DEZEMBER 2024

AUSGABE 7

ERiKA

ERNÄHRUNG IN DER KINDERTAGESBETREUUNG

# NEWSLETTER

## NEWSLETTER HIGHLIGHTS


**Aktuelles aus dem Projekt**
Videodreh mit Tagesmutter Elfi Petschnig

**Aufgepasst**
Start der Speiseplan-Börse

**Gewusst, dass?**
Ausgewogener Wochenspeiseplan

**Rezept des Monats**
Hühnergeschnetzeltes mit Reis und Karottengemüse

**Essen mit EriKA**
Kostenkalkulation für Tagesmenü im Dezember

**Obst und Gemüse des Monats**
Bastelspaß mit Orangen

# AKTUELLES AUS DEM PROJEKT

## BERICHT VOM VIDEO-DREH

Im November haben wir mit **Elfriede Petschnig** aus Völkermarkt ein Infovideo zum Thema Kräuter gemacht. Elfi ist AVS Tagesmutter, hat eine Montessori Ausbildung für Kleinkinder und ist auch leidenschaftliche Kräuterpädagogin. Wie ihr ein Kräutersalz mit Kindern selbst herstellt und worauf ihr achten sollt, erzählt Euch dann Elfi im Video. Freut Euch auf das Infovideo im Jänner!

Am **Mittwoch, den 22. Jänner von 17:00-18:00** Uhr gibt es für alle Tagesmütter ein **Zoom-Meeting** mit einer Zusammenfassung der Kostenkalkulation unserer EriKa-Rezepte.
Es wird genau erklärt wie die Preise berechnet werden, Ihr erfährt ob Bio-Produkte wirklich teurer sind und wo das meiste Einsparungs-potential liegt, ohne auf Qualität verzichten zu müssen.
**Der Link zur Teilnahme wird im Jänner per E-Mail ausgesendet.**

# AUFGEPASST!

## SPEISEPLANBÖRSE

Auf der nächsten Seite findet Ihr unsere erste Speiseplanbörse.
**VIELEN DANK für die zahlreichen Einsendungen.**
**Bitte mehr davon!**

Unter dem Motto **„Von Tagesmütter für Tagesmütter“** gibt es ab sofort die Möglichkeit Eure Speisepläne mit Kolleg:innen zu teilen. Einfach ein Foto von Eurem Wochenspeiseplan an sonja.fidersek@ktn.gv.at schicken. Alle Speisepläne werden, natürlich anonym, in unserem Newsletter präsentiert. So entsteht eine **„Speiseplan-Börse“** als Inspiration und Unterstützung für Eure Wochenplanung.

Unter allen zugesendeten Fotos verlosen wir 10 Stück wieder beschreibbare EriKa-Wochenspeiseplantafeln. **Bitte mitmachen - wir freuen uns über Eure Mails!**

ERIKA`S SPEISEPLAN BÖRSE

# SPEISEPLANBÖRSE IM DEZEMBER

| Mon | Tue | Wed | Thu | Fri |
|---|---|---|---|---|
| Ganslsuppe mit Brotcroutons<br>Gansl-Gröstl mit Wurzelgemüse und Salat | Griesnockerl-suppe<br>Polsterzipf mit Apfelmus | Süßkartoffel-Linsen-Suppe<br>Curryreis mit Gemüse und Karreestreifen | Selleriesuppe<br>Couscous mit Tomaten, Brokkoli und Karfiol | Legierte Grießsuppe<br>Linsen-Kartoffel-Laibchen mit Joghurtdip |
| Minestrone<br>Zwetschken-knödel mit Kompott | Zucchini-cremesuppe<br>Gedünsteter Lachs mit Petersilien-kartoffeln | Frittatensuppe<br>ital. Ebly Topf | Fenchel-cremesuppe<br>Hühnerschnitzel gebacken mit Reis und Salat | Frittatensuppe<br>Spaghetti Bolognese |
| Fenchelcreme-suppe<br>Hühnerschnitzel gebacken mit Reis und Salat | Erbsen-Brokkoli-Suppe<br>Kürbis-Gnocchi mit Kirsch-tomaten | **Geburtstagsmenü**<br>Frittatensuppe<br>Hühnerschnitzel gebacken mit Erbsenreis | Karotten-cremesuppe<br>Reisauflauf mit Pfirsichkompott | Sellerie-cremesuppe<br>Kürbisstrudel |
| Melanzani-cremesuppe<br>Faschierte Laibchen mit Kartoffeln und Salat | Klare Gemüsesuppe mit Einlage<br>Kürbispizza und Salat | Karfiol-cremesuppe<br>Erdäpfelgratin | Lauch-cremesuppe<br>Nudelauflauf mit Chinakohl | Hühnersuppe mit Biskuitschöberln<br>Putenfilets gebacken mit Erbsenreis |
| Hühnersuppe mit Nudeln<br>Faschierte Laibchen mit Kartoffelpüree und Gemüse | Legierte Grießsuppe<br>Serviettenknödel mit Pilzsauce und Salat | Klare Gemüsesuppe mit Kräuterschöberl<br>Palatschinken mit Marmelade- oder Topfenfülle und Kompott | Kohlrabi-cremesuppe<br>Spinatknödel auf Tomatenragout | Griesnockerl-suppe<br>Bratwürstchen mit Gemüse-allerlei und Kartoffeln |

Vielen Dank für das Teilen Eurer Speisepläne!

