

LECKERES AUS DER BROTDOSE

Rezepte und Tipps für
das Frühstück in der Kita

GUTEN APPETIT.

BUEN APETITO · ENJOY YOUR MEAL

· BON APPÉTIT · KALI ÓREXI ·

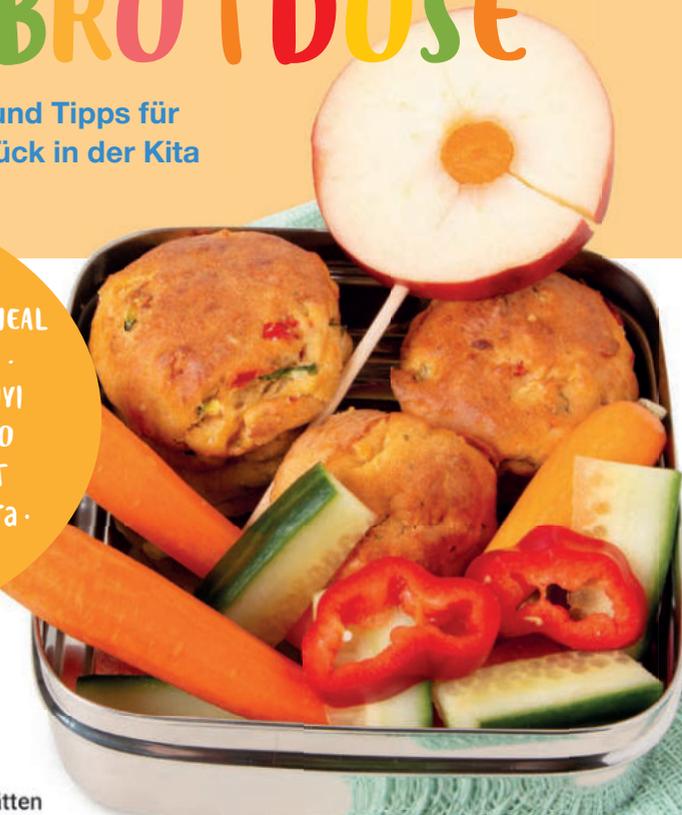
GODARTIT · DOBRY APETYT · IVI

ISTAH · JÓ ÉTVÁGYAT · ISIFISO

ESIHLE · DASTE SHOMA DART

NAKONAM · Приятного аппетита ·

شَهِيَّة طَيِّبَة



LECKER UND BUNT

Was geben Sie Ihrem Kind in die Kita mit,
als Frühstück oder Pausen-Snack?

Wir haben in dieser Broschüre Tipps und Ideen gesammelt:
für vielfältig und lecker gefüllte Brotdosen. Erfahren Sie Wichtiges
über Ernährung. Lassen Sie sich anregen für den nächsten
Einkauf. Und probieren Sie die köstlichen Rezepte aus, die sich
leicht umsetzen lassen.

Machen Sie – zusammen mit Ihrem Kind –
die Brotdose lecker und bunt.

Dazu wünschen wir Ihnen viel Spaß
und guten Appetit!

FARBENFROH

Begleiten Sie Ihr Kind farbenfroh durch den Tag.
Mit Gemüse und Obst der Jahreszeit in den
Farben des Regenbogens. Am besten fünf
Portionen am Tag!

Frühjahr: Brokkoli, Gurke, Kohlrabi, Radieschen,
Rettich, Stangensellerie, Salate

Sommer: Brokkoli, Fenchel, Möhren, Radieschen, Rettich, Rote
Bete, Tomaten, Salate, Äpfel, Süßkirschen, Pflaumen, Mirabellen,
Beeren: Brom-, Erd-, Heidel-, Him-, Johannis-, Stachelbeeren

Herbst: Brokkoli, Blumenkohl, Fenchel, Kohlrabi, Möhre,
Rote Bete, Stangensellerie, Rüben, Salate, Äpfel, Pflaumen

Winter: Feldsalat, Ruccola, weitere Salate,
Möhren, Rote Bete, Äpfel, Birnen



GUT ZU
WISSEN



Kinder essen gerne,
was sie selber aussuchen,
einkaufen und schnippeln.

