



MITTAGESSEN – LECKER UND VIELFÄLTIG

Aktionsgerichte zum
Tag der Kitaverpflegung
2023

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

www.landeszentrum-bw.de

Redaktion:

Anne Hassel
Alexandra Knauß

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

Stand:

April 2023

Bildnachweis:

© Andrey Kuzmin/ stock.adobe.com (Titelbild oben), © pinkyone / stock.adobe.com (Titelbild unten rechts),
© Landeszentrum für Ernährung (Titelbild unten links, S. 5, S. 6, S.7, S.8), © pixabay (S.11, S.12)

Mittagessen - lecker und vielfältig!

Deutschlandweit setzen Kitas am Tag der Kitaverpflegung ein Zeichen für gutes Essen in der Kindertagesbetreuung, beispielsweise mit der Gestaltung eines Aktionstages.

Nutzen Sie einen Aktionstag, um Ihr Mittagessen einmal bewusst in den Mittelpunkt zu stellen und den Fokus auf die Qualität zu legen. Dies gelingt, wenn Sie Ihr Essensangebot nach den Empfehlungen des „Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) gestalten. Mit Hilfe dieser Empfehlungen kann in Kitas ein ausgewogenes, vielseitiges und bedarfsgerechtes Essensangebot realisiert werden, das den Kindern schmeckt.

Die Rezeptsammlung „Mittagessen – lecker und vielfältig“ liefert Ihnen Rezepte für einen solchen Aktionstag. Sie können die Rezepte selbst in der Kita nachkochen oder von Ihrem Caterer zubereiten lassen.

Die Mengenangaben in den Rezepten sind jeweils 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 Kitas“ berechnet.

Die Empfehlungen zu den Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten in der Mittagsverpflegung finden Sie im [„Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“](#) der DGE auf S. 40/41.

Tipp:

Legen Sie an einem Aktionstag den Fokus nicht nur auf das Essensangebot. Ein Aktionstag bietet eine gute Möglichkeit, die Meinung der kleinen Tischgäste zu den Mahlzeiten einzuholen. Hierfür können Sie unseren „Kinderfragebogen Mittagessen“ nutzen (S. 10). Setzen Sie den Fragebogen am besten regelmäßig oder zumindest immer wieder ein, um sich ein Meinungsbild zum Essensangebot zu verschaffen. Besprechen Sie das Ergebnis mit Ihrem Essenslieferanten und auch bei den Kinderkonferenzen oder anderen Partizipationsformaten in Ihrer Einrichtung.

Auch Themen wie Lebensmittelverschwendung können an einem Aktionstag auf dem Programm stehen und gemeinsam mit den Kindern bearbeitet werden. Vielleicht können Sie sogar eine kleine Messwoche in der Einrichtung durchführen. Sammeln Sie dazu alle Lebensmittelreste eines Mittagessens in einem durchsichtigen Eimer. Besprechen Sie anschließend mit den Kindern, warum sie Essen entsorgt haben. Was wäre vermeidbar gewesen? Welche Abfälle, wie z. B. Bananenschalen, sind unvermeidbar?

Bieten Sie den Kindern an Ihrem Aktionstag neben neuen Gerichten auch die Möglichkeit zur Beteiligung und Mitsprache an. Erforschen Sie beispielsweise vor der Zubereitung eines der Rezepte gemeinsam die Zutaten. Für die Rote Bete finden Sie hierzu Anregungen in der Broschüre [„Rote Bete unter der Lupe“](#). Bereiten Sie, wenn möglich, gemeinsam etwas mit den Kindern zu. Vielleicht können Sie auch eine Kochaktion mit Kindern und Eltern oder Großeltern veranstalten?