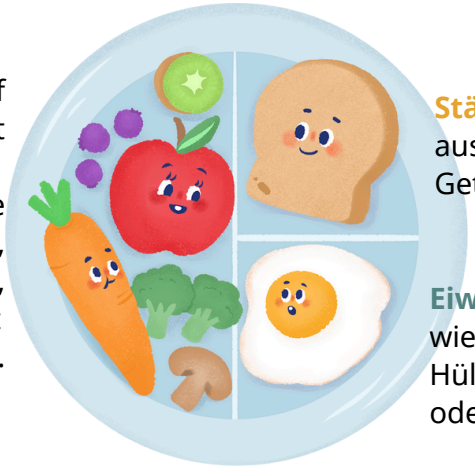
# GEWUSST, DASS?

## ERIKAS TIPPS FÜR DEN WOCHENSPEISEPLAN

In den letzten Newsletter-Ausgaben haben wir darüber berichtet, WAS und WIEVIEL Kinder Essen sollten, um gesund aufzuwachsen. Heute geht das darum, WIE sich diese Empfehlungen in einem Mittagessen praktisch umsetzen lassen. Damit starten wir unsere Speiseplan-Serie, mit vielen Tipps und Tricks um das Mittagessen und die Planung eines ausgewogenen Wochenspeiseplans.

### Eine ausgewogene Hauptspeise besteht aus drei Lebensmittelkomponenten:

**Gemüse**
als Beilage oder Salat darf beim Mittagessen nicht fehlen.
Wenn es eine süße Hauptspeise sein soll, kann Obst als Kompott, Fruchtmus oder Obstsalat die Beilage sein.



**Stärke**
aus Kartoffeln und Getreideprodukten.

**Eiweiß**
wie Fleisch, Geflügel, Fisch, Hülsenfrüchte, Milch, Käse oder Eier.

Der **Wochenspeiseplan** kann sich rund um die Stärke- und Eiweißquellen aufbauen. So kann z.B. Montag immer Pasta-Tag sein. Jede Stärkebeilage bekommt ihren Tag: Pasta, Reis, Kartoffeln, Polenta oder Selbsthergestelltes wie Pizza, Spätzle, Nockerl oder Strudel. Dazu kombiniert man passend das Eiweiß-Lebensmittel und Gemüse, schon entsteht ein Speiseplan:

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Stärke | Pasta | Reis | Kartoffel | Polenta | Spätzle | |
| Eiweiß | Fleisch | Geflügel | Fisch | Käse, Ei | Hülsenfrüchte, Käse, Ei | |
| Gemüse | Tomaten | Karotten | Spinat | Zucchini | Salat | |

| Speiseplan: | Mo | Di | Mi | Do | Fr |
|---|---|---|---|---|---|
| | Lasagne mit Salat | Hühner-geschnetzeltes mit Reis und Karottengemüse **(Rezept des Monats!)** | Lachs-laibchen mit Butterkartoffeln und Blattspinat | Polenta-pizza mit Vogerlsalat | Erbsencremesuppe Käse-Spätzle mit Salat |

## IN DIE KÜCHE FERTIG LOS

Im **Kochbuch für Kinder** von "kinderessengesund" findet Ihr viele Rezeptideen für eine ausgewogene Kinderküche.

# REZEPT DES MONATS

## HÜHNERGESCHNETZELTES MIT REIS UND KAROTTENGEMÜSE

Du brauchst (für 6 Kinderportionen und Dich):

**Geschnetzeltes:**
500g Hühnerfilet
1 Stk. Zwiebel
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
2 EL Glattes Mehl
2 EL Tomatenmark
250 ml Gemüsebrühe
3 EL Creme fraiche
1 EL Schnittlauch

**Reis:**
240 g Parboiled Reis
1 EL Rapsöl
Salz
480 ml Wasser

**Karottengemüse:**
500g Karotten
3 EL Rapsöl
125 ml Wasser oder Gemüsebrühe

**Kosten: 1,63 Euro pro Kinderkopf**

**Zubereitung:**

**Reis** waschen, in einem Topf mit Öl erhitzen und mit Wasser aufgießen. Salzen. Auf niedriger Stufe zugedeckt dünsten bis das Wasser verkocht ist.

**Hühnerfilet** in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und kleinwürfelig schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Hühnerstreifen goldbraun anbraten. Zwiebel dazugeben, salzen und pfeffern. Mit Mehl stauben und kurz mitrösten. Tomatenmark dazu geben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Ca. 15-20 Minuten dünsten. Zum Schluss Creme fraiche unterrühren und mit Schnittlauch bestreuen.

**Karotten** waschen und schälen. Mit einem Messer in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Salzen, mit Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15 Minuten weich dünsten.

## TIPPS VON ERIKA:

**Wir empfehlen Parboiled Reis:**

Dieser Reis besitzt deutlich höhere Gehalte an Vitaminen und Mineralstoffen als klassischer Reis und ist eine "schnelle" Alternative zu Naturreis. Alles über Reis gibt es hier.

