



Vernetzungsstelle
Kita-Verpflegung
THÜRINGEN



Was gibt's heute?

Rezeptideen für die Vesper in der Kita



Was gibt`s heute?

Rezeptideen für die Vesper in der Kita

Inhaltsverzeichnis

Ernährung von Kindern	2
Mahlzeiten und Vesperverpflegung	5
Tipps für eine gesunde Auswahl	7
Portionsgrößen	16
Rezepte Vesper	17

Erarbeitet von

Aline Nagel, Carlotta Wagner, Franziska von Muschwitz, Helene Schibel, Julia Kunze,
Marie Demmler

Unter Betreuung von

Irina Platz, Hannah Schöneberg, Patricia Jäckel, Tamara Heinzelmann, Theresa
Pörschmann, Johanna Körner, Beatrice Schletzke, Prof. Stefan Lorkowski,
Dr. Manja Andreß (geb. Dittrich)

Ernährung von Kindern

Kinder haben aufgrund ihres kontinuierlichen Wachstums und der altersabhängigen Entwicklungsphasen besondere Ansprüche an ihre Nährstoffzufuhr. Um eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung zu gewährleisten, ist eine ausgewogene und bedarfsgerechte, d. h. dem Alter angepasste, Ernährung in dieser Lebensphase von großer Bedeutung. Eine anhaltende Fehl- bzw. Mangelernährung im Kindesalter kann zu Unterentwicklung oder zur Entstehung von chronischen Erkrankungen im fortgeschrittenen Alter beitragen. Eltern und Akteur*innen der Kita-Verpflegung wird deshalb empfohlen, sich frühzeitig mit den Empfehlungen von richtungsweisenden Organisationen und Institutionen, wie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), dem Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE) oder dem Bundeszentrum für Ernährung (BzFE), vertraut zu machen. Diese stellen u. a. Informationsmaterial für eine vollwertige und gesundheitsfördernde Ernährung von Kindern in verschiedenen Altersgruppen zur Verfügung.

Zur allgemeingültigen Orientierung gibt die DGE Empfehlungen für eine gesundheitsfördernde Lebensmittelauswahl und -zufuhr heraus, welche einen gesunden Lebensstil unterstützen können. Dabei wird bei Erwachsenen zu einer **Verteilung der Energiezufuhr** geraten, durch welche der Energiebedarf mit > 50 % Kohlenhydraten¹, 30 % Fetten² (bei körperlich aktiven Personen 35 %) und 0,8 g / kg Körpergewicht (< 20 %) Protein gedeckt werden soll. Die Empfehlungen für die Ernährung von Kindern orientiert sich ebenfalls an diesen Werten (siehe Tabelle. 1).

Tabelle 1: Orientierungswerte des Energie- und Hauptnährstoffbedarfs ausgewählter Altersgruppen³

	ausgewählte Altersgruppen		
	Kinder (1 bis unter 4 Jahre)	Kinder (4 bis 7 Jahre)	Erwachsene (ab 19 Jahre)
Energiezufuhr (kcal / Tag)	1100 – 1300	1300 – 1800	1700 – 3100
Kohlenhydrate (% der Energie)	> 50	> 50	> 50
Fett (% der Energie)	30 – 40	30 – 35	30
Protein (g / kg KG / Tag)	1,0	0,9	0,8

kcal = Kilokalorien; KG = Körpergewicht

Der **Energiebedarf** ist die Menge an Energie, die benötigt wird, um körpereigene Funktionen wie Atmung, Herzschlag usw. aufrecht zu erhalten. Die benötigte Energie beziehen wir aus der aufgenommenen Nahrung. Idealerweise sind Energiezufuhr und Energieverbrauch ähnlich, wie eine Waage, ausgeglichen. So kann bspw. eine längerfristig erhöhte Energiezufuhr zu einer Gewichtszunahme führen. Wird über einen längeren Zeitraum mehr Energie verbraucht als aufgenommen, kann dies zu einer Verringerung des Gewichtes führen. Der Energiebedarf ist individuell, also nicht für alle Menschen gleich. Beeinflusst wird dieser Bedarf, u. a. vom Körpergewicht, der Körperzusammensetzung, dem Alter oder der Wachstumsphase der Kindheit. Bei der täglichen Auswahl der Lebensmittel sollten die **10 Regeln der DGE** zum vollwertigen Essen und Trinken Beachtung finden.

Die 10 Regeln der DGE zum vollwertigen Essen und Trinken in Kurzform lauten:⁴

1. *Lebensmitteldiversität genießen*
2. *Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“*
3. *Vollkorn wählen*
4. *Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen*
5. *Gesundheitsfördernde Fette nutzen*
6. *Zucker und Salz einsparen*
7. *Am besten Wasser trinken*
8. *Schonend zubereiten*
9. *Achtsam essen und genießen*
10. *Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben*

Diese Regeln bilden die wissenschaftlich fundierte Basis für die tägliche vollwertige und gesundheitsfördernde Ernährung. Ausführliche Informationen zu den einzelnen Regeln finden Sie unter: www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/.

Für die Umsetzung in der Praxis, bedeutet dies, dass der Großteil des täglichen Energiebedarfs über kohlenhydrathaltige Lebensmittel, wie Getreide und Getreideprodukte, Kartoffeln sowie Gemüse und Obst gedeckt werden kann und sollte. (siehe DGE-Ernährungskreis)



Getreide/-produkte, Reis und Kartoffeln zählen zu den stärkehaltigen Nahrungsmitteln. Vorzugsweise fällt die Wahl hierbei auf die Vollkornvariante, denn sie haben einen hohen Gehalt an Ballast- und Mineralstoffen. **Gemüse** und **Obst** liefern ebenfalls wichtige Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe und sollten so abwechslungsreich wie möglich gewählt werden.

Zu den **tierischen Produkten** zählen Milch und Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Fisch und Eier. Mithilfe von **Milch** und **Milchprodukten** werden Teile des täglichen Bedarfs an Calcium und Proteinen gedeckt. Darüber hinaus liefert diese Lebensmittelgruppe zusätzlich Mineralstoffe und Vitamine. **Fleisch** ist ebenfalls eine gute Proteinquelle und liefert dem Körper zudem Eisen, Selen, Vitamin B₁₂ und Zink. Fleisch und v. a. **Wurst** beinhalten allerdings auch ungünstige Inhaltsstoffe wie reichlich gesättigte Fettsäuren und viel Salz, wählen Sie daher besser mageres Fleisch. Bieten Sie Fleisch und Wurst nur in Maßen an, da ein hoher Verzehr von rotem Fleisch und Wurst zudem nachweislich das Risiko für Darmkrebs erhöht. **Fisch** dient nicht nur als gute Proteinquelle, Seefisch stellt zudem eine gute Jodquelle dar und fette Fische liefern die lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren. Auch **Eier** liefern hochwertiges Protein und enthalten einige lebensnotwendige Nährstoffe (z. B. fettlösliche Vitamine). Setzen Sie tierische Produkte lediglich als Ergänzung des Speiseplans ein und planen Sie diese in Maßen und bewusst ein.⁵

Den kleinsten, aber dennoch sehr wichtigen Anteil der Lebensmittelauswahl machen **Öle** und **Fette** aus.⁶ Vor allem pflanzliche Fette, wie Raps-, Oliven- oder Leinöl, sind reich an gesundheitsfördernden einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Neben der Lebensmittelauswahl bilden zuckerfreie bzw. -arme **Getränke** (Wasser, ungesüßter Tee) die Grundlage einer gesundheitsfördernden Versorgung. Ein- bis vierjährigen Kindern wird eine tägliche Aufnahme von ca. 820 ml und vier- bis siebenjährigen Kindern 940 ml empfohlen.⁷

Mahlzeiten und Vesperversorgung

Aufgrund ihres Wachstums und der vielen Bewegung haben Kinder einen hohen Energiebedarf in Relation zur ihrer Körpergröße. Daher empfiehlt sich eine gleichmäßige Verteilung der Mahlzeiten über den Tag hinweg. So kann eine ausreichende Energie- und Nährstoffzufuhr gewährleistet werden.⁸

Empfohlen sind fünf Mahlzeiten über den Tag verteilt: Frühstück, eine Zwischenmahlzeit am Vormittag, Mittagessen, eine Zwischenmahlzeit am Nachmittag (**Vesper**) und Abendessen.⁹ Durch das regelmäßige Essen wird vermieden, dass bei einer Mahlzeit zu viel gegessen wird und es zwischen den Mahlzeiten zu „Heißhungerattacken“ kommt.

Die **Vesper** ist eine **kleine Zwischenmahlzeit** am Nachmittag, die zur Überbrückung zwischen Mittag- und Abendessen dient. Sie ergänzt das Verpflegungsangebot der Hauptmahlzeiten hinsichtlich der Lebensmittelauswahl und der Nährstoffe (siehe Tabelle 2). Die Anforderungen an die Zwischenverpflegung am Morgen und Nachmittag sind dabei nahezu identisch. Eine empfehlenswerte Portionsgröße für eine Zwischenmahlzeit ist etwa 12,5% des täglichen Energiebedarfs.¹⁰ Eine optimale Vesper liefert möglichst viel Protein, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe und nur relativ wenig Fett und Zucker. Diese Zusammensetzung bietet ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Daher dominieren hier Getreideprodukte (möglichst in der Vollkornvariante), Gemüse, Obst und Milchprodukte die Lebensmittelauswahl.¹¹ Süßigkeiten oder süße Snacks sollen hingegen zum Nachmittag nur selten angeboten werden. Auch die sogenannten Kinderlebensmittel, wie Milchcremeschnitten oder püriertes Obst im Quetschbeutel, sind aufgrund ihres hohen Zuckergehaltes ungeeignet.¹² Zu jeder Vesper wird den Kindern ein energiearmes Getränk, vorzugsweise ungesüßter Tee oder Wasser zur Verfügung gestellt. Milch, Milchshakes oder Trinkjoghurts bieten zwar abwechslungsreiche Alternativen für die Zwischenverpflegung, sind aber keine Durstlöcher.¹³



Tabelle 2: Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot für Frühstück und Zwischenverpflegung an fünf Verpflegungstagen¹⁴

Lebensmittelgruppe	Lebensmittelhäufigkeit über 5 Verpflegungstage	Optimale Auswahl
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	mind. 10 x (mind. 2 x täglich) davon: mind. Hälfte des täglichen Angebots aus Vollkornprodukten	→ Vollkornprodukte → Müsli ohne Zucker und Süßungsmittel
Gemüse und Salat	mind. 5 x (mind. 1 x täglich) davon: mind. 3 x als Rohkost	→ Gemüse, frisch oder tiefgekühlt → Hülsenfrüchte → Salat
Obst	10 x (2 x täglich)	→ Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel → Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten
Milch und Milchprodukte	mind. 10 x (mind. 2 x täglich)	→ Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % <i>Fett absolut</i> → Speisequark: max. 5 % <i>Fett absolut</i> → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel → Käse: max. 30 % <i>Fett absolut</i>
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier*	0 x	→ Fleisch- und Wurstwaren als Belag: max. 20 % <i>Fett</i>
Fette und Öle	Rapsöl als Standardfett	→ Rapsöl → Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl → Margarine aus den genannten Ölen
Getränke	Getränke sind jederzeit verfügbar	→ Wasser → Früchte-, Kräutertee → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel

*Aufgrund der Verzehrsgewohnheiten von Kindern in Deutschland wurde in den nährstoffoptimierten Speiseplänen für Frühstück und Zwischenverpflegung kein **Fisch** verwendet. Für **Eier** gibt es keine Empfehlung zur Verzehrsmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen wurde kein Ei für Frühstück und Zwischenmahlzeiten verwendet.

Tipps für eine gesunde Auswahl

Einen kurzen Überblick über die geeigneten und weniger geeigneten Lebensmittel und Zubereitungsoptionen für die Vesper bietet *Tabelle 3*. Die wissenschaftlichen Hintergründe sind in den nachfolgenden Texten erläutert.

Tabelle 3: Lebensmittelauswahl und Zubereitungsoptionen

Sehr gut geeignet	Weniger / nicht geeignet
Frisches Gemüse und Obst	Süßigkeiten und Knabbereien
Getreideprodukte aus Vollkornmehl, z. B. Vollkornbrot, Vollkornknäckebrötchen	Getreideprodukte aus hellem Mehl (Typenzahl < 1000), z. B. Weißbrot, Mischbrot
Geeignete Brotbeläge wie selbstgemachte Aufstriche (siehe Rezepte) oder Frischkäse	Stark verarbeitete Wurstwaren und Rohmilchprodukte
Gesundheitsfördernde Öle, wie Raps-, Oliven- oder Leinöl, verwenden	Palm-, Sonnenblumen- oder Kokosöl/-fett
Mineralwasser und ungesüßte Tees	Softdrinks, unverdünnte Säfte, gezuckerter Tee, Milchmischgetränke
Zum Würzen frische Kräuter verwenden und Jodsalz sparsam einsetzen	Zucker und Salz

Frisches Gemüse und Obst für zwischendurch

Frisches, geschnittenes oder ganzes Obst und Gemüse, z. B. in Form von Salat oder Gemüsesticks, gehören zu einer gesundheitsfördernden Vesper dazu. Bieten Sie diese am besten in mundgerechter Form an: Cocktailtomaten, Weintrauben (diese sollten beide im U3-Bereich halbiert angeboten werden), Beeren und Gemüsesticks sorgen für eine bunte Vielfalt und sind bei Kindern aufgrund ihrer Handlichkeit besonders beliebt. Dabei ist eine Auswahl von regionalen und saisonalen Gemüse- und Obstsorten zu bevorzugen, um die Umweltbelastung durch weite Transportwege zu verringern.¹⁵ Vermeiden Sie zum Beispiel den Kauf von frischen Beeren im Winter, da sie zu dieser Jahreszeit aus tropischen oder afrikanischen Ländern kommen und dort unter hohem Wasserverbrauch angebaut werden, um anschließend über lange Transportwege per Schiff und Flugzeug zu uns gelangen. Orientieren Sie sich hierbei am Saisonkalender, zum Beispiel vom BzFE.



