Ein Bilder-Lese-Kochbuch

… GUT DING BRAUCHT WEILE … PHILOSOPHIEREN ÜBER ERNÄHRUNG, GESUNDES LEBEN, NACHHALTIGKEIT IM UMGANG MIT NAHRUNGSMITTELN, IMMER IM GLAUBEN DES SCHÖPFUNGSGEDANKEN, VOM SAMENKORN BIS ZUM KETCHUP. GESPRÄCHE UND GEBETE UM IM MITEINANDER KRAFT ZU FINDEN, DIE NACHHALTIGKEIT ALS FESTER BESTANDTEIL IN DIE TÄGLICHE ARBEIT MIT DEN KINDERN EINBAUEN. REGIONALES UND SAISONALES DANKBAR ANNEHMEN. IM TÄGLICHEN GELINGEN, WAS TUT MIR GUT, GESUNDE SPEISEN, GROSSES MAHL, EIN KLEINER IMBISS MIT FREUNDEN. DIE DING-KINDER KOCHEN, BACKEN UND ESSEN GERN! UNSER BUCH BEGLEITET SIE MIT 25 REZEPTEN DURCH DAS GANZE JAHR. WUNDERBAR ALTMODISCH, MODERNER DENN JE. REZEPTE UND RITUALE FÜR VIELE ANLÄSSE. FÜR FAMILIEN, KINDERGÄRTEN UND FAMILIENZENTREN UND ALLE DIE GERNE GEMEINSAM ESSEN, KOCHEN UND PHILOSOPHIEREN.

IM MITEINANDER BEGEISTERN. ES GIBT VIEL ZU ENTDECKEN UND ZU LACHEN.

Claudia Neininger-Röth

9 783000 712098

Elisabeth Ding
Evangelischer Kindergarten
Leimen

KOCHDING IM MITEINANDER BEGEISTERN.

IM MITEINANDER BEGEISTERN.

Elisabeth Ding
Evangelischer Kindergarten
Leimen

KOCH DING

Wir leben Gesundheitsbewusst und erleben „ Essen" gemeinsam.
Kreative Ideen und Aktivitäten verhelfen den Kindern
zu einem gesunden Leben mit Genuss, Spaß und Freude.

ERNÄHRUNGSPHILOSOPHIE?

Der Kindergartenalltag ist eine Herausforderung und bringt viele neue Eindrücke mit sich, die verarbeitet werden müssen. Die Kinder sind ständig in Bewegung, ob im Freispiel, im Garten, der Bewegungsbaustelle oder bei geplanten Angeboten. So ein Kindergartentag kostet Energie und Kraft. Daher bieten wir frische, vollwertige, abwechslungsreiche, ausgewogene und gesunde Kost an.

Das Frühstück ist offen gestaltet, damit die Kinder die Möglichkeit zur Eigenständigkeit und zu Sozialkontakten haben. Die Kinder entscheiden selbst, was und wann sie frühstücken möchten und mit wem. Weiterhin richten sie ihr Geschirr selbst, schmieren sich ihr Brot, schenken sich Trinken ein und haben wöchentlich Spüldienst. Morgens gibt es Brot mit Wurst, Käse, Butter, usw. und Müsli mit Milch, sowie täglich Obst oder Gemüse.

Zum Trinken steht jederzeit stilles Wasser und Mineralwasser aus Wasserspendern zur Verfügung, sowie Tee zum Frühstück. Die Freude und Spaß am selbständigen Zapfen ermuntern die Kinder zum Trinken und führt dazu, dass lieber und häufiger getrunken wird.

Kindertagesstätten tragen aufgrund ihres Mahlzeitenangebotes zur Bildung des Ernährungsverhaltens von Kindern bei. Sie bieten somit die Möglichkeit, von Anfang an den Grundstein für eine gesundheitsfördernde Lebensweise zu legen.

Um in unserem Haus langfristig ein ernährungsphysiologisch ausgewogenes Verpflegungsangebot sicher zu stellen, haben wir uns von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) zertifizieren lassen und als sichtbares Zeichen nach außen eine FIT KID- Zertifizierung erhalten. Im Rahmen der Zertifizierung wurden folgende Kriterien überprüft:

> Lebensmittel: Mittagsverpflegung und Saladette
> Speisenplanung & - Herstellung: Kriterien zur Planung und Herstellung der Speisen

für die Mittagsverpflegung, Gestaltung des Speisenplans
> Lebenswelt: Rahmenbedingungen in Tageseinrichtungen für Kinder (z. B. Essatmosphäre oder Essenszeiten)

Wir achten nicht nur auf die ernährungsphysiologische ausgewogene Zusammensetzung, sondern auch auf die ökologische Wertigkeit der Lebensmittel. Für Kinder mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten und/oder Allergien, sowie Kinder mit religiösem Hintergrund werden Alternativgerichte angeboten. Wir sind sehr stolz, dass wir Dank unseres durchdachten Ernährungskonzepts seit 2Ø11, vom Ministerium ländlicher Raum in Stuttgart die BeKi (bewusste Kinderernährung) zertifiziert sind.

