



**AWO-KiTa FaBiO-
Kochbuch I /2016**

**Mit den besten
Rezept-Ideen aus
unserer
Kindertagesstätte**

Impressum:



Düngelstraße 35-37
44623 Herne-Mitte
Telefon: 02323-44228
www.awo-ruhr-mitte.de

Förderverein Kita FaBiO e.V.



Düngelstraße 35-37
44623 Herne-Mitte
1. Vorsitzende: Anne Krüger
Telefon: 02323-44228
Email: info@FaBiOeV.de
www.FaBiOeV.de

FaireKITA
Verantwortung von Anfang an!



Illustrationen: Sandra Frin

Grafische Gestaltung: Silke Oberrath, CarrotDesign

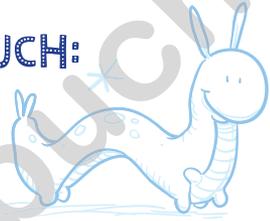
Lektorat: Dr. Regina E. Moritz, Die Schreibfee

Copyright © 2016 by Förderverein Kita FaBiO e.V der AWO-Kita FaBiO

AWO-FaBiO Kochbuch.
MUSTER
AWO-FaBiO Kochbuch.
MUSTER

VIEL SPASS MIT DEM KOCHBUCH:

Liebe Eltern,
liebe Freunde der KiTa FaBiO!



Mit diesem Kochbuch möchten wir Sie einladen, sich auf eine kulinarische Reise durch unsere Kita-Küche und kreuz und quer durch die Länder dieser Welt zu begeben. Wir haben viel Zeit und Freude investiert, um Anregungen für Sie zu erstellen, wie abwechslungsreiche Kinderernährung zu Hause einfach und lecker umzusetzen ist.

Unser Ziel ist es, den Kindern von klein auf Spaß, Freude und Genuss an gutem Essen zu vermitteln und gesundheitlichen Risiken entgegenzuwirken. Verbunden mit diesem Ziel hat gesunde, ausgewogene und vollwertige Ernährung seit Jahren einen großen Stellenwert in der Kita FaBiO.

Gemeinsam mit den Kindern haben wir entschieden, welche der Gerichte in dieses Kochbuch aufgenommen werden. In enger Zusammenarbeit mit den Eltern, dem Küchenteam und dem



pädagogischen Personal wurden die bewährten Rezepte auf Haus- halt portions (4 - 5 Portionen) reduziert, das eine oder andere zuhause ausprobiert und mit Tipps und Ideen aus den Familien „verfeinert“.



Gesunde kindgerechte Ernährung heißt für uns, möglichst viel frisches Obst und Gemüse unter Berücksichtigung des saisonalen und regionalen Angebots zu verarbeiten. Das Frühstücksbrot für die Kinder wird wöchentlich selbst gebacken. Mehl- und Getreideprodukte sind überwiegend in Vollkornqualität.



Eier, Fisch, Fleisch und Wurst- produkte sind von möglichst hoher Qualität (bevorzugt aus artgerechter Haltung) und werden nur sparsam im Speiseplan eingesetzt. Als Alternative zu Fleischprodukten werden auch Sojaerzeugnisse in den Speise- plan einbezogen; dies ist in den Rezepten meist entsprechend vermerkt.

Wir verzichten auf stark zuckerhaltige Produkte wie fertige Joghurts und beschränken den Verzehr von Süßigkeiten.

Des Weiteren vermeiden wir soweit wie möglich chemische Zusatzstoffe, Farbstoffe etc. und achten darauf, keine gentechnisch veränderten Produkte zu kaufen.

Neben Bioprodukten gehören auch Produkte aus dem Fairen Handel bei uns zum Alltag.

Abgesehen davon ist Essen nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern ein wichtiger Bestandteil unseres sozialen Lebens. Dazu gehören auch ein liebevoll gedeckter Tisch, Tischmanieren, ein gutes Sozialverhalten und die Möglichkeit der Kommunikation bei den gemeinsamen Mahlzeiten. Zusammen essen macht einfach mehr Spaß!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim gemeinsamen Kochen und Genießen –

Guten Appetit!