Wofür Gemüse und Obst?

Für Gemüse und Obst gilt die Devise „5 am Tag“. Dabei werden täglich 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst in die Lebensmittelauswahl integriert. Gemüse und Obst liefern gesundheitsfördernde Vitamine und Mineralstoffe.

Gemüse hat mitunter einen hohen Ballaststoffanteil und sättigt dadurch gut. Durch seinen geringen Energiegehalt eignet es sich als Knabberlei zwischendurch.

Obst enthält neben seinen gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen auch fruchteigenen Zucker, weswegen nicht mehr als 2 Portionen täglich, beispielsweise jeweils zum Frühstück und Vesper, empfohlen werden.

- ✓ In der Zwischenverpflegung eignen sich je nach Saison Gemüsesorten wie Gurke, Paprika oder Karotten und Obstsorten wie Apfel, Banane, Beeren, Orangen, Weintrauben.

Süßigkeiten und Knabberien

Süßigkeiten und Knabberien enthalten viel Zucker, gesättigte Fettsäuren und/oder Salz und sind somit nicht empfehlenswert. In diese Gruppe fallen nicht nur Schokolade, Kuchen, Eis und Co., auch Knabberien sowie salzige und fettige Snacks, also Chips, Salzstangen, Pommes und Ähnliches werden hierzu gezählt. Ebenso werden zuckerhaltige Getränke, wie Softdrinks, Limonaden und gesüßte Fruchtsaftgetränke sowie süße Brotaufstriche (Marmelade, Nuss-Nougat-Creme) und gezuckerte Frühstückscerealien zu dieser Gruppe gezählt.

1 Portion bei 4 bis < 7-jährigen am Tag $\hat{=}$ 150kcal also z.B. 10 Gummibärchen

Zucker

Der gesteigerte Konsum von „freiem Zucker“ ist laut WHO mit einem erhöhten Körpergewicht und einem erhöhten Risiko für einen Diabetes mellitus Typ 2 assoziiert. Als „freie Zucker“ gelten Einfachzucker (Glucose / Fructose) und Zweifachzucker (Saccharose / Haushaltszucker) sowie Lebensmittel, die von Natur aus diese enthalten und zum Süßen genutzt werden (Honig / Sirup / Fruchtsäfte / Fruchtsaftkonzentrate).¹⁶ Des Weiteren fördern mit Zucker gesüßte Getränke die Entstehung von Karies bei Kindern.

- ✓ Reduzierung der Zuckerzufuhr

Ein **generelles Verbot** von Süßigkeiten für Kinder ist allerdings **nicht zielführend**. Das Aufzeigen eines **maßvollen Umgangs** mit Naschereien ist **sinnvoller**. Beispielsweise können Sie zusammen mit Kindern Haferkekse mit geringem Zuckeranteil backen oder zuckerarme Variationen beliebter Süßspeisen kreieren (siehe Tabelle 4).



Tabelle 4: Nährwertvergleich von Haferkekse^{17,18}

Nährwerte pro 100 g	Hafer-Mürbekekse (gekauft)	Bananen-Haferflocken-Kekse (selbstgemacht)*
Brennwert [kcal]	471	202,4
Fett [g]	20	2,9
davon gesättigte Fettsäuren	9,2	0,7
Kohlenhydrate [g]	62	35,6
davon Zucker	25	10,6
Ballaststoffe [g]	5,3	5,1
Eiweiß [g]	8,2	5,8
Salz [g]	0,68	0,13

*im Rezeptteil der Broschüre zu finden

Fertigprodukte

Bei den Nährstoffangaben von Fertigprodukten ist vor allem auf den Gehalt an gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz sowie deren Energiegehalt zu achten. Hilfreich sind dabei auch die Angaben der Referenzmenge pro Tag. Allerdings sind diese Angaben für einen Erwachsenen mit einem durchschnittlichen Bedarf von 2.000 kcal pro Tag berechnet und nicht für Kinder. Trotzdem können sie als Anhaltspunkt genutzt werden.

Oftmals können Alternativen dieser Fertigprodukte mit wenig Aufwand selbst hergestellt werden, was den Vorteil bietet, dass der Zusatz von Zucker, Salz und gesättigten Fettsäuren geringgehalten werden kann.

- ✓ Wenige Fertigprodukte anbieten

Getreide und Getreideprodukte aus Vollkorn

Wählen Sie beim Einkauf Getreideprodukte aus Vollkornmehl. Überprüfen Sie dafür zum Beispiel den Ballaststoffgehalt in der Nährwerttabelle auf der Rückseite der Verpackung. Dabei gilt: je höher der Vollkornanteil, desto höher der Ballaststoffgehalt (Orientierungswerte können Sie der nachfolgenden *Tabelle 5* entnehmen). Alternativ können Sie den Bäcker oder das Fachpersonal in der Bäckerei nach dem Vollkornanteil der Backwaren fragen. Eine dunkle Färbung oder Körner auf und im Brot sind keine Garantie, dass es sich um ein Brot mit hohem Vollkornanteil handelt. Durch Zugabe von Malz oder Invertzucker kann auch einfaches Weißbrot dunkler erscheinen. Die Zutatenliste verrät, ob Vollkornmehl verwendet wurde. Vollkornprodukte fördern aufgrund des **hohen Ballaststoffgehalts** die Darmgesundheit und **machen lange satt**.^{19,20,21}

Um Kinder an Vollkornprodukte zu gewöhnen, können Sie z. B. beim Backen von Brot das herkömmliche Mehl nach und nach durch immer mehr Vollkornmehl ersetzen. Dabei können neben Weizen auch andere, verschiedene Mehlsorten ausprobiert werden: beispielsweise Roggen, Dinkel, Buchweizen und andere.



Tabelle 5: Nährwertvergleich von Weizenmisch- und Vollkornbrot^{23,24}

Nährwerte pro 100 g	Weizenmischbrot	Vollkornbrot (Roggen & Weizen)
Brennwert [kcal]	228	214
Fett [g] davon gesättigte Fettsäuren	1,5 0,4	1,7 0,3
Kohlenhydrate [g] davon Zucker	44 2	39 2,5
Ballaststoffe [g]	4	8
Eiweiß [g]	7,5	6,6
Salz [g]	1,5	1,2

Geeigneter Brotbelag

Geeignete Brotbeläge sind **vegetarische Aufstriche**, z. B. aus Hülsenfrüchten, Gemüse, Kräutern oder deren Kombination miteinander sowie mit Milchprodukten. Hier lohnt bei fertigen Produkten ein Blick auf die Zutatenliste, da bei der Herstellung häufig ungünstigere Öle, wie Sonnenblumen- oder Palmöl, aber auch erhöhte Salz- und Zuckermengen zum Einsatz kommen. Vegetarische Aufstriche können stattdessen ohne großen Aufwand selbst zubereitet werden. Dies hat den Vorteil, dass der Zusatz von Fett, Zucker und Salz so gering wie möglich gehalten und eine gute Fettqualität erreicht werden kann.

Ebenfalls geeignet sind bspw. Käseaufschnitte mit einem Fettgehalt von maximal 30% absolut (z. B. Edamer, Tilsiter oder Gouda) sowie Frischkäse.

„Fett absolut“ bei Käse = tatsächlicher Fettgehalt pro 100 g Produkt

Warum Vollkorn?

Die Kohlenhydrate in Vollkornprodukten liefern dem Körper längerfristig Energie. Ihre Aufspaltung in verwertbare Komponenten benötigt mehr Zeit. Dies führt zu einem längeren Sättigungsgefühl im Vergleich zu Kohlenhydraten, die in Produkten aus hellem Mehl (Typenzahl < 1000), Haushaltszucker und Süßigkeiten enthalten sind. Der hohe Ballaststoffgehalt von Vollkornprodukten unterstützt zudem die Darmgesundheit.²²

- ✓ Verwendung von Vollkornbrot, Vollkornbrötchen, Vollkornzwieback, Vollkornknäckebrötchen, Vollkornmehl, Getreideflocken, Müsli ohne Zucker

Wozu Milchprodukte?

Milchprodukte dienen als **Proteinquelle** und liefern zudem essenzielles **Calcium**, das als eines der wichtigsten Mineralien den Knochenaufbau bei Kindern fördert. Bieten Sie eine vielfältige Auswahl an Milchprodukten an.

- ✓ Verwendung von Milch, Joghurt, Quark, Frischkäse, Hüttenkäse, Käse

Salz / Speisesalz

Salz liefert vor allem Chlorid und Natrium (deckt ca. 90 % des Natrium- und Chloridbedarfs). Der Orientierungswert für die Speisesalzzufuhr beträgt bei Kindern altersabhängig 3 bis 6 Gramm pro Tag.²⁵

Eine dauerhaft erhöhte Salzzufuhr begünstigt einen erhöhten Blutdruck und steigert damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Daher ist Salz sparsam bei der Zubereitung der Speisen zu verwenden.²⁶

- ✓ Reduzierung der Salzzufuhr
- ✓ Verwendung von jodiertem Speisesalz (Jodsalz)

Wurst ist in der Zwischenverpflegung nicht notwendig. Aus Nachhaltigkeitssicht und aufgrund ungünstiger Inhaltsstoffe (z. B. gesättigte Fettsäuren, Salz) wird dieses Lebensmittel nicht für Frühstück und Zwischenverpflegung empfohlen.

Die Verwendung von **Rohmilchprodukten**, also solchen Milchprodukten, die nicht pasteurisiert (über 60 °C erhitzt) wurden, sind untersagt. Dazu zählen einige Weichkäse sowie einzelne Schafs- und Ziegenmilchprodukte. Ebenso ungeeignet für die Kita-Verpflegung sind Weichkäsesorten mit Oberflächenschmiere. Auch rohe Lebensmittel, wie roher Fisch, frisches Mett, schnellgereifte Rohwürste oder rohe Eier sind für die Kinderverpflegung nicht geeignet, weil sie mit gefährlichen Krankheitserregern belastet sein können.²⁷

Frische Kräuter & Jodsalz zum Würzen

Geeignet zum Würzen sind **frische** oder **tiefgefrorene Kräuter**, um die Kinder an einen natürlichen Geschmack zu gewöhnen. Kräuter ergänzen die Mahlzeit zudem mit Vitaminen und Mineralstoffen.

Fertige Gewürzmischungen enthalten häufig künstliche Aromen, Geschmacksverstärker, wie Glutamat oder Hefeextrakt, Konservierungsmittel und viel Salz, auf das Sie beim Abschmecken der Speisen verzichten können.

Um die Versorgung mit Jod zu verbessern, wird die Verwendung von **Jodsalz** anstelle von herkömmlichem Speisesalz empfohlen. Jod ist am körpereigenen Aufbau der Schilddrüsenhormone beteiligt, welche viele Prozesse im Körper wie Wachstum, Knochenbildung, Gehirnentwicklung sowie den Energiestoffwechsel steuern.²⁸

Gesundheitsfördernde Öle verwenden

In der Fettqualität gibt es enorme Unterschiede. Pflanzenöle, wie Raps-, Oliven- und Leinöl, haben eine günstige Fettsäurezusammensetzung (*siehe Tabelle. 6*) und sind für den täglichen Verzehr geeignet. Palm-, Sonnenblumen- und Kokosöl, aber auch Butter gehören nicht zur optimalen Auswahl.

Fettsäuren können in **gesättigte, einfach ungesättigte** und **mehrfach ungesättigte Fettsäuren** unterschieden werden. Die ungesättigten Fettsäuren wirken gesundheitsfördernder als die gesättigten.

Fette und Öle

Fette und Öle sind nicht nur ein Geschmacksträger, sondern enthalten zudem fettlösliche Vitamine und werden zur Aufnahme dieser Vitamine benötigt. Zu den fettlöslichen Vitaminen zählen die Vitamine A, D, E und K.

Fette und Öle dienen als Energiequelle und enthalten essenzielle Fettsäuren. Öle und Fette mit hohem Gehalt an ungesättigten Fettsäuren sind bevorzugt zu wählen.²⁹

- ✓ Verwendung von Rapsöl, Leinöl oder Olivenöl, die reich an ungesättigten Fettsäuren sind

Gesättigte Fettsäuren kommen vor allem in tierischen Produkten, wie Wurst, Käse und Butter, aber auch im Palm- und Kokosfett vor. Ungesättigte Fettsäuren sind dagegen hauptsächlich in pflanzlichen Produkten, wie Nüssen oder pflanzlichen Ölen zu finden, aber auch in fettreichem Seefisch. Daher sollte die Zufuhr gesättigter Fettsäuren (vor allem aus tierischen Produkten) verringert und stattdessen mehr ungesättigte Fettsäuren aufgenommen werden. Zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren werden auch die für den Menschen essenziellen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren gezählt. Diese müssen mit der Nahrung aufgenommen werden, da der Körper sie braucht, aber selbst nicht bilden kann. Weiterhin verfügen sie über gesundheitsfördernde Eigenschaften und sollten etwa in einem Verhältnis von 5:1 (Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren) aufgenommen werden. In diesem Verhältnis können sie vom Körper optimal genutzt werden. Allerdings werden diese beiden Arten von Fettsäuren bei den Nährwertangaben meist unter dem Punkt „mehrfach ungesättigte Fettsäuren“ zusammengefasst. Eine Aussage zur Verteilung dieser beiden mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist daraus nicht ersichtlich.

