



# MITTAGESSEN – LECKER UND VIELFÄLTIG

Aktion zum  
Tag der Kitaverpflegung  
2019

## Impressum

### Herausgeber:

Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg  
an der Landesanstalt für Landwirtschaft, Ernährung und Ländlichen Raum (LEL)



Oberbettringer Straße 162  
73525 Schwäbisch Gmünd

Tel: 07171 917-100

[ernaehrung@lel.bwl.de](mailto:ernaehrung@lel.bwl.de)

[www.landeszentrum-bw.de](http://www.landeszentrum-bw.de)

### Redaktion:

Anne Hassel  
Alexandra Knauß

### Autorinnen:

Anne Hassel  
Alexandra Knauß

### Rezepte:

Anne Hassel

Nachdruck – auch auszugsweise - sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken und Aufklebern ist nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet.

### Stand:

April 2019

### Bildnachweis:

©Andrey Kuzmin/ stock.adobe.com (Titelbild oben), © clipdealer (Titelbild unten rechts), ©pinkyone / stock.adobe.com (Titelbild unten links), Hassel A. (S. 5, S.6, S.7, S.8, S.12), © pixabay (S.14, S.15)  
© BLE - Der Saisonkalender Obst und Gemüse, [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) (S. 17)

## Mittagessen - lecker und vielfältig!

Schön, dass Sie beschlossen haben, den Tag der Kitaverpflegung 2019 zum Anlass für einen Aktionstag in Ihrer Einrichtung zu nehmen.

Nutzen Sie diesen Tag, um Ihr Mittagessen einmal in den Mittelpunkt zu stellen und ganz besonderen Wert auf die Qualität zu legen. Setzen Sie mit der Durchführung dieser Aktion ein Zeichen für die Verbesserung der Kitaverpflegung durch eine Orientierung am „Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Mit Hilfe dieser Empfehlungen kann in Kitas ein ausgewogenes, vielseitiges und bedarfsgerechtes Essensangebot realisiert werden, das den Kindern schmeckt.

Die Broschüre „Mittagessen – lecker und vielfältig“ liefert Ihnen saisonale Rezepte, die diesen Empfehlungen entsprechen. Sie können sie selbst in der Kita nachkochen oder von Ihrem Caterer zubereiten lassen.

Für das Mittagessen setzt der Qualitätsstandard folgende Häufigkeiten voraus:

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit	Beispiele zur praktischen Umsetzung
Getreide Getreideprodukte Kartoffeln	<b>5 x</b>  Davon: - <b>Mind. 1x</b> Vollkornprodukte - <b>Max. 1 x</b> Kartoffelerzeugnisse	Salzkartoffeln, Kartoffelsalat, Reispfanne, Reis als Beilage, Couscous-Salat, Hirseauflauf, Grünkern-Bratlinge  Vollkornteigwaren, Vollkornpizza, Naturreis Halbfertig- oder Fertigprodukte, z.B. Kroketten, Pommes Frites, Gnocchi, Püree, Klöße
Gemüse und Salat	<b>5 x</b>  davon mind.: 2x Rohkost oder Salat	Gegarte Möhren, Brokkoli, Kohlrabi, Gemüselasagne, gefüllte Paprika (oder Zucchini, Auberginen), Bohneneintopf, Ratatouille  Tomatensalat, Gurkensalat, gemischter Salat, Krautsalat
Obst	<b>Mind. 2 x</b>	Obst im Ganzen, geschnittenes Obst,
Milch und Milchprodukte	<b>Mind. 2x</b>	In Aufläufen, Salatdressings, Dips, Soßen, Joghurt oder Quarkspeisen
Fleisch Wurst Fisch Ei	<b>Max. 2x</b> Fleisch / Wurst Davon: - <b>mind. 1x</b> mageres Muskelfleisch  <b>Mind. 1x</b> Seefisch Davon - <b>mind. 1x</b> fettreicher Seefisch innerhalb von zwei Wochen	Putenbrust, Hähnchenschnitzel, Hähnchenfrikassee, Geschnetzeltes  Seelachsfilet, Fischpfanne  Heringssalat, Makrele
Fette und Öle	Rapsöl ist Standardöl	
Getränke	5 x	Trink-, Mineralwasser