Zusätzlich bietet das Landeszentrum für Ernährung zahlreiche Bildungsmaterialien rund um das Thema „Vermeidung von Lebensmittelverschwendung“ an, wie z. B. die Broschüre [„Lebensmittel sind so wertvoll – kleine Forscherinnen und Forscher retten Bananen“](#) oder für etwas ältere Kinder [„Lebensmittel schützen – der Umwelt nützen – Kleine Forscherinnen und Forscher schätzen Ihre Lebensmittel wert“](#)

Hinweise:

- Mit der Nationalen Reduktions- und Innovationsstrategie möchte das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft den Gehalt von Zucker, Fetten und Salz in Fertigprodukten reduzieren. Unterstützen Sie die Strategie zum Wohle der Kinder und verwenden Sie Zucker, Salz und Fette nur sparsam.
- Es wurden keine Angaben zu den Mengen für Kräuter und Gewürze vorgegeben – würzen Sie für Kitakinder immer zurückhaltend. Auf Salz können Sie in vielen Fällen verzichten.
- Viele Gemüse- und Obstsorten können auch ungeschält verwendet werden. Achten Sie darauf, dieses Gemüse bzw. Obst vor der Verwendung gründlich zu waschen. Viele Nährstoffe liegen in oder direkt unter der Schale.
- Bevorzugen Sie regionale Lebensmittel, wenn möglich aus kontrolliert biologischem Anbau.
- Die Mengenangaben zu Gemüse beziehen sich auf die geputzte Rohware.
- Auf Ihrem Speisenplan müssen Allergene gekennzeichnet werden. 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.

Informationen zum Thema hygienisches und sicheres Arbeiten bei der Lebensmittelzubereitung finden Sie auf der [Website des Landeszentrums für Ernährung](#):

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

Hauptgericht 1: Rote Bete Küchlein bzw. Waffeln



Tipp: Mit diesem Rezept können Gemüse-Reste verwertet werden, um so die Lebensmittelverschwendung zu reduzieren. Hier kann jedes beliebige Gemüse der Saison oder Gemüse-Reste verwendet werden.

1 bis unter 4 Jahre	4 bis unter 7 Jahren	Zutaten (für 10 Portionen)	Zubereitung
800 g 5 TL 1 Prise	900 g 5,5 TL 1 Prise	Vollkornmehl Backpulver Jodsalz	Mehl mit Backpulver und Salz in einer großen Schüssel mischen.
3 EL 1 l 6	4 EL 1l 6	Rapsöl Rote-Bete-Saft Eier Jodsalz, Pfeffer	Öl, Rote Bete Saft und Eier dazu geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles mit einem Handmixer vermengen.
			Waffeleisen einfetten und vorheizen lassen. Den Teig in das Waffeleisen geben und die Waffeln für 3-4 Minuten backen. Alternativ den Teig als kleine Küchlein in einer beschichteten Pfanne ausbacken.
500 g 1 Bund	600 g 1 Bund	Speisequark Schnittlauch	In der Zwischenzeit den Schnittlauch hacken, mit dem Quark vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
1 kg	1,2 kg	Gemüse der Saison	Gemüse der Saison bzw. Gemüse- „Reste“ in mundgerechte Stücke schneiden und für einige Minuten blanchieren.



Rezept: Landeszentrum für Ernährung
Foto: Landeszentrum für Ernährung

Hauptgericht 2: Vollkornnudeln mit Rote Bete Pesto



Tipp: Mit diesem Rezept können Gemüse-Reste verwertet werden, um so die Lebensmittelverschwendung zu reduzieren. Hier kann jedes beliebige Gemüse der Saison oder Gemüse-Reste verwendet werden.

1 bis unter 4 Jahre	4 bis unter 7 Jahren	Zutaten (für 10 Portionen)	Zubereitung
25 g 500 g 40 g 4 EL 4 TL	30 g 600 g 50 g 5 EL 5 TL	Walnüsse Rote Bete Parmesan Olivenöl Balsamico, weiß	Walnüsse fein hacken und in einer beschichteten Pfanne rösten. Die gerösteten Walnüsse mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.
800 g	1 kg	Gemüse der Saison	Das Gemüse vorbereiten und für einige Minuten blanchieren.
800 g	900 g	Vollkornnudeln (Fusilli)	Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen. Nudeln mit dem Pesto und dem Gemüse servieren.