SCHWUNGVOLL UND GESUND

► Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe – geben Schwung

In Lebensmitteln sind Vitamine und Mineralstoffe von Natur aus genügend vorhanden. Mit einer abwechslungsreichen Auswahl an frischen Zutaten stärken und schützen Sie Ihr Kind den ganzen Tag.

Auch die Ballaststoffe sind wichtig. Sie sind vor allem in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten. Der Körper nimmt diese Stoffe nicht auf. Aber sie regen das Kauen an und bringen den Darm in Gang.

► Sekundäre Pflanzenstoffe – für die Abwehrkräfte

Das sind die Farb-, Duft- und Aromastoffe in Pflanzen. Sie geben der Gurke ihre Farbe oder der Zwiebel ihren Geruch. Sekundäre Pflanzenstoffe sind in Gemüse, Obst, Kräutern, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und gesäuerten Produkten (z. B. Cornichons). Sie helfen dem Darm gut zu arbeiten und stärken die Abwehrkräfte.

GUT ZU WISSEN

Verwenden Sie viele unterschiedliche Lebensmittel. Und viele unverarbeitete, frische Lebensmittel.

So baut Ihr Kind in den ersten drei Lebensjahren eine gesunde Darmflora auf. Sie kann vor Unverträglichkeiten und Allergien schützen.



KNABBERSPASS MIT FINGERFOOD-GEMÜSE UND DIP

Frischkäse-Möhren-Aufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Frischkäse
200 g Möhren, fein geraspelt
Curry, Pfeffer

Zubereitung: Frischkäse glatt rühren. Die fein geraspelten Möhren unterheben und mit den Gewürzen pikant abschmecken.

Haltbarkeit: im Kühlschrank ca. 3 Tage



Kräuterwiese

Zutaten für 4 Portionen:

150 g Magerquark
½ Bund frische Kräuter, gehackt
(z. B. Bärlauch, Petersilie, Kerbel, Schnittlauch)
oder Kräutermix Gartenkräuter fertig aus der Tiefkühltruhe
2 EL Crème fraîche
1 Frühlingszwiebel oder 1 kleine Zwiebel
Salz, Pfeffer

Zubereitung: Quark mit Crème fraîche glatt rühren.
Die Frühlingszwiebel waschen, in feine Ringe schneiden und zum Quark geben.

Frische Kräuter waschen und klein hacken oder Tiefkühl-Kräuter zum Quark hinzufügen. Gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Haltbarkeit: im Kühlschrank ca. 3 Tage



GUT ZU WISSEN

Immer wieder probieren erwünscht! Denn der Geschmack ändert sich. Auf einmal schmeckt Kindern etwas, das sie bisher nicht mochten.



DIE SCHNELLE VARIANTE: Vegetarische Brotaufstriche und Kräuterquark fertig kaufen.



VOLLER ENERGIE

Kohlenhydrate – ohne sie läuft nichts

Reis, Weizen oder Mais sind reich an Kohlenhydraten.

Kohlenhydrate liefern Energie und sind ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung. Vollkornprodukte geben die Energie Stück für Stück ab. Auf diese Weise sättigen sie über einen langen Zeitraum und halten uns leistungsfähig.

Vielfalt in der Brotdose macht Appetit! Mit unterschiedlichen Brotsorten sorgen Sie für Abwechslung: Vollkornbrot, Mehrkornbrot, Vollkorn-Fladenbrot, Vollkorn-Wrap oder Brötchen aus Roggen, Hafer, Dinkel oder Buchweizen ...



GUT ZU WISSEN

Bereiten Sie Brotscheiben in unterschiedlichen Formen zu.

Zum Beispiel mit einer Ausstechform für Kekse.

Schon das macht Lust aufs Pausenbrot.