AWO-FaBio-Kochbuch-
MUSTER
MUSTER
MUSTER

REZEPTEVERZEICHNIS

Suppen und Eintöpfe:

| | |
|---|----|
| Brokkolisuppe mit Fleischklößchen | 13 |
| Tomatensuppe | 14 |
| Spanische Linsensuppe | 15 |
| Erbsen-Kokos-Suppe mit Kartoffelwürfeln | 16 |
| Mango-Karotten-Suppe | 18 |
| Thailändische Kürbiscremesuppe | 19 |
| Garfield-Suppe | 20 |
| Finnische Steckrübensuppe | 21 |
| Gyrossuppe | 22 |
| Arabische Kichererbsen-Spinat-Suppe | 23 |
| Indische Linsensuppe | 24 |
| Kokos-Selleriesuppe mit Stroh | 26 |

Gemüse:

| | |
|--|----|
| Erdnusseintopf mit Reis | 27 |
| Kichererbsen-Masala | 28 |
| Rotes Kokos-Gemüse-Curry | 30 |
| Möhren-Zucchini-Geraspelttes | 31 |
| Gedünstetes Gemüse mit Mandelsauce | 32 |
| Spinatpfannkuchen | 34 |
| Gemüse mit Soja-Geschnetzeltem | 36 |
| Guacamole | 37 |
| Linsen-Kokos-Curry mit grünem Spargel | 38 |
| Steckrübenpuffer mit Apfel-Meerrettich-Dip | 40 |

REZEPTEVERZEICHNIS

Salate:

| | |
|----------------------------------|----|
| Paprika-Apfel-Salat | 41 |
| Apfel-Möhren-Rohkost | 42 |
| Warmer Möhren-Salat | 43 |
| Tomaten-Eier-Salat | 44 |
| Feldsalat mit Apfel | 45 |
| Quinoa-Tabouleh-Salat | 46 |
| Salatdressing Orange-Curry-Senf | 47 |
| Rote-Bete-Salat | 48 |
| Salatdressing Himbeer-Honig-Senf | 49 |
| Salatdressing auf Vorrat! | 50 |

Kartoffeln:

| | |
|---|----|
| Kartoffel-Apfel-Paprika-Pfanne | 51 |
| Kartoffel-Hack-Lasagne | 52 |
| Kartoffelgratin mit Schafskäse und Rosmarin | 53 |
| Kartoffel-Lauch-Pfanne | 54 |
| Grüner Kartoffelbrei | 55 |
| Kartoffel-Frikadellen mit afrikanischer Tomatensauce | 56 |
| Kartoffel-Möhren-Brokkoli-Blumenkohl-Auflauf | 58 |

REZEPTEVERZEICHNIS

Nudeln:

| | |
|--------------------------|----|
| Spinatnudeln | 59 |
| Krautnudeln | 60 |
| Zucchini-Nudel-Auflauf | 61 |
| Italienischer Nudeltopf | 62 |
| Italienischer Nudelsalat | 63 |
| Nudeln mit Kürbisgemüse | 64 |
| Nudeleintopf | 65 |
| Wirsing-Paprika-Nudeln | 66 |
| Gnocchi mit Tomatensauce | 68 |

Fisch:

| | |
|--|----|
| Seelachs-Spinat-Gratin | 69 |
| Kartoffel-Bohnen-Fisch-Pfanne mit Estragon-Senf-Sauce | 70 |
| Spinatsuppe mit Räucherlachs | 72 |
| Mexikanische Fischhappen | 73 |
| Spinat-Lachs-Lasagne | 74 |
| Lohikeitto - Finnische Lachssuppe | 76 |
| Gurken-Fisch-Topf | 77 |
| Fisch in Paprikarahm | 78 |
| Backkartoffeln mit Thunfisch-Dip | 80 |

REZEPTEVERZEICHNIS

Fleisch:

| | |
|---|----|
| Würstchengulasch | 81 |
| Gärtnerinnenpfanne | 82 |
| Chicken-Chili | 84 |
| Putengeschnetzeltes in Kokos-Sauce | 85 |
| Chili con carne | 86 |
| Hähnchen mit Country Potatoes vom Blech | 87 |
| Frittata-Gehacktes-Auflauf | 88 |
| Türkische Bohnen | 89 |
| Satéspieße mit Erdnuss-Saucen | 90 |

Reis und Getreide:

| | |
|--|-----|
| Möhrensteaks | 93 |
| Djuvec-Reistopf | 94 |
| Hirsebratlinge | 96 |
| Reisgericht aus Kamerun | 98 |
| Indischer Reissalat | 100 |
| Gallo Pinto - Reisgericht aus Costa Rica | 102 |
| Chinesischer Reis mit Eierstreifen | 103 |
| Chili con Bulgur | 104 |
| Curryreis mit Linsen | 106 |

REZEPTEVERZEICHNIS

Backwerk:

