

Heute kochen wir!

**Speisenhits
und Kreatives**

für gelungene, gemeinsame
Mahlzeiten



Eine Gesundheitsinitiative des Landes Oberösterreich



Hallo ihr großen und kleinen Köchinnen und Köche!



Mein
Name ist Benni
Besseresser.

Begrüßung.....	02
Bausteine für optimale Mahlzeiten.....	04
Mahlzeit miteinander – Der gedeckte Familientisch.....	06
Gemeinsam kochen mit Benni Besseresser.....	08

Vorspeisen

Kunterbunte Traumland-Suppe – Fisolensuppe.....	10
Suppe für Energiebündel – Maroni-Suppe.....	12
Flotte Knolle zum Löffeln – Erdäpfelsuppe.....	14
Wurzelsepp-Suppe – Pastinakensuppe.....	16
Spinnennetz-Suppe – Kürbiscremesuppe.....	18

Literaturverzeichnis

H. K. Biesalski/S. C. Bischoff/C. Puchstein (2010): Ernährungsmedizin, 4. Auflage, Stuttgart
 H. Kasper/W. Burghardt (2014): Ernährungsmedizin und Diätetik, 12. Auflage, München
 P. Schulze-Lohmann(2012): Ballaststoffe, Grundlagen – präventives Potential – Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl. In: Ernährungsumschau, Ausgabe 7
 DGE, ÖGE, SGE, SVE (2012): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 1. Auflage, Neustadt
 I. Elmadfa/Aign, W./E. Muskat/D. Fritzsche (2012/2013): Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle, München
 Dr. U. Alexy (2008): aktuell|ernährungslehre & -praxis, Die Mahlzeitenpyramide des FKE für Kinder, Dortmund
 die umweltberatung Wien (2010): Fisch – nachhaltig aufgetischt?
www.umweltberatung.at/downloads/fisch-infobl-ernaehrung.pdf, Download am 16.06.2015

Inhalt

Hauptgerichte

Pikanter Konfetti-Kuchen – Gemüsekuchen.....	20
Nudel Pudel – Vollkorn-Dinkeludeln mit Grünkern-Bolognese.....	22
Herzerlburger – Vollkornweckerl mit Bohnenlaibchen.....	24
Lotti Karotti Hirsehasen – Hirselaiabchen mit Sesam und Joghurt dip.....	26
Kürbisgeist Karls Lasagne – Kürbislasagne.....	28
Strahlende Sonnenlaibchen – Topfenlaibchen mit Erdäpfelpüree und Currysauce.....	30
Eintopf à la Miraculix – Winterlicher Gemüse Eintopf.....	32
Nemos Überraschungspäckchen – Fisch mit Gemüse im Backpapier.....	34
Regionales Powerchili mit Topfenstangerl – Fleisch-Gemüse-Eintopf.....	36
Krautwickel Sarma – Krautwickel mit Fleischfüllung.....	38

Nachspeisen

Weißer Vulkan – Porridge auf Apfelmus aus dem Ofen.....	40
Äpfelbeigl – Apfelstrudel aus Topfenteig.....	42
Kuchen für schlaue Köpfe – Becherkuchen mit Birne.....	44
Bunte Muffins – Muffins mit Heidelbeeren, Karotten und Nüssen.....	46
Powerriegel – Getreide-Fruchtriegel mit Nüssen.....	48
Gestaltungsideen.....	50
Allergienhinweise.....	54

Vorwort

Gemeinsam Einkaufen, gemeinsam Kochen, gemeinsam Essen ...

Was sehr alltäglich klingt, hat in unserem stressbelasteten Alltag oftmals einen zu geringen Stellenwert. Essen muss schnell gehen und oft auch nebenbei. Dass gemeinsame Zeit beim Einkauf, in der Küche und bei Tisch nicht nur der Seele, sondern auch der Gesundheit gut tut, ist bereits vielfach bewiesen.

Die Rezepte und Tipps in diesem Buch stammen von oberösterreichischen Kindern, Eltern, Großeltern und Pädagoginnen und Pädagogen, welche diesen gesundheitlichen Mehrwert für sich bereits entdeckt haben und täglich schätzen. Ihre Lieblingsrezepte vom gemeinsamen Esstisch mit einer Vielzahl an regionalen Produkten haben sie uns ebenso verraten, wie verschiedene Anregungen zum Gelingen einer genussvollen Essatmosphäre.

In diesem Sinne laden wir Sie ein, die Rezepte und kreativen Gestaltungsideen auszuprobieren. Lassen Sie sich inspirieren, kochen Sie gemeinsam und erleben Sie angenehme Momente im Kreise Ihrer Lieben. Wir wünschen viele (alltägliche) Gaumenfreuden am gemeinsamen Esstisch.

Mahlzeit miteinander!

Mag. Thomas Stelzer
Landeshauptmann

Mag. Christine Haberlander
Gesundheitslandesrätin



In Kooperation mit



Studiengang
Diätologie



Mag. Thomas Stelzer
Landeshauptmann



Mag. Christine Haberlander
Gesundheitslandesrätin

1-2-3-4 ...

Bausteine für optimale Mahlzeiten!

Ausgewogene und nährstoffreiche Mahlzeiten gelingen ganz einfach, wenn die 4 Bausteine in unseren warmen Gerichten zu finden sind. Nach dem Motto „Erlaubt ist, was gefällt!“, kann und soll die Auswahl innerhalb der Bausteine bunt und abwechslungsreich ausfallen. Die Lieblingsrezepte vieler großer und kleiner Köchinnen und Köche in diesem Buch zeigen, wie's geht.



Findest du diese 4 Bausteine auch auf deinem Teller? Zähle doch mal nach!

Getränke

Leitungs-, Mineralwasser, ungezuckerte Früchte- und Kräutertees, gespritzte Fruchtsäfte

Salat, Gemüse, Hülsenfrüchte

Salate, Gemüsesticks, Beilagengemüse, als Zutat in Gerichten, ...

Erdäpfel oder Getreide (-produkte)

Erdäpfel, Getreide, -flocken, Brot/Gebäck, Nudeln, Reis, Polenta, Couscous u. v. m. – bevorzugt Vollkorn

Eiweißkomponente

Milch und -produkte, Fisch, Fleisch, Wurst, Eier – bevorzugt fettarm

Man nehme ...

... und runde alles mit dem GENUSS ab!



Genusskreis; Quelle: forum.ernährung heute 2009

Zähle jedes Mal vor dem Essen bis drei:
Bei „eins“ betrachte die Speisen ganz genau.
Bei „zwei“ atme den Duft tief ein.
Bei „drei“ nimm dir den ersten Bissen und kauge diesen lange und gründlich.



Zum guten Gelingen einer gemeinsamen Mahlzeit gehört das bewusste Genießen einfach dazu!

Sich mit Hingabe einer Speise zu widmen, den Duft, das Aussehen, den Geschmack und das Empfinden beim Essen mit allen Sinnen wahr zu nehmen, trägt wesentlich zu gelungenen, gemeinsamen Mahlzeiten bei.

Mahlzeit miteinander!

Der gedeckte Familientisch!



Tischdekoration
(persönliche Note)

Salatschüsslerl

Trinkgläser

Wasserkrug

Servietten

Tischtuch/Tischsets

passendes Besteck:
Suppenlöffel, Gabel,
Messer, Dessertlöffel/
Dessertgabel

passende Teller

Ein optimal gedeckter Tisch sorgt dafür, dass ihr eure Mahlzeiten in Ruhe genießen könnt. Macht einen Vergleich mit eurem Esstisch!

Tipp

- für die kleinen Tischgäste:
- event. Babylätzchen
 - passendes Trinkgefäß
 - kindgerechtes Besteck
 - Tuch zum Abwischen

Gemeinsam kochen

mit Benni Besseresser!

Kochen macht eine Menge Spaß!
Benni Besseresser erklärt dir dabei die wichtigsten Regeln:



1

Hände waschen

Vor dem Start sind saubere Hände wichtig.



2

Richtige Küchenbekleidung

Kochschürzen schützen vor unliebsamen Flecken und Kochhauben sorgen für hygienisches Kochen!



5

Müll trennen

Verpackungen aus Plastik, Papier, Metall oder Glas in einem eigenen Kübel entsorgen. Abfälle von Obst und Gemüse kommen zum Bioabfall.



6

Vorsicht – heiß, scharf, spitz, ...

Erwachsene unterstützen die kleinen Köchinnen und Köche, wenn Vorsicht geboten ist.



3

Gut vorbereiten

Rezepte vor dem Start genau durchsehen. Die Lebensmittel und Küchenmaterialien vorbereiten.



4

Obst und Gemüse gut reinigen

Im Ganzen kurz waschen – nicht wässern.



7

Gemeinsam essen

Mit Mama, Papa, den Geschwistern, anderen Familienmitgliedern oder auch Freundinnen und Freunden schmeckt es noch besser.



8

Gemeinsam aufräumen

Tische abräumen, abwischen und ein gemeinsamer Abwasch gehören zum Kochen dazu.

Kunterbunte Traumland-Suppe

Fisolensuppe
(4 Portionen)



Hülsenfrüchte standen früher regelmäßig am Speiseplan. Lass dir von deinen Großeltern erzählen, welche Speisen sie durch ihre Kindheit begleitet haben.

Einkaufsliste

- 1 Zwiebel, groß
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- 800 ml Gemüsefond
- 1 TL Kümmel
- 200 g Erdäpfel, geschält, kleinwürfelig geschnitten
- 200 g Fiolen
- 1 EL Dille oder auch andere frische Kräuter
- 1/2 Becher Sauerrahm
- Salz, Pfeffer

Kochmaterialien

- Küchenwaage
- Messbecher
- Sparschäler
- Schneidebrett und Messer
- Schöpflöffel
- Esslöffel, Teelöffel
- Kochlöffel
- Kochtopf mit Deckel
- Schneebesen



Memoherz



Damit der Einkauf gut gelingt, gehört ein Einkaufszettel einfach dazu!