Auch **Müsli** lässt sich vielfältig zusammenstellen mit Hafer-, Dinkel- oder Fünf-Korn-Flocken.

Frisches oder getrocknetes, ungeschwefeltes Obst, Sonnenblumenkerne, Saaten oder Nüsse peppen das Müsli auf.

GUT ZU WISSEN

Verwenden Sie Kerne, Saaten und Nüsse in gemahlener oder kleingehackter Form. Ganze Nüsse sollten Kinder erst ab vier Jahren essen.

Obst ist unterschiedlich süß.
Beeren sind weniger süß als Trauben oder Bananen.
Trockenobst enthält viel Fruchtzucker, daher reicht wenig.

Die Vielfalt der Brotsorten bietet für jeden Geschmack etwas und sorgt für Abwechslung. **Selber Brot backen macht Spaß!**

Blitzbrot

Zutaten:

500 g Mehl, Type 1050

200 g Körner, z. B. Sonnenblumenkerne, Leinsaat, Sesam, Kürbiskerne – was das Herz begehrt

500 ml Wasser

1 Hefewürfel

2 gehäufte TL Salz

45 g Essig

Zubereitung:

Alle Zutaten vermischen und ca. 1 Std. ohne Vorheizen auf 200° C Umluft backen.



DIE SCHNELLE VARIANTE: Fertige Bio-Brot-Backmischungen probieren.

Es gibt eine Vielzahl leckerer vegetarischer Brotaufstriche fertig zu kaufen. Hier eine Idee zum Selbermachen:



Grünkern-Aufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

50 g Grünkernvollkornmehl
100 ml Gemüsebrühe
50 g Butter
1 Bund Schnittlauch oder fertig
aus der Tiefkühltruhe (oder andere
Kräuter nach Geschmack)
1 Zwiebel
1 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
1 TL Senf (besonders gut schmeckt
körniger Senf)

Zubereitung:

Grünkernvollkornmehl in der Gemüsebrühe aufkochen, von der Platte nehmen und ausquellen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch sehr fein würfeln.

Kräuter waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Grünkernmasse mit der Butter und den anderen Zutaten mischen, gut verkneten und pikant abschmecken.

Haltbarkeit: im Kühlschrank ca. 5 Tage

Das Rezept für Müsliriegel ist gar nicht so kompliziert, wie es aussieht! Mit dieser Menge haben Sie gleich einen Vorrat – die Müsliriegel sind gut haltbar.

Müsliriegel

Zutaten für 1 Blech:

125 g Butter
225 g kernige Hafer- oder 5-Korn-Flocken
jeweils ¼ TL:
Koriander, Kardamom, Vanille
2 Messerspitzen Anispulver
200 g ungeschwefeltes Trockenobst
(gemischt oder z. B. nur Aprikosen –
ganz nach Geschmack)
20 g gehackte Mandeln
1 EL Zitronensaft
2 EL Dinkelmehl, Type 1050
3 Eiweiß
1 Prise Salz

Zubereitung:

Butter in einem Topf zerlassen. Haferflocken, Vanillezucker, Gewürze darin anrösten. Klein gewürfeltes Trockenobst zufügen und die Mischung abkühlen lassen. Mandeln, Zitronensaft und Mehl unterrühren. Eiweiß mit Salz steif schlagen und unterheben. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes



Backblech streichen und im Backofen bei ca. 180° C ca. 12-15 Min. backen. Nach dem Backen noch warm in Riegel (ca. 3 x 6 cm) schneiden und auskühlen lassen.

Haltbarkeit und Aufbewahrung:
Riegel luftdicht verschlossen in einer Blechdose 2-3 Wochen

Haferbrot / Haferbrötchen

Zutaten für 1 Brot oder 9 Brötchen:

- 500 g Haferflocken, kernig
- 500 g Quark
- 8 EL Milch
- 2 Päckchen Backpulver

Zubereitung:

Alle Zutaten mit dem Handrührgerät vermischen. Den Teig für ein Brot in die Kastenform füllen. Oder aus dem Teig Brötchen formen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Das Brot ca. 60 Min., die Brötchen ca. 20 Min bei 200° C backen.