Tabelle 6: Nährwertvergleich verschiedener pflanzlicher Öle ^{30,31}

Nährwerte pro 100 g	Rapsöl	Olivenöl	Leinöl
Brennwert [kcal]	900	900	900
Fett [g]	100	100	100
davon			
gesättigte Fettsäuren [g]	8	14	10
einfach ungesättigte Fettsäuren [g]	58	71	19
mehrfach ungesättigte Fettsäuren [g]	32	9,2	67
Omega-3-Fettsäuren	5 – 14 %	< 1%	56 – 71 %
Omega-6-Fettsäuren	15 – 30 %	3,5 – 21 %	12 – 18 %

Nährwerte pro 100 g	Palmöl	Sonnenblumenöl	Kokosfett
Brennwert [kcal]	900	900	900
Fett [g]	100	100	100
davon			
gesättigte Fettsäuren [g]	48	11	87
einfach ungesättigte Fettsäuren [g]	37	20	7
mehrfach ungesättigte Fettsäuren [g]	10	64	2
Omega-3-Fettsäuren	< 0,5 %	< 0,3 %	< 0,2 %
Omega-6-Fettsäuren	9 – 12 %	48 – 74 %	1 – 2 %

Mineralwasser und ungesüßte Tees

Kinder trinken im Idealfall nur Wasser. Leitungswasser ist kostengünstig und klimaschonend. Besonders für Kinder beworbene Getränke (z. B. „Tees für Kinder“, „Kinder-Limonaden“, „Erfrischungsgetränke für Kinder“) enthalten meist sehr viel Zucker (siehe Tabelle 7).



Auch unverdünnte Fruchtsäfte sind stark zuckerhaltig und sollten in Kitas generell nicht als Durstlöcher oder in Saftpausen angeboten werden. Soll es in Ausnahmefällen doch mal eine Schorle sein, achten sie auf ein Mischverhältnis von höchstens einem Teil Saft zu drei Teilen Wasser. Bei der Wahl des Safts ist darauf zu achten, dass 100 %-iger Saft (Direktsaft) verwendet wird. Fruchtnektare werden nicht empfohlen, da diese neben der natürlichen Fruchtsüße auch zugesetzten Zucker enthalten.

Welche Getränke?

Wasser liefert Mineralstoffe und stillt den Durst am besten. Wenn ein Geschmack bevorzugt wird, sind ungesüßte Tees eine geeignete Alternative.

Zuckerhaltige Getränke, wie Softdrinks, Limonaden, Smoothies, Säfte und Nektare aber auch Erfrischungsgetränke für Kinder, enthalten viele unnötige Kohlenhydrate. Diese fördern Übergewicht, Diabetes und Karies. Zudem wird der Durst durch den hohen Zuckergehalt nur noch mehr verstärkt.

✓ Geeignete Durstlöcher sind Wasser und ungesüßte Tees

Ebenso dienen Milch und daraus hergestellte Milchmischgetränke nicht als Durstlöcher. Aufgrund ihres hohen Energiegehaltes zählt Milch nicht zu den Getränken. Kakao und andere Mischgetränke sind zudem stark zuckerhaltig. Achten Sie bei sehr sportlichen und aktiven Kindern, sowie an heißen Tagen besonders auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Tabelle 7: Nährwertvergleich von Instant Tee und Teebeutelauflguss ^{32,33}

Nährwerte pro 100 ml	Waldfrucht Instant Tee	Kalter Waldbeertee (Teebeutel)
Brennwert [kcal]	77,2	2
Fett [g]	0	< 0,1
davon gesättigte Fettsäuren [g]	0	< 0,1
Kohlenhydrate [g]	18,8	0,3
davon Zucker [g]	18,6	0,2
Eiweiß [g]	0	0,2
Salz [g]	0,02	0,01

Portionsgrößen

Beim Anstreben einer ausgewogenen Ernährung für Kinder ist nicht nur die Auswahl der Lebensmittel entscheidend, sondern auch die Verzehrmenge. Ziel ist es, dass der Energiebedarf durch Lebensmittel gedeckt wird, die die bereits genannte Verteilung der Hauptnährstoffe ermöglichen.

Zur Veranschaulichung der empfohlenen Mengen der Lebensmittel werden die Portionsgrößen mit Hilfe der Handflächen eines Kindes angegeben. Die Handflächen gelten als gutes Hilfsmittel, um die geeigneten Portionsgrößen individuell für jedes Kind und dessen Entwicklungsstadium anzupassen, da die Handflächen sich proportional zum Körper verhalten.³⁴ Diese Orientierungshilfe für die Portionsgrößen gilt für alle Altersgruppen, also auch für Erwachsene. In *Tabelle 8* sind die Portionsgrößen für die Lebensmittelgruppen Gemüse und Obst dargestellt, hier werden drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag für Kinder (aber auch Erwachsene) empfohlen.

Tabelle 8: Abschätzung von einer Portion eines Lebensmittels³⁵

Nährwerte pro 100 ml	Was ist eine Portion?	Beispiel
Obst / Gemüse → Ganze Frucht	Eine Hand voll.	1 kleiner Kohlrabi 1 Paprika 3 Tomaten 1 Apfel
→ kleingeschnitten / kleinstückig	Zwei Hände voll zur Schale geformt	Kleingeschnittene Möhren Erdbeeren oder TK-Beeren TK-Brokkoli oder TK-Spinat Salat
→ getrocknete Hülsenfrüchte	Eine Hand voll.	Linsen Bohnen Kichererbsen
→ Gemüse- / Fruchtsaft	Ein Glas, das von einer Hand umschlossen werden kann.	
→ Nüsse und Kerne	Eine halbe Hand voll.	



Rezepte Vesper

Hier finden Sie leckere und vollwertige Rezepte zum Kochen und Backen gemeinsam mit Kindern. Ergänzt werden diese Rezepte durch reichlich Tipps, Infos und Ideen für kindgerechte Getränke und Leckereien. Das Sternesystem zeigt Ihnen jeweils den Zeitaufwand und den Schwierigkeitsgrad des Rezeptes an, wenn die Kinder in die Zubereitung miteinbezogen werden.

Zeitaufwand: ★ schnell ★★ mittel ★★★ zeitaufwendig

Schwierigkeit: ★ leicht ★★ mittel ★★★ anspruchsvoll

Die Rezepte sollen eine Sammlung für eine gesundheitsfördernde, kindgerechte Ernährung bieten. Den Kindern soll die Vielfalt der Lebensmittel nahegebracht und Abwechslung in der Zwischenverpflegung geboten werden. Ferner soll Interesse am selbständigen Zubereiten von Speisen geweckt werden.

Hilfreiche Tipps und wichtige Anmerkungen

- ☆ Bei der Zubereitung der Speisen ist immer darauf zu achten, dass **Obst, Gemüse** und **frische Kräuter** zunächst **abgewaschen** werden. Nutzen Sie die Gelegenheit auch das Thema **Hygiene** und **Hände waschen** mit den Kindern zu besprechen und praktisch umzusetzen.
- ☆ Wenn Sie **Sprossen, TK-Beeren** oder **-Kräuter** in Rezepten verwenden möchten, müssen diese vorher **stets erhitzt** werden (mind. 80°C für 2 Minuten).
- ☆ Verwenden Sie stets **Rapsöl als Standardöl** für die Zubereitung von Speisen. Vermeiden Sie Sonnenblumen-, Kokos- oder Palmöl. In den nachfolgenden Backrezepten kann Rapsöl oder Margarine verwendet werden. Achten Sie hier darauf, dass die Margarine aus Raps- statt Sonnenblumenöl hergestellt wurde.
- ☆ Bei den nachfolgenden Rezepten wird für Backrezepte jeweils die **mittlere Schiene** bei **Ober- / Unterhitze** als Backofeneinstellung gewählt. Die Rezepte können aber auch bei Umluft zubereitet werden, dafür müssen von der angegebenen Gradzahl bei Ober- / Unterhitze lediglich 20°C abgezogen werden. Die Backzeit verändert sich dadurch nicht. Das Backen mit Umluft kann insbesondere sinnvoll sein, wenn gleichzeitig mehrere Bleche gebacken werden sollen.

- ☆ Bereiten Sie Obst- und Gemüseteller **gemeinsam mit den Kindern** vor (Zusammenstellung, Waschen, Schneiden). Das ist nicht nur lehrreich und macht Spaß, sondern regt auch zum Probieren an. Wenn es Ihnen möglich ist, nutzen Sie die Chance und bereiten regelmäßig (z. B. 1x wöchentlich) die Vesper (oder das Frühstück) gemeinsam mit den Kindern zu. Dadurch lernen diese spielerisch, was zu einer optimalen Vesper gehört. Hierzu können auch die Eltern eingeladen werden.
- ☆ Hilfreiche Tipps und Informationen zu Sauberkeit, Arbeitsgeräten, verschiedenen Arbeitstechniken, den Umgang mit ausgewählten Lebensmitteln und weitere spannende Themen bietet „Die Küchenkartei“ vom BzFE.³⁶
- ☆ Die Speisen können hin und wieder auch in **fantasievollen Formen** (z.B. Sterne, Dreiecke, Rohkost-Eule, Brotgesichter, verschiedene Farben) angerichtet werden. Dies kann sich positiv auf das Essverhalten der Kinder auswirken, da sie stärker auf optische Reize reagieren. Hierbei sollte darauf geachtet werden, dass auch die **Reste der Lebensmittel** verwertet werden. So können beispielsweise Gemüsereste kleingeschnitten und in einem Quark-Dip verarbeitet oder aus Brotresten Spieße mit Gemüse oder Obst kreiert werden. Beispiele finden Sie in den entsprechenden Rezepten.
- ☆ Um Müll zu vermeiden, lohnt es sich **wiederverwendbare Backutensilien**, wie Backformen aus Silikon oder Aluminium (Einfetten nicht vergessen!) für Muffins, Kuchen oder auch Dauerbackpapier, zum Backen zu verwenden. Sie produzieren im Gegensatz zu den Einweg-Papierförmchen oder gewöhnlichem Backpapier keinen zusätzlichen Abfall und sind dabei leicht zu reinigen.

Abkürzungsverzeichnis

EL = Esslöffel; entspricht ca. 20 g

TL = Teelöffel; entspricht ca. 5 g

ℓ = Liter

mℓ = Milliliter

g = Gramm

Pck. = Päckchen

Msp. = Messerspitze

TK = Tiefkühl

Zitruswasser

Zeitaufwand: ★
Schwierigkeit: ★



Info:

Kinder sollten täglich ca. einen Liter trinken, am besten Wasser oder ungesüßten Tee. An warmen Tagen oder bei intensiver Bewegung kann es auch gerne ein Glas mehr sein. Am besten sollte zu jedem Essen ein Glas getrunken werden und auch zwischendurch sollten Getränke für die Kinder immer zur Verfügung stehen.

Es sollte getrunken werden, **bevor** der Durst da ist! Denn Durst ist ein Warnsignal des Körpers. Er tritt erst bei einem Flüssigkeitsdefizit von ½-1 Prozent des Körpergewichts ein.

Zutaten für 10– 12 Kinder:

- 2 ℓ kaltes Leitungswasser
- 1 Bio-Orange, -Zitrone oder -Limette
- 1– 2 Stiele frische Minze



Zubereitung:

- große Karaffe (2 Liter) oder zwei kleine Karaffen (1 Liter) mit **Wasser** füllen
- **Orange / Zitrone / Limette** gründlich mit warmem Wasser säubern
- Enden großzügig abschneiden, Zitrusfrucht halbieren
- in ½ – 1cm breite Scheiben schneiden und ins Wasser legen
- **Minze** mit warmem Wasser abbrausen und dazugeben

Tipp:

Wenn es im Sommer warm ist, können die Fruchtscheiben vorher eingefroren werden, dann ist das Getränk noch erfrischender.

Bananenmilch

Zeitaufwand: ★

Schwierigkeit: ★



Info:

Bananen haben im Vergleich zu anderen Obstsorten einen hohen Zuckergehalt. So kann auf den Zusatz von Zucker bei einem Milchshake verzichtet werden. Gleichzeitig liefert die gelbe Frucht, die übrigens botanisch zu den Beeren gezählt wird, auch viele Mineralstoffe, wie Magnesium oder Kalium.

Zutaten für 10– 12 Kinder:

- 6 sehr reife Bananen
- 1,5ℓ Milch (max. 3,8 % Fett absolut)
- 2 TL Zimt



Zubereitung:

- geschälte **Bananen** mit **Milch** und **Zimt** im Mixer pürieren
- in kleinen Trinkbechern servieren

Tipp:

Als Abwechslung kann auch Buttermilch statt herkömmlicher Milch verwendet werden.

Bananen-Pancakes

Zeitaufwand: ★★

Schwierigkeit: ★



Info:

Kohlenhydrate in Form von Vollkornprodukten liefern wertvolle Energie, halten lange satt und fördern durch den hohen Ballaststoffgehalt die Darmgesundheit.

Zutaten für 10– 12 Kinder:

- 6 sehr reife Bananen
- 6 Bio-Eier
- 300 g gemahlene Haferflocken oder Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
- 1 TL Zimt
- etwas Rapsöl
- 200 – 250 g Naturjoghurt (max. 3,8 % Fett absolut)
- frisches Obst der Saison nach Belieben



Zubereitung:

- geschälte **Bananen** mit einer Gabel zerdrücken
- zusammen mit **Eiern, Haferflocken bzw. Vollkornmehl** und **Zimt** mit einem Handrührgerät zu einem Teig vermischen
- etwas **Rapsöl** in einer Pfanne erhitzen
- pro Pancake ca. 1 – 2 EL Teig in die Pfanne geben und bei geringer bis mittlerer Hitze ein paar Minuten von jeder Seite ausbacken (es können gleichzeitig mehrere Pancakes nebeneinander ausgebacken werden)
- die fertigen Pancakes mit je einem Esslöffel **Naturjoghurt** und **frischem Obst** servieren

Kokos-Orangen-Muffins

Zeitaufwand: ★★

Schwierigkeit: ★★



Info:

Für die Herstellung von Vollkornprodukten werden alle Bestandteile der Getreidekörner verwendet. Daher enthalten sie mehr Mineralstoffe und Vitamine als vergleichbare Produkte aus hellem Mehl (Typenzahl < 1000).