**Für ein gutes Reisaroma:** Beim Kochen eine geschälte Zwiebel mit Nelken bespickt mitkochen. Vor dem Servieren die Zwiebel entfernen.

# ESSEN MIT ERIKA

## TAGESMENÜ IM DEZEMBER

Das **Rezept des Monats** hat uns diesmal das Projektteam zur Verfügung gestellt. Vielen Dank an das EriKa-Team! Die Jausenmahlzeiten bestehen aus einer Brotjause und einem warmen Getreidebrei. Die Verwendung von unterschiedlichen Getreidesorten und saisonalem Obst bietet für diese Jausenidee zahlreiche Variationsmöglichkeiten. Die Kostenkalkulation ergibt für das Menü **20,66 Euro (2,90 Euro pro Kinderkopf und 3,26 Euro für Dich)**. Wieviel davon auf die jeweilige Mahlzeit entfällt findest Du bei den Mengenangaben.

### Jausenidee 1:

**Käsebrot mit Radieschen**
200g Sonnenblumenbrot
100g Gouda
20g Butter
300g Radieschen

**Kosten: 0,58 Euro pro Kinderkopf**

### Jausenidee 2:

**Warmer Haferbrei mit Nüssen und Orangenstücken**
250 g Haferflocken fein
1 Liter l Vollmilch
2 EL geriebene Nüsse
3 Stk. Orangen

**Kosten: 0,69 Euro pro Kinderkopf**

### Tipps für die Zubereitung:

**Jausenidee 1:** Käse im ganzen Stück kaufen und für die Jause würfelig schneiden. Butterbrot würfelig schneiden. Radieschen waschen und putzen. Je nach Größe vierteln oder achteln. Alle drei Zutaten extra in Schälchen anrichten.

**Jausenidee 2:** Haferflocken in die kalte Milch einrühren und aufkochen lassen. Unter Rühren 2 Minuten kochen, ev. 2 EL geriebene Nüsse dazu geben, nochmals kurz aufkochen und circa 10 Minuten nachquellen lassen. Orangen mit einem scharfen Messer schälen und in Stücke schneiden. Zusammen mit Brei und geriebenen Nüssen servieren. Nüsse können auch erst nach dem Servieren auf den Brei gestreut werden.

**Tipps zum Orangen schälen gibt es hier.**

Die Jausenrezepte sind für 6 Kinderköpfe kalkuliert.
Bei der Kalkulation vom Mittagessen rechnen wir mit vier Erwachsenenportionen, das sind sechs Portionen für die Kinder und eine Portion für Dich.

## Kosten für Wareneinsatz pro Tag:

| | |
|---|---|
| Mittagessen: | 1,63 Euro |
| Jause 1: | 0,58 Euro |
| Jause 2: | 0,69 Euro |
| Gesamt : | 20,66 Euro |
| pro Kinderkopf: | 2,90 Euro |

Du möchtest die Kosten für Deine Lieblingsrezepte kalkuliert haben? Das machen wir gerne für Dich! Rezepte bitte einfach per Email an:
**sonja.fidersek@ktn.gv.at**

# OBST UND GEMÜSE DES MONATS

## ZITRONEN, ORANGEN & CO

**Zitrusfrüchte** sind reich an Vitamin C und stärken im Winter unser Immunsystem. Dabei haben Zitronen, Orangen & Co noch viel mehr zu bieten. Hier findet ihr alle Informationen rund um Herkunft, Verarbeitung, Einkauf und Lagerung.

Für Kinder sind BIO-Früchte auf jeden Fall die bessere Wahl. Denn die Schale von Zitrusfrüchten kann oft mit Pflanzenschutzmitteln und Wachsen behandelt sein, die beim Schälen oder Auspressen auf das Fruchtfleisch übergehen können. Die Schale von BIO-Früchten ist zum Verzehr geeignet, das bedeutet, Zitronen- und Orangenschalen können unbedenklich zum Kochen oder Backen verwendet werden. Trotzdem empfehlen wir vor der Verwendung, die Früchte immer mit heißem Wasser zu waschen und trocken zu reiben.

## BASTELTIPP

**Orangen** schmecken nicht nur gut, sie sehen auch gut aus: Aus getrockneten Orangenscheiben lassen sich dekorative Weihnachtsgirlanden basteln. Oder mit Nelken bespickt verbreiten sie weihnachtlichen Duft. Eine Bastelanleitung findet Ihr bei „kinderessengesund“

KÄRNTEN University of Applied Sciences

LAND KÄRNTEN
Abt. 5 – Gesundheit und Pflege

gesundheitsland kärnten
www.gesundheitsland.at

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich GmbH

Fonds Gesundes Österreich

Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

**Impressum**
Herausgeber:
ARGE "Ernährung in der Tagesbetreuung"
Bahnhofsplatz 5/2
9020 Klagenfurt

Fotonachweis: Sieglinde Mertlitz (Essperimente, Johannes Heyn Verlag), Sabine Wurzer, Land Kärnten, Canva.