DIE SCHNELLE VARIANTE:

Haferbrot vom Bäcker probieren.

GUT ZU WISSEN

Hafer ist das fettreichste Getreide und wird besonders gut vertragen.

Mehl Type 1050 und Vollkornmehl liefern die Ballaststoffe gleich mit.



Gemüse-Muffins

Zutaten für 10 Stück:

- 125 g geraspelttes Gemüse (Möhren, Lauch, Sellerie, ...)
- 1 Bd. Oregano, gehackt
- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Natron
- 125 g Parmesan, geraspelt
- Salz, Pfeffer
- 1 Ei
- 75 ml Öl
- 125 g Joghurt

Zubereitung:

Joghurt mit Ei und Öl verrühren. Die restlichen Zutaten gut vermengen. Das Mehlgemisch möglichst schnell mit dem Joghurt-Gemisch verrühren und in ein gefettetes Muffin-Blech verteilen. Bei 160° C ca. 25 Min. backen. Haltbarkeit: im Kühlschrank ca. 2 Tage



Gemüse-Waffeln

Zutaten für ca. 5 Stück:

50 g Butter

2 Eier

150 g Mehl

1 TL Backpulver

Salz

80 ml Gemüsebrühe

60 g Gemüseraspel oder -würfel,

z. B. Zucchini, Möhre, Paprika,

2 EL frische gehackte Kräuter,

z. B. Schnittlauch, Dill, Petersilie, Liebstöckl

2 EL Kresse

125 g Parmesan, geraspelt

Salz, Pfeffer

4 EL Raps- oder Sonnenblumenöl

für das Waffeleisen

Zubereitung:

Aus Butter, Eiern, Mehl, Backpulver und Salz einen Teig herstellen. Gemüsebrühe und alle restlichen Zutaten für die Waffeln unter den Teig heben. Teig ca. 10 Min. ruhen lassen. Waffeleisen vorheizen, einfetten und Waffeln backen.

Dazu schmeckt die Kräuterwiese (Seite 5) besonders gut.

Haltbarkeit: im Kühlschrank ca. 2 Tage





MONTAG

Wrap mit
Kräuterwiese
(Seite 5)



DIENSTAG

auch zur Teezeit
Gemüse-Muffins
(Seite 10)
und Knabbergemüse



MITTWOCH

Brot mit
Grünkern-Aufstrich
(Seite 8)
und Ei

ABWECHSLUNGSREICH DURCH DIE WOCHE



DONNERSTAG

auch zur Teezeit

Gemüse-Waffeln

(Seite 11)



FREITAG

auch zur Teezeit

Müsliriegel

(Seite 9)

Sorgen Sie für Abwechslung:

- _ Wasser mit frischen Fruchtstücken
(z. B. Zitrone, Orange, Apfel, Erdbeere)
- _ Wasser mit Ingwer oder Minze
- _ Saftschorle aus 1 Teil Fruchtsaft und 3 Teilen Wasser

DIE SCHNELLE VARIANTE: Trinkwasser kommt aus jedem Wasserhahn.

Es hat höchste Qualität und kostet fast nichts.



WASSER -
DURSTLÖSCHER
FÜR DEN
GANZEN TAG

AUFBAUEND

Eiweiß – Baustoff für den Körper

Hülsenfrüchte, Getreide und Milchprodukte liefern die Nahrung für Muskeln, Nerven, Haut und Haare.

Muskeln, Sehnen, Gehirn und Immunsystem brauchen Eiweiß für ihren Aufbau.

Es gibt pflanzliches und tierisches Eiweiß. Besonders wichtig ist das pflanzliche Eiweiß.



Pflanzliches Eiweiß

Erbsen
Kichererbsen
Bohnen – weiß, grün, getigert
Linsen
Tofu aus Sojabohnen
Quinoa
Amaranth
Lupinenschrot
Brokkoli
...