**Tabelle 1: Anforderungen an einen Ein-Wochen-Speisenplan (fünf Verpflegungstage)** nach: DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder 2014

Frisches, heimisches Obst und Gemüse ist zu ganz unterschiedlichen Zeiten im Angebot. Aus diesem Grund stellen wir Ihnen im Rahmen dieser Aktion für jede Jahreszeit ein passendes Rezept zur Verfügung. Damit ist Ihr Aktionstag zur Kitaverpflegung nicht an einen bestimmten Zeitraum gebunden, sondern kann im gesamten Verlauf des Jahres stattfinden. Ergänzend dazu finden Sie im Anhang den Saisonkalender der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung.

Dieser Tag bietet eine gute Möglichkeit, die Meinung der kleinen Tischgäste zu den Mahlzeiten einzuholen. Hierfür können Sie unseren „Kinderfragebogen Mittagessen“ nutzen (S.14). Besprechen Sie das Ergebnis mit Ihrem Essenslieferanten.

Die Mengenangaben und Nährwerte der Rezepte sind jeweils speziell für Kinder von 1 bis unter 4 Jahren bzw. von 4 bis unter 7 Jahren entsprechend den Empfehlungen des „DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ berechnet. Das bedeutet, dass die Mittagsmahlzeit bei Kindern zwischen einem bis unter sieben Jahren 25% der täglich empfohlenen Nährstoffmenge ausmacht.

*Tipp für selbstkochende Einrichtungen:* Bieten Sie den Kindern an Ihrem Aktionstag neben neuen Gerichten auch die Möglichkeit zur Beteiligung und Mitsprache. Erforschen Sie beispielsweise vor der Zubereitung eines der Rezepte gemeinsam mit ihnen die Zutaten. Bereiten Sie, wenn möglich, das Dessert mit ihnen zu.

#### **Hinweise:**

- Es wurden keine Angaben zu den Mengen für Kräuter und Gewürze vorgegeben – Für Kitakinder würzen Sie immer zurückhaltend und salzen Sie sparsam!
- Bevorzugen Sie regionale Lebensmittel, wenn möglich auch aus kontrolliert biologischem Anbau.
- Die Mengenangaben zu Kartoffeln und Gemüse beziehen sich auf die geputzte Rohware.
- Auf Ihrem Speisenplan müssen Allergene gekennzeichnet werden. Aus Sicherheitsgründen können wir hierzu jedoch keine Angaben machen. Bitte nehmen Sie die Allergenkennzeichnung entsprechend der von Ihnen verwendeten Zutaten abschließend selbst vor. - *Berücksichtigen Sie bei der Auswahl eines Aktionsgerichtes auch die Allergien der Kinder in Ihrer Einrichtung.*

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und viel Spaß beim Zubereiten und Essen!

## Frühling

### Spinatnudeln mit Ricottasoße



1 bis unter 4 Jahre	4 bis unter 7 Jahre	Zutaten für 10 Portionen	
1 kg	1,25 kg	Blattspinat	Spinat gut waschen und klein schneiden.
400 g	600 g	Vollkornfarfalle	Nudeln in leicht gesalzenem Wasser gar kochen.
1	1	Zwiebel	Zwiebel schälen und fein würfeln. In wenig Rapsöl glasig dünsten.
1	1	Knoblauchzehe	Knoblauch auspressen und mit dem gewaschenen Spinat zu den Zwiebeln in die Pfanne geben .
100 g	150 g	Saure Sahne 10 % Fett	Sobald der Spinat zusammengefallen ist, die Sahne hinzugeben.
400 ml	500 ml	Milch 1,5 % Fett	Die Hälfte der Milch zu dem Spinat geben.
400 g	450 g	Ricotta 60 % Fett	Die andere Hälfte der Milch zusammen mit dem Ricotta in einer anderen Pfanne erhitzen und verrühren. Mit Jodsalz und Pfeffer sparsam würzen.