Was ihr dazu braucht:

Ein Stück Korkplatte (z. B. alter Topfuntersetzer), einen Stift, ein spitzes Messer (am besten ein Stanleymesser), schnittfeste Unterlage, kleine Nägel, ein Stück dünne Schnur (Wolle, Garn,...), kleine Zettel, kurzer Bleistift.

So wird's gemacht:

Zeichnet auf die Korkplatte mit dem Stift eine Herzform. Legt die Platte auf eine schnittfeste Unterlage. Schneidet das Herz nun vorsichtig mit dem Stanleymesser aus. Bittet dazu eventuell einen Erwachsenen um Hilfe! Nun steckt die kleinen Nägel am Rand der Herzform in kleinen Abständen im Kork fest. Befestigt die Schnur an einem Nagel und spannt zwischen den vielen Nägeln ein Herz. Damit das Herz zu einem Memoherz wird, befestigt einen kleinen Zettelblock und einen kurzen Stift daran. Sucht gemeinsam einen besonderen Platz für euren „Einkaufserinnerungsblock“!

Info

Großeltern sind für Kinder oftmals sehr wichtige Bezugspersonen. Beim gemeinsamen Kochen und Essen profitiert die junge Generation vom großen Erfahrungsschatz der älteren.

Zubereitungsschritte

- ▶ Zwiebel und Knoblauch kleinwürfelig schneiden und in Rapsöl anschwitzen.
- ▶ Die Erdäpfel gemeinsam mit dem Kümmel zum Zwiebel geben, mit dem Gemüsefond aufgießen und aufkochen lassen.
- ▶ Die Fiolen waschen, putzen, klein schneiden, ebenfalls der Suppe hinzufügen und bissfest dünsten.
- ▶ Zum Schluss den Sauerrahm mit einem Schöpfer Suppe glatt rühren und gemeinsam mit der frischen Dille unterrühren.
- ▶ Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Tellern anrichten.



Allergene: G, L

Tipp

Gemeinsam mit einem Vollkornweckerl oder einer Scheibe Brot wird diese Suppe zu einer ausgewogenen Hauptmahlzeit.

Suppe für Energiebündel

Maroni-Suppe (4 Portionen)

Rezept: Hort Pinsdorf



Plant mit eurer Familie eine Herbstwanderung, bei der ihr Kastanien sammelt. Mit diesen könnt ihr dann tolle Figuren und Ketten gestalten!

Tipp

Anstatt der Maroni kann man auch Brotwürfel zum Garnieren verwenden, die zuvor kurz in ca. 1 TL Rapsöl in einer Pfanne angeröstet werden.

Einkaufsliste

- 150 g Kürbis (z. B. Hokkaido, Butternuss, ...), geschält, kleinwürfelig geschnitten
- 1 Zwiebel, kleinwürfelig geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, kleinwürfelig geschnitten
- 1 1/2 EL Rapsöl
- 800 ml Gemüsefond
- 250 ml Milch
- 400 g Maroni, vorgekocht, geschält
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Kochmaterialien

- Küchenwaage
- Schneidebrett und Messer
- Sparschäler
- Esslöffel
- Kochtopf mit Deckel
- Kochlöffel
- Messbecher
- Pfanne
- Pürierstab

Allergene: G, L

Zubereitungsschritte

- ▶ Zwiebel und Knoblauch in 1 EL Öl anschwitzen, die Kürbiswürfel dazugeben, mit Gemüsefond und Milch aufgießen und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen.
- ▶ Die Maroni (6 Stück für die Garnitur zurückbehalten) halbieren, in die Suppe geben und für ca. 20–25 Min. mitkochen.
- ▶ Sind die Maroni und der Kürbis weich, wird die Suppe mit dem Pürierstab fein püriert und nochmals abgeschmeckt.
- ▶ Die fertige Suppe in Tellern anrichten und mit gerösteten Maronistückchen (zerkleinerte Maroni in einer Pfanne mit 1 TL Rapsöl anrösten) garnieren.

Tipp

Beim Spazierengehen in der freien Natur lassen sich viele Naturmaterialien finden, die als Tischschmuck verwendet werden können (z. B. Wiesenblumen, schöne Gräser und Steine, Kastanien, Buchecker u. Ä.). Ein schön gedeckter Tisch lädt zum Verweilen ein!

Serviettenhund



Hält Mund und Hände sauber!

Was ihr dazu braucht:

Für jedes Familienmitglied eine Papierserviette, Rosinen, Schokolinsen, o. Ä.

So wird's gemacht:

1. Löst von einer Serviette vorsichtig eine Schicht ab.
2. Faltet diese eine Lage dann wieder zusammen und legt sie so, dass eine Ecke zu euch zeigt.
3. Faltet die obere Ecke zur unteren (Dreiecksform).
4. Streicht die Falte mit den Fingern nach (auch alle weiteren).
5. Knickt die linke Ecke zu einem „Ohr“ nach unten.
6. Macht das Gleiche auf der anderen Seite.
7. Faltet nun die übrig gebliebene untere Ecke, wie auf dem Bild sichtbar, nach hinten.
8. Legt die Hundeserviette auf den Teller.
9. Zum Schluss Rosinen, Schokolinsen o. Ä. für die Augen und die Schnauze auf den Hundekopf geben.

Flotte Knolle zum Löffeln

Erdäpfelsuppe
(4 Portionen)



Gut zu wissen:
"Speckige" Erdäpfel sind nach dem Kochen fest und ideal für Salat, Puffer, Braterdäpfel oder Rösti.
"Mehlige" Sorten sind perfekt für Püree, Suppe und Knödelteig.
"Vorwiegend festkochende" Erdäpfel eignen sich für Auflauf, Gratin oder als Beilage.

Einkaufsliste

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Vollkornmehl
- 800 ml Gemüsefond
- 400 g Erdäpfel, geschält, kleinwürfelig geschnitten
- 2 Karotten, geschält, kleinwürfelig geschnitten
- 1 EL Kräuter, frisch oder tiefgekühlt (Schnittlauch, Petersilie, Thymian, Majoran, ...)
- Salz, Pfeffer, Kümmel

Kochmaterialien

- Schneidebrett und Messer
- Küchewaage
- Sparschäler
- Esslöffel
- Kochtopf mit Deckel
- Schneebesen
- Messbecher



Einkaufstasche mit Erdäpfeldruck



Gestaltet eure ganz persönliche Familien-einkaufstasche!

Was ihr dazu braucht:

2–3 Erdäpfel, Messer, Pinsel, Stofffarben, Papier, Zeitungspapier, Stofftasche.

So wird's gemacht:

Schiebt in die Einkaufstasche ein Stück Papier oder Karton, um ein Durchdrucken der Farbe auf die Rückseite der Tasche zu vermeiden!
 Deckt euren Arbeitsplatz mit Zeitungspapier ab!

Jetzt geht's los:

Teilt jeden Erdäpfel in zwei Hälften. Nun kann in die glatte Seite der Erdäpfel mit dem Messer vorsichtig je ein Motiv (Stern, Herz, Kreis, Buchstabe, ...) geschnitten werden. Achtet darauf, dass das Motiv hervorsteht, damit es gedruckt werden kann! Bestreicht danach jedes Motiv mit etwas Farbe und druckt es auf der Einkaufstasche ab. Viel Spaß beim kreativen Gestalten eurer Tasche!



Tipp

Frische Kräuter und Gemüsesorten verleihen der Suppe einen sehr guten Geschmack und liefern viele sekundäre Pflanzenstoffe. Ist Frischware nicht erhältlich, so liefern Tiefkühlgemüse und -kräuter einen hohen Nährstoffanteil.

Zubereitungsschritte

- ▶ Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und in Öl anschwitzen.
- ▶ Das Vollkornmehl kurz mitrösten, dabei mit dem Schneebesen gut umrühren und anschließend mit dem warmen Gemüsefond ablöschen (flott mit dem Schneebesen verrühren)!
- ▶ Die Suppe einige Minuten köcheln lassen. Danach die Erdäpfel- und Karottenwürfel hinzugeben. Die Suppe solange kochen, bis die Erdäpfel weich sind.
- ▶ Zum Schluss mit Salz, Pfeffer abschmecken und Kümmel hinzugeben. Die Kräuter hinzufügen und die Suppe in Tellern anrichten.

Allergene: A, L

Tipp

Ein gemeinsamer Einkauf macht Lust aufs Kochen und Verkosten. Die Kinder lernen viel über die Herkunft und richtige Lagerung von Lebensmitteln und können dadurch auch aktiv mitbestimmen, z. B. welche Obst- und Gemüsesorten in der Einkaufstasche landen.

Wurzel-sepp-Suppe

Pastinakensuppe (4 Portionen)

Rezept: Pfarrcaritaskindergarten Dörsbach

Mein Beeren-Zaubertrank!
 Vermenge 1 Pkg. Buttermilch,
 250 g Beeren, 1–2 EL Honig und
 2 EL Hafermark. Alles pürieren und
 zum Schluss mit Zitronensaft
 abschmecken – fertig!

Tipp

Eine Gemüsesuppe eignet sich optimal als Vorspeise. Sie nimmt den ersten großen Hunger und die Hauptspeise kann somit bewusster genossen werden.

Einkaufsliste

- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- 200 g Pastinaken
- 100 g gelbe oder orange Karotte
- 800 ml Gemüsefond
- Salz, Pfeffer, Liebstöckl, Petersilie

Kochmaterialien

- Küchenwaage
- Schneidebrett und Messer
- Sparschäler
- Kochtopf mit Deckel
- Kochlöffel
- Messbecher
- Pürierstab



Kochhaube



Richtige Haubenhöhe
 Benötigen eine eigene
 Kochhaube!

Was ihr dazu braucht:

2 Deckblätter von einem Zeichenkartonblock, ein Klammerapparat, 3 Blätter Kopierpapier, Schere, Kleber, vielleicht noch Buntstifte zum Bemalen der Kochmütze.