Tierisches Eiweiß

Naturjoghurt
Dickmilch
Quark
Käse
Kefir
Buttermilch
Eier
Milch
...

GUT ZU WISSEN

Bio-Eier haben die 0 am Anfang der Stempelnummer.

Bei Freiland-Eiern fängt die Stempelnummer mit der 1 an.



Paprika-Aufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

150 g Quark
1 EL saure Sahne
1 EL Paprikapulver, edelsüß
je ½ Paprikaschote, rot, grün, gelb
1 kleine Zwiebel
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Quark mit Sahne glatrühren. Das Paprikapulver unterrühren. Die Schoten putzen, waschen, in feine Würfel schneiden und unter den Quark rühren. Die Zwiebel schälen, fein hacken und hinzufügen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Haltbarkeit: im Kühlschrank ca. 3 Tage



DIE SCHNELLE VARIANTE: Paprika-Quark gibt es auch im Kühlregal.

DAS BESONDERE REZEPT. DER AUFWAND LOHNT SICH!

Vegetarische Landpastete

Zutaten für 4 Portionen:

100 g Zwerglinsen, braun
300 ml Gemüsebrühe
30 g Lauch
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 ml Sonnenblumenöl
Rosmarin
(1 Zweig frisch oder 1 TL getrocknet)
1 TL Sojasoße
1 EL Apfeldicksaft (oder Honig)
abgeriebene Schale einer Zitrone
3 EL Majoran und/oder Thymian
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Linsen in der Brühe ca. 3 Stunden einweichen. Zwiebeln schälen, Lorbeerblatt mit Nelken auf eine halbe Zwiebel stecken. Lauch putzen und in feine Scheiben schneiden. Linsen im Einweichwasser mit dem Lauch und der gespickten Zwiebel einige Minuten kochen, bis sie weich sind. In der Zwischenzeit die restliche Zwiebel in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und pressen oder feinhackeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel, Zitronenschale und Rosmarin darin anschwitzen. Die gespickte Zwiebel aus den Linsen entfernen. Linsen und Zwiebel-Knoblauch-Mischung in eine Schüssel füllen und alles mit dem Pürierstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen fein abschmecken.

Haltbarkeit: im Kühlschrank ca. 3 Tage



Apfel-Joghurt

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Naturjoghurt
2 EL Orangensaft
1 EL Zitronensaft
1 Apfel

Zubereitung:

Joghurt mit den Säften vermischen. Den Apfel waschen und mit Schale direkt fein in den Joghurt raspeln. Wer möchte, kann den Joghurt mit Nüssen bestreuen. Schmeckt auch mit jedem anderen Obst.

Haltbarkeit: im Kühlschrank ca. 2 Tage



WIE GESCHMIERT



Fett – geschmeidig durch den Tag

Wie eine Maschine braucht der Körper Fett, um zu funktionieren. Mit verschiedenen Pflanzenölen können Sie für Abwechslung sorgen. Pflanzenöle transportieren Vitamine und lassen das Essen gut schmecken.

Es gibt eine Vielfalt von pflanzlichen und wertvollen tierischen Fetten. Besonders wichtig auch hier: die pflanzlichen Fette.



Pflanzliches Fett

Raps- und Sonnenblumenöl
zum Braten

Oliven-, Lein- und Nussöle
für Salate

Nüsse

Avocado



Tierisches Fett

Fettreicher Fisch
wie Lachs und Makrele

Butter als Streichfett

Schoko-Nuss-Mus

Zutaten für 4 Portionen:

je 50 g gemahlene Haselnüsse und Mandeln

100 g Buchweizen oder Hafermehl

50 g Butter

50 g Pflanzenöl (besonders gut schmeckt hier Haselnuss- oder Walnussöl, es geht aber auch jedes andere Speiseöl)