## Erdbeerjoghurt



1 bis unter 4 Jahre	4 bis unter 7 Jahre	Zutaten für 10 Portionen	
750 g	750 g	Erdbeeren	Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und klein schneiden. Bei sehr jungen Kindern die Erdbeerstücke pürieren.
800 g	800 g	Joghurt 1,5 % Fett	Erdbeerstücke unter den Joghurt mischen und Kühlstellen.

### Nährwerte pro Portion

(in Klammern die Empfehlungen aus dem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder)

	Energie	Kohlenhydrate	Fett	Protein
1 bis unter 4 Jahre	306 kcal (320 kcal)	36 g (39 g)	10 g (11 g)	16 g (16 g)
4 bis unter 7 Jahre	383 kcal (380 kcal)	47 g (47 g)	12 g (13 g)	20 g (19 g)

## Sommer

### Kartoffeln mit Zucchini und Lauch-Frischkäsesoße



1 bis unter 4 Jahre	4 bis unter 7 Jahre	Zutaten für 10 Portionen	
1,5 kg	1,7 kg	Kartoffeln, festkochend	Kartoffeln schälen und in leicht gesalzenem Wasser gar kochen.
500 g	600 g	Lauch	Lauch längs vierteln, gut waschen und klein schneiden.
1,5 kg	1,6 kg	Zucchini	Zucchini ebenfalls waschen, längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden.
30 ml	30 ml	Rapsöl	Je eine Hälfte des Rapsöls in einer Pfanne erhitzen. In eine Pfanne die Zucchini-Stücke geben.
2	2	Zwiebel	Zwiebeln schälen und fein würfeln und in der anderen Pfanne in Rapsöl anbraten. Lauch dazugeben.
400 g	450 g	Frischkäse 30 % Fett	Frischkäse zu Lauch und Zwiebel geben.
100 ml	150 g	Milch 1,5 % Fett	Mit Milch ablöschen.
200 g	250 g	Saure Sahne 10 % Fett	Sahne dazugeben.
		Speisestärke	Wenn es zu flüssig ist mit etwas Speisestärke binden.
		Jodsalz, Pfeffer	Mit Jodsalz und Pfeffer mild würzen.

## Wassermelone



1 bis unter 4 Jahre	4 bis unter 7 Jahre	Zutaten für 10 Portionen	
1,5 kg	1,75 kg	Wassermelone	Wassermelone halbieren, die Kerne ggfs. entfernen und in kleine Würfel oder Scheiben schneiden.

### Nährwerte pro Portion

(in Klammern die Empfehlungen aus dem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder)

	Energie	Kohlenhydrate	Fett	Protein
1 bis unter 4 Jahre	319 kcal (320 kcal)	44 g (39 g)	9 g (11 g)	14 g (16 g)
4 bis unter 7 Jahre	383 kcal (380 kcal)	50 g (47 g)	12 g (13 g)	16 g (19 g)