So wird's gemacht:

Die Kopierpapierblätter faltet ihr, der Längsseite nach, zu einer Ziehharmonika – Enden aneinander kleben oder klammern.

Aus den Deckblättern vom Zeichenkartonblock faltet ihr einen Ring, passt diesen an euren Kopf an und klammert ihn dann zusammen.

Anschließend befestigt ihr an der Innenseite des Rings mittels Kleben oder Klammern den Ziehharmonikaring.

Je nach Lust und Laune könnt ihr eure Kochhaube natürlich auch noch bunt bemalen oder eure Namen darauf schreiben.

Info

Kreatives Gestalten fördert Kinder in ihrer (Fein-) Motorik, Kreativität, Ausdauer u.v.m. Mit Eltern oder Großeltern wird diese gemeinsame Familienzeit für Kinder zu einem wertvollen Erlebnis.

Zubereitungsschritte

- ▶ Zwiebel und Knoblauch kleinwürfelig schneiden, in Öl anrösten und schließlich gewürfelte Pastinaken und Karotten mitrösten.
- ▶ Mit Gemüsefond aufgießen und das Gemüse ca. 15 Min. weich kochen.
- ▶ Suppe fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken und in Tellern anrichten.

Allergene: L

Spinnennetz-Suppe

Kürbiscremesuppe
(4 Portionen)



Lade Freundinnen und Freunde ein, um mit dir zu kochen. Eine Kochparty macht echt Spaß! Beim anschließenden gemeinsamen Genuss eurer Kochkünste schmeckt es einfach am besten!

Einkaufsliste

- 400 g Kürbisfleisch (Hokkaido oder Butternuss)
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 1 Erdapfel, mehlig
- 1 EL Rapsöl
- 1 Bio-Orange, Schale unbehandelt
- 800 ml Gemüsefond
- Salz, Pfeffer, Curry
- 4 TL Kürbiskernöl

Kochmaterialien

- Küchenwaage
- Schneidebrett und Messer
- Sparschäler
- Suppentopf mit Deckel
- Messbecher
- Pürierstab
- Reibe
- Teelöffel
- Kochlöffel
- Zitruspresse



Spinne aus Kaffeekapsel



Vorsicht! Spinnenalarm am Tisch!

Was ihr dazu braucht:

Gebrauchte, gereinigte Kaffeekapseln, kleine runde Klebeetiketten, Pfeifendraht, Klebstoff, Schere, schwarzen Stift.

So wird's gemacht:

Entfernt den Filter der Kaffeekapseln am besten mit einem Messer, nehmt den Kaffee heraus und reinigt die Kapsel.

Jetzt geht's los:

Stellt die Kapsel mit der flachen Seite auf den Tisch. Stecht seitlich acht kleine Löcher in die Kapsel, um die Beine befestigen zu können. Schneidet für die Beine vom Pfeifendraht acht gleich lange Stücke ab. Steckt sie von außen durch die kleinen Löcher in die Kapsel und klebt sie an der Innenseite des Spinnenkörpers fest. Nun biegt die Beine so, dass sie wie Spinnenbeine aussehen. Klebt die kleinen, runden Klebeetiketten als Augen auf die Kapsel und malt mit schwarzem Stift die Pupillen auf. Damit das Gekrabbel so richtig losgehen kann, fertigt gleich mehrere Spinnen an!

Tipp

Die Suppe passt hervorragend auf jede Halloween-Party. Die Spinnennetze kann auch jeder Tischgast selbst gestalten. Einfach Zahnstocher verteilen und los geht's!



Allergene: L

Zubereitungsschritte

- ▶ Zwiebeln, Karotten, Erdapfel und Kürbis schälen, in grobe Würfel schneiden und in Rapsöl anschwitzen.
- ▶ Von der gut gewaschenen Orange etwas Orangenschale abreiben und gemeinsam mit dem ausgepressten Saft zur Suppe geben.
- ▶ Anschließend den Gemüsefond zugeben, weich dünsten und pürieren.
- ▶ Zum Schluss die Suppe mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. In die angerichteten Suppenteller einen Teelöffel Kürbiskernöl geben und mit einem Zahnstocher zu einem „Spinnennetz-Muster“ verziehen – Gutes Gelingen!

Tipp

Gemeinsam kochen ist „up to date“! Beim gemeinsamen Kochen mit Gleichaltrigen wird nicht nur die Eigenständigkeit gefördert, es werden auch Kocherfahrungen gemacht bzw. untereinander ausgetauscht. Gemeinsame Erfolgsmomente stärken die Zusammengehörigkeit und bleiben einem jeden wohl auch ewig in Erinnerung!

Pikanter Konfetti-Kuchen

Gemüsekuchen (4 Portionen)

Rezept: Pfarrcaritaskindergarten Neuhofen/Krems



Tipp

Zum Gemüsekuchen passt sehr gut eine Portion Salat, z. B. Vogerlsalat, Eichblattsalat, Rote Rüben Salat, Bohnen- und Linsensalat!

Einkaufsliste

- 200 g Zucchini
- 2 Karotten
- 80 g Schnittkäse
- 1 Paprika
- 50 g Mehl, glatt
- 1/2 Pkg. Backpulver
- 50 g Vollkornmehl
- 50 g Vollkornbrösel
- 2 Eier
- 100 g Frischkäse
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Petersilie
- Salz, Pfeffer

Kochmaterialien

- Küchenwaage
- Sparschäler
- Reibe
- Rührschüssel
- Schneidebrett und Messer
- Schneebesen
- Kochlöffel
- Esslöffel
- Backblech mit Backtrennpapier
- Teigkarte

Info

Die Lebensmittelauswahl und das Essverhalten der Kinder werden wesentlich durch die Eltern und Bezugspersonen geprägt. Die Vorbildfunktion der Erwachsenen zeigt Wirkung in der Entwicklung von Essgewohnheiten der jüngeren Familienmitglieder.

Probiere immer wieder Lebensmittel aus, die du noch nicht kennst. Je öfter du etwas Neues probierst, umso besser schmeckt es dir mit der Zeit! Idee für ein Experiment: Iss jeden Tag z. B. eine Olive. Nach ca. 2 Wochen wird sie dir nicht mehr so fremd sein oder sogar richtig gut schmecken!



Zubereitungsschritte

- ▶ Für den Gemüsekuchen Zucchini, Karotten und Käse reiben, Paprika würfeln und alles in eine Rührschüssel geben.
- ▶ Die Eier verquirlen und mit dem Öl und Frischkäse dem Gemüse untermischen.
- ▶ Mehl mit Backpulver vermengen und gemeinsam mit den Bröseln und der fein gehackten Petersilie in die Masse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ▶ Die Masse mit einer Teigkarte auf dem Backtrennpapier verteilen und den Gemüsekuchen bei 140 °C für ca. 50 Min. backen.

Allergene: A, C, G, L



Nudel Pudel

Vollkorn-Dinkelnudeln mit Grünkern-Bolognese (4 Portionen)



Hauptpreisträger: Hort Pettenbach

Tipp

Bei Zeitmangel können für dieses Gericht auch fertige Teigwaren verwendet werden. Übrigens: Der Griff zu Vollkornteigwaren lohnt sich! Sie sättigen länger und liefern jede Menge wichtige Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe für die ganze Familie!

Einkaufsliste

- Nudelteig:**
- 250 g Dinkelvollkornmehl
 - 1 Prise Salz
 - 2 Eier
 - 2 EL Rapsöl
 - 9 EL Wasser

- Grünkern-Bolognese:**
- 80 g Grünkern, geschrotet
 - 250 ml Gemüsefond
 - 1 Zwiebel
 - 1 Karotte
 - 1 Stange Staudensellerie
 - 2 Knoblauchzehen
 - 800 g gehackte Tomaten
 - 2 EL Tomatenmark
 - 2 EL Basilikum, gehackt
 - Salz, Pfeffer
 - 4 EL Käse, gerieben

Kochmaterialien

- Küchenwaage
- Schüssel zum Abdecken und Abwiegen der Zutaten
- Messer, Nudelwalker
- Nudelmaschine
- Esslöffel
- Kochlöffel
- großer Kochtopf mit Deckel
- Nudelsieb
- Schneidebrett und Messer
- Kochtopf mit Deckel
- beschichtete Pfanne
- Messbecher



Hast du schon mal versucht Bandnudeln oder Spaghetti mit der Gabel aufzuwickeln? Das ist ganz schön schwierig! Lass es dir von den Großen doch mal zeigen!

Info

Im Hort Pettenbach steht mindestens einmal pro Woche gemeinsames Kochen und Backen auf dem Plan. Der ganzheitliche, sinnliche Zugang zu den Lebensmitteln steht dabei ebenso im Mittelpunkt, wie auch das Gemeinschaftserleben bei der anschließenden gemeinsamen Mahlzeit.

Zubereitungsschritte

- Nudeln:**
- ▶ Mehl und Salz auf die Arbeitsfläche geben und Eier, Öl und Wasser einarbeiten.
 - ▶ Den Teig so lange kneten, bis sich eine glatte Oberfläche bildet.
 - ▶ Nachdem er ca. 30 Min. rasten durfte (abgedeckt mit einer Schüssel), wird er portionsweise ausgewalkt und mit einer Nudelmaschine zu Tagliatelle (= streifenförmige Nudeln) verarbeitet. (Alternativ kann man den Teig auch mit einem Messer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.) Die Nudeln ca. 7 Min. in viel Salzwasser kochen.
 - ▶ Möchte man die Nudeln nicht gleich essen, können sie zum Trocknen z. B. über einen Kochlöffel gehängt werden.