Zutaten für 10– 12 Kinder:

- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 1 TL Natron (alternativ 2 TL Backpulver)
- 1 EL Speisestärke
- ¼ TL Jodsalz
- 350 ml Orangensaft (Direktsaft)
- 1 Bio-Ei
- 1 EL Rapsöl
- 120 ml Milch (max. 3,8 % Fett absolut)
- 120 g Kokosraspel (ungesüßt)
- 40 g Rosinen, getrocknete Datteln oder andere Trockenfrüchte
- optional: ¼ TL Bourbon-Vanille

Zubereitung:

- Backofen auf **190 °C vorheizen**, Muffinblech einfetten oder Silikonförmchen bereitstellen
- **Mehl, Natron, Speisestärke** und **Salz** in einer großen Schüssel mischen
- **Orangensaft, Ei, Rapsöl, Milch** und **Vanille** separat verrühren und nach und nach zu trockenen Zutaten in die Schüssel geben
- mit einem Schneebesen oder Handrührgerät zu einem geschmeidigen Teig vermischen
- falls der Teig zu trocken (zu dick) ist, einfach etwas mehr Milch oder Saft hinzufügen
- **Kokosraspel** und **Rosinen** unterheben
- Teig in Vertiefungen des Muffinblechs oder auf



Silikonförmchen verteilen, für ca. 18 – 25 Minuten im Backofen backen

- Muffins aus dem Backofen nehmen, vor dem Herauslösen 15 Minuten in der Form auskühlen lassen

Tipp:

Nutzen Sie z. B. Ananas-Mango-Orangensaft. Verwenden Sie, wenn möglich, immer Direktsäfte.

Wenn gewünscht können die Rosinen im Teig auch in einem Teil des Safts oder der Milch eingeweicht und püriert werden. So verteilen sie sich optimal im ganzen Teig. Insbesondere für Kinder, die aufgrund der Konsistenz kein Trockenobst mögen, ist dies eine schöne Variation, sie doch für die Muffins zu begeistern.

Selbstgemachter Obstquark

Zeitaufwand: ★
Schwierigkeit: ★



Zutaten für 10– 12 Kinder:

- 300 g gemischtes Obst (z. B. Banane, Pfirsich, frische oder TK-Beeren, Apfel, Birne)
- 500 g Magerquark
- 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure



Zubereitung:

- **Obst** waschen, ggf. entkernen und in kleine Stücke schneiden
- mit etwas **Mineralwasser** zu Brei pürieren
- Obstpüree mit **Magerquark** mischen
- nach und nach so viel **Mineralwasser** hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz des Obstquarks erreicht ist

Tipp:

Werden hauptsächlich Bananen verwendet, kann noch 1 EL schwach entölt und gesiebter Backkakao hinzugefügt werden. Schon entsteht ein leckerer Schoko-Bananen-Quark.

Mit etwas Vollkornknäckebrötchen lässt sich außerdem im Handumdrehen ein selbstgemachter Knusper-Quark herstellen. Dazu einfach direkt vor dem Verzehr das Vollkornknäckebrötchen in den fertigen Obstquark hineinbrechen und losknuspern.

Apple Crumble

(Apfelscheiben aus dem Backofen mit Streuseln)

Zeitaufwand: ★★

Schwierigkeit: ★★



Info:

Äpfel sind das beliebteste Obst der Deutschen. Genießen Sie diese am besten mit der Schale, da sich unterhalb und innerhalb dieser ein Großteil der Vitamine und sekundärer Pflanzenstoffe befindet. Vorher Abwaschen nicht vergessen!

Die Sortenvielfalt von Äpfeln in Deutschland ist sehr groß. Ebenso groß ist daher die Geschmacksvielfalt und ihr Einsatzbereich. Wenn Sie beim Zubereiten von Rezepten zwischen den Sorten variieren, können Sie durch die verschiedenen Eigenschaften der einzelnen Apfelsorten für geschmackliche Abwechslung sorgen. Dies kann gerade im Winter von Vorteil sein, wenn die Auswahl anderer saisonaler und regionaler Obstsorten eingeschränkt ist.

Zutaten für 10– 12 Kinder:

- 4 große Äpfel
- 200 g zarte Haferflocken
- 65 ml Rapsöl + ggf. etwas zum Einfetten, Zimmertemperatur
- 2 TL Zimt
- 50 g gehackte Nüsse (z. B. Walnüsse oder Mandeln) (Vorsicht Allergene!)



Zubereitung:

- **Äpfel** waschen, Kerngehäuse entfernen und Früchte in dünne Scheiben schneiden
- in eingefetteter Auflaufform oder auf mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen
- **Haferflocken** mit **Rapsöl**, **Zimt** und gehackten **Nüssen** in Schüssel verkneten
- Mischung über die Äpfel streuen
- bei **200 °C für ca. 15 Minuten** im Backofen rösten, bis die Haferflockenkruste leicht gebräunt ist

Tipp:

Nutzen Sie eine süße Apfelsorte für das Rezept, wie beispielsweise Gala.

Am besten schmeckt der Crumble, wenn er warm serviert wird.

Schnelle Quarkbrötchen

Zeitaufwand: ★★

Schwierigkeit: ★★



Info:

Magerquark eignet sich gut als Teil der Zwischenverpflegung, da er fettarm ist und zudem viele Proteine liefert, die lange sättigen.

Rosinen sind ein schneller Energielieferant (Kohlenhydratgehalt von etwa 64%) und reich an Mineral- und Ballaststoffen sowie B-Vitaminen.

Zutaten für 10 Quarkbrötchen

- 250 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
- 1 Pck. Backpulver
- 250 g Magerquark
- 1 Bio-Ei
- 1 Msp. Jodsalz
- 1 TL Zucker
- Optional: 1 EL Rosinen oder Cranberrys



Zubereitung:

- Backofen auf **200 °C vorheizen**
- **Mehl** mit **Backpulver** mischen, danach **Magerquark, Ei**, sowie **Salz** und **Zucker** hinzufügen
- mit Knethaken des Handrührgeräts zu einem feinen Teig verkneten
- optional 1 EL **Rosinen** oder **Cranberrys** unter den Quarkbrötchen-Teig mischen
- Teig zu etwa 10 Kugeln formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
- da der Teig gewöhnlich etwas klebt, können bemehlte Hände zum Formen der Kugeln hilfreich sein
- **ca. 20 Minuten bei 200 °C** im vorgeheizten Ofen backen
- Brötchen auf einem Kuchengitter kurz abkühlen lassen

Fruchtige Waffeln

Zeitaufwand: ★★★

Schwierigkeit: ★★



Info:

Geraspeltetes oder püriertes Obst eignet sich gut als Ersatz für Zucker zum Süßen von Teig. Gleichzeitig verleiht es ihm eine fruchtige Note. Zudem hat dies den Vorteil, dass einige (hitze-resistente) Nährstoffe des Obstes somit ebenfalls im Teig enthalten sind.

Zutaten für 10 – 12 Kinder / 10 Waffeln

- 4 Bio-Eier
- 120 ml Rapsöl
- 150 g Weichweizengrieß
- 150 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
- ½ Pck. Backpulver
- 300 ml Milch (max. 3,8 % Fett absolut)
- 3 Äpfel oder 2½ sehr reife Bananen oder 250 g Obstmark
- optional: 1 Bourbon-Vanilleschote

Zubereitung:

- **Eier** mit **Rapsöl** schaumig schlagen
- in separater Schüssel **Grieß, Mehl** und **Backpulver** mischen
- abwechselnd Mehlgemisch und **Milch** zur Rapsöl-Eimischung geben und verrühren
- optional kann das Mark der **Vanilleschote** hinzugeben werden (dazu Schote der Länge nach einschneiden und das Mark herauskratzen)
- **Äpfel** waschen, Kerngehäuse entfernen und Äpfel in den Teig raspeln oder geschälte **Bananen** mit einer Gabel zerdrücken bzw. **Obstmark** nach Wahl hinzugeben
- Teig für eine halbe Stunde ruhen lassen
- Waffeln portionsweise (etwa 2 EL Teig) im Waffeleisen ausbacken (wenn möglich bei mittlerer Hitze)



- regelmäßig nachschauen, ob die Waffeln fertig sind, dies kann je nach Waffeleisen unterschiedlich sein und auch mal länger als ein gewöhnliches Backintervall dauern

Tipp:

Eine ebenfalls schöne Variante ist es, dem Teig eine Hälfte geraspelte Äpfel (1-2 Stück) und eine Hälfte Obstmark (95g) zuzugeben.

Die fertigen Waffeln können auch eingefroren und im Toaster wieder aufgebacken werden. Dazu einfach die gefrorenen Waffeln kurz antauen lassen und bei geringer Stufe in den Toaster geben. Daher sind die Waffeln auch außerhalb der Kita am morgendlichen Familientisch sehr zu empfehlen.

Süßer Rote-Bete-Salat

Zeitaufwand: ★★★

Schwierigkeit: ★★



Info:

Rote Bete ist reich an Folsäure, welche essenziell für die Neubildung von Zellen ist. Zudem ist das darin enthaltene Kalium wichtig für den Elektrolythaushalt des Körpers, sowie für die Muskelfunktion. Weiterhin ist Kalium für das Körperwachstum von großer Bedeutung.

Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 500 g Rote Bete (vorgekocht oder roh)
- 3 – 4 Möhren
- 2 Orangen oder 4 Mandarinen
- Jodsalz
- Pfeffer



Zubereitung:

- Strunk der **Roten Bete** entfernen und Rübe mit einer Küchenreibe grob raspeln
- **Möhren** waschen, Enden entfernen, Möhren fein raspeln und mit Roter Bete mischen
- eine **Orange** oder zwei **Mandarinen** schälen und klein schneiden
- die andere Orange bzw. die anderen Mandarinen halbieren, auspressen und den Saft als Dressing verwenden
- alternativ kann hier auch ein Schuss gekaufter Orangensaft (vorzugsweise Direktsaft) benutzt werden
- fertigen Salat in 2 gleich große Portionen aufteilen und eine Hälfte zusätzlich mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken (so können die Kinder sowohl die natürliche Süße als auch die herzhaftere Variante probieren)

Tipp:

Wenn rohe Rote Bete verwendet wird, diese zunächst schälen, den Strunk entfernen und mit Hilfe einer Küchenmaschine oder von einem Erwachsenen grob raspeln lassen, da die Knolle roh für Kinder schwer zu verarbeiten ist. Vorgekochte Rote Bete ist in dieser Variante für Kinder leichter zu verarbeiten. Generell sollten beim Raspeln Handschuhe getragen werden, da die Rote Bete stark färbt.

Fruchtiger Frischkäse / Hüttenkäse

Zeitaufwand: ★★★

Schwierigkeit: ★★



Info:

Als Brotbelag oder Zwischenmahlzeit bieten Frischkäse, Hüttenkäse oder auch Quark in Kombination mit frischem Obst eine gesündere Alternative zu den im Handel erhältlichen Fertigprodukten, die häufig einen hohen Gehalt an zugesetztem Zucker aufweisen.

Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 2 Stück Obst (z. B. Pfirsich, Banane)
- 200 g Frischkäse oder Hüttenkäse (natur)
- ½ - 1 Scheibe Vollkornbrot pro Kind



Zubereitung:

- **Obst** waschen ggf. entkernen und klein schneiden.
- *Variante 1:* Obst zusammen mit **Frisch-** oder **Hüttenkäse** pürieren bzw. weiches Obst einfach mit einer Gabel zerdrücken und untermischen, mit Brot servieren
- *Variante 2:* **Brot** mit Frischkäse / Hüttenkäse bestreichen und anschließend mit Obst belegen

Tipp:

FrISCHE Beeren eignen sich ebenfalls wunderbar als Obstkomponente bei diesem Rezept. Der Frisch- oder Hüttenkäse lässt sich natürlich auch mit Gemüse kombinieren. Probieren Sie doch mal die Kombinationen Hüttenkäse mit Tomatenstücken und gehacktem Basilikum, mit Gurkenscheiben und Kresse, mit kleingeschnittenen Radieschen und Schnittlauch oder mit geriebenem Meerrettich, Kräutern und nach Belieben etwas Pfeffer und/oder Jodsalz.

Bananen- Haferflocken-Kekse

Zeitaufwand: ★

Schwierigkeit: ★

Info:

Reife Bananen sind leicht verdaulich und liefern schnell verfügbare Energie, da sie reich an Kohlenhydraten sind.



Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 2 sehr reife Bananen
- 160 g zarte Haferflocken (alternativ Müsli-mischung ohne Zuckerzusatz)
- optional: Rosinen, Cranberrys, Apfel, Zimt, Kokosraspeln nach Belieben



Zubereitung:

- Backofen auf **175 °C** vorheizen
- geschälte **Bananen** mit einer Gabel zerdrücken
- **Haferflocken** unterrühren, bis ein fester Teig entsteht, der zäh vom Löffel rutscht
- optional Teig nach Belieben mit Rosinen, Cranberrys, geriebenem Apfel, Zimt, Kokosraspeln oder ähnlichem verfeinern
- Teig in Form von kleinen Kleksen nebeneinander auf mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben
- Bananekexse bei **175 °C für ca. 15 Minuten** in den vorgeheizten Backofen schieben

Mümmelkekse

(weiche Apfel-Möhren-Kekse)

Zeitaufwand: ★★

Schwierigkeit: ★★



Info:

Fette und Öle sind nicht nur ein Geschmacksträger, sondern werden auch zur Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen benötigt. Allerdings ist zu beachten, dass ungesättigte Fettsäuren gesundheitsfördernder als gesättigte sind (Nährstoffangaben auf Fertigprodukten beachten).

Gesättigte Fettsäuren kommen vor allem in tierischen Produkten wie Wurst, Käse und Butter, aber auch im Palm- und Kokosfett vor. Ungesättigte Fettsäuren sind dagegen hauptsächlich in pflanzlichen Produkten, wie Nüssen, pflanzlichen Ölen, aber auch in Fisch enthalten.