## Herbst

### Kürbis-Paprika-Bratlinge mit Vollkornreis, Frischkäse-Joghurt-Dip

1 bis unter 4 Jahre	4 bis unter 7 Jahre	Zutaten für 10 Portionen	
		<b>Kürbis-Paprika-Bratlinge mit Vollkornreis</b>	
300 g	400 g	Vollkornreis	Reis in leicht gesalzenem Wasser gar kochen.
500 g	600 g	Hokkaidokürbis	Kürbis waschen und in einer Küchenmaschine fein raspeln. Anschließend gut auspressen.
200 g	300 g	Paprika	Paprika waschen und schälen. In kleine Würfel schneiden.
1	2	Zwiebel	Zwiebel schälen und fein würfeln.
1	1	Knoblauchzehe	Knoblauch schälen und mit einer Knoblauchpresse pressen.
4	5	Eier	Eier mit Paprika, Kürbis, Zwiebeln und Knoblauch vermengen.
20 g	20 g	Mehl	Mehl dazugeben.
		Jodsalz, Pfeffer	Mit Jodsalz und Pfeffer sparsam würzen. Aus der Masse kleine Bratlinge formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Bei 200° C im vorgeheizten Backofen ca. 1 h backen.
<b>1 bis unter 4 Jahre</b>	<b>4 bis unter 7 Jahre</b>	<b>Frischkäse-Joghurt-Dip</b>	
1 Bund	1 Bund	Schnittlauch	Schnittlauch waschen und fein hacken.
1	1	Knoblauchzehe	Knoblauchzehe schälen und auspressen.
200 g	300 g	Joghurt 1,5 % Fett	Schnittlauch und Knoblauch zu dem Joghurt geben.
300 g	300 g	Frischkäse 30 % Fett	Joghurt mit Frischkäse mischen.
10 ml	10 ml	Rapsöl	Essig und Öl über den Dip geben und für ca. 30 Minuten ziehen lassen.
10 ml	15 ml	Essig	

## Quitten-Birnen-Crumble

1 bis unter 4 Jahre	4 bis unter 7 Jahre	Zutaten für 10 Portionen	
250 g	300 g	Quitten	Quitten schälen und vierteln. Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Würfel schneiden.
250 g	300 g	Birnen	Birnen waschen und ggfs. schälen. Vierteln, Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Würfel schneiden. Eine Springform fetten und die Obst-Würfel hineingeben.
1	1	Vanilleschote	Mark der Vanilleschote herauskratzen.
70 g	70 g	Weizenmehl	Mehl mit Ahornsirup oder Honig vermengen.
30 g	30 g	Ahornsirup / Honig	
50 g	50 g	Butter	Die Butter dazugeben und alles gut verkneten, so dass Streusel entstehen. Die Streusel über das Obst geben und im vorgeheizten Backofen bei 200° C für ca. 30 Minuten backen.

### Nährwerte pro Portion

(in Klammern die Empfehlungen aus dem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder)

	Energie	Kohlenhydrate	Fett	Protein
1 bis unter 4 Jahre	321 kcal (320 kcal)	42 g (39 g)	11 g (11 g)	12 g (16 g)
4 bis unter 7 Jahre	393 kcal (380 kcal)	56 g (47 g)	11 g (13 g)	14 g (19 g)

## Winter

### Rosenkohl-Polenta Auflauf



1 bis unter 4 Jahre	4 bis unter 7 Jahre	Zutaten für 10 Portionen	
		<b>Rosenkohl-Polenta-Auflauf</b>	
800 g	850 g	Rosenkohl	Rosenkohl putzen, Strunk entfernen und kreuzweise einschneiden. In leicht gesalzenem Wasser garen.
1 l	1,2 l	Gemüsebrühe	
300 ml	400 ml	Milch 1,5 % Fett	Gemüsebrühe mit Milch aufkochen lassen.
300 g	400 g	Polentagrieß	Polenta in die Milch einrühren und kurz kochen lassen. Topf von der Platte nehmen und ca. 10 Minuten quellen lassen.
		Jodsalz, Pfeffer, Muskat	Mit Muskat, Jodsalz und Pfeffer sparsam würzen.
150 g	150 g	Geriebener Parmesan	Polenta-Masse in eine gefettete Auflaufform geben, Rosenkohl darüber geben und mit Parmesan überstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° C für ca. 20 Minuten backen.