- Grünkern-Bolognese:**
- ▶ Den Grünkernschrot in einem Topf trocken anrösten, bis er duftet. Mit dem Gemüsefond ablöschen und kurz aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Grünkernschrot ca. 20 Min. quellen lassen.
 - ▶ In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und den geschnittenen Zwiebel, sowie das klein gewürfelte Gemüse darin anrösten. Den Grünkernschrot zugeben und etwas anbraten. Schließlich gehackte Tomaten, Tomatenmark, klein geschnittenen Knoblauch, sowie die Gewürze hinzufügen und für ca. 30 Min. köcheln lassen.
 - ▶ Das fertige Sugo auf den gekochten Nudeln anrichten. Bei Tisch kann jeder nach Geschmack geriebenen Käse und frisches Basilikum darüber verteilen – Mahlzeit!



Allergene: A, C, G, L

Herzereburrger

Vollkornweckerl mit Bohnenlaibchen
(4 Portionen)

Rezept: Pfarrcaritaskindergarten Buchkirchen



Tipp

Hülsenfrüchte schmecken übrigens nicht nur sehr gut, sondern liefern auch wichtiges pflanzliches Eiweiß und Eisen! Daher den Speiseplan immer wieder mal mit Erbsen, Bohnen, Kichererbsen oder Linsen in Form von Aufstrichen, Eintöpfen, Beilagen, Laibchen, Salaten u. Ä. ergänzen!

Einkaufsliste

- 1 Dose (250 g) rote Bohnen
- 2 EL geriebene Walnüsse
- 1/2 Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 50 g Vollkornsemmelbrösel
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer, Kümmel gemahlen
- 1/2 TL geriebener Koriander
- 2 EL Rapsöl
- 4 Vollkornweckerl (oder selbst gebackene Weckerl siehe Rezept S. 36)

Zum Garnieren:

- 4 Salatblätter
- 1 roter Paprika
- 4 Tomaten
- 4 EL Joghurt
- Petersilie
- Salz

Welches Gemüse ist immer lustig?

Die Kichererbsen

Kochmaterialien

- | | |
|----------------------------|-----------------------------------|
| • Küchenwaage | • Teller |
| • Sieb | • Kochlöffel |
| • Rührschüssel | • kleine Schüssel mit Pinsel |
| • Schneidebrett und Messer | • Backblech mit Backtrennpapier |
| • Gabel | • Ausstechform, z. B. in Herzform |
| • Esslöffel | |



Info

Beim gemeinsamen Essen in der Gruppe schmeckt es gleich viel besser. Zudem fördern gemeinsame Mahlzeiten eine ausgewogene Lebensmittelauswahl.



Allergene: A, C, G, H

Zubereitungsschritte

- ▶ Die Bohnen abseihen, abspülen und mit einer Gabel grob zerdrücken. Zwiebel fein schneiden und mit Tomatenmark, Nüssen, Ei, Semmelbröseln und Gewürzen zur Bohnenmasse geben. Die Masse anschließend für ca. 20 Min. ziehen lassen. (Sollte sie dann zu weich sein, kann man noch zusätzlich Semmelbrösel unterrühren.)
- ▶ Zum Formen der Laibchen etwas Masse auf einen mit Bröseln bestreuten Teller geben. Diese mit der angefeuchteten Hand flach drücken und mit einer Ausstechform ausstechen. Die Laibchen in Semmelbröseln wenden und auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech legen. Nachdem sie mit Öl bepinselt wurden, bei 180° C ca. 30 Min. backen.
- ▶ In der Zwischenzeit die Weckerl mit Salatblättern, Tomatenscheiben und Paprikastreifen belegen. Joghurt mit fein gehackter Petersilie verrühren und mit etwas Salz abschmecken. Die fertigen Laibchen auf die Gemüse garnitur setzen, mit etwas Joghurtdip bestreichen und mit dem oberen Teil des Weckerls bedecken.

Lotti Karotti Hirsehasen

Hirselaibchen mit Sesam
und Joghurdip (4 Portionen)



Hauptpreisträger: Familie Lauß

Tipp

Für jedes Laibchen ein Blatt Chinakohl der Länge nach einschneiden (Ohren) und auf den Teller legen. Aus Karottenscheiben Nase und Mund gestalten. Für die Schnurrbarthaare frischen Schnittlauch verwenden. Dem Hasen zum Schluss Augen aus Joghurdip geben und die übrig gebliebene Sauce unter den Hasengesichtern verteilen.

Einkaufsliste

Hirsehasen:

- 250 g Hirse
- 500 ml Gemüsefond
- 2 Karotten (oder anderes Gemüse der Saison)
- 1/4 Stange Lauch
- 50 g Sellerie (oder anderes Gemüse der Saison)
- 2 Knoblauchzehen
- 120 g Schnittkäse
- 1 Ei
- 2 EL Kräuter, fein gehackt (Petersilie, Schnittlauch, Minze, Kerbel, ...)
- 200 g Joghurt
- 1 EL Sauerrahm
- Salz, Pfeffer, Currypulver, Koriander gemahlen, Kümmel gemahlen
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Sesam

Dekoration:

- Chinakohl
- 1 Karotte
- frischer Schnittlauch

Kochmaterialien

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| • Küchenwaage | • Reibe |
| • Sieb | • Knoblauchpresse |
| • Kochtopf mit Deckel | • Kochlöffel |
| • Messbecher | • Pinsel |
| • Rührschüssel | • kleine Schüssel |
| • Schneidebrett und Messer | • Backblech mit Backpapier |
| • Sparschäler | • Schneebesen |
| | • kleine Schüssel |



Wusstest du, dass du z. B. auch Gänseblümchen, Löwenzahn und Blüten der Taubnessel und des Klees essen kannst? Verziere damit dein Hasengesicht!



Info

Familie Lauß ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung wichtig. Alle sind mit Begeisterung dabei!

Zubereitungsschritte

- ▶ Die Hirse in einem Sieb mit heißem Wasser gut waschen, im Gemüsefond ca. 15 Min. köcheln und anschließend ca. 15 Min. nachquellen lassen (Alternative: Verwendung eines Dampfgarers – eine Tasse Hirse, eineinhalb Tassen Wasser, 35 Min. dämpfen).
- ▶ Inzwischen das Gemüse putzen und reiben bzw. schneiden. Käse reiben, Knoblauch schälen und klein schneiden oder pressen.
- ▶ Wenn die Hirse abgekühlt ist, alle Zutaten und Gewürze, sowie 1 EL Kräuter vermengen und mit den Händen gut durchkneten. Mit feuchten Händen 12 Laibchen formen und auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech legen. Das Öl in eine kleine Schüssel leeren und jedes Laibchen damit bepinseln. Anschließend die Laibchen mit Sesam bestreuen und für ca. 30 Min. bei 180 °C Umluft im Backrohr backen.
- ▶ Für den Dip Joghurt und Sauerrahm mit den übrigen Kräutern verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.



Allergene: C, G, L, N

Kürbisgeist Karls Lasagne

Kürbislasagne (4 Portionen)

Rezept: Pfarrcaritaskindergarten Windischgarsten

Einkaufsliste

- 700 g Kürbis (Hokkaido oder Butternuss)
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Glas (400 g) passierte Tomaten
- Oregano, Basilikum, Thymian, Rosmarin
- Salz
- 1 Pkg. (250 g) Vollkornlasagneblätter
- 250 g Mozzarella, gerieben

Bechamelsauce:

- 40 g Butter
- 500 ml Milch
- 40 g Dinkelvollkornmehl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Kochmaterialien

- | | |
|----------------------------|-------------------|
| • Küchenwaage | • Reibe |
| • Messbecher | • Pfanne |
| • Schneidebrett und Messer | • Schneebesen |
| • Esslöffel | • Schöpflöffel |
| • Kochtopf mit Deckel | • Auflaufform |
| | • Knoblauchpresse |

Info

Die gemeinsame Zeit am Tisch ist eine wertvolle Familienzeit. Sie wirkt nachweislich positiv auf die Beziehung von Eltern und Kindern. Die Gespräche bei Tisch tragen dazu wesentlich bei. Der Erzählstein (siehe Seite 50) kann dabei sehr hilfreich sein.

Wide, wide, witt,
wir wünschen allen einen
guten Appetit – Mahlzeit!



Tipp

Anstelle des Kürbisses können auch Karotten, Sellerie, Blattspinat, Fenchel, Lauch, ... verwendet werden!



Allergene: A, C, G

Zubereitungsschritte

- ▶ Für die Bechamelsauce Mehl in flüssiger Butter leicht anschwitzen, mit warmer Milch aufgießen, zügig glatt rühren und gut verkochen (ca. 10 Min.); öfters umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- ▶ Feingehackte Zwiebel in etwas Olivenöl anrösten, fein geraspelt Kürbis und Knoblauch dazugeben und kurz mitrösten.
- ▶ Passierte Tomaten zugießen, reichlich würzen und ca. 15 Min. dünsten lassen.
- ▶ In die Auflaufform zuerst eine Schicht vom Kürbisgemüse geben und darauf etwas Bechamelsauce verteilen. Diese mit Lasagneblättern bedecken und diesen Schichtvorgang noch weitere Male wiederholen. Mit einer Gemüse-Bechamelschicht beenden und diese mit Mozzarella bestreuen.
- ▶ Im vorgeheizten Rohr bei 180 °C ca. 45 Min. backen.

Strahlende Sonnenlaibchen

Topfenlaibchen mit Erdäpfelpüree und Currysauce (4 Portionen)

Rezept: Pfarrcaritaskindergarten Schwertberg



Tipp

Eine Portion Erdäpfelpüree auf den Teller geben und ein gebackenes Topfenlaibchen darauf legen. Den Dip so um das Laibchen verteilen, dass einen „Sonnenstrahlen“ anlachen – viel Spaß dabei!

