügen.
- 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.
- Die Vollkornnudeln in Salzwasser garen.
- Den geriebenen Gouda zum Darüberstreuen getrennt dazu reichen.

Dieses Rezept wurde von **Thüringer Kitas getestet** und kam super bei den Kindern wie auch den pädagogischen Fachkräften an. Das Rezept stammt aus dem **Praxiskochbuch**, welches im Rahmen eines Inform Projektes entstanden ist.  
[Hier](#) findet ihr noch mehr Inspirationen für Rezepte aus dem Kochbuch.

---

## Ein Angebot von uns für Euch

Entspricht Unser **Speiseplan** dem **DGE-Qualitätsstandard**?

**Schickt** uns gerne Euren Speiseplan zu und wir werten ihn für Euch nach den DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas aus.

Ganz einfach unter: [qsskt@dge-th.de](mailto:qsskt@dge-th.de)

---

## Hat Euch der Newsletter gefallen?

Dann unterstützt uns und empfiehlt den Newsletter gerne weiter! Mit ein paar einfachen Klicks können sich Interessierte ganz leicht anmelden.

Auch über ein **Feedback und Anregungen** zur Weiterentwicklung freuen wir uns immer!

---

## Kontakt



Vernetzungsstelle Kita-Verpflegung Thüringen  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Sektion Thüringen  
Dornburger Straße 23  
07743 Jena  
Tel: +49 3641 949 745  
Fax: +49 3641 949 742  
E-Mail: [vnskt@dge-th.de](mailto:vnskt@dge-th.de)  
[www.vnskt.de](http://www.vnskt.de)  
[www.dge-thueringen.de](http://www.dge-thueringen.de)

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte [hier](#).

---

Deutschland

vnskt@dge-th.de

Wenn Sie diese E-Mail (an: vnskt@dge-th.de) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.