## Chinakohl-Salat



1 bis unter 4 Jahre	4 bis unter 7 Jahre	Zutaten für 10 Portionen	
1	1	Zitrone	Zitrone auspressen.
200 g	200 g	Saure Sahne 10 % Fett	Zitronensaft mit der Sahne mischen.
1 TL	1 TL	Senf	Senf zur Sahne geben.
		Pfeffer, Petersilie, Schnittlauch	Schnittlauch und Petersilie fein hacken. Dressing aus saurer Sahne, Saft der Zitrone, Senf, Kräutern und Gewürzen herstellen.
500 g	500 g	Chinakohl	Chinakohl zunächst vierteln, Strunk entfernen und waschen. Mit einer Küchenmaschine oder von Hand fein raspeln.

## Apfelmus



1 bis unter 4 Jahre	4 bis unter 7 Jahre	Zutaten für 10 Portionen	
1 kg	1,4 kg	Äpfel (z. B. Boskoop/ Braeburn)	Äpfel waschen, schälen, vierteln und entkernen. In kleine Würfel schneiden.
		Einige EL Wasser	Wasser und Apfelwürfel in einen Topf geben und ca. 25 Minuten köcheln lassen. Dabei umrühren und ggfs. Wasser nachgeben. Zum Schluss alles pürieren.
		Zimt	Bei Bedarf etwas Zimt hinzugeben.

## Nährwerte pro Portion

(in Klammern die Empfehlungen aus dem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder)

	Energie	Kohlenhydrate	Fett	Protein
1 bis unter 4 Jahre	326 kcal (320 kcal)	36 g (39 g)	14 g (11 g)	12 g (16 g)
4 bis unter 7 Jahre	384 kcal (380 kcal)	44 g (47 g)	16 g (13 g)	13 g (19 g)

## Kinderfragebogen Mittagessen:

Der Kinderfragebogen Mittagessen bietet Kindern eine Möglichkeit zur Partizipation bei der Gestaltung der Mittagsverpflegung. Hiermit können ihre Rückmeldungen erfasst, weitergegeben und somit bei zukünftigen Planungen berücksichtigt werden.

Lassen Sie den Fragebogen am besten sofort nach dem Essen ausfüllen. Zu diesem Zeitpunkt ist der Eindruck des Essens für die Kinder noch frisch. Achten Sie dabei darauf, dass die Kinder nicht voneinander „abschreiben“. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Jedes Kind soll seine eigene Wahrnehmung und den eigenen Geschmack wiedergeben.

Unter Umständen müssen insbesondere den kleineren Kindern die einzelnen Symbole erklärt werden.

Das Datum sowie die Bezeichnung des Gerichts sollten von den pädagogischen Fachkräften ausgefüllt werden.

Die Rückmeldungen der Kinder können besprochen werden:

- mit den Kindern selbst, beispielsweise in einer Kinderkonferenz
- im Team der pädagogischen Fachkräfte
- am Runden Tisch mit Eltern und dem Koch oder der Köchin

Bei Problemen mit dem Essen oder negativen Rückmeldungen der Kinder sprechen Sie mit dem Caterer, Koch, Köchin oder Essensanbieter. Gemeinsam kann dann am Runden Tisch an einer guten Lösung für alle Beteiligten gearbeitet werden.

Vorderstes Ziel ist eine gute Qualität der Mittagsverpflegung in der Kita!

# Kinderfragebogen Mittagessen

Ich bin:






































Alter:






























Datum: \_\_\_\_\_

Heute gab es: \_\_\_\_\_

Das Essen schmeckte:   

		prima	ok	nicht gut
Suppe				
Fleisch / Wurst/ Ei				
Fisch				
Gemüse / Salat				
Kartoffeln / Nudeln / Reis / Brot				
Nachtisch				
Obst				
Vegetarisches Gericht				
Süßes Gericht				