Einkaufsliste

- 500 g Topfen
- 2 Eier
- 5 EL Semmelbrösel
- 3 EL Haferflocken
- 3 EL Dinkelvollkornmehl
- 1 EL Kräuter, fein gehackt (Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kerbel, ...)
- 1 Bund Suppengemüse (Karotten, Sellerie, Lauch, Petersilienwurzel)
- 120 g Schnittkäse
- 850 g mehlig-e Erdäpfel, gewaschen
- 200 ml Milch
- 500 g Naturjoghurt
- 1/2 Becher Sauerrahm
- 1 TL Currypulver, mild
- 1 Prise Muskat
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Rapsöl

Kochmaterialien

- | | |
|----------------------------|---------------------------------------|
| • Küchenwaage | • Backblech mit Baktrennpapier |
| • Rührschüssel | • Kochtopf mit Siebeinsatz und Deckel |
| • Mixer | • Kochtopf mit Deckel |
| • Schneidebrett und Messer | • Erdäpfelpresse |
| • Esslöffel, Teelöffel | • 2 Schneebesen |
| • Kochlöffel | • Messbecher |
| • Pinsel | • Rührschüssel |
| • kleine Schüssel | |
| • Messer | |



Gemeinsam zu essen, das lieben wir sehr, dass es heute geklappt hat, freut uns umso mehr. Wir sitzen zusammen, der Tisch ist gedeckt und wünschen einander, dass es uns schmeckt.

Tipp

Beginnt die gemeinsame Mahlzeit mit einem Ritual, wie z. B. einem Tischspruch! Es lenkt die Aufmerksamkeit auf das Essen, gibt Halt und vermittelt Zusammengehörigkeit.



Zubereitungsschritte

Laibchen:

- ▶ Topfen, Dinkelvollkornmehl, Eier, Haferflocken, Brösel und Kräuter in einer Schüssel verrühren. Das Suppengemüse waschen bzw. putzen. Gemeinsam mit dem Käse in kleine Würfel schneiden und unter die Topfenmasse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ▶ Mit Hilfe eines Löffels portionsweise etwas Topfenmasse entnehmen, daraus mit feuchten Händen 12 Laibchen formen und diese auf das mit Baktrennpapier belegte Backblech legen. Etwas Öl in eine kleine Schüssel leeren und jedes Laibchen damit bepinseln. Die Sonnenlaibchen im Backrohr bei 180 °C ca. 20–25 Min. goldbraun backen.

Püree:

- ▶ In den Kochtopf einen Siebeinsatz zum Dämpfen legen. Bis zum Boden des Siebeinsatzes Wasser in den Kochtopf füllen und die ungeschälten Erdäpfel hinein legen. Mit geschlossenem Deckel die Erdäpfel ca. 20–25 Min. dämpfen. (Alternative: Verwendung eines Dampfgarers)
- ▶ Anschließend Milch mit etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss im Kochtopf erhitzen, die geschälten Erdäpfel mit Hilfe einer Erdäpfelpresse dazugeben und mit einem Schneebesen locker verrühren.
- ▶ Für den Dip Joghurt und Sauerrahm in die Schüssel leeren. Currypulver hinzugeben, gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Allergene: A, C, G, L

Eintopf à la Miraculeux

Winterlicher Gemüseeintopf
(4 Portionen)



Hauptpreisträger: vivo-Kinderwelt GmbH

Tipp

Im Geschäft findet man verschiedenste Linsensorten. Belugalinsen sind z. B. für Linsensalate besonders empfehlenswert, rote oder gelbe Linsen eignen sich sehr gut für Cremesuppen, Linsenpüree oder Aufstriche und braune Linsen gehören klassisch in den Linseneintopf!

Einkaufsliste

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Rapsöl
- 800 ml Wasser
- 40 g Gerste
- 40 g rote Linsen, roh
- 1 Karotte
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Scheibe (ca. 40 g) Sellerie
- 1 Stück (ca. 80 g) Topinambur
- 2 handvoll Kohlsprossen
- 2 (ca. 200 g) Erdäpfel
- 1 EL Petersilie
- Salz, Pfeffer, gemahlener Kümmel

Kochmaterialien

- Küchenwaage
- Eszlöffel
- Kochtopf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler
- Kochlöffel
- Schneidebrett mit Messer

Info

In der vivo-Kinderwelt GmbH wird den Kindern der wertschätzende und sorgsame Umgang mit Lebensmitteln vermittelt. Gemeinsam zu kochen gehört selbstverständlich dazu.



Mein Zitronenmelissentee:
Gib dazu frische oder getrocknete Zitronenmelissenblätter in einen geeigneten Krug und übergieße sie mit kochendem Wasser. Lass den Tee ca. 5 Min. ziehen, entferne anschließend die Blätter und schmecke den Tee mit etwas Honig und frisch gepresstem Zitronensaft ab.



Zubereitungsschritte

- ▶ Kleinwürfelig geschnittene Zwiebel und Knoblauch in Rapsöl anschwitzen. Mit Wasser aufgießen und zum Kochen bringen.
- ▶ Gerste einrieseln lassen und zugedeckt auf kleiner Flamme köcheln.
- ▶ In der Zwischenzeit das Gemüse putzen, die Erdäpfel schälen und beides in kleine Würfel schneiden.
- ▶ Nach 25 Min. das Gemüse, die Erdäpfel und die Linsen (zuvor in einem Sieb unter fließendem Wasser abschwemmen) zu der Gerste geben und weitere 15 Min. kochen.
- ▶ Mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken und die fein gehackte Petersilie unterrühren.



Allergene: A, L

Nemos Überraschungspäckchen

Fisch mit Gemüse im Backpapier
(4 Portionen)

Rezept: PVS Diözese Linz



Tipp

Der Griff zu heimischen Fischen, wie Forelle, Saibling oder Zander schont die Fischbestände unserer Meere und leistet damit einen wesentlichen Beitrag zu einer nachhaltigen Ernährungsweise.

Einkaufsliste

- 800 g Erdäpfel
- 1 roter Paprika
- 1 gelber Paprika
- 1 grüner Paprika
- 1 Zucchini
- 3 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Fischfilets à 150 g
(z. B. Forelle, Saibling, Lachs)
- 1 Zitrone
- Thymian (frisch oder getrocknet)
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Kochmaterialien

- Küchenwaage
- Schneidebrett und Messer
- Sparschäler
- Bratpfanne
- Kochlöffel
- Esslöffel, Teelöffel
- Backpapier, Küchengarn und Schere

Tipp

Sich einmal wöchentlich zusammzusetzen, um den Speiseplan für die kommenden Tage zu besprechen, erhöht auch die Akzeptanz „neuer Gerichte“ bei den Kindern. Das Selbstwertgefühl wird durch das Mitspracherecht gestärkt.

Gestaltet euren persönlichen Familienspeiseplan! Das spart Zeit, erleichtert den Einkauf und individuelle Wünsche können berücksichtigt werden. Dabei immer wieder auch an Fischgerichte denken!

Zubereitungsschritte

- ▶ Erdäpfel, Paprika, Zucchini und Tomaten zu kleinen Würfeln verarbeiten. Knoblauch schälen und ganz fein würfeln. Die entgräteten Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
- ▶ In einer großen Bratpfanne 2 EL Öl erhitzen, die Erdäpfelwürfel hinein geben und ca. 3 Min. anbraten. Danach Gemüsewürfel und Knoblauch dazu gegeben und alles für einige Minuten gut anschwitzen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.
- ▶ Das Backpapier für 4 Portionen zurechtschneiden (Größe: ca. A4-Format). Das Gemüse darauf verteilen und je ein Fischfilet daraufsetzen. Mit je 1 TL Öl beträufeln und einen Thymianzweig darauflegen (oder nochmals Thymian darüber streuen). Die Enden des Backpapiers werden wie ein „Zucker!“ mit dem Küchengarn zusammengebunden.
- ▶ Die fertigen Päckchen auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen auf der untersten Schiene bei 180 °C für ca. 15–20 Min. garen.

Allergene: D



Regionales Powerchili mit Topfenstangere

Fleisch-Gemüse-Eintopf (4 Portionen)

Rezept: Schülerhort St. Florian



Tipp

Der Weckerlteig kann auch zu kleinen Teigfladen auswalkt und mit Gemüse, Schinken und Käse belegt gebacken werden. Schon hat man, ergänzt mit einer Portion Salat, ein neues Gericht!

Einkaufsliste

- 300 g frisches, saisonales Gemüse (Kürbis, Karotten, Sellerie, Pastinake etc.)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Rapsöl
- 150 g Rinderfaschiertes
- 300 ml passierte Tomaten
- 200 ml Gemüsefond
- Majoran, Oregano, Bohnenkraut, Liebstöckl
- 1 EL Paprikapulver, süß
- 1/2 TL Kümmel gemahlen
- 1 Dose (250 g) rote Bohnen
- 250 g Roggenvollkornmehl
- 1 Pkg. Magerbrot
- 1 Ei
- 1/2 Pkg. Backpulver
- Salz, Pfeffer

Kochmaterialien

- Küchenwaage
- Kochtopf mit Deckel
- Sieb
- Kochlöffel
- Esslöffel, Teelöffel
- Sparschäler
- Schneidebrett und Messer
- Rührschüssel
- Mixer mit Knethaken
- Teigkarte
- Backblech mit Backtrennpapier



Kleine und große Köche helfen einander. So geht die Arbeit leichter voran!



Tipp

Soziale Kompetenzen werden beim Arbeiten im Team erlernt. Sich gegenseitig zu unterstützen wird zur Selbstverständlichkeit.

Zubereitungsschritte

Chili:

- ▶ Das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken.
- ▶ 2 EL Öl in einen Kochtopf geben und darin Zwiebel und Knoblauch anschwitzen.
- ▶ Das Faschierte hinzugeben, gut anbraten und anschließend die passierten Tomaten, den Gemüsefond und die Gewürze dazu geben und für 15 Min. auf kleiner Stufe dünsten.
- ▶ In der Zwischenzeit die Bohnen unter fließendem Wasser gut abspülen, dem Chili beifügen und weitere 10 Min. bei schwacher Hitze köcheln.

