



Ideenbox #10

Liebe Eltern und liebe Kinder,

für diese Woche haben wir uns nun einem sehr alltäglichen Thema gewidmet, nämlich der gesunden Ernährung. Die Abläufe in Ihrem Alltag und auch in unserer Kita haben sich sehr verändert. Vieles, was ganz selbstverständlich erschien, darf nun für eine Weile nicht mehr so sein, wie gewohnt. Das betrifft auch unser tägliches Frühstücks- und Vesperangebot. Sie liebe Eltern, müssen sich nun täglich Gedanken machen, was gehört in die Brotbox meines Kindes? Um Ihnen beim gesunden Packen hilfreich zu sein, hat Anetta (im Punkt 4) viele wohlschmeckende Ideen für Sie notiert. Wir freuen uns, wenn Ihnen noch andere Leckereien einfallen und Sie diese Ideen mit uns teilen (kita-grueneaue@fippev.de). Sehr gerne können wir uns auf diesem Weg austauschen. Auch sonst wird es sich in unserem aktuellen Brief um gesundes Essen drehen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unseren Ideen!

Ideenbox der Woche vom 25.05.-29.05.2020



.....

Unser Motto der Woche lautet:

**“Gesundes und abwechslungsreiches Essen
für die ganze Familie”**

1. Idee - Anregungen (... und mit jeder Idee ‚alle Bildungsbereiche‘ aus dem Berliner Bildungsprogram abdecken)

- ´Zauberbrote´ (BB Mathematik, künstlerisches Gestalten, Gesundheit -
Feinmotorik + Selbstwirksamkeit)

Aus einer Scheibe Mischbrot mit Plätzchenformen das weiche Innenbrot ausste-
chen,
die entstandenen Figuren belegen und anrichten, oder Klappbrote zaubern

- Spieße mit all den Lieblingsgeschmäckern:

<https://happytable.de/2017/02/24/aufgespiesst-schulbrot-ganz-anders/>

Zahnstocher eignen sich hier sehr gut, mit jüngeren Kindern gemeinsam vom
Spieß naschen

(BB Mathematik, künstlerisches Gestalten, Naturwissenschaften, Gesundheit -
Feinmotorik + Selbstwirksamkeit + Selbstbewusstsein + Ich Identität)

- Obst und Gemüse:

Hübsch anrichten

<https://kinderzeit-bremen.de/selbermachen/das-auge-isst-mit/>

... und nach Farben sortieren

Die Wochentage nach Farben sortieren, am Montag blaues Obst und Gemüse,
am Dienstag gelbes usw. man kann sich dazu auch passend kleiden, Tischdecke,
einen schönen passenden Blumenstrauß... dazu kann sich die Familie gemeinsam
überlegen, welche Farbe an welchem Tag aktuell sein soll und gemeinsam einen
Einkaufszettel schreiben / malen

(BB Mathematik, Kunst, Gesundheit, soziales und kulturelles Umfeld uvm)

Brotbox für zuhause oder für Familienmitglieder für unterwegs packen, gemeinsam
überlegen, was schmeckt dir / mir, was würde ich gerne frühstücken? Eine Zusammen-
stellung ohne Süßigkeiten überlegen...

Lustige Figuren aus Gemüse legen:

[https://deavita.com/dekoration/geburtstag/gemuse-kindergeburtstag-rezepte-ide-
en.html](https://deavita.com/dekoration/geburtstag/gemuse-kindergeburtstag-rezepte-ide-
en.html)

(BB Mathematik, Kunst, Gesundheit, Kreativität uvm)

- Wassereis:

https://www.familienkost.de/rezept_wassereis_selber_machen.html

2. Idee - ein wenig mit Essen spielen:



- Obst- oder Gemüsequiz:

Früchte / Gemüse in schmale Scheiben schneiden und erraten, welche Sorte es ist, danach natürlich aufessen

Früchte / Gemüse in Stückchen schneiden und mit verbundenen Augen essen / schmecken, was es sein könnte

Obst und / oder Gemüse schnibbeln und pürieren, vorher erraten, welche Farbe entstehen könnte

https://www.familienkost.de/smoothies_fuer_kinder.php

nochmal (aus Box 9) : Picknick – egal ob drinnen oder draußen. Es braucht nicht viel, gehört aber zu einer der schönsten gemeinsamen Familienaktionen!

<https://www.kindersache.de/bereiche/spiel-spass/selbermachen/ferientipp-ein-picknick-machen>

3. lustige Lieder und Geschichten rund ums Essen 😊 :

- Das Tomatenlied:

https://www.youtube.com/watch?v=O_OXjMSVrdU

- Theo, mach' mir ein Bananenbrot:

<https://www.youtube.com/watch?v=Jq4mnUjTCcY>

- Die kleine Raupe Nimmersatt

<https://www.youtube.com/watch?v=VvS4-92ZP6Y>

4. viele Rezepte für die Brotbox von Anetta:

- Mango – Chia – Becher:

Zutaten

30g Chia Samen

200ml Kokosdrink oder Mandelmilch

1 Prise Zimt

1/5 El Agavendicksaft

1 reife Mango

-Chia Samen mit Kokosdrink, Zimt und Agavendicksaft verrühren

-Mix über Nacht in den Kühlschrank stellen, sodass eine puddingartige Konsistenz entsteht