Beispiele für pflanzliche Fette und Öle: Rapsöl, Olivenöl, Leinöl, Walnussöl, Weizenkeimöl

Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 3 Äpfel
- 2 Möhren
- 80 ml Rapsöl
- 1 Bio-Ei (alternativ 80 g Apfelmark oder ½ sehr reife Banane)
- 150 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
- 1 TL Backpulver
- 1 EL zarte Haferflocken
- 1 EL Rosinen oder anderes, kleingeschnittenes Trockenobst
- optional: Zimt nach Belieben

Zubereitung:

- **Äpfel** waschen, Kerngehäuse entfernen und Äpfel fein raspeln (mit Schale werden die Kekse aromatischer)
- Enden der **Möhren** abschneiden, anschließend Möhren ebenfalls fein raspeln
- **Mehl** und **Backpulver** in einer Schüssel mischen
- **Rapsöl** mit Ei separat schaumig rühren und die Mehl-Backpulver-Mischung untermischen
- Backofen auf **175 °C** vorheizen
- Äpfel und Möhren unter den Teig rühren
- **Zimt**, **Haferflocken** und **Rosinen** hinzugeben
- in kleinen Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen
- Kekse für **10 – 12 Minuten bei 175 °C** im vorgeheizten Backofen backen, bis sie goldgelb und noch leicht weich sind



Tipp:

Die Mümmelkekse eignen sich auch gut für Kleinkinder, da sie auch nach dem Auskühlen schön weich und saftig bleiben. Sie lassen sich auf vielfältige Weise variieren: In den Wintermonaten einfach anstelle der Möhren zwei weitere Äpfel verwenden und fertig sind köstliche Bratapfelkekse. Weitere leckere Variationen entstehen, wenn dem Teig ein paar Mandelstifte zugegeben werden oder ein Teil der Äpfel durch Birnen ersetzt wird. Für noch fruchtigere Kekse einfach das Ei durch 80 g Apfelmark oder ½ sehr reife Banane (mit einer Gabel zerdrückt) ersetzen.

Obstpizza

Zeitaufwand: ★★

Schwierigkeit: ★★



Info:

Leinsamen und Leinöl enthalten gesundheitsfördernde, mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren (insbesondere empfehlenswert, wenn selten Fisch gegessen wird). Diese sind wichtig für die Gehirnentwicklung (z.B. Lern- und Erinnerungsprozesse in der Entwicklung von Kindern). Die enthaltenen Ballaststoffe in Leinsamen regen zudem die Verdauung an (v.a. in geschroteter Form). Hierbei ist es allerdings wichtig ausreichend zu trinken.

Leinöl kann beispielsweise gut in Salatdressings, Müsli oder Quark verwendet werden, hierfür einfach einen TL unter das entsprechende Gericht mischen.

Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 100 g zarte Haferflocken
- 1 TL geschrotete Leinsamen; (alternativ Chia-Samen)
- 200 g Obstmark (z. B. Apfelmark)
- 1 EL Wasser
- Naturjoghurt (max. 3,8 % Fett absolut) nach Belieben
- frisches Obst der Saison nach Belieben



Zubereitung:

- **Haferflocken** mit **Leinsamen**, **Obstmark** und **Wasser** vermischen
- Masse ca. 5 Minuten lang quellen lassen
- Backofen auf **200 °C** vorheizen
- Teig etwa ½ cm dick kreisrund auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen
- für **10 Minuten** in den Backofen schieben
- Obstpizza etwas abkühlen lassen und anschließend in Pizzastücke schneiden
- mit **Naturjoghurt** bestreichen und mit Obst der Saison belegen (kann am Esstisch von jedem Kind selbst gemacht werden)

Tipp:

Die Pizza lässt sich auch nach Jahreszeit variieren, z.B. mit frischen Beeren im Sommer oder Apfelscheiben und etwas Zimt im Winter. Für die kleineren Kinder können die Pizzastücke evtl. noch in mundgerechte Häppchen geschnitten werden, damit sie besser gegessen werden können.

Himbeer-Hüttenkäse mit Cornflakes

Zeitaufwand: ★

Schwierigkeit: ★



Info:

Hüttenkäse ist fettarm und enthält viele Proteine, zudem bietet er eine geschmackliche und sensorische Abwechslung zu anderen Milchprodukten wie Joghurt oder Quark.

Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 300 g frische Himbeeren
- 600 g Hüttenkäse oder Magerquark
- 6 TL geschrotete Leinsamen
- 12 gehäufte EL ungezuckerte Cornflakes



Zubereitung:

- **Himbeeren** waschen, abtropfen lassen und mit einer Gabel zu Mus zerdrücken
- **Hüttenkäse** in eine Schüssel geben, **Leinsamen** untermischen
- Himbeermus unter den Hüttenkäse/Magerquark heben
- Himbeer-Hüttenkäse-Masse gleichmäßig auf 10 – 12 kleine Schüsseln verteilen
- Vor dem Servieren jeweils einen gehäuften EL **Cornflakes** darüber geben

Tipp:

Alternativ kann der Hüttenkäse auch mit Magerquark gemischt oder durch diesen ersetzt werden, falls die Kinder Hüttenkäse noch nicht kennen und mit dem Probieren etwas zögerlich sind. Dafür den Magerquark vor dem Zugeben der Leinsamen noch mit etwas Milch oder Mineralwasser glattrühren.

Fruchtige Dinkelstangen

Zeitaufwand: ★★

Schwierigkeit: ★★



Info:

Wie an diesem Rezept zu sehen ist, sind Möhren sehr vielseitig einsetzbar. Sie verfügen über einen hohen Gehalt an fettlöslichem Betacarotin, welches als Vorstufe von Vitamin A beispielsweise maßgeblich die Sehkraft unterstützt.

Zutaten für ca. 2 Bleche (ca. 40 Stück)

- 2 Möhren oder Äpfel
- 2 sehr reife Bananen
- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 2 – 4 EL Wasser (wenn Vollkornmehl verwendet wird)
- 120 g Rapsöl
- 2 – 4 TL Sesam
- 4 – 6 TL Haferflocken



Zubereitung:

- Backofen auf **200 °C** vorheizen
- **Möhren / Äpfel** waschen
- Enden der Möhren abschneiden oder Äpfel halbieren und Kerngehäuse entfernen
- Möhren / Äpfel mit Küchenreibe fein raspeln
- geschälte **Bananen** mit einer Gabel zerdrücken, zur Möhren / Apfel-Masse geben
- Masse mit **Mehl, Wasser** und **Rapsöl** zu geschmeidigem Teig verkneten, der Teig darf ruhig noch etwas klebrig sein (Sollte der Teig zu klebrig sein, einfach noch etwas Mehl hinzugeben. Ist er zu krümelig, etwas Wasser hinzugeben.)
- etwas **Sesam** und **Haferflocken** auf die Arbeitsfläche streuen
- Teig zu kleinen Stangen formen und zum Schluss durch die Sesam-Haferflocken-Mischung rollen
- fertige Stangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und **für 20 – 30 Minuten** im vorgeheizten Backofen backen
- hin und wieder die Backofentür öffnen, damit Feuchtigkeit entweichen kann

Porridge

Zeitaufwand: ★★

Schwierigkeit: ★



Info:

Haferflocken werden aus dem vollen Korn hergestellt und zählen somit zu den Vollkornprodukten. Kernige Haferflocken werden lediglich aus ganzen und zarte aus halben Haferkernen gewalzt.

Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 200 g zarte Haferflocken
- 400 mℓ Leitungswasser
- 400 mℓ Milch (max. 3,8 % Fett absolut)
- Zimt nach Belieben
- 250 g Obst, z. B. Blaubeeren, Himbeeren, Banane



Zubereitung:

- **Haferflocken** mit **Wasser** und **Milch** in einem Topf geben
- bei mittlerer Hitze 5 – 10 Minuten auf Herd köcheln lassen, bis sich der Hafer zu Brei verdickt
- nach Belieben mit **Zimt** verfeinern
- auf kleine Schüsseln verteilen, mit **Obst** garnieren

Apfelmarkmuffins

Zeitaufwand: ★★

Schwierigkeit: ★★



Info:

Apfelmark (oder anderes Obstmark) wird aus der reinen Frucht (z. B. Äpfeln) ohne Zuckerzusatz hergestellt und ist daher dem Apfelmus, welchem in der Regel noch Zucker zugesetzt wird, vorzuziehen.

Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 2 EL zarte Haferflocken
- 80 ml Milch (max. 3,8 % Fett absolut)
- 70 g entsteinte Datteln
- 50 ml Leitungswasser (kann nach Bedarf variieren)
- 2 Bio-Eier
- 80 ml Rapsöl
- 160 g Apfelmark (alternativ Apfel-Mangomark oder Apfel-Aprikosenmark)
- 150 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Zimt

Zubereitung:

- **Haferflocken** 10 Minuten in **Milch** einweichen
- **Datteln** kleinschneiden, in einem hohen Gefäß knapp mit Wasser bedecken, quellen lassen
- währenddessen **Eier** mit **Öl** schaumig schlagen
- **Apfelmark, Mehl** und **Backpulver** nacheinander untermischen, bis eine geschmeidige Masse entsteht
- Backofen vorheizen
- Datteln im hohen Gefäß mit einem Pürierstab pürieren
- aufgeweichte Haferflocken, Dattelpüree und **Zimt** zum Teig hinzufügen



- Teig in Silikonbackform / eingefettete Muffinformen verteilen, Vertiefungen zu etwa $\frac{3}{4}$ mit Teig füllen
- Muffins bei **180 °C für ca. 25 – 35 Minuten** backen
- nach 25 Minuten erste Stäbchenprobe machen, ob die Muffins fertig sind

Joghurt mit Obst und Haferflocken

Zeitaufwand: ★

Schwierigkeit: ★★



Info:

Obst liefert viele Vitamine. Da es jedoch auch Zucker enthält, sollte die Empfehlung von zwei Portionen am Tag nicht überschritten werden.

Joghurt ist sehr bekömmlich und enthält unter anderem Milchsäurebakterien, welche dabei helfen die Darmflora gesund zu erhalten. Fettarme Sorten sollten bevorzugt werden, da sie trotz gleicher Menge an Proteinen und Mineralstoffen weniger gesättigte Fettsäuren und Energie enthalten.

Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 2 Äpfel
- 2 Bananen
- 2 Orangen
- 4 Kiwis
- 120 g zarte Haferflocken
- 500 g Naturjoghurt (max. 3,8 % Fett absolut)



Zubereitung:

- **Äpfel** waschen, restliches **Obst** schälen, alles in kleine Stücke oder Scheiben schneiden
- zu einem Obstsalat vermengen
- abwechselnd **Haferflocken**, **Joghurt** und Obstsalat in Portionsgläschen oder Schüsseln schichten.

Tipp:

Je nach Saison kann selbstverständlich auch jede andere Obstsorte verwendet werden, wie z. B. Birnen, Pfirsiche, Nektarinen, Pflaumen / Zwetschgen, Melonen, Kirschen, Trauben, usw.

Falls Kiwi oder Ananas verwendet werden, sollten diese erst kurz vor dem Verzehr hinzugefügt werden, da sie Enzyme enthalten, die in Kombination mit dem Naturjoghurt für einen bitteren Geschmack sorgen.

Fruchtige Vesperhappen

(Brotspieße mit Beerenfrischkäse)

Zeitaufwand: ★★

Schwierigkeit: ★



Info:

Blaubeeren verdanken ihre intensive Farbe dem Farbstoff Anthocyan. Anthocyane sind sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe und gehören zu den Antioxidantien, die den Körper vor schädlichen freien Radikalen schützen. Außerdem sind Beeren sehr mineralstoffreich und enthalten gleichzeitig wenig Fructose.

Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 100 g frische Blaubeeren
- 100 g frische Himbeeren
- 200 g Frischkäse (natur)
- 24 Weintrauben (Vorsicht Verschluckungsgefahr!)
- 2 Bananen
- ½ - 1 Scheibe Vollkornbrot pro Kind
- 12 Holzspieße



Zubereitung:

- **Blaubeeren** und **Himbeeren** waschen, beide Beersorten getrennt voneinander mit einer Gabel zerdrücken (oder pürieren)
- eine Hälfte des **Frischkäses** mit Himbeermus verrühren
- die andere Hälfte des Frischkäses mit Blaubeermus verrühren
- **Weintrauben** waschen und halbieren, geschälte **Bananen** in Scheiben schneiden
- ein Viertel der **Brotscheiben** mit der Himbeer-Frischkäse-Masse bestreichen
- ein Viertel mit dem Blaubeer-Frischkäse bestreichen
- Brotscheiben mit jeweils einer unbestrichenen Brotscheibe belegen, in mundgerechte Quadrate schneiden
- Trauben, Bananenscheiben und Brotwürfel abwechselnd auf **Holzspieße** stecken

Tipp:

Auch andere weiche Obstsorten (z. B. Banane oder Pfirsich) eignen sich gut zum Vermengen mit dem Frischkäse.

Statt Holzspieße können auch abwaschbare Spieße genutzt werden, um Abfall zu vermeiden. Für kleinere Kinder können alternativ auch die Spieße weggelassen und die Zutaten als fruchtige Vesperhappen serviert werden. Hierfür werden die Zutaten als Fingerfood bunt gemischt in einer Schüssel oder auf einem Teller angerichtet.

Apfeleierkuchen aus dem Backofen

Zeitaufwand: ★★

Schwierigkeit: ★★



Info:

Das in Milch enthaltene Milchprotein beinhaltet viele lebenswichtige Aminosäuren und kann vom Körper besonders gut verwertet werden. Im Körper wird daraus wichtiges körpereigenes Protein gebildet.

Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 250 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
- 1 EL Rapsöl
- 1 Msp. Jodsalz
- 2 Bio-Eier
- 650 ml Milch (max. 3,8 % Fett absolut)
- 2 große Äpfel
- optional: 1 Bourbon-Vanilleschote



Zubereitung:

- Backofen auf **200 °C vorheizen**
- **Mehl, Öl, Salz, Eier** und **Milch** zu schaumigen Teig verrühren
- **Äpfel** waschen, Kerngehäuse entfernen, in kleine Würfel schneiden oder raspeln
- Äpfel unter den Teig rühren
- optional kann Bourbon-Vanille zum Teig gegeben werden (dazu Schote der Länge nach einschneiden und das Mark herauskratzen)
- hohes Backblech mit Backpapier belegen, Teig darauf verteilen
- Apfeleierkuchen für ca. **25 Minuten bei 200 °C** in den vorgeheizten Backofen schieben

Tipp:

Statt die Äpfel nur zu schneiden oder zu raspeln können beide Varianten halb-halb auch gemixt werden.

Couscous-Obstsalat

Zeitaufwand: ★★

Schwierigkeit: ★★



Info:

Bei Couscous handelt es sich nicht um eine eigene Getreideart, sondern um eine verarbeitete Form von (Hart-) Weizen oder auch Hirse, welcher zerkleinert und vorgekocht wurde. Auch hier gibt es einen Unterschied des Nährstoffgehaltes von Vollkorn und dem ausgemahlene Produkt. Die Vollkornvariante ist zu bevorzugen.

Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 150 g Couscous (oder auch Amaranth, Buchweizen, Bulgur, Hirse, Quinoa)
- 100 g frische Blaubeeren
- 100 g frische Erdbeeren
- frische Minze nach Belieben
- 1 Banane
- ½ Bio-Zitrone
- 150 g Naturjoghurt (max. 3,8 % Fett absolut)



Zubereitung:

- **Couscous** nach Verpackungsanweisung zubereiten, in einer Schüssel abkühlen lassen
- **Blaubeeren, Erdbeeren** und **Minze** waschen
- Erdbeeren und geschälte **Bananen** in Stücke schneiden
- Minze trocken schütteln und klein hacken
- Beeren, Bananen und Minze mit dem abgekühlten Couscous vermengen
- **Zitrone** auspressen, Saft über den Couscous-Obstsalat geben, alles gut vermischen
- fertigen Couscous-Obstsalat mit einem Klecks **Naturjoghurt** servieren

Tipp:

Je nach Saison kann selbstverständlich anstelle der Beeren auch jede andere Obstsorte verwendet werden, wie beispielsweise Apfel, Birne, Pfirsich, Nektarine, Pflaumen / Zwetschgen, Melone, Kirschen, usw.

Bananenbrot

Zeitaufwand: ★★★

Schwierigkeit: ★★



Info:

Nüsse enthalten zwar viel Fett, dieses setzt sich aber aus einem hohen Anteil an gesundheitsfördernden, ungesättigten Fettsäuren zusammen. Zudem enthalten sie viele Vitamine und Mineralstoffe, z.B. Vitamine aus der B-Gruppe und Vitamin E (fettlöslich) sowie Kalium, Natrium, Magnesium und Phosphor. Der Verzehr von Nüssen wirkt sich günstig auf das Herz-Kreislauf-System sowie auf die Blutfettwerte aus.

Vorsicht: Nüsse sind ein häufiges Allergen!

Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 4 große, sehr reife Bananen
- 300 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
- 1 Pck. Backpulver
- 3 EL Rapsöl
- 3 Bio-Eier
- 150 ml Milch (max. 3,8 % Fett absolut), (alternativ Pflanzendrink oder Wasser)
- optional: 75 g gehackte Nüsse (**Vorsicht Allergene!**) oder Haferflocken oder Kokosraspeln



Zubereitung:

- Backofen vorheizen
- **Bananen** schälen, mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken oder mit Pürrierstab pürieren
- **Mehl, Backpulver, Öl, Ei** und **Milch** hinzugeben, alles zu einem geschmeidigen Teig verrühren
- der Teig sollte die Konsistenz eines klebrigen Kuchenteiges haben
- optional: gehackte **Nüsse** unter den Teig heben
- Teig in gut gefettete Kastenform oder Silikonbackform geben
- das Bananenbrot bei **175 °C für ca. 60 Minuten** im Backofen backen
- mit Holzstäbchen prüfen, ob das Bananenbrot durchgebacken ist
- bleibt kein Teig am Stäbchen kleben, ist es fertig

- falls nicht, kann durch Einschalten von reiner Unterhitze vermieden werden, dass das Brot von oben verbrennt und innen noch roh ist
- auf Kuchenrost gut auskühlen lassen und aus Form herauslösen

Tipp:

Das Bananenbrot kann in Scheiben geschnitten gut eingefroren werden. So kann es jederzeit bei Bedarf einfach portionsweise aufgetaut werden. Zudem eignet es sich gut als Inhalt für die Brotdose.

Aus dem Bananenbrotrezept kann auch ein richtig schokoladiges Bananenbrot gezaubert werden. Dafür werden dem Teig einfach 25g schwach entölter Backkakao ohne Zucker zugegeben. Je nach Konsistenz des Teiges muss dann etwas mehr Flüssigkeit hinzugefügt werden.

Bananenbrot

(Alternative ohne Eier)

Zeitaufwand: ★★★

Schwierigkeit: ★★



Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 4 große, sehr reife Bananen
- 100 ml Rapsöl
- ½ - 1 TL Zimt
- 1 Msp. Jodsalz
- 40 ml Milch (max. 3,8 % Fett absolut) (alternativ Pflanzendrink oder Wasser)
- 320 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
- ½ Pck. Backpulver
- 100 g gehackte Nüsse (Vorsicht Allergene!) oder Haferflocken oder Kokosraspeln
- optional: 1 Msp. geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

- Backofen auf **180 °C vorheizen**
- **Bananen** schälen, in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken
- mit **Öl, Zimt**, optional **Muskatnuss, Salz** und **Milch** mit Handmixer cremig schlagen
- **Mehl** mit **Backpulver** mischen und unter Bananenmasse mengen
- Hälfte der gehackten Nüsse unterheben
- alternativ können hier auch **Haferflocken / Kokosraspeln** verwendet werden
- Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen
- mit restlichen Nüssen bestreuen (alternativ eine Banane der Länge nach halbieren und drauflegen oder mit Haferflocken bestreuen)



- im vorgeheizten Backofen bei **180 °C für ca. 50 – 60 Minuten** goldbraun backen
- auf Kuchenrost gut auskühlen lassen und aus Form herauslösen

Kräuterquark

Zeitaufwand: ★
Schwierigkeit: ★



Info:

Milch und Milchprodukte (max. 3,8% Fett absolut), wie Quark oder Naturjoghurt, dienen dem Körper als Proteinquelle und liefern zudem essenzielles Calcium. Dieses Mineral ist maßgeblich an verschiedenen Stoffwechselprozessen beteiligt. Es fördert zum Beispiel den Knochenaufbau bei Kindern und ist somit besonders in der Wachstumsphase wichtig.

Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 500 g Magerquark
- 50 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 100 g frische Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Bärlauch, Basilikum, Kresse, Dill, Minze, Kerbel oder Koriander)
- Zitronensaft
- Jodsalz
- Pfeffer
- ½ – 1 Scheibe Vollkornbrot pro Kind (alternativ Vollkornknäckebrötchen oder Rohkoststicks)



Zubereitung:

- **Magerquark** mit **Mineralwasser** zu einer cremigen Masse verrühren
- **Kräuter** waschen, trockenschütteln und klein hacken, anschließend unter die Quarkmasse heben
- Quarkmasse mit etwas **Zitronensaft**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken
- als Brotaufstrich zu **Vollkornbrot** oder **Vollkornknäckebrötchen** servieren
- alternativ als Dip zu **Rohkoststicks** aus z. B. Möhre, Gurke oder Paprika reichen

Tipp:

Die Kräuter im Kräuterquark können nach Lust und Laune variiert werden. Gut eignen sich beispielsweise Schnittlauch, Petersilie, Bärlauch, Basilikum, Kresse, Dill, Minze, Kerbel oder Koriander. Um für Abwechslung zu sorgen, kann auch sehr klein geschnittenes Gemüse, wie Paprika, Radieschen oder Gurke, unter den Quark gemischt werden.

Rohkost-Eule

Zeitaufwand: ★★

Schwierigkeit: ★★



Info:

Gemüse liefert viele Vitamine, welche vor allem direkt unter der Schale vorkommen. Daher das Gemüse lieber gründlich waschen, statt es zu schälen!

Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 2 Paprikaschoten
- 2 – 3 große Möhren
- 1 Salatgurke
- 300 g Cocktailtomaten
- 500 g Magerquark
- 50 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 EL Leinöl (alternativ Rapsöl)
- frische oder TK-Kräuter (z. B. Basilikum, Dill, Petersilie) nach Belieben
- Jodsalz
- Pfeffer
- ½ Bio-Zitrone

Zubereitung:

- **Gemüse** waschen
- **Paprika** halbieren, entkernen und in Streifen schneiden
- Enden von **Möhren** und **Gurke** abschneiden, Möhren in Sticks und Gurke in Scheiben schneiden
- **Cocktailtomaten** je nach Größe eventuell halbieren
- **Magerquark** mit **Wasser** und **Leinöl** vermischen und **Kräuter**, **Salz** und **Pfeffer** unterrühren
- **Zitrone** auspressen und den Saft ebenfalls dazugeben (die andere Hälfte der Frucht kann für Zitronenwasser verwendet werden)
- Gemüse in Form einer Eule anordnen (siehe Foto), zwei Schalen mit Kräuterquark als Augen dazustellen



Tipp:

Die Gurkenscheiben können mit Formen (z. B. Plätzchenausstechern) von den Kindern ausgestochen werden. Anschließend werden die Reste der Gurken kleingeschnitten und unter den Quark gemischt.

Weiche Gemüse- Dinkel-Stangen

Zeitaufwand: ★★

Schwierigkeit: ★★



Info:

Dinkel erfreut sich weiterhin großer Nachfrage und gehört, wie sein enger Verwandter der Weizen, dem Getreide an. Durch sein nussiges Aroma ist er vielseitig einsetzbar, beispielsweise für Brot, Kuchen, Teigwaren oder Bratlinge. Dinkel verfügt über ähnliche Inhaltsstoffe wie Weizen. Er weist allerdings einen höheren Proteingehalt und mehr Niacin, Magnesium, Zink und Eisen auf als Weizen auf.

Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 1 Möhre
- 1 kleine Zucchini
- 1 EL frische oder getrocknete Kräuter (z. B. Oregano, Petersilie, Basilikum)
- 75 ml Rapsöl
- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 2 TL Backpulver
- 30 g Magerquark
- optional: 50 g geriebener Käse (z. B. Parmesan, Gouda, Feta)



Zubereitung:

- **Möhre** und **Zucchini** waschen, Enden abschneiden und Gemüse fein raspeln
- **frische Kräuter** mit Wasser abbrausen, trocken schütteln, anschließend hacken (entfällt bei Verwendung getrockneter Kräuter) und zu Möhren-Zucchiniraspeln geben
- **Mehl** mit **Backpulver** mischen, zusammen mit **Rapsöl** sowie **Magerquark** zum geraspelten Gemüse geben
- mit Händen zu einem Teig verkneten
- falls der Teig zu klebrig ist, etwas mehr Mehl hinzufügen
- optional geriebenen **Käse** unter den Teig mischen
- Teig zu fingerdicken Stangen rollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen

- (Stangen nicht zu dick machen und nicht zu dicht nebeneinanderlegen, da der Teig noch aufgeht)
- bei **200 °C für ca. 15 Minuten** backen (nicht länger, sonst werden die Stangen zu trocken!)

Brot-Gemüse-Spieße

Zeitaufwand: ★★

Schwierigkeit: ★★



Info:

Rohkost sollte fester Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung sein, da durch das Garen von Gemüse auch immer hitzelabile Nährstoffe verloren gehen. Zudem wirkt sich der Verzehr von Rohkost positiv auf die Entwicklung der Kaumuskulatur und Zahngesundheit aus. Achten Sie bei der Gemüseauswahl auf Abwechslung, insbesondere saisonale und regionale Gemüsesorten sind lecker, knackig und frisch.

Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 1 Salatgurke
- 250 g Cocktailtomaten
- 1 gelbe Paprikaschote
- ½ – 1 Scheibe Vollkornbrot pro Kind
- 2 EL Frischkäse (natur)
- frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Dill) nach Belieben
- 60 g Käse am Stück (z. B. Edamer, Tilsiter oder Gouda)
- 10 – 12 Holzspieße



Zubereitung:

- **Gemüse** waschen
- Enden der **Gurke** abschneiden und Gurke in Scheiben (etwa ½ cm dick) schneiden
- **Tomaten** halbieren
- **Paprika** halbieren, entkernen und würfeln
- **Kräuter** unter Wasser abbrausen, trockenschütteln und klein hacken
- eine Scheibe **Brot** dünn mit **Frischkäse** bestreichen, mit Kräutern bestreuen und mit einer unbestrichenen Brotscheibe zusammenklappen
- in mundgerechte Stücke schneiden
- **Käse** in mundgerechte Würfel schneiden
- abwechselnd Gemüse, Brot und Käse auf **Spieß** aufspießen

Tipp:

Statt Holzspieße können auch abwaschbare Spieße genutzt werden, um Abfall zu vermeiden. Für kleinere Kinder können alternativ auch die Spieße weggelassen und die Zutaten als herzhafte Konfettihappen serviert werden. Hierfür werden die Gemüse-, Brot- und Käsehappen als Fingerfood bunt gemischt in einer Schüssel oder auf einem Teller angerichtet.

Das Gemüse kann nach Belieben und Saison variiert werden. Es können zum Beispiel auch Möhren, Kohlrabi, Radieschen oder Zucchini verwendet werden.