Topfenstangerl:

- ▶ Roggenvollkornmehl mit Backpulver vermischen, Magerbrot, Ei und 1 TL Salz in eine Schüssel geben und zu einem Teig verkneten. 10 gleich große Teigkugeln formen und diese auf Stangerln ausrollen.
- ▶ Die Stangerln auf ein Backblech mit Backpapier legen und für das Muster mit einem Messer ca. 3x leicht einschneiden.
- ▶ Bei 200 °C ca. 20 Min. backen.



Allergene: A, C, G, L

Krautwickel Sarma

Krautwickel mit Fleischfüllung (4 Portionen)

Rezept: Pfarrcaritaskindergarten Schwalbennest

Was du mit Kraut noch alles zaubern kannst: warme und kalte Krautsalate, Stöcklkraut, Sauerkraut, Krautfleckerln, Krautstrudel, Krautfleisch, Kraut als Gemüsebeilage, Krautsuppe u. s. w.

Tipp

Das Rezept der Krautwickel stammt aus Osteuropa. Sicher kennst auch du Leute, die ursprünglich aus anderen Ländern stammen. Tauscht untereinander Rezepte aus und lernst so auch andere Küchen kennen!

Einkaufsliste

- 1 Krautkopf (Weißkraut)
- 100 ml Apfelessig
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Rapsöl
- 200 g Rinderfaschiertes
- 2 Karotten
- 50 g Naturreis
- 50 g Karreespeck, gewürfelt
- 1000 g Sauerkraut
- Paprikapulver, Bohnenkraut
- Salz und Pfeffer
- 800 g Erdäpfel
- 4 EL Sauerrahm

Kochmaterialien

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| • Küchenwaage | • Sieb |
| • Rührschüssel | • Messbecher |
| • Schneidebrett und Messer | • Esslöffel |
| • Sparschäler | • Küchengarn, Schere |
| • Reibe | • Kasserolle mit Deckel |
| • Kochlöffel | |
| • Bratpfanne | |



Tipp

Das Auge isst bekanntlich mit – und das betrifft nicht allein die appetitlich arrangierte Speise am Teller, sondern auch den gedeckten Tisch. Eine schön gestaltete Tafel lädt zum Wohlfühlen ein und verstärkt den Genussaspekt. Schon die Kleinsten können mithelfen. So wird die richtige Tischkultur zur Selbstverständlichkeit! Tipps zum Serviettenfalten finden sich auf Seite 13!

Zubereitungsschritte

- ▶ Den Krautkopf in einem großen Topf mit reichlich Wasser und 100 ml Essig ca. 10 Min. kochen. Danach vier äußere Blätter einzeln ablösen (Die übrigen Blätter kannst du z. B. für einen Krautsalat verwenden!). Für die Füllung klein gehackte Zwiebeln und Knoblauch im Öl goldbraun anschwitzen und mit dem Faschierten in eine Schüssel geben. Dazu kommen der gewürfelte Speck, die geriebenen Karotten, sowie der unter fließendem Wasser gewaschene Reis.
- ▶ Die Masse mit Bohnenkraut, Salz und Pfeffer abschmecken und auf die einzelnen Krautblätter aufteilen. Die Füllung mit den Krautblättern umwickeln und mit Küchengarn fixieren.
- ▶ In die Kasserolle eine 2 cm dicke Sauerkrautschicht geben und etwas Bohnenkraut und Paprikapulver darüber streuen. Die Krautwickel darauflegen und mit dem übrig gebliebenen Sauerkraut abdecken. Den Sauerkrautsaft darüber gießen und das Ganze noch mit etwas Wasser ergänzen.
- ▶ Bei niedriger Temperatur ca. 2,5 Std. halb zugedeckt köcheln lassen, sodass der Dampf entweichen kann. Bei Bedarf etwas Flüssigkeit nachgießen.
- ▶ Zeitgleich die Erdäpfel dämpfen und als Beilage auf den Tellern anrichten.
- ▶ Die Krautwickel mit einem Löffel Sauerrahm und den Erdäpfeln servieren.

Allergene: G

Weißer Vulkan

Porridge auf Apfelmus aus dem Ofen (4 Portionen)

Rezept: Pfarrcaritashort Schweinbach



Tipp

In England wird Porridge auch zum Frühstück gegessen. Der perfekte Start in den Tag!

Einkaufsliste

- 100 g Trockenobst (z. B. Rosinen, Zwetschken, Marillen, ...)
- 180 g Haferflocken
- 1 l Milch
- 1 Bio-Zitrone, Schale unbehandelt
- Prise Salz, Gewürze (Zimt, Muskatblüte, Nelkenpulver, Vanille)
- 1-2 EL Honig
- 400 g Joghurt
- zum Anrichten: Zimt, gemahlen, Kakaopulver
- 4 Äpfel
- 4 Zimtstangen, 8 Nelken

Kochmaterialien

- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| • Küchenwaage | • Esslöffel |
| • Schneidebrett und Messer | • Kerngehäuseausstecher |
| • Kochtopf mit Deckel | • Backblech mit Backtrennpapier |
| • Kochlöffel | • hohes Gefäß oder Topf |
| • Reibe | • Pürierstab |
| • Messbecher | |

Info

„Learning by doing“ – Beim selbstständigen Speisenanrichten lernen die Kinder das Abschätzen der richtigen Portionsgröße. Ideale Portionen tragen zum Erhalt des natürlichen Hunger- und Sättigungsgefühls bei und beugen damit Übergewicht vor.

Wieviel Hunger hast du? Nimm dir besser nur wenig auf den Teller. So brauchen keine übriggebliebenen Speisereste weggeworfen werden.



Zubereitungsschritte

Porridge:

- ▶ Das Trockenobst feinkwürfelig schneiden. Davon ca. 4 EL für die Garnitur beiseite stellen.
- ▶ Die Haferflocken (ohne Beigabe von Fett) im Kochtopf kurz anrösten. Mit Milch aufgießen und das Trockenobst, die Gewürze und etwas geriebene Zitronenschale hinein geben.
- ▶ Den Haferbrei nun für ca. 5 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen und dabei immer wieder umrühren.
- ▶ Den Ofen ausschalten und die Flocken für ca. 15 Min. quellen lassen. Bei Bedarf den Porridge mit 1-2 EL Honig abschmecken. Zum Schluss das Joghurt unterrühren.

Gebackenes Apfelmus aus dem Ofen:

- ▶ Äpfel waschen und Kerngehäuse entfernen.
- ▶ Zimtstangen (in kleinere Stücke brechen) und Nelken in die Löcher der Äpfel stecken.
- ▶ Die Äpfel auf das mit Backtrennpapier belegte Backblech setzen und für ca. 20-30 Min. (je nach Größe der Äpfel) im Backrohr bei ca. 180 °C backen.
- ▶ Gewürze entfernen und die weichen Äpfel pürieren.
- ▶ Etwas Apfelmus in die Mitte des Tellers geben und den Porridge darauf portionieren. Das übrige Trockenobst darüber verteilen und nach Lust und Laune Zimt oder Kakaopulver darüber streuen.



Allergene: A, G, O

Äpfelbeigle

Apfelstrudel aus Topfenteig
(4 Portionen)

Rezept: Pfarrcaritaskindergarten Engelhartzell



Tipp

Toll ist es, wenn man eine Getreidemühle besitzt. So kann man sich das Mehl auch mal selbst mahlen!

Einkaufsliste

- ca. 300 g Äpfel
- 125 g Mehl, glatt
- 125 g Vollkornmehl
- 50 g Butter
- 30 g Topfen
- 2 EL Sauerrahm
- 1 Ei
- 1-2 EL Kristallzucker
- Zimt
- Staubzucker zum Bestreuen
- 1 Ei zum Bestreichen

Kochmaterialien

- Küchenwaage
- große Schüssel
- Backblech mit Backtrennpapier
- Schneidebrett und Messer
- Sparschäler
- Nudelwalker
- Eszlöffel
- kleine Schüssel mit Pinsel



Zubereitungsschritte

- ▶ Mehl, Butter, Sauerrahm und Ei zu einem Teig verkneten und zugedeckt eine ½ Std. rasten lassen.
- ▶ In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, in kleine Stücke schneiden und diese dann mit Zucker und Zimt vermischen.
- ▶ Den Teig in 4 gleich große Stücke teilen und einzeln auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn auswalken. Die Apfelfülle darauf verteilen und jedes zu einem Päckchen einschlagen.
- ▶ Die Äpfelbeigle vorsichtig auf das mit Backtrennpapier belegte Backblech legen und mit verquirltem Ei bestreichen, bevor sie bei 180 °C für ca. 20 Min. gebacken werden.
- ▶ Die Äpfelbeigle etwas auskühlen lassen, mit Staubzucker bestreuen, aufschneiden und schmecken lassen!

Tipp

Den Tag gemeinsam im Freien zu verbringen und dann die Picknickdecke aufzubreiten und die mitgebrachten Speisen entspannt zu genießen ... Gemeinsames Essen unter freiem Himmel ist schon etwas ganz Besonderes und sorgt für bleibende Erinnerungen.



Allergene: A, C, G

Kuchen für schlechte Köpfe

Becherkuchen mit Birne

(1 Blech – 20 Portionen)

Hauptpreisträger: Krabbelstube Schörihub-Gmunden


Tipp

Anstelle der Birnen eignen sich auch Karotten, Apfel, Zucchini, Kürbis, Beeren etc.!