-Mango nächsten Tag schälen in kleine Würfel schneiden oder pürieren, Chia Samen Pudding in ein Luftdicht zu verschließendes Gefäß geben und Mango oben drauf



- Klassisches Porridge:

Zutaten

30g zarte Haferflocken
200ml Milch oder Pflanzendrink
10g Sesam oder klein gehackte Walnüsse
100g Beeren
Prise Zimt

-Haferflocken, Milch und Zimt in einem Topf unter ständigem rühren erhitzen und 3-4 Minuten köcheln lassen

- Sesam oder Walnüsse zum Porridge, etwas abkühlen lassen und in ein Gefäß füllen, Beeren waschen und in einem weiterem Gefäß mitschicken

- Verschiedene Aufstriche für ein Vollkornbrot:

Ei Aufstrich

Zutaten

100g Frischkäse
25g Butter
1 hart gekochtes Ei
Schnittlauch
Salz, Pfeffer

-Eier klein schneiden, Frischkäse, Butter, Salz und Pfeffer dazu geben und alles fein pürieren

-Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unter dem Aufstrich mischen

Avocado Aufstrich

Zutaten

1/2 Avocado
1-2 Spritzer Limettensaft
120g Frischkäse
etwas Knoblauch
Salz, Pfeffer

-Avocado halbieren, Stein entfernen und Fruchtfleisch auslösen

-Alle Zutaten pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Aufstrich mit Linsen und getrockneten Tomaten

Zutaten

30g getrocknete Tomaten
1/2 kleine Zwiebel
1/2 kleine Knoblauchzehe
2EL Öl von den Tomaten
100g gekochte Linsen (rote Linsen oder Berglinsen)
etwas Thymian und Salz

-Alle Zutaten fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken

-Aufstriche auf ein Vollkornbrot oder für die ganz Kleinen auf ein Dinkel oder Vollkorntoast schmieren

-und mit klein geschnittenen Gemüse und Salat belegen, wer möchte kann noch mageren Geflügelschinken oder Käse belegen



- gebackene Leckereien, diese kann man super am Vortag zubereiten:

Kräuter-Ei-Muffins mit Gemüse

Zutaten für 8 Muffins

75g Blattspinat(TK)
3 getrocknete Tomaten
25ml heiße Gemüsebrühe
1/2 rote Paprika
4 Eier
1TL Schnittlauchringe
1TL gehackte Petersilie
1TL gehacktes Basilikum
1/2TL Paprikapulver
1/2TL Zitronensaft
1Prise Muskatnuss
Salz, Pfeffer

-Backofen auf 180grad vorheizen, Spinat auftauen und überschüssige Flüssigkeit ausdrücken

-Tomaten ca. 10Minuten in heißer Brühe einweichen, abtropfen lassen und mit Spinat fein hacken

-Paprika waschen, entkernen und fein würfeln

-Eier mit Salz, Pfeffer, Kräutern, Muskat, Paprikapulver und Zitronensaft verquirlen

-Gemüse mit Eimasse verrühren und in 8 Silikon Muffinformen füllen, ca. 25 Minuten backen

Gemüse-Muffins

Zutaten für 8 Muffins

1/2 gelbe Paprika
25g Mais
1 Karotte
100g Süßkartoffeln
1/2 kleine Zucchini
50g Weizenmehl
25ml Milch
2 Eier
1TL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer

-Backofen auf 180grad vorheizen, Paprika waschen, entkernen und fein würfeln

-Mais abtropfen lassen, Karotte und Süßkartoffeln schälen und mit der Zucchini fein raspeln

-Gemüseraspel auf ein Küchentuch geben und überschüssige Flüssigkeit ausdrücken

-Mehl, Milch, Eier, Salz, Pfeffer und Petersilie zu einem Teig verrühren

-Gemüseraspel mit Paprikawürfel und Mais zum Teig geben und unterheben

-Teig in 8 Silikon Muffinformen füllen und ca. 30 Minuten backen



Apfel-Zimt Schnecken

Zutaten für 15 Portionen (können auch eingefroren werden)

Für den Teig:

260g Dinkelmehl
150g Quark
1TL Backpulver
1Pack. Vanillezucker
50ml Milch
50ml Öl
60g Apfelmus

Füllung:

2 klein geschnittene Äpfel
20g flüssige Butter
2TL Zimt

- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem Teig verkneten, Backofen auf 180grad vorheizen
- Teig rechteckig ausrollen (ca. 30x40 cm) mit zerlassenen Butter bepinseln
- klein geschnittene Äpfel darauf verteilen und mit Zimt bestreuen
- Teig von der langen Seite her aufrollen und in 15 Stücke schneiden, einzelne Stücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und ca. 20 Minuten backen

Bananen-Apfel Waffeln

Zutaten für 8 Waffeln

1 reife Banane
1 Apfel
75g Dinkelmehl
75g Grieß
60g Butter
2 Eier
125ml Buttermilch

- Banane mit einer Gabel fein zerdrücken und Apfel schälen und fein raspeln
- Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen
- Eigelb mit Banane, Apfelraspel, Mehl, Grieß und Buttermilch verrühren
- zum Schluss Eischnee vorsichtig unter den Teig heben
- Waffeln im Waffeleisen ausbacken

Natürlich gehört in eine Brotbox immer ausreichend Obst und Gemüse, ich hoffe ich konnte ihnen einige hilfreiche Ideen geben.



Wir wünschen euch viel Spaß!