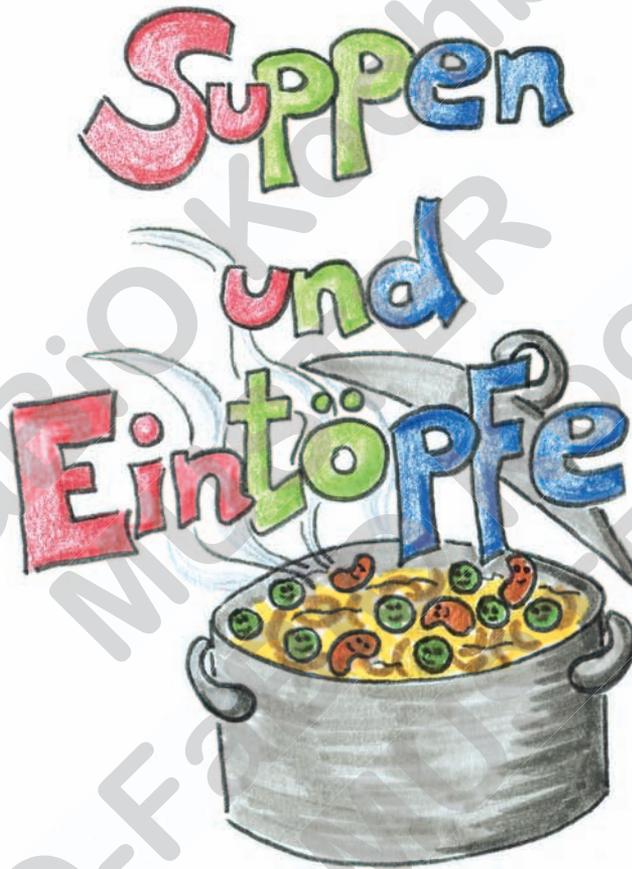
| | |
|-----------------------------------|-----|
| Zwiebelbrot | 107 |
| Nussbrot | 108 |
| Mohnbrot | 109 |
| Kichererbsenbrot | 110 |
| Sonnenblumen- oder Kürbiskernbrot | 111 |
| Rosinenbrot | 112 |
| Kartoffelbrot | 113 |
| Kürbisbrötchen | 114 |

Dessert/Süßspeisen:

| | |
|---|-----|
| Herbstcrumble | 115 |
| Überbackene Erdbeeren | 116 |
| Chocomole | 117 |
| Apfel-Zwieback-Auflauf | 118 |
| Fruchtiger Quark-Grieß-Auflauf | 119 |
| Basbousa mit Joghurt (orientalisches Dessert) | 120 |
| Kinder-Tiramisu | 122 |
| Multi-Fruchtmus | 123 |
| Marokkanischer Dattel-Couscous | 124 |

| | |
|------------------------|-----|
| Notizen | 125 |
| Die 14 Hauptallergene | 131 |
| Kleine Ernährungslehre | 132 |
| Was heißt Faire Kita? | 134 |
| Unsere Partner | 137 |

AWO-FaBiO Kochbuch.
MUSTER
AWO-FaBiO Kochbuch.
MUSTER





BROKKOLI-SUPPE MIT FLEISCHKLÖSSCHEN

300 - 400 g Brokkoli
500 g Rinderhackfleisch
2 Eier
Sahne
Brühe, Salz, Pfeffer, Muskat

1,5 - 2 l Wasser
1 - 2 Zwiebeln
2 - 3 EL Paniermehl
Öl



Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen und in Salzwasser gar kochen. Mit Brühe, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Suppe pürieren und mit Sahne nach Belieben verfeinern.

Aus dem Rinderhackfleisch, den sehr fein gehackten Zwiebeln, den Eiern und dem Paniermehl eine Masse kneten und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Kugeln formen und in der Pfanne anbraten. In die Suppe geben.

VARIANTEN:



VEGETARISCH



MIT FLEISCH

Die Suppe kann auch vegetarisch zubereitet werden; dann einfach die Fleischklößchen weglassen und ggf. durch geräucherte Lachsstreifen oder Croutons ersetzen.

Allergene: 1, 4, 6



DIE 14 HAUPTALLERGENE:

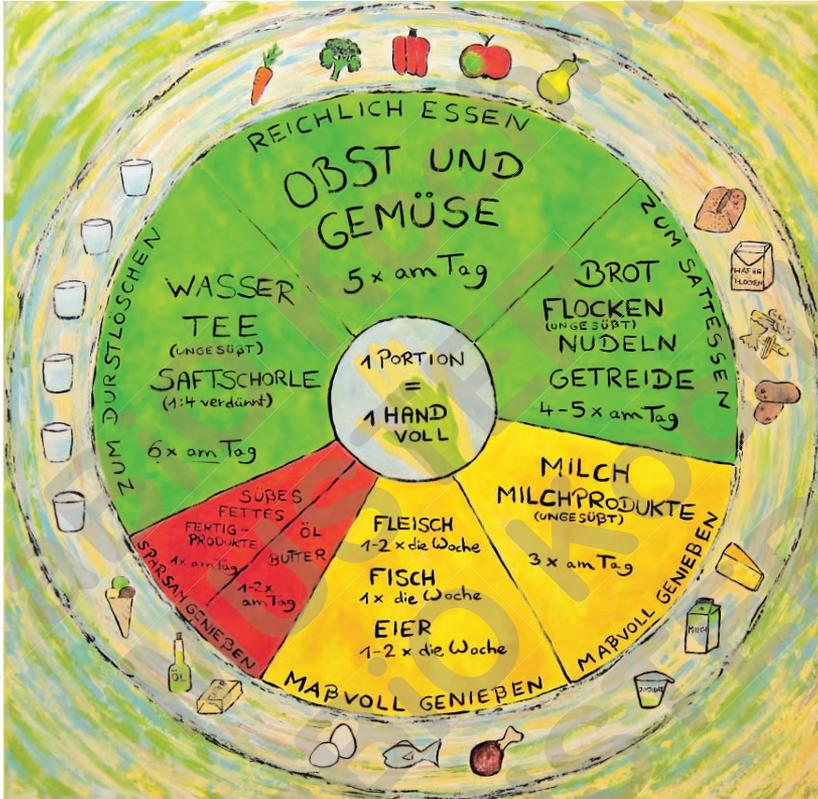
- 1 – Eier
- 2 – Sesam
- 3 – Soja
- 4 – Milch/Milchprodukte
- 5 – Sellerie
- 6 – Getreide
- 7 – Senf
- 8 – Fische
- 9 – Erdnüsse
- 10 – Krebs- und Krustentiere
- 11 – Nüsse
- 12 – Weichtiere
- 13 – Schwefeldioxid und Sulfite (E 220–228)
- 14 – Lupinen

Bei Fertigprodukten wie Wurst, (Gemüse-)Brühe, Currypasten, Pesto, Würzmischungen etc. bitte auf zusätzliche Allergene achten. Die Inhaltsstoffe variieren je nach Hersteller.

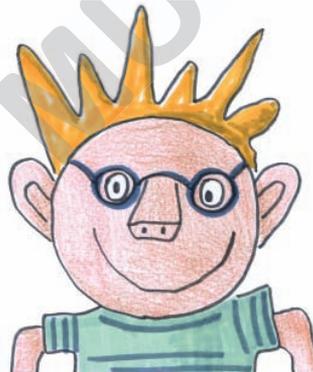
Milchprodukte in unseren Rezepten können nach Belieben durch laktosefreie oder milchfreie Produkte aus Soja, Mandeln, Hafer oder Reis ersetzt werden.

Wir übernehmen keine Haftung für die ausgewiesenen Allergene.

KLEINE ERNÄHRUNGSLEHRE



Wir entscheiden
WANN, WAS und WIE
die Kinder essen
Die Kinder entscheiden
OB und WIE VIEL!



WAS HEISST FAIRE KITA?

Unsere Kita erhielt am 17. September 2016 das Zertifikat als Faire Kita von der Stiftung Umwelt und Entwicklung Nordrhein-Westfalen.

Produkte aus dem Fairen Handel gehören bei uns zum Alltag. Jede Tasse Kaffee, ein Teil des Tees, Zucker, Kakao...

Der wöchentliche Bananenbedarf wird jeden Dienstag aus dem Weltladen „Esperanza“ in Herne geholt.

Wir möchten die Kleinbauern, die für das Fairtrade-Siegel arbeiten, unterstützen, Kinderarbeit vermeiden und Bildung und Gesundheitsvorsorge in den Erzeugerländern ermöglichen. Das ist aber nur ein Teil der Kriterien für die Faire Kita.



Zu den Bildungsgrundsätzen gehört: „Den Kindern die Möglichkeit zu geben, Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen.“

Wir sehen es als unsere Aufgabe, den Kindern die Kompetenzen und das Wissen um die Zusammenhänge mitzugeben, die sie für ihr Leben in Gesellschaft und Welt brauchen werden. Unter dem Namen „Weltentdecker-Club“ erfahren die Vorschulkinder mit viel Spaß, wie (fairer) Handel funktioniert, was Nachhaltigkeit ist, lernen unterschiedliche Lebensweisen und Kulturen kennen, setzen sich mit Kinderrechten auseinander und lernen Wege kennen, wie sie ihre Zukunft mitgestalten können, indem sie Natur und Umwelt schützen.



Wir möchten die Kinder stark machen, Neugierde und kritisches Denken fördern. Wir setzen uns gemeinsam mit Werten auseinander wie Gerechtigkeitsempfinden, Fairness, Solidarität, Toleranz, Empathiefähigkeit, Achtung allen Lebens, Weltoffenheit...

Denn es ist nicht an alle gedacht,
wenn jeder an sich denkt!