Einkaufsliste

- 200 g Birnen
- 4 Eier
- Prise Salz
- 1/4 Becher Kristallzucker
- 1/4 Becher Staubzucker
- 1/2 Becher Rapsöl
- 1 Becher Joghurt
- 1/2 Becher Mehl, glatt
- 1 Becher Vollkornmehl
- 1/2 Pkg. Backpulver
- 1 Becher Nüsse, gerieben
- 1 Becher Kakaopulver

Kochmaterialien

- | | |
|----------------------------|---|
| • Küchenwaage | • Becher (z. B. leerer Joghurtbecher, 200 ml) |
| • Reibe | • Messbecher |
| • Schüssel oder Teller | • Mixer |
| • Schneidebrett und Messer | • Teigkarte |
| • 2 Rührschüsseln | • Backblech mit Backtrennpapier |
| • Schneebesen | |



Schlage ein Ei auf einem Teller auf. Nimm eine Kunststoffflasche, drücke sie zusammen und setze die Öffnung vorsichtig auf dem Dotter auf. Gib dem ausgeübten Druck nun nach – durch den entstandenen Sog flutscht der Dotter in die Flasche. Drückst du die Flasche erneut zusammen, kommt der Dotter wieder heraus. (Flasche nur zur einmaligen Verwendung!)

Info

Die Kinder der Krabbelstube Schörihub werden optimal in ihrer Eigenständigkeit unterstützt. Kleine Tricks helfen ihnen dabei: Wie am Bild erkennbar, trennen die Kleinsten z. B. mittels einer Kunststoffflasche Eidotter von Eiklar. (Den Trick verrät dir Benni).

Zubereitungsschritte

- ▶ Die Birnen waschen und mit Hilfe der Küchenreibe fein reiben.
- ▶ Die Eier in Eiklar und Eidotter trennen. Eiklar mit einer Prise Salz aufschlagen und mit Kristallzucker ausschlagen. Eidotter mit Staubzucker schaumig rühren und Öl und Joghurt langsam hinzugeben.
- ▶ Das Mehl, das Kakaopulver, die geriebenen Nüsse und das Backpulver gut vermengen. Zum Schluss das geriebene Obst, die Mehl-Nuss-Mischung und den Eischnee abwechselnd unter die Dottermasse heben.
- ▶ Mit einer Teigkarte die Kuchenmasse gleichmäßig auf dem mit Backtrennpapier ausgelegten Backblech ausstreichen und bei 180 °C ca. 40–50 Min. backen.



Allergene: A, C, G, H



Bunte Muffins

Muffins mit Heidelbeeren, Karotten und Nüssen (12 Portionen)

Rezept: Hort Mauerkirchen



Tipp

Die Zutaten lassen sich variieren. Je nach Jahreszeit kann man auch Zucchini, Kürbis, Apfel, Birne, diverse andere Beeren u. Ä. verwenden.

Einkaufsliste

- 150 g Heidelbeeren
- 150 g Karotten
- 80 g Vollkornmehl
- 80 g Mehl, glatt
- 2 TL Backpulver
- 70 g Walnüsse, gerieben
- 1 TL Zimt
- 2 Eier
- 100 g Kristallzucker
- 1 TL Vanillezucker
- Prise Salz
- 1/2 Bio-Zitrone, Schale unbehandelt, gewaschen
- 100 ml Rapsöl

Kochmaterialien

- Küchenwaage
- Reibe
- Sparschäler
- Schneidebrett und Messer
- Messbecher
- Zitruspresse
- Mixer
- Rührschüssel
- Schneebesen
- Eszlöffel, Teelöffel
- Muffinbackform mit passenden Papierförmchen

Welche Obst- und Gemüsesorten fallen dir ein, die jetzt gerade bei uns geerntet werden? Schreibt gemeinsam so viele Sorten wie möglich auf. Danach darf jeder 5 Punkte vergeben. Das Obst und Gemüse mit den meisten Punkten ist an eurem Esstisch sehr beliebt. Plant diese öfters in eure Mahlzeiten mit ein!



Allergene: A, C, H



Zubereitungsschritte

- ▶ Zu Beginn die Papierförmchen in die Muffinbackform setzen.
- ▶ Die Heidelbeeren waschen und die Karotten fein reiben.
- ▶ Mehl, Backpulver, Zimt und Nüsse gut vermischen.
- ▶ Eier, Zucker, Vanillezucker, Schale und Saft einer halben Zitrone und Salz in einer Rührschüssel mixen und anschließend das Öl langsam hinzugeben (dabei weitermixen).
- ▶ Zum Schluss die Karotten und Heidelbeeren, sowie die Mehlmischung mit Hilfe eines Schneebesens vorsichtig unterheben. Die fertige Masse mit einem Eszlöffel gleichmäßig in die Muffinförmchen verteilen und bei ca. 180 °C 20–25 Min. backen.

Info

Ein bewusstes Wahrnehmen von Sinneseindrücken wie Geruch, Geschmack, Aussehen, ... ist unabkömmlich, um Essen und Trinken genießen zu können. Kindern spielerisch das bewusste Genießen näherzubringen, bildet die Basis für ein späteres gesundes Essverhalten. Lebensmittel und Speisen z. B. blind zu verkosten und im Anschluss zu erraten, macht zudem auch allen Spaß!

Powerriegel

Getreide-Fruchtriegel mit Nüssen
(20 Riegel)



Müsliriegel können auch optimal als Schul- oder Kindergartenjause oder als Proviant bei Ausflügen mitgenommen werden!

Tipp

Verpackt und kühl gelagert halten sich die Riegel einige Tage.

Einkaufsliste

- 50 g geriebene Mandeln
- 50 g geriebene Haselnüsse
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 400 g Äpfel
- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 150 g Haferflocken
- 25 g Rosinen
- 1 Prise Salz
- 4 EL Honig

Kochmaterialien

- Küchenwaage
- Schneidebrett und Messer
- Schüssel
- Reibe
- Teigkarte
- Backblech mit Backtrennpapier



Zubereitungsschritte

- ▶ Äpfel mitsamt der Schale grob reiben und mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verarbeiten.
- ▶ Die fertige Masse auf das mit Backtrennpapier belegte Backblech geben und mit Hilfe der Teigkarte rechteckig ausstreichen.
- ▶ Die Riegel für 30–45 Min. bei 180 °C (Heißluft) im Backofen backen.
- ▶ Die fertig gebackene Masse noch warm in Riegel schneiden und gut auskühlen lassen.

Allergene: A, H, O

Müsliglas



Gestaltet langweilige Vorratsgläser bunter!

Was ihr dazu braucht:

Einen großen Glasbehälter mit dicht schließendem Deckel, getrocknete Blumen, Gräser und Kleister.

Vorbereitung:

Sammelt Gräser und Blumen und presst sie mehrere Tage in einem dicken Buch. Deckt euren Arbeitsplatz mit Zeitungspapier ab.

Jetzt geht's los:

Stellt das Glasgefäß auf die abgedeckte Unterlage. Nehmt einen Pinsel zur Hand und bestreicht einen Teil des Glases mit Kleister. Bringt vorsichtig die getrockneten Blumen und Gräser an und überzieht diese mit einer weiteren Schicht Kleister, um sie zu konservieren. Wenn ihr mit der Gestaltung eures Vorratsglases zufrieden seid, lasst es gut trocknen. Währenddessen könnt ihr überlegen, welche Köstlichkeiten (Nüsse, Trockenfrüchte, Müsli, Knäckebrot,...) in eurem Glas künftig Platz finden werden! Viel zu schade, um im Vorratsregal zu landen – macht euch auf die Suche nach einem besonderen Platz in der Küche!

Info

Miteinander Kochen bietet die Möglichkeit, Kochkompetenzen zu trainieren und das Selbstvertrauen zu stärken.



Selbst gemacht

Erzählstein



„Wenn ich was erzählen will, ...“

Was ihr dazu braucht:

Einen Stein mit glatter Oberfläche, wasserfeste Farben, wasserfeste Stifte, Pinsel, Zeitungspapier

So wird's gemacht:

Sucht gemeinsam in der Natur nach einem besonderen Stein, der sich zum Bemalen eignet und welcher auf eurem Familientisch gut Platz findet!

Jetzt geht's los:

Deckt zu Beginn eure Arbeitsfläche mit Zeitungspapier ab. Nachdem ihr den Stein gewaschen und getrocknet habt, überlegt, wie euer Erzählstein aussehen soll und gestaltet ihn nach Lust und Laune mit Farben. Nach dem Trocknen könnt ihr gerne noch die Namen eurer Familienmitglieder auf dem Stein anbringen.

Der Familienstein ist nun Gast bei euren gemeinsamen Mahlzeiten. Jedes Familienmitglied, das den Stein in seinen Händen hält, darf erzählen, was und so lange es will, ohne unterbrochen zu werden. Wenn der Stein an seinen Platz zurückgelegt wird, steht er wieder allen zur Verfügung.

Dein ganz persönliches Trinkglas



Ab sofort gibt es keine Verwechslungen mehr, denn jedes Glas ist individuell gestaltet!

Was ihr dazu braucht:

Ein Trinkglas für jedes Familienmitglied, Glasmalstifte

So wird's gemacht:

Befreit euer ausgewähltes Trinkglas von Fett- und Schmutzresten. Dazu wascht ihr es am besten mit etwas Geschirrspülmittel, spült es anschließend unter fließendem Wasser gut ab und trocknet es mit einem Geschirrtuch.

Die Glasmalstifte laden euch ein, Muster, Buchstaben, Symbole auf eurem Glas anzubringen.

Vergesst nicht, euer Glas nach dem Trocknen ins Backrohr zu stellen, um die Farbe zu fixieren. Beachtet dazu die Anleitung, die den Stiften beigelegt ist!

Foto-Tischsets für die ganze Familie



Gestaltet euer ganz persönliches Tischset mit eigenen Fotos!

Diese regen zum Schwelgen in Erinnerungen an besondere Erlebnisse an!

Was ihr dazu braucht:

Färbiges Papier im A4-Format, Fotos, Kleber, Stifte, Laminierfolie, Laminiergerät

So wird's gemacht:

Stöbert einmal gemeinsam in Erinnerungen! Sucht nach Fotos von jedem Familienmitglied und wählt besondere Momente aus, die euch während eurer Mahlzeiten begleiten sollen! Am besten, ihr druckt einzelne Fotos aus!