2 EL Kakao-Pulver, entölt

3 EL Honig oder Zucker

¼ TL gemahlene Vanille

1 Prise Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Rührschüssel mit dem Pürierstab verrühren.

Haltbarkeit: im Kühlschrank ca. 5 Tage





5x/Tag
GEMÜSE, OBST

WIE VIEL IHR KIND BRAUCHT

Die Kinderhand ist das Maß



4x/Tag
**KARTOFFELN,
GETREIDE, BROT,
HÜLSENFRÜCHTE**



3x/Tag
**MILCH, MILCH-
PRODUKTE**



1–2x / Woche
**FLEISCH,
FISCH, EIER**



... **UND SO VIEL
TÄGLICH
TRINKEN**



1x / Tag
FETT, SÜSSES

GUT ZU WISSEN

Wasser ist der Durstlöcher!
Trinken fördert unseren
Stoffwechsel, unsere
Konzentration und
unsere Ausdauer. Unser
Körper wird gewärmt
oder gekühlt.



WERTE LEBEN

In unseren Evangelischen Kitas erleben die Kinder Werte, die uns wichtig sind:

- **Wir wollen die Schöpfung bewahren.**

Das gehört zu unserem Leitbild. Wir wertschätzen Lebensmittel und wir verschwenden sie nicht.

- **Die Kinder sollen lustvoll mit allen**

Sinnen essen: Sie sehen die Farbe einer Möhre. Sie merken, wie sie sich in ihrer Hand anfühlt. Sie hören das Geräusch beim Abbeißen. Sie nehmen viel intensiver als Erwachsene Gerüche wahr. Sie freuen sich über die Vielfalt der Geschmacksrichtungen, auch in der Brotdose: herzhaft, pikant, süß, sauer ...

- **Selbstständigkeit ist wichtig:** Kinder ab einem Jahr können fast alles essen und kauen. Wir respektieren das und lassen sie selbstbestimmt essen.

- In der Kita stehen für die Kinder **jederzeit ungesüßte Getränke** zur Verfügung.

- Die Kinder lernen in der Kita die **Vielfalt von Lebensmitteln** kennen – und damit auch die Vielfalt der Kulturen.

- **Tischgemeinschaft** in entspannter Atmosphäre gehört bei uns dazu. Rituale rund ums Essen geben Orientierung und stärken das Gemeinschaftsgefühl.

- Die Kinder machen bei den täglichen Mahlzeiten viele **soziale und lebenspraktische Erfahrungen**. Sie werden selbst tätig, sie übernehmen Verantwortung für sich und die Gemeinschaft.

- Evangelische Kitas **beteiligen Kinder, auch beim Thema Essen:** Kinder gehen mit zum Einkaufen oder sie säen und ernten, sie schnippeln und rühren, bereiten gemeinsam zu und essen in der Gruppe.

Informieren Sie sich in Ihrer Kita über das Frühstück. Sprechen Sie gern die Erzieherinnen und Erzieher an.

Impressum

+) Evangelisch-Lutherischer Kirchenkreis Hamburg-Ost
Diakonie und Bildung
Kindertageseinrichtungen
Fachreferat „Bildung für eine nachhaltige Entwicklung“
Danziger Straße 15-17, 20099 Hamburg
Tel.-Nr. 040 – 519 000-739, Fax -724
www.diakonieundbildung.de

Redaktion: Petra Steinert, Rebecca Jabben
Inhaltliche Gestaltung und Rezepte: nähmehrf/Costanza Müller
Zubereitung der Rezepte: Costanza Müller
und Heike Kärger, Ev. Kita der Hauptkirche St. Petri, Hamburg
Fotos: Birgit Unkelbach
Textredaktion: Detlev Brockes
Layout: Librito/Agnes von Beöczy
Druck: Druckerei Zollenspieker Kollektiv GmbH
2020

ACH, WELCH LECK'RE,
SCHÖNE SACHEN
WERDEN UNS GLEICH
FREUDE MACHEN.
JEDEM HIER KNURRT
SCHON DER MAGEN,
DOCH VORHER
WOLL'N WIR DANKE
SAGEN.