Bei der Erstellung des Speisenplans werden die Richtlinien der vollwertigen Ernährung berücksichtigt. So gibt es beispielsweise täglich Salat, einmal wöchentlich Fleisch, einmal wöchentlich vegetarisch, dreimal wöchentlich Nachtisch und freitags Fisch.

Wir haben 145 Kindergartenkinder, welche in vier Essensgruppen aufgeteilt sind, da wir den Kindern eine ruhige und entspannte Atmosphäre während des Mittagessens bieten möchten. Hier werden die Selbstständigkeit, soziale Kontakte und Kommunikation gefördert. Das wiederkehrende Probieren von Speisen ist sehr wichtig da dadurch der Geschmackssinn geschult wird.

Kostbare Momente.
Täglich wird stets frisch gekocht,
vollwertig und lecker.

Claudia Neininger-Röth

Herr Kochikus wacht über unsere Tischkultur....

er sitzt in der Kostbar und beobachtet ganz genau, welche Kinder alle Gerichte probieren, den Umgang mit Messer und Gabel beherrschen. Wer ist hilfsbereit? Wer sorgt für einen sauberen Tisch und gefüllte Wasserflaschen?

Jeden Monat verleiht Herr Kochikus den „goldenen Kochlöffel“ an das Kind was sich im besonderen Maße für eine gute Tischkultur hervorgetan und überzeugt hat. Das ist eine besondere Ehre die mit einer Urkunde einhergeht. Diese Auszeichnung ist bei den Kindern sehr begehrt und dient als Motivation zum stetigen Üben und Lernen. Zudem dürfen sich die Kinder mit dem goldenen Kochlöffel ein Wunschessen aussuchen.

FROSCHKÖNIG-SUPPE

EINKAUFSLISTE:

2	Zucchini
2	Knoblauchzehen
500 ml	Gemüsebrühe
200 g	Schmelzkäse
	Salz und Pfeffer
	Paprikapulver
	Petersilie, Majoran

TIPP:
Als Beilage eignet sich frisches Baguette oder Brot.

Liebe Köchinnen und Köche,

nachdem ihr die Zucchini geschnitten und in den Topf gegeben habt, geht es mit dem Knoblauch weiter. Schält diesen und zerdrückt ihn danach in der Knoblauchpresse. Gebt den Knoblauch sowie die Gemüsebrühe in den Topf zu den Zucchini und beginnt mit dem Kochen. Sobald die Zucchini bissfest ist, alle miteinander pürieren. Nun den Schmelzkäse hinzufügen sowie mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Kräuter hinzufügen.

ENTWICKLUNGSFELD: KÖRPER

„Die richtige Ernährung, Essen und Trinken, ist Voraussetzung für Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Gesundheit."

GNOCCHI MIT BASILIKUMPESTO

EINKAUFSLISTE Gnocchi:

- 800 g festkochende Kartoffeln
- 1 Bio Zitrone
- 30 g Butter
- Muskat
- 2 TL Salz
- 2 Eigelb
- 70 g Hartweizengries
- 25 g Mehl
- 25 g Speisestärke

TIPP:
Besonders lecker schmecken die Gnocchi, wenn man das Mehl zum Bestäuben durch doppelt gemahlenen Hartweizengries ersetzt.

Liebe Köchinnen und Köche,

die Kartoffeln werden gewaschen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad eine Stunde garen.

In dieser Zeit könnt ihr die Zitronen heiß abspülen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Die Butter wird in einem Topf zerlassen und mit Muskat sowie zwei gestrichenen Teelöffel Salz gewürzt.

Danach könnt ihr die Kartoffeln aus dem Backofen nehmen und nach dem Abkühlen noch warm abpellen. Anschließend werden die gepellten Kartoffeln zweimal durch die Kartoffelpresse gedrückt und mit der zerlassenen Butter, der Zitronenschale, dem Eigelb, dem Gries, dem Mehl und der Stärke zügig zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben und den Teig in vier Portionen teilen. Jede Portion, auf der leicht mit Gries bestäubten Arbeitsfläche, zu einer gleichmäßig 1,50 cm dicken ca. 30 cm langen Rolle formen, dabei mit der flachen Hand arbeiten. Aus den Teigrollen werden mit einer Teigkarte zwei Zentimeter breite Stücke abgetrennt und mit einer Gabel in die gewünschte Form gebracht.

Die Gnocchi vorsichtig in reichlich kochendes Salzwasser gleiten lassen. Sobald die Gnocchi an der Oberfläche schwimmen, mit der Schaumkelle herausnehmen und sofort servieren.