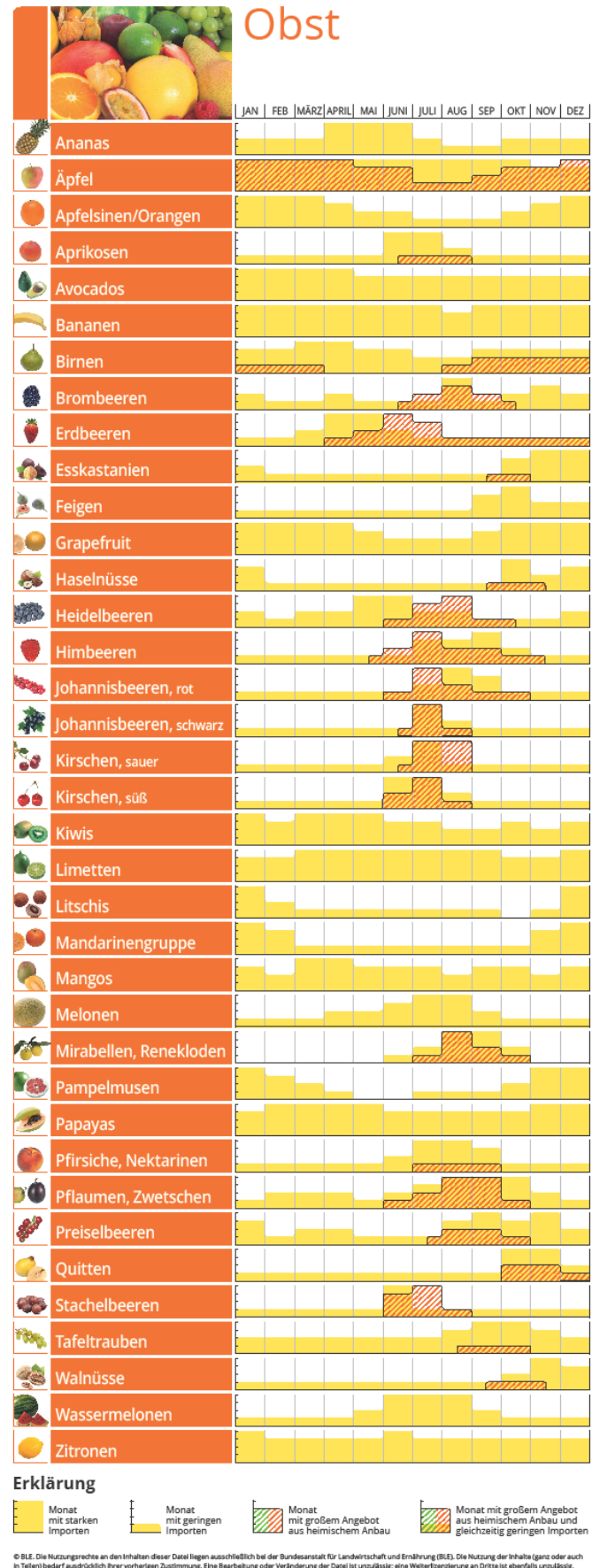
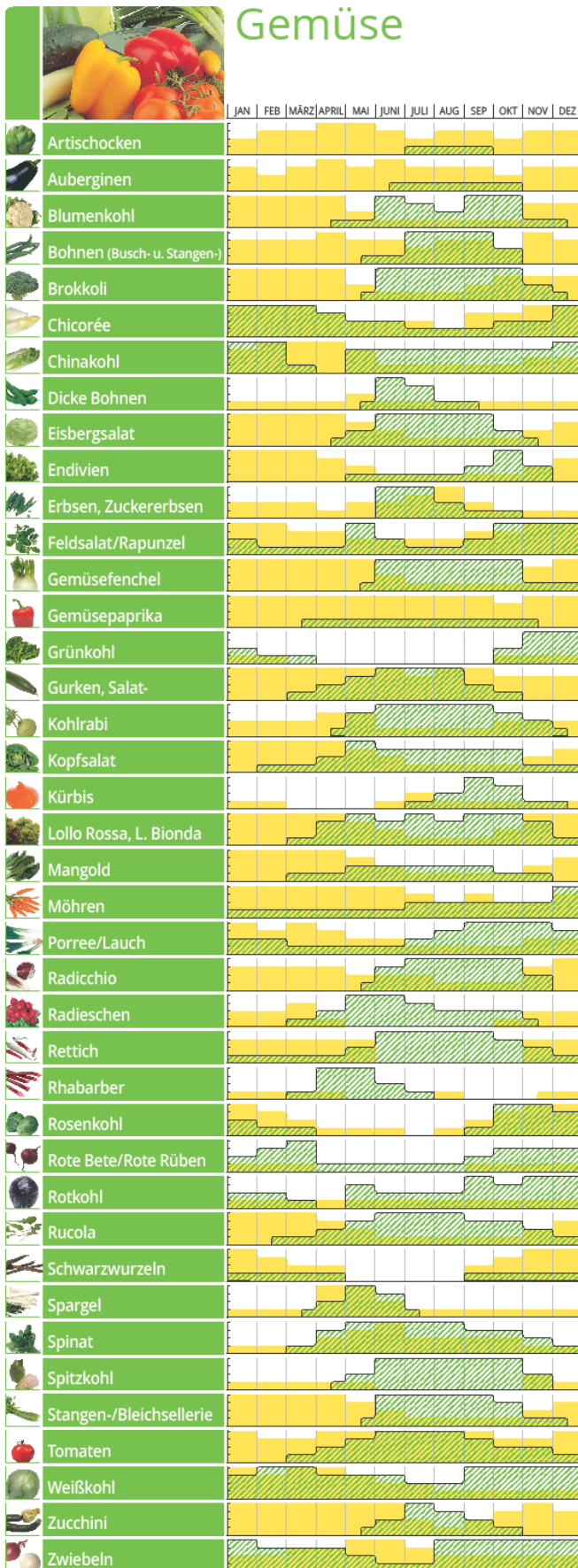
## War das Essen:

	ok	nicht ok
lecker? 	 lecker	 nicht lecker
scharf? 	 gut gewürzt	 zu scharf
salzig? 	 genau richtig	 zu salzig
knackig oder matschig? 	 knackig	 matschig
kalt? 	 genau richtig	 zu kalt
heiß? 	 genau richtig	 zu heiß
wenig? 	 genau richtig	 zu wenig
viel? 	 genau richtig	 zu viel
bunt? 	 bunt	 eintönig, farblos

Quellenangabe Bilder: [Pixabay](https://www.pixabay.com/)



# DER SAISONKALENDER



### Erklärung

-  Monat mit starken Importen
-  Monat mit geringen Importen
-  Monat mit großem Angebot aus heimischem Anbau
-  Monat mit großem Angebot aus heimischem Anbau und gleichzeitig geringen Importen

© BLE. Die Nutzungsrechte an den Inhalten dieser Datei liegen ausschließlich bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Die Nutzung der Inhalte (ganz oder auch in Teilen) bedarf ausdrücklich Ihrer vorherigen Zustimmung. Eine Bearbeitung oder Veränderung der Datei ist unzulässig; eine Weiterverbreitung an Dritte ist ebenfalls unzulässig.



**Landeszentrum für Ernährung  
Baden-Württemberg**  
**an der Landesanstalt für Landwirtschaft,  
Ernährung und Ländlichen Raum (LEL)**  
Oberbettringer Straße 162  
73525 Schwäbisch Gmünd  
Tel: 07171 917-100  
[ernaehrung@lel.bwl.de](mailto:ernaehrung@lel.bwl.de)  
[www.landeszentrum-bw.de](http://www.landeszentrum-bw.de)

Das Landeszentrum für Ernährung ist eine  
Einrichtung im Geschäftsbereich des Ministeriums  
für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz  
Baden-Württemberg.