Hummus

(Kichererbsen-Aufstrich/-Dip)

Zeitaufwand: ★

Schwierigkeit: ★



Info:

Kichererbsen zählen zu den Hülsenfrüchten, welche als beste pflanzliche Proteinlieferanten gelten. Insbesondere in Kombination mit Getreide (z.B. Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Reis) oder Kartoffeln kann der Körper dieses Protein gut verwerten. Hülsenfrüchte sind sehr ballaststoffreich, fettarm (Ausnahme Sojabohne) und machen lange satt. Sie enthalten neben gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffen auch verschiedene Vitamine (Vitamin B1, Vitamin B6 und Folat) und Mineralstoffe (Magnesium, Eisen und Zink). Zudem sind sie vielseitig einsetzbar und sollten aufgrund ihrer ernährungsphysiologischen Eigenschaften fester Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung sein.

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 servieren



Tipp:

*Hummus lässt sich wunderbar und abwechslungsreich variieren. Dafür beispielsweise edelsüßes Paprikapulver oder mildes Currypulver (etwa ½ TL) unter den Hummus mischen. Der Hummus schmeckt gut als Dip zu Rohkoststicks oder als Brotaufstrich. Dafür **Vollkornbrot** mit dem Hummus bestreichen und mit **Tomatenscheiben** oder etwas **frischer glatter Petersilie** garnieren. Durch die Kombination mit Gewürzen wie Fenchel oder Kümmel sowie Kräutern wie Thymian, Dill oder Bohnenkraut werden Hülsenfrüchte leichter bekömmlich.*

Zucchini-Eierkuchen aus dem Backofen

Zeitaufwand: ★★

Schwierigkeit: ★★



Info:

Zucchini sind vielseitig einsetzbar (z.B. roh und gegart). Dabei gilt: je jünger und zarter die Zucchini, desto besser der Geschmack. Sie sind sowohl kalorienarm als auch reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Außerdem wirken sie aktivierend auf den Zellstoffwechsel, entwässernd und regen durch Ballaststoffe die Darmtätigkeit an. Die Zucchini zu schälen ist in den meisten Fällen nicht notwendig.

Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 250 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
- 1 EL Rapsöl
- 2 Bio-Eier
- 350 ml Milch (max. 3,8 % Fett absolut)
- 1 große Zucchini (ca. 350 g)
- 12 Stück getrocknete Tomaten, abgetropft
- 200 g Feta



Zubereitung:

- Backofen auf **200 °C vorheizen**
- **Mehl, Rapsöl, Eier** und **Milch** zu einem Teig verrühren
- **Zucchini** waschen, Enden abschneiden und mit einer Reibe raspeln oder in sehr dünne Scheiben schneiden
- **getrocknete Tomaten** klein schneiden
- Gemüse unter den Teig rühren
- Teig auf hohem, mit Backpapier belegtem Backblech verteilen
- **Feta** über dem Teig zerbröseln
- Eierkuchen für ca. **40 Minuten bei 200 °C** in Backofen schieben
- nach der Backzeit auf Festigkeit prüfen und ggf. noch einige Minuten weiterbacken

Tipp:

Der Zucchini-Eierkuchen schmeckt besonders gut in Kombination mit einem Dip, wie Kräuterquark. Diesen können Sie vorbereiten während der Eierkuchen im Backofen ist.

Herzhafte Waffeln

Zeitaufwand: ★★★

Schwierigkeit: ★★



Info:

Frische Kräuter sind eine gute Möglichkeit, um beim Würzen Salz einzusparen. Zudem machen sie Speisen interessanter und sorgen für Abwechslung.

Wenn die Möglichkeit besteht, könnte mit den Kindern ein Kräutergarten angelegt werden. Informationen rund um das Thema Kräuter gibt es unter: <https://www.fitkid-aktion.de/rezep-te/rund-um-kraeuter/>

Zutaten für 10 – 12 Kinder / 10 Waffeln

- 120 g Rapsöl, Zimmertemperatur
- 5 Bio-Eier
- 300 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
- 2,5 gestrichene TL Backpulver
- 175 ml Milch (max. 3,8 % Fett absolut), Zimmertemperatur
- 300 g Möhre oder Zucchini
- Jodsalz
- Pfeffer
- etwas Rapsöl
- optional: frische gehackte Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Bärlauch, Basilikum) nach Belieben

Zubereitung:

- **Rapsöl** mit **Eiern** in einer Schüssel **schaumig schlagen**
- **Mehl** und **Backpulver** mischen, im Wechsel mit **Milch** unterrühren
- den Teig 15 Minuten quellen lassen
- **Möhren** (bzw. Zucchini) waschen, Enden abschneiden und Gemüse grob raspeln (wird Zucchini verwendet, die Raspeln etwas ausdrücken), unter den Teig heben
- optional frische **Kräuter** abbrausen, trockenschütteln und hacken, unter den Teig heben
- mit **Salz** und **Pfeffer** würzen
- Waffeleisen vorheizen und dünn mit **Rapsöl** austreichen



- pro Waffel ca. 2 EL Teig hineingeben und goldgelb backen
- Waffeln kurz abkühlen lassen und je nach Bedarf portionieren

Tipp:

Die Wartezeit während der Teig quillt kann genutzt werden, um einen leckeren Dip, wie beispielsweise Kräuterquark, zuzubereiten. Die Waffeln werden mit Dip angerichtet und mit frischen Kräutern bestreut.

Gemüsemuffins

Zeitaufwand: ★★★

Schwierigkeit: ★★



Info:

Paprika steckt voller wertvoller Inhaltsstoffe, sie ist reich an Vitamin C, E, Provitamin A und B-Vitaminen, sowie sekundären Pflanzenstoffen (Carotinoide und Flavonoide). Um die Vitamine bestmöglich nutzen zu können, sollte Paprika am besten roh und mit etwas Öl (z.B. Salatdressing, Dip oder als Brotbelag mit Käse) verzehrt werden.

Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel
- 150 g Mais
- 2 Bio-Eier
- 100 g Naturjoghurt (max. 3,8 % Fett absolut)
- 2 EL Rapsöl
- 150 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

- **Paprika** waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln
- **Zwiebel** Schale abziehen und in sehr feine Würfel schneiden
- **Mais** in einem Sieb unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen
- Backofen auf **180 °C** vorheizen; Rost auf mittlere Schiene stellen
- Silikonförmchen bereitstellen bzw. Muffinblech einfetten
- **Eier** in eine Rührschüssel geben, **Joghurt** und **Öl** dazugeben
- alles mit dem Handrührgerät verrühren
- **Mehl** und **Backpulver** mischen und unter Eimasse heben



- Gemüse unterheben und Teig auf Silikonförmchen oder Muffinblech aufteilen
- Muffins für **25 bis 30 Minuten bei 180 °C** im Backofen backen
- fertige Muffins sofort aus dem Muffinblech herausnehmen und auf ein Kuchengitter zum Abkühlen stellen

Tipp:

Nach 25 Minuten ist eine erste Stäbchenprobe sinnvoll. Bleibt kein Teig mehr am Stäbchen kleben, können die Muffins aus dem Backofen genommen werden.

Fischdip / Fischbrotaufstrich

Zeitaufwand: ★

Schwierigkeit: ★



Info:

Fettreicher Fisch (z. B. Forelle, Hering, Lachs, Makrele) liefert nicht nur Proteine, sondern auch langkettige Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D. Das in Seefischen wie Kabeljau, Rotbarsch oder Seelachs enthaltene Jod fördert das Wachstum und sorgt für eine verbesserte Entwicklung des Nervensystems. Deshalb sollte Fisch zweimal die Woche (einmal davon fettreicher) in unsere Ernährung integriert werden.

Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 200 g Frischkäse (natur)
- 100 g verzehrfertiges Fischfilet z. B. Forelle, Lachs, Makrele, Hering (alle falls geräuchert, heißgeräuchert aus der Kühltheke oder aus der Konserve)



Zubereitung:

- **Frischkäse** und **Fischfilet** mit einem Pürierstab vermengen, bis sich eine weiche Masse ergibt

Tipp:

Die Fischcreme eignet sich als Aufstrich für Brot, Brötchen oder Knäckebrötchen, aber auch als Dip für Gemüsesticks wie Gurken, Paprika oder Möhren..

Hasenfutter

(Möhren-Käse-Apple-Aufstrich)

Zeitaufwand: ★★

Schwierigkeit: ★★



Info:

Käse beinhaltet all die wertvollen Inhaltsstoffe der Milch in konzentrierter Form. Er eignet sich beispielsweise gut, um einen Teil des täglichen Calciumbedarfs zu decken. Eine Scheibe Gouda (30 g) deckt bereits fast 40 % des täglichen Calciumbedarfs von Vier- bis Siebenjährigen.

Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 1 Möhre
- 1 kleiner Apfel
- 100 g geriebener Käse (z. B. Gouda) oder Frischkäse (natur)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Apfelessig
- 1 Msp. Jodsalz
- Pfeffer



Zubereitung:

- **Möhre** waschen, Enden abschneiden und fein raspeln
- **Apfel** waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Apfel fein raspeln
- Möhre, Apfel und **Käse** in einer kleinen Schüssel mischen
- **Öl** und **Essig** hinzufügen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen

Tipp:

Das Hasenfutter schmeckt gut als Aufstrich für Vollkornbrot oder Vollkornknäckebrötchen.

Pizzaschnecken

Zeitaufwand: ★★★

Schwierigkeit: ★★★



Info:

Um Kinder an Vollkornprodukte zu gewöhnen, kann der Vollkornanteil nach und nach erhöht werden, beispielsweise halb Vollkornmehl – halb helleres Mehl (Typenzahl < 1000).

Zutaten für 10 – 12 Kinder

Teig

- 750 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
- 1 Würfel frische Hefe
- 550 ml warmes Leitungswasser

Füllung

- 250 g passierte Tomaten
- 2 TL getrocknete sowie frische oder TK-Kräuter, z. B. Oregano, Basilikum, Kräuter der Provence
- Jodsalz
- Pfeffer
- 300 g Cherrytomaten
- 250 g Feta

Zubereitung:

- **Mehl** in eine Schüssel geben, **frische Hefe** zerbröseln, in etwas warmem **Wasser** auflösen und zum Mehl geben
- Restliches Wasser hinzufügen, mit den Händen zu einem griffigen Teig verkneten
- Teig an warmen Ort (Heizung oder Backofen bei 30 – 40 °C) ca. 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen
- Teig noch einmal durchkneten, falls zu klebrig noch etwas Mehl hinzufügen
- auf bemehlten Fläche mit mehlbestäubten Teigrolle rechteckig ausrollen
- Teig mit den **passierten Tomaten** bestreichen



- mit **Kräutern, Salz** und **Pfeffer** würzen
- **Cherrytomaten** waschen, schneiden und auf dem Teig verteilen
- **Feta** zerbröseln und auf Pizza geben
- Teig von der langen Seite aus einrollen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden
- Pizzaschnocken mit Schnittfläche auf Backblech mit Backpapier legen
- bei **200 °C** im Backofen für **20 Minuten** backen

Tipp:

Für die Füllung können auch beliebig andere Gemüse- und Käsesorten verwendet werden, um Abwechslung zu schaffen.

Brotaufstrich Mexiko

(Avocadoaufstrich)

Zeitaufwand: ★★

Schwierigkeit: ★



Info:

Avocados enthalten viel Vitamin E und B-Vitamine, sowie Ballaststoffe und Mineralstoffe (Kalium, Magnesium, Eisen, Phosphor, Zink). Doch vor allem ihr Anteil von bis zu 30 % Fett ist erwähnenswert, da es sich hierbei überwiegend um einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren handelt, die der Körper nicht selbst herstellen kann und die sich positiv auf den Cholesterinspiegel und das Herz-Kreislauf-System auswirken.

Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 1 reife Avocado
- 1 EL Zitronen-/Limettensaft
- 1 große Tomate
- 1 Msp. Jodsalz
- Pfeffer
- optional: Naturjoghurt (max. 3,8 % Fett absolut)

Zubereitung:

- **Avocado** halbieren, Kern entfernen (sollte von einem Erwachsenen gemacht werden)
- Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen, anschließend in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken
- mit **Zitronensaft** vermischen
- **Tomate** waschen, Stielansatz ausschneiden und klein würfeln
- Tomatenwürfel unter das Avocadomus rühren
- mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken
- optional kann etwas **Naturjoghurt** untergerührt werden



Tipp:

Der Avocadoaufstrich schmeckt gut auf Vollkornbrot oder -knäckebrötchen sowie zu Vollkornkräckern oder -zwieback. Er eignet sich ebenso gut als Dip für Rohkoststicks. Für den U3-Bereich kann der Aufstrich noch püriert werden.

Knäckebrot mit Sesam

Zeitaufwand: ★★★

Schwierigkeit: ★



Info:

Saaten und Kerne wie Sesam, Mohn, Leinsamen, Kürbiskerne u.a. sind nicht nur nährstoff-, ballaststoff- und energiereich, sondern verleihen Speisen durch ihre Geschmacksvielfalt auch eine gehörige Portion Abwechslung.

Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 350 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
- 1 TL Jodsalz
- 250 ml kaltes Leitungswasser
- 30 ml Rapsöl
- 100 g Sesam (alternativ Mohn oder andere Saaten/Kerne)
- 1 TL getrocknete Kräuter der Provence



Zubereitung:

- **Mehl** mit **Salz** und **Wasser** verkneten
- **Rapsöl** dazugeben, danach alles gut durchkneten
- Teig 15 Minuten ruhen lassen, Backblech mit Backpapier auslegen und den Backofen vorheizen
- nach Teigruhe **Sesam** (alternativ **Mohn** oder andere Saaten) und **Kräuter der Provence** in den Teig kneten
- Teig mit Nudelholz oder Teigroller auf dem Backblech glatt und gleichmäßig dünn (ca. ½ cm) auswalzen
- falls der Teig zu klebrig ist, noch etwas mehr Mehl hinzufügen
- mit einem Teigrädchen (alternativ geht auch ein Pizzaschneider) in gewünschte Knäckebrötgröße teilen
- bei **220 °C** auf der 2. Schiene von oben für **20 Minuten** im Ofen backen

- Knäckebröt mit Pfannenwender vom Backblech nehmen, auf Kuchengitter auskühlen lassen
- Stücke am Backblechrand können, je nach Hitzeeinwirkung, schneller braun werden
- bereits gebräunte Knäckebröte rausnehmen
- helle Bröte nochmals in den Backofen schieben, bis gewünschte Farbe erreicht wurde
- abgekühltes Knäckebröt an den markierten Stellen in die gewünschte Größe brechen

Vollkorn-Kräuter-Cracker

Zeitaufwand: ★★

Schwierigkeit: ★



Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 180 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
- 20 g geschrotete Leinsamen
- 1 TL Jodsalz
- 2 EL getrocknete Kräuter der Provence
- 1½ EL Olivenöl
- 140 ml Leitungswasser



Zubereitung:

- Backofen auf **250 °C** vorheizen.
- trockene Zutaten (**Mehl, Leinsamen, Salz, Kräuter der Provence**) in einer Schüssel vermengen
- **Öl** und **Wasser** dazugeben, kneten bis ein fester Teig entsteht
- Teig auf Backpapier so dünn wie möglich mit Nudelholz ausrollen (je dünner desto knuspriger)
- mit einem Teigrädchen (alternativ geht auch ein Pizzaschneider) in gleichmäßige ca. 2 x 2 cm große Quadrate schneiden
- Backofen auf **215 °C** runterdrehen und Cracker für **12 – 20 Minuten** backen, bis sie anfangen goldbraun zu werden
- abkühlen lassen und genießen

Tipp:

Die Cracker halten sich einige Tage in einer luftdichten Dose.

Süßkartoffelschnitten

Zeitaufwand: ★★★

Schwierigkeit: ★★



Info:

Süßkartoffeln verfügen über einen niedrigen Glykämischen Index (GI). D.h. sie lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen und sättigen länger als Lebensmittel mit einem höheren GI. Sie sind sehr nährstoffreich (sogar etwas mehr als Kartoffeln) und enthalten viel Betacarotin, welches eine wichtige Rolle für die Sehkraft spielt. Ihr süßlicher Geschmack sagt häufig auch Kindern zu, die sonst nur schwer für Gemüse zu begeistern sind. Verglichen mit Kartoffeln sind sie, aufgrund des höheren Gehalts an Kohlenhydraten, etwas energiereicher.

Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 2 große Zweige Thymian
- 1 kleine Zwiebel
- 500 g Süßkartoffeln
- 80 ml Rapsöl
- 1 Msp. + 1 TL Jodsalz
- Pfeffer
- 250 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
- 2 gehäufte TL Backpulver
- 2 Bio-Eier
- 200 g saure Sahne
- 200 g Gouda und/oder Feta

Zubereitung:

- **Thymian** abbrausen, trockenschütteln, Blättchen von Zweigen streifen
- **Zwiebel** schälen und fein würfeln, **Süßkartoffeln** schälen und grob raspeln
- 2 EL **Rapsöl** in einer großen Pfanne erhitzen
- Süßkartoffeln, Zwiebel und Thymian unter Rühren **2 – 3 Minuten** bei starker Hitze braten
- Masse mit Msp. **Salz** und **Pfeffer** würzen, danach abkühlen lassen
- Backofen auf **180 °C** vorheizen, Auflaufform/ Muffinblech einfetten
- **Mehl** und **Backpulver** miteinander mischen
- mit einer Küchenreibe **Gouda** reiben und / oder **Feta** in kleine Würfel schneiden
- **Eier** mit 1 TL **Salz**, **saure Sahne** und **Rapsöl** verrühren



- Mehlmischung zügig unterrühren, danach die Süßkartoffelmischung und **Käse** untermengen
- Teig in Auflaufform oder Muffinertiefungen füllen
- Auflaufform / Muffins im Backofen (mittlere Schiene) für ca. **35 Minuten bei 180 °C** (bei Muffins Backzeit ca. 25 Minuten) backen
- mit Stäbchenprobe testen, ob die Süßkartoffelschnitten fertig sind
- aus Form herausnehmen, kurz abkühlen lassen, in gewünschte Größe / Form (Rechtecke, Quadrate, Rauten) schneiden

Tipp:

Die Schnitten schmecken auch am Tag nach der Zubereitung köstlich und eignen sich daher gut zum Vorbereiten am Vortag. Dazu die abgekühlten Schnitten einfach über Nacht abgedeckt im Kühlschrank lagern.

Kräuter-Käsestangen

Zeitaufwand: ★★★

Schwierigkeit: ★★



Zutaten für ca. 24 Stück

- 500 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
- 1 Pck. Trockenhefe
- 1 TL Jodsalz
- 300 ml lauwarmes Leitungswasser
- 30 g Rapsöl (alternativ Olivenöl)
- 200 g geriebener Käse (z. B. Gouda)
- getrocknete Kräuter (z. B. Thymian, Rosmarin, Oregano, Basilikum) nach Belieben
- optional: Röstzwiebeln nach Belieben



Zubereitung:

- **Mehl, Hefe, Salz, Wasser** und **Öl** mischen
- etwa $\frac{3}{4}$ des **Käses** und **Kräuter** zur Mehlmischung geben
- optional: Röstzwiebeln unter den Teig mischen
- Teig gut durchkneten und abgedeckt etwa 1 Stunde ruhen lassen
- Teig in 24 gleichgroße Stücke teilen
- aus jedem Stück eine ca. 3 cm lange, dicke Stange rollen
- Gebäck auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit restlichem Käse bestreuen
- bei **200 °C** ca. **15 – 20 Minuten** backen

Tipp:

Besonders lecker schmeckt es, wenn zusätzlich Röstzwiebeln in den Hefeteig gegeben werden. Die Kräuter-Käsestangen passen gut zu: Suppen, Salaten und Rohkost oder Dips, wie Kräuterquark.

Couscoussalat

Zeitaufwand: ★★

Schwierigkeit: ★★



Info:

Gemüse liefert neben den vielen Vitaminen auch Ballaststoffe, die lange sättigen. Gleichzeitig sind der geringe Kaloriengehalt und der hohe Anteil an Wasser Aspekte, die diese Lebensmittelgruppe zu einem essenziellen Baustein einer gesundheitsfördernden Ernährung machen, welche präventiv gegen oder bereits vorhandenem Übergewicht entgegenwirkt.

Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 150 g Couscous
- 2 EL Gemüsebrühe
- ½ Paprikaschote
- 200 g Tomaten
- ½ Salatgurke
- 50 g Naturjoghurt (max. 3,8 % Fett absolut)
- Pfeffer
- optional: Kräuter (z. B. Oregano, Basilikum, Kräuter der Provence)



Zubereitung:

- **Couscous** nach den Verpackungsanweisungen mit **Gemüsebrühe** zubereiten, abkühlen lassen
- **Gemüse** waschen
- Enden der **Gurke** entfernen
- **Tomaten** halbieren, Stielansatz entfernen
- **Paprika** halbieren und entkernen
- Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden
- kleingeschnittenes Gemüse unter den abgekühlten Couscous heben
- mit **Joghurt** vermengen und mit **Kräutern** und **Pfeffer** würzen

Notizen

Notizen



Literaturverzeichnis

Die vollständige Auflistung der verwendeten Literatur finden Sie im Anhang.

Impressum

Herausgeber

Vernetzungsstelle Kita Verpflegung Thüringen und
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. - Sektion Thüringen
Dornburger Straße 23
07743 Jena

www.vnskt.de
www.dge-th.de

Erarbeitet von

Aline Nagel, Carlotta Wagner, Franziska von Muschwitz, Helene Schibel, Julia Kunze,
Marie Demmler

Unter Betreuung von

Irina Platz, Hannah Schöneberg, Patricia Jäckel, Tamara Heinzlmann, Theresa
Pörschmann, Johanna Körner, Beatrice Schletzke, Prof. Stefan Lorkowski,
Dr. Manja Andreß (geb. Dittrich)

Konzeption / Redaktion / Text

Vernetzungsstelle Kita Verpflegung Thüringen
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. - Sektion Thüringen

Gestaltung / Produktion

MEDIENATELIER; medien-atelier.com

Gefördert durch

Thüringer Ministerium für Migration, Justiz und Verbraucherschutz (TMMJV)

Bildnachweis

Hannah Schöneberg; stock.adobe.com

Stand

Juli 2022

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung der DGE e. V.

Anhang

Literaturverzeichnis

- ¹ Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Kapitel: Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Bonn, 2. Auflage, 3. Aktualisierte Ausgabe (2017)
- ² Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Kapitel: Fette. Bonn, 2. Auflage, 3. Aktualisierte Ausgabe (2017)
- ³ Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn, 2. Auflage, 6. aktualisierte Ausgabe (2020)
- ⁴ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: 10 Regeln der DGE. Bonn (2019)
- ⁵ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. Bonn 6. Auflage (2020)
- ⁶ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: DGE-Ernährungskreis. Bonn (2019)
- ⁷ Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Kapitel: Wasser. Bonn, 2. Auflage, 3. Aktualisierte Ausgabe (2018)
- ⁸ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.): Regelmäßige Mahlzeiten erleichtern eine optimale Versorgung: <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/1-6-jahre/mahlzeiten/> (eingesehen am 02.09.2021)
- ⁹ Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE) der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin Bochum (Hrsg.): Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Die Optimierte Mischkost. Bochum 1. Auflage (2019)
- ¹⁰ Bönnhoff N, Hemker M: Ernährungs-Power für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, Zwischenmahlzeiten, Ein Manual für's Essen und Trinken – Theorie und Praxis, Dortmund: Technische Universität Dortmund (2011)
- ¹¹ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. Bonn 6. Auflage (2020)
- ¹² Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Zwischenverpflegung im Schulalltag. Broschüre der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Bonn (2011)
- ¹³ Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid) e. V. (Hrsg.): Essen und Trinken in Tageseinrichtungen für Kinder. Ringordner, Bonn 4. Auflage (2016)

- ¹⁴ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. Bonn 6. Auflage (2020)
- ¹⁵ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. Bonn 6. Auflage (2020)
- ¹⁶ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/stellungnahme/Konsensuspapier_Zucker_DAG_DDG_DGE_2018.pdf
- ¹⁷ Rewe Markt GmbH (Hrsg.): <https://shop.rewe.de/p/brandt-hobbits-kernig-250g/808652> (eingesehen am 02.09.2021)
- ¹⁸ Nährwertangaben auf Grundlage: Hesecker und Hesecker: Die Nährwerttabelle 2018/2019, 5. Auflage (2017)
- ¹⁹ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: Mehr Ballaststoffe bitte! Ballaststoffzufuhr lässt sich im Alltag leicht steigern. Pressemitteilung. Bonn (06/2012)
- ²⁰ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.): Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln. <https://www.dge-ernaehrungskreis.de/lebensmittelgruppen/getreide-getreide-produkte-und-kartoffeln/> (eingesehen am 02.09.2021)
- ²¹ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.): Ballaststoffe – wertvoll für Ihre Gesundheit. Bonn 1. Auflage (2013)
- ²² Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: Mehr Ballaststoffe bitte! Ballaststoffzufuhr lässt sich im Alltag leicht steigern. Pressemitteilung. Bonn (06/2012)
- ²³ Rewe Markt GmbH: <https://shop.rewe.de/p/weizenmischbrot-1kg/717754> (eingesehen am 03.09.2021)
- ²⁴ Harry Brot GmbH GmbH (Hrsg.): <https://www.harry-brot.de/produkte/detail/show/baeckerfrisch-vollkornbrot> (eingesehen am 04.08.2022)
- ²⁵ Strohm D, Boeing H, Leschik-Bonnet E et al.: Speisesalzzufuhr in Deutschland, gesundheitliche Folgen und resultierende Handlungsempfehlung. Ernährungs Umschau 63 (2016)
- ²⁶ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. Bonn 6. Auflage (2020)
- ²⁷ Bundesinstitut für Risikobewertung: Sicher verpflegt – Besonders empfindliche Personengruppen in Gemeinschaftseinrichtungen, überarbeiteter Nachdruck, Berlin (2021)
- ²⁸ Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Jod. https://www.bfr.bund.de/de/a-z_index/jod-4600.html (eingesehen am 02.09.2021)
- ²⁹ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. Bonn 6. Auflage (2020)
- ³⁰ Nährwertangaben auf Grundlage: Hesecker und Hesecker: Die Nährwerttabelle 2018/2019, 5. Auflage (2017)
- ³¹ Deutsche Gesellschaft für Fettwissenschaften e. V.: Fette in der Ernährung, Fettsäure-

zusammensetzung wichtiger pflanzlicher und tierischer Speisefette und -öle, www.dgfett.de/material

- ³² Rewe Markt GmbH: <https://shop.rewe.de/p/krueger-waldfrucht-teegetraenk-400g/2777378> (eingesehen am 02.09.2021); gerechnet mit 20 g Pulver pro 100ml
- ³³ Rewe Markt GmbH (Hrsg.): <https://shop.rewe.de/p/teekanne-fruchtige-waldbeere-50g-20-beutel/809672> (eingesehen am 02.09.2021)
- ³⁴ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/5-am-tag/> (eingesehen am 04.07.2022)
- ³⁵ 5 am Tag e. V.: Wie viel ist eine Portion? <https://www.5amtag.de/5-am-tag-obst/> (eingesehen am 04.07.2022)
- ³⁶ Bundeszentrum für Ernährung: <https://www.bzfe.de/bildung/schmexperten/die-kuechenkartei> (eingesehen am 04.07.2022)



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.
Sektion Thüringen

Freistaat
Thüringen



Ministerium
für Migration, Justiz
und Verbraucherschutz



Vernetzungsstelle
Kita-Verpflegung
THÜRINGEN