Rezept: Landeszentrum für Ernährung

Foto: Landeszentrum für Ernährung

Vorspeise (optional): Rote-Bete-Kokos-Suppe



Tipp: Mit diesem Rezept können Gemüse-Reste verwertet werden, um so die Lebensmittelverschwendung zu reduzieren. Anstelle der Roten Bete kann jedes beliebige saisonale Gemüse, wie Karotten, Brokkoli aber auch Erbsen verwendet werden. Die Kokosmilch kann je nach Gemüse auch durch Schlagsahne oder eine pflanzliche Alternative ersetzt werden.



Zutaten für 10 Portionen

1,7 kg Rote Bete
750 g Kartoffeln
2 Zwiebeln
Rapsöl

750 ml Gemüsebrühe
1 l Kokosmilch
Jodsalz, Pfeffer
Petersilie

Zubereitung

Rote Bete, Kartoffeln und Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
Etwas Rapsöl in einem Topf erhitzen, Gemüse hinzugeben und braten, bis die Zwiebeln glasig werden.

Das Gemüse im Topf mit Brühe ablöschen und für 20 bis 25 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln und die Rote Bete weich sind. Anschließend die Kokosmilch (alternativ Kuhmilch) hinzugeben und alles mit einem Pürierstab fein pürieren und erhitzen. Je nach gewünschter Konsistenz kann noch etwas mehr Flüssigkeit dazugegeben werden. Die Suppe mit den Gewürzen abschmecken.
Petersilie waschen und kleingeschnitten auf der Suppe servieren.

Rezept: Landeszentrum für Ernährung

Foto: Landeszentrum für Ernährung

Dessert (optional): Quark-Grießauflauf mit Birne



Tipp: Mit diesem Rezept können Obst-Reste verwertet werden, um so die Lebensmittelverschwendung zu reduzieren. Besonders Obst mit Druckstellen oder überreifes Obst ist für diesen Auflauf gut geeignet. Anstelle der Äpfel kann jedes beliebige saisonale Obst, wie Äpfel, Kirschen, Johannisbeeren oder andere Sorten verwendet werden.



Zutaten für 10 Portionen

1 Vanilleschote
100 g weiche Butter
4 Eier
500 g Magerquark
90 g Vollkorn-Weizengrieß
wenig Zucker

800g Birne
Zimt

Zubereitung

Mit einem Messer vorsichtig das Vanillemark von der Schote abkratzen und gemeinsam mit Butter und Zucker schaumig rühren. Anschließend die Eier trennen. Eigelb sowie Quark und Grieß zur Butter-Zucker-Masse hinzufügen. Danach das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben.

Die Birnen waschen, entkernen und ggfs. schälen. In kleine Würfel geschnitten unter den Teig heben. Die Masse in eine eingefettete Auflaufform oder einen GN-Behälter geben, mit Zimt bestreuen und für ca. 55 Minuten bei 175°C Ober-/ Unterhitze auf der untersten Schiene backen.

Rezept: Landeszentrum für Ernährung

Foto: Landeszentrum für Ernährung

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 füllen die pädagogische Fachkräfte aus.

Die Rückmeldungen der Kinder können besprochen werden:

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

Besprechen Sie die Rückmeldungen der Kinder mit dem Caterer, Koch, Köchin oder Essensanbieter und geben Lob und Kritik weiter. Gemeinsam kann dann auch bei Problemen mit dem Essen am Runden Tisch an einer guten Lösung für alle Beteiligten gearbeitet werden.

Vorderstes Ziel ist eine gute Qualität der Mittagsverpflegung in der Kita, die allen schmeckt!

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				
Nachtsch				
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)



**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
www.landeszentrum-bw.de

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