EINKAUFSLISTE

Basilikumpesto:

3 El	Olivenöl
1 El	Kürbiskernöl
2 Bund	Basilikum
1 Bund	glatte Petersilie
50 g	geröstete Pinienkerne
	Abrieb einer Limette
1 Tl	Salz
1 Tl	Pfeffer
50 g	geriebenen Parmesankäse

TIPP:
Alternativ kann man das Basilikum durch Bärlauch ersetzen.

Liebe Köchinnen und Köche,

zuerst sollten alle Kräuter gewaschen werden, bevor ihr sie grob schneidet und in eine hohe Schüssel gebt. Danach könnt ihr die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und in die Schüssel hinzugeben. Fügt nun den geriebenen Käse, das Öl und die Gewürze hinzu. Anschließend könnt ihr alles fein pürieren.

Reste vom Pesto lassen sich gut im Kühlschrank aufbewahren. Dazu das Pesto in Gläser mit Schraubverschluß füllen und mit einer Olivenölschicht bedecken.

DEFTIGE WAFFELN

EINKAUFSLISTE:

- 250 g Süßkartoffeln
- 3 Zweige Rosmarin
- 200 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 125 g weiche Butter
- 1 Msp. Zimt
- 1/2 TL Chilipulver
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 3 Eier
- 150 g Schmand
- Öl zum Ausbacken

Liebe Köchinnen und Köche,

beginnt mit dem Waschen der Süßkartoffeln, schält sie anschließend und raspelt sie fein. Die Rosmarinnadeln werden fein gehackt. Die Butter mit Rosmarinnadeln, Zimt, Chili, Salz und Zucker würzen. Die Eier werden nun nach und nach unter die Butter-Gewürz-Mischung gegeben, dabei mit jedem Ei einen Teelöffel Mehl hinzufügen. Das übrige Mehl und das Backpulver vermischen sowie den Schmand und die Süßkartoffelraspeln unterrühren. Nun können die Waffeln ausgebacken werden.

TIPP:
Als Topping eignet sich die Orangen- oder Zitronensoße, welche ihr auf Seite 28 findet.

TISCHGEBETE

„Ein Tischgebet will uns nicht vergessen lassen, dass satt werden niemals selbstverständlich ist. Es ist ein Segen, gemeinsam an einem reich gedeckten Tisch in Gemeinschaft zu speisen. Mit Dank und Lebensfreude genießen wir das Miteinander."
- Claudia Neiniger-Röth -

Der kleine Rudi Rund
erzählt mit vollem Mund,
da ruft die Mutter Rund:
„Sprich nicht mit vollem Mund!"

Beim Schimpfen fällt Frau Rund
das Essen aus dem Mund,
da ruft der Vater Rund:
„Sprich nicht mit vollem Mund."

Beim Schimpfen fällt Herrn Rund
das Essen aus dem Mund,
da ruft der kleine Rund:
„Sprich nicht mit vollem Mund."

Da lacht Familie Rund
lauthals mit vollem Mund.
Und singt aus gutem Grund
das Lied vom vollen Mund.
„Sprich nicht mit vollem Mund!"

HERBSTFRUCHTAUFLAUF

EINKAUFSLISTE:

3	Milchbrötchen
350 g	Äpfel
350 g	Birnen
60 g	Zucker
1 Päckchen	Vanillezucker
	Zimt
75 g	Haselnüsse
2	Eier
250 ml	Milch
30 g	Speisestärke
30 g	Margarine
30 g	Semmelbrösel

Liebe Köchinnen und Köche,

zuerst schneidet ihr die Milchbrötchen in Scheiben und legt diese in eine mit Butter eingefettete Auflaufform. Äpfel und Birnen schneidet ihr in Würfel und gebt sie in eine Schüssel. Zucker, Vanillezucker, Zimt und Haselnüsse mit dem Obst gut vermengen. Diese Masse in die Form auf die ausgelegten Brötchen geben. Eier, Milch und Speisestärke miteinander verrühren und ebenfalls in die Form füllen. Die Margarine oder Butterflöckchen verteilt ihr oben drauf und zum Schluß bestreut ihr alles mit Semmelbrösel. Dann kommt der Auflauf für 40 Minuten bei 175 Grad in den Ofen.

TIPP: Für ein besseres Geschmackserlebnis könnt ihr ganz am Ende nochmal Zimt über die Semmelbrösel geben.

„Lernen geschieht kontinuierlich und ganz nebenbei in der alltäglichen Auseinandersetzung mit der Umwelt. Es ist umso intensiver, je mehr es die Sinne (...) anspricht. Sinnliche Erfahrungen sind die Basis des Lernens in der frühen Kindheit und dienen der Aneignung der Welt."