Jetzt geht's los:

Legt das farbige Papier vor euch auf den Tisch. Jedes Familienmitglied ordnet seine persönlichen Fotos nach Lust und Laune an und klebt sie fest. Mit Stiften kann das Tischset noch weiter ausgestaltet werden. Nun müssen die Tischsets nur noch laminiert werden, bevor sie den Familientisch zieren.

Tipp:

Ihr könnt auch Buchfolie verwenden, die ihr beidseitig anbringt, um das Tischset vor Nässe zu schützen!

Schutz vor ungebeten Gästen



Summ summ summ Bienen summ herum!

Was ihr dazu braucht:

Trinkglas, Moosgummi, Schere, Stift, Strohhalm, Kleber

So wird's gemacht:

Stellt das Glas mit der Öffnung auf den Moosgummi. Zeichnet mit einem Stift den Rand des Trinkglases nach. (Achtung: Die Abdeckung muss am Ende mindestens so groß sein wie der so entstandene Kreis auf dem Moosgummi!) Nun überlegt, welche Form eure Trinkglasabdeckung haben soll! Wenn ihr z. B. eine Blumenform wählt, zeichnet sie auf den Moosgummi und schneidet diese anschließend aus. Mit kleinen Moosgummistücken, die ihr mit Klebstoff befestigt, könnt ihr eure Abdeckung noch nach euren Vorstellungen ausgestalten. Versucht nun vorsichtig, mit der Schere an einer Stelle der Abdeckung ein Loch zu stechen (oder bittet einen Erwachsenen um Hilfestellung). Befüllt euer Glas mit einem Getränk, am besten mit Wasser und legt die Abdeckung darauf. Steckt einen Strohhalm durch die kleine Öffnung, und schon ist euer Getränk vor Bienen & Co geschützt!

Riechmemory



Wie gut sind eigentlich unsere Nasen?

Was ihr dazu braucht:

Einige kleine, einheitliche Dosen mit Deckel, Klebeetiketten, Lebensmittel zum Befüllen der Dosen (verschiedene Kräuter und Gewürze, Apfelsaft, Kakao, Früchtetee, Essig, Knoblauch, ...), Augenbinde

So wird's gemacht:

Befestigt die Klebeetiketten auf den Böden der Dosen. Auf jeweils zwei Etiketten schreibt ihr dann die Namen der Lebensmittel, die ihr einfüllen wollt. Nun befüllt ihr die Dosen. Je zwei Dosen enthalten, wie beschriftet, gleiche Duftstoffe. Wenn ihr alle Dosen befüllt habt, verschließt ihr sie.

Jetzt geht's los:

Mischt alle Dosen gut durch. Ein Familienmitglied verbindet sich die Augen. Alle Dosen werden geöffnet und die Spielerin oder der Spieler mit der Augenbinde riecht nacheinander daran. Kann sie oder er die richtigen Paare finden, bzw. auch den Inhalt benennen?

Fingerspiel



Fünf Erdäpfelmännchen

Fünf Erdäpfelmännchen waren bei allen sehr beliebt und waren am Tisch der Hit. (*alle Finger bewegen sich*)

Der Dickste war so rund, der passte nur geschnitten in den Mund. (*Daumen verbeugen und hin und her wackeln*)

Der Zweite, so schick, der wurde zum Erdäpfelchip. (*Zeigefinger verbeugen*)

Der Dritte sah aus wie eine Puppe und landete in der Erdäpfelsuppe. (*Mittelfinger verbeugen und pantomimisch in einem Topf rühren*)

Der Vierte war so frech und landete am Erdäpfelblech. (*Ringfinger verbeugen und mit den Händen Knödel darstellen*)

Der Kleinste schrie laut „Juchheee“ und landete sogleich im Erdäpfelpüree. (*Kleinen Finger verbeugen*)

Die Erdäpfelmännchen rutschen nun ganz munter, in unseren Bauch hinunter. (*mit ganzer Hand Krabbelbewegungen zum Bauch*)

Lebensmittel, die der Haut gut tun ...



Eine genussvolle Massagereise ins Land der Köstlichkeiten!

Diese Massage bietet sich nach dem Essen beim Esstisch genauso an, wie auf einer Decke im Rahmen eines Picknicks, vor dem Essen an einem gemütlichen Platz im Wohnzimmer, ...

Was ihr dazu braucht:

2 Personen, einen gemütlichen Sitzplatz oder eine Decke, eure Hand oder einen Pinsel, imaginäre Farbpalette

So wird's gemacht:

Eine Person sitzt entspannt beim Tisch oder liegt gemütlich am Bauch. Die andere sitzt daneben und „bemalt“ ihre Partnerin oder ihren Partner. Ihr könnt als Malgerät einen echten Pinsel ebenso verwenden, wie eure Finger. Eine Hand stellt auf jeden Fall eine Farbpalette dar, von der die jeweilige Farbe aufgenommen wird. Das imaginäre Bemalen wird von den Wünschen der liegenden Person bestimmt. Diese darf sich aussuchen, was sie gerne essen würde. So werden Früchte und andere Köstlichkeiten auf den Rücken gezaubert. Vergesst nicht, dem Maler zu sagen, welche Farben eure gewünschten Speisen haben sollen! Sobald die „speisende“ Person „satt“ ist, werden die Rollen getauscht.

Lied zum gemeinsamen Tischdecken



nach der Melodie: A,B,C, die Katze lief im Schnee

Eins, zwei, drei, zum Tischdecken herbei!
Die Gabel links, das Messer rechts,
den Teller in die Mitte setz',
eins, zwei, drei, zum Tischdecken herbei!

Eins, zwei, drei, zum Tischdecken herbei!
Wo ist denn nur der Löffel hin,
der muss doch neben dem Messer lieg'n,
eins, zwei, drei, zum Tischdecken herbei!

Eins, zwei drei, zum Tischdecken herbei!
Jetzt fehlt nur noch das Wasserglas,
das Essen kommt – da duftet was!
Eins, zwei, drei, zum Tischdecken herbei!

Allergen- hinweise

Tabellencode



Seit 13. Dezember 2014 müssen lt. „EU-Lebensmittelinformationsverordnung Nr. 1169/2011“ alle Anbieter in der Gemeinschaftsverpflegung Rezeptzutaten in ihren Gerichten deklarieren, die Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten auslösen können.

Im Folgenden sind die 14 kennzeichnungspflichtigen Hauptallergene in einer Tabelle zusammengefasst.

Die im Kochbuch enthaltenen Rezepte wurden zudem mit den jeweiligen Buchstabencodes gekennzeichnet und stehen somit den verschiedenen Einrichtungen in der Gemeinschaftsverpflegung zur Verfügung.

Name	Buchstabencode	steht für
Gluten	A	Glutenhaltiges Getreide, namentlich Weizen (alle Weizenarten und Weizenabkömmlinge, die in Österreich zusätzlich zu den genannten Namen Dinkel und Khorasan Weizen weiters als Kamut, Emmer, Einkorn und Grünkern im Handel erhältlich sind), Roggen, Gerste, Hafer oder Hybridstämme davon, sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
Krebstiere	B	Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse
Ei	C	Eier von Geflügel und daraus gewonnene Erzeugnisse
Fisch	D	Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse
Erdnuss	E	Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse
Soja	F	Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse
Milch	G	Milch von Säugetieren wie Kuh, Schaf, Ziege, Pferd und Esel und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose)
Nüsse	H	Schalenfrüchte, namentlich Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamia- oder Queenslandnüsse, sowie daraus gewonnene Erzeugnisse
Sellerie	L	Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse
Senf	M	Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse
Sesam	N	Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse
Sulfite	O	Schwefeldioxid und Sulfite in Konzentrationen von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l als insgesamt vorhandenes SO ₂ , die für verzehrfertige oder gemäß den Anweisungen des Herstellers in den ursprünglichen Zustand zurückgeführte Erzeugnisse zu berechnen sind
Lupinien	P	Lupinien und daraus gewonnene Erzeugnisse
Weichtiere	R	Weichtiere wie z. B. Muscheln, Austern, Schnecken und daraus gewonnene Erzeugnisse

**Viel Spaß beim
gemeinsamen Kochen und
anschließenden Genießen
im Kreise eurer Familie
und Freundinnen und
Freunde!**

Vielen Dank an alle OÖ. Familien, Krabbelstuben, Kindergärten und Horte, die sich im Rahmen eines Rezeptwettbewerbs mit sehr hochwertigen Einsendungen an dem vorliegenden Kochbuch beteiligt haben. Ein besonderer Dank für ihre kreative Unterstützung gilt den folgenden Preisträgern des Wettbewerbs:

Gemeindekindergarten Waldburg
Kindergarten Haid II, Gruppe 5
Pfarrcaritaskindergarten Buchkirchen
Pfarrcaritaskindergarten Dörnbach
Pfarrcaritaskindergarten Engelhartzell
Pfarrcaritaskindergarten Neuhofen/Krems
Pfarrcaritaskindergarten Schwalbennest
Pfarrcaritaskindergarten Schwertberg
Pfarrcaritaskindergarten Windischgarsten
vivo-Kinderwelt GmbH, Linz

Krabbelstube Schörihub-Gmunden
Krabbelstube LKH Steyr
Hort Mauerkirchen
Hort Pettenbach
Hort Pinsdorf
Pfarrcaritas Hort Schweinbach
PVS Diözese Linz
Schülerhort Peter Pan / Gruppe Arche Noah
Schülerhort St.Florian
Familie Lauß





Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber: Amt der Oö. Landesregierung, Direktion Soziales und Gesundheit, Abteilung Gesundheit
4021 Linz, Bahnhofplatz 1 – Tel.: 0732/7720-14133 – Fax: 0732/7720-214355 – E-Mail: post@gesund-es-oberoesterreich.at
www.gesundes-oberoesterreich.at – **Grafik:** upart Werbung und Kommunikation – Schillerstraße 10, 4020 Linz – www.upart.at
Fotos: © Michael Maritsch - www.maritsch.com – **Illustrationen:** Ulf Kossak